

企业组织设计竞赛组织机构与竞赛通 则

第一章 竞赛组织机构

第一条 竞赛委员会

根据不同的比赛规模，可设立竞赛委员会、竞赛部或竞赛处。由负责竞赛业务的行政人员若干人组成。在大会组委会统一领导下，负责整个大会的竞赛组织工作。

第二条 竞赛监督委员会

一. 由主任、副主任、委员 3 或 5 人组成。

二. 职责

(一) 竞赛监督委员会为竞赛的监督机构。

(二) 监督、检查仲裁委员会的工作。

(三) 监督、检查裁判员的工作。

(四) 监督、检查参赛运动队的比赛行为。

(五) 有权对违纪的仲裁人员、裁判员、和运动队的相关人员做出处罚。

竞赛监督委员会不直接参与仲裁委员会和裁判员职责范围内的工作，不干涉仲裁委员会、裁判员正确履行自己的职责，不介入裁决结果的纠纷，不改变裁判员、仲裁委员会的裁决结果。

第三条 仲裁委员会

一. 由主任、副主任、委员 3 或 5 人组成。

二. 职责：

(一) 接受运动队的申诉，并及时做出裁决，但不改变裁判结果。

(二) 仲裁委员会会议出席人员必须超过半数，表决时超过半数以上做出的决定方为有效。表决投票相等时，仲裁委员会主任有决定权。仲裁委员会成员不参加与本人所在单位有牵连问题的讨论与表决。

(三) 仲裁委员会的裁决为最终裁决。

第四条 裁判人员的组成

一. 执行裁判人员的组成

(一) 总裁判长 1 人、副总裁判长 1-2 人。

(二) 裁判组设裁判长 1 人、副裁判长 2 人；A 组评分裁判员 2-3 人；B 组评分裁判员 2-3 人；C 组评分裁判员 2-3 人。

(三) 编排记录长 1 人，

(四) 检录长 1 人，

二. 辅助工作人员的组成

(一) 编排记录员 3-5 人。

(二) 检录员 3-6 人。

(三) 宣告员 1-2 人。

(四) 放音员 1-2 人。

(五) 摄像员 2-4 人。

第五条 执行裁判人员的职责

一. 总裁判长

(一) 组织领导各裁判组的工作，保证竞赛规则的执行，检查落实赛前各项准备工作。

(二) 解释规则，但无权修改规则。

(三) 在比赛过程中，根据比赛需要可调动裁判人员工作，裁判人员发生严重错误时，有权处理。

(四) 审核并宣布成绩，做好裁判工作总结。

二. 副总裁判长

(一) 协助总裁判长的工作。

(二) 在总裁判长缺席时，代行其职责。

三. 裁判长的职责

(一) 组织本裁判组的业务学习和实施裁判工作。

(二) 参与 B 组裁判的评分，并负责运动员比赛套路创新难度的加分。

(三) 执行比赛中对套路时间不足或超出规定的扣分。

(四) 裁判员发生严重的评判错误时，可向总裁判长建议给予相应的处理。

四. 副裁判长的职责

(一) 协助裁判长进行工作。

(二) 第一副裁判长参与 A 组裁判的评分。

(三) 第二副裁判长参与 C 组裁判的评分。

五. 裁判员的职责

(一) 服从裁判长的领导，参加裁判学习，做好准备工作。

(二) 认真执行规则，独立进行评分，并作详细记录。

(三) A 组裁判员负责运动员整套动作质量的评分。

(四) B 组裁判员负责运动员整套演练水平的评分。

(五) C 组裁判员负责运动员整套难度的评分。

六. 编排记录长的职责

(一) 负责编排记录组的全部工作，审查报名表、套路难度登记表，并根据大会要求编排秩序册。

(二) 准备比赛所需表格，审查核实比赛成绩及排列名次。

(三) 编排成绩册。

七. 检录长的职责

负责检录组的全部工作，如有变化及时报告总裁判长和宣告员。

第六条 辅助工作人员职责

一. 编排记录员的职责

根据编排记录长分配的任务进行工作。

二. 检录员的职责

按照比赛顺序及时进行检录，并检查运动员器械、服装，将比赛运动员带入
场后，向裁判长递交检录表。

三. 宣告员的职责

向观众介绍上场运动员，报告比赛成绩，介绍有关竞赛规程、规则和比赛规
模、项目的特点及武术套路运动的知识。

四. 放音员的职责

(一) 配乐项目比赛第一次检录时，负责收取音乐带或光碟，根据比赛出场
顺序进行编号。

(二) 运动员站在比赛场地 3 秒钟后，开始放音。

(三) 比赛时不得将音乐带或光碟转借他人或复制。比赛结束后及时将音乐
带归还运动队，不得丢失。

五. 摄像员的职责：

(一) 对全部竞赛项目进行现场摄像。

(二) 遵照仲裁委员会、竞赛监督委员会的要求，负责播放相关项目录像。

(三) 全部录像均应按大会规定予以保留。

第二章 竞赛通则

第七条 竞赛性质

一. 竞赛类型分为:

- (一) 个人赛
- (二) 团体赛
- (三) 个人及团体赛

二. 按年龄可分为:

- (一) 成年赛
- (二) 青少年赛
- (三) 儿童赛

第八条 竞赛项目

一. 长拳

二. 太极拳

三. 南拳

四. 剑术

五. 刀术

六. 枪术

七. 棍术

八. 太极剑

九. 南刀

十. 南棍

十一. 传统拳术: 除规则规定的自选拳术内容以外的拳术

第一类: 形意、八卦、八极;

第二类: 通臂、劈挂、翻子;

第三类: 地躺、象形等;

第四类: 查、花、炮、红、华拳、少林拳等。

十二. 传统器械: 除规则规定的自选器械内容以外的器械项目

第一类: 单器械;

第二类: 双器械;

第三类: 软器械。

十三. 对练项目: 徒手对练、器械对练、徒手与器械对练

十四. 集体项目

第九条 竞赛年龄分组

- 一. 成年组：18 周岁（含 18 周岁）以上；
- 二. 青少年组：12 周岁至 18 周岁以下；
- 三. 儿童组：不满 12 周岁。

第十条 申诉

- 一. 仲裁委员会受理比赛过程中对执行规程、规则有争议的申诉。
- 二. 范围仅限于对难度评分和裁判长扣分。

三. 申诉程序

参赛队如果对裁判评判本队结果有异议，必须在该场该项比赛结束后 15 分钟内，由该队领队或教练向仲裁委员会以书面的形式提出申诉，同时交付 1000 元申诉费。一次申诉仅限一个内容。

仲裁委员会依据申诉内容进行认真审议，查看仲裁录像，如裁判评判正确，提出申诉的运动队必须坚决服从。如果因不服而无理纠缠，根据情节轻重，可由仲裁委员会建议竞赛监督委员会给予严肃处理，直至取消比赛成绩；如裁判评判错误，仲裁委员会提出申请由竞赛监督委员会对错判的裁判进行处理，退回申诉费。裁决结果应及时通知有关各方。

第十一条 比赛顺序的确定

在竞赛监督委员会和总裁判长的监督下，由编排记录组抽签决定比赛顺序。如有预、决赛的比赛，其决赛的出场顺序，则应按预赛成绩的高低，由低到高确定比赛顺序。如预赛排名相同，则抽签决定。

