

自選動作檢測標準表

(版權所有；本扯鈴級段檢定制非經高雄市扯鈴協會授權或同意，請勿自行實施或增刪)

『拋』動作檢測標準			
編號	名稱和次數	得分	動作說明
A001	拋鈴 4	1	垂直拋鈴，高度須高於垂直手高(含棍)
A002	圓形拋鈴 8	2	鈴由左向上方拋起，右方接鈴，計 1 次
A003	拋鈴擊棍 4	2	垂直拋鈴，單次連擊 2 下，計 1 次
A004	拋鈴點地 4	2	垂直拋鈴，單次點地 1 下，計 1 次
A005	提拋 1	2	左手拿雙棍，右手拉線，將線套至雙棍上，半轉身右手拿雙棍將鈴拋起，轉回身接鈴
A006	疊拋 1	2	左手提高，右棍靠於線之左方，以順時針繞鈴一圈，右手將扯鈴向上拋起
A007	拋鈴轉身 2	2	垂直拋鈴，定點轉身接鈴，計 1 次
A008	拋鈴跳繩 2	2	垂直拋鈴，單腳過繩，跳躍 1 下，計 1 次
A009	八仙過海 4	2	扯鈴靠近左手，右手線由左往右繞過脖子，再把扯鈴跳至右手，來回動作，鈴在線上跳 1 下，計 1 次
A010	二仙傳道 4	3	扯鈴靠近左手，雙腳跨過線，輕拉扯鈴跳至右手線上，左右跳動，鈴在線上跳 1 下，計 1 次
A011	雙離手 1	3	雙手施力盪鈴向左並放開雙手，雙手於右方掌心朝上接棍

『纏』 動作檢測標準			
編號	名稱和次數	得分	動作說明
B001	金蟬脫殼 1	1	向左轉，右線向下繞左棍和鈴，再由左棍後面繞過棍和鈴，最後雙手將鈴由裡向前擲出，鈴須高於兩棍
B002	大衛魔術 1	1	兩棍對齊，右線從左棍外側往內繞過左棍及鈴心，雙棍交給左手，右手拿鈴，棍頭朝上，將鈴向上拉開，即可解線
B003	螞蟻上樹 1	1	1.兩棍相對，右線繞軸心一圈，左棍高舉於頭頂，右棍棍頭下壓，鈴即沿線向上攀爬，鈴靠近左棍時，右棍放鬆，鈴會向下滑至原位。 2.必須使用定軸鈴
B004	疊鈴 2	2	1.右棍向下壓左線使鈴跳繞過右棍落於左線上，又稱摺棉被、蜻蜓點水 2.左右來回為一次，每次單邊疊 1 圈
B005	逆螞蟻上樹 1	2	1.兩棍相對，右棍由外側向左繞軸心一圈，左棍棍頭高舉於頭頂，右棍稍用力向下壓，鈴即沿鈴繩向上攀爬，扯鈴靠近左棍時，左棍向左甩畫半圈回至原位 2.必須使用定軸鈴
B006	蜘蛛結網 1	2	金蟬脫殼作一半，轉回原位，右棍由內向外穿過繩圈並對齊，雙棍向外展開，雙棍同時朝上直立，鈴即彈起，用鈴繩交叉處接鈴
B007	疊鈴放棍 1	2	左棍向下壓右線使鈴跳繞過左棍落於右線上，甩棍使其繞回成開線狀用右手接棍

