

中國香港體操總會
第一級 - 初級銅章 (2021 年)

健美體操

姓名	第一部份 - 藝術分				第二部份 - 完成分				總得分共50分	證書編號		
	1. 主體內容(10)		2. 音樂與樂感(5)	3. 藝術表現力(5)	第一部份得分 20分	1. 標準性(20)		2. 準確性(10)			第二部份得分 30分	
	流暢度(5)	強度(5)	動作與音樂拍子的配合程度(5)	呈現笑容、展現自信和活力 (5)		展現腳尖、正確指型和面向(10)	手、腳動作的角度(10)	動作次序正確(5)				左右方向正確(5)
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												

<p>教練姓名: _____ 教練簽署: _____</p> <p>聯絡電話: _____ 考試日期: _____</p> <p>考試地點: _____ 課程編號: _____</p> <p>課程完結日期: _____ 備註: _____</p>	<p>備註:</p> <ol style="list-style-type: none"> 合格分數:30分(評分準則請參閱「健美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
第二級 - 初級銀章 (2021 年)

健美體操

姓名	第一部份 - 藝術分				第二部份 - 完成分				總得分共50分	證書編號		
	1. 主體內容(10)		2. 音樂與樂感(5)	3. 藝術表現力(5)	第一部份得分20分	1. 標準性 (20)		2. 準確性 (10)			第二部份得分30分	
	流暢度(5)	強度(5)	動作與音樂拍子的配合程度(5)	呈現笑容、展現自信和活力(5)		展現腳尖、正確指型和面向(10)	手、腳動作的角度(10)	動作次序正確(5)				左右方向正確(5)
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												

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:30 分 (評分準則請參閱「健美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」
--	---	--

中國香港體操總會
第三級 - 初級金章 (2021 年)
難度編號參照「2017-2020 CODE OF POINTS」

健美體操

姓名	第一部份 - 藝術分				第二部份 - 完成分				第三部份 - 難度分						總得分共80分	證書編號			
	1. 主體內容 (10)		2. 音樂與樂感 (5)	3. 藝術表現力(5)	第一部分得分 20分	1. 標準性(20)		2. 準確性(10)		第二部分得分 30分	C182 1. 團身跳 (10)		A101 2. 分肘掌上壓 (10)				3. 跳轉 180° (10)		第三部分得分 30分
	流暢度(5)	強度 (5)	動作與音樂拍子的配合程度 (5)	呈現笑容、展現自信和活力 (5)		展現腳尖、正確指型和面向 (10)	手、腳動作的角度 (10)	動作次序正確 (5)	左右方向正確 (5)		達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)			達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	
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:48分(評分準則請參閱「健美體操章別計劃動作大綱」) 1. 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 2. 收費請參閱中國香港體操總會網站 3. 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 4. 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 (2021 年)
 難度編號參照「2017-2020 CODE OF POINTS」

健美體操

姓 名	第一部份 - 藝 術 分				第二部份 - 完 成 分				第三部份 - 難 度 分						總 得 分 共 80 分	証 書 編 號			
	1. 主體內容 (10)		2. 音樂 與樂感 (5)	3. 藝術 表現力 (5)	第一 部分 得分 20分	1. 標準性 (20)		2. 準確性 (10)		第二 部分 得分 30分	A101 1. 夾肘掌上 壓 (10)		D112 2. 前穿 (10)				3. 分腿支撐 輔助練習--- 提臀 (5)	4. 燕 式平衡 (5)	第三 部分 得分 30分
	動作 的流 暢度 (5)	動作 的強 度 (5)	動作與 音樂拍 子的配 合程度 (5)	呈現笑 容、展 現自 信和 活力 (5)		展現腳 尖、正 確指 型和 面向 (10)	手、腳 動作 的角 度 (10)	動作 次序 正 確 (5)	左 右 方 向 正 確 (5)		達 到 最 低 要 求 (5)	動 作 的 標 準 性 (5)	達 到 最 低 要 求 (5)	動 作 的 標 準 性 (5)			動 作 的 標 準 性 (5)	動 作 的 標 準 性 (5)	
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:48 分 (評分準則請參閱「健美體操章別計劃動作大綱」) 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 (2021 年)
難度編號參照「2017-2020 CODE OF POINTS」

健美體操

姓名	第一部份 - 藝術分				第二部份 - 完成分						第三部份 - 難度分					總得分共 95 分	證書編號		
	1. 主體內容 (10)		2. 音樂與樂感 (5)	3. 藝術表現力 (5)	第一部份得分 20 分	1. 標準性 (30) *過渡動作每個佔 5 分			2. 準確性 (10)		第二部份得分 40 分	1. 單腳掌上壓 2 次 (20)		2. 跳轉 360° (10)				3. 分腿支撐輔助練習--腳離地 (5)	第三部份得分 35 分
	動作的流暢度 (5)	動作的強度 (5)	動作與音樂拍子的配合程度 (5)	呈現笑容、展現自信和活力 (5)		展現腳尖、正確指型和面向 (10)	手、腳動作的角度 (10)	*過渡動作 1-2 (10)	動作次序正確 (5)	左右方向正確 (5)		達到最低要求 (5+5)	動作的標準性 (5+5)	達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)			動作的標準性 (5)	
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:57 分（評分準則請參閱「健美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」

