

JOC ジュニアオリンピックカップ 武術太極拳

競技種目動作名称表

(参考資料)

初級長拳

预备势

- 1 虚步亮掌
- 2 并步对拳

第1节

- 1 弓步冲拳
 - 2 弹腿冲拳
 - 3 马步冲拳
 - 4 弓步冲拳
 - 5 弹腿冲拳
 - 6 大跃步前穿
 - 7 弓步击掌
 - 8 马步架掌
- ### 第2节
- 1 虚步栽拳
 - 2 提膝穿掌
 - 3 仆步穿掌
 - 4 虚步挑掌
 - 5 马步击掌
 - 6 叉步双摆掌
 - 7 弓步击掌
 - 8 转身踢腿马步盘肘

第3节

- 1 歇步抡砸拳
- 2 仆步亮掌
- 3 弓步劈拳
- 4 换跳步弓步冲拳
- 5 马步冲拳
- 6 弓步下冲拳
- 7 叉步亮掌侧踹腿
- 8 虚步挑拳

第4节

- 1 弓步顶肘
- 2 转身左拍脚
- 3 右拍脚
- 4 腾空飞脚
- 5 歇步下冲拳
- 6 仆步抡劈拳
- 7 提膝挑掌
- 8 提膝劈掌弓步冲拳

结束动作

- 1 虚步亮掌
 - 2 并步对拳
- 还原

初級劍術

预备式

第一段

- 1 弓步直刺
- 2 回身后劈
- 3 弓步平抹
- 4 弓步左撩
- 5 提膝平斩
- 6 回身下刺
- 7 挂剑直刺
- 8 虚步架剑

第二段

- 1 虚步平劈
- 2 弓步下劈
- 3 带剑前点
- 4 提膝下截
- 5 提膝直刺
- 6 回身平崩
- 7 歇步下劈
- 8 提膝下点

第三段

- 1 并步直刺
- 2 弓步上挑
- 3 歇步下劈
- 4 右截腕
- 5 左截腕
- 6 跃步上挑
- 7 仆步下压
- 8 提膝直刺

第四段

- 1 弓步平劈
 - 2 回身后撩
 - 3 歇步上崩
 - 4 弓步斜削
 - 5 进步左撩
 - 6 进步右撩
 - 7 坐盘反撩
 - 8 转身云剑
- 结束动作

初級刀術

预备式

- 第一段
- 1 弓步缠头
- 2 虚步藏刀
- 3 弓步前刺
- 4 并步上挑
- 5 左抡劈
- 6 右抡劈
- 7 弓步撩刀
- 8 弓步藏刀
- 第二段
- 1 提膝缠头
- 2 弓步平斩
- 3 仆步带刀
- 4 歇步下砍
- 5 左劈刀
- 6 右劈刀
- 7 歇步按刀
- 8 马步平劈

第三段

- 1 弓步撩刀
- 2 插步反撩
- 3 转身挂劈
- 4 仆步下砍
- 5 架刀前刺
- 6 左斜劈
- 7 右斜劈
- 8 虚步藏刀
- 第四段
- 1 旋转扫刀
- 2 翻身劈刀
- 3 缠头箭踢
- 4 仆步按刀
- 5 缠头蹬腿
- 6 虚步藏刀
- 7 弓步缠头
- 8 并步抱刀
- 结束动作

初級槍術

预备式

- 第一段
- 1 插步拦、拿中平扎枪
- 2 跳步拦、拿中平扎枪
- 3 绕上步拦、拿中平扎枪
- 4 插步拦、拿中平扎枪

第二段

- 1 转身弓步中平枪

- 2 上步弓步推枪

- 3 仆步低平枪

- 4 提膝抱枪

- 5 提膝架枪

- 6 弓步拿、扎枪

- 7 马步盖把枪

- 8 舞花拿、扎枪

第三段

- 1 上步劈、扎枪

- 2 挑把转身拿、扎枪

- 3 横裆步劈枪

- 4 虚步下扎枪

- 5 歇步拿枪

- 6 马步单平枪

- 7 插步拦、拿中平扎枪

- 8 弓步拉枪

第四段

- 1 转身中平枪

- 2 转身拉枪

- 3 插步拔枪

- 4 并步下扎枪

- 5 跳步中平枪

- 6 拗步盖把枪

- 7 仆步劈枪、弓步中平枪

- 8 转身弓步中平枪

结束动作

初級棍術

预备式

第一段

- 1 弓步劈棍
- 2 弓步撩棍
- 3 虚步上拔棍
- 4 虚步把拔棍
- 5 插步抡劈棍
- 6 翻身抡劈棍
- 7 马步平抡棍
- 8 跳步半抡劈棍

第二段

- 1 单手抡劈棍
- 2 提膝把劈棍
- 3 弓步抡劈棍
- 4 弓步背棍
- 5 挑把棍
- 6 转身弓步戳棍
- 7 踢腿撩棍
- 8 弓步拉棍

第三段

- 1 提膝拦棍
- 2 插步抡把劈棍
- 3 马步抡劈棍
- 4 翻身马步抡劈棍
- 5 上步右撩棍
- 6 上步左撩棍
- 7 转身仆步摔棍
- 8 弓步崩棍

第四段

- 1 马步把劈棍
 - 2 坐盘半抡劈棍
 - 3 左平舞花棍
 - 4 右平舞花棍
 - 5 插步下点棍
 - 6 弓步下点棍
 - 7 插步下戳棍
 - 8 提膝拦棍
- 结束动作

24 式太極拳

1 起势

- 2 野马分鬃
- 3 白鹤亮翅
- 4 搂膝拗步
- 5 手挥琵琶
- 6 倒卷肱
- 7 左揽雀尾
- 8 右揽雀尾
- 9 单鞭
- 10 云手
- 11 单鞭
- 12 高探马
- 13 右蹬脚
- 14 双峰贯耳
- 15 转身左蹬脚
- 16 左下势独立
- 17 右下势独立
- 18 左右穿梭
- 19 海底针
- 20 闪通臂
- 21 转身搬拦捶
- 22 如封似闭
- 23 十字手
- 24 收势

