

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。



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。如一级二级连考是把考级动作合成两个视频，一级考试动作和二级考试动作分别各一个视频；三级考试也是把考级动作合成两个视频，内侧抬腿拉臀，前后交替摇肩，杠铃，静态卡丁车和平举5分钟分别各放一个视频。具体动作要求详见“考试须知”中的附件“得明健身*年*月*级具体考试动作发布”。（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QQ群，请准时到场互动。

