

段位單人動作檢測標準和說明

第一段

編號	動作名稱(難度分)	標準量化 (次)	動作說明
A101	八仙 180 度轉身	1	八仙過海 3 次+後拋右轉 180 度接鈴+八仙過海 2 次+後拋右轉 180 度接鈴+八仙過海 3 次回正。
D102	大輪迴放雙手	1	1.大輪迴後，右棍盪於左上角時左棍同時放開，順時針繞一圈後，右手接右棍，左手接左棍。 2.雙手須接棍。
D103	繞腳左右望月	1	1.繞腳金龍後，左手抬頭望月，放下至右手抬頭望月，來回動作一次。 2.左右兩邊各停 2 秒。
D104	大輪迴左轉身	1	1.大輪迴放右棍時，身體順著鈴逆時針方向帶鈴轉一圈回到原位後正面大輪迴再繞一圈完成。 2.接點高於腰。
E105	後迴龍	1	鈴與繩於背後，將鈴從右至左，以左手順時針往右 前甩一圈，右手手腕內轉後拉回原點。
G106	小旋風	8	疊鈴放棍後(B007)，右手往上拉鈴，使鈴靠近右棍， 右手逆時針繞鈴 8 次，結束時，使線繞在右棍及鈴 上接棍後，將鈴拋起完成。
G107	繞腳勾甩拋	1	繞腳，鈴至右邊時，右手勾住鈴後將鈴向左甩，再將鈴向右上拋出，右手回原點接鈴完成。
J108	直立鈴逆輪迴	1	1.運鈴後開線左手檔鈴，將鈴甩至右方後，右手順勢將棍子放開，棍子會以繞線一圈的方式勾住扯鈴，左手以順時針的方式繞頭一圈，最後右手再將棍子接住。 2.需接棍完成，回到運鈴狀態。
J109	直立鈴上繞下繞	1	運鈴後開線左手檔鈴，雙手以順時針的方式使鈴在頭上繞圈，再順勢將鈴往下帶，以順時針的方式，在身體前方繞一圈後，回到運鈴狀態。
J110	直立鈴收鈴	1	收鈴 1：運鈴後開線以大衛魔術方式停鈴。 收鈴 2：運鈴後開線左手檔鈴，以疊拋方式停鈴。

段位單人動作檢測標準和說明

第二段

編號	動作名稱 (難度分)	標準量化 (次)	動作說明
A201	繞腳拋轉 360 度	1	繞腳金龍自拋後，身體右轉一圈，回到原位接鈴後完成。
D202	前後大輪迴	1	1.大輪迴一圈，第二圈身體往前一步，左棍頭向後，往背後拉接回。 2.接點高於腰。
E203	一飛沖天	1	右手勾鈴同時身體向右轉，逆時針放雙棍身體轉回至原位，左右手同時接棍。
E204	前盪後跳	1	前後迴盪後，往後甩一圈時，雙手放低左（或右）腳後跳跨入線內。
G205	繞右手轉身	1	繞右手 2 下後，鈴至左手時，棍頭對著鈴心往上帶身體逆時針轉一圈回到正面，左手將鈴向右甩身體順時針轉一圈回到正面繞右手 2 下即可。
J206	直立鈴自由女神	1	1.鈴後開線左手檔鈴，雙手將鈴向上拋起，以右棍頭頂住扯鈴，使鈴在棍上旋轉右棍再將鈴拋起，以單手接住。 2.需頂著鈴停 2 秒。
J207	直立鈴繞背放棍	1	運鈴後開線左手檔鈴，右手以順時針的方式從頭部繞一圈，使鈴及繩繞身體一圈，右棍再以順時針的方式，從鈴的上方繞鈴一圈後，順勢放開左手，左手再接住鈴棍，回到運鈴狀態。
J208	直立鈴放左棍	1	運鈴後開線左手檔鈴，右手向右拉，順勢放開左棍，使鈴飛起，再以繩勾住鈴，使繩繞鈴一圈後，將右手的棍換至左手，右手再接住另一棍，左手以順時針的方式繞扯鈴上方一圈，將鈴繩解開，成開線狀態。
I209	一線雙鈴	50	右手接鈴計 1 次，共 50 次。
I210	雙鈴點水	1	一線雙鈴後，右手疊鈴 1 次。

