



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"> ● 前空翻加轉體 180 度(抱膝) ● 一周前空翻(抱膝) ● 一周後空翻(抱膝) ● 一周後空翻(直體) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Barani (o) ● Front somi. (o) ● Back somi. (o) ● Back somi. (/) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 1 (o) ● 4 0 (o) ● 4 0 (o) ● 4 0 (/)
15-17	<ul style="list-style-type: none"> ● 一周前空翻(抱膝) ● 一周後空翻(抱膝) ● 腹彈 ● 背彈 	<ul style="list-style-type: none"> ● Front somi. (o) ● Back somi. (o) ● Front drop ● Back drop 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 0 (o) ● 4 0 (o) ● 1 0 ● 1 0
13-14	<ul style="list-style-type: none"> ● 轉體 360 度 ● 腹彈 ● 背彈 ● 摺體 	<ul style="list-style-type: none"> ● Full Twist ● Front drop ● Back drop ● Pike jump 	<ul style="list-style-type: none"> ● 0 2 ● 1 0 ● 1 0 ● -
≤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"> ● 前空翻加轉體 180 度(抱膝) ● 一周前空翻(抱膝) ● 一周後空翻(抱膝) ● 一周後空翻(直體) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Barani (o) ● Front somi. (o) ● Back somi. (o) ● Back somi. (/) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 1 (o) ● 4 0 (o) ● 4 0 (o) ● 4 0 (/)
15-17	<ul style="list-style-type: none"> ● 一周前空翻(抱膝) ● 一周後空翻(抱膝) ● 腹彈 ● 背彈 	<ul style="list-style-type: none"> ● Front somi. (o) ● Back somi. (o) ● Front drop ● Back drop 	<ul style="list-style-type: none"> ● 4 0 (o) ● 4 0 (o) ● 1 0 ● 1 0
≤14	<ul style="list-style-type: none"> ● 轉體 360 度 ● 腹彈 ● 背彈 ● 摺體 	<ul style="list-style-type: none"> ● Full Twist ● Front drop ● Back drop ● Pike jump 	<ul style="list-style-type: none"> ● 0 2 ● 1 0 ● 1 0 ● -

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。