

附件 2



武术套路 竞赛规则与裁判法 (试行第一版)

中国武术协会 审定

2023年4月

武术套路竞赛规则

第一章 通 则

第一条 武术套路项目,是武术项目的一个分项,是按照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等武术运动规律,以踢、打、摔、拿、击、刺等武术攻防动作组成的拳术、器械的演练。

第二条 核心规则

运动员从动作库中选取武术动作,从难度表中选取武术难度动作,编排成整套动作进行演练。

相同时间范围内,运动员所完成武术动作的动作质量分、演练水平分、难度完成分这三项之和,即为运动员总得分。

根据运动员总得分高低进行排序,即为运动员比赛名次。

第三条 技术术语

一、动作库:全称为竞技武术套路动作库,是经典武术动作的集合。进入动作库的武术动作,是挖掘整理历史拳谱经典动作形成的具有源流和传统名称的技术动作,每个动作具有技术标准,突出技击本质,展示攻防内涵,彰显中华优秀传统文化符号。动作库每年更新,动态调整。

二、难度表:全称为竞技武术套路难度动作表,是具有难度的武术动作的集合。进入难度表的武术动作,被赋予额外的分值,彰显更快更高更强的竞技理念。难度表每年更新,动态调整。

三、动作质量分:由动作库中选取的每一个武术动作都有其技术标准,运动员的动作与技术标准不符,将根据扣分标准进行

扣分。动作质量分上限为 5 分。

四、演练水平分：武术的精、气、神及武术演练内容、劲力、协调、节奏、风格、配乐、编排等要素的综合展现，包括演练技术、动作质量、难度的完成情况。演练水平分上限为 5 分。

五、难度申报分：运动员演练的整套动作都需要在赛前进行申报，其中的难度动作根据分值规定进行累加，得出难度申报分。难度申报分无上限。

六、难度完成分：裁判员根据运动员完成赛前申报的难度动作进行评判，得出难度完成分。难度完成分不高于难度申报分。

七、整套动作申报分：动作质量分上限 5 分加上演练水平分上限 5 分，再加上难度申报分，即运动员的整套动作申报分。

八、总得分：动作质量分、演练水平分、难度完成分之总和，即运动员的总得分。总得分不高于整套动作申报分。

第四条 竞赛项目

一、长拳类：长拳、剑术、刀术、枪术、棍术。

二、太极类：太极拳、太极剑。

三、南拳类：南拳、南刀、南棍。

上述各类项目可根据情况设置个人单项、个人多项、集体项目和团体项目。

个人单项：运动员个人演练单个拳种或器械。

个人多项：运动员个人演练多个拳种和器械。

集体项目：多名运动员集体演练拳种或器械。

团体项目：多名运动员分别演练不同拳种或器械，每名运动员得分合计形成团体总分。

上述项目以外的其他项目规则根据本规则另行制定。

第五条 年龄分组和比赛时间

一、成年组：18 周岁（含）以上。本组别中，**太极类项目比赛时间为 3 分 30 秒至 4 分钟**，其他项目比赛时间为 1 分 20 秒至 1 分 30 秒。

二、青年组：16 周岁（含）至 18 周岁（不含）。本组别中，**太极类项目比赛时间为 3 分钟至 3 分 30 秒**，其他项目比赛时间为 1 分 10 秒至 1 分 20 秒。

三、少年组：12 周岁（含）至 16 周岁（不含）。本组别中，**太极类项目比赛时间为 2 分 30 秒至 3 分钟**，其他项目比赛时间为 50 秒至 1 分钟。

四、儿童组：6 周岁（含）至 12 周岁（不含）。本组别中，**太极类项目比赛时间为 2 分钟至 2 分 30 秒**，其他项目比赛时间为 30 秒至 40 秒。

五、幼儿组：6 周岁（不含）以下。本组别中，**太极类项目比赛时间为 1 分 30 秒至 2 分钟**，其他项目比赛时间为 20 秒至 30 秒。

第六条 出场顺序

根据运动员赛前的难度申报分由低到高确定比赛出场顺序，低者先出场，高者后出场。难度申报分相同时，抽签决定。

第七条 检录

运动员必须在赛前 30 分钟到达指定地点报到，通过身份识别，参加第一次检录，并接受对器械、服装等检查。赛前 20 分钟进行第二次检录，赛前 10 分钟进行第三次检录。

第八条 礼仪

运动员听到上场点名和宣布最后得分时，应向裁判长行抱拳礼或持械礼。

礼仪的标准要求见附件 1。

第九条 计时和配乐

运动员由静止直立姿势开始动作，计时开始；运动员结束全部动作后并步站立，计时结束。

计时结束前 10 秒，运动员会得到裁判长鸣哨提示。

所有项目必须在音乐伴奏下进行。音乐由运动员自行选择，不得带有说唱，音乐开始即运动员动作开始，计时开始。

第十条 示分

对运动员的整套动作申报分、难度申报分、动作质量分、演练水平分、难度完成分、总得分进行公开示分。

第十一条 申诉

一、申诉主体、范围与内容

运动队对本队运动员在比赛中难度评判和套路完成时间有异议时可提出申诉。

二、程序与要求

运动队如有申诉，必须在该项比赛结束后 15 分钟内，由该队领队或教练员向竞赛纠纷协调委员会以书面形式提出申诉，同时交付 1000 元人民币申诉费。

一次申诉仅限一项内容。

三、处理

经竞赛纠纷协调委员会裁决，如裁判组评判正确，则驳回申诉，运动队必须服从。如果因不服而无理纠缠，依据相关纪律规定给予严肃处理。

如申诉理由成立，则退回申诉费，对错判的裁判员进行处理，但不改变评判结果。

裁决结果应及时通报组委会并通知提出申诉的运动队。

第十二条 运动员总得分相等情况的名次评定

一、难度完成分高者列前。

二、完成高等级难度数量多者列前。

三、演练水平分高者列前。

四、演练水平分中最低分高者列前。

五、如仍相等，名次并列。

六、全能项目和团体项目的总得分相等情况下的名次评定，根据竞赛规程确定。

第十三条 弃权

运动员不能按时参加检录和比赛，按弃权论处。

第十四条 兴奋剂检查和性别检查

根据有关要求，进行兴奋剂检查。

按照必需和必要的原则进行性别检查。已经获得具有法律效力的女性证明书的运动员，可予以免检。

第二章 技术官员

第十五条 竞赛纠纷协调委员会

由主任、副主任、委员共3人或5人组成，接受运动队申诉并及时做出裁决，但不改变评判结果。

竞赛纠纷协调委员会成员不参与本人所在区域单位有牵连问题的讨论与表决。

参加裁决的竞赛纠纷协调委员会成员必须超过半数，表决时票数超过半数以上的决定才有效。表决投票的赞成和反对票数相同时，竞赛纠纷协调委员会主任有决定权。

第十六条 总裁判组

一、总裁判长1人，领导裁判工作，解释规则但无权修改规则，根据比赛需要可调动裁判员工作，审核并宣布运动员成绩，总结裁判工作。

二、副总裁判长1-2人，协助总裁判长工作，在总裁判长缺席时代行其职责。

第十七条 裁判组

根据赛事规模，可设置若干裁判组。所有裁判员应独立评分，

并对其评分完全负责。每个裁判组的组成如下：

一、裁判长 1 人，领导本裁判组工作，组织裁判员业务学习，审核动作申报表，执行对运动员演练时不符合要求的内容进行扣分，并根据**副裁判长**提示，对运动员编排错误内容给予判定并作出相应处理。

二、**副裁判长** 1 人，协助裁判长工作，赛前负责审查整套动作演练申报表中套路内容与编排要求的一致性和难度申报分的准确性，赛中负责检查运动员临场演练内容与编排要求和申报内容的一致性，并详细记录，及时报告裁判长。

三、动作质量分裁判员 5 人，负责动作质量分评判。

四、难度完成分裁判员 5 人，负责难度完成分评判。如所有运动员均无难度申报分，则不设置难度完成分裁判员。

五、演练水平分裁判员 10 人，由动作质量分和难度完成分的裁判组成，负责演练水平分评判。

第十八条 编排记录组

一、编排记录长 1 人，领导编排记录组工作，审查报名表、编排秩序册，准备比赛用表，审核比赛成绩，排列运动员名次，编排成绩册。

二、编排记录员若干人，完成编排记录长分配的工作。

第十九条 检录组

一、检录长 1 人，领导检录组工作，按照出场顺序检录运动员，检查运动员器械、服装使之符合要求，带领运动员入场并向

裁判长递交检录表。

二、检录员若干人，完成检录长分配的工作。

第二十条 其他辅助技术官员

一、宣告员 1 人，向观众介绍上场运动员，宣告比赛成绩，介绍规程、规则、项目特点和武术运动知识。

二、放音员 1 人，负责音乐播放。

三、电脑操作员若干人，负责电子评分系统的操作。

四、摄像员若干人，负责对全部比赛项目的现场摄像，按照仲裁要求播放录像。

第三章 竞赛监督委员会

第二十一条 组成和职责

由主任、副主任、委员共 3 人或 5 人组成。监督、检查技术官员的工作和运动队的比赛行为。有权对技术官员和运动队的违纪行为作出处罚。

竞赛监督委员会不直接参与技术官员职责范围内的工作，不干涉技术官员正确履行自己的职责，不介入裁决结果的纠纷，不改变技术官员的裁决结果。

第四章 评判要点

第二十二條 动作质量分的评判

动作质量分由 5 名裁判员评判。

运动员完美发挥时，完全符合动作技术标准，动作质量分为 5.00 分。

运动员演练时出现动作错误和其他错误，被 5 名裁判员中的至少 3 名裁判员同时确认，则该错误将依据扣分标准，被从 5.00 分中扣除相应分数。被扣分后的得分即运动员的动作质量分。

动作质量分精确到小数点后两位。

动作质量分的评判标准详见裁判法。

第二十三條 难度申报分和整套动作申报分的确定

运动员根据规则和规程规定，从动作库和难度表中选择本人所要演练的所有武术动作，在赛前进行申报，填写整套动作演练申报表。

申报的难度动作应在申报表中标明分值并累加，确定难度申报分。

难度申报分加上动作质量分上限 5 分和演练水平分上限 5 分，即运动员的整套动作申报分。

运动员的整套动作演练申报表必须有本人和本队教练员签字确认。

难度内容、等级、分值与编码详见裁判法。

第二十四条 难度完成分的评判

难度完成分由 5 名裁判员评判。

按照运动员赛前申报的难度，5 名裁判员中至少 3 名裁判员对运动员比赛演练中同一个难度进行确认，则判定运动员的难度完成。判定完成的难度分数之和，即为运动员的难度完成分。裁判员可采用视频回放系统帮助准确评判。

难度完成分精确到小数点后两位。

难度完成分的评判详见裁判法。

第二十五条 演练水平分的评判

演练水平分由动作质量分和难度完成分的裁判员共 10 人进行评判。

运动员完美发挥时，演练水平分为 5.00 分。

按照运动员演练水平档次级别标准，10 名裁判员分别赋予运动员演练水平等级分。10 名裁判员评判的分数去掉两个最高分，去掉两个最低分，中间分数的平均值即运动员的演练水平分。

演练水平分精确到小数点后两位。

演练水平分的评判标准详见裁判法。

第五章 比赛场地、器械和服装

第二十六条 比赛场地

比赛场地由符合技术标准的弹性垫板和高织羊毛地毯组成。

技术官员席位、教练员席位、摄像机位按规定布置在比赛场地周围。

比赛场地的规格要求和布局见附件 2。

第二十七条 器械

运动员必须使用符合安全标准、长短适宜的武术器械。

器械的规格要求见附件 3。

第二十八条 服装

运动员：根据项目分类，着武术比赛服装，佩戴运动员号码。
运动员比赛服装的款式及规格见附件 4。

教练员：佩戴教练员等级标识。

技术官员：统一着装，佩戴裁判员等级标识。

附件 1：竞赛礼仪

一、抱拳礼

并步站立。左掌右拳在胸前相抱，左指根线与右拳棱相齐，高与胸齐，拳、掌与胸部间的距离为 20-30 厘米。

二、抱刀礼

并步站立。左手抱刀，屈臂抬起使刀横于胸前，刀刃向上；右手成掌，掌心附于左手拇指第一指节上，高与胸齐，两手与胸部的距离为 20-30 厘米。

三、持剑礼

并步站立。左手持剑，屈臂抬起使剑身贴前臂外侧斜横于胸前；右手成掌，掌外沿附于左手食指根节，高与胸齐，两手与胸部的距离为 20-30 厘米。

四、持枪（棍）礼

并步站立。右手持枪（棍）靠把端约三分之一处，屈臂置于胸前，枪（棍）身直立；左手成掌，附于右手拇指第二指节上，两手与胸部的距离为 20-30 厘米。



抱拳礼



抱刀礼



持剑礼



持枪（棍）礼

运动员若持双器械，应将器械交一手持握，行抱刀礼或持剑

礼、持枪（棍）礼；若不能一手持握器械，则应两手持械面向裁判员立正行注目礼。其他器械参照以上各种礼仪执行。

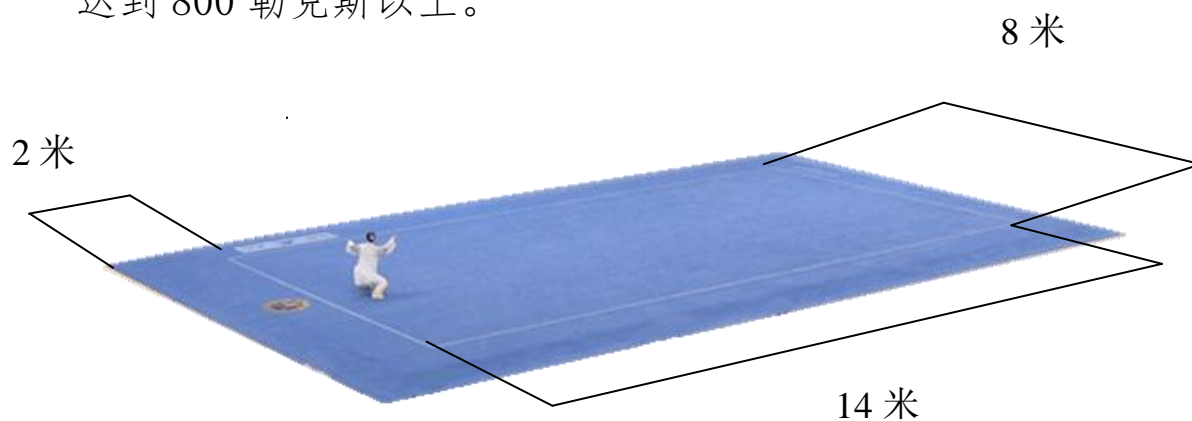
当检录员检查器械或裁判员要求检查器械时，若是短器械，运动员应使器械尖向下，将器械竖直递上；若是长器械，运动员则应使梢（尖）向上，将器械竖直递上。

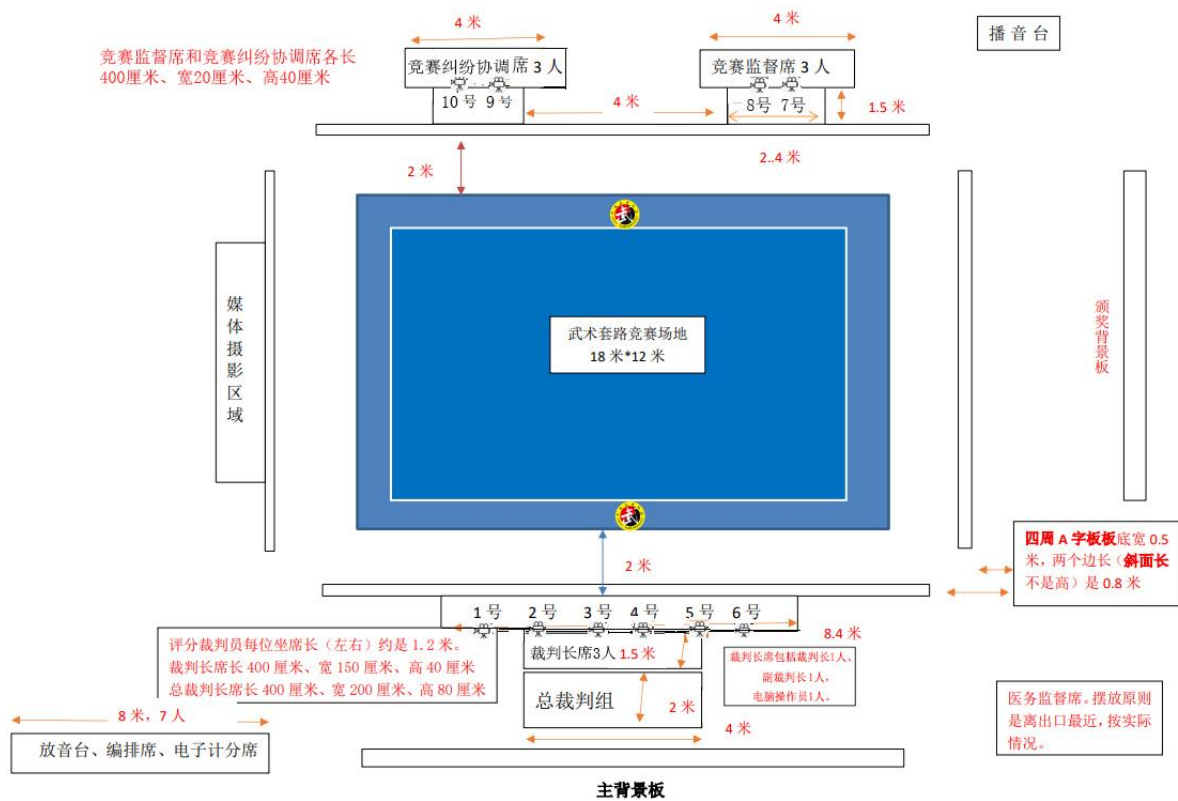
附件 2：比赛场地的规格要求和布局

个人项目比赛场地为长 14 米、宽 8 米，周围至少有 2 米宽的安全区；集体项目比赛场地为长 16 米、宽 14 米，周围至少有 1 米宽的安全区。比赛场地四周内沿标明 5 厘米宽的白色边线。

