

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 3 考核

網上動作		分數		
動作名稱		1	0.5	0
1.	腹彈→回足彈			
2.	背彈→回足彈			
3.	一套 10 彈套路，須包含： 第一級的 3 個動作， 第二級的 1 個動作及 第三級的 1 個動作。			
		總分： ___ / 3		
		合格分數： 2.5		

地上動作		分數		
動作名稱		1	0.5	0
1.	倒立 (面向牆) 30 秒			
2.	深蹲 5 次			
3.	仰臥前提腿 5 次			
4.	俯臥後提腿 10 次			
5.	前滾翻 2 次			
6.	後滾翻 2 次			
7.	伏地側轉 180 4 次			
8.	10x10 來回跑 2 次			
		總分： ___ / 8		
		合格分數： 6		

考生姓名： _____

考生簽名： _____

教練姓名： _____

教練簽名： _____

考核日期： _____

考核地點： _____