

# 103 年宜蘭縣韻律體操錦標賽暨邀請賽

壹、目的：提倡全民體育，提昇韻律體操技術水準，增加本縣及外縣市各級體操基層運動選手比賽經驗，增進韻律體操區域性和校際運動交流。

貳、指導單位：宜蘭縣政府 中華民國體操協會

參、主辦單位：宜蘭縣體育會

肆、承辦單位：宜蘭縣體育會韻律體操委員會

伍、協辦單位：宜蘭縣羅東鎮公所、宜蘭縣羅東鎮成功國小  
宜蘭縣宜蘭市力行國小

陸、比賽時間及地點：

(一)時間：民國 103 年 11 月 21-22 日（星期五～六），共計兩天，11 月

21 日為賽前練習。

(二)地點：宜蘭縣羅東鎮成功國小體育館二樓(宜蘭縣羅東鎮興東南路 100 號)

(三)賽程表：

時間 \ 日期	11 月 21 日(五)	11 月 22 日(六)
上午	08：00~12：00 賽前練習 (參照分配表)	08:00-08:30 裁判會議 08:30-10:30 國中組 10:30-12:00 幼兒園組
下午	12：00~19：00 賽前練習 (參照分配表)  15：00~17：00 報到及繳交符號表、音樂 電子檔 17：30 領隊及教練會議 18：30~ 裁判會議	12:30-13:30 <del>開幕式</del> 13:30-15:30 國小高年級組 15:30-17:30 國小中年級組 17:30-19:30 國小低年級組 19:30 <del>閉幕式及頒獎</del>

備註：賽程表將依實際報名隊進行調整。

柒：邀請賽參加對象：全國各國中、小學及幼兒園。

捌、報名辦法：

(一)報名時間與方式：即日起至 10 月 31 日（星期五）下午 5 時止，

採電子郵件報名，yi234550@yahoo.com.tw，請確認是否成功報名，陳懿惠老師 0919-234550，並於報到時繳交報名表正本。

(二) 參賽資格：

1. 於「103 年度全國韻律體操錦標賽」及「103 年全國中等學校運動會」韻律體操項目榮獲各組個人全能、個人單項前八名及成隊前三名之選手不得報名參賽，本縣選手不在此限。(跨組依按照上列賽事為基準，例：103 年全國韻律體操錦標賽獲得低年級個人單項前八名，本次賽事升中年級，請勿報名。)
2. 代表學校參賽之運動員，以各校正式核准學籍之在學生為限。(成隊每組每校以一隊為限)。
3. 參賽選手報到時須繳交在學證明書(附照片，加註出生年月日)或學生證正反面影本，以便備查。
4. 除宜蘭縣外，其他縣市國小低年級組不開放參報成隊且最多報兩套單項參賽(限報繩、環、球項目。)
5. 幼稚園組參賽年齡：民國 97 年 9 月 2 日~99 年 9 月 1 日出生者。
6. 若超過報名日期報名參賽，則延遲 1 天每名選手加收 300 元，延遲二天每名選手加收 500 元，延遲三天以上，每名選手加收 800 元並列為表演賽，不列入參賽成績。

(三) 參賽人員須辦理保險：請各單位務必自行保險，並於報到時繳交保險單影本。

(四) 報名費：參加成隊競賽新台幣 2500 元，個人競賽每人新台幣 500 元。

(五) 報名人數及參賽項目限制

1. 成隊競賽(第一競賽)：報名 3 至 4 人，國中組、國小高年級組每項(繩、環、球、棒) 每項至少 1 套最多兩套，共計 6 套，各單位限報 8 套以最高分 6 套計成隊成績；國小中年級組(徒手、環、球、棒、帶) 各項至少 1 套，最多 2 套，各單位限報 8 套以最高分 6 套計成隊成績。幼稚園組(徒手、繩、球)各項至少 2 套，各單位限報 8 套以最高分 6 套計成隊成績。
2. 個人全能競賽：國中組、國小高年級組、國小中年級組每人最多可參報 3 項，國小低年級組及幼稚園組每人最多可參報 2 項，依各組規定之項目數量相加之總分為個人全能成績。
3. 個人單項競賽：於第 1 競賽中該項得分計算成績。
4. 報名截止後，不得更改參賽項目。