第十二条 检录

运动员须在赛前 40 分钟到达指定地点报到，参加第一次检录，并检查服装和器械。赛前 20 分钟进行第二次检录，第三次检录时间为赛前 10 分钟。

第十三条 礼仪

运动员听到上场点名时和完成比赛套路后，应向裁判长行抱拳礼。

第十四条 计时

运动员由静止姿势开始动作，计时开始；运动员结束全套动作后并步站立，计时结束。

第十五条 示分

运动员的比赛结果，公开示分。

第十六条 弃权

运动员不能按时参加检录与比赛，则按弃权论处。

第十七条 兴奋剂检测

根据国际奥林匹克宪章的规定和国际奥委会的有关要求，进行兴奋剂检测。

第十八条 名次评定

一. 个人单项(含对练)名次:

按比赛的成绩高低排列名次。得分最高者为该单项的第一名，次高者为第二名，依此类推。

二. 个人全能名次:

按各单项得分总和的多少进行评定，得分最多者为全能第一名，次多者为第二名，依次类推。

三. 集体项目名次:

得分最多者为该项的第一名，次多者为第二名，依次类推。

四. 团体名次:

根据竞赛规程关于团体名次的确定办法进行评定。

五. 得分相等的处理:

(一) 个人项目 (含对练)得分相等的处理:

1. 以难度分高者列前。
2. 以完成动作难度等级高者列前。
3. 以完成高等级动作难度数量多者列前。
4. 以演练水平应得分高者列前。
5. 以演练水平分中的低分数高者列前。
6. 以动作质量扣分少者列前。
7. 如仍相等，名次并列
8. 如有预赛、决赛成绩相等时，以预赛成绩高者列前。若再相等，则以决赛成绩按上述几条区分名次。

(二) 个人全能得分相等时，以比赛中获单项第一名多者列前；如仍相等，则以获得第二名多者列前，依次类推；如获得所有名次均相等，则并列。

(三) 集体项目得分相等时，按个人项目第 3、4、5、6 条办法确定名次。

(四) 团体总分相等时，以全队获得单项第一名多者列前；如仍相等，则以获得第二名多者列前，依次类推；如获得单项名次均相等，则并列。

第十九条 创新难动作度动作的申报

一. 创新原则:

必须符合武术运动的本质属性和运动规律，必须是“自选项目动作难度等级内容及分值确定表”中未出现的 B 级（含 B 级）以上的动作难度。

二. 申报程序:

每次竞赛每个套路限报一个创新动作难度（含连接难度）。申报单位必须以书面并配以技术图解和本人演练的录像带在赛前 50 天报至国家体育总局武术运动管理中心套路部（以到达邮戳为准）。

三. 鉴定机构:

由国家体育总局武术运动管理中心聘请有关专家 5—7 人组成“全国武术套路创新技术鉴定委员会”，负责此项工作。

四. 鉴定程序:

全国武术套路创新技术鉴定委员会将依据创新原则讨论（须三分之二以上的委员投票通过）后，确认创新动作难度的等级，加分分值，命名和错误扣分标准，并及时通知申报单位，赛前还应以书面形式通知仲裁委员会和裁判组。

第二十条 竞赛有关规定

一. 难度填报:

参赛的运动员必须根据竞赛规则和规程要求选择难度和必须主要动作，于赛前 20 天在规定网站填报“武术套路难度及必选动作申报表”，并确认打印，签字、盖章后寄往赛会（以到达邮戳为准）。

二. 套路完成时间:

（一）长拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术、南刀、南棍套路：成年不少于 1 分 20 秒；青少年（含儿童）不得少于 1 分 10 秒。

（二）太极拳、太极剑自选套路为 3—4 分钟；太极拳规定套路为 5—6 分钟。

（三）对练不得少于 50 秒。

（四）集体项目为 3—4 分钟。

（五）传统项目，单练不得少于 1 分钟。

三. 比赛音乐：规程规定的配乐项目必须在音乐（不带歌词）伴奏下进行，音乐可以根据套路的编排自行选择。

四. 比赛服装：裁判员应穿统一的服装，佩戴裁判等级标志；运动员应穿武术比赛服装。

五. 竞赛场地:

——个人项目的场地为长 14 米，宽 8 米，其周围至少有 2 米宽的安全区。

——集体项目的场地为长 16 米、宽 14 米，其周围至少有 1 米宽的安全区。

——场地四周内沿，应标明 5 厘米宽的白色边线。

——场地的地面空间高度不低于 8 米。

——两个比赛场地之间的距离 6 米以上。

——根据实际情况比赛场地应高出地面 50—60 厘米。

——场地灯光垂直照度和水平照度在规定范围之内。

六. 比赛器械：必须使用国家体育总局武术运动管理中心指定的器械。

七. 比赛设备：大型比赛必须配备摄像机 4 台，放像设备 3 台，电视机 3 台，以及全套电子评分系统和音响系统。

八. 本规则适用于全国任何级别的武术套路比赛。

第三章 评分方法与标准

第二十一条 自选项目的评分方法与标准

一. 评分方法

(一) 由评判动作质量(A组)的裁判3-4名(含第一副裁判长)、评判演练水平(B组)的裁判4名(含裁判长)、评判难度(C组)的裁判3-4名(含第二副裁判长)组成。

(二) 各项比赛的满分为10分。其中动作质量的分值为5分;演练水平的分值为3分;难度的分值为2分。

(三) A组裁判员根据运动员现场完成动作的质量,用动作质量的分值减去各种动作规格错误和其他错误的扣分,即为运动员的动作质量分。

(四) B组中由裁判员按照套路动作劲力、节奏及音乐的要求整体评判后确定的等级平均分数减去对套路编排错误的扣分,即为运动员的演练水平分。

(五) C组裁判员根据运动员现场整套难度完成的情况,按照各项目动作难度和连接难度的确认标准,确定运动员现场完成动作难度、连接难度的累计分,即为运动员的难度分。

二. 评分标准

(一) 动作质量的评分标准

运动员现场完成套路动作的规格与要求不符,每出现一次扣0.1分;其他错误每出现一次扣0.1~0.3分。

(二) 演练水平的评分标准

1、劲力、节奏、音乐的评分标准

分为3档9个分数段,其中:很好为3.00~2.70;一般为2.60~2.30;较差为2.10~1.80分。

---凡劲力充足,用力顺达,力点准确,节奏分明,动作与音乐和谐一致者为“很好”。

---凡劲力较充足,用力较顺达,力点较准确,节奏较分明,动作与音乐较和谐一致者为“一般”。

---凡劲力不充足,用力不顺达,力点不准确,节奏不分明,动作与音乐不和谐一致者为“较差”。

2、编排的评分标准

运动员现场完成套路时,必选的主要动作每缺少一个扣0.2分;套路的结构、布局与要求不符,每出现一次扣0.1分。

(三) 难度的评分标准

1. 动作难度（1.4分）

根据各项目“动作难度等级内容及分值确定表”，每完成一个A级动作可获得0.2分，每完成一个B级动作可获得0.3分，每完成一个C级动作可获得0.4分。每个动作难度分只能计算一次；动作难度分的累计中，如超过了1.4分，则按1.4分计算。