ジュニア太極拳 2

1 起势

- 2 右斜飞式
- 3 左拍脚
- 4 右摆莲脚
- 5 左搂膝拗步
- 6 进步搬拦捶
- 7 右蹬脚
- 8 转身左野马分鬃
- 9 左下势
- 10 二起脚
- 11 独立平衡
- 12 合手下蹲（前举腿低势平衡）
- 13 十字蹬脚（发力）
- 14 进步栽捶
- 15 上步挤按式
- 16 收势

國際第一套路長拳

第一段

- 1 预备势
- 2 并步按掌
- 3 并步撩掌
- 4 歇步挑掌
- 5 上步拍脚
- 6 弓步推掌
- 7 弓步刁手
- 8 弹踢推掌
- 9 弓步冲拳
- 10 并步砸拳
- 11 上步拍脚
- 12 提膝冲拳
- 13 腾空转身摆莲
- 14 上步弹踢
- 15 侧身举腿平衡
- 16 并步砸拳
- 17 马步冲拳
- 18 弓步推掌
- 19 击响外摆腿
- 20 高虚步（前点步）劈拳
- 21 腾空飞脚
- 22 提膝推掌
- 23 上步旋风脚
- 24 马步砸拳
- 25 盖步双摆掌
- 26 上步拍脚
- 27 仆步抡拍掌
- 28 抡臂砸拳
- 29 并步推掌
- 30 上步正踢腿
- 31 虚步勾手
- 32 提膝亮掌

第二段

- 33 仆步穿掌
- 34 推掌蹬腿
- 35 大跃步前穿
- 36 仆步双拍掌
- 37 推掌侧踹
- 38 抓肩马步架打
- 39 马步格肘
- 40 弓步架打
- 41 横裆步亮掌
- 第三段
- 42 贯拳弓步顶肘
- 43 扣腿冲拳
- 44 歇步亮掌
- 45 插步穿抹掌
- 46 半马步挑掌
- 47 冲拳弹踢
- 48 插步冲拳
- 49 弧行步击响里合腿
- 50 上步拍地
- 51 仆步横切掌
- 第四段
- 52 抡臂砸拳
- 53 提膝抄拳
- 54 垫步旋子
- 55 上步拍脚
- 56 弓步撩掌
- 57 弓步盘肘
- 58 扶地后扫腿
- 59 抡臂砸拳
- 60 虚步亮掌
- 61 高虚步（前点步）抱拳
- 62 收势

國際第一套路劍術

第一段

- 1 预备势
- 2 并步亮相
- 3 转身云剑
- 4 盘腿平衡截剑
- 5 上步撩剑
- 6 提膝抱剑
- 7 行步带剑
- 8 上步撩剑
- 9 扣步点剑
- 10 插步腕花
- 11 弓步刺剑
- 12 并步点剑
- 13 退步抹剑
- 14 退步撩剑
- 15 跳提膝撩剑
- 16 上步刺剑
- 17 弓步刺剑
- 第二段
- 18 并步撩剑
- 19 虚步刺剑
- 20 并步截剑
- 21 上步挂剑
- 22 翻身抡挂剑
- 23 退步挂剑
- 24 插步撩剑
- 25 并步劈剑
- 26 行步带剑

- 27 歇步抱剑
- 28 转身云剑
- 29 仆步穿剑
- 30 弓步压剑
- 31 退步绞剑
- 32 坐盘崩剑
- 33 望月平衡撩剑
- 第三段
- 34 插步撩剑
- 35 上步刺剑
- 36 换跳步刺剑
- 37 翻腰扫剑
- 38 转身扫剑
- 39 退步腕花
- 40 翻腰抡劈剑
- 41 弓步崩剑
- 第四段
- 42 击步点剑
- 43 翻身挂剑
- 44 丁步崩剑
- 45 弓步点剑
- 46 翻腰抡劈剑
- 47 扣腿刺剑
- 48 仆步摆剑
- 49 插步劈剑
- 50 转身云接剑
- 51 虚步持剑
- 52 高虚步（前点步）背剑上指
- 53 收势

國際第一套路刀術

- 第一段
- 1 预备势
 - 2 抱刀右冲拳
 - 3 抱刀分手亮掌
 - 4 单拍脚
 - 5 翻腰拍地
 - 6 剪腕花左右扎刀
 - 7 转身缠头刀
 - 8 撩刀回身平扫
 - 9 剪腕花分手点刀
 - 10 缠头旋风脚
 - 11 马步藏刀
 - 12 并步斩刀
 - 13 缠头刀
 - 14 剪腕花上扎刀
 - 15 弓步崩刀
- 第二段
- 16 左挂刀
 - 17 上步撩刀
 - 18 剪腕花分手扎刀
 - 19 回身上撩刀
 - 20 抽身带刀
 - 21 错步扎刀
 - 22 后推刀
 - 23 纵步下截刀
 - 24 腾空左右扎刀
 - 25 插步下截刀
 - 26 转身云刀
 - 27 弓步分手扎刀
- 第三段
- 28 缠头刀
- 29 前点步挫刀
- 30 左右抡劈刀
- 31 翻身抡劈刀
- 32 回身上扎刀
- 33 旋转格刀
- 34 弓步藏刀推掌
- 35 插步分手扎刀
- 36 回身点刀
- 37 扫刀旋子
- 38 云刀仰身推刀
- 39 转身缠头刀
- 40 裹脑平抹刀
- 41 换跳步扎刀
- 第四段
- 42 平分刀
 - 43 云托按刀
 - 44 插步绞刀
 - 45 跪步推刀
 - 46 纵步下截刀
 - 47 上步扎刀
 - 48 擦腕花跳崩刀
 - 49 分手点刀
 - 50 剪腕花并步扎刀
 - 51 崩刀前点
 - 52 转身缠头刀
 - 53 仆步下截刀
 - 54 旋转缠脖刀
 - 55 接刀弓步推掌
 - 56 左虚步切掌
 - 57 并步按掌
 - 58 并步收势

