

中國香港體操總會

競技體操

★銅星 Pre-Level 1 - 分紙 Score Sheet★

	考生姓名	屈體坐	正手支撐、雙膝跪立弓背和挺胸	前後滾動	團身抱坐 (5 秒)	基本的體操開始動作姿勢	直跳落地	沿地面直線前行	左右星形擺動	總分	備註	證書編號 (由體操會填寫)
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

教練姓名: _____

考試地點: _____

教練簽署: _____

課程編號: _____

聯絡電話: _____

課程完結日期: _____

考試日期: _____

備註: _____

備註：動作及動作規範指引請見後頁。

中國香港體操總會
The Gymnastics Association of Hong Kong, China
★銅星 Pre-Level 1 - 分紙Score Sheet★

身體素質 Physical Preparation		分數Score		
動作名稱 Name of exercise	動作規範指引 Requirements	1	0.5	0
1. 屈體坐 Pike sit	1. 踭腳尖 Pointing toes 2. 腿伸直 Knees straight 3. 兩手臂旁平舉，掌心向下 Arms straight hold in between shoulders and head level, palms facing downwards			
2. 正手支撐、雙膝跪立弓背和挺胸 Hands and knees support with hollow and arch	1. 手臂伸直 Arms straight when supporting 2. 支撐時明顯做出弓背和挺胸動作 Significantly showing hollow and arch position			
3. 前後滾動 Roll forward and backward	1. 在整個滾動過程保持(團身)姿勢 Holding body in tuck position throughout 2. 含胸，踭腳尖 Upper body in hollow position; pointing toes			
4. 團身抱坐(5秒) Tuck dish (5s)	1. 保持(團身)姿勢時，腰的底部貼地面 Tuck dish with lower back touching floor at all time 2. 踭腳尖 Pointing toes			
5. 基本的體操開始動作姿勢 Gymnastics pose	1. 挺胸站立，下巴微微向上抬 Standing straight with chest and chin up 2. 兩手臂旁斜上舉，肩膊垂下 Arm straight with shoulder down, hold in between shoulders and head level			
6. 直跳落地 Straight jump	1. 正確的開始、起跳、落地和結束動作 Proper starting, take off, landing and ending position 2. 直跳時，身體和手臂向上完全伸直，成一直線 Jumping up straight with fully extended body and arms			
7. 沿地面直線前行 Walk along straight line	1. 直線前行 Walking along a straight line 2. 兩手臂旁平舉 Keeping arms at the side 3. 眼睛往前看 Eyes looking forward 4. 前擺動腿踭腳尖 Stepping forward with toes pointed			
8. 左右星形擺動 Transfer weight from 1 foot to another with star shape	1. 左右兩邊移動重心 Transfer weight to and from both side 2. 兩手臂旁平舉，抬起的腳踭腳尖 Keeping arms at the side, and pointing toes for the leg in air the entire time			

備註：

1. 此課程的評分會以“1”分、“0.5”分和“0”分作分數。參與者完成該動作並達到所有標準則可以獲得“1”分；而達到部分標準或得到幫助才能完成動作，則只能獲得“0.5”分；參加者未能完成動作或未能符合任何一項標準只可得“0”分。銅星、銀星、金星合格分數為七成或以上。
2. 課程設考試。每張費用為港幣50元（不連針章）
3. 合格者可於課程完結後三星期起向本會申請證書，為期一年

中國香港體操總會

★銀星 Pre-Level 2 - 分紙 Score Sheet★

競技體操

10	考生姓名	雙膝跪立後彎腰	分腿坐	俯撐和仰撐(10秒 / 10秒)	連續彈跳	兔子跳	單腳平衡(每腿均需作前、後平舉)	沿地面直線/長橈 / 橫樑立足前行	前滾翻(從墊子高處往下滾)	團身跳	踏板跳(跳板 / 小彈床)	總分	備註	證書編號 (由體操會填寫)
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

教練姓名: _____

考試地點: _____

教練簽署: _____

課程編號: _____

聯絡電話: _____

課程完結日期: _____

考試日期: _____

備註: _____

備註：動作及動作規範指引請見後頁。

中國香港體操總會
The Gymnastics Association of Hong Kong, China
★銀星 Pre-Level 2 - 分紙Score Sheet★

