



中國香港體操總會

彈網體操章別計劃

Level 7 考核

網上動作		分數		
動作名稱		1	0.5	0
1.	3/4 周前空翻(/) 至背彈→1 & 1/4 周前空翻(o) 或 →1 & 1/4 周前空翻(o) + 180 度轉體 或 3/4 周後空翻(/) 至腹彈→1 & 1/4 周後空翻(o)			
2.	後空翻+360 度轉體			
		總分： ___ / 2		
		合格分數： 1.5		

地上動作		分數		
動作名稱		1	0.5	0
1.	倒立推肩 15 次 (30 秒內)			
2.	深蹲跳 15 次			
3.	兩頭接 20 次			
4.	俯臥後提腿 50 次			
5.	仰身平板支撐 1 分鐘			
6.	俯身平板支撐 1 分鐘			
7.	矮台抱膝後跳至背落 2 次			
8.	前跳水平轉 540 至背落 2 次			
9.	10 x 10 來回跑 4 次 (60 秒內)			
		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： _____