

中國香港體操總會
藝術體操章別計劃 - 初級金章(第三級) (2023 新章別)

徒手動作 @3分：共33分 \ 姓名									
身體素質	大字馬 170 度								
	一字馬 180 度(可用手輔助)								
	轉肩：三摺繩轉肩一圈								
	腰：拱橋（雙腿合攏）								
	技巧動作：前滾翻								
身體難度	小跨跳 135 度								
	直腿跳轉一圈								
	前舉腿 30 度轉半圈								
	阿拉貝斯 30 度轉半圈								
	前/側舉腿 45 度並保持 2 秒(須立踵)								
	阿拉貝斯 45 度並保持 3 秒(不須立踵)								
圈操(每項動作為四拍) 路線可由教練創作，音樂可由教練選曲 @2分：共16分									
1	立踵同時圈經右手手背後接回								
2	頭上繞一圈後，將圈從身後穿入，踏右腳出圈同時左手波浪上舉								
3	由右手臂滾圈至背部，左手接圈								
4	右手閃光圈，腳依次右左起踵								
5	將圈從頭穿過身體，然後腳依次跳出								
6	回滾圈同時巴塞轉半圈								
7	右手接圈後單手拋								
8	單手接圈完成								
帶操(每項動作為四拍) 路線可由教練創作，音樂可由教練選曲 @2分：共16分									
1	右手持帶尾，平轉一圈同時左手做直蛇								
2	單手頭上繞環，然後左手在背後交帶棍到右手								
3	體前大繞環穿過帶小跑步 3 步								
4	交帶棍到左手小拋，右手接帶棍後轉身								
5	左右側 8 字+原地左右起踵 3 次								
6	轉身時右手體側後方螺形+小跑步								
7	右轉身時左手取帶尾及中段，然後雙手持帶，腿依次跳過帶								
8	帶放腳上後轉身拉帶拋出完成								
總得分(合格分數:45分)									
証書編號									

中國香港體操總會

藝術體操章別計劃

教練姓名：	教練簽署：	聯絡電話：
課程編號：	考試地點：	考試日期：
課程完結日期：	備註	

備註：

1. 合格分數：45 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. 初級金、銀、銅章每套\$150.00
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\$50.00 手續費
如以支票付款，抬頭「中國香港體操總會」