

附件 3

动作难度内容、等级与分值

一、长拳动作难度内容类别、等级、分值与编码

类别	内容、等级、分值、编码					
	A 级 (0.1 分)	B 级 (0.2 分)	C 级 (0.4 分)	D 级 (0.6 分)	E 级 (0.9 分)	F 级 (1.2 分)
平衡	+盘腿\扣腿平衡 (143A)	+盘腿\扣腿平衡 (全蹲) (143B)	抱脚朝天直立 (111C)	侧踢抱脚直立 (112D)		
	+望月平衡 (113A)	卧鱼平衡 (163B)	仰身平衡 (123C)	十字平衡 (133D)		
		+燕式平衡 (133B)	探海平衡 (153C)			
腿法	+正踢、侧踢、外摆、 里合、单拍脚 (212A)					
	+后扫腿 360° (244A)	+前扫腿 360° (244B)	前扫腿 540° (244C)	+前扫腿 360° +后扫 腿 360° (244D)	前扫 560° +后扫 560° (244E)	

	+弹腿、蹬腿 (213A)	+侧端腿 (253B)	+鹤子翻身 (232B)	+后踢腿 (212D)		
跳跃	腾空飞脚(斜飞脚) (312A)	双飞脚、腾空正踢腿(312B)、(312B)				
		旋风脚 360° (323B)	旋风脚 540° (323C)	旋风脚 720° (323D)	旋风脚 900° (323E)	旋风脚 1080° (323F)
	腾空外摆莲 180° (324A)	腾空外摆莲 360° (324B)	腾空外摆莲 540° (324C)		腾空外摆莲 720° (324E)	腾空外摆莲 900° (324F)
	旋子 (333A)	旋子转体 360° (353B)		旋子转体 720° (353D)		旋子转体 1080° (353F)
	侧空翻 (335A)	侧空翻转体 360° (355B)		侧空翻转体 720° (355D)		
跌扑/ 滚翻	+鲤鱼打挺 (447A)	+乌龙绞柱 (432B)				
	+前滚翻/后滚翻 (445A)/ (446A)	+鱼跃前滚翻 (445B)				
		+腾空盘腿 360° 侧扑 (423B)	+旋风腿 540° 侧摔 (423C)			

二、剑术、枪术动作难度内容类别、等级、分值与编码

类别	内容、等级、分值、编码					
	A级(0.1分)	B级(0.2分)	C级(0.4分)	D级(0.6分)	E级(0.9分)	F级(1.2分)
平衡	盘腿\扣腿平衡 (143A)	盘腿\扣腿平衡(全蹲) (143B)	搬脚朝天直立 (111C)	侧踢抱脚直立 (112D)		
	望月平衡 (113A)	卧鱼平衡 (163B)	仰身平衡 (123C)	十字平衡 (133D)		
		燕式平衡 (133B)	探海平衡 (153C)			
腿法	正踢、侧踢、外摆、 里合、单拍脚 (212A)					
	后扫 360° (244A)	前扫 360° (244B)	前扫 540° (244C)	前扫 360° +后扫 360° (244D)	前扫 560° +后扫 560° (244E)	
	弹腿、蹬腿 (253A)	侧踹腿 (253B)	鹤子翻身 (232C)	后踢腿 (212D)		
跳跃	腾空飞脚(斜飞脚) (312A)	双飞脚(312B)\ 腾空正踢腿(312B)				

		旋风脚 360° (323B)	旋风脚 540° (323C)	旋风脚 720° (323D)	旋风脚 720° 上刺 剑/上扎枪 旋风脚 900° (323E)	旋风脚 900° 上刺 剑/上扎枪 旋风脚 1080° (323F)
	腾空外摆莲 180° (324A)	腾空外摆莲 360° (324B)	腾空外摆莲 540° (324C)	腾空外摆莲 540° 空中云剑 (324D)	腾空外摆莲 720° (324E)	腾空外摆莲 720° 空中云剑 (324F)
	旋子 (333A)	旋子转体 360° (353B)		旋子转体 720° (353D)	旋子转体 720° 前 刺剑/前扎枪 (353E)	旋子转体 1080 (353F)
	侧空翻 (335A)	侧空翻转体 360° (355B)		侧空翻转体 720° (355D)		
跌扑/滚 翻	+前滚翻 (445A)	鱼跃前滚翻 (445B)				
	+后滚翻 (446A)					

三、刀术、棍术动作难度内容类别、等级、分值与编码

类别	内容、等级、分值、编码					
	A 级 (0.1 分)	B 级 (0.2 分)	C 级 (0.4 分)	D 级 (0.6 分)	E 级 (0.9 分)	F 级 (1.2 分)
平衡	+盘腿\扣腿平衡 (143A)	+盘腿\扣腿平衡 (全蹲) (143B)				
	+望月平衡 (113A)					
腿法	正踢、侧踢 外摆、里合、单拍脚 (212A)					
	后扫 360° (244A)	前扫 360° (244B)	前扫 540° (244C)	前扫 360° +后扫 360° (244D)	前扫 560° +后扫 560° (244E)	
	弹腿、蹬腿 (213A)	侧踹腿 (253B)	鹤子翻身 (232C)	后踢腿 (212D)		
跳跃	腾空飞脚(斜飞脚、) (312A)	双飞脚(312B)、腾 空正踢腿(312B)				
		旋风脚 360° (323B)	旋风脚 540° (323C)	旋风脚 720° (323D)	旋风脚 720° 空中 藏刀/上戳棍 旋风脚 900° (323E)	旋风脚 900° 空中 藏刀/上戳棍 旋风脚 1080° (323F)

