

武术测试内容 (男子及女子)

1. 基本功

- 腿法 (左右正踢 4 次, 左右侧踢 4 次, 左右外摆与里合 4 次, 左右单拍脚 4 次, 左右摆莲拍脚 4 次。)
- 协调性 (左右弹腿冲拳 4 次)。
- 平衡性 (燕式与探海平衡各 2 次)

2. 难度动作

1. 跳跃 (腾空双飞脚 2 次, 腾空摆莲 2 次)
2. 太极动作/南拳动作/长拳动作(三选一)

3. 套路演练

- 1) 拳 (1 分钟)
- 2) 械 (1 分钟)

*散打不纳入为武术测试项目