

太極拳劍競賽規則—1993

第一章 裁判人員及其職責

第一條 裁判人員的組成

- 一、總裁判長一人，副總裁判長一至二人。
- 二、各裁判組設裁判長一人，副裁判長一人（也可不設），裁判員七至八人（包括套路檢查、計分、計時員）。
- 三、編排記錄長一人，編排記錄員二至三人。
- 四、檢錄長一人，檢錄員二至三人。
- 五、宣告員一至二人。

第二條 裁判人員的職責

裁判人員在大會領導下，要嚴肅、認真、公正、準確地做好裁判工作，其職責如下：

一、總裁判長

- （一）組織領導各裁判組的工作，保證規則的執行。比賽前，組織裁判人員熟悉規則和裁判法，檢查各項準備工作。
- （二）講解和解決規則中不詳盡或無明文規定的問題，但無權修改規則。
- （三）在比賽進行中，運動員有不正當行為或裁判人員發生嚴重錯誤時可酌情處理。
- （四）在競賽過程中，根據工作需要可調整裁判人員。
- （五）審核並宣佈大會比賽成績，搞好裁判總結工作。

二、副總裁判長

協助總裁判長工作，在總裁判長缺席時，可由一名副總裁判長代行其職責。

三、裁判長

- （一）組織裁判組的業務學習，落實裁判組的各項事宜；
- （二）負責運動員申請重做和掌握套路時間，執行裁判長的扣分職責，宣佈運動員的最後得分。
- （三）評分中出現明顯不合理現象時，在宣佈運動員得分之前，有權公開加減分予以調整。
- （四）裁判員發生嚴重錯誤時，可建議總裁判長酌情處理。
- （五）必要時，可出示裁判員回避分。

四、副裁判長

- （一）協助裁判長進行工作，當裁判長缺席時，代行其職責。
- （二）出示裁判員回避分。

五、裁判員

- （一）認真執行大會各項決定，參加裁判學習和做好各項準備工作。
- （二）認真執行規則，獨立進行評分，並做好詳細記錄。

(三) 裁判長髮出示分信號後，評分裁判員須同時示分。

六、編排記錄長

(一) 負責編排記錄組的全部工作，審查報名表，並根據大會要求，編排好秩序冊。

(二) 準備比賽時帶要各種記錄表格，審核比賽成績，公佈名次。

七、編排記錄員

根據編排記錄長分配的任務進行工作。

八、計分計時員

(一) 準確計算運動員完成套路的時間，遇有與規則不符者，應及時報告裁判長。

(二) 負責所在裁判組的記錄工作，並核算最後得分。

九、套路檢查員

檢查運動員的比賽套路，如遇與規則不符者，應及時報告裁判長。

十、檢錄長

負責檢錄組的全部工作，如有變化應及時向總裁判長報告。

十一、檢錄員

(一) 按照比賽順序做好運動員的檢錄，委託一名運動員帶隊入場，並向裁判長遞交檢錄表。

(二) 檢查運動員的器械與服裝，如遇與規則不符者，不允許飲用。

十二、宣告員

在比賽過程中，報告比賽成績，介紹競賽規程、規則和比賽專案的特點。

第二章 競賽通則

第三條 競賽性質

競賽性質由競賽規程規定，可分為：

一、個人競賽

二、團體競賽

三、個人及團體競賽

第四條 競賽項目

一、楊式太極拳競賽項目

二、陳式太極拳競賽項目

二、吳式太極拳競賽項目

四、孫式太極拳競賽項目

五、太極拳競賽路套（42 式）

六、太極劍競賽路套（42 式）

第五條 名次評定

- 一、個人單項名次：得分最多者為該單項的第一名，次多者為第二名，依次類推。兩個或兩個以上的運動員得分相等時，出場順序號在前者，名次列前。
- 二、團體名次：根據競賽規程的有關規定進行評定。

第六條 服裝、進場、退場、起勢、收勢、套路計時

- 一、裁判員應穿統一服裝，佩帶統一的裁判標誌。
- 二、比賽時運動員應穿規定的比賽服，穿武術鞋或運動鞋。
- 三、運動員聽到點名後應立即進場，面向裁判長，行抱拳禮。待裁判長示意後，即走向起勢位置。
- 四、運動員身體的任何部位開始動作即為起勢，並開始計時。
- 五、運動員完成套路後，須並步收勢，計時結束。再轉向裁判長行注目禮，即可退場。
- 六、運動員應在同側場地內完成相同方向的起勢和收勢。
- 七、裁判組用兩塊碼錶計時，若不一致時，以接近規定時間的碼錶為準

