

# 得明健身考级-报名及考试操作指南

- 1、用户名登录论坛：<http://dmjs.info>
- 2、选择“考级中心”点击进入



- 3、点击“报名须知”了解考级要求和时间安排。



- 4、点击“申请考级”进行报名，按要求填写本人基本信息，报名时间截止请认真查看报名须知。注意：必须是网站会员才能报名。

### 考级报名须知

- 1 得明经健身考级从一级开始进行考试，逐级递升，不能跳级，但是相近的级别可以同时报名考试。低级别的考级通过后，上一级别的考级成绩才有效。
- 2 考级费用：一级：200元；二级300元，一级二级连报500元，三级400，四级500，得明健身的各级会员免对应的级别考级费。
- 3 得明健身培训班级需要通过相应级别的考级才有报名资格，请根据需要进行考级。

班级	报名要求	班级	报名要求
基础班	无要求	火箭般	通过二级
量子班	通过三级	量子高阶	通过四级
- 4 本次考级是学员三级，报名时间：... 日截止，请登录网站：<http://dmjs.info> ->考级中心->考级申请，填写个人报名信息。
- 5 考试时间：

理论考试（网上答题）：

动作视频上传：

动作视频打分：

报名须知
考级申请
成绩查询

5、请参加考级的得明健身学员，“考试类别”选择“学员”，其他考级人员请根据自己具体情况进行选择，“考试等级”根据自己需求进行相关级别的选择，如果不清楚，请和自己组的教练确认考试等级再填写。  
**（备注：需要升火箭班的学员必须选择二级）**

6、“理论考试入口”：具体开放时间见考级须知的考试时间理论考试时间，点击进入考试即可，考试完提交后不可更改。

7、“视频上传入口”：具体开放时间见考级须知的考试时间动作视频上传时间，点击进入，内容提交后不可更改。包含三部分內容：

- (1) 健身总结：总结\*\*班学习的身体年华变化、体会及感悟。字数不限，可以直接写在对话框内，也可上传文档。
- (2) 上传考核视频：考级视频根据提示进行上传，不同的级别上传的要求也不一样。上传视频时请认真查看视频上传要求。**（备注：请压缩视频在 30M 内进行上传，不可以只粘贴链接，比如微云的视频链接。）**
- (3) 升班意向：是否有升入高一级别班级学习的意向，该选项作为调查了解，不影响考级顺序和打分。



8、具体点评时间见考级须知的考试时间动作视频打分时间，按照上传视频顺序进行点评，会具体通知本人点评时间和具体地点，请准时到场互动。

9、“成绩查询”可以登录网站，查询考试成绩或打印电子证书。具体成绩查询时间见考级须知里查询成绩。考级成绩查询及证书下载的具体操作详见：[http://dmjs.info/m/dv\\_topic/view.asp?id=1193271](http://dmjs.info/m/dv_topic/view.asp?id=1193271)

**考级报名须知**

- 1 得明经络健身考级从一级开始进行考试，逐级递升，不能跳级，但是相近的级别可以同时报名参加考试。低级别的考级通过后，上一级别的考级成绩才有效。
- 2 考级费用：一级：200元；二级300元，一级二级连报500元，三级400，四级500，得明健身的各班级会员免对应的级别考级费。
- 3 得明健身培训班级需要通过相应级别的考级才有报名资格，请根据需要进行考级。

班级	报名要求	班级	报名要求
基础班	无要求	火箭班	通过二级
量子班	通过三级	量子高阶	通过四级

- 4 本次考级是学员三级，报名时间：... 截止，请登录网站：<http://dmjs.info> -> 考级中心-> 考级申请，填写个人报名信息。
- 5 **考试时间：**  
理论考试（网上答题）：  
动作视频上传：  
动作视频打分：

[报名须知](#)
[考级申请](#)
[成绩查询](#)