

中國香港體操總會  
第一級 - 初級銅章

彈 網

規定動作

直彈	抱膝彈	分腿彈	接體彈	半轉彈	坐彈	手膝彈	膝彈	總分合格分數：80分
----	-----	-----	-----	-----	----	-----	----	------------

第二級 - 初級銀章

規定動作														自選動作（選四項）							總分							
連續抱膝彈	分腿彈	直彈、	分腿、	抱膝彈	半轉、	抱膝、	半轉彈	抱膝、	半轉、	抱膝彈	回足彈、	坐彈、	回足彈	半轉、	回足彈、	坐彈、	回足彈	手膝彈、	腹彈、	手膝彈、		半轉、	坐彈、	半轉回足彈	坐彈	半轉、	全轉	腹彈

第三級 - 初級金章

規定動作							自選動作（選四項）							基本套路（二選一）				總分							
坐彈、半轉回足彈	半轉坐彈	坐彈接半轉坐彈	腹彈	背彈	半轉坐彈、半轉回足彈	手膝彈向前翻滾接背彈	坐彈、轉體坐彈	背彈、半轉回足彈	半轉背彈	腹彈、半轉回足彈	半轉腹彈	坐彈接腹彈	腹彈接住彈	住彈、全體回足彈	分腿彈、坐彈、半轉回足彈、	接體彈、腹彈、回足彈、	抱膝彈、		手膝彈、	各前翻滾接背彈、回足彈	半轉回足彈、	半轉坐彈、	半轉回足彈、	半轉彈、	抱膝彈、腹彈、回足彈、