

中國香港體操總會
Level 1 - 初級銅章分紙

技巧體操

組合	姓名	單人動作					組合動作					總分	證書編號 (由體操會填寫)
		直跳	前滾翻	單足平衡 5秒	肩胛 倒立 5秒	分腿 坐地 前伸	腳上俯臥撐 (3秒)	跪坐同向 站膝 (3秒)	跪坐面向 牽引平衡 (3秒)	扶腰輔助 直跳	捉手輔助前滾 翻起直跳		
A	1												
	2												
B	3												
	4												
C	5												
	6												
D	7												
	8												
E	9												
	10												

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: _____

備注: _____

備註:

- 合格分數 :80 分 (評分準則請參閱「技巧體操章別計劃動作大綱」)
- 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」

中國香港體操總會
Level 2 - 初級銀章分紙

技巧體操

組合	姓名	單人動作					組合動作					總分	證書編號 (由體操會填寫)
		跳轉 3 6 0	後滾 翻	燕式 平衡 5 秒	靠牆 擺 倒立 5 秒	一字 馬 3 秒	單膝跪膝上 單足平衡 (3秒)	靠牆半蹲面向 牽引平衡 (3秒)	仰臥膝上 俯臥支撐 (3秒)	仰臥膝上坐 (3秒)	扶腰輔助跳轉 180		
A	1												
	2												
B	3												
	4												
C	5												
	6												
D	7												
	8												
E	9												
	10												

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: _____

備注: _____

備註:

- 合格分數 :80 分 (評分準則請參閱「技巧體操章別計劃動作大綱」)
- 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」

中國香港體操總會
Level 3 - 初級金章分紙

技巧體操

組合	姓名	單人動作					組合動作					總分	證書編號 (由體操會填寫)
		分腿跳	側手翻	側搬腿平衡 5秒	頭手倒立 5秒	倒立接前滾翻	弓步膝上 單足平衡 (3秒)	半蹲同向站膝 (3秒)	手輔助腳上 腹平衡 (3秒)	仰臥膝上 單膝俯臥支撐 (3秒)	跪坐膝拋直跳		
A	1												
	2												
B	3												
	4												
C	5												
	6												
D	7												
	8												
E	9												
	10												

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: _____

備注: _____

備註:

- 合格分數 :80 分 (評分準則請參閱「技巧體操章別計劃動作大綱」)
- 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」

中國香港體操總會
Level 4 - 中級銅章分紙

技巧體操

組合 (MP/ WP/ MxP/ WG/ MG)	編號	姓名	單人動作					組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)					總分	證書編號 (由體操會填寫)
			魚躍前滾翻	前軟翻	後軟翻	連續兩個側手翻	浮撐5秒	雙人/三人/四人 動作編號 6	雙人/三人/四人 動作編號 7	雙人/三人/四人 動作編號 8	雙人/三人/四人 動作編號 9	雙人/三人/四人 動作編號 10		
	1													

*組合動作詳情請參閱技巧體操章別計劃動作大綱

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: _____

備注: _____

備註:

- 合格分數 :80 分 (評分準則請參閱「技巧體操章別計劃動作大綱」)
- 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」

中國香港體操總會
Level 5 - 中級銀章分紙

技巧體操

組合 (MP/ WP/ MxP/ WG/ MG)	編號	姓名	單人動作					組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)					總分	證書編號 (由體操會填寫)
			後滾成 俯臥支 撐	前軟 翻成 坐	雙腳 後軟 翻	側手 內轉	肘水 平5 秒	雙人/三人/ 四人 動作編號 6	雙人/三人/ 四人 動作編號 7	雙人/三人/ 四人 動作編號 8	雙人/三人/ 四人 動作編號 9	雙人/三人/ 四人 動作編號 10		
	1													

*組合動作詳情請參閱技巧體操章別計劃動作大綱

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: _____

備注: _____

備註:

- 合格分數 :80 分 (評分準則請參閱「技巧體操章別計劃動作大綱」)
- 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」

中國香港體操總會
Level 6 - 中級金章分紙

技巧體操

組合 (MP/ WP/ MxP/ WG/ MG)	編號	姓名	單人動作					組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)					總分	證書編號 (由體操會填寫)
			前滾翻 直腳起	前手翻 依次落腳	後手翻	肘倒立 5秒	倒立前翻 3 6 0	雙人/三人/ 四人 動作編號 6	雙人/三人/ 四人 動作編號 7	雙人/三人/ 四人 動作編號 8	雙人/三人/ 四人 動作編號 9	雙人/三人/ 四人 動作編號 10		
	1													

*組合動作詳情請參閱技巧體操章別計劃動作大綱

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: _____

備注: _____

備註:

- 合格分數 :80 分 (評分準則請參閱「技巧體操章別計劃動作大綱」)
- 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」

中國香港體操總會

Level 7 - 高級銅章分紙

技巧體操

組合 (MP/ WP/ MxP/ WG/ MG)	編號	姓名	單人動作					組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)					總分	證書編號 (由體操會填寫)	
			後 滾 推 倒 立	前 手 翻 併 腿	後 手 翻 依 次 落	側 空 翻	手 倒 立 5 秒	雙 人/ 三 人/ 四 人 動 作 編 號 6	雙 人/ 三 人/ 四 人 動 作 編 號 7	雙 人/ 三 人/ 四 人 動 作 編 號 8	雙 人/ 三 人/ 四 人 動 作 編 號 9	雙 人/ 三 人/ 四 人 動 作 編 號 10 (WP & MxP/ MP)			
	1														

*組合動作詳情請參閱技巧體操章別計劃動作大綱

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:

1. 合格分數 :80 分 (評分準則請參閱「技巧體操章別計劃動作大綱」)
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
Level 8 - 高級銀章分紙

技巧體操

組合 (MP/ WP/ MxP/ WG/ MG)	編號	姓名	單人動作					組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)					總分	證書編號 (由體操會填寫)
			前空翻	前手翻跪	後手翻跪	側手內轉後空翻	慢起倒立	雙人/三人/ 四人 動作編號 6	雙人/三人/ 四人 動作編號 7	雙人/三人/ 四人 動作編號 8	雙人/三人/ 四人 動作編號 9	雙人/三人/ 四人 動作編號 10 (WP & MxP/ MP)		
	1													

*組合動作詳情請參閱技巧體操章別計劃動作大綱

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: _____
 備注: _____

- 備註：
- 合格分數 :80 分 (評分準則請參閱「技巧體操章別計劃動作大綱」)
 - 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
Level 9 - 高級金章分紙

技巧體操

組合 (MP/ WP/ MxP/ WG/ MG)	編號	姓名	單人動作					組合動作 (所有靜力組合動作必須維持至少三秒)					總分	證書編號 (由體操會填寫)
			前空 翻 跪	前 手 接 前 空 翻	內 轉 後 手 後 空 翻	內 轉 後 空 跪	浮 撐 慢 起 倒 立	雙 人/ 三 人/ 四 人 動 作 編 號 6	雙 人/ 三 人/ 四 人 動 作 編 號 7	雙 人/ 三 人/ 四 人 動 作 編 號 8	雙 人/ 三 人/ 四 人 動 作 編 號 9	雙 人/ 三 人/ 四 人 動 作 編 號 10		
	1													

*組合動作詳情請參閱技巧體操章別計劃動作大綱

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: _____

備注: _____

備註:

1. 合格分數 :80 分 (評分準則請參閱「技巧體操章別計劃動作大綱」)
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」