段位單人動作檢測標準和說明

第三段

編號	動作名稱 (難度分)	標準量化 (次)	動作說明
E301	倒掛金勾	1	將鈴由右向左甩，放右棍，鈴離線接回右棍，雙手交叉拋起回原點。
G302	疊掛	1	鈴向右盪再向左盪時，順勢將左棍以順時針方式壓線後放右棍，並持續以鈴為圓心繞圓，使鈴在线上持續被棍旋轉著。最後，左手向上輕拉，使鈴離線飛起，再以倒掛金鈎的方式將鈴接住完成動作。
G303	後轉繞腳	4	左繞腳，右手接鈴時，左手從頭上繞過身體順勢由右向後轉，此時變成右腳在自己的前方，雙手呈交叉狀，右手接鈴時向下逆時針加速，完成後身體及手反方向再轉回正面繞腳完成。
G304	繞腳勾甩轉拋 (海底撈月)	1	繞腳，鈴至右邊時，右手勾住鈴後順勢將鈴向左甩，身體同時向左轉 180 度，鈴從右腳下滑至左手時順勢將鈴拋起，同時身體再向左轉 180 度回正面右手接鈴完成。
G305	神龍擺尾	1	疊鈴打開後，身體向左轉 90 度左右迴盪回到原點順勢右疊鈴，右疊鈴打開後，身體向右轉身 90 度左右迴盪回到原點繞腳二圈完成。
G306	繞腳扣掛甩 (繞腳亮相)	1	腳繞，鈴至右方時右手逆時鐘關鈴，將鈴壓至左手，左手順勢將鈴向外帶，線掛至左棍上，再將鈴向右甩時，右腳後勾，待鈴滑回至左邊後，右腳再回原點繞腳二圈完成。
J307	直立鈴 逆輪迴繞身	1	直立鈴逆輪迴(J108)，將鈴從右側腰間帶至左側並以右手接棍後放左棍，右手向前上方輕提高，讓左棍繞身一圈後，左手接線即可。
J308	直立鈴外迴鈴	8	運鈴後開線順勢向左甩鈴，左手在上右手在下，雙手同時施力，使鈴繞雙棍行圓周運轉 8 次後，回到運鈴狀態。
I309	雙拋鈴	8	1.一線雙鈴後，先以左手將其一鈴向上挑高至頭部高度，再將另一顆鈴拋至固定高度，反覆進行。 2.比照拋鈴規則，接回線上雙鈴。
I310	雙鈴腳亮相	1	左手向上挑起一顆鈴，線掛於膝，右手接鈴靜止 2 秒後，左手將鈴拋起接回一線雙鈴完成。

段位單人動作檢測標準和說明

第四段

編號	動作名 (難度分)	標準量化 (次)	動作說明
G401	轉轉	1	單鈴以左手勾鈴基本轉轉 8 下，加以小放棍收鈴。
E402	反掛(甩掛)	1	右手勾鈴，放左棍右手向上甩拉，鈴離線右線將鈴接住後接棍。 接棍方式 1：接左棍。 接棍方式 2：左手抓線甩繩一圈接棍。
G403	旋風金勾 (追雲趕月)	1	先疊掛(G302)的方式，讓鈴在线上持續被棍子旋轉著，接著左手稍微往右上拉，使鈴向右上飛起，接著左棍對準鈴心，使繩子反扣住扯鈴，身體順勢向右轉，右手接棍後，身體旋轉 270 度帶鈴轉回正面，雙手交叉將鈴向上拋後，開線接鈴。註：左右手皆可。
G404	繞腳左轉身	1	繞(左、右)腳，鈴至右手時，右手將鈴向左甩，身體向左轉 180 度，鈴滑至左手時，左手棍向內繞鈴解線後，身體轉回正面，右手接鈴完成。
J405	直立鈴左勾鈴	1	運鈴開線後左手擋鈴將鈴拋起，左手勾鈴後雙手換棍回到開線狀態。
J406	直立鈴左勾鈴放右棍	1	左勾鈴 (J405)，下甩一圈，放右棍後，以繩繞鈴一圈後，右手接棍，左手以順時針的方式繞扯鈴上方一圈，將鈴繩解開，成開線狀態。
I407	雙鈴電風扇	1	以雙鈴掛手方式(I411)電風扇 8 圈回到運鈴狀態完成
I408	雙鈴繞腳	8	雙鈴進腳，慣用手接到算一下，完成後回到雙鈴狀態
I409	雙鈴轉身	1	雙鈴運轉後，由左到右帶鈴轉身一次回正面。
I410	雙鈴包單鈴	1	雙鈴運轉時，左手向內繞 A 鈴，B 鈴跳至右手後，左手向外開 A 鈴，B 鈴跳至左手，右手疊(關)A 鈴，開線回到雙鈴狀態。
I411	雙鈴掛手	1	雙鈴運鈴時，左手向內繞 A 鈴，順勢將 B 鈴以順時針方向甩至右掛手停 2 秒後，右手逆時鐘方向將 B 鈴甩回，左手向外開 A 鈴，B 鈴跳至左手，右手疊(關)A 鈴，開線回到雙鈴狀態。

