

中國香港體操總會
第一級 - 初級銅章 (2015 年)

藝術體操

姓名	第一部份 - 徒手動作													第二部份 - 球的單動作								證書編號			
	(考生需在 1-5 欄中各選一個動作，另再選四個動作，共九個動作)													(需在 6-9 欄中各選一個動作，另再選二個動作，共六個動作)											
	1 舞蹈步			2 跳步			3.轉體		4.平衡			5.柔韌			第一 部分 得分 9分	6.拋接		7.主動拍球		8.身上滾動			9.八字		第二 部分 得分 6分
足尖步	小跑步	柔軟步	并步 側并步	跳轉 180°	小貓跳	巴塞 180°	踏轉 360°	巴塞	前側舉腿 30°	阿拉貝斯 30°	手波浪	全身波浪	體前屈	雙手中拋接		單手小拋接	V字拍球	節奏拍球	雙手胸臂滾球	背滾	正雙手 8字	反雙手 8字			
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									

教練姓名: _____

教練簽署: _____

聯絡電話: _____

考試日期: _____

考試地點: _____

課程編號: _____

課程完結日期: _____

備註 : _____

備註 :

1. 合格分數 :12 分 (評分準則請參閱「藝術體操章別計劃手冊」)
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. 初級金、銀、銅章每套\$100.00
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\$10.00 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
第二級 - 初級銀章 (2015 年)

藝術體操

姓名	第一部份 - 徒手動作 (考生需在 1-5 欄中各選一個動作，另再選四個動作，共九個動作)												第二部份 - 繩的單動作 (需在 6-10 欄中各選一個動作，另再選二個動作，共六個動作)								總得分共 15 分	證書編號				
	1. 舞蹈步			2. 跳步			3. 轉體		4. 平衡		5. 柔韌		第一 部分 得分 9 分	6. 過繩跳		7. 拋接繩 的一端		8. 轉動		9. 八字			第二 部分 得分 6 分			
	踏跳步	彈簧步	滾動步	挺身跳	小跨跳	團身跳	單腿變身跳	平轉 720°	巴塞 360°	側轉後腿阿拉貝斯 (由前至後)	舉腿平衡	拱橋		側波浪	前過繩小跳	後過繩小跳	地上放單繩	臂下放單繩	頭上繞環接三折繩	單手體前轉動繩				側 8 字	單手上下 8 字	
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										

教練姓名: _____

教練簽署: _____

聯絡電話: _____

考試日期: _____

考試地點: _____

課程編號: _____

課程完結日期: _____

備註 : _____

備註 :

- 合格分數 :12 分 (評分準則請參閱「藝術體操章別計劃手冊」)
- 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
- 初級金、銀、銅章每套\$100.00
- 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\$10.00 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
第三級 - 初級金章 (2015 年)

藝術體操

姓名	第一部份 - 徒手套路														第二部份 - 圈的單動作									證書編號				
	(起評分為 8 分，動作輕微錯誤每次扣 0.1 分，顯著錯誤每次扣 0.2 分，嚴重錯誤每次扣 0.3 分；沒有 1-6 欄中的身體動作，則每個扣 0.5 分；額外加分欄最高每項加 0.2 分。)														(在 7-11 欄中各選一個動作，另再選兩個，共 7 個)													
	1. 舞步		2. 跳步		3. 轉體		4. 平衡		5. 柔韌		6. 技巧動作	額外加分			第一部分得分 8 分	7. 滾動		8. 轉動		9. 穿圈	10. 八字		11. 拋接		第二部分得分 7 分	總得分共 15 分		
并步	小跑步	華爾茲	小貓跳	小跨跳	團身跳	巴塞 360°	踏轉 360°	側轉後腿阿拉貝斯	阿拉貝斯 30°	側波浪	手波浪	全身波浪	一字馬	滾翻		流暢與熟練的表演	充分利用場地	動作與音樂特點和諧	動作與音樂節奏和諧	地上滾動	肩背滾動	單手頭上轉動	體前手轉動	側身穿圈			兩腳依次跳進跳出	體側手繞
1.																												
2.																												
3.																												
4.																												
5.																												