第七條 棄權

運動員未能按時參加比賽，該項則以棄權論。

第八條 申訴

凡對裁判工作有意見，應及時通過本隊的領隊或教練員按大會有關規定提出書面申訴。如需查看錄相，僅限於裁判長對其它錯誤扣分存有疑議，如確屬錯判，應予更正；如同時發現了套路中的其它不符規定者，則須追加扣分。

第九條 比賽順序

運動員的比賽順序，應在競賽委員會的監督下，由編排記錄組抽籤決定。如果一個運動員出現兩次第一個出場時，則應予調整。

第三章 評分標準與方法

第十條 太極拳、劍的評分標準

各項比賽的最高得分均為 10 分，評分和扣分標準如下：

一、太極拳評分標準

（一）動作規格的分值為 6 分

凡手型、手法、步型、步法、身型、身法、腿法、跳躍、平衡與規格要求不符者，每出現一次輕微錯誤扣 0.05 分；每出現一次顯著錯誤扣 0.1 分；每出現一次嚴重錯誤扣 0.2 分；一個動作同時出現多種錯誤

時，扣分不得超過 0.2 分；多次出現同一種錯誤時，扣分不得超過 0.3 分。

(二) 勁力、協調的分值為 2 分

凡符合運勁順達、力點準確、連貫圓活、手眼身法步配合協調者，給予滿分。

凡與要求輕微不符者扣 0.1—0.5 分；顯著不符者扣 0.6—1 分；嚴重不符者扣 1.1—2 分。

(三) 精神、意識、速度、風格的分值為 2 分

凡符合神態自然、意識集中、速度適宜、風格突出的要求者，給予滿分。凡與要求輕微不符者，扣 0.1—0.5 分；顯著不符者，扣 0.6—1 分；嚴重不符者，扣 1.1—2 分。

二、太極劍的評分標準

(一) 動作規格的分值為 6 分

凡手型（劍指）、劍法、步型、步法、身型、身法、腿法、跳躍、平衡與規格要求不符者，每出現一次輕微錯誤扣 0.05 分；每出現一次顯著錯誤扣 0.1 分；每出現一次嚴重錯誤扣 0.2 分。劍以定式為準，一次總扣，不得超過 0.2 分；一個動作同時出現多種錯誤時，扣分不得超過 0.2 分；多次出現同一種錯誤時，扣分不得超過 0.3 分。

(二) 勁力、協調的分值為 2 分

凡符合運勁順達、力點準確、連貫圓活、手眼身法步配合協調者，給予滿分。凡與要求輕微不符者扣 0.1—0.5 分；顯著不符者扣 0.6—1 分；嚴重不符者扣 1.1—2 分。

(三) 精神、意識、速度、風格的分值為 2 分

凡符合神態自然、意識集中、速度適宜、風格突出的要求者，給予滿分。凡與要求輕微不符者，扣 0.1—0.5 分；顯著不符者扣 0.6—1 分；嚴重不符者，扣 1.1 分—2 分。

第十一條 其它錯誤的扣分標準

一、**沒有完成套路**：凡運動員沒有完成套路中途退場者，均不予評分。

二、**遺忘**：每出現一次遺忘，根據不同程度，扣 0.1—0.3 分。

三、**器械、服飾影響動作**：劍穗纏住身體任何部位影響動作，或出現劍穗、服飾掉地、服裝開鈕，以及器械觸地、碰身等失誤現象時，每出現一次，扣 0.1—0.2 分。

四、**器械變形、折斷、掉地**：器械彎曲變形，根據不同程度，扣 0.1—0.3 分；器械折斷扣 0.4 分；器械掉地，每出現一次扣 0.4 分。

五、**失去平衡**：每出現一次搖晃扣 0.1 分，每出現一次附加支撐扣 0.2 分，連續出現附加支撐扣 0.3 分，每出現一次倒地扣 0.3 分。以上五種錯誤扣分，均由裁判員執行。

