

競技韻律體操評分規則 (1982年版, 1987年修訂)

目錄

翻譯者 余雅得
林惠鈴

(75年3月翻譯, 76年4月修正)

第一章 競賽規則：總則

- 第1節 競賽種類
- 第2節 比賽會場
地板場(表演面)及出界
- 第3節 裁判團
- 第4節 裁判員
- 第5節 主任裁判
- 第6節 裁判會議
- 第7節 評分方式
- 第8節 基準分
- 第9節 抗議
- 第10節 審判委員會
- 第11節 司線員
- 第12節 手具(檢查一手具的更換一手具的掉落及其他)
- 第13節 動作時間(演出時限)
- 第14節 選手的服裝
- 第15節 選手的紀律
- 第16節 候補選手
- 第17節 動作的重做
- 第18節 教練的紀律
- 第19節 減分—實施的一般缺點表

第二章 自選動作一個人

- 第1節 動作時間
- 第2節 動作的結構要點
 - 要素的選擇
 - 難度的數量、使用左手的難度
 - 準時技术性要素
 - 地板場(表演面)的使用
- 第3節 裁判團的組織
- 第4節 主任裁判的減分
- 第5節 評分：得分的分配
- 第6節 減分：結構的一般缺點表

第三章 徒手的動作

- 第 1 節 總則
- 第 2 節 難度
- 第 3 節 結構的缺點
- 第 4 節 實施的缺點

第四章 繩的動作

- 第 1 節 總則
- 第 2 節 難度
- 第 3 節 結構的缺點
- 第 4 節 實施的缺點

第五章 環的動作

- 第 1 節 總則
- 第 2 節 難度
- 第 3 節 結構的缺點
- 第 4 節 實施的缺點

第六章 球的動作

- 第 1 節 總則
- 第 2 節 難度
- 第 3 節 結構的缺點
- 第 4 節 實施的缺點

第七章 棍棒的動作

- 第 1 節 總則
- 第 2 節 難度
- 第 3 節 結構的缺點
- 第 4 節 實施的缺點

第八章 彩帶的動作

- 第 1 節 總則
- 第 2 節 難度
- 第 3 節 結構的缺點
- 第 4 節 實施的缺點

第九章 自選動作—團隊

- 第 1 節 動作時間

第2節 團隊進場及配置

第3節 結構要點

—選手的人數

—隊形

—要素的選擇

—難度的數量

—手具的交換

—準特技性要素

第4節 實施的要點

—身體動作及手具操作的技術

—團隊的協調與統一

第5節 裁判團

第6節 主任裁判—減分

第7節 評分—得分的分配

評分—摘要表

難度

結構的缺點

實施的缺點

第十章 伴奏音樂

第1節 音樂的選擇

第2節 音樂伴奏的規則

第3節 伴奏方法

第4節 減分表

競技韻律體操評分規則

第一章 競賽規則：總則

第一節 競賽種類

國際體操協會 (F.I.G.) 的正式韻律體操錦標賽，舉行下列的競賽。

1. 個人競賽

a) 全能競賽

- 所有報名的選手都要參加比賽。
- 項目：使用 4 種不同手具的 4 種比賽。
- 全能名次是以 4 項成績的總和決定。
- 各手具的比賽順序如下：繩、環、球、棍棒、彩帶。

b) 單項決賽

- 所有參加單項競賽的選手，必須是全能競賽中各項單項的前 8 名，並且其全能總分達滿 40 分的百分之八十以上。
- 在各單項第 8 名的得分相同時，只由全能得分較高者參加比賽。如全能得分相同時，以其他單項得分最高者參加比賽。其他單項的得分再相同時，則以抽籤決定。
- 單項競賽的名次是以全能競賽中各該項目的得分和該單項決賽的得分合計而定。

2. 團隊競賽

a) 預賽

- 所有報名隊伍都要出場比賽。
- 每隊各表演 2 次（不同日舉行）。每次的表演均以結構分和實施分的總和為成績（滿分 20 分）。
- 預賽是以 2 次表演的得分合計（滿分 40 分）之平均數為成績，並排列名次。
- 預賽的名次是作為參加決賽的選擇依據。

b) 決賽

- 由預賽成績前 8 名的隊伍參加。
- 第 8 名分數相同時，並列的隊伍均可參加決賽。
- 重新評定出場隊伍的結構分及實施分，並予以合計（滿分 20 分）。
- 團隊競賽（最終優勝名次）是以預賽得分和決賽得分合計（滿分 40 分）的順序排列名次。

第 2 節 比賽會場，地板場（表演面）

— 國際體操協會舉辦的正式錦標賽，比賽會場的高度至少要 8 公尺以上。

— 在會場中央部份約 50 公尺 × 30 公尺的面積供比賽專用，並應明顯的標示。此區域禁止與比賽無關者進入。

註：在其他國際賽或國內賽，比賽會場的高度不足 8 公尺時，主辦者必須事先通知各參加單位。

地板場的規格

—國際體操協會舉辦的正式體操錦標賽，必須為選手準備 2 個地板場。

• 其中 1 個應鋪設中間色的地毯。

• 另 1 個不鋪地毯的場地，應避免太滑或太澀，否則必須鋪上木板並明顯標示界綫。

—地板場內部的面積是 12 公尺 × 12 公尺，外圍至少應設 1 公尺寬的安全區域。如在表演台上比賽，此寬度至少增大為 2 公尺。

— 2 個地板場應並排設置，其間隔至少為 2 公尺。

—每個地板場必須明顯標示區域界綫。此外，由於規則對團隊競賽使用地板場範圍的寬容，應在地板場外緣設置 50 公分寬的容許區。

—各個人選手及團隊，可自由選擇其使用的地板場。

註：在其他國際性或國內比賽，主辦者有權僅設 1 個地板場，有無鋪設地毯均可。

出界（選手或手具）

—個人比賽：選手的單腳，雙腳或身體的一部分觸及界外地板，每次由主任裁判減 0.10 分。

—成隊比賽：由實施的主任裁判就選手超越容許區域的次數減分。數名同時出界時，就出界選手的人數，每名減 0.10 分。

—手具不觸地的懸空出界，不成減分對象。

—手具觸及界外地板，由主任裁判減 0.10 分。上述情形包括手具越線觸地再自然的返回場內。

—選手出界接手具，手具不觸界外地板，由主任裁判減 0.10 分。

—選手出界檢起掉落界外的手具，由主任裁判減 0.10 分 + 0.10 分。

第 3 節 裁判團

—每一組裁判團由 6 名裁判員及 1 名主任裁判所組成。

—個人競賽的每項目各由 1 組裁判團評分。團隊競賽由結構及實施的 2 組裁判團評分。

—競技韻律體操的主任裁判和裁判員，必須由韻律體操專門的裁判員擔任。不得同時兼任器械體操（Artistic）與韻律體操的裁判員。

—國際體操協會認定的正式體操錦標賽，必須聘請列入國際體操協會的國際裁判員名冊並具有國際體操協會的有效裁判證者。其他國際性或國內比賽，不要求具備國際體操協會的裁判員資格。

第 4 節 裁判員

—被聘請的裁判員，在錦標賽的期間，必須完全出席執行任務。

—被聘請的裁判員，必須參加比賽前的裁判員會議及評分會議。如有缺席時，則從裁判團中除名。

—裁判員必須在比賽前一小時到達會場。

一裁判員在自己執行裁判的比賽進行中，必須在裁判席上，不得與選手或教練有任何方式的聯絡。

一各裁判員應獨立評分，並將評分表送至主任裁判處查核。

一在比賽進行中，主任裁判如有必要，可召集 6 位裁判員。

一裁判員應穿着規定的服裝：

- 灰色裙子
- 深藍色外套
- 白上衣

第 5 節 主任裁判

一主任裁判應對該項所有表演的動作予以評分。但其所評的分數，原則上不予以計算。

一主任裁判在查閱其他 6 位裁判員的評分單前，應記上自己的評分。

一主任裁判應查核裁判員中 2 個中間分數的差距是否符合規定（參照規則第 7 節評分方式）。

一若中間分的差距不符合規時，主任裁判應召集 6 位裁判員協議，必要時應計算基準分（參照規則第 8 節基準分）。

一主任裁判得根據規定的罰則，由 6 位裁判員中間 2 位的平均得分中減分。

一遇該項有抗議事件，主任裁判員應參加審判委員會議。

第 6 節 裁判會議

一每次國際體操協會正式的錦標賽前，應集合全體裁判員針對該錦標賽項目進行實際評分的演練。

一該會議時間最長 4 小時。

一受聘為該錦標賽的裁判員應出席裁判會議，並不得遲到早退或中途離席，否則由裁判團中除名。

一國際體操協會的正式錦標賽以外的其他競賽（國際性或國內比賽），可縮短裁判會議時間，亦不必有實際評分的演練。

第 7 節 評分方式

一動作的缺點，依其顯示的程度減分如下：

0.10分—0.20分	小缺點
0.30分—0.40分	中缺點
0.50分—以上	大缺點

一各裁判員均以 0.1 刻劃為單位，自 0 分至 10 分之間，予以評分。刪除 6 名裁判員中最高最低及次高次低分，並求取中間 2 個分數之平均分。有該由主任裁判減分的情況，則從中間之平均分扣除。

