

## 第三套路難度動作確認表

国際第三套路には下記の難度動作が入っておりますので、以下の基準で完成できていない場合参加を認めません。難度動作は危険が伴い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いただき、下記にサインをお願いします。

なお今回より出場する徒手種目の指定された接続難度動作については動画撮影をして提出していただきます。難度動作判定は第三套路難度確認表動作条件と提出動画を精査し『選手強化委員会』が行います。(別紙参照)。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○をつけ、全てに○がつかない場合は受理できません。

\*強化指定選手は強化で確認するので、動画提出の必要はありません。

<各種目の動画撮影指定接続難度>

長拳：①騰空飛脚+側宙②旋風脚+劈叉（2段階着地不可）

南拳：旋風脚+蝶歩（2段階着地不可）

太極拳：騰空飛脚+騰空擺蓮+雀地龍（2段階着地不可）

\*2段階着地不可とは、跳躍後着地してから劈叉・蝶歩・雀地龍を行うことは不可とする。

選手氏名 \_\_\_\_\_ コーチ氏名（自署） \_\_\_\_\_

出場種目（○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	
	接続	動作条件	チェック欄
	⑥騰空飛脚+側空翻	上記の条件で接続がほぼ完成できる（側転は不可）	
	⑦旋風脚+劈叉	上記の条件で接続がほぼ完成できる（2段階着地は不可）	
⑧旋子+座盤	上記の条件で接続がほぼ完成できる		

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	
	接続	動作条件	チェック欄
	④旋風脚450度+単蝶歩	上記の条件で接続がほぼ完成できる（2段階着地は不可）	
⑤騰空外擺蓮450度+馬歩	上記の条件で接続がほぼ完成できる		

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後挿腿低勢平衡	ほぼ完成できる	
	接続	動作条件	チェック欄
	⑥騰空飛脚+騰空擺蓮360度+雀地龍	上記の条件で接続がほぼ完成できる（2段階着地は不可）	
	⑦旋風脚180度+提膝独立	上記の条件で接続がほぼ完成できる	
⑧後挿腿低勢平衡+擺蓮脚軀体180度+提膝独立	上記の条件で接続がほぼ完成できる		

## 第三套路難度動画撮影方法

徒手種目の下記接続難度動作のみを撮影してください。

長拳：①騰空飛脚＋側宙②旋風脚＋劈叉（2段階着地不可）  
南拳：旋風脚＋蝶歩（2段階着地不可）  
太極拳：騰空飛脚＋騰空擺蓮＋雀地龍（2段階着地不可）  
\*長拳のみ①と②の2種類の接続を撮影

### 撮影方法について

難度を確認するための動画なので、服装や撮影場所、撮影機材（スマホ・ビデオカメラなど）は自由とします。着地を考慮した安全な場所で撮影を行ってください。

### 動画形式

ファイル形式 mov、mp4 のいずれか

推奨サイズ1280P×720P（横長）

スマホ等の場合横向きで撮影

### 撮影方法

- ①カメラの位置を正面とし難度は全套を行う時と同じ向きで行う。カメラは固定位置にて撮影
- ②最初にカメラに向かって本人が名前（フルネーム）、種目名を言う。
- ③難度動作の足の蹴り上げ高さ・着地の角度が見えるように撮影（重要：選手をフレームの中心として床が映るように撮影）
- ④映像の編集や加工、速度調整・過度なズームアップまたはズームアウトなどは禁止（1カメ撮影動画）

注意：画質が悪い、撮影位置・照明で選手の難度動作の足の蹴り上げ高さ・着地の角度が見えにくい場合など問題がある場合は強化委員会からご連絡させていただく場合がございます。

### 提出書類

1) 強化指定選手以外の場合：

国際第三套路種目エントリー申請書、第三套路難度確認表は、各所属団体に提出。動画は下記提出方法を参照。

2) 強化指定選手の場合：

国際第三套路種目エントリー申請書、第三套路難度確認表を各所属団体に提出。動画不要。

\*強化指定選手は東西の強化練習にて難度確認を行う

### 動画提出方法

上記のエントリー申請書を記入し提出の上、1月20日（土）までに、指定アドレス宛（下記掲載）に動画をギガファイル便などのファイル転送サービスを使って（動画のURLをメールに記載する）送ってください。

送信先メールアドレス event@jwtf.or.jp

動画のメールが送れない場合はなどありましたら、上記メールアドレスに必ずその旨ご連絡ください。

・データは直接動画を添付せず、ファイル転送のURLを入れてください。

参考例のギガファイル便はこちらをご覧ください。 <https://gigafile.nu/>