六、**起勢、收勢**：起勢與收勢不符合要求扣 0.1 分。

七、**重做**：

1. 運動員因客觀原因，造成比賽中斷者，經裁判長同意，可重做一次，不予扣分。

2. 運動員因動作遺忘、失誤、器械損壞等原因造成比賽中斷者，可重做一次，扣 1 分。

3. 運動員臨場因傷病不能繼續比賽，裁判長有權令其中止，經過簡單治療即可繼續比賽者，可安排在該組最後一名；如果已是該組最後一名的，則安排在該項目下一組的第一名比賽，按重做處理，扣 1 分。因傷病不能在上述規定時間繼續比賽者，則作棄權論。

八：**比賽時間**：太極拳為 5—6 分鐘，5 分鐘時裁判長應鳴哨示意，（基層比賽可設 24 式太極拳，比賽時

間為 4 至 5 分鐘，4 分鐘時裁判長應鳴哨示意），太極劍為 3—4 分鐘，3 分鐘時應鳴哨示意，完成套路超出或不足規定的時間達 0.1 秒至 5 秒者扣 0.1 分，達 5.1 秒至 10 秒者扣 0.2 分，依次類推

九、動作數量：動作數量超出或不足，每多或少一個動作扣 0.3 分。

十、動作方向：凡偏離規定方向 45°以上，每出現一次扣 0.1 分。

十一、動作與套路規定內容要求不符者，每出現一次錯誤扣 0.1—0.3 分。

十二、器械、服裝不符合規定：如發現運動員所用器械、服裝違反規定者，則取消該項成績。

以上七種錯誤扣分，均由裁判長執行。

第十二條 評分方法

一、裁判員評分

裁判員根據運動員現場發揮的技術水準，按照競賽項目的評分標準在各類分值中減去錯誤動作的扣分，即為運動員的得分。裁判員所示分數應取到小數點後面兩位數，但小數點後面第二位數必須是 0 或 5。

二、應得分數的確定

（一）五個裁判員評分時，取中間三個分數的平均值為運動員的應得分。

（二）四個裁判員評分時，取中間兩個分數的平均值為運動員的應得分。

（三）三個裁判員評分時，取中間的分數為運動員的應得分。

（四）運動員的應得分數取到小數點後面二位數，小數點後面第三位數不作四捨五入。

三、裁判長的加減分

裁判員評分出現明顯不合理現象時，在未宣佈運動員的最後得分前，裁判長有權加分或減分。有效分的平均值在 9 分或 9 分以上時，加減分的分值不得超過 0.05 分，有效分的平均值在 9 分以下，加減分的分值不得超過 0.1 分