一個人全能競賽及團隊預賽，中間 2 個分數的差距不得大於下列範圍：

最後得分在 9.50 ~ 10.00 時 0.30

最後得分在 8.50 ~ 9.45 時 0.50

其他 0.80

決賽則如下：

最後得分在 9.50 ~ 10.00 時 0.20

最後得分在 9.00 ~ 9.45 時 0.30

最後得分在 8.00 ~ 8.95 時 0.50

—全能競賽、團隊預賽與決賽，6位裁判員之評分，最高分與最低分的差距，均不得超過 1.00 分。

第8節 基準分

—基準分的算法如下：

$$\frac{\text{二個中間裁判分數的平均數} + \text{主任裁判的評分}}{2} = \text{基準分}$$

—基準分適用於主任裁判及 6 位裁判員無法協議分數時。

第9節 抗議

—所有的抗議，必須在問題發生後 15 分鐘內，以各協會正式代表簽名的法、德、英文書面，向審判委員長提出。

—只有代表團的領隊或教練才有權提出抗議，不受理其他人提出的抗議。

第10節 審判委員會

—國際體操協會的正式錦標賽，審判委員會的組成如下：

- 國際體操協會的會長或代理人
- 技術委員會委員長
- 技術委員會委員一名
- 該項目的主任裁判

—其他國際賽或錦標賽，審判委員會的組成如下：

- 競賽部長
- 裁判長
- 該項目的主任裁判

—審判委員會的職責如下：

- 處理主任裁判無法解決的問題。
- 處理並回答代表團團長所提出的抗議。

—由主任裁判召集的裁判團協調會，得有審判委員一名參加。

第11節 司線員

—司線員的任務，在於觀察並報告選手或手具是否超越規定的地板場邊線。

—司線員要將出界次數記錄在規定的表格上，並在動作終了時，送交下列的主任裁判。

個人賽時，給該項目的主任裁判

團隊賽時，給實施的主任裁判

一司線員必須出席裁判員有參加義務的裁判會議。

第12節 手具

1. 規格及檢查

一手具的規格，分別記載於本評分規則的各項目章內。

一團隊比賽，同隊使用的手具，規格必須相同，但顏色不拘。

一比賽使用的手具，必須在選手（或團隊）進入比賽會場前檢查。若該項的主任裁判或審判委員會有要求，亦可於動作終了時，重新檢查。

一比賽中，要使用規格外的手具，均須立即向主任裁判報告。

使用規格外的手具，其減分如下：

個人賽由該項的主任裁判減1分。

團隊賽由結構的主任裁判減2分。

2. 手具的掉落

一因失誤掉落手具，由6位裁判員各減0.10分，（並且按「移動」、「喪失韻律」、「一般印象」所犯的程度，減0.10～0.40分）。

一使用二個手具表演的項目，掉落手具的減分如下：

• 二個手具同時拋時，每個0.10分。

• 二個手具依次拋時，每個0.10分。

3. 地板場周圍的手具放置—預備的手具

(a) 個人賽：不可放置手具在地板場的周圍。

(b) 團隊賽：

(1) 允許放置預備手具在地板場的周圍。

(2) 預備手具的種類不拘，數量最多限4個，若超過，每1個減0.50分。

(3) 在表演開始前，預備手具要放在團隊賽設置之越線容許區域外側邊緣。

(4) 表演中，1位選手使用1個預備手具時，由實施的主任裁判減0.50分。

4. 和手具的接融

(a) 預備的姿勢

一個人賽，在動作開始前，選手必備與手具接觸，違反則減0.30分。

一團隊賽，可由選手各拿1個手具，亦可由1人至數人拿所有的6個手具，在動作開始時，拋或交給他們的隊友。

(b) 在表演中

在動作進行中，由於失誤使手具與身體接觸時，減分如下：

一手具只輕觸身體時，減0.10分。

一由於接觸致使手具的軌道變更時，減0.30分。

(c) 在動作終結時

一動作終結的狀態，手具必須握在每位選手（個人及團隊）的手上或與身體的一部份接觸。

—選手在動作終結的瞬間掉落手具時，由6位裁判減0.30分（「無手具狀態的動作終結」）。

—在動作結束時，選手掉落手具未能檢起，而以1個徒手動作結束，減「手具掉落」的0.1分及「無手具的動作終結」的0.3分。

—手具超出地板場時，應按「手具出界」，由主任裁判追減0.10分。

5. 手具的破損

—手具在表演中破損，選手不能繼續進行時，可採取的措施如下：

• 結束表演動作（減分：對「手具破損」0.10分，對「一般印象」0.10～0.50分，並且亦可能加上「動作時間不足」之減分）。

• 取得別的手具後，繼續表演（減分：對「手具破損」0.10分，加上「喪失韻律」及「一般印象」的減分）。

應依「使用預備手具」，由主任裁判再減0.50分。

—手具掉落地板破損時，減「手具破損」0.10分，但對「手具掉落」不減分。

特例：關於使用2枝棍棒的比賽

2枝棒視同1項手具。故：

1)一切表演（個人及團隊），在動作終結時，掉落1支棒；給予減0.30分。

2)個人賽的選手，在表演中1棒破損，而由教練取得更換的棒時，減分如下：

• 0.10分（「手具破損」）+ 0.10～0.50分（「韻律喪失」，「一般印象」）。

• 0.50分，由主任裁判減（「更換手具」）。

可是，選手在動作終結時1棒破損，仍可用破損之棒完成結束動作。此種情況，減分為對「手具破損」0.10分，再加上「喪失韻律」、「一般印象」0.10～0.50分。

(3)團隊賽，選手可以採取如下措施：

• 更換預備手具，減分為0.10分（「手具破損」）+ 0.10～0.50分（「喪失韻律」，「一般印象」）。

此種情況，依「使用預備手具」，由主任裁判再減0.50分。

• 僅用1棒繼續表演。減分為（「手具破損」）的0.10分加上（「一般印象」）的2分、1分或0.50分。這種分別，應按手具破損時，是在整套動作的前1/3之間、至2/3之間或達最後的1/3之間而定。

6. 手具與天花板的接觸

—手具與天花板接觸雖不減分，但對該接觸引起的種種技術性缺點，則予減分。例如，（繩、彩帶）描畫形狀的改變、手具軌跡的改變、手具運作（例：環的擺振）的改變、不正確的接法、手具的掉落等。

—因強烈的接觸引起手具破損，減分如下：

• 「手具的破損」0.10分。

• 「一般印象」及「動作中斷」0.10～0.50分。

• 選手使用教練交給的手具繼續表演時，依「使用預備手具」，由主任裁判減0.50分。

—因手具破損而結束表演時，減分如下：

- 「手具的破損」0.10 分。
- 「一般印象」0.10 ~ 0.50 分。
- 動作時間不足，每一秒減 0.10 分。

7. 手具懸掛在天花板的橫樑上

表演中，選手拋起的手具懸掛在橫樑上時，雖不減分，但對因此而引起的結果減分。例如：爲讓選手能繼續表演，雖然允許教練交給另外的手具，但要依「使用預備手具」，由主任裁判減 0.50 分。

第13節 動作時間——計時

- 所有的比賽，均有動作時間的規定。（參照第二章「個人自選動作」，及第九章「團隊自選動作」）。
- 違反動作時間的規定，每過或不足 1 秒，由主任裁判減 0.10 分。
- 預備的 15 秒計測規定，是從選手進場配置至靜止的預備姿勢爲止的計時。
- 計時是和選手（或團隊）的動作同時開始，在選手（或團隊）完全靜止時停止。
- 起初的信號是規定終了的前 5 秒，第 2 次鈴聲是最大容許時間的終了。

第14節 選手的服裝

- 正式的體操用緊身服，必須用不透明的質料：因此，有一部份（袖子或領襟的部位）用蕾絲或其他透明布料的緊身服，必須用襯裏，領口前後，不可太暴露。
- 袖子有無均可。不可穿著細肩帶之舞蹈用韻律服。（肩帶之寬度至少要 5 公分以上。）
- 除了用金、銀、青銅色外，其他顏色均可。
- 體操服上，不可附加任何裝飾品（緞帶、花、金屬片等）。
- 團隊賽，6 名選手要穿同顏色、同一「布料及式樣」的體操服。
- 違反上列規則，減分如下：
 - 個人賽，由該項主任裁判減 0.50 分。
 - 團隊賽，由結構的主任裁判減 1.00 分。
- 可赤足或穿體操用半分鞋。
- 髮型應整齊樸素。選手應注意牢固的固定着髮針和髮夾；頭髮上不可有閃亮的飾物。

第15節 選手的紀律

- 團隊或個人的選手，要在麥克風或主任裁判傳喚後，或在綠燈、綠旗的指示後，才可進入地板場。
- 違反上述規定，減分如下：
 - 個人賽由該項主任裁判減 0.50 分。
 - 團隊賽由實施的主任裁判減 0.50 分。
- 逾時進場，不論是個人或團隊，亦減 0.50 分。
- 禁止在比賽會場內做熱身運動，違反則由主任裁判減 0.50 分。

第16節 候補選手

一各協會可報名的候補選手如下：

- 個人全能競賽 1 名。
- 團隊預賽及團賽決賽 2 名。

一正選手生病或受傷時，可換候補選手出場。

一因意外事件經大會醫師認定後，替換的時間規定如下：

- 個人全能競賽開始的30分鐘前。
- 團隊競賽開始的10分鐘前。

一報名為個人競賽的候補選手，必須應技術委員會及組織委員會的要求，在裁判會議的實際評分演練中出場。

所有未盡以上義務的選手，不得替補受傷或生病的正選手出場比賽。

以上規定不適用於報名團隊競賽的候補選手。

第17節 動作的重做

所有的表演（不論個人、團隊、自選動作、規定動作），均不得重做，除了非由選手引起的意外事件，並由審判委員會認定屬不可抗力者，不在此限。

第18節 教練的紀律

在個人或團隊比賽進行中，教練不得靠近伴奏者或用任何方式與伴奏者聯絡。


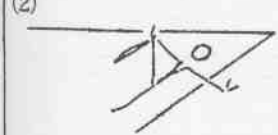

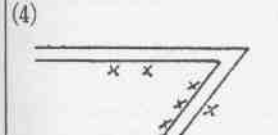
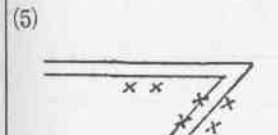

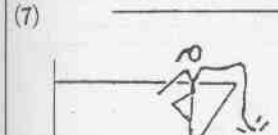
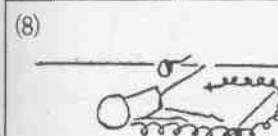
減分：由該項的主任裁判或實施的主任裁判減 0.50 分。

減分表：實施的一般性缺點

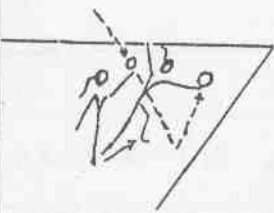

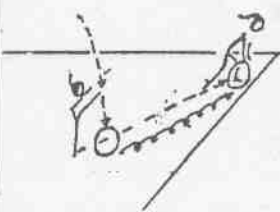
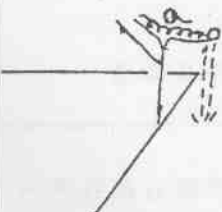
	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
手 的 掉	手具掉落，立即檢起： • 沒有移動：0.10 • 移動一步或二步：0.20 (喪失韻律及一般印象，亦要減分)	較大的移動才檢起：0.30	手具掉落地板場外：0.50
		在動作結束時掉落：0.30	
	使用 2 個手具的項目，掉落時： • 手具同時拋，掉落：每支		

落	0.10 • 手具依次拋，掉落：每支 0.10		
和 手 具 的 接 觸	表演中，因失誤使手具接觸 身體：每次 0.10	手具與身體接觸使手具的形狀 與軌跡中斷：0.30	
		個人賽時，預備姿勢未接觸手 具：0.30	
		個人或團隊賽時，結束的姿勢 未接觸手具：0.30	
手 具 的 破 損	手具的破損：0.10		
	例如使用 2 個手具： • 同時破損減 0.10 • 依次破損減 0.20		

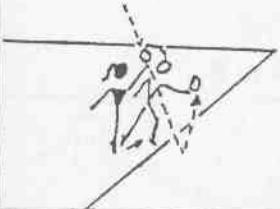
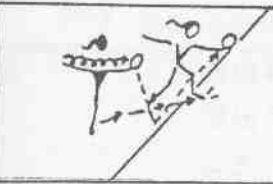
出界.....減分.....選手或手具

