



中國香港體操總會

彈網體操章別計劃

Level 6 考核

網上動作		分數		
動作名稱		1	0.5	0
1.	後空翻(/)			
2.	前空翻(/)+180 度轉體			
3.	一套 10 彈套路, 須包含: 第四級的 1 個動作, 第五級的 1 個動作及 第六級的 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.	倒立推肩 30 次			
2.	深蹲跳 10 次			
3.	兩頭接 15 次			
4.	俯臥後提腿 40 次			
5.	仰身平板支撐 45 秒			
6.	俯身平板支撐 45 秒			
7.	倒立向前至背落 2 次			
8.	帶手原地轉 540 (不跳) 2 次			
9.	10 x 10 來回跑 4 次 (50 秒內)			
10.	後跳水平轉 360 至背落 2 次			
總分 :		___ / 10		
合格分數 :		7		

考生姓名 : _____

考生簽名 : _____

教練姓名 : _____

教練簽名 : _____

考核日期 : _____

考核地點 : _____