四、最後得分的確定

（一）裁判長從運動員的應得分數中扣除其它錯誤（第十一條六至十二款）的扣分即為該運動員的最後得分。

（二）裁判長公開宣佈運動員的最後得分。

第四章 場地、器械與服裝的規定

第十三條 場地

比賽在長 14 米、寬 8 米的地毯（或地面）上進行，四周沿邊線向內標明 5 釐米的邊線，在場地的長邊中間各做一條長 30 釐米寬 5 釐米的中線標記。

第十四條 器械規格

一、劍：長度以直臂反手持劍的姿勢為次，劍尖不得低於本人耳上端。

劍應鋼制，並帶短劍穗。

二、（包括劍穗）劍的重量：

男子不得輕於 0·6 千克

女子不得輕於 0·5 千克

兒童（不滿 12 周歲）重量不限制。

三、劍的硬度：劍垂直，劍尖觸地，劍身不得彎曲。

第十五條 服裝

服裝款式及規格要求：

一、料、色自選。

二、男子：長袖、中式對襟小褂，七對中式直絆。女子：長袖、中式半開門小褂，五對中式直絆。

三、周身邊為 3 分。

四、燈籠袖、袖克夫加兩對中式直絆。

五、中式褲、橫、立襠適宜。

六、上衣長度不得超過本人直臂下垂時的小指指端。

第五章 太極拳主要動作規格和風格特點

第十六條 楊式、陳式、吳式、孫式、42 式太極拳競賽套路主要動作規格

一、主要手型

（一）拳：五指卷屈，拇指壓於食指、中指第二指節上。握拳不可太緊，拳面要平。

（二）掌：42 式、楊式、孫式、吳式：五指自然舒展，掌心微含，虎口呈弧形。陳式：大拇指根合向小指，指尖後仰，其餘四指依次向手背方向舒展錯開。

（三）勾：42 式、楊式：五指第一指節自然捏攏、屈腕。吳式：拇指、食指和中指尖自然捏攏，微屈腕；無名指和小指屈向掌心。陳式：五指指尖自然捏攏。

二、主要手法

（一）拳法

1. 沖拳：

①沖拳：楊式、孫式、吳式、42 式：拳自腰立拳向前打出，高不過肩，低不過胸，力達拳面。陳式：拳經胸前內旋彈抖打出，拳心朝下，力達拳面。

②反沖拳：楊式、吳式、42 式：臂內旋拳眼朝斜下，經耳旁向斜前方打出，高與頭平。

2. 栽拳：楊式、陳式、孫式、42 式：拳自耳旁向前下方打出，拳面斜朝下，拳心朝內，高與膝平，臂自然伸直，力達拳面。

3. 搬拳：楊式、42 式：屈臂俯拳，自異側面上，以肘關節為軸前臂翻至體前或體側，手臂呈弧形。孫式：前臂翻轉握拳平屈於體前，拳心朝下，拳眼朝內。

4. 撇拳：楊式、吳式、42 式：一手握拳屈臂，拳心朝下，自異側向前上方翻臂撇打，拳心朝上，臂呈弧形。

5. **貫拳**：楊式、吳式、42式：兩拳自下經兩側，臂內旋向前圈貫與耳同高，拳眼斜朝下，兩臂呈弧形。單貫拳同此要求，拳略高於頭。
6. **砸拳**：陳式：臂呈弧形，拳自上向下砸；拳心朝上，力達拳背。
7. **側崩拳**：陳式：臂呈弧形，拳自內向外斜下弧形彈抖打出，拳眼向內，力達拳輪。
8. **雙拳橫抖**：陳式：兩拳向左（或右），左（右）手臂外旋，右（左）手臂內旋，向左（右）橫抖打出；左（右）拳心朝上，右（左）拳心斜朝下，力達拳眼。
9. **雙分橫抖**：陳式：兩臂外翻，雙拳由左右向下彈抖打出，拳心朝上，力達拳背。
10. **撞拳**：孫式：兩拳的拳心朝下或朝上，自腰部向前撞擊，力達拳面。

（二）掌法

1 推掌：

- ①單推掌：楊式、孫式、42式：掌須經耳旁臂內旋向前立掌推出，掌指高不過眼，力達掌根。陳式：臂內旋立掌或平掌前推出，立掌掌心斜朝前，力達掌根；平掌掌心朝下，力達掌外側。吳式：拇指一側朝上，單指朝前經耳旁內旋向前推出成立掌，掌指高不過眼，力達掌心。
- ②雙推掌：兩掌自胸前同時向前推出，掌指朝上，寬不過肩，高不過眼，力達掌根。

2. **摟掌**：掌自異側經體前弧形下摟至膝外側，掌心朝下，掌指朝前。

3. **攔掌**：楊式、陳式、吳式、42式：掌經體側向上，立掌向胸前攔，掌心朝異側，掌指斜朝上。

4. 分掌：

- ①平分掌：楊式、陳式、42式：兩掌屈臂交叉於胸前，兩臂內旋經面前弧形向左、右分開，兩掌高與耳平，兩掌朝外，掌指朝上。孫式：兩臂屈於胸前，手心相對，兩手向左、右內旋分開，掌心朝外，掌指朝上。吳式：兩腕在頭前上方交叉，掌心朝外，向身體兩側弧形分開，拇指側朝上。
- ②斜分掌：兩手交叉或相抱，斜向上下或前後分開。