國際第一套路槍術

- 第一段
- 1 预备势
 - 2 并步下扎枪
 - 3 插步亮掌
 - 4 转身弓步扎枪
 - 5 弓步拦拿扎枪
 - 6 后点步扎枪
 - 7 跨步劈枪
 - 8 转身跃起劈枪
 - 9 跨步托枪
 - 10 上步斜劈枪
 - 11 插步下拨枪
 - 12 并步半蹲下扎枪
 - 13 转身劈枪
 - 14 转身拿扎枪
 - 15 弓步拦拿扎枪
 - 16 横档步托枪
 - 17 转身劈枪
 - 18 高虚步（前点步）抱枪
- 第二段
- 19 后点步扎枪
 - 20 上步劈枪
 - 21 横档步上托枪
 - 22 转身扣腿点枪
 - 23 并步崩枪
 - 24 弧行步绞枪
 - 25 插步拦拿扎枪
 - 26 盖步拦拿扎枪
 - 27 弓步拦拿扎枪
- 第三段
- 28 翻身下扎枪
 - 29 弓步侧推掌
- 第三段
- 30 虚步崩枪
 - 31 左右舞花枪
 - 32 舞花过背枪
 - 33 云枪拿扎枪
 - 34 反手穿梭枪
 - 35 回身绕喉穿枪
 - 36 跟步劈枪
 - 37 回身劈枪
 - 38 单手抛枪
 - 39 仆步摔把
 - 40 抛枪
 - 41 转身坐盘抱枪
- 第四段
- 42 转身拦拿扎枪
 - 43 弓步拦拿扎枪
 - 44 丁步崩枪
 - 45 挑枪戳把
 - 46 翻身过背舞花枪
 - 47 转身提膝下扎枪
 - 48 云枪拿扎枪
 - 49 弓步拦拿扎枪
 - 50 横档步托枪
 - 51 横档步斜举枪
 - 52 并步立枪推掌
 - 53 收势

国际第一套路棍術

第一段

- 1 预备势
 - 2 撩掌推棍
 - 3 丁字步抱棍
 - 4 平抡棍仆步抱棍
 - 5 歇步绞棍
 - 6 抡扫腾空举棍
 - 7 仆步摔棍
 - 8 抡棍弓步背棍
 - 9 转身云拨棍
 - 10 转身抡棍
 - 11 抡棍旋子
 - 12 插步绞把
 - 13 弓步戳把
 - 14 插步绞戳棍
 - 15 跳点棍仆步摔棍
 - 16 横裆步崩棍
 - 17 撩棍蹬腿
 - 18 弓步戳把
 - 19 涮腰扫棍
 - 20 提膝背棍
- ### 第二段
- 21 原地舞花
 - 22 击步旋风脚
 - 23 转身扫棍
 - 24 坐盘抱棍
 - 25 转身扫棍

第一段

- 1 预备势
 - 2 并步抱拳
 - 3 抱拳震脚
 - 4 左弓步冲拳(发声“嗨 hai”)
 - 5 左弓步冲拳
 - 6 高虚步鞭拳
 - 7 骑龙步冲拳
 - 8 左弓步冲拳
 - 9 左弓步截桥
 - 10 左弓步圈桥标掌
 - 11 马步双切掌
 - 12 马步左右挑掌
 - 13 马步双推单指
 - 14 马步双推单指
 - 15 马步双标掌沉桥
 - 16 右弓步架桥
 - 17 骑龙步压肘
 - 18 开步双虎爪
 - 19 骑龙步推掌
 - 20 腾空转体里合腿
 - 21 跌扑剪刀侧踹腿
 - 22 鲤鱼打挺
 - 23 虚步鹤嘴手
 - 24 独立步双虎爪
 - 25 左弓步双虎爪(发声“吗 wu”)
 - 26 转身鞭拳插掌
 - 27 前蹬腿冲拳
 - 28 跪步盖拳
 - 29 骑龙步撞拳
 - 30 马步劈桥
- ### 第二段
- 31 转身挂盖拳
 - 32 横钉腿右弓步冲拳

国际第一套路南拳

- 33 勒手横踩腿双推掌
 - 34 单蝶步拍地
 - 35 右弓步叠掌
 - 36 麒麟步左弓步叠掌
 - 37 右弓步架冲拳
 - 38 左横裆步右抛拳(发声“嗨 hai”)
 - 39 右横裆步左抛拳
 - 40 上步挂盖拳
 - 41 插步鞭拳
 - 42 转身挂盖拳
 - 43 拖步抛撞拳
 - 44 马步撑掌
 - 45 挂盖扫右弓步撞拳
 - 46 歇步下冲拳
 - 47 马步双挂拳
 - 48 跪步双虎爪
- ### 第三段
- 49 单拍脚半马步冲拳
 - 50 单蝶步压肘
 - 51 插步冲拳
 - 52 上步冲拳转身挂盖拳
 - 53 马步侧冲拳
- ### 第四段
- 54 转身挂盖右弓步滚桥
 - 55 右弓步双推单指
 - 56 上步挂盖拳
 - 57 拖步抛撞拳
 - 58 拖步冲拳
 - 59 插步鞭拳转身挂盖拳
 - 60 弓步架掌
 - 61 转身挂盖退步冲拳
 - 62 左弓步双推掌(发声“嗨 hai”)
 - 63 虚步推掌冲拳
 - 64 并步抱拳
 - 65 收势

