

中國香港體操總會  
第一級 - 初級銅章 (2018 年)

藝術體操

姓名	第一部份 - 徒手動作													第二部份 - 球的單動作							總得分共 15 分	證書編號					
	(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		
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					
1.																											
2.																											
3.																											
4.																											
5.																											
6.																											
7.																											
8.																											
9.																											

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 :12 分 ( 評分準則請參閱「藝術體操章別計劃手冊」)
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

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 (2018 年)

藝術體操

姓名	第一部份 - 徒手動作 (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)												第二部份 - 繩的單動作 (需在 6-10 欄中各選一個動作，另再選二個動作，共六個動作)								總得分共 15 分	證書編號				
	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			
	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	
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 :

- 合格分數 :12 分 (評分準則請參閱「藝術體操章別計劃手冊」)
- 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，如證書發出後需要更改，每張證書需付\$10.00 手續費  
如以支票付款，抬頭「中國香港體操總會」