5.出場序由大會代抽，不得有異議。

玖、組別及項目：

組別	個人項目	規則
國中組、國小高年級組	繩、環、球、棒	FIG 2013-2016 青少年規則
國小中年級組	徒手、環、球、棒、帶	CTGA 自訂規則 (附件一)
國小低年級組	徒手、繩、環、球	CTGA 自訂規則 (附件一)
幼稚園組	徒手、繩、球	CTGA 自訂規則 (附件一)

拾、場地器材規格：依據 2013-2016 年最新國際體操總會規定設置。

拾壹、名次評定與獎勵：

(一)個人全能：國中、國小高年級、國小中年級、國小低年級及幼稚園組兩項，

各組個人所有項目相加之總分，各組各單位最多優先錄取兩名，得分最高者為第一名，次之者為第二名，餘依此類推，得分相同時，計單項得分較高者，名次列前，錄取前八名，頒發獎狀，前三名並頒給獎牌。

※註：全能前八名如各組各單位不足八個單位，依選手成績依序排名至額滿為止。

(二)個人單項：各組各單位最多優先錄取兩名，各組選手各項目之得分最高者為第一名，次之者為第二名，餘依此類推，得分相同時，計單項得分較高者，名次列前，錄取前八名，頒發獎狀，前三名並頒給獎牌。

※註：個人單項前八名，如各組各單位不足八個單位，依選手成績依序排名至額滿為止。

(三)上述各競賽如遇同分情形，一律採名次並列計算。

拾貳、單位報到與領隊、教練、裁判會議：

(一)報到：103 年 11 月 21 日(五)下午 15:00-17:00 於羅東鎮成功國小體育館二樓辦理報到，報到時同時繳交選手難度符號表、音樂電子檔（請自行設定檔名為【參賽組別-單位-姓名-項目】）、保險單，每張難度符號表影印一式之 7 份，

(二)領隊及教練會議：民國 103 年 11 月 21 日(星期五)下午 17:30，假羅東鎮成功

國小體育館二樓舞台舉行，每 參賽單位請派  名隨隊裁判。

(三)裁判會議：民國 103 年 11 月 21 日（星期五）晚上 18：30，假羅東鎮成功國小體育館二樓舞台舉行。

註：請教練依據 2013 年至 2016 年韻律體操最新國際評分規則之規定，將選手難度內容以正確符號方式填入表格(手寫則不予評分)，難度符號及分值如不符合規則規定者，依照規則扣分。

(三)領隊教練會議後，不得更改選手名單，違反規定則取消該名選手比賽資格。

拾參、本計畫經核可後實施，修正時亦同。

拾肆、本規程如有未盡事宜，得由大會隨時修正公佈實施之。

拾伍、本競賽規程依據宜縣府教體字號第 1030082684 號函核備後實施，修正時含亦同

# 個人項目

幼稚園組

項目：徒手、繩、球

難度分 (D分) 滿分 6 分

身體動作難度 D	韻律步伐組合 S $\rightarrow$	動力性旋轉拋 R $\uparrow$	手具操作 M
融入該手具特性與基本技術動作組及其他手具基本技術動作組至少 3 個至多 6 個 分值：0.1, 0.2, 0.3, 0.4, 0.5 • 整套動作必須包含各類組的身體動作要素（每種類組至少 1 個，至多 3 個） • 每個身體難度：至多 0.6 分 • 符號表所有填報難度動作每個至多 0.6 分，超過的動作無效（不扣分） • 身體旋轉難度計算至滿 0.6 分	融入該手具特性與基本技術動作組及其他手具基本技術動作組至少 1 組（至少 8 秒） 分值：0.3	至多 1 個	無限制 分值：0.2 分