『扯』 動作檢測標準			
編號	名稱和次數	得分	動作說明
C001	圓形運鈴 8	2	扯鈴繞線一圈，右手以順時針的方式，使鈴畫一個大圓，左手配合右手，雙手含鈴皆須過頭
C002	高運鈴 8	2	繞線一圈，右手將鈴往右上方拉高，左手配合右手，鈴須過頭
C003	上下運鈴 8	2	扯鈴繞線一圈，右手將鈴往正上方拉高後再往下拉，左手配合右手，鈴須過頭
『架』 動作檢測標準			
編號	名稱和次數	得分	動作說明
D001	金雞上架 1	1	1.鈴在棍頭與手間,線須撐直,手在腰部以上 2.架停 4 秒，鈴須轉動
D002	仰觀星斗 1	1	雙手高舉，使鈴從手及頭間穿越乙次
D003	雲霄飛車 1	1	1.由棍頭至棍頭,鈴須回起點,鈴須過頭 2.來回計 1 次
D004	抬頭望月 1	2	1.架點高於水平視線，線拉直，鈴在棍頭與手間 2.鈴架停 4 秒，鈴須轉動單右邊
D005	金手指 1	2	1.鈴停於食指和中指之間，不可落地 2.線離後，鈴須停 4 秒
D006	盪鞦韆 1	2	1.架點高於水平視線，線拉直，鈴在棍頭與手間，擺盪須過腰 2.左右計 1 次
D007	逆輪迴 1	2	1.架點高於水平視線，線須撐直,鈴在棍頭與手間 2.左棍棍頭為圓心，繩長為半徑劃一圈,接點高於腰
D008	大輪迴 1	3	1.架點高於水平視線，鈴停在右棍端與手間 2.左棍棍頭為圓心，繩長為半徑，順時針劃一圈，接棍高於腰

『甩』 動作檢測標準			
編號	名稱和次數	得分	動作說明
E001	左右迴盪 2	2	右側八字甩，由左向上拉起為起點
E002	前後迴盪 1	2	右棍下壓鈴由左向上拉起到背後，會到原點，前後計 1 次
E003	小輪迴 1	2	盪鈴至左上方後放右棍再由右手接棍
E004	孔雀開屏 1	2	甩 2 圈反拋回原點
E005	帶鈴轉身 1	2	左右各 1 回，計 1 次
E006	左右逢源 8	3	雙手將扯鈴左右成水平擺動，鈴須高於腰，來回計 1 次
『勾』 動作檢測標準			
F001	勾轉八字鈴 1	2	右手勾鈴順向向右後轉一圈至背面，順勢帶鈴轉身一圈回到正面
F002	勾拋鈴 1	2	勾鈴時鈴不可高於肩，勾鈴後雙手交叉將鈴拋起
F003	大鵬展翅 8	3	兩棍相對，右手向上將線拉直，鈴即離線；鈴在頭與腰間
F004	左右開弓 2	3	1.勾鈴時，線拉直，鈴須離線平行移動，左右勾接 2.鈴不可高於肩，左右來回計 1 次

『繞』 動作檢測標準			
編號	名稱和次數	得分	動作說明
G001	繞腳金龍 8	2	加速法，右手接到鈴為 1 圈
G002	繞左手 8	2	架左手，鈴由左起右落下順時針繞過左手。右線接鈴為 1 圈
G003	繞右手 8	2	架右手，鈴由左起右落下順時針繞過右手。右線接鈴為 1 圈
G004	風火輪 8	2	單手加速法
G005	繞腳半轉 4	2	鈴不過肩
G006	迴盪繞棍 4	2	右棍在下左棍在上，右手食指及姆指越過左棍抓住棍子前端，同時放開後 3 指，扯鈴繞棍一圈完成
G007	拋繞腳 1	2	繞腳時左手挑鈴過頭再由右手接鈴繼續繞腳
G008	平沙落雁 4	2	1.單次一圈 2.線要拉直,拋點鈴不過肩,接點靠近棍頭
G009	纏手繞 1	3	內繞 2 圈，第 3 下甩繩解線
G010	手腳繞鈴 8	3	從手上及腿下繞過法
G011	海盜船 4	3	鈴不過肩。海盜船又名：背繞 180 度
G012	繞腳拋解線 1	3	1.自拋須過頭 2.須從後腳解繩
G013	跳換繞腳 4	3	連續跳躍法，腳跳 1 下算 1 次
G014	左右跳鈴 8	3	過程需連貫不可停頓，鈴跳 1 下計 1 次
G015	紡綿紗 8	3	右手勾鈴後，右棍頭朝左，左棍頭朝前，左手以棍繞鈴
『輔助』 動作檢測標準			
H001	左調鈴 1	1	左調鈴 90 度到定點
H002	右調鈴 1	1	右調鈴 90 度到定點
H003	定點亮相 1	1	雙臂與肩高，寬與肩呈 V 字向外伸展，左腳後踏停頓 2 秒