第三套路難度確認表

＊難度動作は選手生命に関わる事もあるので、指導コーチの責任下において厳しい目でチェックして頂き、下記にサインをお願いします。コーチが動作を確認し、条件をクリアしていればチェック欄に〇をつけ、全てに〇がつかない場合は受理できません。

選手氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　コーチ氏名（自署）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

出場種目（〇で囲む） 長拳 ・南拳 ・太極拳

第三套路・長拳	難度	動作条件	チェック欄
	①騰空外擺蓮360度	360度近く回れる　両足着地ができる	
	②騰空飛脚	右足着地ができる	
	③側空翻	空中で動作が行われている（側転は不可）	
	④旋風脚360度	360度近く回れる　両足着地ができる	
	⑤旋子	空中で動作が行われている	
	連接	**動作条件**	**チェック欄**
	⑥騰空飛脚+側空翻	上記の条件で連接がほぼ完成できる	
	⑦旋風脚+劈叉	上記の条件で連接がほぼ完成できる	
	⑧旋子+座盤	上記の条件で連接がほぼ完成できる	

第三套路・南拳	難度	動作条件	チェック欄
	①旋風脚450度	450度近く回れる　両足着地ができる	
	②騰空外擺蓮450度	450度近く回れる　両足着地ができる	
	③騰空盤腿360度	空中で動作が行われている	
	連接	**動作条件**	**チェック欄**
	④旋風脚450度＋単蝶歩	上記の条件で連接がほぼ完成できる	
	⑤騰空外擺蓮450度＋馬歩	上記の条件で連接がほぼ完成できる	

第三套路・太極拳	難度	動作条件	チェック欄
	①騰空飛脚	両足着地ができる	
	②騰空外擺蓮360度	360度近く回れる　両足着地ができる	
	③蹬脚・分脚	上にあげた足が肩辺りまで届く	
	④旋風脚180度	180度近く回れる　両足着地ができる	
	⑤後挿腿低姿平衡	ほぼ完成できる	
	連接	**動作条件**	**チェック欄**
	⑥騰空飛脚+騰空擺蓮360度+雀地龍	上記の条件で連接がほぼ完成できる	
	⑦旋風脚180度+提膝独立	上記の条件で連接がほぼ完成できる	
	⑧後挿腿低姿平衡+擺蓮脚転体180度+提膝独立	上記の条件で連接がほぼ完成できる	