身體素質 Physical Preparation		分數Score		
動作名稱 Name of exercise	動作規範指引 Requirements	1	0.5	0
1. 雙膝跪立後彎腰 Kneeling backbend (hands on heel)	1. 雙手按在腳跟上作支撐，挺跨、手觸腳筋 Arch back with hands touching the heels 2. 雙膝併攏 Legs together			
2. 分腿坐 Straddle sit	1. 分腿時不可少於135度 Split with 135 degree or more 2. 腳踭直，腳尖踭直 Pointing toes with knee straight 3. 靜止時間2秒 Hold for 2 second			
3. 俯撐和仰撐(10秒 / 10秒) Front and back support (10s each)	1. 身體成一直線 Body in straight line 2. 各支撐10秒 Holding front and back support for 10s each			
4. 連續彈跳 Rebound jumps	1. 掌握快速的反彈技巧 Quick and powerful rebound jumps 2. 全身繃緊 Jumping with tightened body 3. 前腳板著地 Rebounding with front part of the feet			
5. 兔子跳 Bunny jumps	1. 兩手按地時手臂要伸直 Arms straight when in support 2. 腳踭起屈膝，臀部位置高於肩膀 Hip position higher than shoulder 3. 不可出胸 No arch position of the trunk			
6. 單腳平衡(每腿均需作前、旁、後平舉) One foot balance (raise leg to front, side and back for each leg)	1. 擺動腿膝蓋伸直腳尖踭直 Legs straight with toes pointed 2. 兩手臂旁斜上舉 Hold arms straight at the side in between shoulders and head level 3. 保持平衡，腳伸直 Balancing without shaking, legs straight			
7. 沿地面直線/長檯 / 橫樑立足前行 Walking forward with tiptoes along straight line/ bench/ beam	1. 兩手臂旁平舉、立足，眼睛往前看 Walk in releve, keeping arms at the side, eyes looking forward 2. 行走速度平均及暢順 Walking smoothly without hesitation			

自由體操 Floor exercise		分數Score		
動作名稱 Name of exercise	動作規範指引 Requirements	1	0.5	0
1 前滾翻(從墊子高處往下滾) Forward roll down a declining mat	1. 順暢向前滾動 Roll forward smoothly 2. 在整個滾動過程保持(團身)姿勢及向前的直線軌跡 Able to roll forward in straight line, body in tuck position 3. 結束動作，兩手臂旁斜上舉 Arms straight hold in between shoulder and head level when in ending pose			
2 團身跳 Tuck jump	1. 正確的開始、起跳、落地和結束動作 Proper starting, take off, landing and ending position 2. 跳向上方及正確的團身動作姿勢(手緊抱小腿) Jumping upward with proper tuck position (hands wrapping knees)			

跳馬 Vault		分數Score		
動作名稱 Name of exercise	動作規範指引 Requirements	1	0.5	0
1. 踏板跳(跳板 / 小彈床) From box top straight jump (springboard/ mini trampoline/ air track)	1. 從箱頂 / 高墊上跳下，並以適當的著陸方式從跳板 / 小彈床上作直跳下 From box top, step to take off and straight jump from springboard, mini trampoline or air track 2. 掌握快速的反彈技巧,起跳及落地技術 Quick and powerful rebound, proper take off and landing technique 3. 直跳時，身體和手臂向上完全伸直，成一直線 Jumping up straight with fully extended body and arms			

備註：

- 此課程的評分會以“1”分、“0.5”分和“0”分作分數。參與者完成該動作並達到所有標準則可以獲得“1”分；而達到部分標準或得到幫助才能完成動作，則只能獲得“0.5”分；參加者未能完成動作或未能符合任何一項標準只可得“0”分。銅星、銀星、金星合格分數為七成或以上。
- 課程設考試。每張費用為港幣50元（不連針章）
- 合格者可於課程完結後三星期起向本會申請證書，為期一年

中國香港體操總會

★金星 Pre-Level 3 - 分紙 Score Sheet★

競技體操

10	考生姓名	體前屈 (2 秒)	斜靠 倒立 (10 秒)	正、反 兩面船 形 (各 10 秒)	前、 側、後 踢腿	直角 舉腿 (3 秒)	左右側 併步	沿地面 直線/長 橈 / 橫 樑立足 後行	手撐肩 倒立 (3 秒)	前滾翻	後滾翻 (從墊子 高處往 下滾)	屈體 分腿跳	助跑踏 板跳 (跳板/ 小彈床)	總 分	備 註	証書編號 (由體操會填寫)
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

教練姓名: _____

考試地點: _____

教練簽署: _____

課程編號: _____

聯絡電話: _____

課程完結日期: _____

考試日期: _____

備註: _____

備註：動作及動作規範指引請見後頁。

中國香港體操總會
The Gymnastics Association of Hong Kong, China
★金星 Pre-Level 3 - 分紙Score Sheet★

