

中國香港體操總會

技巧體操

第一級（初級銅章）分紙

個人動作				雙人動作				自選動作（任擇兩個）				總分 合格分數：80分
團身 前滾翻	團身 後滾翻	分腿跳	直跳轉 體一週	半蹲拉手 單足平衡	背拉 平衡	單足互拉 平衡	站手	仰臥 撐背	站膝牽引 平衡	雙足互疊 平衡	支撐 中穿	

第二級（初級銀章）分紙

個人動作				雙人動作				自選動作（任擇兩個）				總分 合格分數：80分
分腿 前滾翻	屈體 後滾翻	側手翻	靠牆手倒 立3秒	仰臥 撐背	站膝牽 引平衡	雙足互疊 平衡	支撐 中穿	背靠站膝 平衡	腹撐 平衡	分腿坐扶手 倒立	拋起 站立	

第三級（初級金章）分紙

個人動作				雙人動作				自選動作（任擇兩個）				總分 合格分數：80分
側手翻 內轉	拱橋	連續 兩個側手翻	頭手倒立 2秒	背靠站 膝平衡	腹撐 平衡	分腿坐扶 手倒立	拋起 站立	半蹲站 燕式平衡	仰臥 肘撐站	拋跳轉 180	分腿坐 站肩	