运动员现场所做的动作难度不符合规定要求，则不计算动作难度分。

2. 连接难度（0.6分）

根据各项目“连接难度等级内容及分值确定表”，每完成一个A级连接可获得0.05分，每完成一个B级连接可获得0.1分，每完成一个C级连接可获得0.15分，每完成一个D级连接可获得0.2分。每个连接难度分只能计算一次，连接难度分的累计中，如超出了0.6分，则按0.6分计算。

运动员现场完成的连接难度不符合规定要求，则不计算连接难度分。

3. 创新难度加分

现场成功完成被确认的创新难度，则由裁判长按加分标准给予加分。

其标准为：完成一个创新的B级动作难度（含连接难度）加0.2分；完成一个创新的C级动作难度（含连接难度）加0.3分；完成一个创新的超C级动作难度加0.4分。

由于失败或与鉴定确认动作难度不符，不予加分。

第二十二条 对练、传统拳术、传统器械、集体项目、无难度动作组别要求的竞赛项目 评分方法与标准

一. 评分方法

（一）评分裁判员由评判动作质量分的裁判3~4名（A组）、评判演练水平分的裁判3~4名（B组）组成。

（二）各项比赛的满分为10分。其中动作质量的分值为5分；演练水平的分值为5分。

（三）A组裁判员根据运动员现场完成动作的质量，按照各项目动作规格及其他错误内容扣分标准的要求，用动作质量的分值减去各种动作错误和其他错误的扣分，即为运动员的动作质量分。

（四）B组裁判员根据运动员整套的现场演练，按照劲力、节奏、编排以及音乐的要求整体评判后确定示出的分数，即为运动员的演练水平分。

二、评分标准

（一）动作质量的评分标准

运动员现场完成套路时，动作规格与要求不符，每出现一次扣0.1分；其他错误每出现一次扣0.1-0.3分。

（二）演练水平的评分标准

分为3档9个分数段，其中：5.00分~4.10；一般为4.00分~3.10分；较差为3.00

分~2.10分。

---凡劲力充足，节奏分明，编排合理，风格突出，动作与音乐和谐一致者为“很好”；

---凡劲力较充足，节奏较分明，编排较合理，风格较突出，动作与音乐较和谐一致出者为“一般”；

---凡劲力不充足，节奏不分明，编排不合理，风格不突出，动作与音乐不和谐一致出者为“较差”

第二十三条 裁判员的示分

自选项目 A 组裁判所示分数可到小数点后 1 位数；B 组、C 组裁判所示分数可到小数点后 2 位数；对练、传统拳术、传统器械、集体、无难度动作组别要求的项目 A 组裁判所示分数可到小数点后 1 位数；B 组裁判所示分数可到小数点后 2 位数，第 3 位数不做四舍五入。

第二十四条 应得分数的确定

一、自选项目

动作质量应得分、演练水平应得分和难度应得分之和即为运动员的应得分。

（一）动作质量应得分的确定

A 组 2 名裁判员，1 名副裁判长评分时，2 名以上对运动员同一个动作错误和其他错误扣分的累计之和即为动作质量的应扣分，用动作质量的分值减去应扣分，即为运动员动作质量的应得分。

A 组 3 名裁判员，1 名副裁判长评分时，2 名裁判员对运动员同一个动作错误和其他错误扣分（或 1 名裁判员和 1 名副裁判长对运动员同一个动作错误和其他错误扣分）的累计之和即为动作质量的应扣分，用动作质量的分值减去应扣分，即为运动员动作质量的应得分。

（二）演练水平应得分的确定

B 组中 4 名裁判（含裁判长）对套路劲力、节奏、音乐示出的等级分数的平均值减去 2 名以上对同一套路编排错误扣分的累计之和，即为运动员的演练水平应得分，应得分可取到小数点后 2 位数，第 3 位数不做四舍五入。

（三）难度应得分的确定

C 组 2 名裁判员，1 名副裁判长评分时，2 名以上对运动员同一个动作难度和连接难度确认分数的累计之和为运动员的难度应得分。

C 组 3 名裁判员，1 名副裁判长评分时，3 名以上裁判员对运动员同一个动作难度和连接难度确认（或当 2 名裁判员和 1 名副裁判长对运动员同一个动作难度和连接难度确认）分数的累计之和为运动员的难度应得分。

二、对练、传统拳术、传统器械、集体、无难度动作组别要求项目

动作质量应得分和演练水平应得分之和即为运动员（队）的应得分数。

（一）动作质量应得分的确定

A组2名裁判员，1名副裁判长评分时，2名以上对运动员同一个动作错误和其他错误扣分的累计之和即为动作质量的应扣分，用动作质量的分值减去应扣分，即为运动员动作质量的应得分。

A组3名裁判员，1名副裁判长评分时，2名裁判员对运动员同一个动作错误和其他错误扣分（或1名裁判员和1名副裁判长对运动员同一个动作错误和其他错误扣分）的累计之和即为动作质量的应扣分，用动作质量的分值减去应扣分，即为运动员动作质量的应得分。

（二）演练水平应得分的确定

B组2名裁判员，1名裁判长评分时，取3个分数的平均数为运动员的演练水平应得分，应得分可取到小数点后2位数，第3位数不做四舍五入。

B组3名裁判员，1名裁判长评分时，取中间两个分数的平均数为运动员的演练水平应得分，应得分可取到小数点后2位数，第3位数不做四舍五入。

第二十五条 最后得分的确定

裁判长从运动员的应得分中减去“裁判长的扣分”，加上创新难度的加分即为运动员自选项目的最后得分；裁判长从运动员的应得分中减去“裁判长的扣分”，即为运动员对练、传统拳术、传统器械和集体项目、无难度动作组别要求的竞赛项目最后得分。