场地的地面空间高度不少于 8 米，两个比赛场地之间的距离不少于 6 米。

场地灯光的垂直照度应达到 1500 勒克斯以上，水平照度应达到 800 勒克斯以上。





附件 3：器械的规格要求

剑或刀：左手持剑或抱刀，剑尖或刀尖不低于运动员本人耳上端，刀彩自然下垂的长度不短于 30 厘米，剑穗自然下垂的长度不短于 20 厘米。

棍或南棍：长度不短于运动员本人身高。

枪：长度不短于运动员本人并步直立直臂上举时从脚底至中指尖的长度，枪缨长度不短于 20 厘米且不得太稀疏。

南刀：刀尖在运动员左手抱刀时不低于本人下颌。



附件 4：运动员比赛服装的款式及规格

一、长拳类项目和对练项目比赛服装

(一) 立领、短袖（长袖均为灯笼袖，袖口为紧口）上衣。男子的上衣为对襟有七对直襟，女子的上衣为半开对襟有三对直襟，周身有 1 厘米的边。

(二) 灯笼裤，松紧腰，横、立裆要适宜。

(三) 软腰巾或硬腰带。



二、太极类项目比赛服装

(一) 立领、对襟、长袖上衣。上衣有七对直襟，灯笼袖，袖口为紧口。上衣底边位置不超过本人直臂下垂时中指指尖，周身有 1 厘米的边。

(二) 灯笼裤，松紧腰，横、立裆要适宜。



三、南拳类项目比赛服装

(一) 无领、对襟上衣。男子的上衣为无袖，女子的上衣为短袖，均有七对直襟，周身有 1 厘米的边。

(二) 灯笼裤，松紧腰，横、立裆要适宜。

(三) 软腰巾或硬腰带。



四、其他

各款式比赛服装面料、颜色可任选，可在规定的服装款式上增加各种图案。

武术套路竞赛裁判法

第一章 套路内容规定

第一条 长拳、剑术、刀术、枪术、棍术动作内容的规定

一、长拳：至少包括拳、掌、勾三种手型，三种拳法，两种掌法，一种肘法，弓步、马步、仆步、虚步、歇步、坐盘至少**选做五种步型**，直摆、屈伸、扫转三种腿法，两种持久性平衡，一种独立步。

二、剑术：至少包括刺剑、挂剑、**撩剑**、点剑、劈剑、崩剑、截剑、剪腕花**八种剑法**，弓步、马步、仆步、虚步、歇步、坐盘至少**选做五种步型**，一种持久性平衡。

三、刀术：至少包括缠头、裹脑、劈刀、扎刀、斩刀、挂刀、云刀、背花刀**八种刀法**，弓步、马步、仆步、虚步、歇步、坐盘至少**选做五种步型**，一种持久性平衡。

四、枪术：至少包括拦枪、拿枪、扎枪、穿枪、崩枪、舞花枪、劈枪、绞枪、把法**九种枪法**（其中必须有连续 3 个一次性完成的拦、拿、扎枪），弓步、马步、仆步、虚步、歇步、坐盘至少**选做五种步型**，一种持久性平衡。

五、棍术：至少包括平抡棍、劈棍、云棍、崩棍、舞花棍、提撩花棍、点棍、摔棍、把法**九种棍法**（其中必须有连续 3 个一次性完成的双手提撩花棍），弓步、马步、仆步、虚步、歇步、坐盘至少**选做五种步型**，一种持久性平衡。

第二条 太极拳、太极剑套路内容的规定

一、太极拳：至少包括揽雀尾、左右野马分鬃、左右搂膝拗步、云手、左右玉女穿梭、掩手肱捶、左右倒卷肱、搬拦捶、单鞭九种动作，弓步、仆步、虚步三种步型，两种腿法。

二、太极剑：至少包括刺剑、左右挂剑、撩剑、点剑、劈剑、截剑、抹剑、绞剑、架剑九种剑法，弓步、仆步、虚步三种步型，两种腿法。

第三条 南拳、南刀、南棍套路内容的规定

一、南拳：至少包括三种手型，三种手法，两种桥法，弓步、虚步、马步、蝶步、骑龙步五种步型，麒麟步等两种步法，两种腿法。

二、南刀：至少包括缠头、裹脑、劈刀、抹刀、格刀、截刀、扫刀、剪腕花刀八种刀法，弓步、虚步、马步、蝶步、骑龙步五种步型，麒麟步等两种步法，两种腿法。

三、南棍：至少包括劈棍、崩棍、绞棍、滚压棍、格棍、击棍、顶棍、抛棍八种棍法，弓步、虚步、马步、蝶步、骑龙步五种步型，麒麟步等两种步法，两种腿法。

第四条 第一至第三条套路内容，均须从动作库中选取。**第二章第七条连接动作难度内容，不予认可。**

第二章 难度动作内容

第五条 难度编码识别

一、平衡、腿法动作的难度编码识别（表 2-5-1）

表 2-5-1 平衡、腿法动作的难度编码识别

| 类别 | 一级编码 | 状态 | 二级编码 | 腿式 | 三级编码 | 等级编码 |
|----|------|----|------|-------|------|------|
| 平衡 | 1 | 直立 | 1 | 搬 | 1 | A |
| 腿法 | 2 | 仰身 | 2 | 踢 | 2 | B |
| | | 俯身 | 3 | 控 | 3 | C |
| | | 屈蹲 | 4 | 扫 | 4 | D |
| | | 侧身 | 5 | 势（剪式） | 5 | E |
| | | 拧身 | 6 | | | F |

二、跳跃、跌扑动作的难度编码识别（表 2-5-2）

表 2-5-2 跳跃、跌扑动作的难度编码识别

| 类别 | 一级编码 | 状态 | 二级编码 | 腿向 | 三级编码 | 等级编码 |
|----|------|----|------|----|------|------|
| 跳跃 | 3 | 直体 | 1 | 无 | 1 | A |
| 跌扑 | 4 | 垂转 | 2 | 向上 | 2 | B |
| | | 矢转 | 3 | 向内 | 3 | C |
| | | 额转 | 4 | 向外 | 4 | D |
| | | 复转 | 5 | 向前 | 5 | E |
| | | 旋 | 6 | 向后 | 6 | F |
| | | | | 向下 | 7 | |

第六条 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（表 2-6-1）

表 2-6-1 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 | | | 朝天蹬 (抱脚朝天直立) (111C) | 柳眉踢树 (侧踢抱脚直立) (112D) | | |
| | | | 仰身平衡 (123C) | | | |
| | 探海平衡 (133A) | 燕式平衡 (133B) | | 十字平衡 (133D) | | |
| | 扣腿平衡 (半蹲 143A) | 盘腿平衡(143B-1)、 扣腿平衡(全蹲 143B-2) | | | | |
| | | | 侧身平衡 (153C) | | | |
| | 望月平衡 (163A) | 卧鱼平衡 (163B) | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|------------------------------------|--------------------|---|--|--|
| 腿法 | 正踢腿(212A-1)、 侧踢腿(212A-2)、 里合腿击响 (212A-3)、 外摆腿击响 (212A-4)、 单拍脚(212A-5) | | | | | |
| | | | | 后踢腿 (212D) | | |
| | 弹腿(213A-1)、 蹬腿(213A-2) | | | | | |
| | | | 鹞子翻身 (232C) | | | |
| | 后扫腿 360° (244A) | 前扫腿 360° (244B) | 前扫腿 540° (244C) | 左右鸳鸯 (前扫腿 360° +后 扫腿 360°) (244D) | 前扫腿 900° (244E-1) 左右鸳鸯(前扫 540° +后扫 540°) (244E-2) | |
| | | 侧踹腿 (253B) | | | | |
| 跳跃 | 腾空飞脚(312A-1)、 腾空斜飞脚 (312A-2) | 腾空双飞(312B-1)、 腾空正踢腿 (312B-2) | | | | |
| | 腾空箭弹(315A-1)、 腾空蹬腿(315A-2) | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|-------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|
| | | 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° (324D) | 腾空外摆莲 900° (324E) | 腾空外摆莲 1080° (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 | 腾空侧踹腿侧扑 (415A) | 腾空盘腿 360° 侧摔 (423B) | 腾空盘腿 540° 侧摔 (423C) | 腾空盘腿 720° 侧摔 (423D) | | |
| | 鲤鱼打挺 (447A) | 乌龙绞柱 (432B) | | | | |
| | 前滚翻(445A)、 后滚翻(446A) | 鱼跃前滚翻 (445B) | | | | |

二、剑术、枪术动作难度内容类别、等级、分值与编码（表 2-6-2）

表 2-6-2 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 | | | 朝天蹬 (抱脚朝天直立) (111C) | 柳眉踢树 (侧踢抱脚直立) (112D) | | |

| | | | | | | |
|----|---|-------------------------------------|----------------|----------------|--|--|
| | | | 仰身平衡 (123C) | | | |
| | 探海平衡 (133A) | 燕式平衡 (133B) | | 十字平衡 (133D) | | |
| | 扣腿平衡 (半蹲 143A) | 盘腿平衡(143B-1)、 扣腿平衡(全蹲 143B-2) | | | | |
| | | | 侧身平衡 (153C) | | | |
| | 望月平衡 (163A) | 卧鱼平衡 (163B) | | | | |
| 腿法 | 正踢腿(212A-1)、 侧踢腿(212A-2)、 里合腿击响 (212A-3)、 外摆腿击响 (212A-4)、 单拍脚(212A-5) | | | | | |
| | | | | 后踢腿 (212D) | | |
| | 弹腿(213A-1)、 蹬腿(213A-2) | | | | | |
| | | | 鹞子翻身 (232C) | | | |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|--|---|--|--|
| | 后扫腿 360° (244A) | 前扫腿 360° (244B) | 前扫腿 540° (244C) | 左右鸳鸯 (前扫腿 360° + 后扫腿 360°) (244D) | 前扫腿 900° (244E-1)、 左右鸳鸯 (前扫 540° + 后扫 540°) (244E-2) | |
| | | 侧踹腿 (253B) | | | | |
| 跳跃 | 腾空飞脚(312A-1)、 腾空斜飞脚 (312A-2) | 腾空双飞脚 (312B-1) 腾空正踢(312B-2) | | | | |
| | 腾空箭弹(315A-1)、 腾空蹬腿(315A-2) | | | | | |
| | | 旋风脚 360° + 空中 上刺剑/空中上扎枪 (323B) | 旋风脚 540° + 空中 上刺剑/空中上扎枪 (323C) | 旋风脚 720° + 空中 上刺剑/空中上扎枪 (323D) | 旋风脚 900° + 空中 上刺剑/空中上扎枪 (323E) | 旋风脚 1080° + 空中 上刺剑/空中上扎枪 (323F) |
| | 腾空外摆莲 180° (324A) | 腾空外摆莲 360° + 空中云剑/空中枪技 法 (324B) | 腾空外摆莲 540° + 空中云剑/空中枪技 法 (324C) | 腾空外摆莲 720° + 空中云剑/空中枪技 法 (324D) | 腾空外摆莲 900° + 空中云剑/空中枪技 法 (324E) | 腾空外摆莲 1080° + 空中云剑/空中枪技 法 (324F) |
| | 旋子 (333A) | 旋子转体 360° + 空中 前刺剑/空中前扎 枪 (353B) | | 旋子转体 720° + 空中 前刺剑/空中前扎 枪 (353D) | | 旋子转体 1080° + 空中 前刺剑/空中前扎 枪 (353F) |
| | 侧空翻 (335A) | 侧空翻转体 360° (355B) | | 侧空翻转体 720° (355D) | | |
| 滚翻 | 前滚翻(445A)、 后滚翻(446A) | 鱼跃前滚翻 (445B) | | | | |

三、刀术、棍术动作难度内容类别、等级、分值与编码（表 2-6-3）

表 2-6-3 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 | 望月平衡 (163A) | | | | | |
| | 扣腿平衡 (半蹲 143A) | 盘腿平衡(143B-1)、 扣腿平衡(全蹲 143B-2) | | | | |
| 腿法 | 正踢腿(212A-1)、 侧踢腿(212A-2)、 里合腿击响 (212A-3)、 外摆腿击响 (212A-4)、 单拍脚(212A-5) | | | | | |
| | | | | 后踢腿 (212D) | | |
| | 弹腿(213A-1)、 蹬腿(213A-2) | | | | | |
| | | | 鹞子翻身 (232C) | | | |

| | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|--|--|---|--|---|
| | 后扫腿 360° (244A) | 前扫腿 360° (244B) | 前扫腿 540° (244C) | 左右鸳鸯 (前扫腿 360° +后 扫腿 360°) (244D) | 前扫腿 900° (244E-1)、 左右鸳鸯 (前扫 540° +后扫 540°) (244E-2) | |
| | | 侧踹腿 (253B) | | | | |
| 跳跃 | 腾空飞脚(312A-1)、 腾空斜飞脚 (312A-2) | 腾空双飞脚 (312B-1)、 腾空正踢(312B-2) | | | | |
| | 腾空箭弹(315A-1)、 腾空蹬腿(315A-2) | | | | | |
| | | 旋风脚 360° + 空中藏刀/空中上戳 棍 (323B) | 旋风脚 540° + 空中藏刀/空中上戳 棍 (323C) | 旋风脚 720° + 空中藏刀/空中上戳 棍 (323D) | 旋风脚 900° + 空中藏刀/空中上戳 棍 (323E) | 旋风脚 1080° + 空中藏刀/空中上戳 棍 (323F) |
| | 腾空外摆莲 180° + 空中扫刀/空中抡棍 (324A) | 腾空外摆莲 360° + 空中扫刀/空中抡棍 (324B) | 腾空外摆莲 540° + 空中扫刀/空中抡棍 (324C) | 腾空外摆莲 720° + 空中扫刀/空中抡棍 (324D) | 腾空外摆莲 900° + 空中扫刀/空中抡棍 (324E) | 腾空外摆莲 1080° + 空中扫刀/空中抡棍 (324F) |
| | 旋子 (333A) | 旋子转体 360° + 空中扎刀/空中背棍 (353B) | | 旋子转体 720° + 空中扎刀/空中背棍 (353D) | | 旋子转体 1080° + 空中扎刀/空中背棍 (353F) |
| | 侧空翻 (335A) | 侧空翻转体 360° (355B) | | 侧空翻转体 720° (355D) | | |
| 跌扑/ 滚翻 | 腾空侧踹腿侧扑 (415A) | 腾空盘腿 360° 侧摔 (423B) | 腾空盘腿 540° 侧摔 (423C) | 腾空盘腿 720° 侧摔 (423D) | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------|-----------------|--|--|--|--|
| | 鲤鱼打挺 (447A) | 乌龙绞柱 (432B) | | | | |
| | 前滚翻(445A)、 后滚翻(446A) | 鱼跃前滚翻 (445B) | | | | |

四、太极拳、太极剑动作难度内容类别、等级、分值与编码（表 2-6-4）

表 2-6-4 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 | 独立打虎(113A-1) 退步跨虎(113A-2) | | | 侧朝天蹬直立 (113D) | | |
| | | 提膝转体 180° (113B) | 提膝转体 360° (113C) | 提膝转体 540° (113D) | | |
| | | 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) | | |
| | 望月平衡 (后举腿架剑) (163A) | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|----------------------------|--|--|
| 腿法 | 单拍脚 (212A-1)、 十字拍脚 (212A-2)、 摆莲腿 (杨式) (212A-3)、 十字单摆莲 (吴式) (212A-4)、 十字摆莲 (武式) (212A-5) | 云剑摆莲 (剑) (212B) | | | | |
| | | 蹬脚 (213B-1)、 白云盖顶 (剑) (蹬脚架剑) (213B-2) | 分脚 (213C)、 反手势 (剑) (蹬 脚劈剑) (223C) | | | |
| | 蹬脚前刺 (剑) (216A) | | | | | |
| | 蹬一根 (256A-1)、 箭似离弦 (剑) (侧 蹬下截) (256A-2) | | | | | |
| 跳跃 | 腾空飞脚 (312A) | | 腾空飞脚向内转体 180° (322C) | 腾空飞脚向内转体 360° (322D) | | |
| | | 腾空正踢腿 (312B) | | | | |
| | 腾空弹腿 (315A-1) 腾空蹬腿 (315A-2) | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | | 旋风脚 180° + 空中上刺剑 (323B) | 旋风脚 360° + 空中上刺剑 (323C) | 旋风脚 540° + 空中上刺剑 (323D) | 旋风脚 720° + 空中上刺剑 (323E) | 旋风脚 900° + 空中上刺剑 (323F) |
| | | 腾空摆莲 180° + 空中云剑 (324B) | 腾空摆莲 360° + 空中云剑 (324C) | 腾空摆莲 540° + 空中云剑 (324D) | 腾空摆莲 720° + 空中云剑 (324E) | 腾空摆莲 900° + 空中云剑 (324F) |

五、南拳、南刀、南棍动作难度内容类别、等级、分值与编码（表 2-6-5）

表 2-6-5 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 (212A-1)、 横钉腿 (212A-2) | | | | | |
| | | 后摆腿 (毒蝎反尾) (212B) | | | | |
| | 弹腿 (213A-1)、 蹬腿 (213A-2) | | | | | |
| | 虎尾腿 (242A) | | | | | |
| | | 侧踹腿 (凤凰单翅) (253B) | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| | 后扫腿 360° (244A) | 前扫腿 360° (244B) | 前扫腿 540° (244C) | 左右鸳鸯 (前扫腿 360° + 后扫腿 360°) (244D) | 前扫腿 900° (244E-1)、 左右鸳鸯 (前扫 540° + 后扫 540°) (244F-2) | |
| 跳跃 | 腾空飞脚 (312A) | 腾空飞脚向内转体 180° (322B) | 腾空飞脚向内转体 360° (322C) | | | |
| | | 旋风脚 360° + 空中缠头/空中背棍 (323B) | 旋风脚 540° + 空中缠头/空中背棍 (323C) | 旋风脚 720° + 空中缠头/空中背棍 (323D) | 旋风脚 900° + 空中缠头/空中背棍 (323E) | 旋风脚 1080° + 空中缠头/空中背棍 (323F) |
| | 腾空外摆腿 180° + 空中扫刀/空中背棍 (324A) | 腾空外摆腿 360° + 空中扫刀/空中背棍 (324B) | 腾空外摆腿 540° + 空中扫刀/空中背棍 (324C) | 腾空外摆腿 720° + 空中扫刀/空中背棍 (324D) | 腾空外摆腿 900° + 空中扫刀/空中背棍 (324E) | 腾空外摆腿 1080° + 空中扫刀/空中背棍 (324F) |
| | 侧空翻 (335A) | | | | | |
| | | 原地后空翻 (346B) | 单跳后空翻 (346C) | | | |
| 跌扑/ 滚翻 | 腾空侧踹腿侧扑 (415A) | | 腾空双侧踹腿侧扑 (415C) | 腾空剪腿侧扑 (415D) | | |
| | | 腾空盘腿 360° 侧摔 (423B) | 腾空盘腿 540° 侧摔 (423C) | 腾空盘腿 720° 侧摔 (423D) | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|--|
| | | 腾空后摆腿360° 侧 摔(424B) (神犬摆尾) | 腾空后摆腿540° 侧 摔(424C) (神犬摆尾) | 腾空后摆腿720° 侧 摔(424D) (神犬摆尾) | | |
| | 鲤鱼打挺 (447A) | 乌龙绞柱 (432B) | | | | |
| | 前滚翻(445A)、 后滚翻(446A) | 鱼跃前滚翻 (445B) | | | | |