段位單人動作檢測標準和說明

第五段

編號	動作名稱 (難度分)	標準量化 (次)	動作說明
D501	逆輪迴放雙棍	1	逆輪迴(D007)鈴至右下方時，左手順勢往上拉並放左棍，使雙棍在空中旋轉一圈，左手接回原棍，以大輪迴(D008)完成。
E502	正掛金勾	1	右手勾鈴同時向後轉放左棍，鈴離線，身體轉回正面接棍。
G503	交換繞腳	1	右繞腳，右勾鈴同時左腳往前伸，右手放置後腰，鈴從後腰拋出以左棍接鈴，身體向右轉身 180 度逆時鐘繞腳一圈左手接鈴，同時身體再向左轉回正面，右手放置後腰，鈴從後腰拋出，腳步回原點，右手接鈴完成。
J504	直立鈴收鈴放右棍	1	直立鈴運鈴後開線左手擋鈴，以收鈴的方式繞鈴兩圈後以順時針方向下甩一圈放右棍(J406)
J505	直立鈴雙手雙棍勾鈴	1	運鈴後開線左手擋鈴，雙手將鈴向上拋起，以右棍在上左棍在下的方式，左棍瞄準鈴心，使鈴繩勾住上鈴碗回到運鈴狀態。
I506	雙鈴原地彈跳	4	完成雙鈴後先以左手將 A 鈴向左上小挑右手同時放低，右手小挑 B 鈴接 A 鈴同持放低右手，再反復進行後，接回線上雙鈴。註：挑鈴高度不過肩。
I507	雙鈴拋鈴跳繩	1	完成雙拋鈴的瞬間進行跳繩一次，回到雙鈴狀態。
I508	雙鈴繞右手	8	完成雙鈴接繞右手(G003)，回到雙鈴狀態完成。
I509	雙鈴迴龍出海	1	連續 2 次操作左挑鈴接外迴旋(J308)一圈後回到雙鈴運轉狀態。
I510	雙鈴小輪迴	1	完成雙鈴後，進行小輪迴(E003)，回到雙鈴狀態完成。
I511	包雙鈴	1	左手以順時針方式以鈴繩包住兩顆鈴旋轉 3 圈後，右手由下順時針方向解開雙鈴回到雙鈴狀態完成。

段位單人動作檢測標準和說明

第六段

編號	動作名稱 (難度分)	標準量化 (次)	動作說明
G601	繞腳勾甩後側拋	1	右繞腳，左勾鈴將鈴向右上甩，右腳向後踏，左腳向前伸，右手放置後腰，鈴從後腰拋出，腳步回原點，右手接鈴完成。
E602	小輪迴纏繞腳	1	小輪迴(E003)接繩順時針甩繩進左腳接棍後，將鈴拋至右手，右手關線，將鈴以逆時針方向向左推後，放右棍，使鈴及繩以逆時針轉一圈收腳，右手接棍完成。
G603	連續反掛	1	連續進行反掛(E402) 2 次後接棍完成。
G604	疊掛 180 度轉身	2	疊掛(G302)後，進行 180 度轉身。
J605	直立鈴直升機	1	右手直立鈴疊掛(G302) 8 下後，右手棍向下順時針包住上鈴碗左手接棍回到運鈴狀態完成。
J606	直立鈴脖繞	1	運鈴開線左手檔鈴，右手以順時針將鈴繩繞身體一圈，使鈴帶至左棍疊拋(A006)，再以右棍反勾鈴以上繞下繞(J109)回到運鈴狀態完成。
J607	直立鈴背後接棍	1	運鈴開線左手檔鈴，放左棍(J208)後，右手順時針繞上鈴碗頭一圈，左手於背後接住左棍後放右棍(J406)回到運鈴狀態完成。
J608	直立鈴雙離手	1	運鈴開線左手檔鈴，向右順時針雙離手(A011)，回到運鈴狀態完成。
I609	雙鈴拋鈴轉身	1	完成雙拋鈴的瞬間進行轉身一次即可。
I610	雙鈴左右迴盪	1	完成雙鈴後，進行左右迴盪(E001)，回到雙鈴狀態完成。
I611	電風扇 180 度轉身	2	電風扇(I407) 4 圈後，進行右轉 180 度轉身回到雙鈴狀態完成。