

【級位檢定自選動作表】

113.10.03 檢定委員會修正通過

動作分類	編號	動作名(難度分)	檢測標準(次)	檢測要點
拋	A001	拋鈴(1)	4	垂直拋鈴，高度須高於垂直手高(含棍)，線須拉直。
	A002	圓形拋鈴(2)	8	範圍不可超出所站位置前後左右各一步，慣用手接鈴 1 下為 1 次。
	A003	拋鈴擊棍(2)	4	每次連擊 2 下。
	A004	拋鈴點地(2)	4	每次點地 1 下。
	A005	提拋(2)	1	用手抓線將鈴提起後套在棍上。
	A006	疊拋(2)	1	
	A007	拋鈴轉身(2)	2	定點轉接，每次 1 圈。
	A008	拋鈴跳繩(2)	2	單腳過線，每次跳躍 1 下。
	A009	八仙過海(2)	4	雙手交互來回跳鈴，接鈴 1 下為 1 次。
	A010	二仙傳道(3)	4	雙手交互來回跳鈴，接鈴 1 下為 1 次。
	A011	雙離手(3)	1	雙手接棍。
纏	B001	金蟬脫殼(1)	1	
	B002	大衛魔術(1)	1	
	B003	螞蟥上樹(1)	1	扯鈴路徑由底棍開始，須過半線。限用定軸鈴。
	B004	左右疊鈴(2)	2	左右來回疊鈴，單邊限疊 1 圈，鈴須接於線上，每接 2 下為 1 次。
	B005	逆螞蟥上樹(2)	1	扯鈴路徑由底棍開始，須過半線。限用定軸鈴。
	B006	蜘蛛結網(2)	1	纏式，不須彈跳，停 2 秒。
	B007	疊鈴放棍(1)	1	須接棍，接棍後為開線狀態。
扯	C001	圓形連鈴(2)	8	鈴須過頭，以慣用手加速。
	C002	高連鈴(2)	8	鈴須過頭，以慣用手加速。
	C003	上下連鈴(2)	8	鈴須過頭，以慣用手加速。
架	D001	金雞上架(1)	1	鈴在棍頭與手之間，線須撐直，手在腰部以上，架停 2 秒。
	D002	仰觀星斗(1)	1	鈴自手及頭間左右各穿越 1 下。
	D003	雲霄飛車(1)	1	左右各停 2 秒，架點與水平視線同高。
	D004	抬頭望月(2)	1	鈴在棍頭與手之間，線須撐直，架點高於水平視線，架停 2 秒。
	D005	金手指(2)	1	鈴架於指尖，線離鈴後停留 2 秒，單手停鈴。
	D006	盪鞦韆(2)	1	抬頭望月開始，鈴擺盪幅度須高於腰，左右來回 1 次，接點高於腰。
	D007	逆輪迴(2)	1	抬頭望月開始，慣用手推鈴甩一圈，須接棍，接點高於腰。
	D008	大輪迴(3)	1	抬頭望月開始，慣用手放棍甩一圈，須接棍，接點高於頭。
甩	E001	左右迴盪(2)	2	左右來回為 1 次。
	E002	前後迴盪(2)	1	前後來回為 1 次。
	E003	小輪迴(2)	1	須接棍。
	E004	孔雀開屏(2)	1	須甩 2 圈。
	E005	帶鈴左右轉身(2)	1	左右來回 1 次。
	E006	左右逢源(3)	8	鈴於棍上左右來回，鈴至慣用手側為 1 次，扯鈴甩動近水平狀態。
勾	F001	勾轉甩鈴(2)	1	
	F002	勾拋鈴(2)	1	勾鈴時，鈴不過肩。
	F003	大鵬展翅(3)	8	鈴須離線時，線須拉直，慣用手接鈴 1 下為 1 次。
	F004	左右開弓(3)	2	雙手交互勾鈴，每接 2 下為 1 次，線須拉直，鈴須離線且不可高於胸前。
繞	G001	繞腳金龍(2)	8	慣用手接鈴 1 下為 1 次。
	G002	繞左手(2)	8	架左手，慣用手接鈴 1 下為 1 次。
	G003	繞右手(2)	8	架右手，慣用手接鈴 1 下為 1 次。
	G004	風火輪(2)	8	
	G005	繞腳半轉(2)	4	鈴不過肩，慣用手接鈴 1 下為 1 次。
	G006	迴盪繞棍(2)	4	一棍繞另一棍 1 圈為 1 次。
	G007	繞腳拋(2)	1	繞腳高拋，慣用手接鈴，高度須高於垂直手高。
	G008	平沙落雁(2)	4	每次 1 圈，線須拉直，拋點不過肩，接點靠近棍頭。
	G009	纏手繞(3)	1	內繞 2 次，每次 1 圈，第 3 次以甩繩解線。
	G010	手腳繞鈴(3)	8	從上臂上方及大腿下繞過，慣用手接鈴 1 下為 1 次。
	G011	海盜船(3)	4	鈴不過肩，慣用手接鈴 1 下為 1 次。
	G012	繞腳拋解線(3)	1	鈴須過頭，從背後解線。
	G013	跳換繞腳(3)	4	連續跳躍，接鈴後換腳 1 下為 1 次。
	G014	左右跳鈴(3)	4	左右來回彈跳，接鈴 2 下為 1 次，過程須連貫不可停頓。
	G015	紡綿紗(3)	8	慣用手勾鈴，繞圈方式與繞腳金龍相同，鈴繞棍 1 圈為 1 次。
輔助	H001	左調鈴(1)	1	向左轉 90 度到定點。
	H002	右調鈴(1)	1	向右轉 90 度到定點。
	H003	定點亮相(1)	1	雙臂與肩同高，且寬於肩呈 V 字向外伸展，左腳後踏停頓 2 秒。