



中國香港體操總會
主辦



康樂及文化事務署
資助



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會
支持



大會指定飲用水

2026 年全港彈網分齡賽

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 rotation (with or without twisting, in any body position) 2. 270° or above back somersault rotation (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. 以 腹 或 背 著 網 之 動 作	1. 270° or above somersault rotation (with or without twisting, in any body position) 2. an element landing on the front or back of the body
13-14	1. 轉體 360 度 2. 以 腹 或 背 著 網 之 動 作	1. Full Twist 2. an element landing on the front or back of the body
≤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 rotation (with or without twisting, in any body position) 2. 270° or above back somersault rotation (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. 以 腹 或 背 著 網 之 動 作	1. 270° or above somersault rotation (with or without twisting, in any body position) 2. an element landing on the front or back of the body
≤14	1. 轉體 360 度 2. 以 腹 或 背 著 網 之 動 作	1. Full Twist 2. an element landing on the front or back of the body

*一個動作只可以滿足一個難度要求。