中國香港體操總會
第六級 - 中級金章 (2021 年)
難度編號參照「2017-2020 CODE OF POINTS」

健美體操

姓名	第一部份 - 藝術分				第二部份 - 完成分					第三部份 - 難度分						總得分共 105 分	証書編號				
	1. 主體內容 (10)		2. 音樂與樂感 (5)	3. 藝術表現力 (5)	第一部分得分 20 分	1. 標準性 (40) *過渡動作每個佔 5 分			2. 準確性 (10)		第二部分得分 50 分	B102 1. 分腿支撐 (10)		D121 2. 垂地劈腿 (10)				D142 3. 單足轉 360° (10)		4. 文森掌上壓輔助練習 --踢腳 (5)	第三部分得分 35 分
	動作的流暢度 (5)	動作的強度 (5)	動作與音樂拍子的配合程度 (5)	呈現笑容、展現自信和活力 (5)		展現腳尖、正確指型和面向 (10)	手、腳動作的角度 (10)	*過渡動作 1-4 (20)	動作次序正確 (5)	左右方向正確 (5)		達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)			達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	動作的標準性 (5)	
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:63 分（評分準則請參閱「健美體操章別計劃動作大綱」 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 2. 收費請參閱中國香港體操總會網站 3. 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 4. 如以支票付款，抬頭「中國香港體操總會」										

中國香港體操總會
第七級 - 高級銅章 (2021 年)
難度編號參照「2017-2020 CODE OF POINTS」

健美體操

姓名	第一部份 - 藝術分				第二部份 - 完成分					第三部份 - 難度分								總得分共 105 分	證書編號			
	1. 主體內容 (10)		2. 音樂與樂感 (5)	3. 藝術表現力 (5)	第一部份得分 20 分	1. 標準性 (35) *過渡動作每個佔 5 分			2. 準確性 (10)		第二部份得分 50 分	1. 分腿支撐 180° (10)		C184 2. 團身跳 360° (10)		A142 3. 文森掌上壓 (10)				D153 4. 單足轉 360° 接垂地劈腿(10)		第三部份得分 35 分
	動作的流暢度 (5)	動作的強度 (5)	動作與音樂拍子的配合程度 (5)	呈現笑容、展現自信和活力 (5)		展現腳尖、正確指型和面向(10)	手、腳動作的角度 (10)	*過渡動作 1-3 (15)	動作次序正確 (5)	左右方向正確 (5)		達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)			達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	
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:63 分（評分準則請參閱「健美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」											

中國香港體操總會
第八級 - 高級銀章 (2021 年)

健美體操

難度編號參照「2017-2020 CODE OF POINTS」

姓名	第一部份 - 藝術分				第二部份 - 完成分					第三部份 - 難度分										總得分共 125分	證書編號					
	1. 主體內容 (10)		2. 音樂與樂感 (5)	3. 藝術表現力 (5)	第一部份得分 20分	1. 標準性 (50) *過渡動作每個佔5分			2. 準確性 (10)		第二部份得分 60分	1. C223 狼跳 (10)		2. B173 文森支撐(10)		3. C114 跳轉360°接一字馬 (10)		4. 依柳辛 輔助練習(5)				5. C314 分腿跳 (10)		第三部份得分 45分		
	動作的流暢度 (5)	動作的強度 (5)	動作與音樂拍子的配合程度 (5)	呈現笑容、展現自信和活力 (5)		展現腳尖、正確指型和面向 (10)	手、腳動作的角度 (10)	*過渡動作 1-6 (30)	動作次序正確 (5)	左右方向正確 (5)		達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	動作的標準性 (5)	達到最低要求 (5)			動作的標準性 (5)				
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:75分（評分準則請參閱「健美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」

中國香港體操總會
第九級 - 高級金章 (2021 年)

健美體操

難度編號參照「2017-2020 CODE OF POINTS」

姓名	第一部份 - 藝術分				第二部份 - 完成分				第三部份 - 難度分												總得分 共 160 分	證書 編號						
	1. 主體內容 (10)		2. 音樂與樂感 (5)	3. 藝術表現力 (5)	第一部份得分 20分	6. 標準性 (50) *過渡動作每個佔5分			2. 準確性 (10)		第二部份得分 60分	1. B143 分腿銳角支撐 (10)		2. C384 右+左縱劈腿跳 (20)		3. A364 直昇飛機 (10)		4. C204 團身跳接掌上壓 (10)		5. B132 直角支撐 (10)			6. D144 單足轉 720° (10)		7. D264 依柳辛 (10)		第三部份得分 80分	
	動作的流暢度 (5)	動作的強度 (5)	動作與音樂拍子的配合程度 (5)	呈現笑容、展現自信和活力 (5)		展現腳尖、正確指型和面向 (10)	手、腳動作的角度 (10)	*過渡動作 1-6 (30)	動作次序正確 (5)	左右方向正確 (5)		達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	達到最低要求 (5+5)	動作的標準性 (5+5)	達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	達到最低要求 (5)			動作的標準性 (5)	達到最低要求 (5)	動作的標準性 (5)	達到最低要求 (5)		動作的標準性 (5)
1.																												
2.																												
3.																												
4.																												
5.																												
6.																												
7.																												
8.																												
9.																												

備註：
 1. 合格分數:96分（評分準則請參閱「健美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
 8. 收費請參閱中國香港體操總會網站
 9. 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」

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： _____