

武術(傳統項目)測試內容 (男子及女子)

1. 基本功

- 腿法(左右正踢 4 次,左右側踢 4 次,左右外擺與 裡合 4 次,左右單拍腳 4 次,左右擺蓮拍腳 4 次)
- 協調性 (左右彈腿沖拳 4 次)
- 平衡性 (燕式與探海平衡各2次)

2. 難度動作

- 跳躍 (騰空雙飛腳 2 次,騰空擺蓮 2 次)
- 太極動作/南拳動作/長拳動作(三選一)

3. 套路演練

- 拳 (1 分鐘)
- 械 (1 分鐘)