

花式跳繩章別計劃 (考核內容)

● 銅章計劃

評分準則：完成表格內最小 12 個或以上項目

預計時間：20-30 分鐘

單人繩速度跳 (秒)		連讀前及後繩雙腳跳		單人繩花式		大繩花式	
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	交叉跳	1 次	轉身跳	1 次
				前肯肯跳	1 次	3 次單腳	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		

測試內容：單人繩速度跳、連讀前及後繩雙腳跳、單人繩花式、大繩花式。

● 高級銅章計劃

評分準則：完成表格內最小 12 個或以上項目

預計時間：20-30 分鐘

測試內容：單人繩速度跳、連讀前及後繩雙腳跳、單人繩花式、大繩花式。

單人繩速度跳 (秒)		連讀前及後繩雙腳跳		單人繩花式		大繩花式	
45 次單車步	60	50 下前雙腳跳	1 次	後側擺 3 下	1 次	雙手掂地跳	1 次
		30 下後雙腳跳	1 次	假掌上壓跳	1 次	滑雪跳	1 次
				前田雞跳	1 次	肯肯跳	1 次
				前鬥牛勇士跳	1 次	10 次單腳跳	1 次
				左右鐘擺跳	1 次		
				後轉前跳	1 次		
				割草跳 3 次	1 次		

● 銀章計劃

評分準則：完成表格內最小 14 個或以上項目

預計時間：20-30 分鐘

測試內容：單人繩速度跳、單人繩花式、大繩花式、交互繩花式

單人繩速度跳 (秒)		單人繩花式		大繩花式		交互繩花式	
45 次單車步	50	前交叉轉換跳	1 次	開交叉跳	1 次	入繩	1 次
		前敬禮跳	1 次	前後開合跳	1 次	連續 10 次雙腳跳	1 次
		前膝後交叉跳	1 次	單車跳	1 次	連續 5 次單腳跳	1 次
		前跨下一	1 次	繩中繩跳	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				
		正二重跳	1 次				

● **高級銀章計劃**

評分準則：完成表格內最小 14 個或以上項目

預計時間：20-30 分鐘

測試內容：單人繩速度跳、單人繩花式、交互繩花式

單人繩速度跳 (秒)		單人繩花式		交互繩花式	
50 次單車步	30	前跨下四	1 次	出繩	1 次
130 次單車步	120	前跨下三	1 次	5 次單車跳	1 次
		前上下手跳	1 次	開合跳	1 次
		前二重全轉跳	1 次	肯肯跳	1 次
		前二敬禮跳	1 次	蟹跳	1 次
		前二重開交叉跳	1 次		
		前二重前轉後跳	1 次		
		前三重側擺交叉交叉	1 次		
		前三重側擺開開	1 次		

● **金章計劃**

評分準則：完成表格內最小 14 個或以上項目

預計時間：20-30 分鐘

測試內容：單人繩速度跳、單人繩花式、交互繩花式

單人繩速度跳 (秒)		單人繩花式		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		