



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

第十七屆香港中學彈網錦標賽

為提高彈網體操運動的普及性，香港中學彈網錦標賽甲組賽事套路的難度下調，並於 2016 年 4 月 2 至 3 日第十七屆香港中學彈網錦標賽實行。動作如下：

男、女子甲組

Routine A	Diff.	Routine B	Diff.
1. Back Somersault (o)	0.5	1. Seat Drop	-
2. Pike Jump	-	2. ½ Twist To Seat Drop	0.1
3. Seat Drop	-	3. To Feet	-
4. ½ Twist To Seat Drop	0.1	4. Full Twist	0.2
5. To Feet	-	5. Pike Jump	-
6. Full Twist	0.2	6. Piked Straddle Jump	-
7. Piked Straddle Jump	-	7. ½ Twist	0.1
8. ½ Twist	0.1	8. Tuck Jump	-
9. Tuck Jump	-	9. Back Somersault (o)	0.5
10. Front Somersault (<)	0.6	10. Barani (o)	0.6
	1.5		1.5