

中國香港體操總會
初級銅章分紙

競技體操

2018 年版

	姓名	靠牆手 倒立	仰臥 起橋	屈體分 腿坐	360° 轉體跳	肩胛 倒立	前 滾翻	後 滾翻	燕式 平衡	原地 分腿跳	蹲跳上 直體跳下	總分	備註	證書編號 (由體操會填寫)
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

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 : 80 分 (評分準則請參閱「競技體操章別計劃手冊」)
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. 收費請參閱中國香港體操總會網站
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
5. 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）分紙

競技體操

2018 年版

	姓名	年齡	劈叉	側 平衡	頭手 倒立	前滾翻 成分腿 站立	後滾翻 成分腿 站立	後 波浪	側手 翻	向前跳 轉 180	蹲跳上分 腿跳下	蹲腿 騰越	總分	備註	證書編號 (由體操會填寫)
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

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：80 分（評分準則請參閱「競技體操章別計劃手冊」）
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. 收費請參閱中國香港體操總會網站
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
5. 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）分紙

競技體操

2018 年版

	姓名	年齡	倒立 前滾翻	魚躍 前滾翻	頭手翻/ 拱橋向 前起立	側翻 內轉	屈 體跳	後 翻上	支撐 後擺 跳下	跳上分 腿坐/跳 上蹲立	一腿前 擺轉體/ 屈腿跳下	分腿 騰越	總分	備註	證書編號 (由體操會填寫)
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

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 : 70 分 (評分準則請參閱「競技體操章別計劃手冊」)
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. 收費請參閱中國香港體操總會網站
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
5. 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 - 男子）分紙

競技體操

2018 年版

姓名	自由體操			跳馬	雙槓	單槓	得分	證書編號
	(1) 側平行 (停 5 秒) <滿分:10>	(2) 前滾翻交叉腳 180°轉體接後滾 翻站立轉 180°手 倒立前滾直腿起 或站立 <滿分:10>	小計 [(1) + (2)] ÷2 <滿分:10>	預先後擺蹲 腿騰越 <滿分:10>	跳起支撐前擺 接後擺至前擺 (三次)及後擺 出跳下 <滿分:10>	正握翻上或支 撐，單腿前擺越 成騎撐，轉為(右) 單手握槓，(左) 後腿前擺越槓同 時轉體 90°下 <滿分:10>	總分:40	
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 :

1. 合格分數 : 30 分<每項得分需為 6 分或以上>
評分準則請參閱「競技體操章別計劃手冊」
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. 收費請參閱中國香港體操總會網站
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
5. 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 - 女子）分紙

競技體操

2018 年版

姓名	跳馬		高低槓					平衡木						自由體操						總分	證書編號	
	(1)	(2)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)			
	20 米 跑	後 擺 蹲 腿 騰 越	腹 迴 環	中 穿 腿	單 腿 膝 擺 浪	高 槓： 擺 浪 兩 次	孤 形 短 振 下	直 跳 上 木	向 前 踢 腿 兩 次	單 腿 轉 體 180°	向 後 踢 腿 兩 次	雙 腳 併 腿 轉 體 180°	直 跳 下	前 滾 翻 跳 起 轉 體 180° 接 後 滾 翻	倒 立 前 滾 翻 分 腿 起	倒 立 弓 橋 起	弓 橋 踢 腿 後 軟 翻	單 手 側 手 翻	併 腿 跳 接 西 松 跳 接 鹿 跳	合 格 分 數 ： 30 分		
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						
8.																						

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：30分<每項得分需為6分或以上>
評分準則請參閱「競技體操章別計劃手冊」
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. 收費請參閱中國香港體操總會網站
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
5. 如以支票付款，抬頭「中國香港體操總會」

中國香港體操總會
第五級（中級銀章 - 男子）分紙

競技體操

2018 年版

姓名	自由體操					跳馬	雙槓			單槓	總分	証書編號
	(1) 前手翻 <滿分:10>	(2) 屈體起 成站立 <滿分:10>	(3) 手倒立 <滿分:10>	(4) 助跑，側手 翻，側手內 轉，跳起站 立-後滾經 倒立成站立 <滿分:10>	小計 [(1)+(2) +(3)+(4)] ÷4 <滿分:10>	預先後擺 分腿騰越 <滿分:10>	(5) 直角支撐 (停 5 秒) <滿分:10>	(6) 趾上掛臂 前擺上成 支撐接後 擺落支撐 單腿前擺 成支撐，後 擺越槓下 <滿分:10>	小計 [(5)+(6)] ÷2 <滿分:10>	後擺屈伸上單腿前 擺或成騎撐，雙手轉 枋反握向前迴環，向 後腿前擺同時轉體 180°成支撐， 後腹迴環支撐後倒 分腿弧形下 <滿分:10>	總分: 40 合格 分數: 30 分	
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 :