第二十六条 无电子系统评分的操作

当竞赛中无电脑计分系统时，裁判员评分则采用笔录方式进行。

第二十七条 裁判长的加分与扣分

一、裁判长执行对比赛中被确认完成的创新难度的加分。

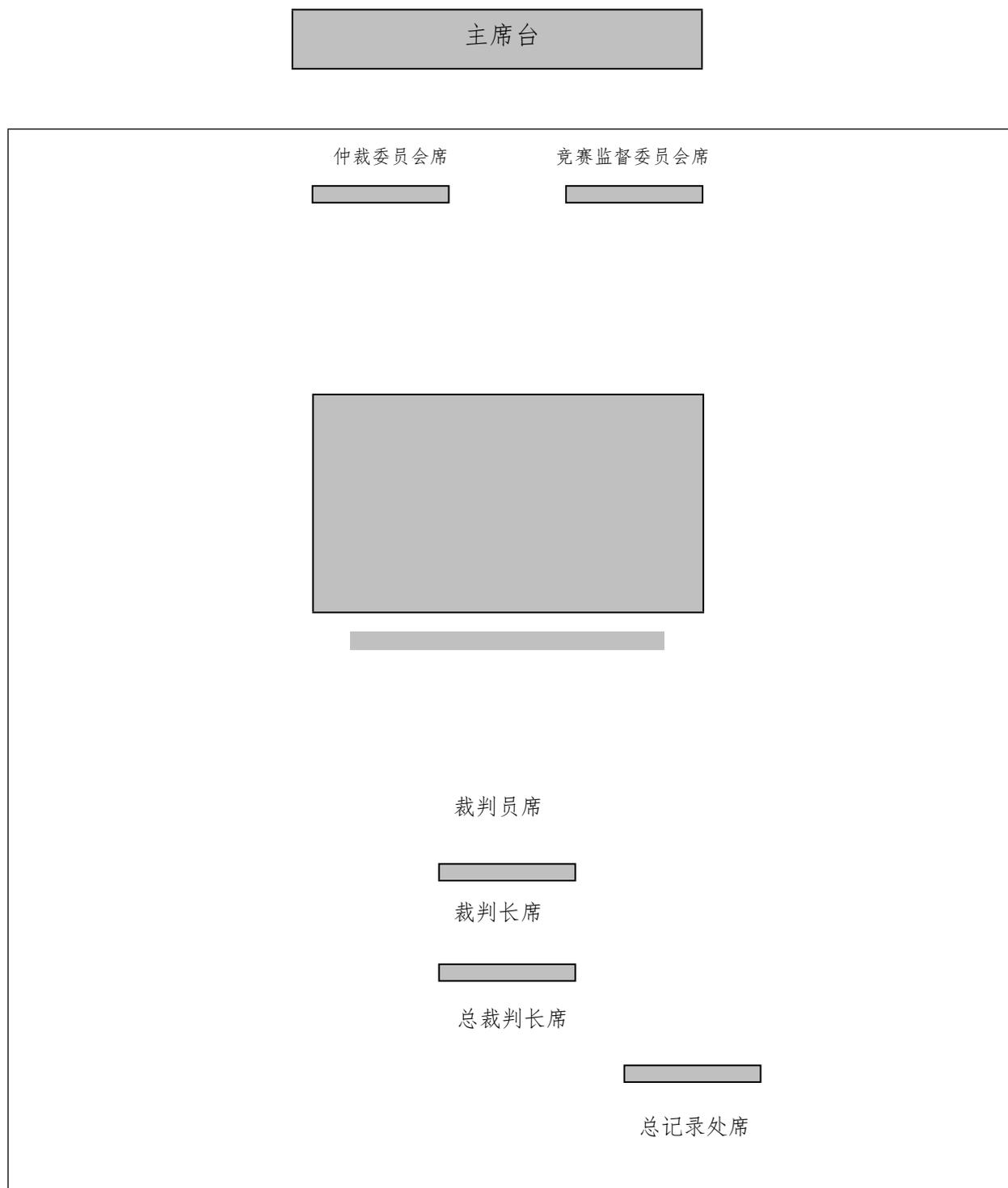
二、裁判长执行对比赛中套路时间不足或超出规定的扣分

（一）完成集体项目、太极拳、太极剑套路不足或超出规定时间在5秒以内者（含5秒），扣0.1分；在5秒以上至10秒以内者（含10秒），扣0.2分，以此类推。

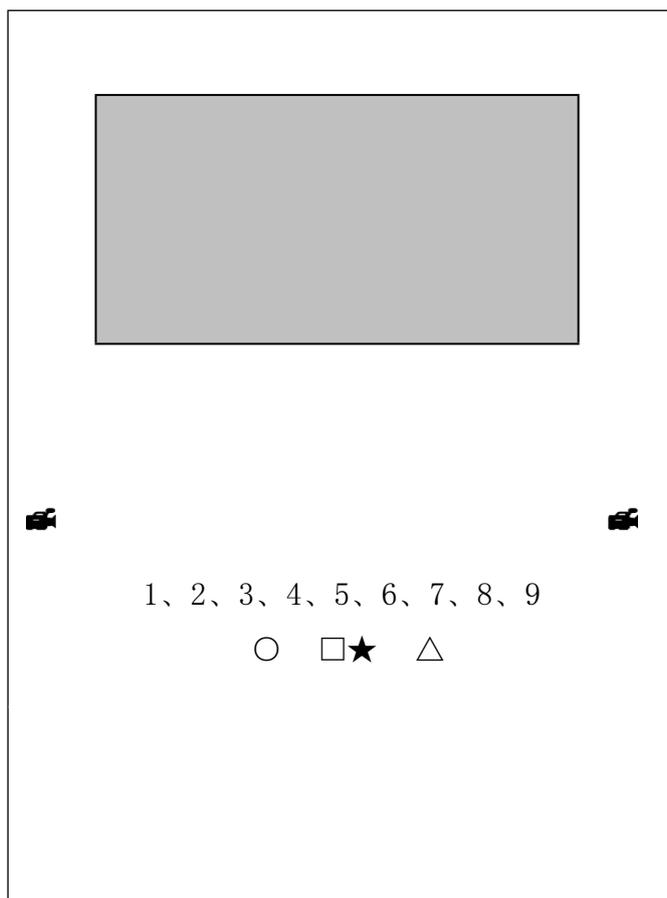
（二）自选长拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术、南刀、南棍、对练、传统拳术、传统器械套路不足规定时间在2秒以内者（含2秒），扣0.1分；在2秒以上至4秒以内者（含4秒），扣0.2分，以此类推。

附：场地示意图：

全场比赛裁判席位图



比赛时各组裁判员座位图



说明:

裁判在主席台对面，分两排，后排座位高出前排 40 厘米，裁判员之间要有 50 公分的间距。

1、4、7 为 A 组裁判员席

3、6、9 为 B 组裁判员席

2、5、8 为 C 组裁判员席

📹 为仲裁摄像机位

★ 为裁判长

○ 为第一副裁判长

△ 为第二副裁判长

□ 为电脑位

第一章 自选项目的评判

第一节 动作质量的评分

表 1 自选长拳、刀、剑、棍、枪动作规格和其它错误内容及扣分标准

内容	扣分点	编 码	内容	扣分点	编 码
抱脚朝天直立、 后踢、侧踢抱脚 直立	支撑腿弯曲或抱脚腿弯曲	10	弓步 马步	弓步前腿膝部未达脚背或超出脚尖	50
				弓、马、虚步脚跟离地或屈蹲腿未达水平	51
				马步两脚间距过小或上体明显前倾	52
仰身平衡	前举腿低于水平	11			
十字平衡	躯干低于水平	12	仆步	仆步屈蹲腿未全蹲或平仆腿未伸直或全脚掌未内扣着地	53
			歇步	歇步两脚未交叉靠拢、臀部未贴靠小腿	58
			坐盘	坐盘两大腿未盘叠交叉、臀部未贴及地面或前脚离地	
前扫腿	支撑腿大腿高于水平或扫转腿脚掌离地或扫转腿弯曲	20	挂剑 撩剑	直腕	60
			缠头 裹脑	刀背远离身体	61
后扫腿	扫转腿弯曲或脚掌离地	21	拦枪 拿枪	枪尖未划弧	62
			舞花 提撩	立舞花枪、双手提撩花棍未呈立圆	63
跌竖叉	后腿明显弯曲或前脚内扣触地	22	械抛	器械抛接时抱接器械或未单手接握剑柄、刀柄	64
腾空飞脚、旋风脚、腾空摆莲	击响腿脚尖未过肩或击拍落空	30	其他 错误	晃动、脚碾动、移动或跳动	70
				附加支撑（扣 0.2）	71
腾空正踢腿	悬垂腿弯曲	31		倒地（扣 0.3）	72
				器械触地、脱把、碰身	73
侧空翻、侧空翻转体 360 度	空中腿明显弯曲	32		器械掉地（0.3）	74
				旋子、旋子转体	腾空或转体时躯干高于水平 45 度以上（含 45 度）或腿明显弯曲
身体任何一部分触及线外地面	76				

