



香港武術聯會  
Hong Kong Wushu Union

主辦



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

資助

# 2019/2020 青少年武術章別計劃 第三十四次考核 章程

主辦機構：香港武術聯會

宗旨：提高全港青少年學習武術的興趣，鼓勵齊參與，普及武術運動。

考核日期：2020年4月19日(星期日) 上午9:00至晚上9:00

考核地點：九龍公園體育館

考核章別：A：套路十級章別；

B：散手十級章別；

C：套路章別(金章、銀章、銅章)

參加資格：凡22歲或以下曾參加「青少年武術普及訓練班」的學員或對武術有基本認識的人士均可參加

參加辦法：1. 填妥報名表格：

甲. 套路、散手：十級章別-

a. 首次參加者

◆ 繳交相片2張(1張需貼於表格及1張釘於表格)；

◆ 必須由第一級開始，最多可報考第1至第3級；

b. 曾參加者

◆ 最多可報考3個連續級別；

◆ 十級章別證之影印本(需貼於表格)；

c. 費用：每級 \$50；

乙. 套路章別 – 銅章(初級長拳、初級南拳、初級太極拳)

a. 首次參加者

◆ 已完成一至五級考核 或 曾於香港武術聯會主辦的全港公開新秀武術錦標賽、全港公開青少年兒童武術分齡賽、全港公開武術錦標賽或全港公開太極錦標賽的個人項目賽事獲獎；

◆ 最多可報考2個項目；

◆ 繳交相片2張(1張需貼於表格及1張釘於表格)；

◆ 十級章別證之影印本

b. 曾參加者

◆ 最多可報考2個項目；

◆ 套路章別證之影印本(需貼於表格)；

c. 費用：每章 \$80；

丙. 套路章別 – 銀章 (初級刀術、初級劍術)

- ◆ 必須考獲 1 個或以上銅章;
- ◆ 最多可報考 2 個項目 (可報考 1 銅章+1 銀章 或 2 銀章);
- ◆ 套路章別證之影印本 (需貼於表格);
- ◆ 費用: 每章 \$80;

丁. 套路章別 – 金章 (初級槍術、初級棍術)

- ◆ 必須考獲 2 個或以上銅章及 1 個或以上銀章 ;
- ◆ 最多可報考 2 個項目 (可報考 1 銅章/銀章+1 金章 或 2 金章);
- ◆ 套路章別證之影印本 (需貼於表格);
- ◆ 費用: 每章 \$80;

2. 參加者可同時報考套路十級、散手十級章別及套路章別;
- ★★★ 3. 已獲接納原定於 2019 年 10 月 20 日舉行之參加者,請於報名表格內適當地方填寫該次之報考級別,收據號碼及將號碼布連同報名表一併寄交本會。  
a 報考相同級別,不需再繳付費用; b 報考比該次更多之級別/項目,請繳付相關差額(報考級別項數請參閱回《參加辦法 -1》); c 全部考核時間將重新安排;d 章別證不重新獲發; e 不設退款
4. 支票抬頭寫「香港武術聯會有限公司」;
5. 背面寫上參加者姓名及章別計劃第三十四次考核;
- ★★ 6. 附上貼有\$2 郵票並寫上詳細地址之 回郵信封 乙個;  
(\*註:香港郵政自 2018 年 1 月 1 日起按不同信件樣式及重量收費;\$2 郵費只能支付重 30 克之一般信件,即只足夠寄出一份參加者之資料。如因郵費不足而未能收取資料,責任自負。)
7. 寄交香港 銅鑼灣 大球場徑一號 奧運大樓 1017 室香港武術聯會 (封面請註明:第三十四次章別考核 B);
8. 資料不齊或欠回郵信封者,恕不受理。
9. 一經報名,費用概不退回。

報名日期: 由即日起至 2020 年 2 月 19 日止(以郵戳為準)

評 判: 由大會聘請合格裁判擔任,並以裁判組之決定為最終決定,不設上訴。

- 獎 勵:
1. 第一次參加十級章別或套路章別 - 銅章者,獲發章別證一張,考核合格後由大會蓋章記錄確認。
  2. 曾參加考核者,必須攜同考核咭前往應考。
  3. 凡參加者可購買具香港武術聯會標誌的武術腰帶。
  4. 各級合格者可獲武術徽章確認級別。
  5. 考獲套路十級章別/散手十級章別/套路章別全部合格者將分別獲大會頒發證書,以資獎勵。
  6. 推薦最多運動員參與之學校/團體或老師/教練,可獲傑出推廣獎。(每位參加者只限填寫 1 間學校/團體及 1 位老師/教練)

