



## 技術要求與要點及評分標準

### 第一級

動作名稱		技術要求與要點	評分標準
手型	拳	(a) 五指併攏 (b) 拳面伸直 (c) 拇指亞於食指中指第二指上	符合： a) 評 1-3 b) 評 1-4 c) 評 1-3
格鬥式	實戰格鬥式	(a) 前腳跟與後腳尖距離略寬於肩， 軀幹與兩腳尖斜向右方 45 度。 (b) 兩肘直線下垂，護住兩側肋骨， 右拳護住右側下顎，左拳外撐， 左肘關節夾角在 90-110 度之間。 (c) 兩膝微屈，身體重心在兩腿之 間，兩腳重心在前腳掌。 (d) 收腹含胸，下顎微收下壓，合 齒閉唇。 (e) 緊握拳頭，兩拳中間目視對手。 (f) 松肩垂肘，身體自然放鬆。	符合： a) 評 2-7 b) 評 2-7 c) 評 2-7 d) 評 2-7 e) 評 2-7 f) 評 2-7
步法	1. 前滑步	(a) 實戰格鬥姿勢站立，後腳迅速 蹬地，前腳前移，後腳隨之前 移，快速有力 (b) 前腳移動距離與後腳跟步距離 相同 (c) 落地後，重心下沉，腳掌著地， 保持格鬥姿勢，目視前方。	符合： a) 評 1-4 b) 評 1-4 c) 評 1-4



- |        |   |            |
|--------|---|------------|
| 2. 後滑步 | (a) 實戰格鬥姿勢站立，前腳迅速蹬地，後腳前移，前腳隨之後移，快速有力    | 符合：a)評 1-4 |
|        | (b) 後腳移動距離與前腳跟步距離相同。                    | b)評 1-4    |
|        | (c) 落地後，重心下沉，腳掌著地，保持格鬥姿勢，目視前方。          | c)評 1-4    |
| 3. 左滑步 | (a) 實戰格鬥姿勢站立，後腳迅速蹬地，左腳向左平移，右腳隨之左移，快速有力。 | 符合：a)評 1-4 |
|        | (b) 左腳向左平移距離與右腳向左平移距離相同。                | b)評 1-4    |
|        | (d) 落地後，重心下沉，腳掌著地，保持格鬥姿勢，目視前方。          | c)評 1-4    |
| 4. 右滑步 | (a) 實戰格鬥姿勢站立，前腳迅速蹬地，右腳向右平移，左腳隨之右移，快速有力。 | 符合：a)評 1-4 |
|        | (b) 右腳向右平移距離與左腳向右平移距離相同。                | b)評 1-4    |
|        | (d) 落地後，重心下沉，腳掌著地，保持格鬥姿勢，目視前方。          | c)評 1-4    |



## 第二級

動作名稱	技術要求與要點	評分標準	
跌法	1. 前滾翻	(a) 身體收腹屈膝，團身前滾。	符合：a) 評 2-7
		(b) 由經頸、背、腰、臀依次著地前滾。	b) 評 2-7
		(c) 動作流暢，乾淨整潔。	c) 評 2-6
	2. 後滾翻	(a) 由經臀、背、頸、頭部依次著地後滾。	符合：a) 評 2-7
		(b) 雙腿半空中，上肢推起身體，成倒立姿勢。	b) 評 2-7
		(c) 動作流暢，乾淨整潔。	c) 評 2-6
	3. 前倒地	(a) 雙腿並齊，落地時兩個支撐點同時著地。	符合：a) 評 2-7
		(b) 頭部、背部、大腿等部位繃直呈一條直線，平行於地面。	b) 評 2-7
		(c) 動作流暢，乾淨整潔。	c) 評 2-6
	4. 側倒地	(a) 左腿帶動身體，同時倒於右側。	符合：a) 評 2-7
		(b) 右腿屈膝，左腿貼於右側，手臂貼於地面。	b) 評 2-7
		(c) 動作流暢，乾淨整潔。	c) 評 2-6
	5. 後倒地	(a) 馬步半蹲，兩腿蹬地騰空，兩手臂拍地泄力。	符合：a) 評 2-7
		(b) 落地時，後背著地，下顎下壓，屏住呼吸，兩腿懸於空中。	b) 評 2-7
		(c) 動作流暢，乾淨整潔。	c) 評 2-6