	腾空外摆莲 180° (324A)	腾空外摆莲 360° (324B)	腾空外摆莲 540° (324C)	腾空外摆莲 540° 空 中扫刀/抡棍 (324D)	腾空外摆莲 720° (324E)	腾空外摆莲 720° 空 中扫刀/抡棍 (324F)
	旋子 (333A)	旋子转体 360° (353B)		旋子转体 720° (353D)	旋子转体 720° +空 中扎刀/背棍 (353E)	旋子转体 1080 (353F)
	侧空翻 (335A)	侧空翻转体 360° (355B)		侧空翻转体 720° (355D)		
跌扑/滚翻	鲤鱼打挺 (447A)	乌龙绞柱 (432B)				
	+前滚翻 (445A)	鱼跃前滚翻 (445B)				
	+后滚翻 (446A)	腾空盘腿 360° 侧 扑 (423B)	旋风腿 540° 侧摔 (423C)	旋风腿 720° 侧摔 (423D)		

四、太极拳、太极剑动作难度内容类别、等级、分值与编码

类别	内容、等级、分值、编码					
	A 级 (0.1 分)	B 级 (0.2 分)	C 级 (0.4 分)	D 级 (0.6 分)	E 级 (0.9 分)	F 级 (1.2 分)

平衡	+望月式平衡（后举腿架剑） (153A)	前蹬踩脚低势平衡 (142B)	前举腿低势平衡 (143C)	后插腿低势平衡 (143D)		
	独立打虎、退步跨虎 (113A)	提膝转体 180° 113B				
腿法	+单拍脚、十字拍脚、摆莲腿 (212A)					
	+蹬一根 (256A)	蹬脚 (213B)	分脚 (213C)			
跳跃	腾空飞脚 (312A)		腾空飞脚向内转体 180° (322C)			
	+腾空弹腿、腾空蹬腿 (315A)	腾空正踢腿 (312B)				
	+旋风脚 180° (323A)		旋风脚 360° (323C)	旋风脚 540° (323D)	旋风脚 720° (323E) 旋风脚 540° 空中 上刺剑 (323E)	旋风脚 900° (323F)
	+腾空摆莲 180° (324A)		腾空摆莲 360° (324C)	腾空摆莲 540° (324D)	腾空摆莲 720° (324E) 腾空摆莲 540° 空中 中云剑 (324E)	腾空摆莲 720° 空中 中云剑 (324F)

五、南拳、南刀、南棍动作难度内容类别、等级、分值与编码

类别	内容、等级、分值、编码					
	A级(0.1分)	B级(0.2分)	C级(0.4分)	D级(0.6分)	E级(0.9分)	F级(1.2分)
腿法	+横踩腿、横钉腿、 (212A)					
	+虎尾腿 (242A)					
	+弹腿、蹬腿 (213A)					
	+后扫腿 360° (244A)	+前扫腿 360° (244B)	前扫腿 540° (244C)	前扫腿 360° +后扫腿 360° (244D)	前扫腿 360° 扫刀/ 扫棍+后扫腿 360° 扫刀/扫棍 (244E)	前扫腿 540° +后扫腿 540° (244F)
跳跃	腾空飞脚 (312A)	腾空飞脚向内转体 180° (322B)				
		旋风脚 360° (323B)	旋风脚 540° (323C)	旋风脚 720° (323D)	旋风脚 720° +空中缠头/ 旋风脚 900° (323E)	旋风脚 1080° / 旋风脚 900° +空中缠头 (323F)

	腾空外摆腿 180° (双脚起跳) (324A)	腾空外摆腿 360° (双脚起跳) (324B)	腾空外摆腿 540° (双脚起跳) (324C)	腾空外摆腿 720° (双脚起跳) (324D)	腾空外摆腿 720° + 空中云背棍(双脚起 跳) / 腾空外摆腿 900° (双脚起跳) (324E)	腾空外摆腿 1080° (双脚起跳) / 腾空外摆腿 900° + 空中云背棍(双脚起 跳) (324F)
		原地后空翻 (346B)	单跳后空翻 (346C)			
跌 扑/滚翻	腾空侧踹腿 (415A)	腾空盘腿 360° 侧 扑 (423B)	+腾空双侧踹 (415C)	+腾空剪腿侧扑 (415D)		
	+乌龙绞柱 (432A)	+鲤鱼打挺 (447B)				
	+前滚翻/后滚翻 (445A) / (446A)	+鱼跃前滚翻 (445B)				