注：1、器械接触线外地面或身体某一部分在空间超越了场地，不应判为出界。2、未标明扣分点分值的均为扣 0.1 分。3、“持久平衡静止时间”以首次出现静止状态开始计时。4、“后腿明显弯曲”是指膝弯曲角度 <135 度（含 135 度）。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、“马步上体明显前倾”是指马步静止时躯干前倾超过 45 度（含 45 度）。7、“晃动”是指支撑状态时，上体出现的双向位移。8、“碾动”是指单脚落地时脚掌或脚根出现的拧动。9、“移动”是指双脚支撑时，任何一脚出现位移。10、“附加支撑”是指由于失去平衡造成手、肘、膝、头部、上臂、非支撑脚触地或借助器械撑地。11、“倒地”是指双手、双膝、肩、躯干、臀部触地。

12、对“水平”的评判，均以被评判部位的垂直轴线为准。13、各种步型错误均以静止状态为准。14、器械方法错误的扣分均以同类动作组合为单元，每错多次出现只扣一次。

表2 自选太极拳、剑动作规格和其它错误内容及扣分标准

动作	扣分点	编码	内容	扣分点	编码
侧朝天蹬直立	支撑腿弯曲或上蹬腿弯曲	13	上步	前腿支撑时脚外摆超过45度、后腿上步时脚拖地	54
前举腿、后插腿低势平衡	前举腿低于水平或插出腿脚触地	14			
分脚、蹬脚	支撑腿膝弯曲或上举腿未伸直	23	挂剑撩剑	直腕	60
雀地龙	前脚掌内扣触地或两大腿夹角小于45度	24	其他错误	晃动、脚碾动、移动或跳动	70
腾空飞脚、旋风脚、外摆莲	击响腿脚尖未过肩或击拍落空	30		附加支撑（扣0.2）	71
				倒地（扣0.3）	72
腾空正踢腿	悬垂腿弯曲	31		器械触地、拖把、碰身	73
仆步	屈蹲腿未全蹲或平仆腿未伸直或全脚掌未内扣着地	53		器械掉地（0.3）	74
弓步	前腿膝部未达脚背或超出脚尖	50	身体任何一部分触及线外地面	76	

注：

- 1、身体某一部分在空间超越了场地，不应判为出界。
- 2、未标明扣分点分值的均为扣0.1分。
- 3、“晃动”是指支撑状态时，上体出现的双向位移。
- 4、“碾动”是指单脚落地时脚掌或脚根出现的拧动。
- 5、“移动”是指双脚支撑时，任何一脚出现位移。
- 6、“附加支撑”是指由于失去平衡造成手、肘、膝、头部、上臂及非支撑脚触地或借助器械撑地；
- 7、“倒地”是指双手、双膝、肩、躯干、臀部触地。
- 8、对“水平”的评判均以被评判部位的垂直轴线为准。
- 9、对步法、步型和器械方法错误的扣分，均以同类动作组合为单元，每错多次出现只扣一次。

表 3 自选南拳、刀、棍动作规格和其它错误内容及扣分标准

动作	扣分点	编码	内容	扣分点	编码
前扫腿	支撑腿大腿高与水平或扫转腿脚掌离地或扫转腿膝弯曲	20		马步或半马步两脚间距过小或上体明显前倾	52
			仆步	屈蹲腿未全蹲或平仆腿未伸直或全脚掌未内扣着地	53
横钉腿	钉腿直摆或未横向异侧钉击	25	单碟步	跪地腿小腿内侧未着地	55
			独立步	提膝腿大腿低于水平或脚未内扣	59
旋风脚 腾空外摆腿	外摆、里合腿脚尖未过肩或里合击拍落空	30	缠头裹脑	刀背远离身体	61
			顶棍	把端未柱地或梢端低于头	65
腾空盘腿 360度侧扑	摆动腿脚未过头	40		晃动、脚碾动、移动或跳动	70
				附加支撑（扣 0.2）	71
鲤鱼打挺	鲤鱼打挺直立手撑地	41		倒地（扣 0.3）	72
				器械触地、脱把、碰身	73
腾空双侧揣	踹出腿未并拢或弯曲	42	其他错误	器械掉地（0.3）	74
弓步 马步	脚跟离地或弓步、马步、虚步屈蹲腿未接近半蹲	51		身体任何一部分触及线外地面	76

注：

- 1、器械接触线外地面或身体某一部分在空间超越了场地，不应判为出界。
- 2、未标明扣分点分值的均为扣 0.1 分。
- 3、“屈蹲腿未接近半蹲”是指屈蹲时大腿与水平线的夹角大于水平 45 度（含 45 度）。
- 4、“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。
- 5、“马步上体明显前倾”是指马步静止时躯干前倾超过 45 度（含 45 度）。
- 6、“晃动”是指支撑状态时，上体出现的双向位移。
- 7、“碾动”是指单脚落地时脚掌或脚根出现的拧动。
- 8、“移动”是指双脚（或一脚一腿）支撑时任何一脚出现位移。
- 9、“附加支撑”是指由于失去平衡造成手、肘、膝、头部、上臂、非支撑脚触地或借助器械撑地；
- 10、“倒地”是指双手、双膝、肩、躯干、臀部触地。

11、各种步型错误均以静止状态为准。

12、器械方法错误的扣分均以同类动作组合为单元，每错多次出现只扣一次。

第二节 演练水平的评分

第三节

表 4 自选项目劲力、节奏、编排、音乐评分标准

很好	①级	3.00-2.91
	②级	2.90-2.71
	③级	2.70-2.51
一般	④级	2.50-2.31
	⑤级	2.30-2.11
	⑥级	2.10-1.91
较差	⑦级	1.90-1.61
	⑧级	1.60-1.31
	⑨级	1.30-1.01

表 5 自选项目套路编排扣分标准

编排	扣分点	编码
内容	规定必选的主要动作每缺少一个（扣 0.2 分）	80-89、99
	南拳发生不符合规定（扣 0.2 分）	00
结构	静止姿势（持久平衡除外）停顿时间超过 3 秒或太极拳、太极剑完成动作难度前出现停顿	96
	长拳、南拳及其器械套路中跳跃、跌扑动作的助跑步数超过 4 步	97
布局	两段中无规程规定的动作难度	98

注：1、未标明扣分点分值的均为扣 0.1 分。2、动动连接中 323A+353C、353B+323C 的步数，以前一个跳跃动作两脚落地后的任何一脚上步开始计算。3、编码 80-89、99 对应的内容见下表

4、在长拳类项目演练中，定势动作的站立动作（前点步或并步）只允许做两次；其它定势动作只能选择：弓步、马步、虚步、仆步、歇步、坐盘、叉步、劈叉和平衡，未按照以上要求的，每出现一次扣 0.2。