教練姓名: _____

教練簽署: _____

聯絡電話: _____

考試日期: _____

考試地點: _____

課程編號: _____

課程完結日期: _____

備註 : _____

備註 :

- 1.合格分數 :12 分 (評分準則請參閱「藝術體操章別計劃手冊」)
- 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.初級金、銀、銅章每套\$100.00
- 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\$10.00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
第四級 – 中級銅章 (2015 年)

藝術體操

姓名	第一部份 - 徒手動作套路 (考生需在 1-4 欄中各選一個動作, 另再選四個動作, 共八個動作)												第二部份 - 帶的單動作 (需在 5-9 欄中各選一個動作, 另再選兩個動作, 共七個動作)										總得分共 15 分	證書編號				
	1. 跳步			2. 轉體			3. 平衡			4. 柔韌			第一部份得分 8 分	5. 螺形		6. 蛇形		7. 繞環		8. 八字		9. 拋接			第二部份得分 7 分			
	羚羊跳	單鹿跳	跳轉 360°	單腿前至水平垂直跳	巴塞 540°	上身前屈轉 360°	阿踢九 180°	反巴塞 360°	前側舉腿平衡 (舉腿至水平)	前側跪平衡 (舉腿至水平)	阿踢九平衡	向後下腰低於水平		大字馬 180°	側轉 360°	一字馬體前屈	螺形後退步	螺形轉體 360°	橫蛇	直蛇	頭上繞環	體側繞環				持帶尾上下 8 字	側 8 字	(帶棒空中繞一周)
	1.																											
2.																												
3.																												
4.																												
5.																												
6.																												

教練姓名: _____		教練簽署: _____		備註 : 1. 合格分數 : 12 分 (評分準則請參閱「藝術體操章別計劃手冊」) 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 \$100.00 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 \$10.00 手續費 如以支票付款, 抬頭「中國香港體操總會」
聯絡電話: _____		考試日期: _____		
考試地點: _____		課程編號: _____		
課程完結日期: _____		備註 : _____		

中國香港體操總會
第五級 - 中級銀章 (2015年)

藝術體操

姓名	第一部份 - 徒手動作套路 (考生需在 1-4 欄中各選一個動作，另再選四個動作，共八個動作)													第二部份 - 棒的單動作 (需在 5-9 欄中各選一個動作，另再選兩個動作，共七個動作)										總得分共 15 分	證書編號						
	1. 跳步				2. 轉體				3. 平衡			4. 柔韌		第一部分得分 8 分	5. 繞環		6. 小五花		7. 拋接		8. 八字		9. 不對稱動作			第二部分得分 7 分					
	雙鹿腳	西松跳 180°	跨跳 180°	哥薩克跳	巴塞 720°	水平腿轉 180°	(頭後屈) 阿拉貝斯轉 360°	阿踢九 360°	(有幫助) 前側舉腿 180°平衡	哥薩克平衡	俯平衡	雙腳多奴轉	側舉腿慢轉 180°		拱橋手捉腳	小繞環	大繞環	水平小五花	垂直小五花	單手正小拋接	單手反小拋接	單手頭上前後 8 字	體前後 8 字				大、小繞環	及垂直小繞環上下	上下 8 字		
1.																															
2.																															
3.																															
4.																															
5.																															
6.																															

備註：(3) 前/側舉腿平衡-舉腿需要過頭，平衡至少 1 秒。

教練姓名: _____	教練簽署: _____	備註： 1.合格分數 :12 分 (評分準則請參閱「藝術體操章別計劃手冊」) 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\$100.00 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\$10.00 手續費 如以支票付款，抬頭「中國香港體操總會」
聯絡電話: _____	考試日期: _____	
考試地點: _____	課程編號: _____	
課程完結日期: _____	備註 : _____	