### 第三級

動作名稱	技術要求與要點	評分標準	
拳法	1. 左右直拳	(a) 擊拳、轉腰、前滑步三者同一時間完成。	符合：a) 2-7
		(b) 力達拳面，腰間發力。	b) 2-7
		(c) 前滑步快速有力，重心下沉。	c) 2-6
		(c) 出左直拳時，右拳至下顎部位； 出右拳時，左拳至下顎部位。	d) 2-7
		(e) 動作規範，上下協調，有攻防意識。	e) 2-7
	2. 左右擺拳	(a) 擊拳、轉腰、前滑步三者同一時間完成。	符合：a) 2-7
		(b) 力達拳面，腰間發力。	b) 2-7
		(c) 前滑步快速有力，重心下沉。	c) 2-6
		(d) 出左擺拳時，右拳至下顎部位； 出右擺拳時，左拳至下顎部位。	d) 2-6
(e) 動作規範，上下協調，有攻防意識。		e) 2-7	
3. 左右勾拳	(a) 擊拳、轉腰、前滑步三者同一時間完成。	符合：a) 2-7	
	(b) 力達拳面，腰間發力。	b) 2-7	
	(c) 前滑步快速有力，重心下沉。	c) 2-6	
	(d) 出左勾拳時，右拳至下顎部位； 出右勾拳時，左拳至下顎部位。	d) 2-6	
	(e) 動作規範，上下協調，有攻防意識。	e) 2-7	



## 第四級

動作名稱	技術要求與要點	評分標準	
腿法	1. 左右邊腿	(a) 支撐腿微屈，腳掌旋轉，腳跟不可抬起；	符合： a)2-7 b)2-7 c)2-7 d)2-7 e)2-7
		(b) 小腿收緊與大腿，腳尖繃直，力達腳面或脛骨處；	
		(c) 借助擰腰切胯之力，以腳掌為軸，碾地，發力；	
		(d) 大腿、小腿與身體呈成一直線，上體不可過於傾斜；	
		(e) 擊打完畢後，原路返回，目視前方，上體保持自然；	
	2. 左右蹬腿	(a) 膝蓋收於胸部，腳尖勾起，腳底正朝前方；	符合： a)2-7 b)2-7 c)2-7 d)2-7 e)2-7
		(b) 由屈而伸向前方直線蹬出，力達腳跟；	
		(c) 擊打時，要送髖助力，力點準確；	
		(d) 大腿與小腿呈成一直線，上體後傾保持平衡；	
		(e) 擊打完畢後，屈膝收腿，原路返回，目視前方；	
	3. 左右端腿	(a) 膝蓋收於胸部，腳尖勾起，腳底側朝前方；	符合： a)2-6 b)2-6 c)2-6 d)2-6 e)2-6
		(b) 由屈而伸向前方直線平行端出，力達腳跟；	
		(c) 擊打時，要挺膝送胯，力點準確；	
		(d) 大腿與小腿呈成一直線，不可撅臀，上體後傾；	
		(e) 擊打完畢後，平行收膝，原路返回，目視前方；	



## 第五級

動作名稱	技術要求與要點	評分標準
拳腿跌法展示	(a) 拳法動作規範，方法正確，發力順達；	符合： a)2-10
	(b) 腿法動作規範，方法正確，發力順達；	b)2-10
	(c) 跌法動作規範，方法正確，發力順達；	c)2-10
	(d) 自由組合拳腿跌法，動作合理；	d)2-10
	(e) 動作乾脆，勁力十足；	e)2-10
	(f) 動作熟練，連貫協調；	f)2-10
	(g) 有較強的攻防格鬥意識；	g)2-10
	(h) 展示順暢，無停頓點；	h)2-10
	(i) 展示所有要求動作，不可漏做；	i)2-10
	(j) 30 秒內展示所要求動作，不可超時；	j)2-10