身體素質 Physical Preparation		分數Score		
動作名稱 Name of exercise	動作規範指引 Requirements	1	0.5	0
1. 體前屈(2秒) Sit and reach pike (2s)	1. 腳踭直，踭腳尖 Pointing toes with straight knees 2. 上身前摺姿勢(胸部貼近大腿) Proper pike position (chest to legs)			
2. 斜靠倒立(10秒) Incline handstand (10s)	1. 控10秒 Incline handstand 10s 2. 手，肩膀，臀部和腳成一直線 Hands, shoulders, hip and feet in straight line 3. 全身繃緊，頂肩並略微含胸 Body tightened and slight hollow tuck position			
3. 正、反兩面船形-10秒 / 10秒 Dish and Arch (10s each)	1. 控10秒 Holding 10s for dish and arch each 2. 全身繃緊，腳踭直，踭腳尖 Body tightened with pointing toes and knee straight 3. 正面(只有下背和臀部接觸地面) Only lower back and hip is on the floor with almost no angle at hip joint (for dish)			
4. 前、側、後踢腿 Front kick, side kick, back kicks	1. 前、側踢腿須在90度或以上 90 degree or more for front kick and side kick 2. 前、側踢腿時，主力腿要伸直 Keep supporting leg straight 3. 踢腿時，腳踭直，腳尖帶動踢 Kicking with pointing toes and straight legs 4. 後踢腿雙手正支撐、單膝跪立 One knee on floor with backbend for back kicks			
5. 直角舉腿(3秒) Piked V sit with support (3s)	1. 控3秒 Hold for 3s 2. 屈體少於45度 V position in less than 45 degree 3. 兩腳踭直，踭腳尖 Keep legs straight with toes pointed			
6. 左右側併步 Chassis steps (both side)	1. 向左右併步 Chassis steps to the right and left 2. 眼睛往前看 Eyes looking forward 3. 併步蹬起時，兩腿有合併過程並踭直腳及腳尖 Legs together at a point in time, pointing toes with legs straight when in air			
7. 沿地面直線/長檯 / 橫樑立足後行 Walking backward with tiptoes along straight line/ bench/ beam	1. 行走時速度平均及順暢 Walking smoothly without hesitation 2. 兩手臂旁平舉，立腳跟，眼睛往前看 Walk in releve and keep arms at the side, eyes looking forward			

自由體操 Floor exercise		分數Score		
動作名稱 Name of exercise	動作規範指引 Requirements	1	0.5	0
1. 手撐肩倒立(3秒) Shoulder stand with hip support (3s)	1. 控3秒 Shoulder stand holding for 3s 2. 身體踭直 Straight body			
2. 前滾翻 Forward roll	1. 順暢向前滾動 Roll forward and stand up smoothly with control 2. 在整個滾動過程保持(團身)姿勢及向前的直線軌跡 Roll forward in straight line, body in tuck position 3. 結束動作，兩手臂旁斜上舉 Arms straight hold in between shoulders and head level when in ending pose			
3. 後滾翻(從墊子高處往下滾) Backward roll down a declining mat	1. 滾動時雙手要作支撐動作 Roll backward smoothly with hands support 2. 能夠直線向後滾動 Roll backward in straight line			
4. 屈體分腿跳 Straddle jump	1. 正確的開始，起跳，落地和結束動作 Proper starting, take off, landing and ending positions 2. 向上騰空，空中分腿(轉寬) Jumping upward with proper straddle position (rotate hip joints and turn legs out) 3. 兩腳踭直 Legs straight			

跳馬 Vault		分數Score		
動作名稱 Name of exercise	動作規範指引 Requirements	1	0.5	0
1. 助跑踏板跳(跳板 / 小彈床) Run hurdle straight jump (springboard/ mini trampoline)	1. 掌握上板起跳及落地技術 Proper take-off and landing technique 2. 助跑順暢，掌握快速的反彈技巧 Smooth hurdle with quick and powerful rebound			

備註：

- 此課程的評分會以“1”分、“0.5”分和“0”分作分數。參與者完成該動作並達到所有標準則可以獲得“1”分；而達到部分標準或得到幫助才能完成動作，則只能獲得“0.5”分；參加者未能完成動作或未能符合任何一項標準只可得“0”分。銅星、銀星、金星合格分數為七成或以上。
- 課程設考試。每張費用為港幣50元（不連針章）
- 合格者可於課程完結後三星期起向本會申請證書，為期一年