5. 雲掌：

- ①立雲掌：兩掌在體前上下交替呈立圓運轉。
- ②平雲掌：掌心朝上，在體前或體側呈平圓運轉。
6. **穿掌**：側掌或平掌沿體前、臂、腿穿伸，指尖與穿伸方向相同，力達指尖。
7. **架掌**：手臂內旋掌自下向前上架至頭側上方，臂呈弧形，掌心朝外，掌高過頭。
8. **抱掌**：楊式、42式：兩掌合抱，兩臂保持弧形，兩腋須留有空隙。
9. **插掌**：楊式、吳式：一手自上向前弧形下插，臂自然伸直，掌指朝斜前下方。
10. **開手**：孫式：兩手掌心相對，手指朝上，指尖高與肩平，兩手平開與肩同寬。
11. **合手**：孫式：兩手自左、右向胸前合攏，與頭同寬。
12. **挑掌**：楊式、孫式、42式：側掌自下向上屈臂挑起，掌指向上，指尖高不過眉，腋部須留有空隙。
13. **捋**：臂呈弧形，單手或雙手向左（或右）側後把，臂須外旋或內旋，動作走弧形。
14. **按**：單掌或雙掌自上而下為下按；自後經下向前弧行推出為前按。

（三）臂法

1. **擗**：屈臂呈弧形舉於體前，掌心朝內，力達前臂外側。
2. **擠**：一臂屈於胸前，另一手扶于屈臂手的腕部或前臂內側，兩臂同時前擠，臂撐圓，高不過肩。

（四）肘法

1. 雙分頂肘：

陳式：兩臂屈肘疊臂交叉於體前，拳心朝下，以兩肘尖迅速向兩側下方發力頂出，力達肘尖。

2. 滾壓肘：42 式：前臂外旋向前下滾壓至體前，力達前臂外側。

三、主要步型

(一) 弓步

1. 弓步：42 式、楊式、陳式、孫式：前腿全腳著地，屈膝前弓，膝部不得超過腳尖，另一腿自然伸直，腳尖內扣斜前方約 45°，兩腳橫向距離約 10 至 20 釐米。陳式的弓步後腿膝關節微屈。

吳式：前腿屈膝前弓，膝部不得超過腳尖，後腿自然伸直，兩腳尖均朝前，後腳尖外撇不得超過 20°，兩腳外緣橫向距離不超過肩寬（稱為川字步）。

2. 側弓步：吳式、孫式、42 式：兩腳斜平行，一腿屈膝側弓，另一腿側向開撐，自然伸直。

(二) 虛步

楊式、陳式、孫式、42 式：一腿屈膝半蹲，全腳著地，腳尖斜朝前，另一腿微屈，腳前掌或腳跟點地。

吳式：後腳尖朝前或微外撇，兩腳外緣同肩寬，其餘均與上相同。

(三) 馬步

1. 馬步：吳式：兩腳開立下蹲，間距約 2~3 腳寬，兩腳外撇約 30°，兩膝與腳尖同方向，膝垂直方向不可超過腳尖。

2. 偏馬步：陳式：重心偏右或偏左，其餘要求與馬步相同。

3. 半馬步：42 式：一腳腳尖朝前，另一腳腳尖朝側，其餘要求與馬步同。

(四) 僕步

楊式、陳式、吳式、42 式：一腿全蹲，膝與腳尖稍外撇；另一腿自然伸直，平鋪接近地面，腳尖內扣，兩腳著地

(五) 跌叉：陳式：前腿伸直平鋪地面，腳尖上翹；後腿屈膝，膝關節內側著地。

(六) 丁步

陳式、孫式、42 式：一腿屈膝半蹲，重心在屈膝腿上；另一腳以腳前掌點於支撐腳內側。

(七) 歇步

兩腿交叉，屈膝全蹲，前腳腳尖外撇，全腳著地展腳腳尖向前，腳跟離地，臀部接近腳跟。

(八) 獨立步

一腿自然直立，另一腿屈膝提起，大腿高於水準。楊式、陳式：小腿自然下垂，腳尖斜朝前。孫式：小腿自然下垂，腳尖微上翹。吳式：一種是小腿自然下垂，腳尖斜朝前；第二種是腳尖外撇上翹；第三種是膝外展，腳尖內扣上翹。42 式：一種是小腿自然下垂，腳斜朝前；另一種是膝外展，腳尖內扣上翹。