国际第一套路南刀

第一段

- 1 预备势
- 2 左虚步抱刀
- 3 右骑龙步带刀
- 4 上步左右砍刀
- 5 左弓步推刀（发声）

第二段

第三段

第四段

第五段

第六段

第七段

第八段

第九段

第十段

第十一段

第十二段

第十三段

第十四段

第十五段

第十六段

第十七段

第十八段

第十九段

第二十段

第二十一段

第二十二段

第二十三段

第二十四段

第二十五段

第二十六段

第二十七段

第二十八段

第二十九段

第三十段

第三十一段

第三十二段

第三十三段

- 34 左弓步挫刀
- 35 马步截刀
- 36 转身左弓步云抹刀
- 37 转身右骑龙步云抹刀
- 38 左弓步扎刀（发声）
- 39 上步穿刀
- 40 半马步截刀
- 41 撩腕花
- 42 跳翻身跳仆步劈刀
- 43 剪腕花
- 44 抹刀后摆腿
- 45 单蝶步反手抹刀
- 46 马步反手扎刀
- 47 半马步立推刀
- 48 提膝挂刀
- 49 跳转身背花
- 50 右弓步带刀

第二段

第三段

第四段

第五段

第六段

第七段

第八段

第九段

第十段

第十一段

第十二段

第十三段

第十四段

第十五段

第十六段

第十七段

第十八段

第十九段

第二十段

第二十一段

第二十二段

第二十三段

第二十四段

第二十五段

第二十六段

第二十七段

第二十八段

第二十九段

第三十段

第三十一段

第三十二段

第三十三段

第三十四段

第三十五段

第三十六段

第三十七段

第三十八段

第三十九段

第四十段

国际第一套路南棍

第一段

- 1 预备势
- 2 左虚步盖掌
- 3 右弓步斜抱棍
- 4 左弓步劈棍（发声）
- 5 马步戳棍
- 6 马步滚压棍
- 7 拐步下拨棍
- 8 马步戳棍
- 8 马步滚压棍
- 10 转身左弓步下拨棍
- 11 左弓步盖棍
- 12 左弓步斜击棍
- 13 马步挑把
- 14 左骑龙步斜击棍
- 15 右骑龙步斜击把
- 16 上步左格棍
- 17 上步右格棍
- 18 跳步左弓步斜击棍
- 19 半马步挂劈棍
- 20 半马步戳棍
- 21 前跃半马步戳棍

第二段

- 22 盖步左弓步绞压棍
- 23 半马步挑劈棍（发声）
- 24 回身左弓步戳把
- 25 左弓步挂劈棍
- 26 跳步跪步右云拨棍
- 27 跳步跪步左云拨棍
- 28 上步撩把
- 29 上步撩棍
- 30 上步撩把
- 31 左弓步斜击棍
- 32 钉腿斜击把
- 33 左弓步斜击棍
- 34 马步挂劈棍

- 35 上步马步挑棍
- 36 马步挂劈棍
- 37 回身左弓步斜击棍

第三段

- 38 右弓步戳棍
- 39 左虚步下弹棍
- 40 右弓步拨把
- 41 左弓步斜击棍
- 42 转身马步云拨棍
- 43 跳转身左弓步推棍（发声）
- 44 转身左弓步劈棍
- 45 麒麟步马步云拨棍
- 46 半马步绞崩棍
- 47 右弓步下拨棍
- 48 上步右虚步崩棍

第四段

- 49 回身提膝上挑棍
- 50 右虚步下拨棍
- 51 左弓步抱棍
- 52 提膝控棍
- 53 左右舞花棍
- 54 跳翻身仆步摔棍
- 55 右骑龙步顶棍
- 56 盖步绞棍
- 57 右弓步戳棍
- 58 拖步斜击把
- 59 上步斜击棍
- 60 上步下击把
- 61 左弓步劈棍
- 62 跳转身单蝶步摔棍
- 63 右弓步斜后挂棍
- 64 左弓步劈棍
- 65 转身左弓步斜击棍
- 66 左弓步平推棍（发声）
- 67 左虚步抽棍
- 68 收势

第五段

- ※发声“嗨 hai”或“嘿 hei”或“喂 ai”

42 式太極拳 (國際第一套路太極拳)

第一段

- 1 起勢
 - 2 右攬雀尾
 - 3 左單鞭
 - 4 提手
 - 5 白鶴亮翅
 - 6 撻膝拗步
 - 7 撇身捶
 - 8 捋挤勢
 - 9 進步搬拦捶
 - 10 如封似閉
- ### 第二段
- 11 开合手
 - 12 右單鞭
 - 13 肘底捶
 - 14 轉身推掌
 - 15 玉女穿梭
 - 16 左右蹬脚
 - 17 掩手肱捶
 - 18 野马分鬃
- ### 第三段
- 19 云手
 - 20 独立打虎

- 21 右分脚
 - 22 双峰贯耳
 - 23 左分脚
 - 24 轉身拍脚
 - 25 进步栽捶
 - 26 斜飞勢
 - 27 单鞭下勢
 - 28 金鸡独立
 - 29 退步穿掌
- ### 第四段
- 30 虚步压掌
 - 31 独立上托
 - 32 马步靠
 - 33 轉身大捋
 - 34 歇步擒打
 - 35 穿掌下勢
 - 36 上步七星
 - 37 退步跨虎
 - 38 轉身摆莲
 - 39 弯弓射虎
 - 40 左揽雀尾
 - 41 十字手
 - 42 收勢

42 式太極劍 (國際第一套路太極劍)

- 1 起勢
- 2 并步点劍
- 3 弓步斜削
- 4 提膝劈劍
- 5 左弓步拦
- 6 左虚步撩
- 7 右弓步撩
- 8 提膝捧劍
- 9 蹬脚前刺
- 10 跳步平刺
- 11 轉身下刺
- 12 弓步平斩
- 13 弓步崩劍
- 14 歇步压劍
- 15 进步绞劍
- 16 提膝上刺
- 17 虚步下截
- 18 左右平带
- 19 弓步劈劍
- 20 丁步托劍
- 21 分脚后点
- 22 仆步穿刺 (右)
- 23 蹬脚架劍 (左)
- 24 提膝点劍 (左)
- 25 仆步横扫 (左)
- 26 弓步下截 (右、左)
- 27 弓步下刺
- 28 右左云抹
- 29 右弓步劈
- 30 后举腿架劍
- 31 丁步点劍
- 32 马步推劍
- 33 独立上托
- 34 挂劍前点
- 35 歇步崩劍
- 36 弓步反刺
- 37 轉身下刺
- 38 提膝提劍
- 39 行步穿劍
- 40 摆腿架劍
- 41 弓步直刺
- 42 收勢

