

香港技巧體操本地比賽

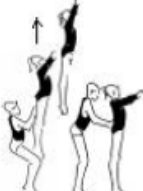
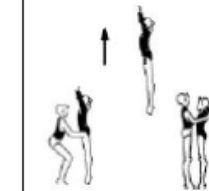
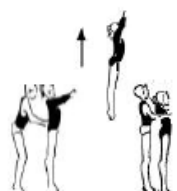
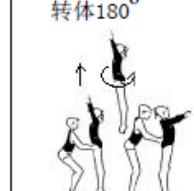
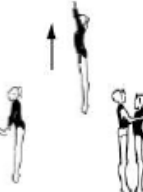
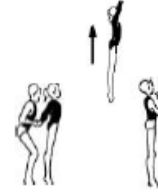
1-3 級動作圖表

双人项目动作难度表（1级）

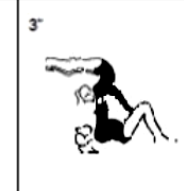
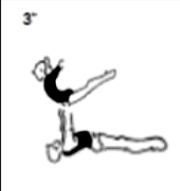
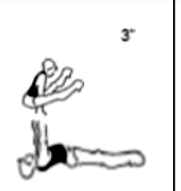
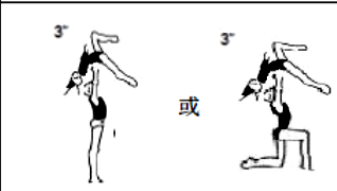
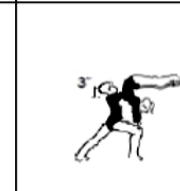
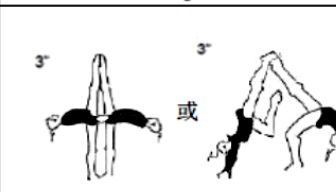
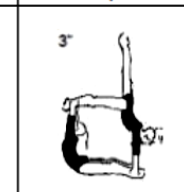
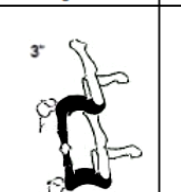
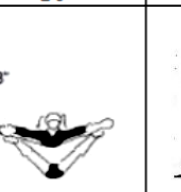
静力性	3" 或 3"		3"	3"	3"	3" 或 3"	3"	3"
序号	1		2	3	4	5	6	7
静力性	或					3"	3"	或 3"
序号	8	9	10	11	12	13	14	
静力性	3" 或 3"		3" 或 3"		3"	3"	3"	3"
序号	15		16		17	18	19	20
静力性	3" 	3"	3"	3"				
序号	21	22	23	24	25			

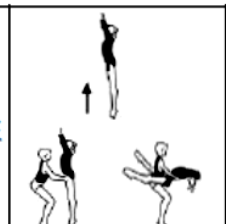
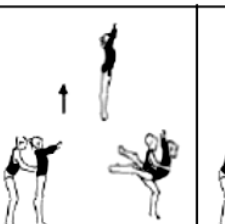
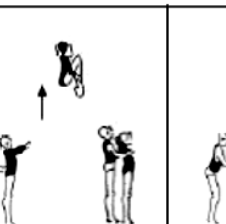
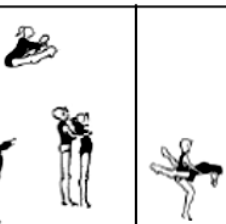
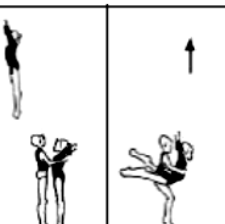
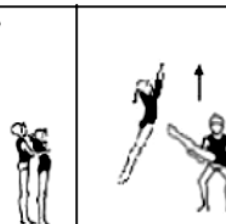
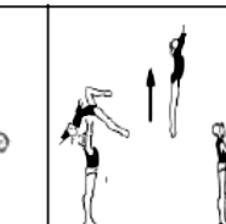
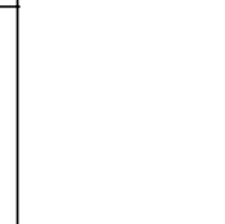
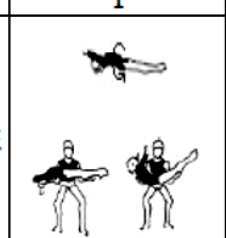
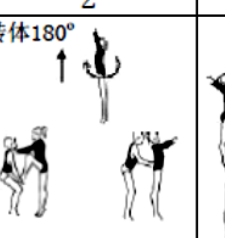
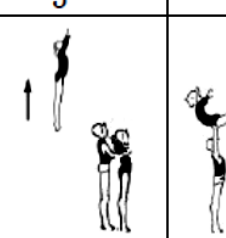
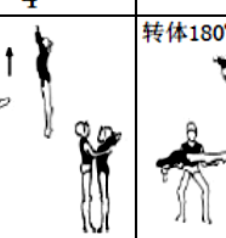
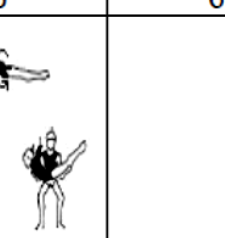
双人项目动作难度表（2级）

