



短道速滑等級測試

香港滑冰學校

香港首個短道速滑等級測試

由香港滑冰學校專家團隊獨家開發，團隊成員包括短道速滑冬季奧運選手、前中國內地省隊教練、香港中國滑冰聯盟（HKSU）及中國滑冰協會（CSA）認證的教練與裁判、國際滑冰聯盟（ISU）裁判，以及前職業短道速滑運動員。

我們的測試標準是基於中國滑冰協會（CSA）最新推出的短道速滑等級測試，並以我們專家團隊多年的執教及職業運動員累積的經驗加緊額外元素及測試項目，確保提供世界級、具結構性的進階路徑。

為何參加我們的等級測試？

- 清晰的目標 – 學員可從一級逐步晉升至白金級，每個階段都有具體的里程碑。
- 動力與自信 – 每通過一個等級，都能建立自豪感與成就感。
- 認可的標準 – 本測試由香港滑冰學校專家團隊獨家開發，並由本校持有 CSA 短道速滑等級測試考評員資格的教練執行，讓大家對質量與安全充滿信心。
- 全港首創 – 參與香港首個具結構性的短道速滑等級系統。

無論您的孩子是希望達到競技水平，還是單純想提升技術並享受滑冰樂趣，我們的等級測試都能為他們提供邁向成功的路線圖——就像精英運動員一樣。

想報名參加考級可以跟教練溝通及 [whatsapp 9210-5810](https://www.whatsapp.com/channel/00299100000000000000) 報名



短道速滑等級測試

測試等級	測試項目 (冰上)	測試項目 (陸地)
1 級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跌倒正確方式起身 2. 速滑基本姿勢原地踏冰 20 次 (標誌點內完成)* 3. 原地踏冰轉體 2 圈 (標誌點內完成) 4. 原地蹲起 20 次 (標誌點內完成)* 5. 向前踏步 20 米 (標誌點內完成)* 6. 滑行一圈 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 靜蹲 (≤ 6 歲: 60 秒 / >6 歲: 90 秒)* 2. 蹲起 (≤ 6 歲: 30 次 / >6 歲: 50 次)* 3. 閉眼單腳站立 (≤ 6 歲: 6 / >6 歲: 10 秒) 4. 折返跑 10 米 x 2 次 (4 歲: 10 秒內 / 5-6 歲: 9 秒內 / >6 歲: 7 秒內)
2 級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 直道雙腳支撐慣性滑 (20 米)* 2. 葫蘆滑 (連續繞雪糕筒 10 次) 3. 單腳葫蘆滑 (連續繞雪糕筒左右, 每邊 10 次)* 4. 滑行兩圈 * 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 靜蹲+擺臂 (50 次)* 2. 側蹬收腿 (左右腳, 共 20 次)* (可選擺臂) 3. 後引收腿 (左/右 共 20 次)* (可選擺臂) 4. 折返跑 10 米 x 4 次 (16.5 秒內)
3 級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重心移動 (原地 20 次 + 滑行一個直線, 20 米)*, 加擺臂 2. 直道雙腳曲線 (繞 5 個雪糕筒, S 行擺放) + 滑行接內八字停止 (標誌點內完成)* 3. 滑行三圈* 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 側後收 (20 次)*, 加擺臂 2. 重心移動 (20 次)*, 加擺臂 3. 后引側蹬 (左右腿各 10 次)*, 加擺臂 4. 折返跑 10 米 x 6 次 (24.5 秒內)
4 級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 彎道小圈側蹬 (滑行 2 圈) 2. 彎道小圈后引腿側蹬 (滑行 2 圈) 3. 彎道小圈交叉步分解 (滑行 2 圈) 4. 滑行三圈 (直線移動重心+彎道交叉步) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 直線滑行 (20 步) 2. 彎道交叉步 (10 步) 3. 布帶雙腿支撐 (40 秒) 4. 折返跑 10 米 x 18 次 (60 秒內)

5 級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 直道單腳支撐慣性滑行 (完成 5 個標誌點, 需佈置場地) 2. 彎道雙腳曲線滑行 (完成整個彎道滑行, 擠臀, 右肩轉下) 3. 滑行四圈 (直線移動中心+彎道交叉步) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 布帶雙腿蹲起 (20 次) 2. 布帶單腿靜止 (15 秒) 3. 布帶單腿蹬動 (左右腿各 8 次) 4. 平板支撐 (2 分鐘)
6 級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 連續彎道交叉步 (連續 3 步) 2. 小圈彎道摸冰交叉步+右腳單腳支撐滑行 (支撐 1 圈) 3. 直道單腳曲線滑行 (繞 5 個標誌點) 4. 起跑 (連續 6 步) 5. 圈路線滑行 (小入+小出路線) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 布帶單腿蹬動 (左右腿各 10 次) 2. 彎道布帶 10 步 (約 20 米) 3. 平板支撐 (3 分鐘)
銅	秒錶計時 500 米男生達到 1 分 09 秒 秒錶計時 500 米女生達到 1 分 13 秒 (按梯隊時間調節)	
銀	秒錶計時 500 米男生達到 1 分 06 秒 秒錶計時 500 米女生達到 1 分 10 秒 (按梯隊時間調節)	
金	秒錶計時 500 米男生達到 1 分 03 秒 秒錶計時 500 米女生達到 1 分 07 秒 (按梯隊時間調節)	
白金	比賽 500 米達到香港滑冰聯盟梯隊時間	

備注:

- *需以基本短道姿勢 (蹲著) 完成
- 4 級以上全部動作以基本短道姿勢完成
- 容許跳 1 級和 2 級, 3 級開始不能跳級
- 等級測試的內容及要求, 香港滑冰學校有權更新, 以確保訂立合適的標準
- 考級成功會得到證書和徽章