國際第三套路長拳

预备势

- 第一段
- 1 虚步亮掌
 - 2 上步对拳
 - 3 弓步擦推掌
 - 4 弹腿击掌
 - 5 后点步冲拳
 - 6 歇步挑掌
 - 7 并步冲拳
 - 8 腾空摆莲 360 度
 - 9 并步拍地
 - 10 单拍脚
 - 11 提膝跳冲拳
 - 12 腾空飞脚
 - 13 侧空翻
 - 14 旋风脚 360 度
 - 15 跌竖叉
- 第二段
- 16 盖步冲拳
 - 17 单拍脚
 - 18 侧踹腿
 - 19 抡臂拍地
 - 20 震脚按掌
 - 21 弓步冲拳
 - 22 横裆步亮掌
 - 23 踢腿擦掌
 - 24 跳提膝钩手推掌
 - 25 腾空箭弹
 - 26 插步双摆掌
 - 27 弓步钩手推掌
 - 28 跳转身仆步切掌
 - 29 弓步架冲拳
 - 30 弓步贯掌
 - 31 后扫腿
 - 32 仆步亮掌

第三段

- 33 正踢腿
 - 34 燕式平衡
 - 35 弓步十字拳
 - 36 弓步左冲拳
 - 37 提膝挑掌
 - 38 弧形步
 - 39 扣腿双摆掌
 - 40 击步劈打
 - 41 弓步靠掌
 - 42 弓步双钩手
 - 43 垫步蹬腿
 - 44 弓步劈拳
 - 45 马步托打
 - 46 插步抓肩
 - 47 马步架打
- 第四段
- 48 提膝架掌
 - 49 提膝冲拳
 - 50 旋子
 - 51 坐盘
 - 52 外摆腿击响
 - 53 打虎势
 - 54 弓步顶肘
 - 55 抡臂砸拳
 - 56 虚步挑掌
 - 57 转身云手
 - 58 并步摆拳
 - 59 收势

國際第三套路劍術

预备势

- 第一段
- 1 并步持剑
 - 2 云剑
 - 3 上步侧踢腿
 - 4 虚步扣剑
 - 5 退步反撩剑
 - 6 剪腕花
 - 7 转身背花
 - 8 剪腕花
 - 9 弓步刺剑
 - 10 背花
 - 11 剪腕花
 - 12 提膝上刺剑
 - 13 剪腕花
 - 14 挂剑
 - 15 提膝崩剑
 - 16 弧形步
 - 17 跳提膝平斩剑
 - 18 上步刺剑
 - 19 翻身扫剑
 - 20 击步点剑
 - 21 旋风脚 360°
 - 22 跌竖叉
- 第二段
- 23 剪腕花
 - 24 反挂剑
 - 25 丁步前点剑
 - 26 插步反穿剑
 - 27 剪腕花
 - 28 背花
 - 29 下劈剑
 - 30 提膝刺剑
 - 31 跳换步交接剑
 - 32 转身云剑

第三段

- 33 旋子
 - 34 交接剑
 - 35 转身云剑
 - 36 坐盘
 - 37 转身云剑
 - 38 望月平衡
- 第三段
- 39 上步撩剑
 - 40 退步反撩剑
 - 41 转身腕花
 - 42 跪步下截剑
 - 43 剪腕花
 - 44 扣步云剑
 - 45 弧形步抹剑
 - 46 跳提膝反撩剑
 - 47 剪腕花
 - 48 插步平斩剑
 - 49 转身云剑
 - 50 退步刺剑
 - 51 撤步穿剑
 - 52 剪腕花
 - 53 提膝点剑
 - 54 跳崩剑
 - 55 仆步带剑
- 第四段
- 56 并步下截剑
 - 57 左右挂剑
 - 58 背后穿挂剑
 - 59 跳换步抛接剑
 - 60 侧空翻
 - 61 上步拍脚
 - 62 弓步持剑
 - 63 并步持剑上指
 - 64 收势

國際第三套路刀術

- 起勢
- 第一段
- 1 接刀退步梳花
 - 2 后点步藏刀推掌
 - 3 上步扣腿扎刀
 - 4 缠头刀
 - 5 转身裹脑刀
 - 6 弓步藏刀推掌
 - 7 左右平扎刀
 - 8 转身背花扎刀
 - 9 并步拍地
 - 10 腾空提膝扎刀
 - 11 击步抱刀
 - 12 腾空飞脚
 - 13 侧空翻
 - 14 腾空旋风脚 360° 接跌劈叉
- 第二段
- 15 后点步带刀
 - 16 剪腕花转身扎刀
 - 17 转身缠头刀
 - 18 转身裹脑刀
 - 19 斜拍胸扎刀
 - 20 腾空外摆莲 360° 接马步
 - 21 上步云刀
 - 22 换跳步扎刀
 - 23 侧身云刀
 - 24 平扎刀
 - 25 背花刀
 - 26 倒插步缠头刀
- 27 前扫腿扫刀
 - 28 上步扎刀
 - 29 腾空回身扫刀
 - 30 转身缠头裹脑刀
 - 31 弓步云刀
 - 32 换跳步弓步扎刀
- 第三段
- 33 转身挂撩刀
 - 34 斩刀
 - 35 转身裹脑
 - 36 腾空提膝斩刀
 - 37 旋子扫刀
 - 38 坐盘抱刀
 - 39 转身裹脑抡劈刀
 - 40 盖步翻身抡劈刀
 - 41 回身蹬脚扎刀
 - 42 弓步带刀
- 第四段
- 43 并步下扎
 - 44 转身撞步绞刀
 - 45 平推刀
 - 46 转身下截刀
 - 47 转身并步斜扎
 - 48 仆步藏刀
 - 49 弓步扎刀
 - 50 转身接刀
 - 51 虚步反持刀
 - 收势

