

The Gymnastics Association  
of Hong Kong, China

中國香港體操總會

Room 1002, Olympic House, 1 Stadium Path,  
So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1002室  
Tel: (852) 2504 8233 Fax: (852) 2882 8590  
Web-site : www.gahk.org.hk  
E-mail: mail@gahk.org.hk



Affiliated to:

The Sports Federation &  
Olympic Committee Hong Kong, China

Federation Internationale de Gymnastique

Asian Gymnastic Union

Pacific Alliance of National Gymnastic Federations

(Limited by Guarantee)

中國香港體操總會

彈網體操章別計劃

Level 2 考核

網上動作		分數		
動作名稱		1	0.5	0
1.	抱膝彈→分腿彈→ 摺體彈 (連續 2 組)			
2.	坐彈→半轉回足彈			
3.	半轉坐彈→回足彈			
4.	坐彈→半轉坐彈→回足彈			
5.	手膝彈姿勢 (3 彈以內)→腹彈→回足彈			
		總分： ___ / 5		
		合格分數： 3.5		

考生姓名： \_\_\_\_\_

考生簽名： \_\_\_\_\_

教練姓名： \_\_\_\_\_

教練簽名： \_\_\_\_\_

考核日期： \_\_\_\_\_

考核地點： \_\_\_\_\_