5、在南拳类项目演练中，定势动作的站立动作（前点步或后点步或并步）只允许做 3 次；其它定势动作只能选择：弓步、马步、半马步、虚步、仆步、骑龙步、跪步、蝶步、独立步；发声不得超过 6 次，其中必须有三种不同类型的发声。未按照以上要求的，每出现一次扣 0.2 分。

自选项目主要动作名称编码对照表

项目	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	99
长拳	弓步	虚步	仆步	弹腿	踹腿	后扫腿	顶肘	扣腿平衡			
太极拳	揽雀尾	野马	搂膝	云手	左右	掩手	倒卷肱	搬拦捶			

		分鬃	拗步		穿梭	肱捶						
南拳	蝶步	麒麟步	骑龙步	挂盖拳	抛拳	横钉腿	虎爪	滚桥				
剑术	刺剑	挂剑	撩剑	点剑	劈剑	截剑	崩剑	剪腕花	弓步	虚步	仆步	
太极剑	刺剑	挂剑	撩剑	点剑	劈剑	截剑	抹剑	绞剑	弓步	虚步	仆步	
刀术	缠头	裹脑	劈刀	斩刀	挂刀	云刀	扎刀	背花刀	弓步	虚步	仆步	
南刀	缠头	裹脑	劈刀	抹刀	格刀	截刀	扫刀	剪腕花	弓步	虚步	骑龙步	
枪术	拦枪	拿枪	扎枪	穿枪	崩枪	点枪	舞花枪	挑把	弓步	虚步	仆步	
棍术	劈棍	崩棍	绞棍	平抡棍	云棍	戳棍	点棍	提撩花棍	弓步	虚步	仆步	
南棍	劈棍	崩棍	绞棍	滚压棍	格棍	击棍	顶棍	抛棍	弓步	虚步	骑龙步	

第三节 难度的评判

一、武术套路自选项目难度编码识别对照表

表 6 平衡、腿法动作难度编码识别

类别	一级编码	状态	二级编码	腿式	三级编码	四级编码	
平衡 腿法	1 2	直立	1	搬	1	A 级	0
		仰身	2	踢	2	B 级	1
		俯身	3	控	3	C 级	2
		屈蹲	4	扫	4		

表 7 跳跃、跌扑动作难度编码识别

类别	一级编码	状态	二级编码	腿向	三级编码	四级编码	
跳跃 跌扑	3	直体	1	无	1	A 级	0
		垂转	2	前上踢	2	B 级	1
		矢转	3	向内、左	3	C 级	2
	4	额转	4	向外、右	4		
		复转	5	向前	5		
				向后	6		
				向下	7		

表 8 被连接动作及抛接编码识别

仆步	马步	蝶步	提膝独立(或单脚落)	跌竖叉	雀地龙	坐盘	弓步	+接
+0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8

二、武术套路自选项目动作难度等级及分值确定表

表 9 长拳、剑、刀、枪、棍动作难度等级及分值确定

类别	难度等级及加分分值					
	+0.2	编码	+0.3	编码	+0.4	编码
平衡	搬腿朝天直立	111A	十字平衡	133B	后踢抱脚直立	112C
	侧踢抱脚直立	112A				

	仰身平衡	123A				
腿法	直身前扫 540 度	244A	直身前扫 900 度	244B		
跳跃	旋风脚 360 度	323A	旋风脚 540 度	323B	旋风脚 720 度	323C
	旋子	333A	旋子转体 360 度	353B	旋子转体 720 度	353C
	腾空摆莲 360 度	324A	腾空摆莲 540 度	324B	腾空摆莲 720 度	324C
	侧空翻	335A	侧空翻转体 360 度	355B		
	腾空飞脚	312A	腾空正踢腿	312B		

注 1、353C 落地必须衔接跌竖叉；323B 落地必须衔接跌竖叉或提膝独立；324B 落地必须衔接马步、提膝独立；324C 落地必须衔接马步；323C 落地必须衔接马步或跌竖叉。

2、312B 的踢起腿必须是起跳腿

表 10

太极拳、剑动作难度等级及分值确定

类别	难度等级及加分分值					
	A 级+0.2	编码	B 级+0.3	编码	C 级+0.4	编码
平衡	前举腿低势平衡	143A	后插腿低势平衡	143B	侧朝天蹬直立	113C
腿法	蹬脚或分脚	212A				
跳跃	腾空飞脚	312A	腾空正踢腿	312B	旋风脚 540 度	323C
			腾空飞脚向内转体 180 度	322B	腾空摆莲 540 度	324C
			旋风脚 360 度	323B		
			腾空摆莲 360 度	324B		

注：

1、跳跃动作起跳时，只能上一步。

2、312B 踢起腿必须是起跳腿；322B、323B、323C 落地时必须衔接提膝独立；324B、324C 落地时必须衔接提膝独立、雀地龙，衔接雀地龙应左腿在前。

表 11

南拳动作难度等级内容及分值确定

类别	难度等级及加分分值					
	A 级+0.2	编码	B 级+0.3	编码	C 级+0.4	编码
腿法	直身前扫 540 度	244A	直身前扫 900 度	244B		
跳跃	旋风脚 360 度	323A	旋风脚 540 度	323B	旋风脚 720 度	323C
	腾空外摆腿 360 度	324A	腾空外摆腿 540 度	324B	腾空外摆腿 720 度	324C
	原地后空翻	346A	单跳后空翻	346B		
跌扑	腾空双侧端	415A	向内转身跳 720 度 劈棍（刀）	321B		
	腾空盘腿 360 度侧扑	423A			鲤鱼打挺直立	447B

注：346A 落地时必须衔接双蝶步；346B 落地时必须衔接蝶步；323B 落地时必须衔接单蝶步；447B 落地时必须衔接提膝独立；324B、323C、324C 落地时必须衔接马步；321B 落地时必须衔接仆步。

三、武术套路自选项目连接难度等级及分值确定表

表 12 长拳、剑术、刀术、枪术、棍术连接难度等级内容及分值确定

连接难度等级内容及加分分值							
A 级+0.05	编码	B 级+0.1	编码	C 级+0.15	编码	D 级+0.2	编码
旋风脚 360 度+跌竖叉	323A+4	旋风脚 540 度+跌竖叉	323B+4	旋风脚 540 度+提膝独立	323B+3	旋风脚 720 度+跌竖叉	323C+4
		腾空摆莲 540 度+马步	324B+1	腾空摆莲 540 度+提膝独立	324B+3		
旋风脚 360 度+马步	323A+1	腾空摆莲 360 度+提膝独立	324A+3				
旋风脚 360 度+坐盘	323A+6	旋风脚 360 度+提膝独立	323A+3	旋风脚 720 度+马步	323C+1		
腾空摆莲 360 度+跌竖叉	324A+4	抛+抢背+接	445+8	抛+腾空摆莲 360 度+接	324A+8		
腾空摆莲 360 度+弓步	324A+7	旋风脚 360 度+旋子转体 720 度（4 步之内）	323A+35 3C	旋子转体 360 度+旋风脚 720 度（4 步之内）	353B+3 23C	旋子转 720 度+跌竖叉	353C+4
侧空翻+跌竖叉	335A+4						
腾空飞脚+侧空翻（1 步之内）	312A+33 5A						