國際第三套路槍術

- 预备势
- 第一段
- 1 虚步架枪
 - 2 抱枪侧踢腿
 - 3 跃步劈枪
 - 4 弓步扎枪
 - 5 弓步拦拿枪 (4 回)
 - 6 提膝下拨枪
 - 7 插步拨枪 (2 回)
 - 8 跳插步下扎枪
 - 9 弧形步
 - 10 跨步劈枪
 - 11 跳步架枪
 - 12 旋风脚 360°
 - 13 跌竖叉
- 第二段
- 14 并步托枪
 - 15 半蹲缠枪
 - 16 回身劈枪
 - 17 跳转劈枪
 - 18 反身云绞枪
 - 19 前点步斜下横崩枪
 - 20 抛接枪
 - 21 击步反扎枪
 - 22 舞花过背枪
 - 23 腾空摆莲 360°
 - 24 弓步平拨枪
 - 25 转身云枪
 - 26 弧形步绞枪
 - 27 转身横击把
- 第三段
- 28 上步拦拿枪
 - 29 腾弓箭弹崩枪
 - 30 并步挑把
 - 31 弓步拦拿扎枪
 - 32 绞劈枪
 - 33 扣腿点枪
 - 34 弓步崩枪
- 第三段
- 35 挑把翻身挑枪
 - 36 盖跳步拦拿扎枪
 - 37 转身单手扎枪
 - 38 上步背穿接枪
 - 39 腾空跳架枪
 - 40 仆步摔枪
 - 41 反身跳戳把
 - 42 舞花过背枪
 - 43 坐盘下扎枪
- 第四段
- 44 回身劈枪
 - 45 跳提膝架枪
 - 46 跳换步下扎枪
 - 47 上步侧空翻
 - 48 上步正踢腿
 - 49 仆步背插枪
 - 50 弓步拦拿扎枪
 - 51 弓步扫把
 - 52 丁步握枪按掌
 - 53 并步立枪推掌
 - 54 收势

国际第三套路棍術

预备势

第一段

- 1 并步推棍
- 2 转身抡棍
- 3 弓步背棍盘肘
- 4 云棍
- 5 撤步绞棍
- 6 转身抡棍
- 7 仆步摔棍
- 8 转身摔棍
- 9 左右点棍
- 10 单手平抡棍
- 11 腾空背棍提膝冲拳
- 12 腾空飞脚
- 13 侧空翻
- 14 旋风脚 360°
- 15 跌竖叉

第二段

- 16 转身抡棍
- 17 弓步拨棍
- 18 涮腰抡棍
- 19 背棍斜拍脚
- 20 腾空外摆连 360°
- 21 弓步拨棍
- 22 仆步摔棍
- 23 点棍
- 24 转身提撩棍
- 25 仆步摔棍

26 左右点棍

27 扫棍

28 抡棍

29 点棍盖把

30 抡棍

31 翻身仆步摔棍

32 抡棍弓步推掌

第三段

33 上步转身扫棍

34 抡棍平扫

35 旋子扫棍

36 坐盘抡棍

37 转身抡棍

38 舞花背棍

39 盖步戳把

40 抡棍仆步抱棍

第四段

41 舞花提撩棍

42 撤步劈棍

43 转身抡棍

44 提膝跳背棍

45 舞花仆步摔棍

46 并步崩棍

47 单手抡棍

48 背棍虚步推掌

49 弓步拨棍

50 并步持棍

51 收势

国际第三套路南拳

预备势

第一段

- 1 并步抱拳
- 2 震脚抱拳
- 3 半马步按掌
- 4 右拍脚
- 5 单蝶步截桥 (发声“嘿 hei”)
- 6 马步双挑掌伏掌
- 7 马步双穿桥
- 8 马步托掌沉桥
- 9 马步双推单指
- 10 马步双标掌沉桥
- 11 独立步反撩爪
- 12 换跳步抓面爪
- 13 旋风脚 450 度
- 14 单蝶步虎爪
- 15 横钉腿按掌
- 16 腾空外摆连 450 度
- 17 马步交叉手

第二段

- 18 弓步挂盖拳
- 19 插步鞭拳
- 20 弓步挂盖拳
- 21 退步冲拳
- 22 横踩腿拔掌
- 23 骑龙步横切掌
- 24 弓步抛拳 (发声“嘿 hei”)
- 25 上步连环抛拳
- 26 弓步抛拳
- 27 侧踹腿劈拳
- 28 弓步挂盖拳
- 29 弓步左右双鞭拳
- 30 上步左右劈拳

31 骑龙步左右挂拳

32 震脚双挂拳

33 弓步单指 (发声“的 di”)

34 旋风脚 360 度

35 单蝶步截桥

36 高虚步蛇形手

37 腾空外摆连 360 度

38 马步劈桥

第三段

39 弓步双推单指

40 弓步标掌沉桥

41 弓步挂盖拳

42 马步抛撞拳

43 盖步截桥

44 马步鞭拳

45 半马步双弹拳 (发声“嗑 yi”)

46 半马步连环冲拳

47 马步击肘

48 高虚步鹤嘴手

49 弓步虎爪 (发声“哇 wa”)

50 独立步虎爪

51 腾空盘腿 360 度侧扑

52 剪刀横端腿

53 鲤鱼打挺

54 骑龙步抛撞拳

55 弓步滚桥

第四段

56 上步勒手

57 跟步双插掌

58 跟步双切掌

59 拖步双托掌

60 弓步挂劈拳 (发声“嘿 hei”)

