



中國香港體操總會 主辦

## 2019 年香港彈網分齡賽

### 規定動作表

#### 一. 個人項目 (Individual)

男子(Boys)及女子(Girls)規定動作相同

年齡 Age	中文	English	難度系數
≥18	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 前空翻加轉體 180 度(抱膝)</li> <li>● 一周前空翻(抱膝)</li> <li>● 一周後空翻(抱膝)</li> <li>● 一周後空翻(直體)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Barani (o)</li> <li>● Front somi. (o)</li> <li>● Back somi. (o)</li> <li>● Back somi. (/)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 1 (o)</li> <li>● 4 0 (o)</li> <li>● 4 0 (o)</li> <li>● 4 0 (/)</li> </ul>
15-17	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 一周前空翻(抱膝)</li> <li>● 一周後空翻(抱膝)</li> <li>● 腹彈</li> <li>● 背彈</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Front somi. (o)</li> <li>● Back somi. (o)</li> <li>● Front drop</li> <li>● Back drop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 0 (o)</li> <li>● 4 0 (o)</li> <li>● 1 0</li> <li>● 1 0</li> </ul>
13-14	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 轉體 360 度</li> <li>● 腹彈</li> <li>● 背彈</li> <li>● 摺體</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Full Twist</li> <li>● Front drop</li> <li>● Back drop</li> <li>● Pike jump</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 2</li> <li>● 1 0</li> <li>● 1 0</li> <li>● -</li> </ul>
≤12	No Requirement 不設規定		

#### 二. 雙人同步 (Synchronization)

男子(Boys)及女子(Girls)規定動作相同

年齡 Age	中文	English	難度系數
≥18	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 前空翻加轉體 180 度(抱膝)</li> <li>● 一周前空翻(抱膝)</li> <li>● 一周後空翻(抱膝)</li> <li>● 一周後空翻(直體)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Barani (o)</li> <li>● Front somi. (o)</li> <li>● Back somi. (o)</li> <li>● Back somi. (/)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 1 (o)</li> <li>● 4 0 (o)</li> <li>● 4 0 (o)</li> <li>● 4 0 (/)</li> </ul>
15-17	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 一周前空翻(抱膝)</li> <li>● 一周後空翻(抱膝)</li> <li>● 腹彈</li> <li>● 背彈</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Front somi. (o)</li> <li>● Back somi. (o)</li> <li>● Front drop</li> <li>● Back drop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 0 (o)</li> <li>● 4 0 (o)</li> <li>● 1 0</li> <li>● 1 0</li> </ul>
≤14	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 轉體 360 度</li> <li>● 腹彈</li> <li>● 背彈</li> <li>● 摺體</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Full Twist</li> <li>● Front drop</li> <li>● Back drop</li> <li>● Pike jump</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 2</li> <li>● 1 0</li> <li>● 1 0</li> <li>● -</li> </ul>

填寫動作表時，除有指定身體姿勢的動作外，其他的規定動作必須標明身體姿勢，否則當直體論。