1. 合格分數 : 30 分<每項得分需為 6 分或以上>
評分準則請參閱「競技體操章別計劃手冊」
2. 學員如需到總會領取証書，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. 收費請參閱中國香港體操總會網站
4. 申請人請小心核對考生資料，如証書發出後需
要更改，每張証書需付\$10.00 手續費
5. 如以支票付款，抬頭「中國香港體操總會」

中國香港體操總會
第五級（中級銀章 - 女子）分紙

競技體操

2018 年版

姓名	跳馬		高低槓						平衡木						自由體操							總分	證書編號	
	(1) 20 米 跑	(2) 後 擺 分 腿 騰 越	(1) 翻 身 上	(2) 腹 迴 環	(3) 中 穿 腿	(4) 單 膝	(5) 轉 體 180°	(6) 孤 形 短 振 下	(1) 直 跳 上 木	(2) 前 滾 翻 站 上	(3) 燕 式 平 衡	(4) 單 足 轉 體 360°	(5) 側 波 浪	(6) 分 腿 跳 下	(1) 前 手 翻	(2) 魚 躍 側 手 翻	(3) 單 足 轉 體 360°	(4) 大 跨 跳 接 鹿 跳 接 西 松 跳	(5) 跳 轉 180°	(6) 前 軟 翻 接 側 手 翻 接 後 軟 翻	(7) 側 翻 內 轉 接 直 跳			
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
6.																								
7.																								
8.																								

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 : 30 分 <每項得分需為 6 分或以上>
 評分準則請參閱「競技體操章別計劃手冊」
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. 收費請參閱中國香港體操總會網站
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
5. 如以支票付款，抬頭「中國香港體操總會」

中國香港體操總會
中級金章分紙（女子）

競技體操

姓名	跳馬		高低槓					平衡木							自由體操						證書編號
	(1) 助跑 蹬擺 倒立 直體 躺下	(2) 擺 倒立 前翻 下	(1) 騎撐 前迴 環一 週	(2) 分腿 踏低 杆握 高杆 擺浪 兩次 再踏 低杆	(3) 高杆 翻身 上	(4) 分腿 踏高 杆挺 身弧 形下	(5) 跳握 低杆 送浪	(1) 跳撐 上木 成單 腿蹲 立	(2) 單足 轉 180°	(3) 趨步 接大 跨跳	(4) 雙足 轉 180°	(5) 前滾 翻	(6) 前波 浪	(7) 側翻 內轉 下	(1) 助跑 前手 翻接 側翻 內轉 分腿 跳	(2) 原地 後手 翻	(3) 併步 跳接 直體 跳轉 360°	(4) 貓跳 步	(5) 側跨 跳	(6) 單足 轉體 540°	
1.																					
2.																					
3.																					
4.																					
5.																					
6.																					
7.																					
8.																					

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 : 30 分 <每項得分需為 6 分或以上> 評分準則請參閱「競技體操章別計劃手冊」
- 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
- 收費請參閱中國香港體操總會網站
- 申請人請小心核對考生資料, 如証書發出後需要更改, 每張証書需付 \$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
第六級（中級金章 - 男子）分紙

2018 年版

姓名	自由體操			跳馬	雙槓			單槓	得分		証書編號
	(1) 側手翻 <滿分:10>	(2) 助跑-分腿 前手翻接側 手內轉-跳 轉 180°-前 手翻站立 <滿分:10>	小計 [(1)+(2)] ÷2 <滿分:10/ 最低合格 分:6>		前手翻 <滿分:10>	支撐擺浪成 倒立 (停 5 秒) <滿分:10>	杆下前擺 屈伸上成 支撐 <滿分:10>		小計 [(1)+(2)] ÷2 <滿分:10/ 最低合格 分:6>	正握向前送浪屈伸併腿穿上 成仰撐—一手轉反握+轉體 180° 成正撐—後擺腹迴環一 週—後擺杆下送浪接屈伸上 成正撐—後擺上成「杆上分腿 騰越下」 <滿分:10>	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

合格分數 : 30 分<每項得分不少於 6 分>

詳細資料可參閱男子競技體操章別計劃手冊

教練姓名: _____

聯絡電話: _____

考試地點: _____

課程完結日期: _____

教練簽署: _____

考試日期: _____

課程編號: _____

備註 : _____

備註 :

- 合格分數 : 24 分 (評分準則請參閱「競技體操章別計劃手冊」)
- 學員如需到總會領取証書, 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
- 收費請參閱中國香港體操總會網站
- 申請人請小心核對考生資料, 如証書發出後需要更改, 每張証書需付\$10.00 手續費
- 如以支票付款, 抬頭「中國香港體操總會」