

中國香港體操總會

藝術體操

第一級 - 初級銅章 (2010 年)

第一部份 - 徒手動作													第二部份 - 球的單動作											
(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)													(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	總 得 分 共 15 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		

第二級 - 初級銀章 (2010 年)

第一部份 - 徒手動作													第二部份 - 繩的單動作											
(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)													(需在 6-10 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. 過繩跳		7.拋接繩 的一端		8. 轉 動		9. 八 字		第二 部分 得分 6 分	總 得 分 共 15 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			

第三級 - 初級金章 (2010 年)

第一部份 - 徒手套路										第二部份 - 圈的單動作																																																			
(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		7. 滾動		8. 轉動		9. 穿圈		10. 八字		11. 拋接		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		上下 8 字		單手拋接 (離頭約 1m)		雙手翻拋一周		第二部分得分 7 分		第一部分得分 8 分	

第四級 - 中級銅章 (2010 年)

第一部份 - 徒手動作套路										第二部份 - 帶的單動作																																																									
(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)										(需在 5-9 欄中各選一個動作，另再選兩個動作，共七個動作)																																																									
1. 跳步		2. 轉體			3. 平衡			4. 柔韌			5. 螺形		6. 蛇形		7. 繞環		8. 八字		9. 拋接		總得分共 15 分																																														
羚羊跳		鹿跳			跳轉 360°			單腿前至水平垂直跳			巴塞 540°			上身前屈轉 360°			後腿阿拉貝斯轉 360°			反巴塞 360°			前側跪平衡 (舉腿至水平)			前側舉腿平衡 (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		體側小拋接 (帶棒空中繞一周)		體前交換手小拋		第二部分得分 7 分		第一部分得分 8 分	

第五級 - 中級銀章 (2010 年)

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)														
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	總得分共 15 分
西松跳 180°	跨跳 180°	哥薩克跳	巴塞 720°	前舉至水平轉 (無幫助) 180°	阿踢九 360°	前/側舉腿平衡 (有幫助)	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	上下 8 字 及垂直小繞環 上下 8 字 及垂直小繞環		

備註：(3) 前/側舉腿平衡-舉腿需要過頭，平衡至少 1 秒。