查詢：香港武術聯會 2504 8226  
香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓 1017 室

章程索取：1. 香港武術聯會 2. 康樂及文化事務署各分區辦事處  
3. 九龍公園體育館 4. 香港武術聯會網頁下載：[www.hkwushuu.com.hk](http://www.hkwushuu.com.hk)

### 參加者須知：

1. 運動員不能按時考核，則作棄權論，棄權者將不獲安排補考。
2. 參加者需穿著運動服裝或武聯武術制服及穿著運動鞋。
3. 輪候考核者，大會叫名後 20 秒內必須出場，逾時作棄權論。
4. 參加者必須服從大會之安排，不得異議。

### 考核規定：

#### 1. 評分標準：

##### i) 套路十級章別

- a. 動作要求和要點：依據\*章別系列內所規定的動作為標準。

\*章別系列一套三本(包括簡介手冊、教學大綱及評分標準)合共港幣\$55；

十級章別 DVD 光碟港幣\$85，可向香港武術聯會郵購，方法如下：

請將\$55 / \$85 支票，(抬頭寫上”香港武術聯會有限公司”，背面寫上考核者姓名、數量及聯絡電話) 連同已貼上\$7.3 郵費及清楚寫上考核者地址之 A4 公文袋寄回本會。本會於收到支票後 5 個工作天內以閣下提供之公文袋用平郵方式寄出。

- b. 每一級內每一個動作或動作與組合之評分是以 10 分為滿分，凡每一考核級別動作的分值總和達所考核之級別總分之百分之五十者為合格。

##### ii) 散手十級章別

- a. 動作要求和要點：依據\*散手章別系列內所規定的動作為標準。

\*技術要求與要點及評分標準可於本會網頁 [www.hkwushuu.com.hk](http://www.hkwushuu.com.hk) 內瀏覽

- b. 凡每一考核級別動作的分值總和達所考核之級別總分之百分之五十者為合格。

##### iii) 套路章別

- a. 考核套路採用國際武術聯合會之國際武術初級規定套路。
- b. 評分要求包括：動作規格(25%)、勁力協調(25%)、演練風格(25%)及熟練程度(25%)。
- c. 初級長拳、初級南拳、初級刀術、初級劍術、初級槍術、初級棍術須於 1 分鐘內完成；初級太極拳須於 4-5 分鐘內完成。
- d. 每一章別內每一個動作或動作與組合之評分是以 10 分為滿分，凡每一考核章別動作的分值總和達所考核之章別總分之百分之五十者為合格。
- e. 不設重做，套路與規定不符合或未完成套路不予評分。

2. 考核安排在大會指定的場地分小組進行。
3. 報考套路及散手一至十級者，如報多於 1 個級別，於首個級別不合格者，將不能參與下一個級別考核，所繳付之費用，將不獲退回，各考生須自行決定考核級別。
4. 報考套路章別者，如報多於 1 個章別，於首個章別不合格者，仍可參與下一個章別考核。
5. 本次考核不設補考，第三十五次考核計劃於 2020 年 11 月舉行。

## 套路章別考核內容

### ☞ 套路十級章別的考核內容 ☞

第一級	手型、步型、手法	第六級	動作組合、腿法、跳躍的練習
第二級	腿法（一）	第七級	助跑踏跳動作的練習
第三級	腿法（二）	第八級	騰空跳躍腿法(一)
第四級	動作組合的練習	第九級	騰空跳躍腿法(二)
第五級	五種步型的組合(五步拳)	第十級	步型、步法與手型、手法及跳躍組合的練習

《 各級的要求要點及動作可參閱章別系列 》



### ☞ 散手十級章別的考核內容 ☞

第一級	手型、實戰格鬥式、步法	第六級	拳靶
第二級	跌法	第七級	腳靶
第三級	拳法	第八級	拳腿組合打靶
第四級	腿法	第九級	接腿摔
第五級	拳腿跌法	第十級	貼身摔