不同例子	4 位 裁 判	主 任 裁 判
(1) 		0.10分 選手出界(單足或雙足)
(2) 		0.10分 選手身體的一部份出界
(3) 	團隊比賽 選手出界但在寬容區內不減分	
(4) 		0.10分 1位選手出界並超出寬容區
(5) 		0.10 × 2 = 0.20 分 2位選手出界並超出寬容區
(6) 	手具出界但不觸地.....不減分	
(7) 		0.10分 手具出界且觸地
(8) 		手具出界再自動回界內 0.10分

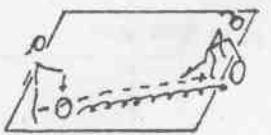

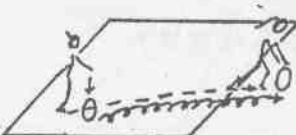


手 具 掉 落 再 接 住

不 同 例 子	4 位 裁 判	主 任 裁 判
(9) 	<p>沒 有 出 界</p> <p>0.10分 手具掉落沒有移動位置立刻接住。</p>	
(10) 	<p>0.20分 手具掉落後，移動1步或2步再接住。</p>	
(11) 	<p>0.30分 手具掉落，移動3步或4步再接住。</p>	
(12) 	<p>0.50分 手具掉落後，經過5步以上的大移動再接住。</p>	
(13) 	<p>出 界</p> <p>0.10分 手具掉落，沒有移動位置立刻接住。</p>	<p>0.10分 手具掉落界外。</p>

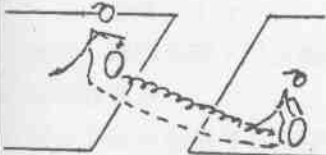
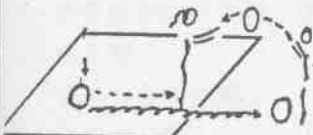
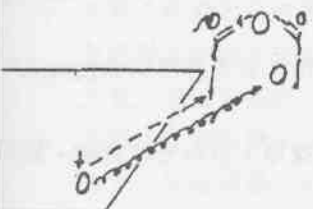
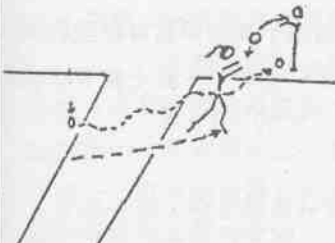
手具掉落再接住：出界

不同例子	4 位 裁 判	主 任 裁 判
(14) 	0.20分 手具掉落後，移動 1 步 或 2 步再接住。	0.10分 手具掉落界外
(15) 	0.20分 手具掉落後，移動 1 步 或 2 步再接住。	0.10 + 0.10 分 手具掉落界外及選手出 界
(16) 	0.30分 手具掉落後，移動 3 步 或 4 步再接住。	0.10分 手具掉落界外
(17) 	0.30分 手具掉落後，移動 3 步 或 4 步再接住。	0.10分 選手出界
(18) 	0.30分 手具掉落後，移動 3 步 或 4 步再接住。	0.10 + 0.10 分 手具掉落界外選手出界

手具掉落再接住：出界

不同例子	4 位 裁 判	主 任 裁 判
<p>(19)</p> 	<p>0.50分 手具掉落後，經過大的移動位置再接住。</p>	<p>0.10分 手具出界</p>
<p>(20)</p> 	<p>0.50分 手具掉落後，經過大的移動位置再接住。</p>	<p>0.10分 選手出界</p>
<p>(21)</p> 	<p>0.50分 手具掉落後，經過大的移動位置再接住。</p>	<p>0.10 + 0.10分 手具出界 選手出界</p>
<p>(22)</p> 	<p>0.50分 手具掉落後，經過大的移動位置再接住。</p>	<p>0.10 + 0.10分 手具出界 選手出界</p>
<p>(23)</p> 	<p>0.50分 手具掉落後，經過大的移動位置再接住。</p>	<p>0.10 + 0.50分 選手出界到另一個地板場繼續演出（利用第二個地板場）</p>

手具掉落再接住：出界

不同例子	4 位 裁 判	主 任 裁 判
<p>(24)</p> 	<p>0.50分 手具掉落後移動較大的位置再接住。</p>	<p>0.10 + 0.10 + 0.50分 手具與選手出界到另一個地板場（利用第二個地板場）</p>
<p>(25)</p> 	<p>0.50分 手具掉落後移動大的位置再接住。</p>	<p>0.10 + 0.50分 手具出界，由他人撿回手具或使用預備手具。</p>
<p>(26)</p> 	<p>0.50分 手具掉落後移動大的位置再接住。</p>	<p>0.10 + 0.10 + 0.50分 手具及選手出界，手具由他人撿回或使用預備手具。</p>
<p>(27)</p> 	<p>0.50分 手具掉落後移動大的位置再接住。</p>	<p>0.10 + 0.10 + 0.50 + 0.50分 手具及選手出界由他人撿回手具或使用預備手具，並且使用另一面地板場繼續演出。</p>

第二章 自選動作一個人

總 則

第1節 動作時間

- 一個人自選動作的時間，每項目均由1分起至1分30秒止。
- 違反上述規定，不論超過或不足規定時間，每1秒減0.10分。

第2節 動作的結構要點：

1. 要素的選擇

- 一個人的自選動作，不但要包含各項目很多特徵性的要素（記載於各手具章節內），並且必須與走步或跑步的移動、交換步、跳躍、雙足旋轉、單足旋轉、平衡、柔軟等要素配合。
- 一選手實施這些要素，應發揮其協調性、技巧性、柔軟性，並表現出力量的強度、動作幅度的大小及速度三者間和諧的配合。
- 各要素群應平均使用。

減分：

- 欠缺各要素群之一，減0.20分。
- 各要素群的使用不平均，減0.30分。

注意：各手具分別應具有一個或數個基礎要素群。結構上若這類要素不足或欠缺，應減分較多。（請參照各手具的結構減分表）。

- 一結構應符合各手具的特性。另外，手具應成爲身體運動的一部份，而不應單單成裝飾品。選手與手具應一直顯出結合成一體，是相當重要的。
 - 一手具不可成靜止狀態的持握或放在地板場，亦不可做平衡的支撐用。若有上述情形，依「手具的靜止」減0.20分。
 - 一同樣，選手與手具無接觸的瞬間（如拋起或滾動間），亦不可靜止。減分：「選手的靜止」0.20分。
 - 一結構應適合選手的個性。伴奏音樂的性格與律動亦必須適合結構；其必須富有緩急的變化。
 - 一結構應富體操的性質。不可使用由民俗舞蹈、現代及古典舞蹈（芭蕾舞）、爵士舞等組成的一連串要素。減分：「使用一連串具有典型舞蹈性質的要素時」0.50分。
- ##### 2. 難度數目及左手實施的難度
- 一個人自選動作，各項目最少均要含8種類的難度。難度的合計分數爲5分，配分如下：
 - ▲各有1分價值的高級難度4個。
 - ▲各有0.5分價值的中級難度4個。
 - 1個中級難度可由1個高級難度替換，可是不得以2個中級難度取代1個高級難度，亦不得以1個高級難度代替2個中級難度。
 - 8個難度在編配中要平均分配。

- 8個難度之中，至少要以左手實施 1 個（高級難度）。
- 可認為左手的難度，是在以左手開始又以左手結束的情形。

例：

- 以左手拋起左手接回。
- 以左手滾出左手取回。

- 左手難度不足的減分：

- 不足 1 個：0.30 分。
- 不足 2 個：0.60 分。
- 全無：1 分。

注意：繩的表演，以及如棒那樣用 2 個手具的表演項目，不要求左手的難度。

3. 準特技要素

- 禁止器械體操特有的典型特技要素。例：

- 以單手或雙手倒立。
- 以前臂支撐。
- 向前或向後軟翻，及以橋形撐結束。
- 單手、雙手側軟翻，其他各種類的側翻。
- 各種型態的前手翻；側手翻內轉體。
- 後手翻。
- 任何方向的空翻。
- 屈伸起，等。

所有的特技要素均減 1.00 分。

- 以下所示 4 種類的準特技要素是許可的：

- (1) 無靜止狀態的前滾翻及後滾翻。
出現靜止狀態，減 0.50 分。
注意：側滾翻是許可的，不算做準特技要素之內。
- (2) 無靜止狀態的單手或雙手瞬間支撐，腳不得移動至垂直部位。
注意：腳雖無通過垂直部位，亦不可以前臂支撐。
- (3) 無靜止狀態的劈腿移動。
- (4) 以胸或肩支撐的俯向腿後上舉，有否加手的支撐均可。

注意：此要素可通過垂直面，可是選手爲了從這姿勢站起來，不得以單腳、雙腳或膝蓋支撐。若犯上述錯誤，減 1.00 分。

- 上述 4 種類的準特技要素，在下列條件的前提下，可以採用。

▲實施中，配合着手具的運動。

減分：沒有配合手具的運動，減 0.50 分。

▲在極短的時間內實施。

無靜止狀態，動作的過程應流暢而不中斷。

違反此條件的減分：0.50 分。

- 上列(3)及(4)的要素群（劈腿及胸支撐），不可用在動作開始前及終結的靜止姿勢。減分：0.50 分。

—整套動作，上列的要素群之中，最多可使用3個。雖然1個要素可連續使用2次、3次，或分開重複使用，但每次均個別計算。

準時技要素超越容許數時，每超過1次減0.50分。

—準時技要素，不視為難度。

4. 地板表演面的使用

—地板場應全面使用，「地板場的局部使用」，依使用的程度，減0.30至0.50分。

—結構還要考慮如下述的多樣性。

- 各種方向的使用；
- 各種空間的使用；走步的移動，或跑步、跳躍的移動，最好亦有在地板面的動作。可是，不可將整套動作的重點，過份的放在地板面的動作。

第3節 裁判、裁判團組織

個人自選動作，由6名裁判及1名主任裁判評分。

各裁判及主任裁判，就動作的結構及實施同時評分。給予由0分至10分為止的得分。

第4節 裁判、主任裁判的減分

主任裁判適用有關以下缺點的減分。

—規定動作的時間，超過或不足（每超過或不足1秒均減0.10分）。

—選手或手具的越界（0.10分）。

—使用規格外的手具（0.50分）。

—穿着規格外的服裝。（0.50分）。

—選手進入地板場太早或太遲（0.50分）。

—在比賽會場做熱身運動（0.50分）。

—由他人取得送回的境界手具或交給的預備手具（0.50分）。

—教練在伴奏者旁、或與伴奏者做任何聯絡（0.50分）。

第5節 評分：得分的分配

10分的分配如下：

7分—結構

- 難度數及水準（0.50分）
- 音樂及動作的關係（1.00分）
- 結構的技術評面（0.50分）
 - 難度勻稱分配於整套動作中
 - 各難度要素的合理連結
 - 要素的多樣性
 - 韻律的多樣性
 - 全地板場的使用
 - 不同面及方向的使用