六、动作难度内容的规定

(一) 长拳类整套动作难度内容：必须包含四种类别的难度动作，每一种类别中同一类型的难度只允许做1次（腿法、平衡、跌扑滚翻类各不超过2种，跳跃类不超过4种）。

(二) 太极类整套动作难度内容：必须包含三种类别的难度动作，每一种类别中同一类型的难度只允许1次（腿法、平衡类各不超过2种，跳跃类**4种**）。

(三) 南拳类整套动作难度内容：必须包含三种类别的难度动作，每一种类别中同一类型的难度只允许做1次（**腿法、跌扑滚翻类各不超过2种**，跳跃类不超过4种）。

(四) 腾空外摆莲、腾空外摆腿单脚起跳时，必须为右脚起跳。

第七条 连接动作、抛接动作难度内容、编码与分值（表 2-7-1）

表 2-7-1 连接动作、抛接动作难度内容、编码与分值

| 内 容、编 码、分 值 | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------|------------|--------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 仆步 (+0) | 马步 (+1) | 蝶步 (+2) | 提膝独立 (+3) | 竖叉 (+4) | 跌叉 (+5) | 坐盘 (+6) | 弓步 (+7) | 单脚落地 (+8) | 抛+接 (+9) | 剪势 (+10) | 蝎势 (+11) |
| 0.3分 | 0.2分 | 0.2分 | 0.4分 | 0.4分 | 0.3分 | 0.3分 | 0.3分 | 0.1分 | 0.2分 | 0.2分 | 0.3分 |

- 注：1. 长拳类项目连接动作内容包含：仆步、马步、提膝独立、竖叉、坐盘、弓步、抛+接，每个连接动作限做 1 次。
 2. 太极类项目连接动作内容包含：提膝独立、跌叉、单脚落地，**跌叉、单脚落地限做 1 次，提膝独立不限。**
 3. 南拳类项目连接动作内容包含：仆步、马步、蝶步、提膝独立、剪势、蝎势，每个连接动作限做 1 次。
 4. 单脚落地，特指击响（踢起）脚和落地脚为同一脚。
 5. 各项目只允许跳跃类难度动作连接以上动作内容。

第八条 动作库连接难度动作内容、等级、分值与编码

见附件。每 1-2 年修订一次。

第九条 难度动作连接内容、等级与分值（表 2-9-1）

表 2-9-1 难度动作连接内容、等级与分值

| I 级 (0.10 分) | II 级 (0.20 分) | III 级 (0.30 分) | IV 级 (0.40 分) | V 级 (0.50 分) | VI 级 (0.60 分) | VII 级 (0.70 分) | VIII 级 (0.80 分) | IX 级 (0.90 分) | X 级 (1.00 分) | XI 级 (1.10 分) |
|--------------------|---------------------|----------------------|---------------------|--------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
| A+A | A+B | A+C | A+D | A+E | A+F | | | | | |
| B+A | | B+B | B+C | B+D | B+E | B+F | | | | |
| | C+A | C+B | | C+C | C+D | C+E | C+F | | | |
| | | D+A | D+B | D+C | | D+D | D+E | D+F | | |
| | | | E+A | E+B | E+C | E+D | | E+E | E+F | |
| | | | | F+A | F+B | F+C | F+D | F+E | | F+F |

注：1. 连接形式：长拳类（1）平衡+平衡、平衡+腿法、平衡+跳跃、平衡+跌扑。必须同一支撑腿。

（2）腿法+腿法、腿法+平衡、腿法+跳跃、腿法+跌扑。

（3）跳跃+跳跃、跳跃+跌扑

太极类（1）平衡+平衡、平衡+腿法、平衡+跳跃。必须同一支撑腿。

（2）腿法+腿法、腿法+平衡、腿法+跳跃。必须同一支撑腿。

（3）跳跃+跳跃。

南拳类（1）腿法+腿法、腿法+跳跃、腿法+跌扑。

(2) 跳跃+跳跃、跳跃+跌扑。

第十条 长拳类、南拳类动作连接步数难度等级与分值（表 2-10-1）

表 2-10-1 长拳类、南拳类动作连接步数难度等级与分值

| 甲级（0.50 分） | 乙级（0.30 分） | 丙级（0.20 分） | 丁级（0.10 分） |
|------------|------------|------------|------------|
| 无步 | 一步 | 二步 | 三步 |

注：1. 连接步数的加分，只适用于以下类别的动作组合，且难度级别为 C+C（含）以上：

跳跃+跳跃、跳跃+跌扑、平衡+跳跃、平衡+跌扑、腿法+跳跃、腿法+跌扑。

2. 腾空外摆莲、腾空外摆腿单脚起跳完成动作，在原难度动作分值的基础上加 0.20 分（难度编码：单）。

加分只限于第一个起跳动作。

3. 长拳类平衡+跳跃、平衡+跌扑，只有甲级加分；腿法+跳跃、腿法+跌扑，只有甲级、乙级加分。

4. 南拳类项目，只有甲级、乙级加分。

第三章 动作质量分的评判

第十一条 动作错误内容与扣分标准

一、长拳类项目

(一) 长拳、剑术、刀术、枪术、棍术动作类别、名称、编码及错误内容 (表 3-11-1)

表 3-11-1 长拳、剑术、刀术、枪术、棍术动作类别、名称、编码及错误内容

| 类别 | 名称 | 编码 | 错误内容 |
|----|-----------------------------------|----|------------------------------------|
| 平衡 | 朝天蹬 (抱脚朝天直立)、 柳眉踢树 (侧踢抱脚直立) | 10 | ▲抱脚腿、侧踢腿弯曲 ▲支撑腿弯曲 |
| | 燕式平衡、探海平衡、十字 平衡 | 11 | ▲支撑腿弯曲 ▲后举腿弯曲 ▲燕式、十字平衡躯干低于水平 |
| | 仰身平衡 | 12 | ▲前举腿低于水平 ▲前举腿弯曲 |
| | 望月平衡 | 13 | ▲后举腿未弯曲 |
| | 卧鱼平衡 | 14 | ▲躯干低于水平 ▲躯干高于水平 45° |
| | 扣腿平衡、盘腿平衡 | 15 | ▲扣腿未紧扣膝窝 ▲未盘支撑大腿上 |
| | 侧身平衡 | 16 | ▲支撑腿、后举腿弯曲 ▲上体未侧身 |
| 腿法 | 弹腿、蹬腿、侧踹腿、 后踢腿 | 20 | ▲腿未由屈至伸 ▲后踢腿未后踢由伸至屈 |
| | 前扫腿 360° /540° /900°、 后扫腿 360° | 21 | ▲支撑腿大腿高于水平 ▲扫转腿弯曲 |
| | 竖叉 | 22 | ▲前腿脚内扣触地 ▲后腿弯曲 |

| | | | |
|-----------|--|----|--|
| | 鹤子翻身 | 23 | ▲摆动腿弯曲 ▲摆动腿未呈立圆 |
| | 正踢腿、侧踢腿 | 24 | ▲膝关节弯曲 ▲支撑腿脚跟离地 |
| | 里合腿击响、外摆腿击响、单拍脚 | 25 | ▲击响腿弯曲 ▲击拍落空 |
| 跳跃 | 腾空飞脚、腾空斜飞脚、腾空双飞脚、旋风脚 360° /540° /720° /900° /1080°、腾空外摆莲 180° /360° /540° /720° /900° /1080° | 30 | ▲击响腿脚尖未过肩 ▲击拍落空 ▲外摆腿脚尖未过肩 |
| | 腾空正踢腿、腾空箭弹、腾空蹬腿 | 31 | ▲悬垂腿弯曲 ▲弹（蹬）腿未由屈到伸 |
| | 侧空翻、侧空翻转体 360° /720° | 32 | ▲空中腿弯曲 |
| | 旋子、旋子转体 360° /720° /1080° | 33 | ▲转体时躯干高于水平 45° ▲空中腿弯曲 |
| 跌扑/ 滚翻 | 腾空盘腿 360° /540° /720° 侧摔 | 36 | ▲摆动腿脚未过头 |
| | 腾空侧踹腿侧扑 | 37 | ▲踹出腿未由屈至伸 |
| | 前滚翻、后滚翻、鱼跃前滚翻 | 40 | ▲身体未团紧 |
| | 鲤鱼打挺 | 41 | ▲手撑扶地面 |
| | 乌龙绞柱 | 42 | ▲绞腿时腿弯曲 |
| 步型 | 弓步 | 50 | ▲前腿膝部未达脚背 ▲前腿大腿未达水平 ▲后腿脚跟离地 |
| | 马步 | 51 | ▲上体明显前倾 ▲屈蹲腿大腿未达水平 ▲两脚间距过小 |
| | 虚步 | 52 | ▲屈蹲腿大腿未达水平 ▲屈蹲腿脚跟离地 |
| | 仆步 | 53 | ▲屈蹲腿未全蹲、膝关节内扣 ▲平铺腿未伸直 ▲平铺腿全脚掌未内扣着地 |

| | | | |
|------|------------------|----|----------------------------------|
| | 歇步 | 54 | ▲臀部未坐于后小腿接近脚跟处 |
| | 坐盘 | 55 | ▲臀部未贴坐地面 ▲前脚离地 |
| 手型 | 拳 | 01 | ▲拳面不平 ▲拇指未压在中指第二指节上 |
| | 掌 | 02 | ▲四指未伸直并拢 ▲未立掌 90° |
| | 勾手 | 03 | ▲五指未撮拢 ▲腕未屈 |
| | 剑指 | 04 | ▲食指与中指未伸直并拢 ▲拇指未压在中指与小指上 |
| 器械方法 | 挂剑、撩剑 | 60 | ▲直腕 ▲未呈立圆 |
| | 缠头、裹脑 | 61 | ▲刀背未贴靠身体 |
| | 拦、拿、扎枪 | 62 | ▲枪尖未划弧 ▲后手留把 ▲平扎枪臂与枪未成水平直线 |
| | 立舞花枪、立舞花棍、双手提撩花棍 | 63 | ▲未呈立圆 |
| | 平抡棍 | 64 | ▲未呈平圆 |
| | 握剑 | 66 | ▲食指扣握在剑盘前沿触及剑刃 |
| | 器械抛接 | 67 | ▲抱接器械 ▲未单手接握剑柄、刀柄 |

(二) 扣分标准

1. 动作出现错误内容，扣 0.10 分；一个动作出现多种错误，均一次性扣 0.10 分。

2. 一个组合动作出现两个以上同一器械方法错误内容，均一次性扣 0.10 分。

3. 所有平衡动作静止时间，均不得少于 2 秒钟。

4. 马步“躯干明显前倾”，是指马步静止时躯干前倾超过 45°（含 45°）。

5. 马步“两脚间距过小”，是指马步两脚内侧横向距离小于本人肩宽。

6. 手型、握剑、枪留把错误均一次性扣 0.10 分。

二、太极类项目

（一）太极拳、太极剑动作类别、名称、编码及错误内容（表 3-11-2）

表 3-11-2 太极拳、太极剑动作类别、名称、编码及错误内容

| 类别 | 名称 | 编码 | 错误内容 |
|----|--|----|---|
| 平衡 | 望月平衡（后举腿架剑） | 13 | ▲后举腿未弯曲 |
| | 侧朝天蹬直立 | 14 | ▲上举腿弯曲 ▲支撑腿弯曲 |
| | 独立打虎、退步跨虎、提膝转体 180° /360° /540° | 17 | ▲提膝未过腰 ▲独立打虎、退步跨虎提起腿小腿未内扣 |
| | 前蹬踩脚低势平衡、前举腿低势平衡 | 18 | ▲前踩腿未伸直、脚尖未外展 ▲前举腿弯曲、屈蹲腿脚跟离地 |
| | 后插腿低势平衡 | 19 | ▲插出腿脚触地 |
| 腿法 | 分脚、蹬脚、反手势（剑）（蹬脚劈剑）、白云盖顶（剑）（蹬脚架剑）、蹬一根、箭似离弦（剑）（侧蹬下截）、蹬脚前刺（剑） | 20 | ▲上举腿弯曲 ▲分脚、蹬脚、反手势、白云盖顶上举腿脚尖低于腰或脚尖高于头 ▲蹬一根、箭似离弦腿未由屈至伸 ▲箭似离弦剑式与腿法方向不一致 ▲蹬脚前刺蹬出腿膝关节弯曲 ▲蹬脚前刺剑式与腿法方向不一致 |

| | | | |
|----------|--|----|--|
| | 单拍脚、摆莲腿（杨式）、 十字单摆莲（吴式）、十字 摆莲（武式）、十字拍脚、 云剑摆莲（剑） | 25 | ▲击响腿（摆动腿）弯曲 ▲击拍落空 |
| | 跌叉 | 26 | ▲前腿脚内扣触地 |
| 跳跃 | 腾空飞脚、旋风脚 180° /360° /540° /720° /900°、腾空摆莲 180° /360° /540° /720° /900°、腾空飞脚向内转体 180° /360° | 30 | ▲击响时脚尖未过肩 ▲击拍落空 |
| | 腾空正踢腿、腾空弹腿、腾 空蹬腿 | 31 | ▲悬垂腿弯曲 ▲弹（蹬）腿未由屈到伸 |
| 步型 步法 | 弓步 | 50 | ▲前腿膝部超出脚尖 ▲前腿未接近半蹲 ▲后腿脚跟离地 |
| | 虚步 | 52 | ▲屈蹲腿脚跟离地 |
| | 仆步 | 53 | ▲屈蹲腿未全蹲、膝关节内扣 ▲平铺腿未伸直 ▲平铺腿全脚掌未内扣着地 |
| | 上步、退步、进步、跟步、 侧行步 | 59 | ▲脚拖地（特殊动作要求除外） ▲移动时重心起伏 ▲抬脚过高 |
| 手型 | 剑指 | 04 | ▲食指与中指未伸直并拢 ▲拇指未压在中指与小指上 |
| 器械方 法 | 挂剑、撩剑 | 60 | ▲直腕 ▲未呈立圆 |
| | 握剑 | 66 | ▲食指扣握在剑盘前沿触及剑刃 |

（二）扣分标准

1. 动作出现错误内容，扣 0.10 分；一个动作出现多种错误，均一次性扣 0.10 分。

2. 一个组合动作出现两个以上同一器械方法错误内容，均一次性扣 0.10 分。

3. 一个组合动作出现两个以上同一步法错误内容，均一次性扣 0.10 分。

4. 一个组合动作出现两个以上同一步型错误内容，均一次性扣 0.10 分。

5. 剑指、握剑错误均一次性扣 0.10 分。

6. “侧朝天蹬直立”，平衡静止时间不少于 1 秒钟。

三、南拳类项目

(一) 动作类别、名称、编码及错误内容 (表 3-11-3)

表 3-11-3 南拳、南刀、南棍动作类别、名称、编码及错误内容

| 类别 | 名称 | 编码 | 错误内容 |
|----|--|----|---------------------------------|
| 腿法 | 横踩腿、弹腿、蹬腿、虎尾腿 | 20 | ▲腿未由屈至伸 |
| | 前扫腿 360° /540° /900°、后扫腿 360° | 21 | ▲支撑腿大腿高于水平 ▲扫转腿弯曲 |
| | 横钉腿 | 27 | ▲腿未向异侧钉击 ▲腿未由屈至伸 |
| | 后摆腿 (毒蝎反尾) | 28 | ▲后摆腿弯曲 |
| | 侧踹腿 (凤凰单翅) | 29 | ▲腿未由屈至伸 |
| 跳跃 | 腾空飞脚、旋风脚 360° /540° /720° /900° /1080°、腾空外摆腿 180° /360° /540° /720° /900° /1080°、腾空飞脚向内转体 180° /360° | 30 | ▲击响腿脚尖未过肩 ▲击拍落空 ▲外摆腿脚尖未过肩 |

| | | | |
|-----------|------------------------------------|----|--|
| | 侧空翻 | 32 | ▲空中腿弯曲 |
| | 原地后空翻、单跳后空翻 | 35 | ▲身体未向正后翻转 |
| 跌扑/ 滚翻 | 腾空盘腿 360° /540° /720° 侧摔 | 36 | ▲摆动腿脚未过头 |
| | 腾空侧踹腿侧扑 | 37 | ▲踹出腿未由屈至伸 |
| | 腾空双侧踹侧扑 | 38 | ▲踹出腿未并拢 ▲踹出腿弯曲 |
| | 腾空剪腿侧扑 | 39 | ▲剪出腿明显弯曲 |
| | 前滚翻、后滚翻、鱼跃前滚翻 | 40 | ▲身体未团紧 |
| | 鲤鱼打挺 | 41 | ▲手撑扶地面 |
| | 乌龙绞柱 | 42 | ▲绞腿时腿弯曲 |
| | 腾空后摆腿（神犬摆尾） 360° /540° /720° 侧摔 | 47 | ▲摆动腿低于水平 |
| 步型 | 弓步 | 50 | ▲前腿未接近半蹲 ▲后腿脚跟离地 |
| | 马步、半马步 | 51 | ▲上体明显前倾 ▲屈蹲腿未接近半蹲 ▲两脚间距过小 |
| | 虚步 | 52 | ▲屈蹲腿未接近半蹲 ▲屈蹲腿脚跟离地 |
| | 仆步 | 53 | ▲屈蹲腿未全蹲、膝关节内扣 ▲平铺腿未伸直 ▲平铺腿全脚掌未内扣着地 |
| | 蝶步 | 56 | ▲蝶地小腿内侧未着地 ▲脚踝内侧未着地 |
| | 跪步 | 57 | ▲下跪腿膝部着地 ▲臀部未坐在下跪腿小腿上 |
| | 骑龙步 | 58 | ▲前腿未接近半蹲 ▲后腿膝部着地 |

| | | | |
|------|--------|----|------------------------|
| 手型 | 单指掌（手） | 05 | ▲食指未伸直 ▲其余四指未弯曲扣紧 |
| | 鹤嘴（顶）手 | 06 | ▲五指未捏拢 |
| | 羴子拳 | 07 | ▲拇指未弯曲扣紧 ▲其余四指未并拢扣紧 |
| 器械方法 | 缠头裹脑 | 61 | ▲刀背未贴靠身体 |
| | 顶棍 | 65 | ▲把端未拄地 ▲梢端低于头 |
| 桥法 | 滚桥 | 90 | ▲前臂未内旋 |