## 徒手規定身體動作組

1. 對於每個單獨和複合旋轉（弗埃迪/Fouette）身體動作難度可增加非慣用邊（左、右邊）

實施：

- 算一個難度
- 依據基本難度價值增加難度水準

例如：(F<sub>R</sub>F<sub>L</sub>) = 0.20 + 0.20 = 0.40

○ 選手如有一邊難度沒完成，另一邊難度成功仍然有效

例如：(~~F~~<sub>R</sub>F<sub>L</sub>) = 0.00 + 0.20 = 0.20

- 左右難度連接實施可有 1 或 2 步的中間步

2. 每套動作至少 2 種波浪（前或後的波浪 ，向側的波浪 ，地板的波浪 ）

- 每個分值 0.2 分
- 每少一個扣分 0.2 分
- 相同的波浪動作可以一次出現在身體難度中，另一次在單獨動作中

3. 音樂長度為 1 分~1 分 15 秒。

得分計算：

D: max. 6.00

E: max. 10.00

Total: D+E=16.00



# 個人項目

國小低年級組

項目：徒手、繩、環、球

難度分 (D分)

滿分 6 分

身體動作難度 D	韻律步伐組合 	動力性旋轉拋 	手具操作 M
<p>融入該手具特性與基本技術動作組及其他手具基本技術動作組至少 3 個至多 6 個</p> <p>分值：0.1, 0.2, 0.3, 0.4, 0.5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 整套動作必須包含各類組的身體動作要素 (每種類組至少 1 個, 至多 3 個)</li> <li>• 每個身體難度：至多 0.6 分</li> <li>• 符號表所有填報難度動作每個至多 0.6 分, 超過的動作無效 (不扣分)</li> <li>• 身體旋轉難度計算至滿 0.6 分</li> </ul>	<p>融入該手具特性與基本技術動作組及其他手具基本技術動作組至少 1 組 (至少 8 秒)</p> <p>分值：0.3</p>	<p>至多 1 個</p>	<p>無限制</p> <p>分值：0.2 分</p>

## 徒手規定身體動作組

1. 對於每個單獨和複合旋轉 (弗埃迪/Fouette) 身體動作難度可增加非慣用邊 (左、右邊)

實施：




- 算一個難度
- 依據基本難度價值增加難度水準

例如：(F<sub>R</sub>F<sub>L</sub>) = 0.20 + 0.20 = 0.40

○ 選手如有一邊難度沒完成, 另一邊難度成功仍然有效

例如：( $\overline{F}$ <sub>R</sub>F<sub>L</sub>) = 0.00 + 0.20 = 0.20

- 左右難度連接實施可有 1 或 2 步的中間步

2. 每套動作至少 2 種波浪 (前或後的波浪 , 向側的波浪 , 地板的波浪 )

- 每個分值 0.2 分
- 每少一個扣分 0.2 分

• 相同的波浪動作可以一次出現在身體難度中, 另一次在單獨動作中

得分計算：

D : max. 6.00

E : max. 10.00

Total : D+E=16.00

# 個人項目

國小中年級組

項目：徒手、環、球、棒、帶

難度分 (D分)

滿分 7 分

身體動作難度 D	韻律步伐組合 S →	動力性旋轉拋 R ↑	手具操作 M
融入該手具特性與基本技術動作組及其他手具基本技術動作組至少 4 個至多 7 個 分值：0.1, 0.2, 0.3, 0.4, 0.5 • 整套動作必須包含各類組的身體動作要素（每種類組至少 1 個，至多 3 個） • 每個身體難度：至多 0.8 分 • 符號表所有填報難度動作每個至多 0.8 分，超過的動作無效（不扣分） • 身體旋轉難度計算至滿 0.8 分	融入該手具特性與基本技術動作組及其他手具基本技術動作組至少 1 組（至少 8 秒） 分值：0.3	至多 2 個	無限制 分值：0.2 分