3分—實施

- 技術的實施（1.50分）
 - 實施的正確性
 - 動作幅度的大小
 - 實施的輕快感
 - 協調
- 一般印象（1.50分）
 - 實施的確實性
 - 優美感
 - 力動感

一結構的獨創性；含有新要素及新連接
(0.50 分)

· 表現力 · 個性

減分表：結構的一般缺點

	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
難			中級難度不足 (0.50)
			高級難度不足 (1.00)
度		難度在整套動作中分配不均	
左 手 的 難		左手實施的高級難度，不足1個：(0.30)	
度	注：繩、棒，及其他使用 2 個手具的項目，不要求左手實施的 1 個難度。		
	右手及左手的使用方式不夠平均：(0.20)		
要素的選擇(群、多樣性、獨創性)	不足 1 個要素群：(0.20)	1 個基本要素群無充分實施：(0.30)	缺 1 個基本要素群：(0.50)
		各要素群的選擇，稍欠多樣性：(0.30)	整套動作中，毫無多樣性的要素：(0.50)
	非優美的要素：(0.10)		一連串帶有典型的舞蹈性格之要素：(0.50)
		獨創性不足：(0.30)	整套動作，缺乏獨創性：(0.50)

準 特 技 要 素	和手具無關連的實施：（ 0.20）		
			做靜止姿勢：（ 0.50）
			超過 3 次： 每增 1 個：（ 0.50）
			特技要素：（ 1.00）
靜 止	手具的靜止：（0.20）		手具的靜止，拖延太久： （ 0.50）
	選手的靜止：（ 0.20）		
地 板 場 的 使 用		場地的使用稍微偏頗：（ 0.30）	場地的使用非常偏頗：（ 0.50）
		方向無多樣性：（ 0.30）	
		移動的方式，缺多樣性：（ 0.30）	
開 始 及 最 後 的 姿 勢		個人賽開始前的預備姿勢， 身體不與手具接觸：（0.30 ）	
		個人及團體賽，結束動作的 姿勢，身體不與手具接觸： （ 0.30）	
			表演開始前或結束的動作 ，使用劈腿或胸支撐的靜 止姿勢：（ 0.50 ）

第三章 徒手的動作

總 論

韻律體操的特徵是手具的操作。居於此理由，國際體操協會的正式體操錦標賽，不包含無手具的比賽項目（自選及規定）

可是，徒手的動作，對韻律體操選手是不可欠缺的基本訓練。況且，配合手具操作的徒手要素，就是裁判評價有手具的自選動作的基本之一。即是

- (a) 為察知實施上質的高低，裁判要同時觀察身體的動作要素及其連結的手具操作。
- (b) 徒手要素及手具操作的配合狀況，是認定動作難度水準的問題。

第1節 技術

(a) 徒手的各種要素群

- 各種的移動
- 擺動及繞環
- 軀幹的彎曲及波動
- 平衡動作
- 雙腳旋轉及單腳旋轉
- 跳躍

實施以上的要素，可編配數種方向、數種面，伴隨移動或原地、單腳或雙腳支撐、結合手臂運動等的多樣性動作。

(b) 實施

- 韻律體操的結構中，與手具操作配合的徒手要素，實施時應正確的活用體操的特徵。亦即，身體的正確姿勢，充分的動作幅度，支點的正確控制，移位的正確性等。
- 所有的身體運動，應密切的配合（收縮、放鬆的）變化及力動感、幅度、速度等要件，而成一連貫的動作。
- 並且，所有要素的實施，均應包含頭及手臂做全身運動。亦即，非局部性運動。

第2節 結構：要點

為符合自選動作的結構要求，有手具操作配合的身體運動要素，是由徒手動作內特有的各要素群中採用的。

這些徒手的要素，應選擇各手具特有並且是合乎理論的技術。這些要素的實施，首要在於與手具的操作發生關連。由於如此做，選手能夠做到優秀的「體操」，而表現出自身的柔軟性、協調性及技巧性。

徒 手 的 難 度

判斷難度水準的一般標準

1. 所有徒手的要素，通常算做中級難度。

2. 如以下的情形，徒手的要素視為高級難度。

(1) 正確的實施上需要高水準的運動能力。

(例：水平面以下的體後彎。在需要特高跳躍的騰空中，做複雜的身體動作。)

(2) 實施上需要高水準的協調性。

(例：在狹窄的面積上(腳趾)支撐身體。保持平衡的時間較長。單足旋轉一周以上(540度以上，等)

(3) 同時實施2個不同要素。如此會增加實施的難度。

(例：一面保持平衡姿勢，一面全身做波動。)

(4) 連續實施2個以上的要素(相同或不同種類的)，中間不加別的動作。如此亦增加實施的難度。

(例：中間不加其他動作的連續跳躍。)

注意：任何要素的實施，若與手具無關連，就不算難度。

徒手的難度 例

在下表中，各要素是按群別記載。這些要素，可以用許多方法來實施與連接。難度水準的判斷，應參照一般標準的條款。

中 級 難 度	高 級 難 度
<p><u>各種的移動</u></p> <p>1. 富韻律性的組合：</p> <p> 跑步步伐</p> <p> 走步</p> <p> 節奏步伐</p> <p> 跑跳步</p>	
<p><u>擺動及繞環</u></p> <p>1. 任何形式的手臂與繞環</p>	
<p><u>軀幹的彎曲及波動(蛇動)</u></p> <p>1. 達水手面的體後彎</p> <p>2. 側彎</p> <p>3. 經過水平面的體繞環</p> <p>4. 全身的波動</p> <p>5.</p>	<p>1. 水平面以下的體後彎</p> <p>2.</p> <p>3. 前、後均經水平面以下的體繞環</p> <p>4. 單腳支撐的全身波動</p> <p>5. 由坐在腳踵上的姿勢，邊波動邊移動重心於腳趾而站起。</p>
<p><u>平衡</u></p> <p>平衡的各要素，是要以單腳、膝蓋，臀部等身體的一部份支撐的動作</p>	

中 級 難 度	高 級 難 度
<p>各要素均要保持平衡 1 秒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各種不同姿勢之腳趾平衡立 2. 以腳趾站立的俯、仰、側平衡立 3. 由體前屈俯平衡立轉體$\frac{1}{2}$成體後彎仰平衡立 4. 不用手的單膝跪立平衡 5. 不用手的臀部支撐平衡 6. 單腳平衡立，另一腳由前水平舉轉成後水平舉（或其相反的運動）。 7. 單腳平衡立，另一腿舉至與軸腿垂直部位的劈腿姿勢（向前或向後）。 	<p>各要素均要保持平衡 2 秒</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. （同左 1） 2. （同左 2） 3. 腳趾站立的體前屈俯平衡轉體$\frac{1}{2}$成體後彎仰平衡 4. （同左 4） 5. （同左 5） 6. 單腳趾之平衡，另一腳由前水平舉轉成後水平舉（或其相反的運動）。 7. 單腳趾之平衡，另一腿舉至與軸腿垂直部位的劈腿姿勢（向前或向後）。
<p>雙足旋轉和單足旋轉</p> <p>「Turns」是以雙足完成的，「Pivots」必須只用單腳的腳趾實施。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙足螺旋形旋轉（360 度） 3. 單腳舉在水平面下的單足旋轉（360 度） 4. 伴同軀幹動作的單足旋轉（360 度） 5. 單足旋轉（360 度），同時另一腿由前向後（或由後向前）在水平面上移動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙足螺旋形旋轉，連續 2 次 2. 單足螺旋形旋轉（360 度） 3. 單腳舉在水平面下的單足旋轉$1\frac{1}{2}$（540 度） 4. 伴同軀幹動作的單足旋轉$1\frac{1}{2}$以上（540 度以上） 5. 單足旋轉$1\frac{1}{2}$以上（540 度以上），同時另一腿由前向後（或由後向前）在水平面上移動 6. 單足旋轉（360 度），同時另一腿伸直由前向後在水平面上移動，並加上軀幹後彎的動作。 7. 各轉 360 度的不同類型單足旋轉，連續 2 次。
<p>跳躍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 諸如以下的跳躍 前後分腿跳 剪跳 團身跳 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中間不加墊步的連續跳躍（最少 2 次） • 單純連續跳躍（同類型跳躍） 例：以左腳起跳，右腳着地，再以左腳起跳，右腳着地。

- 2. 在空中伴同身體動作的跳躍。
例：跳起，單腿後彎，上體伸直。
- 5. 垂直跳轉體 $\frac{1}{2}$
- 複合連續跳躍（不同類型的跳躍）
- 2. 在空中配合很大上體動作的大跳躍。
- 3. 交換腿大跨跳。
- 4. 大跨跳轉體 $\frac{1}{2}$ （或 $\frac{1}{2}$ 以上）
- 5. 垂直跳轉體 $1\frac{1}{1}$ （或 $1\frac{1}{1}$ 以上）

減分表：徒手要素的典型缺點

1. 結構的缺點

	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
要素的使用方式		走步、跑步、跑跳步、節奏步伐等不同類型步伐的使用方式無多樣性。	
	缺 1 個要素群 (0.20)		
		不同諸要素群的使用不平均 (0.30)	
		各要素群的選擇方式稍欠多樣性	
		動作連結無多樣性	
	手臂的動作無多樣性		
		總是用同腳的單足旋轉， 或同方向的單足旋轉	

2. 實施的缺點

	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30~0.40)	大 缺 點 (0.50 ~1.00)
基本性的技術	手腕、臂、腳、頭、腿的姿勢不正確	姿勢缺點頗為顯著	姿勢缺點非常顯著
	欠收縮與放鬆的緩急變化		
		整套動作的某些部份非全身的局部性運動	整套動作過程，均非全身運動
移動	稍欠輕快感		
擺動及繞環	動作進行間，手臂僵硬		
	擺動缺乏緩急的變化	局部性的運動	
彎波曲動	頭的運動，沒有配合動作		
平衡	沒有移動而做出多餘的動作	多餘的踏出一步或加跳起的動作	
		失去平衡而用手輕觸地面	完全失去平衡，撐地、坐地或倒地（0.50）。
單腳旋轉	腳跟未充分墊高		
		旋轉中，腳跟輕觸地面。	腳跟着地旋轉

跳	着地時欠柔軟性	着地有笨重感	
	幅度稍小	幅度頗小	
躍	稍欠高度	高度不充分	
一般印象	稍欠輕快感、優美感及身體的表現	笨拙、僵硬的動作	
	演戲似（誇張）的表情	僵硬（緊張過度）的表情	

第四章 繩的動作

總 論

1. 手具的規格

材料：繩的材料可用麻或合成纖維。若用合成纖維，必須如同麻製繩般的輕而柔軟。

長度：與選手的身高成比例。

末端：不可裝上把手，但可在末端打 1 個或 2 個結。

離末端（繩的其他部份除外）10 公分的範圍內，可用中間色或着色的止滑材料包紮。

形狀：繩的直徑，整條同樣粗細或中間部份較粗均可，但資料必須相同。

顏色：繩的顏色，保持材料本色（部份或整條）或着色均可，但不可用金、銀及青銅色。

2. 技術

(a) 繩的各要素群

基本要素群：（各實施工資以上）

• 以跳躍跳繩

• 以跑跳步跳繩

其他要素群

• 擺振、繞環、旋轉、8 字運動

• 拋

這些要素群，得採用下列的方式實施：繩打開或折疊使用；以單手或雙手實施；原手或配合換手，向各方向做各種面的運動。以移動或在原地；以單腳或雙腳支撐；邊轉動繩子邊向各方向實施。