(九) 平行步

兩腳分開，腳尖朝前，屈膝下蹲或自然直立，兩腳外緣同肩寬

四、主要步法

(一) 上步

楊式、吳式、42 式：一腿支撐，另一腿提起經支撐腿內側向前上步，腳跟先著地，隨著重心前移，全腳著地。

陳式：一腿支撐，另一腿提起經支撐腿內側，以腳跟內側擦地上步。另一種同楊式。陳式：後腿經支撐腳內側直線向前上步，或前腳向前上步，腳跟先著地，隨著重心前移，全腳著地，後腳跟至前腳後側或內側。

(二) 退步

楊式、吳式、42 式：一腿支撐，另一腿經支撐腿內側退一步，腳前掌先著地，隨著重心後移，全腳著地。

陳式：後退之腳經支撐腿內側以腳前掌擦地弧形後退，隨著重心後移，全腳著地。另一種退步同楊式。

孫式：後退之腳，腳前掌先著地，然後全腳著地，隨即重心後移，前腳撤到後腳的前方或內側，腳前掌著地。

(三) 橫開步

陳式、42 式：一腿支撐，另一腳提起，以腳跟內側橫向擦地而出，隨著重心橫移，全腳著地。

(四) 側行步（雲手）

楊式、孫式、42 式：一腿支撐，另一腿提起側向開步，腳前掌先著地，隨著重心橫移，全腳著地逐漸過渡為支撐腿；另一腿提起，向支撐腿內側並步，仍須先以腳前拿著地，隨著重心橫移，全腳著地過渡為支撐腿；並步時兩腳間距為 10~20 釐米。

陳式：一腿支撐，另一腿側向開步，腳跟先著地，以腳跟為軸，腳尖外撇約 45° 隨著重心橫移，全腳著地，逐漸過渡為支撐腿，另一腿隨即提起經支撐腿的後側向異側插步，先以腳前掌著地，隨著重心橫移，全腳著地，過渡為支撐腳。

吳式：一腿支撐，另一腿側向開步，腳跟先著地，以腳跟為軸，腳尖外撇約 45°，隨著重心橫移，全腳著地，過渡為支撐腿；另一腿以腳跟為軸腳尖內扣，隨即提起向支撐腿內側並步，兩腳尖方向相同，隨即該腳以腳跟為軸外撇為 45°，隨著重心移，全腳著地，過渡為支撐腿，另一腳以腳跟為軸，腳尖內扣，並步時兩腳間距約 20 釐米。