## 徒手規定身體動作組

1. 對於每個單獨和複合旋轉（弗埃迪/Fouette）身體動作難度可增加非慣用邊（左、右邊）

實施：




- 算一個難度
- 依據基本難度價值增加難度水準

例如：(F<sub>R</sub>F<sub>L</sub>) = 0.20 + 0.20 = 0.40

○ 選手如有一邊難度沒完成，另一邊難度成功仍然有效

例如：(F<sub>R</sub>F<sub>L</sub>) = 0.00 + 0.20 = 0.20

- 左右難度連接實施可有 1 或 2 步的中間步

2. 每套動作至少 2 種波浪（前或後的波浪 ，向側的波浪 ，地板的波浪 ）

- 每個分值 0.2 分
- 每少一個扣分 0.2 分
- 相同的波浪動作可以一次出現在身體難度中，另一次在單獨動作中

得分計算：

D: max. 7.00

E: max. 10.00

Total: D+E=17.00

# CTGA 國小中、低年級自訂器械規格

組別	項目	規格	顏色或材質	備註
國小中年級組	繩	依身高而定		依據中華民國體操協會 (CTGA) 韻律體操國內自訂 評分辦法
	環	直徑 70-80cm		
	球	直徑 15-18cm 重量 250-300g		
	棒	小棒		
	帶	長 4M，寬 4-6cm		
國小低年級組 幼稚園組	繩	依身高而定		
	環	直徑 60-70cm		
	球	直徑 15-18cm 重量 250-300g		
	棒	小棒		



CTGA 國小中、低年級自訂器械規格

組別	項目	規格	顏色或材質	備註
國小中年級組	繩	依身高而定		依據中華民國體操協會 (CTGA)韻律體操國內自 訂評分辦法
	環	直徑 70-80cm		
	球	直徑 15-18cm 重量 250-300g		
	棒	小棒		
	帶	長 4M，寬 4-6cm		
國小低年級組	繩	依身高而定		
	環	直徑 60-70cm		
	球	直徑 15-18cm 重量 250-300g		
	棒	小棒		

# 中華民國 103 年宜蘭縣韻律體操錦標賽暨邀請賽 報名表

組別：\_\_\_\_\_

單位：\_\_\_\_\_ 選手人數：\_\_\_\_\_人

領隊：\_\_\_\_\_ 管理：\_\_\_\_\_ 教練：\_\_\_\_\_

隊員：\_\_\_\_\_

No.	選手姓名 身分證字號 出生年月日	參賽別 競賽別	比 賽 項 目					
			繩	環	球	棒	帶	徒手
1.		成隊						
		全能						
		單項						
2.		成隊						
		全能						
		單項						
3.		成隊						
		全能						
		單項						
4.		成隊						
		全能						
		單項						

- \*注意事項：**
1. 學生請檢附學生在學證明書(附照片、加註出生年月日)，或學生證正反面影印本備查。
  2. 請詳填參賽組別及參賽選手出生年月日、身分證字號，選報項目時，於參賽項目中打(○)。
  3. 每隊設領隊1名，管理1名，教練至多2名。
  4. 參賽選手個人報名資料在此同意僅供主辦單位辦理本活動使用。

單位	地址
台北市永春國小	臺北市信義區松山路 225 巷 48 號
台中市僑孝國小	406-54 台中市北屯區北屯路 435 號
新竹縣三重國小	地址：新竹縣竹東鎮二重里光明路 32 號
桃園縣武漢國小	32549 桃園縣龍潭鄉武漢村 12 鄰武漢路 100 號
桃園縣雙龍國小	桃園縣龍潭鄉神龍路 346 號
桃園縣龍潭國中	桃園縣龍潭鄉龍華路 460 號
新竹市三民國中	300 新竹市自由路 95 巷 15 號
新北市明志國中	新北市三重區中正北路 107 號
台北市北安國中	台北市中山區明水路 325 號
新北市修德國小	24145 新北市三重區重陽路三段三號
新北市義學國小	新北市泰山區民生路 30 號
台北市永樂國小	0348 臺北市大同區延平北路二段 266 號