(b) 拿法：為實施繩的特徵性各要素，繩應能活動自如的輕輕拿著。

(c) 手具操作：

繩的運作，必須一直保持繃緊的狀態。

動作必須有連續性；亦即，繩子應不停的運動，以避免出現鬆軟形狀的不活潑印象，必須加上充分的身體彈振。

動作幅度的大小，與節奏相關（快節奏＝小幅度的運動，慢節奏＝大幅度的運動）。

3. 結構：要點

繩的良好動作結構，除各手具自選動作的一般要素外，還應包含的內容如下：

(a) 一連串前迴旋或後迴旋的跑跳步跳繩（最少 1 次，包含三種以上的跳法，至少二種要移動）。

(b) 各種跳躍的連續跳繩（至少有三跳躍）。

(c) 在各種方向、面實施的種種動作（擺振、繞環、8 字運動）。

(d) 各種的拋

(e) 繩的速度變化

(f) 變化持繩方式（繩打開、繩折疊；單手拿、雙手拿；持末端、持中央，等）

注意：

- (1) 繩的折疊狀態操作，並非此種手具有的特徵，所以不比打開狀態操作重要。
- (2) 不要求使用左手的 1 個難度，由於實施兩單手拿的要素，是要左右手平均使用的緣故。

繩 的 難 度

判斷難度水準的一般標準

- (1) 通常，若以繩的各特徵要素，配合徒手的中級難度要素實施，視為中級難度；配合徒手的高級難度要素實施，視為高級難度。
- (2) 下列繩的要素，配合徒手的中級難度要素，亦算高級難度。
 1. 手具有與身體的動作之間，構成韻律勻整和諧的複雜關係時：
 - (a) 實施一個徒手的中級難度時，做 2 個或 2 個以上的手具動作。例：1 次中級難度的跳躍，繩轉 2 迴旋。1 次跳躍中，以繩在頭上及腳下交替水平繞環。
 - (b) 手具有的運動與身體的動作之間，時間性必須完全配合的要素。例：接住拋出的繩，同時跳躍越過繩上。
 2. 由於動作的變化，使手具有的操作更困難的情形：
 - (a) 手具有由大的動作操作，轉移成緩慢的動作。例：邊跳躍邊拋起，接住時順繩的自然軌道連接緩慢的動作。
 3. 由於繩的長度，使操作更困難的情形：
 - (a) 掌握繩的全長。例：先拋起繩的一端，接着拋另一端，翻轉 360 度後接住。此時，打開的繩由足踝往上或由上往足踝，沒有中斷的纏繞身體幾圈。

注意：以上的例外，是由於繩的尺寸（長度）及材料（柔軟度）的因素而來。
- (3) 下列在其他各項手具有共通的高級難度，在繩亦同樣視為高級難度。
 - (a) 連續跳躍中，第 1 次拋起，第 2 次接住。
 - (b) 配合徒手的中級難度要素拋起手具有，以接近地板（坐位）的姿勢接住。

繩的難度 例

在下表中，難度是按群別記載。這些要素可以用許多不同的方法來實施與連接。難度水準的判定，應參照一般的準則。

中 級 難 度	高 級 難 度
<p><u>跑跳步及跳躍</u></p> <p>(a) 一根繩，兩手各拿一端</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以一連串有節奏變化的跑跳步，實施的韻律性跳繩。 2. 邊做中級難度的跑跳步，邊做繩的迴旋。 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 邊做高級難度的跳躍，邊做繩的迴旋。

3. 配合跑跳步或中級難度的跳躍，邊跳繩邊改變方向。
4. 跑跳步或跳躍，在騰空時轉體 $\frac{1}{2}$ 的跳繩動作。
5. 1跳2迴旋
- 6.
- 7.

(b) 折成2段、3段或4段，兩手持繩

8. 跳躍過繩

(c) 2段用單手持繩

9. 配合中級難度的步伐或跳躍，跳過水平繞環的繩
- 10.

3. 配合高級難度的跳躍，邊跳繩邊改變方向。
4. 跳躍轉體1 / 1的跳繩動作。
5. 連續4次1跳2迴旋
6. 中級難度的跳躍，做1跳2迴旋
7. 1跳2迴旋配合交叉跳及普通跳，交互實施。

8. 連續跳躍過繩。中間不加動作。

9. 一次跳躍中，在頭上及腳下交互水平繞環。
10. 連續跳躍配合水平繞環；第一次繞過腳下，第二次在頭上。

繩的動作

1. 配合中級難度的徒手要素，做繩的擺振或繞環。
2. 配合中級難度的徒手要素，邊換手邊做繩的擺振或繞環。
3. 配合中級難度的徒手要素，兩手持繩做8字運動。

1. 配合高級難度的徒手要素，做繩的擺振或繞環。
2. 配合高級難度的徒手要素，邊換手邊做繩的擺振或繞環。
3. 配合高級難度的徒手要素，兩手持繩做8字運動。
4. 配合高級難度的徒手要素，垂直或水平繞環。

拋接

1. 配合中級難度的徒手要素的拋接。
4. 配合中級難度的徒手要素，拋起繩的一端再接住。

1. 配合高級難度的徒手要素的拋接。
2. 邊跳躍邊拋，接住時順繩的自然軌跡連接緩慢的動作。
3. 接住拋起的繩後，緊接跳躍越過繩上。
4. 配合高級難度的徒手要素，先拋起繩的一端，接着拋另一端，翻轉360度後接住。
5. 連續跳躍中，第一次拋起，第二次接住。

減分表：繩的典型缺點

1. 結構的缺點

	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
繩 的 使 用	連續跑跳步跳繩的種類不足	無連續跑跳步的跳繩	全無跑跳步的跳繩
	移動的連續跑跳步跳繩不足	無連續跳躍的跳繩	全無跳躍的跳繩
	繩的使用無變化：0.20	折疊繩的使用，稍微錯誤	折疊繩的使用，相當錯誤
右 手、 左 手 的 使 用 及 用		稍微缺少使用左手的要素	全無使用左手的要素
		手具的交互應用不足	
面 的 變 化	強拉繩子，使運動面作不自然的改變。(每次0.10)。	常常在纏繞身體後，或由僵硬的伸張狀態，使運動面作不自然的改變。	整套動作，運動面的改變均出現不自然的情形。

並參照：結構的一般缺點表(第2章)

2. 實施的缺點

	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
繩 持 的 法	沒有正確的持在繩的兩端		
繩 的 形 狀	繩的形狀歪曲(每次0.10)。		
	在跳繩跳躍之際，繩的弧形稍微散亂。(每次0.10)。		

	繩打結（0.10+一般印象）。		
	拋出時，繩的形狀稍微散亂。	拋出時，繩在空中形狀頗為散亂。	
		接住時，繩的形狀散亂。	
錯誤引起繩身的觸身	繩與地板接觸發出聲音。	繩與身體接觸，自然的軌跡中斷。	由於軀幹或身體的一部份運動錯誤，繩纏住身體。
接繩	接繩稍微不正確，即時修正。	接繩頗為不正確，即時修正。	不正的接繩。在下一要素的實施中未修正。
		繩的軌跡中斷。	
跳躍	分腿跳時，由於錯誤引起腿的彎曲或身體的屈曲。		
	跳躍稍欠彈性。	着地笨重。	
拋	手臂稍微彎曲。	手臂頗為彎曲。	
身體與手的協調	稍欠協調性。	頗欠協調性。	
手具的掉落	錯誤引起繩的一端脫手，但動作仍未中斷。	錯誤引起繩的一端脫手，動作稍微中斷。	

並參照：實施的一般缺點表（第1章）及徒手的實施缺點表（第3章）

第五章 環的動作

總 論

1. 手具的規格

材料：環的材料，可用木材或塑膠，但要求操作時不變形。

直徑：環內側的直徑為 80 ~ 90 公分。

重量：最少 300 公克。

形狀：環的斷面，允許下列各種形狀：圓形、正方形、長方形、橢圓形等。

環的表面是光滑或有紋路均可。其全體或一部份可貼上與環同色或不同色的膠帶。

顏色：可使用環材料的自然色或着色（全體或部份）。除金、銀及青銅色外，不限使用幾種顏色。

2. 技術

(a) 環的各要素群：

基本要素群：（各實施 2 次以上）

• 滾

• 在手上或身體的一部份旋轉（迴轉），還有以環本身為軸的旋轉（扭轉）。

其他要素群

• 擺振、繞環、8 字運動

• 翻轉

• 穿過環及通過環上

• 拋

這些各要素，得採用下列的方式實施：原手或配合換手，向各方向實施，在原地或移動，以單腳或雙腳支撐，使用單手或雙手，做各種面的運動。

(b) 拿法：為實施環的特徵各要素，環應能活動自如的輕輕拿著。

雖然那麼說，還是可以瞬間的緊握。

(c) 手具的操作

由於環的直徑很大，和各式各樣的動作間必須保持正確的運動面等因素，其操作可說相當困難。環的操作應配合身體的運動，並表現力動感、幅度及實施速度的密切協調。

3. 結構：要點

環的良好動作結構，除各手具自選動作的一般要求外，還應包含的內容如下：

(a) 各種滾動（在地板要有 4 公尺以上的長滾）

(b) 各種旋轉

(c) 各種拋接

(d) 伴同運動面變化的擺振、繞環等

(e) 跳躍過環，或穿梭跳躍

(f) 環的翻轉

注意：環的整套動作，要有 1 個左手的高級難度、三種跳躍的難度（其中 1 個為高級難度）

及左右手平均使用。

環的難度

判斷難度水準的一般標準

- (1) 通常，若以環的各特徵要素，配合徒手的中級難度要素實施，視為中級難度；配合徒手的高級難度實施，視為高級難度。
- (2) 下列環的要素，配合徒手的中級難度要素，亦算高級難度。
 1. 手具與身體的動作之間，韻律的協調關係複雜的情形：
 - (a) 手具的律動與身體的動作之間，時間性必須完全配合的要素：（例：環在地板滾動，穿梭而過。拋環後，邊穿過環邊接接。）
 2. 由於環的運動所使用的表面之影響，保持環的面更為困難的情形：
 - (a) 在不規則的表面上，做大的滾動（例：配合中級難度的徒手要素，環沿着側伸的雙臂滾過。）
 - (b) 為控制環的翻轉動作的幅度及周數，必須適當調整彈振的大小時。（例：結合中級難度的徒手要素，環拋起翻轉2周半。）
 3. 由於環的直徑很大，要素的實施，要有柔軟性及跳躍力的情形（例：將環做垂直軸為中心的扭轉，跳過環上。將環在地板上滾動，跳過環上。）