(五) 擺步（搬攔錘）：一腿支撐，另一腿提起，小腿外旋，腳跟先著地，腳尖外擺而後全腳著地。

(六) 扣步：一腿支撐，另一腿提起，小腿內旋，腳跟先著地，腳尖內扣而後全腳著地。

(七) 跟步：重心前移，後腳向前跟進半步，腳前掌先著地，隨著重心後移，逐漸全腳著地。

(八) 碾步：以腳跟為軸，腳尖外撇或內扣，或以腳前掌為軸，腳跟外展。

五、主要腿法

(一) 分腳：支撐腿微屈，另一腿屈膝提起，然後小腿上擺，腿自然伸直，腳面展平，腳不低於腰部。

(二) 蹬腳：支撐腿微屈，另一腿屈膝提起，腳尖上翹，以腳跟發力蹬出（陳式迅速發勁蹬出）腿自然伸直，腳不得低於腰部。

(三) 拍腳：支撐腿微屈，另一腿腳面展平向上直擺，不得低於腰部，以同側手或異側手迎拍腳面。

(四) 擺蓮腿：支撐腿微屈，另一腿從異側經胸前向外作扇形擺動，擺幅不少於 135°，腳面展平，兩手在胸前依次迎拍腳面，須兩響。

(五) 踹腳：支撐腿直立或稍屈，另一腿提起，腳尖勾起，腳掌內扣，以腳掌外緣側向迅速踹出，不得低於腰部。

(六) 震腳：支撐腿微屈，另一腳提起，以全腳掌向地面踏震。勁須松沉。

六、跳躍

(一) 二起腳：一腿上提，另一腿隨即跳起上踢，腳面展平，以同側手迎拍腳面，擊拍要響亮。

(二) 原地跳：兩腳依次跳起，原地下落震腳，踏震要沉穩。

(三) 轉身跳：兩腳跳起轉身，隨即下落震腳也可不震腳，但落腳要輕靈。

(四) 縱跳：前腿提起，隨即後腿蹬地跳起，然後前後腳依次原地或稍前下落，落步應腳前掌先著地。

七、主要身型和身法

(一) 頭：做到虛領頂勁，下巴微內收。

(二) 肩：保持松沉。

(三) 肘：自然下墜

(四) 胸：自然舒松，微內含。

(五) 背：自然放鬆，舒展拔伸。

(六) 腰：自然放鬆，不可後弓或前挺，以腰為軸帶動四肢。

(七) 脊：保持自然伸直，不可左右歪斜。吳式可前俯和側傾，使頭頂至後腳跟成一條直線，要斜中寓直。

(八) 臀胯：臀要下垂收斂，不可後凸，胯不可左右歪斜。

(九) 膝：伸屈要柔和自然，膝關節要與腳尖同向。

八、眼法

目視前方（前手）或動作的方向，做到精神貫注，意動勢隨，神態自然。

第十七條 風格特點

一、太極拳的風格特點

心靜體松，動作柔和；輕靈沉穩，意動勢隨；虛實分明，剛柔相濟；連綿不斷，勢正勁整。

二、各式的風格特點

(一) 楊式：舒展中正，柔中寓剛；圓活飽滿，沉穩渾厚。

(二) 陳式：纏繞折疊，松活彈抖；快慢相間，蓄髮互變。

(三) 吳式：輕靜柔化，緊湊舒伸；川字步型，斜中寓正。

(四) 孫式：開合相接，轉換靈活；進跟退撤，身到意合。

(五) 42 式：兼收各式，融為一體；轉接柔順，中正安舒。

第六章 太極劍主要動作規格和風格特點

第十八條 主要動作規格

一、主要手型（劍指）

食指與中指伸直併攏，其餘三指屈於手心，拇指壓在無名指與小指第一指節。

二、主要劍法

(一) 點劍：立劍自上而下，提腕，使劍尖向前下點，臂自然伸直，力達劍尖。

(二) **崩劍**：立劍自下而上，沉腕，使劍尖向前上崩；平崩劍，平劍自左而右，手心朝上，抖腕，使劍向右平崩，力達劍尖。

(三) **劈劍**：立劍由上向下為劈，力達劍身，臂劍成一直線，掄劍沿身體左（右）側繞一立圓，然後向下劈。

(四) **刺劍**：立劍或平劍向前直出為刺，力達劍尖。臂劍成一直線；上刺劍，劍尖高與頭平；平刺劍，劍尖高與胸平；下刺劍，劍尖高與膝平；低刺劍，劍尖高與踝平；臂內旋，手心向外，經肩上側向前上方或下方立劍刺出為探刺劍。

(五) **撩劍**：立劍由下向上方為撩，力達劍刃前部。正撩劍前臂外旋，手心朝上，貼身弧形撩起；反撩劍前臂內旋，其餘均與正撩劍要求相同。

(六) **攔劍**：平劍由下斜向前上方為攔，右攔劍前臂內旋，手心斜朝下，貼身體左側弧形攔出，劍尖斜向左前；左攔劍前臂外旋，手心斜向上，貼身體右側弧形攔出，劍尖斜向右下，腕高不過頭，低不過胸。