61 虚步推掌冲拳

62 并步抱拳

63 收势

国际第三套路南刀

预备势

- 1 马步按刀
- 2 震脚藏刀
- 3 麒麟步弓步推刀(发声“嘿 hei”)
- 4 转身半马步扎刀
- 5 骑龙步崩刀
- 6 上步砍刀
- 7 半马步砍刀(发声“嘿 hei”)
- 8 盖步截刀
- 9 骑龙步扎刀
- 10 上步旋风脚 450°
- 11 单蝶步按刀
- 12 高虚步撞柄
- 13 上步腾空外摆腿 360°
- 14 马步反握刀
- 15 插步反扎刀
- 16 退步左右抹刀
- 17 马步反扎刀
- 18 跳单拍脚插步反扎刀
- 19 弓步抹刀
- 第二段
- 20 骑龙步反撩刀
- 21 骑龙步砍刀
- 22 转身反撩刀
- 23 退步左右扫刀
- 24 跳转身骑龙步砍刀(发声“嘿 hei”)
- 25 弓步带刀
- 26 盖步缠头劈刀
- 27 垫步马步劈刀
- 28 转身反撩刀右劈刀
- 29 马步劈刀
- 30 跳转身马步砍刀
- 31 独立步捧刀
- 32 上步旋风脚 360°

国际第三套路南棍

预备势

- 第一段
- 1 并步推棍
- 2 马步挂劈棍(发声“嘿 hei”)
- 3 马步抛棍
- 4 插步戳棍
- 5 高虚步滚压棍
- 6 马步戳棍
- 7 马步滚压棍
- 8 独立步盖棍
- 9 弓步按棍(发声“嗑 yi”)
- 10 独立步背棍虎爪
- 11 背棍旋风脚 450°
- 12 单蝶步背棍
- 13 高虚步击棍
- 14 马步挂劈棍
- 15 半马步戳棍
- 16 前跃半马步戳棍
- 17 骑龙步击棍
- 18 腾空外摆腿 360°
- 19 马步挂劈棍(发声“嘿 hei”)
- 第二段
- 20 骑龙步击把
- 21 上步左击把
- 22 上步右击把
- 23 上步左击把
- 24 上步圈压棍
- 25 盖步拨棍
- 26 蹬腿弹棍
- 27 跳插步戳棍
- 28 跳插步戳把
- 29 单蝶步顶棍
- 30 盖步绞棍
- 31 弓步拨棍
- 32 马步挑劈棍

国际第三套路南棍

预备势

- 33 弓步劈棍(发声“嘿 hei”)
- 34 马步挂劈棍
- 35 背棍旋风脚 360°
- 36 单蝶步推棍
- 37 腾空外摆腿 450°
- 38 马步背棍
- 39 高虚步击棍
- 40 独立步拨棍
- 41 插步连环拨棍
- 42 马步崩棍
- 43 弓步拨棍
- 第三段
- 44 弓步盖棍
- 45 弓步斜击棍
- 46 马步挑把
- 47 骑龙步击棍
- 48 骑龙步击把
- 49 上步左右格棍
- 50 弓步弹棍
- 51 跳插步抽棍
- 52 腾空盘腿 360° 侧扑
- 53 鲤鱼打挺
- 54 单蝶步摔棍
- 55 骑龙步架棍(发声“的 di”)
- 56 独立步盖棍
- 57 高虚步拨棍
- 58 弓步挂劈棍
- 第四段
- 59 独立步柱棍
- 60 左右舞花棍
- 61 翻身跳单蝶步摔棍
- 62 弓步斜后挂棍
- 63 弓步劈棍
- 64 弓步推棍(发声“嘿 hei”)
- 65 虚步抽棍
- 66 收势

國際第三套路太極拳

- 预备势
- 第一段
- 1 起势
 - 2 揽雀尾
 - 3 单鞭
 - 4 白鹤亮翅
 - 5 搂膝拗步
 - 6 退步压肘
 - 7 腾空飞脚
 - 8 腾空摆莲 360 度
 - 9 雀地龙
- 第二段
- 10 肘底捶
 - 11 倒卷肱
 - 12 搬拦捶
 - 13 右蹬脚
 - 14 双峰贯耳
 - 15 左分脚
 - 16 仆步下势
 - 17 金鸡独立
 - 18 旋风脚 180 度
- 第三段
- 19 独立托掌
 - 20 指裆捶
 - 21 野马分鬃
 - 22 海底针
 - 23 闪通背
 - 24 提手上势
 - 25 白鹤亮翅
 - 26 后插腿低势平衡
- 第四段
- 27 摆莲转体 180 度
 - 28 独立抱掌
 - 29 双震脚
 - 30 蹬脚架推
 - 31 玉女穿梭
 - 32 云手
 - 33 掩手肱捶
 - 34 揽雀尾
 - 35 十字手
 - 36 收势

國際第三套路太極劍

- 预备势
- 第一段
- 1 起势
 - 2 并步点剑 (蜻蜓点水)
 - 3 弓步削剑 (大鹏展翅)
 - 4 独立劈剑 (力劈华山)
 - 5 左弓步拦 (迎风掸尘)
 - 6 左右撩剑 (海底捞月)
 - 7 独立下刺 (仙人指路)
 - 8 退步回抽 (盖拦穿心)
 - 9 腾空飞脚
 - 10 腾空摆莲 360°
 - 11 雀地龙
- 第二段
- 12 弓步平刺 (青龙出水)
 - 13 转身下刺 (哪吒探海)
 - 14 弓步平斩 (腰斩白蛇)
 - 15 弓步崩剑 (斜飞振翅)
 - 16 歇步压剑 (风舞落叶)
 - 17 进步绞剑 (乌龙搅水)
 - 18 独立上刺 (宿鸟投林)
 - 19 虚步下截 (乌龙摆尾)
- 第三段
- 20 旋风脚 360°
 - 21 独立上托 (独立挑帘)
 - 22 进步挂剑 (风动车轮)
 - 23 虚步点剑 (凤凰点头)
 - 24 蹬脚架剑 (白云盖顶)
 - 25 后插腿低势平衡
 - 26 摆莲转体 180° 独立
 - 27 歇步崩剑 (古树盘根)
- 第四段
- 28 弓步下截 (拔草寻蛇)
 - 29 弓步下刺 (哪吒探海)
 - 30 右云抹剑 (天马行空)
 - 31 左云带剑 (拨云望日)
 - 32 震脚下压 (双震惊雷)
 - 33 侧蹬下截 (箭似离弦)
 - 34 马步推剑 (摘星换斗)
 - 35 转身劈剑 (怪蟒翻身)
 - 36 弓步上刺 (饿虎扑食)
 - 37 仆步捧剑 (叶底藏花)
 - 38 弓步直刺 (金针指南)
 - 39 收势