注意：以上的例外，是由於環的特徵。亦即，其硬度，尺寸，及屬扁平的手具等因素而來。
- (3) 下列在其他各項手具共通的高級難度，在環亦同樣視為高級難度。
 1. 連續跳躍中，第一次拋起，第二次接住。
 2. 配合徒手的中級難度要素拋起手具，以接近地板（坐位）的姿勢接住。

環的難度 例

在下表中，難度是按群別記載。這些要素可以用許多不同方法來實施與連接。難度水準的判定，應參照一般標準的條款。

中 級 難 度	高 級 難 度
<p><u>滾</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. 配合中級難度的徒手要素，在地板上滾環（直線、曲線、滾回型（利用手腕急振的滾動）等）。2.3. 配合中級難度的徒手要素，環在手臂、腿上、軀幹滾動。	<ol style="list-style-type: none">1. 在地板上滾環（直線、曲線、滾回型），跳過環上。2. 在地板上滾環（直線、曲線、滾回型），穿梭過環。3. 配合中級難度的徒手要素，環沿側伸的雙臂滾過。

注意：伴同在地板滾動的環，在其側方實施的跳躍或其他要素，不視為難度。

中 級 難 度 高 級 難 度

以軸為中心的扭轉，使用單手或身體的一部份迴轉*

1. 配合中級難度的徒手要素，以單手持環，並以垂直軸為中心扭轉。
2. 配合中級難度的徒手要素，環垂直扭轉於地板上。
3. 將環扭轉於地板上，以單腳跨過其上。
4. 。
5. 配合中級難度的徒手要素，單手穿入環內，環在手上迴轉。
6. 配合中級難度的徒手要素，環在腰部或身體的一部份迴轉。
- 7.
- 8.

- 1.
2. 配合高級難度的徒手要素，環垂直扭轉於地板上。
3. 將環扭轉於地板上，跳過其上。
4. 跳躍過環，在空中用腳將環做垂直軸為中心的扭轉。
5. 配合高級難度的徒手要素，單手穿入環內，環在手上迴轉。
- 6.
7. 在坐姿位置或律動性的移動間，環在足踝上邊迴轉邊換腳。
8. 平衡動作中，環在足踝迴轉。

擺振、繞環、8字運動

1. 配合中級難度的徒手要素，環做擺振、繞環、8字運動。
2. 配合中級難度的徒手要素，環邊換手邊做擺振或繞環。

1. 配合高級難度的徒手要素，環做擺振、繞環、8字運動。
2. 配合高級難度的徒手要素，環邊換手邊做擺振或繞環。

翻轉（在空中）

1. 配合中級難度的徒手要素，環拿在手上翻轉。

1. 參照（帶有）翻轉的拋。

環的穿梭

1. 配合中級難度的徒手要素，所做的各種穿越。

1. 配合高級難度的徒手要素，所做的各種穿越。
2. 將環拋起，跳躍穿過環時接住。
3. 將環拋起，單腿舉至垂直劈腿姿勢，穿過環並接住。

拋

1. 配合中級難度的徒手要素拋環。	1. 配合高級難度的徒手要素拋環。
2.	2. 配合中級難度的徒手要素拋環，以坐位的姿勢接住。
3.	3. 連續跳躍中，第1次拋起，第2次接住。
4. 配合中級難度的徒手要素，拋環翻轉1圈或2圈。	4. 配合中級難度的徒手要素，拋環翻轉2½圈以上。

減分表：環的典型缺點

1. 結構的缺點

	小 缺 點 (1.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
環的使用方式		旋轉不足：0.30	全無旋轉：0.50
		滾動不足：0.30	全無滾動：0.50
		無長時間的滾動：(0.30)	
右手左手及雙手的使用		缺1個使用左手的高級難度(0.30)	
	左、右手的使用不平均： (0.20)		
		換手不足	
面的變更	強拉環，使運動面作不自然的改變。	環的運動常常中止，運動面做不自然的改變。	整套動作，運動面的改變均出現不自然的情形。
	面的使用缺多樣性：0.20		
跳躍	中級難度的跳躍不足(須要2次)：各0.1	缺少高級難度的跳躍：0.30	

並參照：結構的一般缺點表(第2章)

2. 實施的缺點

	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
基本的技術	環震動 (每次 0.10分)		
	環的操作面變更	環的操作面顯著變更	
	拋環時, 環面變更	拋環時, 環面顯著變更	
		接住時, 軌跡中斷	
失誤的接觸	環與身體輕微接觸	環觸及身體, 使軌道中斷	
	接住時, 環觸前臂	接住時, 環與全手臂接觸	
			失去平衡, 靠在環上 (0.50)
	環少輕微彈跳 (0.10)	環輕微彈跳數次 (0.30)	環在滾動全程中彈跳
滾		在身體的一部之上, 滾動不完整。	
		滾回型滾動, 環拋出後, 太慢觸地。	
環的扭轉	旋轉軸不固定在垂直面上 (0.10)	環在旋轉時移動	環在旋轉時, 大移動
用手的迴轉	不規則的旋轉 (每次 0.10分)	手臂僵硬 (呆板)	
	環滑到前臂上		
拋	手臂稍微彎曲	手臂顯著彎曲	
身體的及協手調	稍微不協調	相當不協調	

並參照：實施的一般缺點表（第 1 章）及徒手的實施缺點表（第 3 章）

第六章 球的動作

總 則

1. 手具的規格：

材料：球的材料可使用橡皮或合成材料（柔軟的塑膠）。若使用合成材料，必須具有與橡皮製的同等彈性。

直徑：18～20公分

重量：至少400公克

顏色：除金、銀、青銅色外，可採用任何單色或複色。

2. 技術

(a) 球的各要素群：

基本要素群：（各實施2次以上）

- 拋
- 彈
- 滾

其他要素群：

- 轉
- 擺振
- 配合用手持球的各種動作

這些要素，得採用下列方式實施：在任何方向和面上，使用單手或雙手，以單腳或雙腳支撐，在原地或移動位置。

(b) 拿法：

由於球的形狀，持球的掌面必須成適合球的圓形。手指稍微張開或併攏。不可用手腕扣球或用手指抓住。

(c) 手具操作：

球的操作，必須不妨礙選手流暢的動作及運動的開展來進行。

拋出時，球在手上應滾過指尖才離手。接住時，不可發出聲音。

拍球時，手應隨着球的運動，是壓球而不是打球。

用手掌或手背持球的動作，身體的運動不應被球所拘束，應能自由自在的實施。

3. 結構：要點

球的良好動作結構，除各手具自選動作的一般要素外，還應包含的內容如下：

- (a) 各種拋球動作。（加和不加手臂擺振均可）
- (b) 各種滾球動作。
- (c) 各種彈球動作。
- (d) 單手持球移動的動作。

注意：球的整套動作，要有1個左手的高級難度，也要左右手平均使用。

球的難度

判斷難度水準的一般標準

(1)通常，若以球的各特徵要素，配合徒手的中級難度要素實施，視為中級難度；配合徒手的高級難度要素實施，視為高級難度。

(2)下列球的要素，配合徒手的中級難度要素，亦算高級難度。

1.當接手具難度增加時：

(a)用手背接球。(例：高拋，跳躍中以手背接住。)

(b)在背後接球。(例：由背後用雙手垂直拋球，然後單腳旋轉，在背後接住。)

2.手具與身體的動作之間，協調關係特別複雜的情形：

(a)手具的節奏與身體的動作之間，時間性必須完全配合的要素。(例：配合徒手的中級難度要素，變化節奏的拍球；或在地面上拍球並跳過其上；在地面滾球，然後大跳躍越過其上。)

3.由於球的滾動面之因素，使球更難控制的情形：

(a)在不規則的表面上，做大的滾動。(例：配合中級難度的徒手要素，球沿側伸的雙臂由一端滾過另一端，或沿單臂滾過背部。)

(b)限於最小的表面上旋轉。(例：配合中級難度的徒手要素，使球在指尖上旋轉。)

注意：以上的例外，是由於持圓形的球較不易穩定的因素而來。

(3)下列在其他各項手具共通的高級難度，在球亦同樣視為高級難度。

1.連續跳躍中，第一次拋起，第二次接住。

2.配合中級難度的徒手要素拋起手具，以接近地板(坐位)的姿勢用單手接住。

球的難度 例

在下表中，難度是按群別記載。這些要素可以用許多不同方法來實施與連接。難度水準的判定，應參照一般標準的條款。

中 級 難 度	高 級 難 度
拋 1.配合中級難度的徒手要素，以單手拋球，單手接住。(不移動) 2. 3. 4.配合中級難度的徒手要素，以單手拋球，雙手手背接住。 5.以單手拋球，雙手在背後接住。	1.配合高級難度的徒手要素，以單手拋球，單手接住。 2.配合中級難度的徒手要素，以單手拋球，再以坐位姿勢用單手接住。 3.連續跳躍中，以單手在第一次跳起拋，第二次跳起接住(球的拋接均要在騰空間進行)。 4.配合中級難度的徒手要素，以單手拋球，單手手背接住。 5.單手拋球，在跳躍或平衡間，或單足旋轉之後，雙手背後接住。

中 級 難 度	高 級 難 度
<p>6. 單手將球高拋，單足旋轉（360度）後，以單手接住。</p> <p><u>注意：</u>配合徒手的中級難度要素拋球，若球在接住前已反彈，則此要素就不視為難度。</p> <p>可是，在實施身體動作的難度要素中拋球，即使球在接住前反彈，選手若在即將接球之前，實施另一個徒手的中級難度，則此要素可視為一個中級難度。</p>	<p>6. 單手垂直高拋，球在空中時，以單足旋轉2次後，以單手接住。</p>
<p><u>彈（反彈）</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合中級難度的徒手要素，用單手、拳頭、肘、膝、單腳等等頂（反彈）球。 2. 在地上拍球，兩腳交替跨過球上。 3. 4. 韻律性的拍球。（變化節奏。） <p><u>滾</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合中級難度的徒手要素，在地上滾球後，用雙手手掌或手背接起。 2. 配合中級難度的徒手要素，在身體的一部份滾球。 3. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合高級難度的徒手要素，用單手，手腕、肘、膝、單腳等等頂球。 2. 在地上拍球，跳過球上。 3. 連續跳躍中，第一次拍球，第二次接住。 4. 配合中級難度的徒手要素，實施韻律性的拍球（變化節奏）。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合高級難度的徒手要素，在地上滾球後，用雙手手掌或手背接起。 2. 配合中級難度的徒手要素，球沿側伸的雙臂滾過。 3. 配合中級難度的徒手要素，球沿單臂滾過背部。
<p><u>注意：</u>球在地上滾動中，在其旁跳躍或實施其他要素，均不視為難度。</p> <p>另外，持球滾動於身體的一部份，亦不視為難度。</p>	
<p><u>轉</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合中級難度的徒手要素，使球在身體的一部份或地上旋轉。 2. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合高級難度的徒手要素，使球在身體的一部份或地上旋轉。 2. 配合中級難度的徒手要素，將球旋轉在一根手指尖上。
<p><u>注意：</u>球在地上旋轉中，在其旁跳躍或實施其他要素，均不視為難度。</p>	
<p><u>擺振、單手持球的動作</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單手背持球，單足旋轉360度。 2. 配合中級難度的徒手要素，以單手掌持球，手臂由內向外旋轉（螺旋形）。 3. 配合中級難度的徒手要素，以單手背持球。 4. 配合中級難度的徒手要素，做球的擺振、繞環、8字運動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單手背持球，配合移動的單足旋轉2次或2次以上。 2. 配合高級難度的徒手要素，以單手掌持球，手臂由內向外旋轉（螺旋形）。 3. 配合高級難度的徒手要素，以單手背持球。 4. 配合高級難度的徒手要素，做球的擺振、繞環、8字運動。

