

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 9 考核

網上動作		分數		
動作名稱		1	0.5	0
1.	任何兩個 2 周空翻，其中一個須包含轉體			
2.	一套 10 彈套路，須包含： 第七級的 1 個動作， 第八級的 1 個動作及 第九級的 1 個動作。			
		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 30 次 (40 秒內)			
2.	深蹲跳 15 次 (40 秒內)			
3.	兩頭接 20 次 (40 秒內)			
4.	俯臥後提腿 40 次 (60 秒內)			
5.	原地後空翻 2 次			
6.	助跑前空翻+轉體 180 2 次			
7.	10 x 10 來回跑 6 次 (90 秒內)			
		總分： ___ / 7		
		合格分數： 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： _____