注：1、动静连接的被连接动作必须呈静止状态。2、必须选择连接马步、提膝、跌竖叉。3、器械套路中的抛接只能选做一种。

表 13 太极拳、剑连接难度等级内容及分值确定

连接难度等级内容及加分分值							
A 级+0.05	编码	B 级+0.1	编码	C 级+0.15	编码	D 级+0.2	编码
腾空飞脚+起跳脚落地	312A+3	腾空正踢腿+起跳脚落地	312B+3	腾空摆莲 540 度+雀地龙	324 C+5	旋风脚 540 度+提膝独立	323C+3
		腾空飞脚向内转体 180 度+提膝独立	322B+3				
腾空飞脚+提膝独立	312A+3	旋风脚 360 度+提膝独立	323B+3				

					膝独立	324C +3
腾空摆莲 360度+雀地 龙	324B+5	腾空摆莲 360度+提膝 独立	324B+3			
腾空飞脚+ 腾空摆莲 360度(无步)	312A+32 4B	腾空飞脚+腾空摆莲 540度(无步)	312A+3 24C			

注： 1、单脚落地时，击响（踢起）脚和落地脚应为同一脚。2、连接雀地龙只能选做一种。

表 14

南拳、刀、棍连接难度等级内容及分值确定

连接难度等级内容及加分分值							
A级 +0.05	编码	B级+0.1	编码	C级+0.15	编码	D级+0.2	编码
旋风脚 360度+ 单碟步	323A+2	单跳后空翻+ 蝶步	346B+2	旋风脚 360 度+单跳后空 翻（2步之内）	323A+346B	旋风脚 720 度+马步	323C+1
腾空外 摆腿 360 度+马步	324A+1	腾空外摆腿 540度+马步	324B+1	鲤鱼打挺直 立+提膝独立	447B+3	腾空外摆 腿 720度+ 马步	324C+1
		旋风脚 540 度+单碟步	323B+2				
原地后 空翻+双 蝶步	346A+2	向内转身跳 720度劈棍 (刀)+仆步	321B+0				
		旋风脚 360 度+提膝独立	323A+3				
		腾空外摆腿 360度+提膝 独立	324A+3				

注:

- 1、单脚落地时，击响（踢起）脚和落地脚应为同一腿。
- 2、动静连接的被连接动作必须呈静止状态。
- 3、必须选择连接马步、蝶步、提膝。

四、动作难度与连接难度完成不符合规定确认表

表 15 长拳、剑、刀、枪、棍动作难度与连接难度完成不符合规定确认

难度	类别	动作	不符合规定（不予加分）
动作难度	平衡	搬腿朝天直立；侧踢抱脚直立；十字平衡	▲上举腿未达垂直
		后踢抱脚直立	▲后举腿未达垂直或上体前倾超出 45 度（含 45 度） ▲未从肩后抓抱踢起脚
		仰身平衡	▲上身高于水平 45 度
	腿法	直身前扫 540 度；直身前扫 900 度	▲扫转度数不足
	跳跃	腾空正踢腿	▲未腾空或上踢腿脚尖未触及前额
		腾空飞脚	▲未腾空
		旋风脚 360 度；旋风脚 540 度；旋风脚 720 度	▲转体度数不足或里合腿的腿高未达水平
		腾空摆莲 360 度；腾空摆莲 540 度；腾空摆莲 720 度	▲转体度数不足或外摆腿的腿高未达水平
		旋子、侧空翻；	▲未腾空
		旋子转体 360 度；旋子转体 720 度 侧空翻转体 360 度	▲转体度数不足
	连接难度	动 动 连接	腾空飞脚+侧空翻
旋风脚 360 度+旋子转体 720 度			▲跳跃动作之间的助跑步数超出规定或动作难度未完成
旋子转体 360 度+旋风脚 720 度			
动 静 连接		腾空摆莲 360、540、720 度+马步；旋风脚 360、720 度+马步	▲两脚依次落地、脚移动、跳动、附加支撑、倒地
		旋风脚 360、540 度+跌竖叉；旋风脚 720 度+跌竖叉；旋子转体 720 度+跌竖叉；腾空摆莲 360 度+跌竖叉；侧空翻+跌竖叉	▲两腿依次落地、移动、附加支撑、倒地
		旋风脚 360 度+提膝独立；旋风脚 540 度+提膝独立；腾空摆莲 360 度+提膝独立；腾空摆莲 540 度+提膝独立；	▲击响脚未单脚落地 ▲落地时脚碾动或跳动 ▲提膝腿脚触地
		旋风脚 360 度+坐盘	附加支撑、倒地？

套嵌连接	抛+ 腾空摆莲+ 接；抛+ 抢背+ 接	<p>▲腾空摆莲未腾空或转体度数不足360度</p> <p>▲抢背后臀、膝或一手未离地或未接握住器械或接抓刀彩、剑穗</p>
------	---------------------	--

注：1、跳跃动作转体双脚落地或跳跃动作转体落地接马步、跌竖叉，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。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、动动连接中 323A+353C、353B+323C 的步数，以前一个跳跃动作两脚落地后的任何一脚上步开始计算；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。5、借助器械撑地完成平衡动作难度，其动作难度不确认。6、平衡动作难度和动静连接的动作必须呈静止状态。

表 16 太极拳动作难度与连接难度完成不符合规定确认

难度	类别	动作	不符合规定（不予加分）
动作难度	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或手扶按支撑腿
		侧朝天蹬直立	▲上蹬腿未达垂直或上体侧倾超过 45 度（含 45 度）
	腿法	蹬脚（分脚）	▲上举腿脚跟低于肩
	跳跃动作	腾空正踢腿	▲起跳超过一步或腾空上踢腿脚尖未触及前额
		腾空飞脚	▲起跳超过一步或未腾空
		腾空飞脚向内转体 180 度	▲起跳超过一步、转体度数不足或击响腿高未达水平？
		旋风脚 360 度；旋风脚 540 度	▲起跳超过一步、转体度数不足或里合腿的腿高未达水平
	腾空摆莲 360 度；腾空摆莲 540 度	▲起跳超过一步、转体度数不足或外摆腿的腿高未达水平	
连接难度	动动连接	腾空飞脚+腾空摆莲 360 度； 腾空飞脚+腾空摆莲 540 度	▲跳跃动作之间的助跑步数超出规定、动作难度未完成或转体度数不足
	动静连接	腾空正踢脚+起跳脚落地；	▲击响（踢脚）脚未单脚落地、脚碾动或跳动
		腾空摆莲 360 度+雀地龙；腾空摆莲 540 度+雀地龙	▲ 两腿依次落地、附加支撑、倒地
	腾空飞脚+提膝独立重复上；腾空飞脚向内转体 180 度+提膝独立；旋风脚 360 度+提膝独立；旋风脚 540 度+提膝独立；腾空摆莲 360 度+提膝独立；腾空摆莲 540 度+提膝独立	▲摆动腿或双脚落地 ▲击响（踢起）脚未单脚落地或转体度数不足 ▲落地时脚碾动或跳动 ▲提膝（或提起）腿脚触地	