双人项目动作难度表（2级）								
静力性								
序号	1	2	3	4	5	6	7	8
静力性							 或 	
序号	9	10	11	12	13	14	15	
静力性								
序号	16	17						

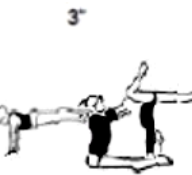
动力性						转体180° 	转体180° 	
序号	1	2	3	4	5	6	7	8
动力性								
序号	9	10						

双人项目动作难度表（3级）

双人项目动作难度表 (3级)							
静力性							
序号	1	2	3	4	5		
静力性							
序号	6	7	8	9	10	11	
静力性							
序号	12	13	14	15	16	17	

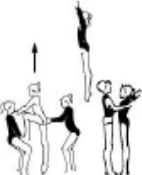
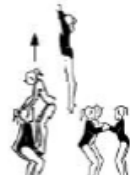
动力性								
序号	1	2	3	4	5	6	7	8
动力性								
序号	9	10	11	12	13			

三人项目静动作难度表（1级）

静力性					 或 	 或 		
序号	1	2	3	4	5		6	
静力性					 或 			
序号	7	8	9	10	11		12	13
静力性								
序号	14							

三人项目动作难度表（2级）

静力性	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
								
序号	1	2	3	4	5	6	7	8
静力性	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
								
序号	9	10	11	12	13	14	15	16
静力性	3"		3"					
								
序号	17		18					

动力性	或上面人仰卧 转体180°		转体180°		向后1/4	向前 1/4	转体180°	
								
序号	1	2	3	4	5	6	7	8
动力性		或上面人仰卧抛				或上面人俯卧抛		
								
序号	9	10		11		12		

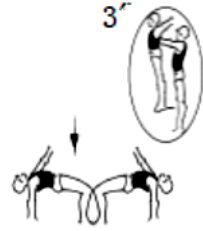
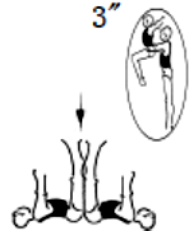
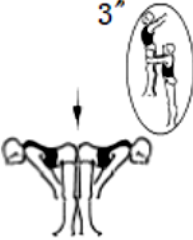
三人项目动作难度表（3级）

静力性	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
序号	1	2	3	4	5	6	7	8
静力性	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
序号	9	10	11	12	13	14	15	
静力性	3"							
序号	16							

