



中國香港體操總會 主辦

2023 年香港彈網分齡賽

動作難度要求

一. 個人項目 (Individual)

男子(Boys)及女子(Girls) 難度要求相同

年齡 Age	中文	English
≥17	1. 270 度或以上前空翻 (可加轉體、不限身體姿勢) 2. 270 度或以上後空翻 (可加轉體、不限身體姿勢)	1. 270° or above front somersault (with or without twisting, in any body position) 2. 270° or above back somersault (with or without twisting, in any body position)
15-16	1. 270 度或以上空翻 (可加轉體、不限身體姿勢) 2. 腹彈 或 背彈	1. 270° or above somersault (with or without twisting, in any body position) 2. Front drop or Back drop
13-14	1. 轉體 360 度 2. 腹彈 或 背彈	1. Full Twist 2. Front drop or Back drop
≤12	1. 沒有難度要求	1. NIL

二. 雙人同步 (Synchronization)

男子(Boys)及女子(Girls) 難度要求相同

年齡 Age	中文	English
≥17	1. 270 度或以上前空翻 (可加轉體、不限身體姿勢) 2. 270 度或以上後空翻 (可加轉體、不限身體姿勢)	1. 270° or above front somersault (with or without twisting, in any body position) 2. 270° or above back somersault (with or without twisting, in any body position)
15-16	1. 270 度或以上空翻 (可加轉體、不限身體姿勢) 2. 腹彈 或 背彈	1. 270° or above somersault (with or without twisting, in any body position) 2. Front drop or Back drop
≤14	1. 轉體 360 度 2. 腹彈 或 背彈	1. Full Twist 2. Front drop or Back drop

* 一個動作只可以滿足一個難度要求。