

柔道(男)

技 能 (54%)					平時分	筆試	總分																																			
考試項目	護身倒法 (技能成績 15% + 技術質素 3%)	立技動作 (技能成績 18%)	壓制技動作 (技能成績 18%)	26%	20%	100%																																				
內 容	進行 1 回合，以最大速度執行，以及雙腳在 6 米距離之線後進行立姿雙手後方倒法動作 10 次，須要轉身面向場內。 START A B 6m <table><tr><td>時間 (秒)</td><td>分數</td><td>時間 (秒)</td><td>分數</td></tr><tr><td>50</td><td>15</td><td>90</td><td>7</td></tr><tr><td>55</td><td>14</td><td>95</td><td>6</td></tr><tr><td>60</td><td>13</td><td>100</td><td>5</td></tr><tr><td>65</td><td>12</td><td>105</td><td>4</td></tr><tr><td>70</td><td>11</td><td>110</td><td>3</td></tr><tr><td>75</td><td>10</td><td>115</td><td>2</td></tr><tr><td>80</td><td>9</td><td>120</td><td>1</td></tr><tr><td>85</td><td>8</td><td></td><td></td></tr></table>	時間 (秒)	分數	時間 (秒)	分數	50	15	90	7	55	14	95	6	60	13	100	5	65	12	105	4	70	11	110	3	75	10	115	2	80	9	120	1	85	8			展示以下 4 個立技動作，每組選擇一個動作，並把對方摔在墊上，每個動作有兩次機會，計算最佳表現的展示。 1) 出足掃/ 膝車/ 支釣進足 2) 大外割/ 大內割 3) 浮腰/ 大腰 4) 背負投/ 一本背負投 每個立技動作佔： - 正確性(2 分) - 表現性(2.5 分)	順序連貫地展示 4 個指定的壓制技動作。 1)袈裟固 — 2)後袈裟固 — 3)橫四方固 — 4)肩固 每個壓制技動作佔： - 正確性(2 分) - 表現性(2.5 分)			
	時間 (秒)	分數	時間 (秒)	分數																																						
50	15	90	7																																							
55	14	95	6																																							
60	13	100	5																																							
65	12	105	4																																							
70	11	110	3																																							
75	10	115	2																																							
80	9	120	1																																							
85	8																																									
技術質素分	3 分：考試表現中，能夠達到技術質素要求，且動作極之流暢熟練。 2 分：考試表現中，尚能達到技術質素要求，且動作一般流暢熟練。 1 分：考試表現中，未能達到技術質素要求，且動作並不流暢熟練。	不適用																																								
考試次數	1	1	1																																							

柔道(女)

技 能 (54%)				平時分	筆試	總分																																				
考試項目	護身倒法 (技能成績 15% + 技術質素 3%)	立技動作 (技能成績 18%)	壓制技動作 (技能成績 18%)	26%	20%	100%																																				
內 容	進行 1 回合，以最大速度執行，以及雙腳在 6 米距離之線後進行立姿雙手後方倒法動作 10 次，須要轉身面向場內。  <table border="1" data-bbox="430 754 871 1208"><thead><tr><th>時間 (秒)</th><th>分數</th><th>時間 (秒)</th><th>分數</th></tr></thead><tbody><tr><td>60</td><td>15</td><td>100</td><td>7</td></tr><tr><td>65</td><td>14</td><td>105</td><td>6</td></tr><tr><td>70</td><td>13</td><td>110</td><td>5</td></tr><tr><td>75</td><td>12</td><td>115</td><td>4</td></tr><tr><td>80</td><td>11</td><td>120</td><td>3</td></tr><tr><td>85</td><td>10</td><td>125</td><td>2</td></tr><tr><td>90</td><td>9</td><td>130</td><td>1</td></tr><tr><td>95</td><td>8</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	時間 (秒)	分數	時間 (秒)	分數	60	15	100	7	65	14	105	6	70	13	110	5	75	12	115	4	80	11	120	3	85	10	125	2	90	9	130	1	95	8			展示以下 4 個立技動作，每組選擇一個動作，並把對方摔在墊上，每個動作有兩次機會，計算最佳表現的展示。 1. 出足掃/ 膝車/ 支釣進足 2. 大外割/ 大內割 3. 浮腰/ 大腰 4. 背負投/ 一本背負投 每個立技動作佔： - 正確性(2 分) - 表現性(2.5 分)	順序連貫地展示 4 個指定的壓制技動作，每個動作有兩次機會，計算最佳表現的展示。 1)袈裟固 — 2)後袈裟固 — 3)橫四方固 — 4)肩固 每個壓制技動作佔： - 正確性(2 分) - 表現性(2.5 分)			
	時間 (秒)	分數	時間 (秒)	分數																																						
60	15	100	7																																							
65	14	105	6																																							
70	13	110	5																																							
75	12	115	4																																							
80	11	120	3																																							
85	10	125	2																																							
90	9	130	1																																							
95	8																																									
技術質素分	3 分：考試表現中，能夠達到技術質素要求，且動作極之流暢熟練。 2 分：考試表現中，尚能達到技術質素要求，且動作一般流暢熟練。 1 分：考試表現中，未能達到技術質素要求，且動作並不流暢熟練。	—																																								
考試次數	1	1	1																																							