(七) **抹劍**：平劍向左（右）弧形抽回為抹，高度在胸腹之間，力達劍刃。

(八) **絞劍**：平劍，手心朝上，以腕關節為軸，使劍尖由右向左劃小立圓繞環，力達劍身前部。

(九) **架劍**：立劍，手心朝外，由下向右上架起，劍高過頭，力達劍身中部。

(十) **帶劍**：平劍，由前向左（右）側後回抽為帶，力達劍身中部。

(十一) **斬劍**：平劍，手心朝上，由右向左橫出為斬，高度在頭與肩之間，力達劍身中部。

(十二) **掃劍**：平劍，手心朝上，由右向左下方弧形橫掃，力達劍身。

(十三) **提劍**：立劍，由下向右上弧形提起，劍柄高不過頭，低不過肩。

(十四) **壓劍**：平劍，手心朝下，由上向下平壓，低不過踝，劍尖朝前略低於腕，力達劍身中部。

(十五) **截劍**：平劍或立劍，前臂內旋或外旋，劍身斜向下截出，力達劍身。

(十六) **托劍**：立劍，劍身橫置，由下向上為托，劍高過頭，力達劍身。

(十七) **雲劍**：腕關節為軸，在頭前上方向左（右）繞環一周為雲劍，力達劍身前部。

(十八) **削劍**：平劍，自左下方向右上方斜出為削，手心斜向上，劍尖略高於頭，力達劍身前部。

(十九) **掛劍**：立劍，劍尖自前向下，經同側或異側貼身立圓掛出，力達劍身前部。

(二十) **推劍**：劍身豎直，劍尖朝上，由後向前推出，力達劍身中部

三、主要步型

(一) **弓步**：前腿全腳著地，屈膝前弓，膝部不得超過腳尖；另一腿自然伸直，腳尖內扣斜朝前方約 45°，兩腳橫向距離 10 至 20 釐米，

(二) **虛步**：一腿屈膝半蹲，全腳著地，腳尖斜朝前，另一腿微屈，腳前掌著地於體前。

(三) **馬步**：兩腳開立下蹲，間距約三腳，兩腳外撇約 30°，兩膝與腳尖同方向，不可超過腳尖。

(四) **僕步**：一腿全蹲，膝與腳尖稍外撇；另一腿自然伸直，平鋪接近地面，腳尖內扣，兩腳著地。

(五) **丁步**：一腿屈膝半蹲，重心在屈膝腿上；另一腳以腳前掌點於支撐腳內側。

(六) **歇步**：兩腿交叉，屈膝全蹲，前腳腳尖外撇，全腳著地，後腳腳尖在前，腳跟離地，臀部接近腳跟。

(七) **獨立步**：一腿自然直立，另一腿屈膝提起，大腿高於水準。

(八) **平行步**：兩腳分開，腳尖朝前，屈膝下蹲或自然直立，兩腳外緣同肩寬。

四、主要步法

- (一) 上步：一腿支撐，另一腿提起經支撐腿內側向前上步，腳跟先著地，隨著重心前移，全腳著地。
- (二) 退步：一腿支撐，另一腿經支撐腿內側退一步，腳前掌著地，隨著重心後移，全腳著地。
- (三) 行步：兩腿微屈，兩腳沿直線或弧形連續上步，重心不得起伏。
- (四) 擺步：一腿支撐，另腿提起，小腿外旋，腳跟憑著地，腳尖外擺而後全腳著地。
- (五) 扣步：一腿支撐，另一腿提起，小腿內旋，腳跟著地，腳尖內扣而後全腳著地。
- (六) 碾步：以腳跟為軸，腳尖外撇或內扣，或以腳前掌為軸，腳跟外展。

五、主要腿法

- (一) 分腳：支撐腿微屈，另一腿屈膝提起，然後小腿上擺，腿自然伸直，腳面展平，腳不低於腰部。
- (二) 蹬腳：支撐腿微屈，另一腿屈膝提起，腳尖上翹，以腳跟為力蹬出，腿自然伸直，腳不得低於腰部。
- (三) 擺腿：支撐腿微閉，另一腿從異側經胸前向外作扇形擺動，擺幅不少於 135°，腳面展平，不得低於肩。

六、主要平衡

- (一) 提膝平衡：支撐腿自然直立，另一腿在體前屈膝提起，膝高過腰，小腿自然下垂內收，腳面展平。
- (二) 擰身平衡：支撐腿自然直立，另一腿在身後屈膝抬起，腳面展平，腳底斜朝上，上體微前傾，向支撐腿同側擰轉。

七、眼法

目視劍（劍指）或動作的方向，做到精神貫注，意動勢隨，神態自然。

八、主要身型和身法

- (一) 頭：做到虛領頂動，下頷微內收。
- (二) 肩：保持松沉。
- (三) 肘：自然下墜。
- (四) 胸：自然舒松。
- (五) 背：自然放鬆，舒展。
- (六) 腰：自然放鬆，以腰為軸帶動四肢。
- (七) 脊：自然正直，不可前挺後弓或側傾。
- (八) 臀胯：臀要松垂收斂，胯不可左右歪斜。
- (九) 膝：伸屈要柔和自然。

第十九條 風格特點

端莊典雅，柔中寓剛；輕靈沉穩，劍勢纏綿。