（二）扣分标准

1. 动作出现错误内容，扣 0.10 分；一个动作出现多种错误，均一次性扣 0.10 分。

2. 一个组合动作出现两个以上同一器械方法错误内容，均一次性扣 0.10。

3. 马步“躯干明显前倾”，是指马步静止时躯干前倾超过 45° （含 45° ）。

4. 马步“两脚间距过小”，是指马步两脚内侧横向距离间距小于本人肩宽。

5. “剪出腿腿明显弯曲”，是指剪出腿空中弯曲度超过 30° （含 30° ）。

6. 手型错误均一次性扣 0.10 分。

第十二条 其他错误内容、扣分标准与有关规定

一、其他错误类别、内容及扣分标准与编码（表 3-12-1）

表 3-12-1 其他错误类别、内容及扣分标准与编码

| 类别 | 内容及扣分标准 | 编码 |
|------|--|----|
| 失去平衡 | 晃动，脚移动、跳动扣 0.10 分 | 70 |
| | 附加支撑扣 0.20 分 | 71 |
| | 倒地扣 0.30 分 | 72 |
| 器械服饰 | 器械触地、脱把、碰（缠）身、变形扣 0.10 分 | 73 |
| | 器械折断扣 0.20 分 | 74 |
| | 器械掉地扣 0.30 分 | 75 |
| | 刀彩、剑穗、枪缨、服饰、头饰掉地，刀彩、剑穗缠手（缠身），服装开纽或撕裂，鞋脱落扣 0.10 分 | 76 |
| 其他 | 持久性平衡静止时间不足 2 秒钟扣 0.10 分 | 77 |
| | 身体任何一部位触及线外地面扣 0.10 分 | 78 |
| | 遗忘扣 0.2 分 | 79 |

二、其他错误有关规定

- （一）“晃动”，是指支撑状态时，上体躯干出现位移。
- （二）“移动”，是指在支撑状态时，出现的位移。
- （三）“附加支撑”，是指由于失去平衡造成手、肘、膝、头部、非支撑脚触地或借助器械撑地。
- （四）“倒地”，是指由于身体失去平衡造成双手、上臂、肩、躯干、臀部触地；器械与肢体同时撑地。
- （五）“器械变形”，是指器械弯曲变形角度超过 45°（含 45°）。

(六) “平衡静止时间”，以首次出现静止状态开始计时。

(七) 在一个动作中连续出现两个以上其他错误，累计扣分。

第四章 难度完成分的评判

第十三条 难度动作不确认的标准与有关规定

一、长拳类项目

(一) 长拳、剑术、刀术、枪术、棍术难度类别、内容及不确认的标准（表 4-13-1）

表 4-13-1 长拳、剑术、刀术、枪术、棍术难度类别、内容及不确认的标准

| 内容 | 类别 | 名称 | 不确认的标准 |
|------|----|------------------------------|----------------------------------|
| 难度动作 | 平衡 | 朝天蹬（抱脚朝天直立）、 柳眉踢树（侧踢抱脚直立） | ▼上举腿未达垂直 |
| | | 燕式平衡、探海平衡、侧身平衡 | ▼两腿夹角不足 135° |
| | | 十字平衡 | ▼支撑腿与上举腿未达垂直 |
| | | 仰身平衡 | ▼躯干高于水平 30° |
| | | 望月平衡 | ▼躯干未向支撑腿同侧方向侧倾拧转 30° |
| | | 卧鱼平衡 | ▼后举腿大腿低于水平 |
| | | 扣腿（半蹲）平衡 | ▼屈蹲腿大腿高于 135° |
| | | 盘腿平衡、扣腿（全蹲）平衡 | ▼屈蹲腿大腿未达水平 |
| | 腿法 | 弹腿、蹬腿 | ▼弹、蹬腿低于水平 |
| | | 侧端腿 | ▼端出腿脚低于肩 |
| | | 后踢腿 | ▼后踢腿脚未达头顶上方处 ▼后踢腿两大腿夹角不足 135° |

| | | | |
|-------|--|---|---|
| | | 前扫腿 360° /540° /900°、后扫腿 360°、左右鸳鸯(前扫腿 360° /540° +后扫腿 360° /540°) | <ul style="list-style-type: none"> ▼扫转度数不足 ▼前、后扫转移步、停顿 ▼扫转过程中有附加支撑(不含后扫腿) |
| | | 鹞子翻身 | <ul style="list-style-type: none"> ▼度数不足 360° ▼手撑扶地面 |
| | | 正踢腿、侧踢腿、单拍脚 | <ul style="list-style-type: none"> ▼上踢腿脚尖未触及前额或头顶 ▼侧踢腿脚尖未触及头顶 ▼单拍脚击响脚脚跟未过肩 |
| | | 里合腿击响、外摆腿击响 | <ul style="list-style-type: none"> ▼摆动腿脚跟未过肩 |
| 跳跃 | | 腾空飞脚、腾空斜飞脚、腾空双飞脚 | <ul style="list-style-type: none"> ▼起跳步数超过 4 步 ▼未腾空 |
| | | 旋风脚 360° /540° /720° /900° /1080°、腾空外摆莲 180° /360° /540° /720° /900° /1080° | <ul style="list-style-type: none"> ▼起跳步数超过 4 步 ▼转体度数不足 ▼击响腿低于水平 |
| | | 腾空正踢腿 | <ul style="list-style-type: none"> ▼起跳步数超过 4 步 ▼未腾空 ▼上踢腿脚尖未触及前额或头顶 |
| | | 腾空箭弹、腾空蹬腿 | <ul style="list-style-type: none"> ▼未腾空 ▼弹(蹬)腿出腿低于水平 |
| | | 侧空翻、侧空翻转体 360° /720° | <ul style="list-style-type: none"> ▼起跳步数超过 4 步 ▼未腾空 |
| | | 旋子、旋子转体 360° /720° /1080° | <ul style="list-style-type: none"> ▼旋子摆动腿低于水平 ▼转体度数不足 |
| | | 腾空盘腿 360° /540° /720° 侧摔 | <ul style="list-style-type: none"> ▼转体度数不足 ▼依次落地 |
| 跌扑\滚翻 | | 腾空侧踹腿侧扑 | <ul style="list-style-type: none"> ▼未腾空 ▼踹出腿低于水平 |
| | | 前滚翻、后滚翻 | <ul style="list-style-type: none"> ▼身体未沿额状轴方向翻转 360° |
| | | 鱼跃前滚翻 | <ul style="list-style-type: none"> ▼未腾空 ▼身体未沿额状轴方向翻转 360° |
| | | 鲤鱼打挺 | <ul style="list-style-type: none"> ▼动作未完成 |
| | | 乌龙绞柱 | <ul style="list-style-type: none"> ▼旋转度数不足 360° |
| | | | |

| | | | |
|------|------|---|--|
| 连接形式 | 动动连接 | 跳跃难度动作+跳跃难度动作 跳跃难度动作+跌扑难度动作 | <ul style="list-style-type: none"> ▼难度动作未完成 ▼跳跃动作之间的助跑步数超出规定 ▼第二个跳跃动作未做连接动作 |
| | | 腿法难度动作+腿法难度动作 腿法难度动作+跳跃难度动作 腿法难度动作+跌扑难度动作 | <ul style="list-style-type: none"> ▼难度动作未完成 ▼跳跃动作未做连接动作 ▼动作之间的步数超出1步 |
| | 动静连接 | 跳跃难度动作+弓步/马步/仆步 | <ul style="list-style-type: none"> ▼两脚依次落地 ▼落地时脚移动、跳动 ▼附加支撑 ▼倒地 |
| | | 跳跃难度动作+坐盘 | <ul style="list-style-type: none"> ▼脚落地后再坐盘（旋子除外） ▼两大腿未交叉 ▼附加支撑 ▼倒地 |
| | | 跳跃难度动作+竖叉 | <ul style="list-style-type: none"> ▼两脚依次落地 ▼滑叉 ▼三角叉 ▼附加支撑 ▼倒地 |
| | | 跳跃难度动作+提膝独立 | <ul style="list-style-type: none"> ▼击响腿未单脚落地 ▼落地时脚移动、跳动 ▼提膝腿脚触地 ▼倒地 |
| | | 腿法难度动作+平衡难度动作 | <ul style="list-style-type: none"> ▼难度动作未完成 ▼平衡动作支撑腿脚移动、跳动 ▼动作之间的步数超出1步 |
| | 静静连接 | 平衡难度动作+平衡难度动作 | <ul style="list-style-type: none"> ▼难度动作未完成 ▼连接过程中出现脚移动、跳动 ▼非支撑腿脚触地 |
| | 静动连接 | 平衡难度动作+腿法难度动作 平衡难度动作+跳跃难度动作 平衡难度动作+跌扑难度动作 | <ul style="list-style-type: none"> ▼难度动作未完成 ▼平衡动作支撑腿脚移动、跳动 ▼跳跃动作未做连接动作 ▼非支撑腿脚触地（不含扫转性腿法） |

| | | | |
|--|------------------------|------------------|--------------------------------------|
| | 抛接 连接 | 抛+动作+接 抛+抢背+接 | ▼动作难度未完成 ▼接抓刀彩、剑穗 ▼抢背后手、臀、膝未离地 |
|--|------------------------|------------------|--------------------------------------|

(二) 长拳、剑术、刀术、枪术、棍术难度完成的有关规定

1. 度数的规定

(1) 跳跃动作转体双脚落地或跳跃动作转体下落接弓步、马步、竖叉、坐盘，均以起跳时两脚之间连线和落地时两脚之间连线的夹角来计算转体度数。连接仆步时，以起跳时起跳脚（原地起跳以转体方向同侧脚为准）脚尖与脚跟连线的延长线和落地时异侧平铺腿轴线的延长线的夹角来计算转体度数。

(2) 跳跃动作转体单脚落地，均以该脚起跳时和落地时脚尖与脚跟连线的延长线的夹角来计算转体度数。

(3) 扫转性腿法的扫转度数，均以扫转腿的脚的起止转动度数来计算扫转度数。

(4) 前扫接后扫，两腿依次扫转，不得移步，移步不予确认。

2. 助跑步数的规定

(1) 跳跃动作助跑步数不超过四步，动动连接之间不超过四步。

(2) 静静连接、静动连接必须同一支撑腿（无步）。非支撑腿落地即为一步（平衡+扫转性腿法除外）。

(3) 腿法+难度动作，均不得超过一步。非支撑腿落地即为一步（扫转性腿法+难度动作，扫转腿触地即为一步。）。

(4) 动动连接以前一个跳跃动作两脚落地后的任何一脚上步开始计算。

(5) 312A+335A 的步数，以前一个跳跃动作一脚落地后的任何一脚上步开始计算。

(6) 跳跃类动作起跳前，出现垫步、击步、踏步等步法，均计算为助跑步数，一脚落地即为一步。双脚同时落地后直接起跳不计算步数。

(7) 在跑动过程中，改变方向重新计算步数。

3. 评判的规定

(1) 申报的动作难度未完成，动作难度和连接难度均不予确认。

(2) 动动连接中，动作难度未完成，其之前和之后的连接难度均不予确认。

(3) 连接动作形式被改变，动作难度和连接难度均不予确认。

(4) 动静连接的连接动作完成时必须呈静止状态。

(5) 静静连接中，动作难度未完成，其之前的连接难度不予确认。

(6) 静动连接中，动作难度未完成，其之前和之后的连接难度均不予确认。

(7) 完成平衡动作时，有附加支撑现象，其动作难度不予确认。

(8) 器械套路中的抛接连接只能选做一种

(9) 单个跳跃动作或动动连、静动连的第二个跳跃动作必须接连接动作。

(10) 静静连接、静动连接，非支撑腿落地不予确认。

(11) 腿法难度动作+难度动作，超过一步（不含），不予确认。

二、太极类项目

(一) 太极拳、太极剑难度类别、内容及不确认的标准（表 4-13-2）

表 4-13-2 太极拳、太极剑难度类别、内容及不确认的标准

| 内容 | 类别 | 名称 | 不确认的标准 |
|------|----|--------------------------|---|
| 难度动作 | 平衡 | 望月平衡（后举腿架剑） | ▼躯干未向支撑腿同侧方向侧倾拧转 30° |
| | | 侧朝天蹬直立 | ▼上举腿未达垂直 ▼躯干侧倾超过 45°（含 45°） |
| | | 独立打虎、退步跨虎 | ▼提腿膝未高于水平 |
| | | 提膝转体 180° /360° /540° | ▼旋转度数不足 ▼旋转过程中支撑点出现改变、停顿 ▼支撑腿脚移动、跳动 |
| | | 前蹬踩脚低势平衡、前举腿低势平衡、后插腿低势平衡 | ▼支撑腿大腿高于水平 ▼手扶按支撑腿 |
| | 腿法 | 分脚、蹬脚 | ▼上举腿脚尖低于肩 |
| | | 反手势（剑）（蹬脚劈剑） | ▼上举腿脚尖低于肩 ▼剑式与腿法未同时完成 ▼躯干未向侧后方拧转 |
| | | 白云盖顶（剑）（蹬脚架剑）、云剑摆莲（剑） | ▼上举腿脚尖低于肩 ▼剑式与腿法未同时完成 |
| | | 蹬一根 | ▼踹出腿未展胯 |

| | | | | |
|---------------|------|--|--|--|
| | | 箭似离弦（侧蹬下载） | <ul style="list-style-type: none"> ▼蹬出腿发力时未髌未完全伸展 ▼剑式与腿法未同时完成 ▼躯干直立 | |
| | | 蹬脚前刺（剑） | <ul style="list-style-type: none"> ▼蹬出腿脚尖低于腰 ▼剑式与腿法未同时完成 | |
| | | 单拍脚、摆莲腿（杨式）、十字单摆莲（吴式）、十字摆莲（武式）、十字拍脚 | <ul style="list-style-type: none"> ▼击响腿脚尖低于肩 | |
| | 跳跃 | 腾空飞脚 | <ul style="list-style-type: none"> ▼未腾空 ▼起跳前助跑超过 1 步 | |
| | | 旋风脚 180° /360° /540° /720° /900°、腾空摆莲 180° /360° /540° /720° /900°、腾空飞脚向内转体 180° /360° | <ul style="list-style-type: none"> ▼转体度数不足 ▼击响腿低于水平 ▼起跳前助跑超过 1 步 | |
| | | 腾空正踢腿 | <ul style="list-style-type: none"> ▼未腾空 ▼起跳前助跑超过 1 步 ▼上踢腿脚尖未触及前额或头顶顶部 | |
| | | 腾空弹腿、腾空蹬腿 | <ul style="list-style-type: none"> ▼未腾空 ▼弹（蹬）出腿低于水平 ▼起跳前助跑超过 1 步 | |
| | 连接形式 | 动动连接 | 跳跃难度动作+跳跃难度动作 | <ul style="list-style-type: none"> ▼跳跃动作之间的助跑步数超出规定 ▼难度动作未完成 ▼第二个跳跃动作未做连接动作 |
| | | | 腿法难度动作+腿法难度动作 腿法难度动作+跳跃难度动作 | <ul style="list-style-type: none"> ▼难度动作未完成 ▼跳跃动作未做连接动作 |
| | | 动静连接 | 跳跃难度动作+单脚落地（起跳脚） | <ul style="list-style-type: none"> ▼击响（正踢）腿未单脚落地 ▼落地时脚移动、跳动 |
| 跳跃难度动作+跌叉 | | | <ul style="list-style-type: none"> ▼两腿依次落地 ▼移动 ▼附加支撑 ▼倒地 | |
| 跳跃难度动作+提膝独立 | | | <ul style="list-style-type: none"> ▼击响脚未单脚落地 ▼落地时脚移动、跳动 ▼提膝腿脚触地 | |
| 腿法难度动作+平衡难度动作 | | | <ul style="list-style-type: none"> ▼难度动作未完成 ▼平衡动作支撑腿脚移动、跳动 ▼非支撑腿脚触地 | |

| | | | |
|--|------|--------------------------------|--|
| | 静静连接 | 平衡难度动作+平衡难度动作 | ▼难度动作未完成 ▼连接过程中出现脚移动、跳动 ▼连接中提膝腿大腿低于水平 ▼转体度数不足 ▼非支撑腿脚触地 |
| | 静动连接 | 平衡难度动作+腿法难度动作 平衡难度动作+跳跃难度动作 | ▼难度动作未完成 ▼平衡动作支撑腿脚移动、跳动 ▼提膝腿大腿低于水平 ▼转体度数不足 ▼跳跃动作未做连接动作 ▼非支撑腿脚触地 |

(二) 太极拳太极剑难度完成的有关规定

1. 度数的规定

(1) 跳跃动作转体接跌叉，均以起跳时起跳脚（原地起跳以转体方向同侧脚为准）脚尖与脚跟连线的延长线和落地时左腿轴线的延长线的夹角来计算转体度数。必须接左跌叉。

(2) 凡跳跃动作转体单脚落地，均以该脚起跳时和落地时脚尖与脚跟连线的延长线的夹角来计算转体度数。

(3) 静静连接，均以支撑脚转体前和转体后脚尖与脚跟连线的延长线的夹角来计算转体度数。

2. 助跑步数的规定

(1) 助跑步数不超过一步。

(2) 动动连接（跳跃动作+跳跃动作），必须在前一个跳跃动作两脚同时落地后直接起跳。

(3) 静静连接、静动连接必须同一支撑腿（无步）。非支撑腿落地即为一步。

3. 评判的规定

(1) 申报的动作难度未完成，动作难度和连接难度均不予确认。

(2) 动动连接中，动作难度未完成，其之前和之后的连接难度均不予确认。

(3) 连接动作形式被改变，动作难度和连接难度均不予确认。

(4) 腾空蹬脚和腾空弹腿完成腿法时，支撑腿脚着地则不予确认。

(5) 单腿落地呈静止状态不足 1 秒，动作难度和连接难度均不予确认。

(6) 静静连接中，动作难度未完成，其之前的连接难度不予确认。

(7) 静动连接中，动作难度未完成，其之前和之后的连接难度均不予确认。

(8) 单个跳跃动作必须接连接动作，未接做则动作难度不予确认。

(9) 动动连或静动连的第二个跳跃动作必须接连接动作，未接做则动作难度和之前的连接难度均不予确认。

(10) 静静连接、静动连接，非支撑腿落地不予确认。

三、南拳类项目

(一) 南拳、南刀、南棍难度类别、内容及不确认的标准(表 4-13-3)