## 第六級

動作名稱	技術要求與要點	評分標準	
拳靶	1. 左右直拳	(a) 拳法動作規範，方法正確；	符合：a) 2-10 b) 2-5 c) 2-5 d) 2-5 e) 2-5 f) 2-4
		(b) 判斷靶位準確，距離感強；	
		(c) 擊打順暢，無擊空或擊偏；	
		(d) 動作乾脆，勁力十足；	
		(e) 動作熟練，連貫協調；	
		(f) 有較強的攻防格鬥意識；	
	2. 左右擺拳	(a) 拳法動作規範，方法正確；	a) 2-10 b) 2-5 c) 2-5 d) 2-5 e) 2-4 f) 2-4
		(b) 判斷靶位準確，距離感強；	
		(c) 擊打順暢，無擊空或擊偏；	
		(d) 動作乾脆，勁力十足；	
		(e) 動作熟練，連貫協調；	
		(f) 有較強的攻防格鬥意識；	
	3. 左右勾拳	(a) 拳法動作規範，方法正確；	a) 2-10 b) 2-5 c) 2-5 d) 2-5 e) 2-4 f) 2-4
		(b) 判斷靶位準確，距離感強；	
		(c) 擊打順暢，無擊空或擊偏；	
		(d) 動作乾脆，勁力十足；	
		(e) 動作熟練，連貫協調；	
		(f) 有較強的攻防格鬥意識；	



## 第七級

動作名稱	技術要求與要點	評分標準	
腿靶	1. 左右邊腿	(a) 腿法動作規範，方法正確；	符合：a) 2-10
		(b) 判斷靶位準確，距離感強；	b) 2-5
		(c) 擊打順暢，無擊空或擊偏；	c) 2-5
		(d) 動作乾脆，勁力十足；	e) 2-5
		(e) 動作熟練，連貫協調；	f) 2-5
		(f) 有較強的攻防格鬥意識；	e) 2-4
	2. 左右蹬腿	(a) 腿法動作規範，方法正確；	符合：a) 2-10
		(b) 判斷靶位準確，距離感強；	b) 2-5
		(c) 擊打順暢，無擊空或擊偏；	c) 2-5
(d) 動作乾脆，勁力十足；		e) 2-5	
(e) 動作熟練，連貫協調；		f) 2-4	
(f) 有較強的攻防格鬥意識；		e) 2-4	
3. 左右踹腿	(a) 腿法動作規範，方法正確；	符合：a) 2-10	
	(b) 判斷靶位準確，距離感強；	b) 2-5	
	(c) 擊打順暢，無擊空或擊偏；	c) 2-5	
	(d) 動作乾脆，勁力十足；	e) 2-5	
	(e) 動作熟練，連貫協調；	f) 2-4	
	(f) 有較強的攻防格鬥意識；	e) 2-4	





## 第八級

動作名稱	技術要求與要點	評分標準
組合擊靶	1.左右直拳+左邊腿	
	(a) 拳法動作規範，方法正確；	符合：a) 1-5
	(b) 腿法動作規範，方法正確；	b) 1-5
	(c) 擊打順暢，連貫協調；	c) 1-5
	(d) 判斷靶位準確，距離感強；	d) 1-5
	(e) 動作乾脆，勁力十足；	e) 1-5
	2.左擺拳右直拳+右邊腿	
	(a) 拳法動作規範，方法正確；	符合：a) 1-5
	(b) 腿法動作規範，方法正確；	b) 1-5
	(c) 擊打順暢，連貫協調；	c) 1-5
	(d) 判斷靶位準確，距離感強；	d) 1-5
	(e) 動作乾脆，勁力十足；	e) 1-5
	3.側踹腿+右直拳+蹬腿	
	(a) 拳法動作規範，方法正確；	符合：a) 1-5
	(b) 腿法動作規範，方法正確；	b) 1-5
(c) 擊打順暢，連貫協調；	c) 1-5	
(d) 判斷靶位準確，距離感強；	d) 1-5	
(e) 動作乾脆，勁力十足；	e) 1-5	
4.左右勾拳+左擺拳+右邊腿		
(a) 拳法動作規範，方法正確；	符合：a) 1-5	
(b) 腿法動作規範，方法正確；	b) 1-5	
(c) 擊打順暢，連貫協調；	c) 1-5	
(d) 判斷靶位準確，距離感強；	d) 1-5	
(e) 動作乾脆，勁力十足；	e) 1-5	

