

第 49 屆中央評核試 - 程序表

日期: 2026 年 8 月 16 日 (星期日)

時間: 上午 9:00 至 下午 5:00

地點: 深水埗體育館 地址: 深水埗深旺道 38 號深水埗康樂文化大樓 2 樓

各級考生時間表

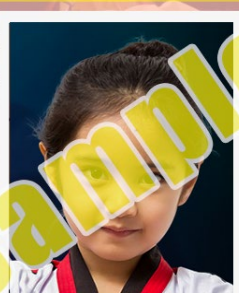
報到時間	應考時間	晉升級別	集合區域
9:15	09:30 – 11:30	晉升紅帶	A
		晉升藍紅帶	B
10:15	11:00 – 13:00	晉升黃綠帶	A
		晉升綠帶	B
	10:00 – 13:00	晉黑帶	C
	13:00 – 14:00	午飯	
14:15	14:30 – 16:30	晉升藍帶	A
		晉升黃帶	B
		晉升綠藍帶	C
		晉升紅黑帶	D
		合氣道	D
	16:30 – 16:45	清潔場地	

* 以上時間會因應該進度有所變更，將不另行通知，請各位考生注意場地廣播。

教練及準考生注意：

- 1) 各位道場教練必須出席真武第 49 屆中央評核試。
- 2) 各**考官、黑帶、道場教練**必須準時上午 8:45 前到達。
- 3) 各**考生**細閱程序及時間可能會按當日的運作情況而做適當的調動，必須留意場地廣播
- 4) 所有評分紙由中央派發，如沒有由中央派發的評分紙，將不能參加考試。
- 5) 各準考生必須準時出席，各級考試開始 15 分鐘後，逾時者不得參加考試。
- 6) 所有學生考核，必需出示本會會員証(否則將不獲安排)，如遺失或不能出示學員証，將需要到補証處，補領新會員証，手續費用。
- 7) 體能咭(D 組用綠色，A 至 C 組用紅色)寫好所有資料，如有問題可以諮詢教練。
- 8) 如有疾病不能出席考核，請於當日開考前通知本會，必需於一個星期內提交醫生紙，否則不能於延期至下一次考核。
- 9) **未有穿著本會道袍或印有本會會章護甲**，一律不能參與考試。

 **香港真武跆拳道會**
Hong Kong Martial Truth Taekwondo Association



學員証(Student Card)

學員編號:
(Student NO.) **Z01-00001**

學員姓名:
(Student Name) **李嬌嬌**

出生日期:
(Date of Birth) **2015-01-01**

發出日期:
(Date of issue) **2022-08-10**

體能分數咭 學員組別 **A,B,C**

1.來回跑
D組來回10次(60米)
A, B, C 來回20次(120米)

:

2. 提膝拍掌(全部1分鐘)

次

3. 速度踢(全部1分鐘)

次

4. 左右跳(全部1分鐘)

次

所有分數請填寫清楚

體能分數咭 學員組別 **D**

1.來回跑
D組來回10次(60米)
A, B, C 來回20次(120米)

:

2. 提膝拍掌(全部1分鐘)

次

3. 速度踢(全部1分鐘)

次

4. 左右跳(全部1分鐘)

次

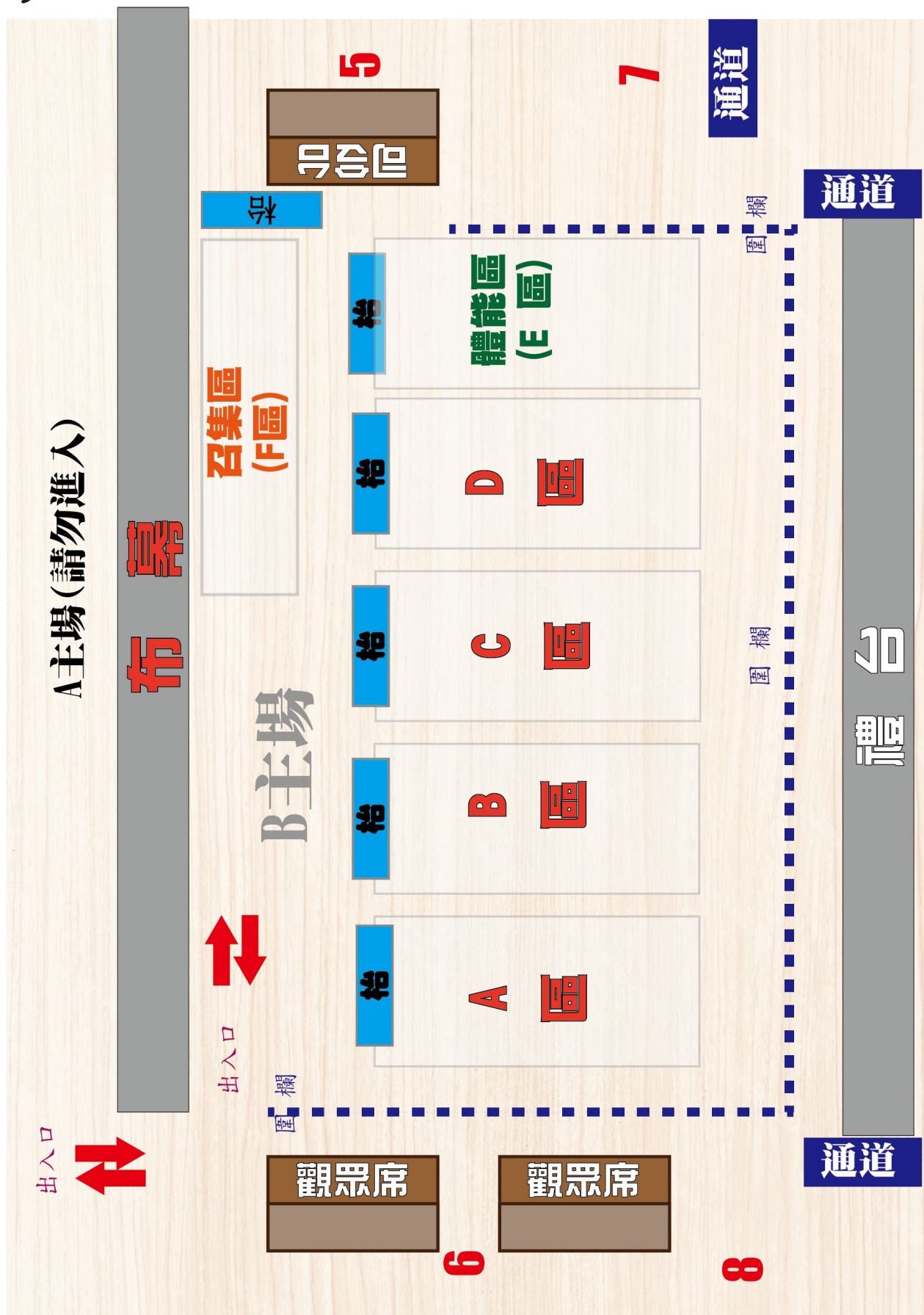
所有分數請填寫清楚

- 10) 體能卡 3 個項目都填滿後，記得**交回**體能咭收集箱。



香港真武跆拳道會

Hong Kong Martial Truth Taekwondo Association





香港真武跆拳道會

Hong Kong Martial Truth Taekwondo Association

地圖:



體育館詳細資料可以使用以下連結:-

<https://www.lcsd.gov.hk/clpss/tc/webApp/Facility/Details.do?fid=2752&did=9>

香港真武跆拳道會 示

2025-10-6