表 4-13-3 南拳、南刀、南棍难度类别、内容及不确认的标准

| 内容 | 类别 | 名称 | 不确认的标准 |
|------|-------|--|--|
| 难度动作 | 腿法 | 横踩腿 | <ul style="list-style-type: none"> ▼ 踩出腿高于支撑腿膝部 ▼ 踩出腿脚触地 ▼ 支撑脚碾动或跳动 ▼ 脚尖未往外展向异侧横踩出 |
| | | 弹腿、蹬腿 | ▼ 弹、蹬出腿低于水平 |
| | | 虎尾腿 | ▼ 蹬出腿低于水平 |
| | | 后扫腿 360°、前扫腿 360° /540° /900°、左右鸳鸯（前扫腿 360° /540° +后扫腿 360° /540°） | <ul style="list-style-type: none"> ▼ 扫转度数不足 ▼ 前、后扫转移步、停顿 ▼ 扫转过程中有附加支撑（不含后扫腿） |
| | | 横钉腿 | ▼ 钉出腿低于腰 |
| | | 后摆腿（毒蝎反尾） | ▼ 后摆腿脚尖未过肩 |
| | | 侧踹腿（凤凰单翅） | ▼ 踹出腿脚低于肩 |
| | 跳跃 | 腾空飞脚 | <ul style="list-style-type: none"> ▼ 起跳步数超过 4 步 ▼ 未腾空 |
| | | 旋风脚 360° /540° /720° /900° /1080°、腾空外摆腿 180° /360° /540° /720° /900° /1080、腾空飞脚向内转体 180° /360° | <ul style="list-style-type: none"> ▼ 起跳步数超过 4 步 ▼ 转体度数不足 ▼ 击响腿、摆动腿低于水平 |
| | | 侧空翻 | <ul style="list-style-type: none"> ▼ 起跳步数超过 4 步 ▼ 未腾空 |
| | | 原地后空翻 | <ul style="list-style-type: none"> ▼ 起跳前脚移步 ▼ 落地时手撑地 |
| | | 单跳后空翻 | <ul style="list-style-type: none"> ▼ 起跳步数超过 2 步 ▼ 落地时手撑地 |
| | 跌扑/滚翻 | 腾空盘腿 360° /540° /720° 侧摔 | ▼ 转体度数不足 |

| | | | |
|------|------|---|--|
| | | 腾空侧踹腿侧扑 | ▼未腾空 ▼踹出腿低于水平 |
| | | 腾空双侧踹侧扑 | ▼空中身体未达水平 |
| | | 腾空剪腿侧扑 | ▼空中身体未达水平 ▼空中未完成左右剪腿 |
| | | 前滚翻、后滚翻 | ▼身体未沿额状轴方向翻转 360° |
| | | 鱼跃前滚翻 | ▼未腾空 ▼身体未沿额状轴方向翻转 360° |
| | | 鲤鱼打挺 | ▼动作未完成 |
| | | 乌龙绞柱 | ▼旋转度数不足 360° |
| | | 腾空后摆腿（神犬摆尾）360° /540° /720° 侧摔 | ▼转体度数不足 ▼空中身体未达水平 |
| 连接形式 | 动静连接 | 跳跃难度动作+跳跃难度动作 跳跃难度动作+跌扑难度动作 | ▼跳跃动作之间的助跑步数超出规定 ▼难度动作未完成 ▼第二个跳跃动作未做连接动作 |
| | | 腿法难度动作+腿法难度动作 腿法难度动作+跳跃难度动作 腿法难度动作+跌扑难度动作 | ▼难度动作未完成 ▼跳跃动作未做连接动作 |
| | 动静连接 | 跳跃难度动作+马步/仆步 | ▼两脚依次落地 ▼脚移动或跳动 ▼附加支撑 ▼倒地 |
| | | 跳跃难度动作+蝶步/单蝶步 | ▼两脚依次落地 ▼脚移动或跳动 ▼附加支撑 ▼倒地 ▼落地后再成蝶步 |
| | | 跳跃难度动作+提膝独立 | ▼击响脚未单脚落地 ▼落地时脚移动或跳动 ▼提膝腿脚触地 |
| | | 跳跃难度动作+剪势/蝎势 | ▼未一次成型 ▼附加支撑 ▼倒地 |

（二）南拳、南刀、南棍动作完成的有关规定

1. 度数的规定

（1）跳跃动作转体双脚下落或跳跃动作转体下落接做步型，均以起跳时两脚之间连线和落地时两脚之间连线的夹角来计算转体度数。连接仆步时，以起跳时起跳脚（原地起跳以转体方向同侧脚为准）脚尖与脚跟连线的延长线和落地时异侧平铺腿轴线的延长线的夹角来计算转体度数。

（2）凡跳跃动作转体单脚落地，均以该脚起跳时和落地时脚尖与脚跟连线的延长线的夹角来计算转体度数。

（3）转性腿法的扫转度数，均以扫转腿脚的起止转动度数来计算扫转度数。

（4）前扫接后扫，两腿依次扫转，不得移步，移步不予确认。

（5）跳跃难度动作接蝎势，以起跳时起跳脚（双脚起跳以同侧脚）脚尖与脚跟连线和落地时落地腿膝与脚连线的延长线的夹角来计算转体度数。后空翻除外。

2. 助跑步数的规定

（1）南拳类项目动作难度不得超过四步，动动连接之间不超过两步。难度动作和动动连接之间超过规定步数，不予确认。

（2）动动连接以前一个跳跃动作一脚落地后的任何一脚上步开始计算。

（3）跳跃类动作起跳前，出现垫步、击步、踏步等步法，

都计算为助跑步数，一脚落地即为 1 步。双脚同时落地后直接起跳不计算步数。

(4) 腿法+难度动作，均不得超过一步。非支撑腿落地即为一步（扫转性腿法+难度动作，扫转腿触地即为一步）。

3. 评判的规定

(1) 申报的动作难度未完成，动作难度和连接难度均不予确认。

(2) 动动连接中，动作难度未完成，其之前和之后的连接难度均不予确认。

(3) 连接动作形式被改变，动作难度和连接难度均不予确认。

(4) 动静连接的连接动作完成时必须呈静止状态。

(5) 单个跳跃动作必须接连接动作，未接做则动作难度不予确认。

(6) 动动连的第二个跳跃动作必须接连接动作，未接做则动作难度和之前的连接难度均不予确认。

第五章 演练水平分的评判

第十四条 演练水平等级分评分标准

演练水平档次、级别、分数段及评分标准。（表 5-14-1）

表 5-14-1 演练水平档次、级别、分数段及评分标准

| 档次 | 级别 | 分数段 | 评分标准 |
|----|----|-----------|---|
| 好 | 一级 | 4.81~5.00 | <p>演练技术：内容充实，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步及身械配合协调，节奏分明，风格突出，个性显著，编排合理，动作与音乐和谐一致。</p> <p>动作质量：扣分不超过 0.10 分。</p> <p>动作难度：必须完成 2 种 D 级（含）以上、1 种 C 级，三种不同类别的难度动作。</p> |
| | 二级 | 4.61~4.80 | <p>演练技术：内容充实，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步及身械配合协调，节奏分明，风格突出，个性显著，编排合理，动作与音乐和谐一致。</p> <p>动作质量：扣分不超过 0.30 分。</p> <p>动作难度：必须完成 1 种 D 级（含）以上、2 种 C 级，三种不同类别的难度动作。</p> |
| | 三级 | 4.41~4.60 | <p>演练技术：内容充实，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步及身械配合协调，节奏分明，风格突出，个性显著，编排合理，动作与音乐和谐一致。</p> <p>动作质量：扣分不超过 0.50 分。</p> <p>动作难度：必须完成 3 种 C 级，三种不同类别的难度动作。</p> |
| 一般 | 四级 | 4.01~4.40 | <p>演练技术：内容较充实，劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，手眼身法步及身械配合较协调，节奏较分明，风格较突出，个性较显著，编排较合理，动作与音乐较和谐一致。</p> <p>动作质量：扣分不超过 0.70 分。</p> <p>动作难度：必须完成 2 种 C 级、1 种 B 级，三种不同类别的难度动作。</p> |
| | 五级 | 3.61~4.00 | <p>演练技术：内容较充实，劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，手眼身法步及身械配合较协调，节奏较分明，风格较突出，个性较显著，编排较合理，动作与音乐较和谐一致。</p> <p>动作质量：扣分不超过 0.90 分。</p> <p>动作难度：必须完成 1 种 C 级、2 种 B 级，三种不同类别的难度动作）。</p> |

| | | | |
|----|----|-----------|--|
| | 六级 | 3.21~3.60 | <p>演练技术：内容较充实，劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，手眼身法步及身械配合较协调，节奏较分明，风格较突出，个性较显著，编排较合理，动作与音乐较和谐一致。</p> <p>动作质量：扣分不超过 1.10 分。</p> <p>动作难度：必须完成 3 种 B 级，三种不同类别的难度动作劲力较充足。</p> |
| 不好 | 七级 | 2.61~3.20 | <p>演练技术：内容不充实，劲力不充足，用力不顺达，力点不准确，手眼身法步及身械配合不协调，节奏不分明，风格不突出，个性不显著，编排不合理，动作与音乐不和谐一致。</p> <p>动作质量：扣分不超过 1.30 分。</p> <p>动作难度：必须完成 2 种 B 级、1 种 A 级，三种不同类别的难度动作。</p> |
| | 八级 | 2.01~2.60 | <p>演练技术：内容不充实，劲力不充足，用力不顺达，力点不准确，手眼身法步及身械配合不协调，节奏不分明，风格不突出，个性不显著，编排不合理，动作与音乐不和谐一致。</p> <p>动作质量：扣分不超过 1.50 分。</p> <p>动作难度：必须完成 1 种 B 级、2 种 A 级，三种不同类别的难度动作。</p> |
| | 九级 | 1.40~2.00 | <p>演练技术：内容不充实，劲力不充足，用力不顺达，力点不准确，手眼身法步及身械配合不协调，节奏不分明，风格不突出，个性不显著，编排不合理，动作与音乐不和谐一致。</p> <p>动作质量：扣分不超过 1.70 分（含）。</p> <p>动作难度：必须完成 3 种 A 级，三种不同类别的难度动作。</p> |

注：难度动作未完成，则该动作不计算演练水平内容组别要求。

第十五条 编排扣分的内容与标准

编排扣分的类别、内容及扣分标准与编码。（表 5-15-1）

表 5-15-1 编排扣分的类别、内容及扣分标准与编码

| 类别 | 内容及扣分标准 | 编码 |
|------|--|----|
| 动作内容 | 规则规定的难度类别每缺少一类扣 0.50 分，由裁判长执行。 | 80 |
| | 规则规定的套路内容每缺少一种主要动作扣 0.20 分，由副裁判长提出，由裁判长执行。 | 81 |

| | | |
|-------------|--|----|
| | 南拳项目发声不超过6次（不少于五种不同的发声），增加一次或少于一种发声扣0.10分。由 副裁判长 提出，由裁判长执行。 | 82 |
| | 难度动作之前或动动连接过程中，出现停顿超过1秒，每出现一次扣0.2分，累计扣分。由C组裁判员执行。 | 83 |
| | 有空中技法的跳跃类难度动作，未做空中技法，每出现一次扣0.2分，累计扣分。由 副裁判长 提出，由裁判长执行。 | 84 |
| 结构布局 | 长拳、南拳类未运用场地四角方位和中间位，每缺一方位者扣0.10分。由裁判长执行。 | 85 |
| 节 奏 | 长拳、南拳类静止姿势（持久性平衡除外）停顿时间超过2秒，太极类出现任何静止状态超过1秒，每出现一次扣0.10分。由A组裁判员执行。 | 86 |
| 音 乐 | 所有项目均须配乐，未配乐或配乐伴有说唱扣0.50分。由裁判长执行。 | 87 |
| 时 间 | 各项目完成时间须符合规程规定，超时或少时扣0.20分，由裁判长执行。 | 88 |

第六章 经典动作、创新动作和创新难度的申报与审定

第十六条 申报程序

各单位、组织和个人必须以书面形式，每年年底进行申报，审定通过后，次年年初公布。

（一）申报经典动作须提供该动作传统名称、源流出处、拳谱影印件、技术标准和演练视频。

（二）申报创新动作须提供该动作名称技术标准和演练视频。

（三）申报创新难度须提供该难度技术图解和演练视频。

第十七条 审定机构和程序

中国武术协会组建武术套路技术审定委员会，负责技术审定工作。审定通过后，予以公布。

第七章 规定、对练和集体项目的评判

第十八条 动作质量的评分

一、动作错误内容与扣分标准

（一）规定项目

规定项目动作错误内容与扣分标准遵照自选项目执行，长拳类、太极类、南拳类项目动作类别、名称、编码及错误内容与扣分标准参照表 3-11-1～表 3-11-3。

（二）对练项目

1. 对练项目动作类别、错误内容与编码。（表 7-18-1）

表 7-18-1 对练项目动作类别、错误内容与编码

| 类别 | 错误内容 | 编码 |
|----|------------|----|
| 方法 | 远离或偏离进攻部位 | 90 |
| | 静止姿势超过3秒钟 | 91 |
| | 无攻防演练超过3秒钟 | 92 |
| 配合 | 击打落空或防守落空 | 93 |
| | 等待对方进攻 | 94 |
| | 误中对方 | 95 |

2. 对练项目扣分标准

(1) 动作被判定有错误内容，扣 0.10 分。

(2) 以上错误均按出现的人次累计扣分。

(三) 集体项目

1. 集体项目动作类别、错误内容与编码。(表 7-18-2)

表 7-18-2 集体项目动作类别、错误内容与编码

| 类别 | 错误内容 | 编码 |
|----|----------------|-----|
| 方法 | 步型、腿法动作与规格要求不符 | 090 |
| | 跳跃、跌扑动作与规格要求不符 | 091 |
| | 器械方法与规格要求不符 | 092 |
| 配合 | 对练时击打落空或防守落空 | 093 |
| | 对练时等待对方进攻 | 094 |
| | 对练时误中对方 | 095 |
| | 同一动作不整齐 | 096 |
| | 队形不整齐 | 097 |

2. 集体项目扣分标准

(1) 动作被判定有错误内容，扣 0.10 分。

(2) 以上错误均按出现的人次累计扣分。

二、其他错误内容、扣分标准与有关规定

规定、对练和集体项目其他错误内容、扣分标准与有关规定遵照自选项目执行，其他错误类别、内容及扣分标准与编码参见

表 3-12-1。

第十九条 演练水平的评分

一、演练水平等级分评分标准

规定、对练和集体项目演练水平档次的划分、级别与分数段的确定以及评分标准。（表 7-19-1）

表 7-19-1 规定、对练和集体项目演练水平档次、级别、分数段与评分标准

| 档次 | 级别 | 分数段 | 评分标准 |
|----|----|-----------|---|
| 好 | 一级 | 5.00~4.81 | 劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步及身械配合协调，节奏分明，风格突出、动作与音乐和谐一致。 |
| | 二级 | 4.80~4.51 | |
| | 三级 | 4.50~4.21 | |
| 一般 | 四级 | 4.20~3.81 | 劲力较充足，用力较顺达，力点较准确，手眼身法步及身械配合较协调，节奏较分明，风格较突出、动作与音乐较和谐一致。 |
| | 五级 | 3.80~3.41 | |
| | 六级 | 3.40~3.01 | |
| 不好 | 七级 | 3.00~2.51 | 劲力不充足，用力不顺达，力点不准确，手眼身法步及身械配合不协调，节奏不分明，风格不突出、动作与音乐不和谐一致。 |
| | 八级 | 2.50~2.01 | |
| | 九级 | 2.00~1.51 | |

二、编排扣分的内容与扣分标准

规定、对练和集体项目编排扣分的类别、内容及扣分标准与编码。（表 7-19-2）

表 7-19-2 规定、对练和集体项目编排扣分的类别、内容及扣分标准与编码

| 类别 | 内容及扣分标准 | 编码 |
|------|---------------------------------|-------|
| 内容 | 每缺少一个规程规定的内容（扣 0.20 分） | 01~09 |
| | （规定套路）未按规定发声，每增加或减少一次（扣 0.20 分） | 80 |
| | （规定套路）每增加或减少一个动作（扣 0.20 分） | 86 |
| 结构布局 | （规定套路）每偏离方向超过 45°（扣 0.10 分） | 87 |
| | （规定套路）每增加或减少一步（扣 0.10 分） | 88 |
| 音乐 | 要求配乐的项目未配乐或配乐伴有说唱（扣 0.20 分） | 85 |

第八章 传统项目的评判

第二十条 动作质量的评分

一、动作错误内容与扣分标准

（一）形意拳、八卦掌、八极拳

1. 形意拳、八卦掌、八极拳动作类别、名称、编码及错误内容。（表 8-20-1）

表 8-20-1 形意拳、八卦掌、八极拳动作类别、名称、编码及错误内容

| 类别 | 名称 | 编码 | 错误内容 |
|------|-------|-----|------------------------|
| 共性动作 | 蹬腿、弹腿 | 001 | ▲蹬（弹）出腿未由屈到伸 |
| | 跳跃动作 | 002 | ▲未腾空 |
| | 身型 | 003 | ▲上体前倾或后仰 ▲挺胸 ▲立腰 |

| | | | |
|-----|-------|-----|---|
| | 弓步、马步 | 004 | ▲屈蹲腿未达半蹲 |
| | 仆步 | 005 | ▲屈蹲腿未全蹲 |
| 形意拳 | 三体势 | 101 | ▲两脚前后间距过大 ▲横向间距过宽 |
| | 跟步 | 102 | ▲后脚提起过高 ▲踝过松 ▲重心起伏 |
| | 掌 | 103 | ▲五指僵直 ▲虎口未撑圆 |
| | 劈掌 | 104 | ▲拳未经胸至口前变掌弧形下劈 |
| | 崩拳 | 105 | ▲拳高过肋 ▲臂僵直 |
| | 钻拳 | 106 | ▲拳未经胸至口前外旋钻出 |
| | 横拳 | 107 | ▲拳高过胸 |
| 八卦掌 | 蹚步 | 201 | ▲重心忽高忽低 ▲两膝过宽 ▲脚掌未平起平落 ▲外脚未沿内弧蹚出 |
| | 云掌 | 202 | ▲掌未在头前上方绕平圆 |
| | 托掌 | 203 | ▲未沉肩垂肘 |
| | 磨肋掌 | 204 | ▲掌未沿肋向身后伸出 |
| | 掌 | 205 | ▲虎口未撑圆 ▲掌心未内凹 |
| 八极拳 | 马步 | 301 | ▲两脚距离过大 |
| | 横击拳 | 302 | ▲拳未由后向左（右）前直臂横击 |

2. 形意拳、八卦掌、八极拳扣分标准

(1) 动作被判定有错误内容，扣 0.10 分。

(2) 一个动作有多个错误内容被判定，均一次性扣 0.10

分。

(二) 通臂拳、劈挂拳、翻子拳

1. 通臂拳、劈挂拳、翻子拳动作类别、名称、编码及错误内容。(表 8-20-2)

表 8-20-2 通臂拳、劈挂拳、翻子拳动作类别、名称、编码及错误内容

| 类别 | 名称 | 编码 | 错误内容 |
|------|----------|-----|--------------------------------|
| 共性动作 | 蹬腿、弹腿 | 001 | ▲蹬(弹)出腿未由屈到伸 |
| | 跳跃动作 | 002 | ▲未腾空 |
| | 身型 | 003 | ▲身体过于僵直 |
| | 弓步、马步、虚步 | 004 | ▲屈蹲腿未接近半蹲 |
| | 仆步 | 005 | ▲屈蹲腿未全蹲 |
| 通臂拳 | 劈掌 | 401 | ▲抡臂下劈未成立圆▲甩抖不明显 |
| | 掸掌 | 402 | ▲未抖腕甩掌向前掸出 |
| | 钻拳 | 403 | ▲拳高未与鼻平或肋平 |
| | 尖拳 | 404 | ▲中指未突出成尖 |
| 劈挂拳 | 跪步 | 501 | ▲前腿未屈膝全蹲 ▲后腿未跪落于前脚内侧▲后腿膝部着地 |
| | 劈掌 | 502 | ▲抡臂下劈未成立圆▲甩抖不明显 |
| 翻子拳 | 弹拳 | 601 | ▲未由腰、肩、肘及腕部发出 |
| | 直拳 | 602 | ▲臂未伸直 |

