- 1、用户名登录论坛: 7 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。

查级报 宫须知						
 得明经脉(升,不能) 试。低级短 有效。 	得明经脉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。					
そ级费用: 连报500元 级会员免 ³	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。					
日 得明健身均 名资格,订	同期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			
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。						
考试时间: 理论考试(网上答题): 动作视频上传: 动作视频上传:						
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。

基本信息		基本信息	基本信息		基本信息
用户名	请输入您的姓名	用户名 请输入您的姓名	用户名	请输入您的姓名	用户名 请输入您的姓名
真实姓名	请输入您的真实姓名	真实姓名 请输入您的真实姓名	真实姓名	请输入您的真实姓名	真实姓名 请输入您的真实姓名
您的性别	女	您的性别 女	您的性别	女	您的性别 女 ——
您的电话	请输入您的电话	您的电话 请输入您的电话	您的电话	请输入您的电话	● 请选择
您的QQ	962618049	● 请选择	您的QQ	962618049	○ 一级
所属地方组	江苏	航 〇 学员	所属地方组	江苏	所! 二级
所在地	省市县	○ 教练	所在地	省市县	○ 一级二级连考
考级信息		考官	考级信息		≥级
考试类别	请选择	考试类别 请选择	考试类别	请选择	
考试等级	请选择	考试等级 请选择	考试等级	请选择	考试等级 请选择
* 请提前和教	收练确认报名的级别		* 请提前和教	收练确认报名的级别	* 请提前和教练确认报名的级别
	提交申请	提交申请		提交申请	提交申请

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。

考级中心-申请详情					
Q 搜索或输入网址 C 🛱					
<	〈 考级中心-报名				
	您已报名				
考试号	100701				
用户名	40.0				
真实姓名					
性别	k				
QQ	57553				
所属组	1015				
电话	delegante.				
所在地	10 BARANCES				
等级	三级				
是否学员	火箭班				
喜 试须知					
• 考试时间:					
理论考试(网上答题):					
动作视频上传:					
理论考试入口动作视频上传					

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。包含三部分内容:

(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。

考级中心·申请详情	动作视频上传	P.0.
Q 搜索或输入网址 C 工具編 く 考级中心-报名	1 得明健身学习总结和感悟。(可直接写入下面的对话框,或者上传写好的总结文档) ¹¹ 填写	1. ADMENTION (1221-11) MON 9'12, \$180,0884, 1. ADMENTION (10000,080,010,000 1. ADMENTION (10000,080,000,000)
您已报名	选择文件 未选择任何文件 上传	APRILATE ALLERATION
考试号 用户名 真实姓名	视频300//为 无质填写、上传后显示文件路径 ▲ 29070日2012年、前加土、自1201内、仁父、前加小下 下午	Anna and a constant
性别 QQ	5 请填写 重新上传	11. MARINAR CONTRACTORISTICS PROFESSION SALESCONSTITUTE
所属组	视频30M内 (必須上传) 无须填写,上传扇显示文件路径	CONTRACTOR AND AND
等级 三级 是否学员 火箭班	请损写 选择文件 未选择任何文件 上传	
吉沆须知 ● 考试时间: 理论考试 (网上答题) :	见题30M内(仍然上的) 天原第号,上传着显示文件指标 4	3.得明健身 (及理论考试复习资料 下载 4.得明健身: 局体考试动作发布 下载
动作视频上传: 理论考试入口 动作视频上传	透揮文件 未选择任何文件 上传 视频30M内 压流调号 上传言是示文件描述	道论考试入口 邓仲极频上传

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。 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。

						
1	得明经脉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。					
6	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	火箭般	通过二级		
	量子班	通过三级	量子高阶	通过四级		
 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		