中 級 難 度	高 級 難 度
5. 移動或單足旋轉進行中，實施向內和向外的螺旋形繞環。	5. 中間不加步伐的連續跳躍或連續單足旋轉進行中，實施向內和向外的螺旋形繞環。

減分表：球的典型缺點

1. 結構的缺點

	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
球的使用		拋球太少：0.30 滾球太少：0.30 無彈球動作：0.30	全無拋球：0.50 全無滾球：0.50
右手左手及雙手的使用		缺 1 個左手的難度： 0.30	
	左、右手的使用不平均： 0.20		
		換手不足	

並參照：結構的一般缺點表（第2章）

2. 實施的缺點

	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
基本的技術	不自然的持球方式：0.10	出現了幾次不自然的持球方式。	
	將球「抓住」：0.10	數次將球「抓住」：0.30	
	扣球靠在前臂：0.10	數次扣球靠在前臂	

	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
	球擺振時，快慢緩急無顯著差異。		
	滾球和拋球時，球的離開未經過手指。		
拋	拋接時，手臂稍微彎曲。	拋接時，手臂頗為彎曲。	
	接球時發出聲音	接球時，運動軌跡中斷：每次 0.30	
用持 手的 球	持球稍微不正確		
無益的 接觸	球輕觸身體	球觸及身體，以致運動軌跡中斷。	
	接住時，球與前臂接觸。		失去平衡，而靠在球上。
轉		球旋轉時，移動位置。	
彈 (反 彈)	手與球的運動形態不配合	手臂及手掌僵硬，拍球發出聲音。	軀幹、腿、及手臂的關節全無彈性。
	彈球的方向，稍微散亂。	彈球的方向，相當散亂。	彈球的方向，相當散亂，而且缺乏韻律性。
滾	球的滾動，有小跳動：0.10	球的滾動，有數次小跳動：0.30	球的滾動全程，均跳動：0.50
	接起時，球的滾動稍微中斷	球的滾動中斷，並用手指「抓」球。	

並參照：實施的一般缺點表（第1章）及徒手的實施缺點表（第3章）

第七章 棍棒的動作

總 則

1. 手具的規格：

材料：木材或合成材料

長度：全長40～50公分

重量：每支棍棒至少150公克

形狀：棍棒的形狀類似瓶子。最粗的部位稱「軀幹」，窄的部位稱為「頸部」，頸頂端有小球體，稱為「頭部」，其直徑最大3公分。此小球體可稍大於頸部末端。

頭部在直徑不超過3公分的範圍內，可以包紮止滑的材料。頸部亦可包紮有黏性的膠帶。

顏色：棍棒可採用材料的自然原色或別的單色或複色。除金、銀、青銅色禁止使用外，全部或部份染色均可。

2. 技術

(a) 棍棒的各要素群

基本要素群：（各實施2次以上）

• 風車、小圓

其他的要素群：

• 拋

• 擺振、繞環

• 敲擊

• 非對稱的動作

注意：棍棒亦可做滑動及滾動。

這些要素，得採用下列方式實施：以單腳或雙腳支撐，移動或原地，2支棍棒朝各方向及在各種面上，同時操作或連續操作。

(b) 拿法

在實施大幅度的動作（大擺振、繞環等）時，通常以手指輕握棍棒的頭部。

實施風車、小圓、和擺振時，以手指輕輕握著，使棍棒的頭部在手上凹處之中能自由轉動。

另外，可將棒的頸部和粗的胴體，瞬間性的握着或放在打開的手掌上。

(c) 手具操作：

棍棒的動作，必須具有連續性，即使在改變運動面時，也要利用棍棒本身的重量所產生的慣性，繼續進行。

實施小圓、風車，及擺振時，棍棒是藉手腕的運動帶動。實施其他的動作時，必須將棍棒視為手臂的延長來操作，手臂或手肘不可有角度，以增加動作的幅度。

3. 結構要點

棍棒的良好動作結構，除各手具自選動作的一般要素外，還應包含的內容如下：

(a) 配合徒手要素的各種不同方向及不同面的風車。

- (b)各種拋法（單拋、2支同時拋、2支連續拋）。
- (c)各種繞環—分別使用手腕、前臂及手臂作小、中、大的繞環。
- (d)棍棒富有節奏性的敲擊。
- (e)非對稱的動作。
- (f)多樣性的拿法。
- (g)多樣性的接法。

注意：只拋一支棍棒，另外一支棍棒必須要有動作。因為整套動作中，兩支棍棒經常保持（協調的）運動狀態，是不可缺的條件。

棍 棒 的 難 度

判斷難度水準的一般標準

(1)通常，若以棒的各特徵要素，配合徒手的中級難度要素實施，視為中級難度；配合徒手的高級難度要素實施，視為高度難度。

(2)下列棒的要素，配合徒手的中級難度要素，亦算高級難度。

1.當手具的操作難度增加時：

(a)兩枝棍棒同時拋（例：配合中級難度的徒手要素，雙棒同時拋起，同時接住；或雙棒拋起翻轉1圈（360度）後接住。

2.當動作協調性的難度增加時：

(a)不同要素的同時實施，（例：兩支棍棒同時各別做不同的動作。）

(b)同一要素，有時間差的實施。（例：配合中級難度的徒手要素，做風車動作。）

3.當接住手具的難度增加時：

(a)以背後接棒。（例：配合中級難度的徒手要素，以各種的方式拋棍棒，在視線外接住。）

注意：以上的特例，是由於需要操縱兩支棍棒的因素而來。

(3)下列在其他各項手具共通的高級難度，在棍棒亦同樣視為高級難度。

(a)連續跳躍中，第一次拋起1支棒（另1支棒必須做一個動作），第二次接住。

(b)配合中級難度的徒手要素，拋起1支棒（另1支棒必須繼續有動作），以接近地板（坐位）的姿勢接住。

棍 棒 的 難 度 例

在下表中，難度是按群別記載。這些要素可以用許多方法來實施與連接。難度水準的判定，應參照一般標準的條款。

中 級 難 度	高 級 難 度
<u>風車及小圓</u> 1.配合中級難度的徒手要素，做棍棒的小圓運動。 2.配合韻律性的步伐，做棍棒的風車運動。	1.配合高級難度的徒手要素，做棍棒的小圓運動。 2.配合中級難度的徒手要素，做棍棒的風車運動。

中 級 難 度	高 級 難 度
<p><u>拋</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.配合中級難度的徒手要素，實施單棒的拋接動作。 2.配合中級難度的徒手要素，用單手或雙手將雙棒小幅度拋起，以雙手接住。 3.配合富韻律性的步伐，2支棒連續小幅度拋起翻轉。 4. 5. 6. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.配合高級難度的徒手要素，實施單棒的拋接動作。 2.配合中級難度的徒手要素，將雙棒高拋，然後接住。 3.配合中級難度的徒手要素，2支棒同時拋起翻轉（360度），然後接住。 4.用任何方式拋起1支棒，在視野以外的部位接住。 5.連續跳躍中，第一次拋起1支棒（另外1支必須繼續有動作），第二次接住。 6.配合中級難度的徒手要素，拋起1支棒（另1支必須繼續有動作），以坐位的姿勢接住。
<p>注意：只拋1支棒時，另外1支棒必須繼續有其他動作。</p>	
<p><u>擺振、繞環、8字運動</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.配合中級難度的徒手要素，做棒的擺振、繞環、或8字運動。 2.配合中級難度的徒手要素，棒邊擺動或繞環，邊變更運動面。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.配合高級難度的徒手要素，做棒的擺振、繞環、或8字運動。 2.
<p><u>節奏性的敲擊</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.配合中級難度的徒手要素，兩支棒有節奏的相互敲擊，或敲擊地面。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.配合中級難度的徒手要素，兩支棒有節奏的相互敲擊，或敲擊地面。
<p><u>非對稱性的動作</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.配合高級難度的徒手要素，兩棒同時分別實施不同的動作。
<p><u>滾</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.配合中級難度的徒手要素，以1支棒實施任何種類的滾動。 2.配合中級難度的徒手要素，在身上一部位或數部位，做任何種類的滾棒（1枝） 	<ol style="list-style-type: none"> 1.配合高級難度的徒手要素，實施任何種類的滾棒（1枝） 2.配合中級難度的徒手要素，以2支棒在身體上任一部位同時滾動。

減分表：棍棒的典型缺點

- 1.結構的缺點

	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
棍		棒 的小圓運動不足：0.30	全無棒的小圓運動：0.50
棒	無 2 支棒的拋(同時或連續)): 0.20		
使		風車缺乏多樣性的變化： 0.30	全無風車：0.50
用	非對稱動作不足	無非對稱動作：0.30	

並參照：結構的一般缺點表(第2章)

2.實施的缺點

擺 振 繞 環	棒沒有保持在手臂延長線上 ：每次：0.10		
風	不規則的運動，動作間斷		
車	手臂彎曲		
拋	手臂稍微彎曲	手臂明顯的彎曲	
接	接的位置稍微不正確，立即 修正。	接的位置不正確，立即修正 。	接的位置不正確，在實施下 一要素時，仍未修正。
棒		棒的運動軌跡，有中斷現象。	
敲	敲擊時，未擊出聲音。		
擊	不正確的擊法：每次 0.10		伴奏音樂的節奏與敲擊音數 次不一致：0.50
滾	滾動中斷		
身 具 體 的 與 協 手 調	身體的動作與手具的動作稍 微不協調	相當不協調	

	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
錯誤引起的接觸	手具輕觸身體	棒觸及身體，運動軌跡中斷： 0.30	
		稍微失去平衡，輕微依靠 1 支棒： 0.30	完全失去平衡，而以 1 支棒支撐重心： 0.50
手具的掉落	同時拋的 2 支棒，掉落：每支 0.10		
	不同時拋的 2 支棒，依序掉落：每支 0.10		