2. 通臂拳、劈挂拳、翻子拳扣分标准

(1) 动作被判定有错误内容, 扣 0.10 分。

(2) 一个动作有多个错误内容被判定, 均一次性扣 0.10 分。

(三) 地躺拳、象形拳、查拳、少林拳、传统南拳

1. 地躺拳、象形拳、查拳、少林拳、传统南拳动作类别、名称、编码及错误内容。(表 8-20-3)

表 8-20-3 地躺拳、象形拳、查拳、少林拳、传统南拳
动作类别、名称、编码及错误内容

| 类别 | 名称 | 编码 | 错误内容 |
|------|---------------|-----|--------------------------|
| 共性动作 | 弓步、马步、虚步 | 004 | ▲屈蹲腿未接近半蹲 |
| | 仆步 | 005 | ▲屈蹲腿未全蹲 |
| | 提膝平衡 | 006 | ▲支撑腿弯曲 |
| | 腾空侧踹 | 081 | ▲踹出腿低于水平 |
| | 腾空飞脚、旋风脚、腾空摆莲 | 082 | ▲击响腿脚未过肩 ▲击拍落空 |
| | 旋子转体 | 083 | ▲转体时上体高于水平 45° ▲空中腿弯曲 |
| | 侧空翻 | 084 | ▲空中腿弯曲 |
| | 鲤鱼打挺 | 085 | ▲两脚落地宽于肩 |
| | 乌龙绞柱 | 086 | ▲着地时腰腿未竖直 ▲膝关节弯曲 |
| | 盘腿跌 | 087 | ▲摆动腿脚未过头 |
| | 滚蹚 | 088 | ▲肩背未着地 |
| 少林拳 | 蹲步 | 701 | ▲大腿未呈水平 ▲两脚未并拢 |

| | | | |
|------|--------|-----|-------------------------|
| | 后绞腿 | 702 | ▲绞缠不明显 ▲脚掌擦地后绞缠 |
| 传统南拳 | 虎爪 | 801 | ▲五指未张开 ▲第 2、3 节指骨未弯曲 |
| | 单指掌（手） | 802 | ▲食指未伸直 ▲其余四指未弯曲扣紧 |
| | 羌子拳 | 803 | ▲拇指未弯曲扣紧 ▲其余四指未并拢扣紧 |
| | 抛拳 | 804 | ▲拳未自下向上成环形运动 |

2. 地躺拳、象形拳、查拳、少林拳、传统南拳扣分标准

(1) 动作被判定有错误内容，扣 0.10 分。

(2) 一个动作有多个错误内容被判定，均一次性扣 0.10 分。

(四) 单器械、双器械、软器械

1. 单器械、双器械、软器械动作类别、名称、编码及错误内容。（表 8-20-4）

表 8-20-4 单器械、双器械、软器械动作类别、名称、编码及错误内容

| 类别 | 名称 | 编码 | 错误内容 |
|----------|-----------|-----|--------------------------|
| 共性 动作 | 提膝平衡 | 006 | ▲支撑腿弯曲 |
| | 燕式平衡、探海平衡 | 007 | ▲支撑腿弯曲或后举腿弯曲 |
| | 控腿平衡 | 008 | ▲支撑腿弯曲或上举腿弯曲 |
| | 腾空侧踹 | 081 | ▲踹出腿低于水平 |
| | 旋子转体 | 083 | ▲转体时上体高于水平 45° ▲空中腿弯曲 |
| | 侧空翻 | 084 | ▲空翻时腿明显弯曲 |

| | | | |
|----------|------------|-----|---------------------|
| | 鲤鱼打挺 | 085 | ▲两脚落地宽于肩 |
| | 乌龙绞柱 | 086 | ▲着地时腰腿未竖直 ▲膝关节弯曲 |
| | 盘腿跌 | 087 | ▲摆动腿脚未过头 |
| | 滚踵 | 088 | ▲肩背未着地 |
| 器械 方法 | 缠头、裹脑 | 901 | ▲刀背远离身体 |
| | 扎刀 | 902 | ▲刀与臂未成一直线 |
| | 舞花刀 | 903 | ▲未呈立圆 |
| | 挂剑、撩剑（钩） | 904 | ▲直腕 |
| | 挂钩 | 905 | ▲未呈立圆 |
| | 剑穗甩动（长穗剑类） | 906 | ▲剑身与穗身夹角少于 45° |
| | 劈棍 | 907 | ▲棍未自上而下 |
| | 滚压棍 | 908 | ▲棍未呈水平 |
| | 云背花 | 909 | ▲未呈平圆 |
| | 提撩花、抡鞭 | 910 | ▲未贴身立圆 |

2. 单器械、双器械、软器械扣分标准

- (1) 动作被判定有错误内容，扣 0.10 分。
- (2) 一个动作有多个错误内容被判定，均一次性扣 0.10 分。
- (3) 一个组合动作被判定有两个以上同一器械方法错误，均一次性扣 0.10 分。

（五）太极拳、太极剑

1. 太极拳、太极剑动作类别、名称、编码及错误内容。（表

8-20-5)

表 8-20-5 太极拳、太极剑动作类别、名称、编码及错误内容

| 类别 | 名称 | 编码 | 错误内容 |
|----|-------|-----|---|
| 手型 | 剑指 | 011 | ▲中指与食指分开或弯曲 ▲拇指未弯曲 |
| | 掌 | 012 | ▲手指并拢 ▲手指伸翘 ▲虎口未成弧形 |
| | 掌（陈式） | 012 | ▲拇指根未合向小指，其余四指未依次向手背舒展 错开 |
| | 握剑 | 013 | ▲食指扣握在剑盘前沿触及剑刃 |
| 手法 | 棚 | 021 | ▲举臂高过肩 ▲臂过于弯曲或伸直 |
| | 捋 | 022 | ▲两手向后直抽 ▲夹臂紧腋 |
| | 挤 | 023 | ▲耸肩抬肘 ▲两臂未撑圆 |
| | 按 | 024 | ▲由下向上挑臂或由外向内合掌，或抬肘直臂 |
| | 云手 | 025 | ▲肘部过屈 ▲举手过头 ▲运转幅度过小 |
| | 架掌 | 026 | ▲上举未过头 ▲举臂不成弧 |
| | 发劲手法 | 027 | ▲力点不准确 ▲蓄发收放生硬脱节 |
| 步型 | 弓步 | 031 | ▲前弓腿屈膝的垂直线未达脚背或超出脚尖 ▲后腿过于弯曲 ▲后脚跟离地 ▲明显掀脚 |
| | 仆步 | 032 | ▲屈蹲腿未全蹲 ▲脚跟离地 ▲平铺腿弯曲 ▲平铺腿脚尖内扣不够 ▲掀脚 |

| | | | |
|------|--------------------|-----|---|
| | 虚步 | 033 | ▲后脚跟离地 |
| | 歇步 | 034 | ▲两腿屈膝下蹲不够 ▲两腿未交叉 |
| | 独立步 | 035 | ▲上提腿大腿低于水平 ▲支撑腿明显弯曲 |
| 步法 | 上步、进步、退步、跟步、侧行步、行步 | 041 | ▲后脚跟拧转 ▲重心起伏 ▲抬脚过高 ▲脚拖地 |
| 身型 | 身型 | 051 | ▲头、身不正 ▲驼背弓腰凸臀 ▲耸肩缩脖 ▲扭腰摆臀 |
| 腿法 | 分脚、蹬脚 | 061 | ▲支撑腿明显弯曲 ▲上举腿明显弯曲 ▲上举腿脚未高于腰部 |
| | 拍脚、摆莲脚 | 062 | ▲击拍落空 ▲击响脚未过肩 ▲击响时摆动腿弯曲 ▲摆莲脚幅度过小 |
| 器械方法 | 撩剑、挂剑 | 071 | ▲剑离身体较远 ▲握剑未扣腕 |
| | 绞剑 | 072 | ▲剑尖绕环不成立圆 ▲绕环过大或过小 |
| | 劈剑、刺剑 | 073 | ▲剑与臂未成一直线 |

2. 太极拳、太极剑扣分标准

- (1) 动作被判定有错误内容，扣 0.10 分。
- (2) 一个动作有多个错误内容被判定，均一次性扣 0.10 分。
- (3) 一个组合动作被判定有两个以上同一器械方法错误，均一次性扣 0.10 分。

(4) 一个组合动作出现两个以上同一步法错误内容，均一次性扣 0.10 分。

(5) 一个组合动作出现两个以上同一步型错误内容，均一次性扣 0.10 分。

(6) 步法、身型、手型出现错误内容，扣 0.10 分，出现三次或三次以上者，均一次性扣 0.20 分。

二、其他错误内容、扣分标准与有关规定

传统项目其他错误内容、扣分标准与有关规定遵照自选项目执行，其他错误类别、内容及扣分标准与编码参见表 2-1-4。

第二十一条 演练水平的评分

一、演练水平等级分评分标准

传统项目演练水平等级分评分标准遵照“规定、对练和集体项目演练水平档次、级别、分数段与评分标准”执行，参见表 3-2-1。

二、影响演练水平常见的错误内容

(一) 影响传统拳术、传统器械演练水平常见的错误内容。

(表 8-21-1)

表 8-21-1 传统拳术、传统器械演练中常见的错误内容与类别

| 类别 | 错误内容 |
|----|-----------------------|
| 劲力 | 1. 拳术手法、器械方法劲力不充足或不顺达 |
| | 2. 屈伸性、击响性腿法劲力不充足或不顺达 |
| | 3. 南拳类套路动作中发声与发力不一致 |
| | 4. 劲力刚柔不相济 |

| | |
|-------------------|---------------------------|
| 节 奏 | 1. 动静无序（动静不分明） |
| | 2. 快慢相间不明显 |
| | 3. 由于失误造成局部节奏的破坏或出现不合理的停顿 |
| 协 调 | 1. 上下动作脱节 |
| | 2. 眼神与动作配合不协调 |
| | 3. 身械配合不协调 |
| 编 排 (内容、结构、布局) | 1. 基本技法单一，内容不充实，重复动作过多 |
| | 2. 内容分配前后不均 |
| | 3. 动作分布不匀称，场地使用不充分 |
| | 4. 活动偏于一侧或轰动范围狭窄 |
| 风 格 | 1. 未表现项目的基本技法和技术特点 |
| | 2. 没有明显的项目和个人风格特点 |
| 音 乐 | 1. 音乐选择与项目风格不一致 |
| | 2. 动作与音乐配合不和谐 |

(二) 影响太极拳、太极剑演练水平常见的错误内容。(表 8-21-2)

表 8-21-2 太极拳、太极剑演练中常见的错误内容与类别

| 类 别 | 错 误 内 容 |
|-----|-------------------|
| 劲 力 | 1. 紧张僵硬或松软飘浮 |
| | 2. 手法、剑法劲力不沉实或不顺达 |
| | 3. 动作刚柔不相济 |
| | 4. 运劲无蓄发变化 |
| | 5. 出现“断劲” |
| 节 奏 | 忽快忽慢或过快过慢 |
| 协 调 | 1. 上下肢配合不协调 |
| | 2. 四肢与躯干脱节 |

| | |
|-------------------|--------------------|
| | 3. 动作不连贯，转接生硬 |
| | 4. 眼神与动作不配合 |
| 编 排 (内容、结构、布局) | 1. 技法单一，重复动作过多 |
| | 2. 内容不充实 |
| | 3. 内容分配前后不均 |
| | 4. 动作转接不顺 |
| | 5. 动作分布不匀称，场地使用不充分 |
| | 6. 活动偏于一侧或活动范围狭窄 |
| 风 格 | 1. 太极拳、剑的风格特点不突出 |
| | 2. 长拳慢练 |
| 音 乐 | 1. 音乐选择与项目风格不一致 |
| | 2. 动作与音乐配合不和谐 |

第九章 自选项目主要动作的基本要求

第十八条 长拳类项目

一、长拳

(一) 手型

1. 拳：四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节。拳握紧，拳面平，直腕。

2. 掌：四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处。

3. 勾：五指第一指节捏拢在一起，屈腕。

(二) 拳法

1. 冲拳：拳从腰间向前打击，直臂，力达拳面。

2. 劈拳：拳自上向下劈落，直臂，力达拳轮。
3. 撩拳：拳自下向前上方弧形直臂撩起，力达拳眼或拳心。
4. 贯拳：拳从侧下方向斜上方弧形横打，臂微屈，拳眼斜向下，力达拳面。
5. 崩拳：臂由屈到伸，拳从腹部向前弹击，力达拳面。
6. 砸拳：拳由上向下随屈臂下砸，拳心向上，力达拳背。

（三）掌法

1. 推掌：掌从腰间立掌向前推击，直臂，力达掌外沿。
2. 挑掌：掌由下向上翘腕立掌上挑，力达四指。
3. 穿掌：臂由屈到伸，掌沿身体某一部位穿出，力达指尖。
4. 插掌：臂由屈到伸，掌向下或斜下插出，直腕，力达指尖。
5. 撩掌：手心向前上，直臂向前撩出，力达掌心。
6. 劈掌：由上向下侧掌劈落，直臂，力达掌外沿。
7. 砍掌：仰掌或俯掌向左或向右击打，力达掌外沿。
8. 按掌：自上向下按压，手心向下，力达掌心。

（四）肘法（进攻性肘法）

顶肘：屈肘握拳，手心向下，肘尖前顶或侧顶，力达肘尖。

（五）步型

1. 弓步：一腿半蹲，大腿成水平，脚尖微内扣，膝约与脚尖垂直；另一腿伸直，脚尖内扣斜向前方，两脚全脚着地。
2. 马步：两腿半蹲，大腿成水平，脚尖正对前方，膝不超过脚尖，两脚全脚着地，两脚间距约为脚长的三倍。

3. 仆步：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，膝与脚尖外展；另一腿平铺伸直，脚尖内扣，两脚全脚着地。

4. 虚步：一腿半蹲，脚尖外展，另一腿屈膝前伸，前脚掌虚点地面，身体重心落于后腿。

5. 歇步：两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展，后脚脚跟离地，臀部坐于后小腿接近脚跟处。

6. 坐盘：两腿交叉叠拢下坐，臀部着地。

7. 独立步：支撑腿直立站稳；另一腿屈膝高抬过腰，小腿斜垂内扣，脚面绷平内收。

（六）腿法

1. 直摆性腿法

（1）正踢腿：支撑腿伸直，全脚着地；另一腿伸直，脚尖勾起前踢，接近前额；上身保持正直。

（2）斜踢腿：支撑腿伸直，全脚着地；另一腿伸直，脚尖勾起向异侧耳边踢起；上身保持正直。

（3）侧踢腿：支撑腿伸直，全脚着地；另一腿伸直，脚尖勾起，经体侧踢向脑后；上身保持正直。

（4）里合腿：支撑腿自然伸直，全脚着地；另一腿上踢，脚尖勾起，经面前向异侧做扇形摆动下落；上身保持正直。

（5）外摆腿：支撑腿自然伸直，全脚着地；另一腿向异侧上踢，脚尖勾起，经面前向同侧作扇形摆动下落；上身保持正直。

（6）后撩腿：支撑腿伸直；另一腿脚跟向后上方撩踢；上

身前俯，抬头挺胸。

2. 伸屈性腿法

(1) 弹腿：支撑腿伸直或稍屈；另一腿由屈到伸，脚尖向前弹出，高不过腰，脚面绷平，力达脚尖。

(2) 蹬腿：支撑腿伸直或稍屈；另一腿由屈到伸，脚尖勾起蹬出，高不过胸，低不过腰，力达脚跟。

(3) 踹腿：支撑腿伸直；另一腿由屈到伸，脚尖勾起内扣向同侧踹出，力达脚跟。

3. 扫转性腿法

(1) 前扫腿：支撑腿全蹲，前脚掌为轴；扫转腿伸直，脚尖内扣，脚掌擦地，向前扫转一周以上。

(2) 后扫腿：支撑腿全蹲，前脚掌为轴；扫转腿伸直，脚尖内扣，脚掌擦地，向后扫转一周。

(七) 平衡

1. 侧身平衡：支撑腿直立站稳；另一腿伸直举于体侧，高于水平，脚面绷平或脚尖勾起；上体侧倾成水平。

2. 燕式平衡：支撑腿直立站稳；后举腿伸直，高于水平，脚面绷平；躯干前俯略高于水平，挺胸展腹。

3. 仰身平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；另一腿伸直举于体前，高于水平，脚面绷平；上体后仰接近水平。

4. 扣腿平衡：支撑腿半蹲，大腿成水平；另一腿屈膝外展，踝关节紧扣于支撑腿的膝后腘窝处。

5. 盘腿平衡：支撑腿半蹲；另一腿屈膝外展，踝关节盘放在支撑腿的大腿上。

6. 探海平衡：支撑腿直立站稳；后举腿伸直，高于水平，脚面绷平；上体前俯略低于水平，挺胸抬头。

7. 望月平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；另一腿小腿屈收上抬，脚面绷平，脚底向上；躯干侧倾向支撑腿同侧方拧腰上翻，挺胸塌腰。

8. 卧鱼平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；后举腿小腿屈收上抬，大腿高于水平，脚面绷平，脚底斜向上；躯干斜倾接近水平，挺胸拧腰展腹。

二、剑术

（一）剑法

1. 刺剑：立剑，剑尖向前直出，臂与剑身成一直线，力达剑尖。

2. 挂剑：立剑，剑尖由前向下、向后贴身立圆环绕，力达剑身前段。

3. 撩剑：立剑，由下向前上方撩起，力达剑刃前段。

4. 点剑：立剑，提腕，剑尖向前下方点击，力达剑锋。

5. 劈剑：立剑，由上向下劈落，力达剑刃。

6. 崩剑：立剑，沉腕，剑尖向前上方弹击，力达剑尖。

7. 截剑：剑刃斜向上或斜向下摆击，力达剑刃前部。

8. 剪腕花：以腕为轴，立剑在臂两侧向前下贴身立圆绕环，

力达剑锋。

（二）步型

1. 弓步：一腿半蹲，大腿成水平，脚尖微内扣，膝约与脚尖垂直；另一腿伸直，脚尖内扣斜向前方，两脚全脚着地。

2. 马步：两腿半蹲，大腿成水平，脚尖正对前方，膝不超过脚尖，两脚全脚着地，两脚间距约为脚长的三倍。

3. 仆步：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，膝与脚尖外展；另一腿平铺伸直，脚尖内扣，两脚全脚着地。

4. 虚步：一腿半蹲，脚尖外展，另一腿屈膝前伸，前脚掌虚点地面，身体重心落于后腿。

5. 歇步：两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展，后脚脚跟离地，臀部坐于后小腿接近脚跟处。