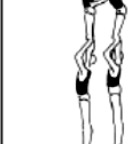
三人项目动作难度表（3级）

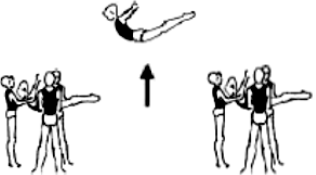
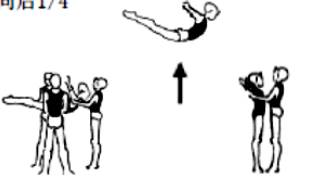
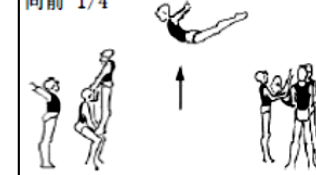
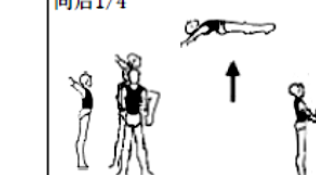
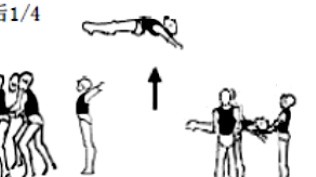
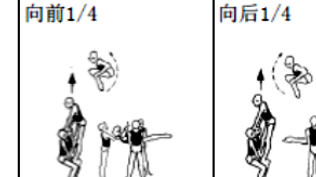
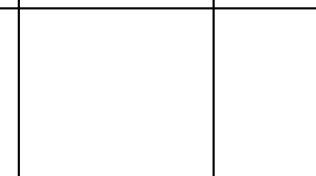
动力性	转体360°		蹬子起跳	向前1/4	
序号	1	2	3	4	5
动力性	向前1/4	向后1/4			
序号	6	7			

四人项目动作难度表（1级）

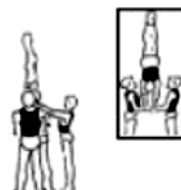
静力性	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 
序号	1	2	3	4	5	6	7	8
静力性	3" 	3" 	3" 					
序号	8	9	10					

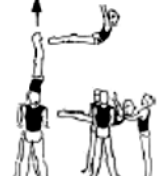
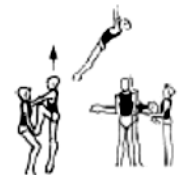
四人项目动作难度表（2级）

静力性	3" 	3" 	3" 	3" 或 	3" 	3" 	3" 	3" 
序号	1	2	3	4	5	6	7	8
静力性	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 			
序号	9	10	11	12	13			

动力性			向后1/4 		向前 1/4 		向后1/4 	
序号	1		2		3		4	
动力性	向后1/4 		或上面人从仰卧开始做 转体180° 		向前1/4 	向后1/4 	向后1/4 	上面人助跑起跳 
序号	5		6		7	8	9	10
动力性	转体180° 	转体180° 换下面人接 	向前1/4 					
序号	11	12	13	14				

四人项目动作难度表（3级）

静力性	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 	3" 
序号	1	2	3	4	5	6	7	8
静力性	3" 	3" 	3" 	3" 				
序号	9	10	11	12				

动力性	向前1/4 	向后1/4 		向前1/4 	转体360° 	转体360°换人接 	向前 侧翻3/4 
序号	1	2	3	4	5	6	7
动力性	向后1/4 						
序号	8						

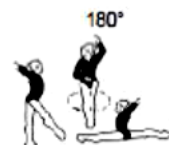
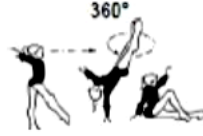
单人动作难度表（1级）

单人动作难度表（1级）								
平衡类	2" 	2" 	2" 	2" 				
序号	1	2	3	4				
柔软类								
序号	1	2	3	4				
灵巧类	前滚翻 		后滚翻 		侧手翻 			
序号	1		2		3			

单人动作难度表（2级）

平衡类	2" 	2" 	2" 	2" 	2" 			
序号	1	2	3	4	5			
柔软类								
序号	1	2	3	4	5			
灵巧类	连续两次侧手翻 							
序号	1		2	3				

单人动作难度表（3级）

平衡类	2" 	2" 	2" 	2" 	2" 	2" 	2" 	
序号	1	2	3	4	5	6		
柔软类			180° 					
序号	1	2	3	4	5			
灵巧类	前手反 	360° 	蹬子 					
序号	1	2	3	4	5	6	7	