**第九級**

動作名稱	技術要求與要點	評分標準	
接腿摔	1.接右低邊腿摔	(a) 接腿時，乙左手手臂抱緊住甲右腿；	符合：a) 1-5
		(b) 乙右腳快速向前跨成大弓步；	b) 1-5
		(c) 乙右手前臂用力壓在甲脖頸處	c) 1-5
		(d) 動作乾脆，勁力十足；	d) 1-5
		(e) 接摔過程，順暢、連貫協調；	e) 1-5
	2.接左中邊腿摔	(a) 乙上步接腿，兩臂緊抱甲左腿；	符合：a) 1-5
		(b) 乙右腳快速換步，左腿插進甲右腿後側；	b) 1-5
		(c) 乙抱緊甲左腿，與頭部同時向右側旋轉；	c) 1-5
		(d) 動作乾脆，勁力十足；	d) 1-5
		(e) 接摔過程，順暢、連貫協調；	e) 1-5
	3.接右中邊腿摔	(a) 乙上右步接腿，兩臂緊抱甲左腿；	符合：a) 1-5
		(b) 乙左腳快速換步，右腳插進甲左腿後側；	b) 1-5
		(c) 乙抱緊甲左腿，與頭部同時向右側旋轉；	c) 1-5
		(d) 動作乾脆，勁力十足；	d) 1-5
		(e) 接摔過程，順暢、連貫協調；	e) 1-5
	4.接左側踹腿摔	(a) 乙收腹接腿，兩臂以左手在下，右手在上動作，緊抱甲左腿踝關節；	符合：a) 1-5
		(b) 乙右腳快速上步，同時右臂抱托甲左腿膝蓋；	b) 1-5
		(c) 乙左腳換步勾絆甲右小腿，同時右臂上抬；	c) 1-5
		(d) 動作乾脆，勁力十足；	d) 1-5
		(e) 接摔過程，順暢、連貫協調；	e) 1-5

**第十級**

動作名稱	技術要求與要點	評分標準	
貼身摔	1.轉身手別摔	(a) 貼身摔姿勢，甲乙雙方手臂緊抱對方，肩部互頂，馬步後撐；	符合：a) 1-5
		(b) 乙右大臂夾緊甲左臂，往右後方拉半步，成大馬步，致使甲失去平衡；	b) 1-4
		(c) 乙左臂抽出，別在甲左腿膝蓋處；	c) 1-4
		(e) 乙夾緊甲左臂，隨著馬步轉換弓步，步法、頭部與身體一同向右旋轉；	d) 1-4
		(e) 動作乾脆，勁力十足；	e) 1-4
		(f) 接摔過程，順暢、連貫協調；	f) 1-4
	2.手抄旋轉摔	(a) 貼身摔姿勢，甲乙雙方手臂緊抱對方，肩部互頂，馬步後撐；	符合：a) 1-5
		(b) 乙迅速下蹲，抄起甲左腿膝蓋；	b) 1-4
		(c) 乙站立高抬甲左腿膝蓋，左手扣緊甲身體	c) 1-4
		(d) 乙右腳上跟步，左手扣住身體，下拉旋轉，致使倒地。	d) 1-4
		(e) 動作乾脆，勁力十足；	e) 1-4
		(f) 接摔過程，順暢、連貫協調；	f) 1-4
	3.抱單腿壓摔	(a) 乙格鬥姿勢，下蹲朝甲上步，左腳落於甲右腳前方，右腳不動，呈馬步姿勢；	符合：a) 1-5
		(b) 乙左手手臂抱緊甲膝蓋，右手手臂抱緊跟腱，同時左側頸部緊抱甲左大腿；	b) 1-4
		(c) 乙抱緊甲大腿，右腳往後右方扯步；	c) 1-4
		(d) 乙左肩下壓甲大腿，猛拉甲左大腿至襠下，致使甲倒地。	d) 1-4
		(e) 動作乾脆，勁力十足；	e) 1-4
		(f) 接摔過程，順暢、連貫協調；	f) 1-4



4. 下潛抱腿摔
- (a) 乙格鬥姿勢，下蹲朝甲上步，左右腳先後落於甲兩腳前方，呈馬步姿勢 符合：a) 1-5
  - (b) 乙兩手前臂抱緊甲兩大腿，頸部緊扣甲髖關節； b) 1-4
  - (c) 乙馬步蹲起，抱緊大腿，頸部上頂，將甲抱起； c) 1-4
  - (d) 乙上體縱向左轉，由左側放於地面，摔倒在地。 d) 1-4
  - (e) 動作乾脆，勁力十足； e) 1-4
  - (f) 接摔過程，順暢、連貫協調； f) 1-4