

第五十二屆體育節

二〇〇九年全港彈網分齡比賽

規定動作表

個人項目 (Individual)

男子(Boys)及女子(Girls)規定動作相同

18 歲或以上 ≥18 Years old	● 3/4 front somi (/) or 3/4 back somi (/) ● 1 1/4 front somi (from back drop) or 1 1/4 back somi (from back drop) ● Back somi (/) ● Barani
15-17 歲 15-17 Years old	● Front somi (o) ● Back somi (o) ● Front drop ● Back drop
13-14 歲 13-14 Years old	● Full Twist ● Front drop ● Back drop ● Piked jump
12 歲或以下 Under or 12 Years old	不設規定

雙人同步 (Synchronization)

男子(Boys)及女子(Girls)規定動作相同

18 歲或以上 ≥18 Years old	● Back somi (o) ● Front somi (o) ● 3/4 front somi (/) or 3/4 back somi (/) ● Barani (o)
17 歲或以下 ≤17 Years old	● Back somi (o) ● Front somi (o) ● Front drop ● Back drop

填寫動作咭時,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 o