

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壁叉・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		