



# 中國香港體操總會

## 藝術體操章別計劃

教練姓名:	教練簽署:	聯絡電話:
課程編號:	考試地點:	考試日期:
課程完結日期:	備註	

備註 :

1. 合格分數 :33 分 ( 評分內容請參閱「藝術體操章別計劃 - 中級銅章(第四級)」)
2. 學員如需到總會領取證書，請於課程完結後三星期後到本會領取，為期一年，逾期不獲補領
3. 中級金、銀、銅章每套\$150.00
4. 申請人請小心核對考生資料，如證書發出後需要更改，每張證書需付\$50.00 手續費  
如以支票付款，抬頭「中國香港體操總會」

中國香港體操總會  
藝術體操章別計劃 – 中級銀章(第五級)

姓名:									
<b>繩操 (每項動作為四拍) 路線可由教練創作，音樂可由教練選曲 @2分 :共 24分</b>									
1	左手頭上 8 字								
2	左手於臂下交換圈								
3	右手小拋接								
4	閃光圈交至左手								
5	左手水平 8 字交圈至左腳								
6	左腳向後畫圈右手取回								
7	右手於身後閃光圈交至左手 + 碎步自轉 1 圈								
8	并步穿圈，鹿跳時跳出圈								
9	水平小拋，腳穿圈後滾翻完成								
10	仰臥，左手腳下滾圈至右手								
11	側臥，右手腳下水平繞環								
12	穿圈至完成動作								
<b>圈操 (每項動作為四拍) 路線可由教練創作，音樂可由教練選曲 @2分 :共 24分</b>									
1	右手背後直蛇同時平轉 2 圈								
2	頭上交換帶棍至左手								
3	雙手交叉上舉，左手於右肩側螺形，走 6 步								
4	身後交換帶棍								
5	右手橫蛇，阿踢九轉 1 圈								
6	雙手上舉，身後直蛇，走 6 步								
7	體前大繞環，穿過帶跳 + 右轉身								
8	體側大繞環，穿過帶跳 + 左轉身								
9	右手體前大繞環 + 向後足尖步 4 步								
10	小翻拋，左手身後接帶棍								
11	於腳後地上拉帶拋拋出								
12	拉帶左跳轉 1 圈，右腳踩帶棍完成結束動作								
總得分(合格分數:33分)									
証書編號									

# 中國香港體操總會

## 藝術體操章別計劃

教練姓名:	教練簽署:	聯絡電話:
課程編號:	考試地點:	考試日期:
課程完結日期:	備註	

備註 :

1. 合格分數: 33 分 ( 評分內容請參閱「藝術體操章別計劃 - 中級銀章(第五級)」)
2. 學員如需到總會領取證書, 請於課程完結後三星期後到本會領取, 為期一年, 逾期不獲補領
3. 中級金、銀、銅章每套\$150.00
4. 申請人請小心核對考生資料, 如證書發出後需要更改, 每張證書需付\$50.00 手續費  
如以支票付款, 抬頭「中國香港體操總會」

中國香港體操總會  
藝術體操章別計劃 – 中級金章(第六級)

姓名:								
<b>圈操 (每項動作為四拍) 路線可由教練創作，音樂可由教練選曲 @2分:共 24分</b>								
1	雙棒連接一起，身後跨下小拋棒							
2	左并步兩次 + 棒上下 8 字繞							
3	雙手上舉，滾棒至腰接回							
4	并步 + 右 8 字繞棒，跨跳 + 跨下取回單棒							
5	不對稱動作(左手大繞環 + 右手上下 8 字)，足尖步 4 步							
6	垂直小五花，向後碎步							
7	右手小拋接							
8	左手小拋接							
9	踏跳步 3 次，左手大繞環 2 次							
10	側手翻壓棒							
11	右手高舉雙棒放單棒，左手背後接棒							
12	單膝跪下，右手高舉放單棒，左手跨下壓棒結束							
<b>帶操 (每項動作為四拍) 路線可由教練創作，音樂可由教練選曲 @2分 :共 24分</b>								
1	右手高舉頭上繞環，帶棍於體側滾下至腰，左手背後接回							
2	左手向前大繞環 + 前并步							
3	阿踢九平衡，左手橫蛇 (由上移下)							
4	左手水平小拋至右手							
5	螺畫半圈 + 向右轉半圈							
6	向右踏步轉轉 2 次 + 螺形							
7	曲膝碎步轉一圈 + 腳後直蛇							
8	前并步 + 螺形 接大跨跳 + 右手大繞環							
9	後波浪+ 右手背後側左螺形							
10	前阿踢九轉 + 腳下螺形							
11	波浪跪下							
12	仰臥，舉高左腳 + 腳下螺形，俯臥撐起上身結束							
<b>總得分(合格分數:33 分)</b>								
<b>証書編號</b>								

# 中國香港體操總會

## 藝術體操章別計劃

教練姓名:	教練簽署:	聯絡電話:
課程編號:	考試地點:	考試日期:
課程完結日期:	備註	

備註：

1. 合格分數：33分（評分內容請參閱「藝術體操章別計劃 - 中級金章(第六級)」
2. 學員如需到總會領取證書，請於課程完結後三星期後到本會領取，為期一年，逾期不獲補領
3. 中級金、銀、銅章每套\$150.00
4. 申請人請小心核對考生資料，如證書發出後需要更改，每張證書需付\$50.00手續費  
如以支票付款，抬頭「中國香港體操總會」