《各級的要求要點及評分標準可於會本網頁 [www.hkwushuu.com.hk](http://www.hkwushuu.com.hk) 內瀏覽 》



<p><b>初級長拳</b></p> 	<p>預備勢、虛步亮掌、並步對拳、弓步冲拳、彈腿冲拳、馬步冲拳、弓步冲拳、彈腿冲拳、大躍步前穿、弓步擊掌、馬步架掌、虛步栽拳、提膝穿掌、仆步穿掌、虛步挑掌、馬步擊掌、差步雙擺掌、弓步擊掌、轉身踢腿馬步盤肘、歇步掄砸拳、仆步亮掌、弓步劈拳、換跳步弓步冲拳、馬步冲拳、弓步下冲拳、叉步亮掌側踹腿、虛步挑拳、弓步頂肘、轉身左拍腳、右拍腳、騰空飛腳、歇步下冲拳、仆步掄劈拳、提膝挑掌、提膝劈掌弓步冲拳、虛步亮掌、並步對拳、收勢</p>
<p><b>初級南拳</b></p> 	<p>預備勢、麒麟步弓步冲拳(發聲)、騎龍步推爪、馬步雙切橋、馬步單指雙盤橋、馬步雙沉橋推指、馬步雙標挑掌、右弓步雙架橋、單蝶步右砍掌、右弓步左拋拳、左弓步右拋拳、左弓步推爪、馬步雙劈拳、右弓步雙蝶掌、麒麟步弓步雙切掌、勒手踩腿、左弓步雙切掌、雲手弓步推爪、右獨立步雙虎爪、左弓步挂蓋、退步左右格擋、左弓步冲拳、並步抱拳、蓋步左蹬腿、跪步雙推爪(發聲)、插步鞭拳、轉身挂蓋、躍步弓步撩爪、虛步左切橋、馬步冲拳、弓步滾橋、弓步沉橋推指、騎龍步右擔肘、收勢</p>
<p><b>初級太極拳</b></p> 	<p>預備勢、左右野馬分鬃、白鶴亮翅、左右樓膝拗步、手揮琵琶、左右倒卷肱、左攬雀尾、右攬雀尾、單鞭、雲手、單鞭、高探馬、右蹬腳、雙峰貫耳、轉身左蹬腳、左下勢獨立、右下勢獨立、左右穿梭、海底針、閃通臂、轉身搬攔捶、如封似閉、十字手、收勢</p>
<p><b>初級刀術</b></p> 	<p>預備勢、弓步纏頭、虛步藏刀、弓步前刺、並步上挑、左掄劈、右掄劈、弓步撩刀、弓步藏刀、提膝纏頭、弓步平斬、仆步帶刀、歇步下砍、左劈刀、右劈刀、歇步按刀、馬步平劈、弓步撩刀、插步反撩、轉身挂劈、仆步下砍、架刀前刺、左斜劈、右斜劈、虛步藏刀、旋轉掃刀、翻身劈刀、纏頭箭踢、仆步按刀、纏頭蹬腿、虛步藏刀、弓步纏頭、並步抱刀、收勢</p>
<p><b>初級劍術</b></p> 	<p>預備勢、弓步直刺、回身後劈、弓步平抹、弓步左撩、提膝平斬、回身下刺、挂劍直刺、虛步架劍、虛步平劈、弓步下劈、帶劍前點、提膝下截、提膝直刺、回身平崩、歇步下劈、提膝下點、並步直刺、弓步上挑、歇步下劈、右截腕、左截腕、躍步上挑、仆步下壓、提膝直刺、弓步平劈、回身後撩、歇步上崩、弓步斜削、進步左撩、進步右撩、坐盤反撩、轉身雲劍、收勢</p>
<p><b>初級槍術</b></p> 	<p>預備勢、插步攔、拿中平扎槍、跳步攔、拿中平扎槍、繞上步攔、拿中平扎槍、插步攔、拿中平扎槍、轉身弓步中平槍、上步弓步推槍、仆步低平槍、提膝抱槍、提膝架槍、弓步拿、扎槍、馬步蓋把槍、舞花拿、扎槍、上步劈、扎槍、挑把轉身拿、扎槍、橫襠步劈槍、虛步下扎槍、歇步拿槍、馬步單平槍、插步攔、拿中平扎槍、弓步拉槍、轉身中平槍、轉身拉槍、插步撥槍、並步下扎槍、跳步中平槍、拗步蓋把槍、仆步劈槍、弓步中平槍、轉身弓步中平槍、收勢</p>
<p><b>初級棍術</b></p> 	<p>預備勢、弓步劈棍、弓步撩棍、虛步上撥棍虛步把撥棍、插步掄劈棍、翻身掄劈棍、馬步平掄棍、跳步半掄劈棍、單手掄劈棍、提膝把劈棍、弓步掄劈棍、弓步背棍、挑把棍、轉身弓步戳棍、踢腿撩棍、弓步拉棍、提膝攔棍、插步掄把劈棍、馬步掄劈棍、翻身馬步掄劈棍、上步右撩棍、上步左撩棍、轉身仆步摔棍、弓步崩棍、馬步把劈棍、歇步半掄劈棍、左平舞花棍、右平舞花棍、插步下點棍、弓步下點棍、插步下戳棍、提膝攔棍、收勢</p>