

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 5 考核

網上動作		分數		
動作名稱		1	0.5	0
1.	背彈→全轉背彈			
2.	後空翻(<)			
3.	前空翻(<)			
4.	前空翻(o)+180度轉體			
5.	前空翻(<)+180度轉體			
6.	3/4周後空翻(/) 至腹彈→回足彈			
		總分： ___ / 6		
		合格分數： 4.5		

地上動作		分數		
動作名稱		1	0.5	0
1.	倒立推肩 20 次			
2.	深蹲 15 次			
3.	兩頭接 10 次			
4.	俯臥後提腿 30 次			
5.	仰身平板支撐 30 秒			
6.	俯身平板支撐 30 秒			
7.	掌上壓 5 次			
8.	帶手原地轉 360 (不跳) 2 次			
9.	10 x 10 來回跑 6 次			
		總分： ___ / 9		
		合格分數： 6.5		

考生姓名： _____

考生簽名： _____

教練姓名： _____

教練簽名： _____

考核日期： _____

考核地點： _____