6. 坐盘：两腿交叉叠拢下坐，臀部着地。

（三）平衡

1. 提膝平衡：支撑腿直立站稳；另一腿屈膝高抬过腰，小腿斜垂内扣，脚面绷平内收。

2. 侧身平衡：支撑腿直立站稳；另一腿伸直举于体侧，高于水平，脚面绷平或脚尖勾起；上体侧倾成水平。

3. 燕式平衡：支撑腿直立站稳；后举腿伸直，高于水平，脚面绷平；躯干前俯略高于水平，挺胸展腹。

4. 仰身平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；另一腿伸直举于体前，高于水平，脚面绷平；上体后仰接近水平。

5. 扣腿平衡：支撑腿半蹲，大腿成水平；另一腿屈膝外展，踝关节紧扣于支撑腿的膝后腘窝处。

6. 盘腿平衡：支撑腿半蹲；另一腿屈膝外展，踝关节盘放在支撑腿的大腿上。

7. 探海平衡：支撑腿直立站稳；后举腿伸直，高于水平，脚面绷平；上体前俯略低于水平，挺胸抬头。

8. 望月平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；另一腿小腿屈收上抬，脚面绷平，脚底向上；躯干侧倾向支撑腿同侧方拧腰上翻，挺胸塌腰。

9. 卧鱼平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；后举腿小腿屈收上抬，大腿高于水平，脚面绷平，脚底斜向上；躯干斜倾接近水平，挺胸拧腰展腹。

三、刀术

（一）刀法

1. 缠头：刀尖下垂，刀背沿左肩贴背绕过右肩，力达刀背。

2. 裹脑：刀尖下垂，刀背沿右肩贴背绕过左肩，力达刀背。

3. 劈刀：立刀，由上向下劈落，力达刀刃。

4. 扎刀：立刀，刀尖向前直刺，臂与刀身成一直线，力达刀尖。

5. 斩刀：平刀，刀刃向左或向右横砍，力达刀刃。

6. 挂刀：立刀，刀尖由前向下、向后贴身立圆环绕，力达刀身前段。

7. 云刀：刀身在头顶或头前上方平圆绕环，力达刀背。

8. 背花刀：以腕为轴，刀在身前、背后向下贴身立圆绕环，力达刀身。

（二）步型

1. 弓步：一腿半蹲，大腿成水平，脚尖微内扣，膝约与脚尖垂直；另一腿伸直，脚尖内扣斜向前方，两脚全脚着地。

2. 马步：两腿半蹲，大腿成水平，脚尖正对前方，膝不超过脚尖，两脚全脚着地，两脚间距约为脚长的三倍。

3. 仆步：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，膝与脚尖外展；另一腿平铺伸直，脚尖内扣，两脚全脚着地。

4. 虚步：一腿半蹲，脚尖外展，另一腿屈膝前伸，前脚掌虚点地面，身体重心落于后腿。

5. 歇步：两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展，后脚脚跟离地，臀部坐于后小腿接近脚跟处。

6. 坐盘：两腿交叉叠拢下坐，臀部着地。

（三）平衡

1. 提膝平衡：支撑腿直立站稳；另一腿屈膝高抬过腰，小腿斜垂内扣，脚面绷平内收。

2. 侧身平衡：支撑腿直立站稳；另一腿伸直举于体侧，高于水平，脚面绷平或脚尖勾起；上体侧倾成水平。

3. 燕式平衡：支撑腿直立站稳；后举腿伸直，高于水平，脚面绷平；躯干前俯略高于水平，挺胸展腹。

4. 仰身平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；另一腿伸直举于体前，高于水平，脚面绷平；上体后仰接近水平。

5. 扣腿平衡：支撑腿半蹲，大腿成水平；另一腿屈膝外展，踝关节紧扣于支撑腿的膝后腘窝处。

6. 盘腿平衡：支撑腿半蹲；另一腿屈膝外展，踝关节盘放在支撑腿的大腿上。

7. 探海平衡：支撑腿直立站稳；后举腿伸直，高于水平，脚面绷平；上体前俯略低于水平，挺胸抬头。

8. 望月平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；另一腿小腿屈收上抬，脚面绷平，脚底向上；躯干侧倾向支撑腿同侧方拧腰上翻，挺胸塌腰。

9. 卧鱼平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；后举腿小腿屈收上抬，大腿高于水平，脚面绷平，脚底斜向上；躯干斜倾接近水平，挺胸拧腰展腹。

四、枪术

（一）枪法

1. 拦枪：枪尖向外划弧，高不过头，低不过胯，力达枪身前段。

2. 拿枪：枪尖向内划弧，高不过头，低不过胯，力达枪身前段。

3. 扎枪：枪尖向前直出，后手触及前手，力达枪尖。

4. 穿枪：枪杆贴近喉或腰或臂部直线穿出。

5. 崩枪：枪尖向上或向左右弹击，力达枪尖。
6. 舞花枪：枪杆贴近身体左右立圆绕行。
7. 劈枪：双手握枪，由上而下，力达枪身前段。
8. 绞枪：枪尖划圆，力达枪身前端。
9. 挑把：枪把由下向上挑起，力达把端。

（二）步型

1. 弓步：一腿半蹲，大腿成水平，脚尖微内扣，膝约与脚尖垂直；另一腿伸直，脚尖内扣斜向前方，两脚全脚着地。

2. 马步：两腿半蹲，大腿成水平，脚尖正对前方，膝不超过脚尖，两脚全脚着地，两脚间距约为脚长的三倍。

3. 仆步：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，膝与脚尖外展；另一腿平铺伸直，脚尖内扣，两脚全脚着地。

4. 虚步：一腿半蹲，脚尖外展，另一腿屈膝前伸，前脚掌虚点地面，身体重心落于后腿。

5. 歇步：两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展，后脚脚跟离地，臀部坐于后小腿接近脚跟处。

6. 坐盘：两腿交叉叠拢下坐，臀部着地。

（三）平衡

1. 提膝平衡：支撑腿直立站稳；另一腿屈膝高抬过腰，小腿斜垂内扣，脚面绷平内收。

2. 侧身平衡：支撑腿直立站稳；另一腿伸直举于体侧，高于水平，脚面绷平或脚尖勾起；上体侧倾成水平。

3. 燕式平衡：支撑腿直立站稳；后举腿伸直，高于水平，脚面绷平；躯干前俯略高于水平，挺胸展腹。

4. 仰身平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；另一腿伸直举于体前，高于水平，脚面绷平；上体后仰接近水平。

5. 扣腿平衡：支撑腿半蹲，大腿成水平；另一腿屈膝外展，踝关节紧扣于支撑腿的膝后腘窝处。

6. 盘腿平衡：支撑腿半蹲；另一腿屈膝外展，踝关节盘放在支撑腿的大腿上。

7. 探海平衡：支撑腿直立站稳；后举腿伸直，高于水平，脚面绷平；上体前俯略低于水平，挺胸抬头。

8. 望月平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；另一腿小腿屈收上抬，脚面绷平，脚底向上；躯干侧倾向支撑腿同侧方拧腰上翻，挺胸塌腰。

9. 卧鱼平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；后举腿小腿屈收上抬，大腿高于水平，脚面绷平，脚底斜向上；躯干斜倾接近水平，挺胸拧腰展腹。

五、棍术

（一）棍法

1. 平抡棍：棍梢在胸部以上向左或向右成平圆绕行半周以上，力达梢端。

2. 劈棍：棍由上向下劈打，力达梢段。

3. 云棍：棍在头前上方或上方平圆绕环一周，力达梢段。

4. 崩棍：棍梢向上或向左右弹击，力达梢段。
5. 舞花棍：棍身贴近身体左右立圆连贯绕行。
6. 提撩花棍：棍身贴近身体，棍梢在身体两侧由下向前上连续左右立圆舞动。
7. 点棍：棍梢由上向前下点击，力达棍梢。
8. 摔棍：棍由上向前下摔击至地面，摔、劈力达棍身前端。
9. 挑把：棍把由下向上挑起，力达棍端。

（二）步型

1. 弓步：一腿半蹲，大腿成水平，脚尖微内扣，膝约与脚尖垂直；另一腿伸直，脚尖内扣斜向前方，两脚全脚着地。
2. 马步：两腿半蹲，大腿成水平，脚尖正对前方，膝不超过脚尖，两脚全脚着地，两脚间距约为脚长的三倍。
3. 仆步：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，膝与脚尖外展；另一腿平铺伸直，脚尖内扣，两脚全脚着地。
4. 虚步：一腿半蹲，脚尖外展，另一腿屈膝前伸，前脚掌虚点地面，身体重心落于后腿。
5. 歇步：两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展，后脚脚跟离地，臀部坐于后小腿接近脚跟处。
6. 坐盘：两腿交叉叠拢下坐，臀部着地。

（三）平衡

1. 提膝平衡：支撑腿直立站稳；另一腿屈膝高抬过腰，小腿斜垂内扣，脚面绷平内收。

2. 侧身平衡：支撑腿直立站稳；另一腿伸直举于体侧，高于水平，脚面绷平或脚尖勾起；上体侧倾成水平。

3. 燕式平衡：支撑腿直立站稳；后举腿伸直，高于水平，脚面绷平；躯干前俯略高于水平，挺胸展腹。

4. 仰身平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；另一腿伸直举于体前，高于水平，脚面绷平；上体后仰接近水平。

5. 扣腿平衡：支撑腿半蹲，大腿成水平；另一腿屈膝外展，踝关节紧扣于支撑腿的膝后腘窝处。

6. 盘腿平衡：支撑腿半蹲；另一腿屈膝外展，踝关节盘放在支撑腿的大腿上。

7. 探海平衡：支撑腿直立站稳；后举腿伸直，高于水平，脚面绷平；上体前俯略低于水平，挺胸抬头。

8. 望月平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；另一腿小腿屈收上抬，脚面绷平，脚底向上；躯干侧倾向支撑腿同侧方拧腰上翻，挺胸塌腰。

9. 卧鱼平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳；后举腿小腿屈收上抬，大腿高于水平，脚面绷平，脚底斜向上；躯干斜倾接近水平，挺胸拧腰展腹。

第十九条 太极类项目

一、太极拳

（一）手法、步法

1. 揽雀尾：

(1) “棚”，臂呈弧形，前臂由下向上、向外张架，手高不过口，低不过胸，肘关节稍低于手，劲力圆满，有张力，有弹性。

(2) “捋”，两手一前一后、掌心一下一上相辅助，随腰旋转向后下方弧形回捋运行。

(3) “挤”，前手手背向外，另一手辅助，手臂呈弧形向前方挤出，前臂高不过口。

(4) “按”，两手沿立圆运行，向前、向下按压。

以上动作中，虚实转换必须与身、手、步协调一致；身体保持中正，转动时以腰为轴，不可手动腰不动。平圆转换的揽雀尾或懒扎衣动作，回转时要以腰带动两臂旋转，不可只用两臂转动或直抽直推。

2. 野马分鬃：两臂保持弧形，前手高不过头，低不过肩；前弓腿膝盖不可超过脚尖。

3. 搂膝拗步：搂手不可直臂，推掌须经耳旁向前推出；上步时后脚不可拖地，支撑腿不可跪膝；前弓腿膝盖不可超过脚尖。

4. 云手：以腰为轴带动两手在体前翻转拧裹立圆云拨，手高不过眉；重心平稳。

5. 穿梭：两手上托和前推要协调一致，两臂成弧形，前推手高不过眉，低不过腰；沉肩垂肘，松腰敛臀。

6. 掩手肱捶：拳随前臂内旋由肋间向前冲出，高不过胸，低不过腰，力达拳面。

7. 倒卷肱：前推手高不过眉，低不过肩；退步轻灵，身体平稳。

8. 搬拦捶：手臂不可伸直，搬（压）拳和拦掌动作要有明显的弧度，不可直来直往；身体转动与两臂动作要配合恰当。

9. 单鞭：前腿半蹲前弓，膝与脚背垂直，后腿自然伸直，脚尖内扣、全脚着地；力达掌根。

（二）步型

1. 弓步：一腿半蹲，大腿成水平，脚尖微内扣，膝约与脚尖垂直；另一腿伸直，脚尖内扣斜向前方，两脚全脚着地。

2. 仆步：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，膝与脚尖外展；另一腿平铺伸直，脚尖内扣，两脚全脚着地。

3. 虚步：一腿屈膝半蹲，脚尖外展；另一腿屈膝前伸，前脚掌虚点地面；身体重心落于后腿。

（三）腿法

见动作库。

二、太极剑

（一）剑法

1. 刺剑：立剑，剑尖向前直出，臂与剑身成一直线，力达剑尖。

2. 挂剑：立剑，剑尖由前向下、向后贴身立圆环绕，力达剑身前段。

3. 撩剑：立剑，由下向前上撩起，力达剑刃前段。

4. 点剑：立剑，提腕，剑尖向前下点击，力达剑锋。
5. 劈剑：立剑，由上向下劈落，力达剑刃。
6. 截剑：剑斜向上或斜向下摆击，力达剑刃前段。
7. 抹剑：平剑，由前向左或向右弧形抽回，高度在胸腹之间，力达剑刃。
8. 绞剑：平剑，剑尖向左或向右小立圆绕环，力达剑刃前段。
9. 架剑：右手握剑立剑由下向右额上方架剑，力达剑身中段。

（二）步型

1. 弓步：一腿半蹲，大腿成水平，脚尖微内扣，膝约与脚尖垂直；另一腿伸直，脚尖内扣斜向前方，两脚全脚着地。
2. 仆步：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，膝与脚尖外展；另一腿平铺伸直，脚尖内扣，两脚全脚着地。
3. 虚步：一腿屈膝半蹲，脚尖外展；另一腿屈膝前伸，前脚掌虚点地面；身体重心落于后腿。

（三）腿法

见动作库。

第二十条 南拳类项目

一、南拳

（一）手型

1. 凤眼拳：凤眼拳第一节指骨结环前凸，其余四指紧握；力达食指第二指关节。
2. 虎爪：五指用力张开，第二、三指骨弯曲，除拇指外，其

余四指第一节指骨尽力向手背一面伸展，使掌心凸出。

3. 鹤嘴手：五指捏拢；力达指尖。

4. 鹤顶手：五指捏拢，屈腕；力达鹤顶手背。

5. 单指：食指伸直，其余四指紧扣；力达指尖。

（二）拳法

1. 挂盖拳

（1）挂拳：拳自上向下快速摆击，臂微屈，力达拳背。

（2）盖拳：拳自上向下弧形扣击，臂微屈，力达拳心。

2. 抛拳：拳自下向上弧形挥摆，臂微屈，力达拳眼。

（三）桥法

1. 滚桥：前臂向前下伸出，同时向内滚转，力达前臂内侧。

2. 沉桥：微曲肘向下沉桥；力达前臂。

3. 穿桥：一臂沿另一臂下方向前穿桥；力达前臂。

（四）步型

1. 弓步：一腿半蹲，大腿成水平，脚尖微内扣，膝约与脚尖垂直；另一腿伸直，脚尖内扣斜向前方，两脚全脚着地。

2. 马步：两腿半蹲，大腿成水平，脚尖正对前方，膝不超过脚尖，两脚全脚着地，两脚间距约为脚长的三倍。

3. 虚步：一腿半蹲，脚尖外展；另一腿屈膝前伸，前脚掌虚点地面；身体重心落于后腿。

4. 蝶步

（1）单蝶步：一腿下蹲；另一腿跪地，小腿及脚内侧贴地。

(2) 双蝶步：两膝靠拢，两小腿及两脚内侧贴地。

5. 骑龙步：一腿半蹲，全脚掌着地；另一腿下跪，小腿成水平，脚跟提起；两脚间距约三脚长。

(五) 步法

见动作库。

(六) 腿法

见动作库。

二、南刀

(一) 刀法

1. 缠头：刀尖下垂，刀背沿左肩贴背绕过右肩，力达刀背。

2. 裹脑：刀尖下垂，刀背沿右肩贴背绕过左肩，力达刀背。

3. 劈刀：立刀，由上向下劈落，臂与刀身成一直线，力达刀刃。

4. 抹刀：平刀，由前向左或向右弧形抽回，高度在胸腹之间，力达刀刃。

5. 格刀：刀身垂直，向左或向右摆动格挡，力达刀身。

6. 截刀：刀斜向上或斜向下摆击，力达刀刃前段。

7. 扫刀：平刀，向左或向右横砍，与踝关节同高，力达刀刃。

8. 剪腕花刀：以腕为轴，刀在臂两侧向前下贴身立圆绕环，刃背分明。

(二) 步型

1. 弓步：一腿半蹲，大腿成水平，脚尖微内扣，膝约与脚尖

垂直；另一腿伸直，脚尖内扣斜向前方，两脚全脚着地。

2. 马步：两腿半蹲，大腿成水平，脚尖正对前方，膝不超过脚尖，两脚全脚着地，两脚间距约为脚长的三倍。

3. 虚步：一腿半蹲，脚尖外展；另一腿屈膝前伸，前脚掌虚点地面；身体重心落于后腿。

4. 蝶步

(1) 单蝶步：一腿下蹲；另一腿跪地，小腿及脚内侧贴地。

(2) 双蝶步：两膝靠拢，两小腿及两脚内侧贴地。

5. 骑龙步：一腿半蹲，全脚掌着地；另一腿下跪，小腿成水平，脚跟提起；两脚间距约三脚长。

(三) 步法

见动作库。

(四) 腿法

见动作库。

三、南棍

(一) 棍法

1. 劈棍：棍由上向下为劈打，力达梢段。

2. 崩棍：棍稍向上或向左右弹击，力达梢端。

3. 绞棍：棍梢或棍把向内或向外立圆绕动，高不过肩，低不过膝，力达梢段或把段。

4. 滚压棍：两手握棍同时回拉，前手臂外旋，手心向上，后手臂内旋，手心向下，沉压于大腿上方，力达梢段。

5. 格棍：棍身竖直，在身前向左或向右横向格档，力达棍身。
6. 击棍：棍梢或棍把向左右横向打击，力达梢段或把段。
7. 顶棍：棍梢端向前上顶撞，把端拄地，力达梢端。
8. 抛棍：棍由下向上抛击，力达梢段。

（二）步型

1. 弓步：一腿半蹲，大腿成水平，脚尖微内扣，膝约与脚尖垂直；另一腿伸直，脚尖内扣斜向前方，两脚全脚着地。

2. 马步：两腿半蹲，大腿成水平，脚尖正对前方，膝不超过脚尖，两脚全脚着地，两脚间距约为脚长的三倍。

3. 虚步：一腿半蹲，脚尖外展；另一腿屈膝前伸，前脚掌虚点地面；身体重心落于后腿。

4. 蝶步

（1）单蝶步：一腿下蹲；另一腿跪地，小腿及脚内侧贴地。

（2）双蝶步：两膝靠拢，两小腿及两脚内侧贴地。

5. 骑龙步：一腿半蹲，全脚掌着地；另一腿下跪，小腿成水平，脚跟提起；两脚间距约三脚长。

（三）步法

见动作库。

（四）腿法

见动作库。

附件

第一条 动作库连接难度动作内容、等级、分值与编码

一、长拳

| 项目 | 内容、等级、分值、编码 | | | |
|----|------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|
| | I级(0.1分) | II级(0.2分) | III级(0.3分) | IV级(0.4分) |
| 长拳 | 拨山击豺 (盖步冲拳) CQ11 | 鹰击长空 (垫步提膝横拳) CQ21 | 燕子抄水 (仆步穿掌) CQ31 | 哪吒撒环 (抡臂翻身) CQ41 |
| | 力举千斤 (提膝上穿) CQ12 | 喜鹊登枝 (跳提膝勾手推掌) CQ22 | 鹰贯山峰 (跳转架打) CQ32 | 流星赶月 (提膝架推掌) CQ42 |