並參照：實施的一般缺點表（第 1 章）及徒手的實施缺點表（第 3 章）

第八章 彩帶的動作

總 論

1. 手具的規格

1. 棒

材料：木、竹、塑膠、玻璃纖維。

直徑：最粗的部位，最大至1公分。

形狀：圓筒形或圓錐形，或這兩種形狀的綜合體（參照第1圖）

長度：包含連接棒和彩帶的圓環，長度為50～60公分。（參照第2圖）

棒頭的手握部位，可包紮10公分以內的止滑膠布。

棒連接帶的一端，可採用下列方式：

- (1) 用尼龍線繞綁在棒上，以固定柔軟的繩索（線、尼龍線）。繞綁的寬度最多5公分。（參照第3圖）
- (2) 用金屬環直接裝在棒上（參照第4圖）。
- (3) 用2根金屬針將金屬環（以垂直、水平或斜角）固定在棒上，外加尼龍線或金屬線繞綁以固定金屬針。繞綁部位最多5公分（參照第5圖）。
- (4) 將金屬環（固定的、可動的或可旋轉的）或柔軟繩索，用最多3公分長的金屬帽固定着（參照第6圖）。
- (5) 將3公分長的金屬帽固定住2根金屬針，以安裝金屬環，外加尼龍線或金屬線繞綁在棒上。繞綁部位全長最多為5公分（參照第7圖）。

2. 帶

材料：緞子或其他類似的質料，不可以漿過。

顏色：除金、銀及青銅色外，可採用單色、雙色或多色。

重量：淨重最少35公克（棒和附著物除外）。

寬度：4～6公分。

長度：從一端至另一端，全長最少6公尺；必須是一完整的布條。布在連接棒的一端，以最多1公尺的長度折回重疊。這重疊部份的兩邊必須縫住。

布的頭端5公分內，可在重疊布間加入非常薄的補強物或納入幾層布片（參照第8圖）。這頭端可有1條細繩或1個小扣眼（鎖縫的小鈕孔或嵌金屬環的小孔），以便能掛在棒上（參照第8圖）。

3. 連接棒和帶的附着物

帶可以藉細繩、尼龍絲、一連串的金屬環等柔軟的附着物固定於棒上。

附着物的長度：除了綁在棒端的繩索或金屬環外，最多7公分長（參照第9圖）。

2. 技術

(a) 帶的諸要素群：

基本要素群：（各實施2次以上）

- 擺振、繞環
- 蛇形

。螺旋（形）

其他要素

。8字運動

。拋

這些要素，得採用下列方式實施，以單腳或雙腳支撐、移動或原地，換手或不換手，朝各方向及在各種面上，做各種大小不同的動作。

(b) 拿法

通常，是推握棒的部份。動作間，必須將棒握牢。可是，為順着手的運動，亦大可握得太緊。

在特別的情況下，可瞬間持在帶上，或同時持棒和帶的一端。

(c) 手具的操作：

在實施帶的各特徵要素時，帶在空間上要經常顯現十分擴展，其形狀必須正確而清楚。帶的整體亦要描畫出同一的運動形狀。

動作的實施必須顯現生動活潑。帶必須在空中不斷的運動着，不可有拖在地上之類的錯誤。隨着動作幅度大小的變化，以手腕、前臂或手臂操作。

蛇形及螺旋，是以手腕的運動實施。蛇形最小要保持5、6個的波動，那些波動的間隔幅度必須狹窄而大小相同（高度、長度），並分布於全長。螺旋的圓亦要同樣的條件。

拋帶時，可持在棒的部份或帶的部份。若持帶的部份拋帶，應持在離帶和棒的連接處大約50公分內。接住時，亦適用同樣的規則。

3. 結構要點：

彩帶的良好動作結構，除各手具自選動作的一般要素外，還應包含的內容如下：

(a) 各種的螺旋

(b) 各種的蛇形

(c) 各種的拋

(d) 各種的8字運動

(e) 在各種面、方向實施擺振及繞環。

(f) 富有各種速度及幅度變化的彩帶動作。

注意：彩帶不應作為裝飾品

要證明具有良好的彩帶技術，做出彩帶各種大小變化的形狀，是非常重要的。

左手的1個高級難度、三種單足施轉的難度（其中1個為高級難度）及左、右手的平均使用，是必須實施的。

彩帶的難度

判斷難度水準的一般標準

(1) 通常，若以彩帶的各特徵要素，配合中級難度的徒手要素實施，視為中級難度；配合高級難度的徒手要素實施，視為高級難度。

(2) 下列彩帶的要素，配合徒手的中级難度要素，亦算高級難度。

1. 手具與身體的動作之間，韻律的協調關係特別複雜的情形：

(a) 手具的動作與身體的動作，必須完全配合的情形（例：沿地面，向前或向後畫水平8字，腳1步1步分別踏入各8字圓內的8字運動）。

2. 由於實施非常有活力的身體動作，手具的操作較困難的情形：（例：邊畫垂直面的螺旋或蛇形，邊跳過彩帶上。）

3. 邊以帶畫一定的形狀，邊實施某些要素，在動作進行中不加入擺振或繞環，緊接着拋起的情形。（例：邊疾馳步或快滑步，邊在地上畫蛇形。接着手臂上舉，拋帶同時跳躍。）

注意：以上的特別理由是由於彩帶這種手具是非常輕而柔軟又很長等特徵而造成的。

(3) 下列在其他各項手具共通的高級難度，在彩帶亦是高級難度。

1. 連續跳躍中，第一次拋帶，第二次接住。

2. 配合中級難度的徒手要素拋帶，以接近地板（坐位）的姿勢接住。

帶的難度範例

在下表中，難度是按群別記載。這些要素可以用許多方法來實施與連接。難度水準的判定，應參照一般標準的條款。

中 級 難 度	高 級 難 度
<p><u>擺振、繞環</u></p> <p>1. 配合中級難度的徒手要素，帶做擺振或繞環。</p> <p>2. 帶輕觸地面的擺振着，在各擺振間，每次脚均跨過一次。（最少連續4次）</p>	<p>1. 配合高級難度的徒手要素，帶做擺振或繞環。</p> <p>2.</p>
<p><u>螺旋</u></p> <p>1. 配合中級難度的徒手要素，帶畫垂直或水平面的螺旋。</p> <p>2. 配合中級難度的徒手要素，帶邊換手邊畫螺旋。</p> <p>3. 配合中級難度的徒手要素，做逐漸擴大的螺旋。</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p>1. 配合高級難度的徒手要素，帶畫垂直或水平面的螺旋。</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4. 邊畫垂直面的螺旋，邊跳過帶上。</p> <p>5. 邊畫垂直面的螺旋，邊後退跑，接着做雙足螺旋形旋轉1周，同時帶繼續螺旋動作。如此重複2次。</p>
<p><u>蛇形</u></p> <p>1. 配合中級難度的徒手要素，帶畫垂直或水平面的蛇形。</p> <p>2. 配合中級難度的徒手要素，帶邊換手邊畫蛇形</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>1. 配合高級難度的徒手要素，帶畫垂直或水平面的蛇形。</p> <p>2.</p> <p>3. 邊畫垂直面的蛇形，邊跳躍越過帶上。</p> <p>4. 在不加多餘步伐的連續2次跳躍中，第1次</p>

<p><u>8字運動</u></p> <p>1. 配合中級難度的徒手要素，帶做8字運動。</p> <p>2.</p> <p><u>拋</u></p> <p>1. 配合中級難度的徒手要素，帶做拋接動作</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5. 配合中級難度的徒手要素，持帶的部份拋出。</p>	<p>頭上繞環，第2次越過垂直面的蛇形。</p> <p>1. 配合高級難度的徒手要素，帶做8字運動。</p> <p>2. 畫與地面平行的8字形，腳一步一步分別踏入各8字形的圓內前進（或後退）。</p> <p>1. 配合高級難度的徒手要素，帶做拋接動作。</p> <p>2. 2次連續跳躍中，第1次拋帶，第2次接住（帶的拋接，必須在身體騰空時進行）。</p> <p>3. 邊快滑步或急馳步，邊在地板上畫蛇形，接着手臂上舉，拋帶同時跳躍。</p> <p>4. 配合中級難度的徒手要素拋帶，以坐位姿勢接住。</p> <p>5. 配合高級難度的徒手要素，持帶的部份拋出。</p> <p>6. 持帶的部份拋出，連續2次。（或2次以上）。</p>
--	---

減分表：帶的典型缺點

1. 結構的缺點

	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
彩		擺振、繞環不足：0.30	
帶		蛇形不足：0.30	全無蛇形：0.50
的		螺旋形不足：0.30	全無螺旋形：0.50
使		帶無動作，只當作裝飾品： 每次0.30	
用		用品或腳趾等非優美的動作 持帶：每次0.30	
單 足	中級難度的單足旋轉不足： 每缺1個0.1	無高級難度的單足旋轉： 0.30	

	小 缺 點 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
旋 轉		無配合單足旋轉的蛇形或螺旋： 0.30	
右 手、左 手 及 雙 手 的 使 用			
		使用左手的高級難度，不足 1 個： 0.30	
		換手不足	
形 狀 改 及 面 變	改變面或形狀時，有多餘的動作		

※並參照結構的一般缺點表（第 2 章）。

2. 實施的缺點

帶 的 持 法	握在棒的頭端以外的部份，或離帶的連接處五十公分以上的部位。		
帶 的 形 狀	形狀稍亂 帶的尾端不成形。	形狀很亂 整條帶有相當長的部份不成形。 蛇形或螺旋的形狀，間隔幅度太寬。	
	帶打結 (0.10 + 一般印象)		
	拋：帶的尾端停留在地面上。	拋：帶有相當長的部份停留在地面上。	
	拋：帶在空中的軌跡稍亂。	拋：帶在空中的軌跡顯得很亂。	

	小 缺 (0.10 ~ 0.20)	中 缺 點 (0.30 ~ 0.40)	大 缺 點 (0.50 ~ 1.00)
		接住：帶的形狀變亂。	
由接觸及纏繞引起的錯誤	帶輕觸身體：每次0.10	帶觸及身體，形狀變亂：每次0.30	由於操作錯誤，帶纏繞在軀幹或身上其他部位：每次0.50
彩帶的接	接住時稍微不正確，立即修正。	接住時相當不正確，立即修正。	接的位置不正確，在實施下一動作時，仍未修正。
		帶應有的軌道中斷。 0.30	
		由於錯誤，導致接棒却抓住帶。	
帶的聲音	操作彩帶時，發出聲音：每次0.10		
手具的掉落	失敗致使棒觸地，移動一至二步：0.20 (喪失韻律感及一般印象亦應減分)	整個帶的手具完全掉落，移動後檢起。 ▲三至四步：0.30 ▲大移動：0.40	整個彩帶完全掉落場外，作大移動後檢起。
拋	手臂稍微彎曲。	手臂相當彎曲。	
身具體的和協手調	身體的動作與手具的動作，稍微不協調。	身體的動作與手具的動作相當不協調。	

並參照：實施的一般缺點表（第1章）及徒手的實施缺點表（第3章）