注：

1、凡跳跃动作转体接跌雀地龙叉落地，均以起跳时起跳腿（原地起跳以转体方向同侧腿为准）脚尖与脚跟连线的延长线和落地时左腿（右）腿的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、动动连接中 312A+324B、312A+324C 的步数，以前一个跳跃动作两脚同时落地后直接起跳。

4、单脚落地时，击响（踢起）脚和落地脚应为同一腿。

表 17

南拳动作难度与连接难度完成不符合规定确认

难度	类别	动 作	不符合规定（不予加分）
动作难度	腿法	直身前扫 540 度；直身前扫 900 度	▲扫转度数不足规定
	跳跃	旋风脚 360 度；旋风脚 540 度；旋风脚 720 度	▲转体度数不足或里合腿的腿高未达水平
		腾空摆莲 360 度；腾空摆莲 540 度；腾空摆莲 720 度	▲转体度数不足或外摆腿的腿高未达水平
		原地后空翻	▲起跳前脚移步
		单跳后空翻	▲起跳步数超过三步（含三步）
		向内转身跳 720 度劈棍（刀）	▲转体度数不符合规定
	跌扑	腾空双侧踹	▲踹出腿低于水平
		腾空盘腿 360 度侧扑	▲转体度数不符合规定
		鲤鱼打挺直立	▲打挺起身未成直立状态
连接难度	动动连接	旋风脚 360 度+单跳后空翻（二步之内）	▲跳跃动作之间的助跑步数超出规定或动作难度未完成
	动静连接	腾空外摆腿 540 度+马步；旋风脚 720 度+马步；腾空外摆腿 360、720 度+马步；旋风脚 360、540 度+单碟步；向内转身跳 720 度劈棍（刀）+仆步	▲ 两脚依次落地、脚移动、跳动、附加支撑、倒地 ▲ 空翻落地时手撑地
		原地后空翻+双蝶步；单跳后空翻+蝶步	▲空翻落地时手撑地或倒地
		旋风脚 360 度+提膝独立；腾空外摆腿 360 度+提膝独立；鲤鱼打挺直立+提膝独立	▲击响脚未单脚落地 ▲落地时脚碾动或跳动 ▲提膝腿脚触地

注：1、跳跃动作转体双脚落地或跳跃动作转体落地接做步型，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。

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、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. 动动连接中 323A+346B 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。

5、单脚落地时击响脚（或踢摆脚）与落地脚应为同一腿。

6、动静连接的被连接动作必须呈静止状态。

第二章 对练、其它拳术、其它器械、太极拳剑、集体项目的评判

第一节 对练项目的评分

表 18 对练项目动作质量、其他错误内容及扣分标准

内容	扣分点	编码
其他 错误	定势时上体摇晃、脚移动或跳动	70
	动作失误的倒地（扣 0.3 分）	72
	器械脱把、碰身	73
	器械（含枪头）掉地（扣 0.3 分）	74
	身体任一部位触及线外地面	76
	器械变形（扣 0.2 分）	77
	遗忘一次	78
方法 配合	远离进攻部位	90
	静止姿势时间超出	91
	无攻防演练时间超出	92
	击打落空或防守落空	93
	等待	94
	误中对方	95

注：

- 1、器械接触线外地面或身体任一部位在空间超越了场地，不应判为出界。
- 2、以上错误均按出现的人次累计扣分。
- 3、未注明扣分点分值的均为扣 0.1 分。
- 4、“器械碰身”指持械碰及自身。
- 5、“远离进攻部位”是指进攻方的身体进攻部位或器械进攻部位未及或偏离攻击部位。
- 6、“静止姿势时间超出”是指定势动作和倒地动作停顿时间超过 3 秒。
- 7、“无攻防演练时间超出”是指非攻防动作演练时间超过 3 秒。
- 8、“击打落空或防守落空”是指攻守双方未击中或未防中对方。
- 9、“等待”是指攻守双方在配合上动作抢先出现的停顿或中断。
- 10、“器械变形”是指器械弯曲角度小于 135 度（含 135 度）。

第二节 传统拳术、传统器械、太极拳剑、集体项目的评分

表 19

传统拳术动作常见错误内容及扣分标准

项目	动作	错误内容	动作	错误内容	扣分标准
形意、八卦、八极	身型	身体前倾或后仰，挺胸、立腰	钻拳（形意拳）	拳未经胸至口前外旋钻出	每一种错误，每出现一次，扣0.1分
	蹬腿、弹腿	未由曲到伸	横拳（形意拳）	拳高过胸	
	弓步 马步	弓步、马步屈蹲腿未接近半蹲	蹚步（八卦掌）	脚掌未平起平落，重心忽高忽低，外脚未沿内弧蹚出，两膝过宽	
	仆步	屈蹲腿未全蹲	云掌（八卦掌）	掌未在头前上方绕平圆	
	跳跃动作	未腾空	托掌（八卦掌）	未沉肩垂肘	
	掌（形意拳）	五指僵直，虎口未撑圆	磨肋掌（八卦掌）	掌未沿肋向身后伸出	
	三体势（形意拳）	劈掌时两脚前后间距过大，横向间距过宽	掌（八卦掌）	虎口未撑圆，掌心未内凹	
	跟步（形意拳）	后脚提起过高，踝过松，重心起伏	马步（八极拳）	马步过大	
	劈掌（形意拳）	拳未经胸至口前变掌弧型下劈	横击拳（八极拳）	拳未由后向左（右）前直臂横击	
	崩拳（形意拳）	拳高过肋，臂僵直			
通臂、劈挂、翻子	身型	身体过于僵直	劈掌（通臂拳/劈挂）	抡臂下劈未成立圆，甩抖不明显	每一种错误，每出现一次，扣0.1分
	蹬腿 弹腿	未由曲到伸	掸掌（通臂拳）	未抖腕甩掌向前弹出，高未于肩平	
	弓步、马步、虚步	屈蹲腿未接近半蹲	钻拳（通臂拳）	拳高未与鼻平或肋平	
	仆步	屈蹲腿未全蹲	尖拳（通臂拳）	中指未突出成尖	
	跳跃动作	未腾空	跪步（劈挂）	前腿未屈膝全蹲，后腿未跪落于前脚内侧，膝部着地	
	直拳（翻子拳）	臂未伸直	弹拳（翻子拳）	未由腰、肩、肘及腕部发出	
地躺、象形、查	提膝平衡	支撑腿弯曲	旋子转体	腾空转体时躯干高于水平45度以上（含45度）	每一种错误，每出现一次，扣0.1分
	弓步 马步 虚步	屈蹲腿未接近半蹲		腾空转体时腿明显弯曲	
	仆步	屈蹲腿未全蹲	侧空翻	空翻时腿明显弯曲	

蹲步 (少林拳)	大腿未呈水平，两脚未并拢	腾空侧踹	踹出腿低于水平
后绞腿 (少林拳)	绞缠不明显，脚掌擦地后绞缠	乌龙绞柱	着地时腰腿未竖直、膝关节弯曲
虎爪 (南拳)	五指未张开，第 2、3 节指骨未弯曲	盘腿跌	摆动腿脚未过头
抛拳 (南拳)	拳未自下向上成环形运动	鲤鱼打挺	两脚落地宽于肩
腾空飞脚 旋风脚 腾空摆莲	击响腿脚未过肩	滚蹻	肩背未着地
	击拍落空		

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/707063023045010004>