二、剑术

| 项目 | 内容、等级、分值、编码 | | | |
|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | I级(0.1分) | II级(0.2分) | III级(0.3分) | IV级(0.4分) |
| 剑术 | 凤凰三点头 (行步三点剑) JS11 | 拨云望日 (上步左右抹剑) JS21 | 天马追风 (行步转身点剑) JS31 | 金蝉脱壳 (屈膝仰身后刺) JS41 |
| | 回马转锋 (击步回刺) JS12 | 步线行针 (跳叉步反撩) JS22 | 一帆风顺 (架剑弧行步) JS32 | 懒睡牙床 (仰身后点) JS42 |
| | 拨云推山 (击步回截剑) JS13 | | | |

三、枪术

| 项目 | 内容、等级、分值、编码 | | | |
|----|----------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| | I 级 (0.1 分) | II 级 (0.2 分) | III 级 (0.3 分) | IV 级 (0.4 分) |
| 枪术 | 偃旗息鼓 (上步劈单手上扎枪) QS11 | 燕子钻云 (抛枪握把) QS21 | 美人纫针 (虚步下扎枪) QS31 | 磨盘拨雨 (涮腰云拨枪) QS41 |
| | 拨山盖世 (上步劈枪) QS12 | 提柳换杆 (抛接枪) QS22 | 狸猫扑鼠 (上步缠挑劈枪) QS32 | 老龙伸腰 (跳步横击把平衡扎枪) QS42 |
| | | 风扫残云 (马步云枪) QS23 | | |

四、刀术

| 项目 | 内容、等级、分值、编码 | | | |
|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| | I 级 (0.1 分) | II 级 (0.2 分) | III 级 (0.3 分) | IV 级 (0.4 分) |
| 刀术 | 利刀削竹 (腾空提膝斩刀) DS11 | 羚羊击鼓 (仰身斩刀) DS21 | 风卷残云 (背花跳步扫刀) DS31 | 天竹吐翠 (撩提刀) DS41 |
| | 关公撩袍 (击步撩刀) DS12 | 迎风藏头 (弧行步缠头刀) DS22 | 驷马仰秣 (云刀仰身推刀) DS32 | 倒卷帘 (跪步仰身推刀) DS42 |

五、棍术

| 项目 | 内容、等级、分值、编码 | | | |
|----|------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|
| | I 级 (0.1 分) | II 级 (0.2 分) | III 级 (0.3 分) | IV 级 (0.4 分) |
| 棍术 | 东波点睛 (盖步戳把) GS11 | 穿壁引棒 (穿棍) GS21 | 量天尺 (跃步劈棍) GS31 | 提柳探路 (舞花提点) GS41 |

| | | | | |
|--|--------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|
| | 扭转乾坤 (插步抡把劈棍) GS12 | 风扫残云 (插步拨棍) GS22 | 醉汉提柳 (上拔棍) GS32 | 拦腰棍式 (弓步腰间抡棍) GS42 |
| | | 银莽入洞 (双抡棍) GS23 | | |

六、太极拳

| 项目 | 内容、等级、分值、编码 | | | |
|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | I 级 (0.1 分) | II 级 (0.2 分) | III 级 (0.3 分) | IV 级 (0.4 分) |
| 太极拳 | 退步压肘 TQ11 | 白鹤亮翅 TQ21 | 搂膝拗步 TQ31 | 仆步类 TQ41 |
| | 白蛇吐信 TQ12 | 金鸡独立 TQ22 | 搬拦捶 TQ32 | 翻花舞袖 TQ42 |

七、太极剑

| 项目 | 内容、等级、分值、编码 | | | |
|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | I 级 (0.1 分) | II 级 (0.2 分) | III 级 (0.3 分) | IV 级 (0.4 分) |
| 太极剑 | 盖拦穿心 TJ11 | 射雁式 TJ21 | 金针指南 TJ31 | 叶底藏花 TJ41 |
| | 白鹤亮翅 TJ12 | 左托千斤 TJ22 | 青龙出水 TJ32 | 翻花舞袖 TJ42 |

八、南拳

| 项目 | 内容、等级、分值、编码 | | | |
|----|-------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------|
| | I 级 (0.1 分) | II 级 (0.2 分) | III 级 (0.3 分) | IV 级 (0.4 分) |
| 南拳 | 白马献蹄 (拐步弹踢腿) NQ11 | 雄鹰扑兔 (翻身跳虎爪) NQ21 | 毒蝎反尾 (后摆腿) NQ31 | 犀牛分水 (冲锋抛拳) NQ41 |
| | 蜻蜓点水 (鹤顶手铲腿) NQ12 | 如虎添翼 (跳换步双虎爪) NQ22 | 插步鞭拳 (插步鞭拳) NQ32 | 猛虎跳洞 (换跳步提膝虎爪) NQ42 |

九、南刀

| 项目 | 内容、等级、分值、编码 | | | |
|----|----------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| | I 级 (0.1 分) | II 级 (0.2 分) | III 级 (0.3 分) | IV 级 (0.4 分) |
| 南刀 | 缠头刀 (缠头刀) ND11 | 左右推窗 (上步左右格刀) ND21 | 白鹤展翼 (退步左右抹刀) ND31 | 乌龙摆尾 (后摆腿抹刀) ND41 |
| | 裹脑刀 (裹脑刀) ND12 | 狂风吹谷 (上步左右劈刀) ND22 | 蜻蜓点水 (垫步弹踢点刀) ND32 | 十字劈红 (转身抡劈刀) ND42 |
| | | | | 雄鹰扑兔 (换跳步藏刀) ND43 |
| | | | | 力破天门 (跳单拍脚反握刀) ND44 |

十、南棍

| 项目 | 内容、等级、分值、编码 | | | |
|----|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | I 级 (0.1 分) | II 级 (0.2 分) | III 级 (0.3 分) | IV 级 (0.4 分) |
| 南棍 | 登台点兵 (侧蹬抽棍) NG11 | 浪子行船 (上步击棍) NG21 | 鸦口含柴 (高虚步拦棍) NG31 | 青龙摆尾 (后摆腿摔棍) NG41 |
| | 拉弓射虎 (拐步抽棍) NG12 | 乌龙绞水 (转身云拨棍) NG22 | 龙守洞口 (跳步推棍) NG32 | 青龙飞天 (跳步戳棍) NG42 |
| | | | 扫地风棍 (上步舞花棍) NG33 | |

- 注：1. 动作库连接难度内容，只允许连接跳跃类、跌扑类难度动作。
2. 每个动作限做 1 次。
3. 未完成申报动作，不予确认。

第二条 动作库连接难度动作错误内容与扣分标准

一、长拳类项目（长拳、剑术、刀术、枪术、棍术）

（一）动作类别、名称、编码、错误内容

| | | | |
|-------------------------|-------------------|------|------------------------------|
| 动作库 难度 动作 (长拳) | 拨山击豹 (盖步冲拳) | CQ11 | ▲拳眼未朝上方 |
| | 力举千斤 (提膝上穿) | CQ12 | ▲指尖未朝上方 |
| | 鹰击长空 (垫步提膝横拳) | CQ21 | ▲拳眼未朝上方 ▲手臂未横向平摆 |
| | 喜鹊登枝 (跳提膝勾手推掌) | CQ22 | ▲指尖未朝上方 ▲手臂未由屈至伸 |
| | 燕子抄水 (仆步穿掌) | CQ31 | ▲穿掌时后臂弯曲 ▲掌未沿平仆腿内侧前穿 |
| | 鹰贯山峰 (跳转架打) | CQ32 | ▲蹬地腿脚背未扣至另一腿膝窝处 ▲拳未架至头顶上方 |
| | 哪吒撒环 (抡臂翻身) | CQ41 | ▲抡臂未成立圆 |
| | 流星赶月 (提膝架推掌) | CQ42 | ▲掌未架至头顶上方 ▲双掌未沿平仆腿内侧向前穿出 |
| 动作库 难度 动作 (剑术) | 凤凰三点头 (行步三点剑) | JS11 | ▲未立剑提腕 |
| | 回马转锋 (击步回刺) | JS12 | ▲刺剑手臂与剑身未成直线 |
| | 拨云推山 (击步回截剑) | JS13 | ▲手臂未由屈至伸 |
| | 拨云望日 (上步左右抹剑) | JS21 | ▲剑身左右未划弧 |
| | 步线行针 (跳叉步反撩) | JS22 | ▲屈蹲腿未接近半蹲 ▲撩剑远离身体 |
| | 天马追风 (行步转身点剑) | JS31 | ▲未立剑提腕 ▲行进间抬脚过高 |
| | 一帆风顺 (架剑弧行步) | JS32 | ▲行进间抬脚过高 |

| | | | |
|-------------------------|---------------------|--------------------------|------------------------------|
| | 金蝉脱壳 (屈膝仰身后刺) | JS41 | ▲提膝未达水平 ▲刺剑手臂与剑身未成直线 |
| | 懒睡牙床 (仰身后点) | JS42 | ▲点脚未由屈至伸 ▲剑尖未向下 |
| 动作库 难度 动作 (枪术) | 偃旗息鼓 (上步劈单手上扎枪) | QS11 | ▲枪未由上向下抡劈 ▲扎枪后手留把 |
| | 拨山盖世 (上步劈枪) | QS12 | ▲枪未由上向下抡劈 |
| | 燕子钻云 (抛枪握把) | QS21 | ▲未单手接握 |
| | 提柳换杆 (抛接枪) | QS22 | ▲未单手接握 |
| | 风扫残云 (马步云枪) | QS23 | ▲上体未后仰 |
| | 美人纫针 (虚步下扎枪) | QS31 | ▲枪尖未斜下扎出 ▲右手架枪低于头。 |
| | 狸猫扑鼠 (上步缠挑劈枪) | QS32 | ▲枪尖未划弧 ▲枪未由上向下抡劈 |
| | 磨盘拨雨 (涮腰云拨枪) | QS41 | ▲上体未后仰 |
| 动作库 难度 动作 (刀术) | 老龙伸腰 (跳步横击把平衡扎枪) | QS42 | ▲后举腿弯曲 ▲扎枪后手留把 |
| | 利刀削竹 (腾空提膝斩刀) | DS11 | ▲悬垂腿未直立 ▲裹脑刀背未贴靠身体 |
| | 关公撩袍 (击步撩刀) | DS12 | ▲撩刀未由下至上 |
| | 羚羊击鼓 (仰身斩刀) | DS21 | ▲云刀未成平圆 |
| | 迎风藏头 (弧行步缠头刀) | DS22 | ▲缠头刀背未贴靠身体 |
| | 风卷残云 (背花跳步扫刀) | DS31 | ▲背花刀未贴身立圆环绕 |
| | 驷马仰秣 (云刀仰身推刀) | DS32 | ▲云刀未在头顶或头前上方平圆环绕 ▲推刀双臂未伸直 |
| 天竹吐翠 (撩提刀) | DS41 | ▲左右撩刀未成立圆 ▲右手持刀未提拉至耳侧 | |

| | | | |
|-------------------------|------------------|------|---------------------|
| | 倒卷帘 (跪步仰身推刀) | DS42 | ▲推刀双臂未伸直 |
| 动作库 难度 动作 (棍术) | 东波点睛 (盖步戳把) | GS11 | ▲盖步双腿未弯曲 |
| | 扭转乾坤 (插步抡把劈棍) | GS12 | ▲舞花未成立圆 |
| | 穿壁引棒 (穿棍) | GS21 | ▲棍两端之间穿梭距离过短 |
| | 风扫残云 (插步拨棍) | GS22 | ▲舞花未成立圆 ▲插步幅度过小 |
| | 银莽入洞 (双抡棍) | GS23 | ▲抡棍未成平圆 |
| | 量天尺 (跃步劈棍) | GS31 | ▲棍未由上向下劈打 ▲后腿未蹬直 |
| | 醉汉提柳 (上拨棍) | GS32 | ▲提撩棍未成立圆 |
| | 提柳探路 (舞花提点) | GS41 | ▲舞花棍未成立圆。 |
| | 拦腰棍式 (弓步腰间抡棍) | GS42 | ▲棍未抡平圆 |

二、太极类项目

(一) 太极拳、太极剑动作类别、名称、编码、错误内容

| | | | |
|--------------------------|------|------|---|
| 动作库 难度 动作 (太极拳) | 退步压肘 | TQ11 | ▲直臂、耸肩 ▲后撤腿抬脚过高 |
| | 白蛇吐信 | TQ12 | ▲头、身不正 ▲直臂、夹腋 ▲前腿大腿低于水平或高于45° ▲后腿脚尖未内扣 |
| | 白鹤亮翅 | TQ21 | ▲前脚脚跟着地 ▲曲蹲腿脚跟离地 |
| | 金鸡独立 | TQ22 | ▲提膝未过腰 |
| | 搂膝拗步 | TQ31 | ▲前腿大腿低于水平或高于45° ▲前腿膝部超出脚尖 ▲后腿脚跟离地 ▲后腿脚尖未内扣 |

| | | | |
|--------------------------|------|------|--|
| | 搬拦捶 | TQ32 | ▲前腿大腿低于水平或高于 45° ▲前腿膝部超出脚尖 ▲后腿脚跟离地 ▲后腿脚尖未内扣 |
| | 仆步类 | TQ41 | ▲曲蹲腿未全蹲 ▲膝关节内扣 ▲平铺腿未伸直 ▲平铺腿全脚掌未内扣着地 |
| | 翻花舞袖 | TQ42 | ▲两脚未依次落地震脚 ▲翻身未腾空 |
| 动作库 难度 动作 (太极剑) | 盖拦穿心 | TJ11 | ▲夹腋、耸肩 ▲后撤腿抬脚过高 |
| | 白鹤亮翅 | TJ12 | ▲前脚脚尖着地 ▲曲蹲腿脚跟离地 |
| | 射雁式 | TJ21 | ▲前脚脚跟着地 ▲曲蹲腿脚跟离地 |
| | 左托千斤 | TJ22 | ▲前腿膝部超出脚尖 ▲后脚跟步抬脚过高 ▲后腿脚跟离地 |
| | 金针指南 | TJ31 | ▲前腿大腿低于水平或高于 45° ▲前腿膝部超出脚尖 ▲后腿脚跟离地 ▲后腿脚尖未内扣 |
| | 青龙出水 | TJ32 | ▲前腿大腿低于水平或高于 45° ▲前腿膝部超出脚尖 ▲后腿脚跟离地 ▲后腿脚尖未内扣 |
| | 叶底藏花 | TJ41 | ▲曲蹲腿未全蹲、膝关节内扣 ▲平铺腿未伸直 ▲平铺腿全脚掌未内扣着地 |
| | 翻花舞袖 | TJ42 | ▲两脚未依次落地震脚 ▲翻身未腾空 |

三、南拳类项目

(一) 动作类别、名称、编码、错误内容和扣分标准

| | | | |
|-------------------------|-------------------|------|-----------------------------------|
| 动作库 难度 动作 (南拳) | 白马献蹄 (拐步弹踢腿) | NQ11 | ▲弹腿未过腰 |
| | 蜻蜓点水 (鹤顶手铲腿) | NQ12 | ▲铲出腿脚尖未内扣 ▲铲出腿脚高于膝部 ▲支撑腿未弯曲 |
| | 雄鹰扑兔 (翻身跳虎爪) | NQ21 | ▲身体未翻转腾空 ▲两腿未依次蹬地起跳 |
| | 如虎添翼 (跳换步双虎爪) | NQ22 | ▲五指指骨未弯曲 ▲两腿未依次蹬地起跳 |
| | 毒蝎反尾 (后摆腿) | NQ31 | ▲摆动腿未过肩 ▲后摆动腿弯曲 |
| | 插步鞭拳 (插步鞭拳) | NQ32 | ▲手臂未由屈向外鞭出 ▲鞭拳未与肩水平 |
| | 犀牛分水 (冲锋抛拳) | NQ41 | ▲前臂未由下向上环形挥摆 ▲抛拳定式躯干未侧身 |
| | 猛虎跳洞 (换跳步提膝虎爪) | NQ42 | ▲换跳步未腾空 ▲双脚同时蹬地起跳 |
| 动作库 难度 动作 (南刀) | 缠头刀 (缠头刀) | ND11 | ▲刀背未贴靠身体 |
| | 裹脑刀 (裹脑刀) | ND12 | ▲刀背未贴靠身体 |
| | 左右推窗 (上步左右格刀) | ND21 | ▲刀身未直立 |
| | 狂风吹谷 (上步左右劈刀) | ND22 | ▲刀刃未由上至下劈出 ▲劈刀过程刀与手臂未成一条直线 |
| | 白鹤展翼 (退步左右抹刀) | ND31 | ▲刀身未贴前臂 |
| | 蜻蜓点水 (垫步弹踢点刀) | ND32 | ▲点刀时未提腕 |

| | | | |
|-------------------------|------------------|------|----------------------------|
| | 乌龙摆尾 (后摆腿抹刀) | ND41 | ▲摆动腿未过肩 ▲摆动腿弯曲 |
| | 十字劈红 (转身抡劈刀) | ND42 | ▲刀未贴身立圆划弧一周 ▲抡劈与体转未同时进行 |
| | 雄鹰扑兔 (换跳步藏刀) | ND43 | ▲刀身未藏于体侧 |
| | 力破天门 (单拍脚反握刀) | ND44 | ▲刀身未贴前臂 ▲拍脚未击响 |
| 动作库 难度 动作 (南棍) | 登台点兵 (侧蹬抽棍) | NG11 | ▲棍未回抽 ▲侧蹬腿未由屈到伸 |
| | 拉弓射虎 (拐步抽棍) | NG12 | ▲棍身未成水平 |
| | 浪子行船 (上步击棍) | NG21 | ▲棍身未贴臂 |
| | 乌龙绞水 (转身云拨棍) | NG22 | ▲云拨棍未成水平 |
| | 鴉口含柴 (高虚步拦棍) | NG31 | ▲棍未由上至下拦出 |
| | 龙守洞口 (跳步推棍) | NG32 | ▲棍未向前推出 ▲提膝未过腰 |
| | 扫地风棍 (上步舞花棍) | NG33 | ▲棍未贴身立圆 |
| | 青龙摆尾 (后摆腿摔棍) | NG41 | ▲摆动腿未过肩 ▲后摆动腿弯曲 |
| | 青龙飞天 (跳步戳棍) | NG42 | ▲棍未戳出 |