

花式跳繩章別計劃考核內容

● 銅章計劃

評分準則：限時內完成所有項目

預計時間：20 分鐘

測試內容：個人繩速度跳、連讀前及後繩雙腳跳、指定 8 個花式表 1 分個人花式、指定 5 個花式表大繩 1 分花式。

個人繩速度跳(s)		連讀前及後繩雙腳跳		8 個花式表 1 分個人花式		5 個花式表大繩 1 分花式	
30 下單車步	60	30 下前雙腳跳	1 次	前後開合跳	1 次	左右開合跳	1 次
		15 下後雙腳跳	1 次	前鬥牛勇士跳	1 次	轉身跳	1 次
				前肯肯跳	1 次	單腳跳 3 次	1 次
				前轉後跳	1 次	出繩	1 次
				全轉跳	1 次	入繩	1 次
				後滑雪跳	1 次		
				後側擺 3 下	1 次		
				假掌上壓跳	1 次		

● 銀章計劃

評分準則：限時內完成所有項目

預計時間：20 分鐘

測試內容：個人繩速度跳、指定 11 個花式表個人 2 分花式、指定 5 個花式表大繩 1 分花式、指定、3 個花式表交互繩繩 1 分花式。

個人繩速度跳(s)		11 個花式表個人 2 分花式		5 個花式表大繩 1 分花式		3 個花式表交互繩繩 1 分花式	
45 下單車步	50	前田雞跳	1 次	腳步開合交叉跳	1 次	入繩	1 次
		前交叉轉換跳	1 次	前後開合跳	1 次	連續 10 次雙腳跳	1 次
		前敬禮跳	1 次	掂地跳	1 次	連續 5 次單腳跳	1 次
		前膝後交叉跳	1 次	滑雪跳	1 次		
		前跨下一	1 次	肯肯跳	1 次		
		前跨下二	1 次				
		前二重側擺開	1 次				
		前二重側擺交叉	1 次				
		前二重全轉跳	1 次				
		前二重開交叉跳	1 次				
		前二重開開跳	1 次				

● 金章計劃

評分準則：限時內完成所有項目

預計時間：20 分鐘

測試內容：個人繩速度跳、指定 9 個個人花式及 1 連串動作各做及指定 4 個交互繩花式各成功 1 次

個人繩速度跳(s)		9 個個人花式		4 個交互繩花式	
60 次單車步	30	前三重側擺敬禮開	1 次	30 下單車步	1 次
180 次單車步	120	前三重側擺側擺敬禮	1 次	掌上壓跳	1 次
		前跨下二接跨下二	1 次	一字碼跳	1 次
		前膝後交叉轉換跳	1 次	繩中繩跳	1 次
		後二重側擺開跳	1 次		
		後二重側擺交叉	1 次		
		後二重開開	1 次		
		後二重開交叉	1 次		
		後二重交叉開	1 次		
		(連串花式) 三重側擺側擺開>三重側擺側擺交叉>三重側擺交叉交叉>三重側擺開開>三重側交叉擺開>三重側擺開交叉	1 次		