國際第三套路太極扇

第一段

- 1 起勢
- 2 震脚捧扇
- 3 横裆步持扇
- 4 丁步插扇
- 5 丁步抛接扇
- 6 提膝穿扇
- 7 弓步刺扇
- 8 虚步撩扇
- 9 上步扫扇

第二段

- 10 提膝下刺扇
- 11 退步抽扇
- 12 腾空飞脚
- 13 腾空摆莲 360°
- 14 跌叉开扇

第三段

- 15 跟步开扇
- 16 转身反持扇
- 17 歇步压扇
- 18 进步绞扇
- 19 跳弓步推扇
- 20 提膝上刺扇

第四段

- 21 旋风脚 180° 开扇
- 22 提膝抱扇

第五段

- 23 左右挂扇
- 24 虚步点扇
- 25 蹬脚架扇
- 26 后插腿低势平衡开扇
- 27 提膝转体 180° 合扇
- 28 提膝独立
- 29 弓步劈扇
- 30 云扇
- 31 翻身跳劈扇
- 32 提膝开扇
- 33 马步肩靠
- 34 震脚劈扇
- 35 插步开扇
- 36 马步刺扇
- 37 跟步横击扇
- 38 行步抹扇
- 39 仆步捧扇
- 40 收势

国際第三套路難度表[徒手]

長拳

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計点
動作名称	騰空擺蓮 360度	騰空飛脚		側空翻	旋風脚360 度	跌豎叉	旋子	坐盤				基礎点	
コード	324A	312A	+	335A	323A	+4	333A	+6				0.65	
配点	0.20	0.20	0.15	0.20	0.20	0.10	0.20	0.10				0.65	2.00

南拳

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計点
動作名称	旋風脚 450度	單蝶歩	騰空外擺 蓮 450度	馬歩	旋風脚 360度	單蝶歩	騰空外擺 蓮 360度	馬歩	騰空盤腿 360度			基礎点	
コード	323B	+2	324B	+1	323A	+2	324A	+1	423A			0.30	
配点	0.30	0.15	0.30	0.15	0.20	0.10	0.20	0.10	0.20			0.30	2.00

太極拳

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計点
動作名称	騰空飛脚		騰空擺蓮 360度	雀地龍	右蹬脚	左分脚	旋風脚 180度	提膝独立	後挿腿低 勢平衡	擺蓮脚 軀体180 度+提膝 独立		基礎点	
コード	312A	+	324B	+5	212A	212A	323A	+3	143B	+3		0.10	
配点	0.20	0.10	0.30	0.15	0.20	0.20	0.20	0.10	0.30	0.15		0.10	2.00

国際第三套路難度表 [短器械]

剣術

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計点
動作名称	旋風脚 360度	跌竖叉	旋子	座盤	側空翻							基礎点	
コード	323A	+4	333A	+6	335A								
配点	0.20	0.10	0.20	0.10	0.20							1.20	2.00

刀術

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計点
動作名称	騰空飛脚		側空翻	旋風脚 360度	跌竖叉	騰空擺蓮	馬歩	前掃腿 360度	旋子	座盤		基礎点	
コード	312A	+	335A	323A	+4	324A	+1	244A	333A	+6			
配点	0.20	0.15	0.20	0.20	0.10	0.20	0.10	0.20	0.20	0.10		0.35	2.00

南刀

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計点
動作名称	旋風脚 450度	单蝶歩	騰空擺蓮	馬歩	旋風脚 360度	騰空擺蓮	馬歩	盤腿側撲				基礎点	
コード	323B	+2	324A	+1	323A	324B	+1	423A					
配点	0.30	0.15	0.20	0.10	0.20	0.30	0.15	0.20				0.40	2.00

太極劍

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計点
動作名称	騰空飛脚		騰空擺蓮	雀地龍	旋風脚 180度	提膝独立	蹬脚	後插腿 低勢平衡	擺蓮脚 軀体180 度+提膝 独立				基礎点
コード	312A	+	324B	+5	323A	+3	212A	143B	+3				0.30
配点	0.20	0.10	0.30	0.15	0.20	0.10	0.20	0.30	0.15				2.00

太極扇

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計点
動作名称	騰空飛脚		騰空擺蓮	雀地龍	旋風脚 180度	提膝独立	蹬脚	後插腿 低勢平衡	軀体180 度+提膝 独立				基礎点
コード	312A	+	324B	+5	323A	+3	212A	143B	+3				0.30
配点	0.20	0.10	0.30	0.15	0.20	0.10	0.20	0.30	0.15				2.00

国際第三套路難度表[長器械]

槍術

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計点
動作名称	旋風脚 360度	跌宕叉	騰空擺蓮	弓歩	側空翻							基礎点	
コード	323A	+4	324A	+7	335A								
配点	0.20	0.10	0.20	0.10	0.20							1.20	2.00

南棍

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計点
動作名称	旋風脚 450度	单蝶歩	騰空擺蓮	旋風脚 360度	騰空擺蓮	馬歩	盤腿側撲					基礎点	
コード	323B	+2	324A	323A	324B	+1	423A						
配点	0.30	0.15	0.20	0.20	0.30	0.15	0.20					0.50	2.00

棍術

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	合計点
動作名称	騰空飛脚		側空翻	旋風脚 360度	跌宕叉	騰空擺蓮	弓歩	旋子	座盤			基礎点	
コード	312A	+	335A	323A	+4	324A	+7	333A	+6				
配点	0.20	0.15	0.20	0.20	0.10	0.20	0.10	0.20	0.10			0.55	2.00

