

## 跑酷章別計劃動作描述

### 初級銅章：

動作名稱	動作簡述	動作規範要點
落地 (Landing)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳原地起跳</li> <li>2. 雙腳同時屈膝腳尖落地</li> <li>3. 雙手撐地作支撐</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳要同時離地</li> <li>2. 落地時要以前腳掌到地，以保護腳趾</li> <li>3. 雙腳落地後再以雙手支撐，不應同時到地</li> <li>4. 雙腳必需分開，以免衝力過大膝頭撞到面部</li> <li>5. 除一開始確認地面安全外，眼應向前方看，決定落地後的下一步行動</li> </ol>
滾動 (Roll)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蹲下向前以單手前臂作支點</li> <li>2. 利用整個上臂作側翻滾</li> <li>3. 完成時可單膝跪或雙膝跪</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 必定以單手前臂作支點，不用雙手</li> <li>2. 翻滾要利用整個上臂，肩部不應直接落地</li> <li>3. 翻滾後眼睛要望向前方，以準備下一接續動作</li> </ol>
點對點跳躍 (Precision jump)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳起跳</li> <li>2. 雙腳同時落到目標</li> <li>3. 落地後要站穩</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 半空落地前，雙腳應前於眼睛，眼能同時望到目標點及雙腳位置，增加落地準確性</li> <li>2. 落地後要馬上平衡，身體及雙手減少晃動</li> </ol>
地面跨越 (Ground Kong Hop)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蹲下</li> <li>2. 雙腳向前跳</li> <li>3. 雙手先落地</li> <li>4. 最後雙腳落地</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手要同時落地</li> <li>2. 雙腳亦要同時落地</li> <li>3. 眼睛保持向前望</li> </ol>
地面側跨越 (Ground Side)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蹲下</li> <li>2. 單手向前觸地作支點</li> <li>3. 雙腳向前跳並雙腳落地</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳落點應要前於手的支點</li> <li>2. 起跳及落地雙腳均要同時</li> </ol>
四肢地面爬行 (Ground Bear Crawl)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蹲下</li> <li>2. 依次左手右腳及右手左腳向前爬行</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 保持向前及平衡</li> <li>2. 雙眼向前望</li> <li>3. 項、背、臀應同一水平</li> </ol>
地面背轉 (Ground Reverse)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蹲下</li> <li>2. 單手向前觸地作支點</li> <li>3. 單腳向前跳轉 360 度</li> <li>4. 另一腳單腳落地</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單腳落地點應要前於手的支撐點</li> <li>2. 旋轉應要足夠 360 度，可以跳起及落地的腳尖方向作為參考</li> </ol>
向牆倒立 (Handstand)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手向前觸地</li> <li>2. 雙腳依次向上翻</li> <li>3. 依靠牆壁作支撐作倒立</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手腕角度應保持在 90 度</li> <li>2. 雙腿伸直夾緊</li> <li>3. 髖關節需要打開</li> <li>4. 能夠穩定維持 5 秒</li> </ol>

初級銀章：

動作名稱	動作簡述	動作規範要點
高落低安全落地 (Drop landing)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳高地(離地 1 米)起跳</li> <li>2. 雙腳同時屈膝腳尖落地</li> <li>3. 雙手撐地作支撐</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳要同時離地</li> <li>2. 落地時要以前腳掌到地，以保護腳趾</li> <li>3. 雙腳落地後再以雙手支撐，不應同時到地</li> <li>4. 雙腳必需分開，以免衝力過大膝頭撞到面部</li> <li>5. 除一開始確認地面安全外，眼應向前方看，決定落地後的下一步行動</li> </ol>
快速跨越 (Speed Vault)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 向前助跑 2-3 步</li> <li>2. 單腳向前起跳，雙腿向同一邊擺動</li> <li>3. 單手在障礙物上作支撐</li> <li>4. 雙腿越過障礙物，並以起跳腳落地</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 障礙物高度在腰部左右</li> <li>2. 跨越時除手部作支撐外，身體其他部分不應碰到障礙物</li> <li>3. 以前腳掌落地，並可有 2-3 步作緩衝</li> </ol>
低上高點對點跳躍 (Upward Precision Jump)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳向上起跳</li> <li>2. 雙腳同時落到目標</li> <li>3. 落地後要站穩</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 半空落地前，雙腳應前於眼睛，眼能同時望到目標點及雙腳位置，增加落地準確性</li> <li>2. 落地後要馬上平衡，身體及雙手減少晃動</li> </ol>
猴跳跨越 (Monkey Vault)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 向前助跑 2-3 步</li> <li>2. 向前起跳</li> <li>3. 雙手在障礙物上作支撐</li> <li>4. 臀部提起至肩部同一水平，與地面平行</li> <li>5. 透過雙肩向前帶動身體向前</li> <li>6. 雙腿越過障礙物並以單腳落地</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 障礙物高度在腰部左右</li> <li>2. 跨越時除手部作支撐外，身體其他部分不應碰到障礙物</li> <li>3. 以前腳掌落地，並可有 2-3 步作緩衝</li> </ol>
剔踢 (Tik Tac)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 斜向牆助跑 2-3 步</li> <li>2. 在牆面踏上 1 步</li> <li>3. 雙腳落地</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 離地高度範圍應在腰以上</li> <li>2. 雙腳同時前腳掌落地</li> <li>3. 眼望前方</li> </ol>
輕跳跨越 (Lazy Vault)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 向 2-3 步助跑，障礙物在左或右邊</li> <li>2. 單手按在障礙物，另一邊腳向障礙物跳起</li> <li>3. 雙腳依次跨過障礙物</li> <li>4. 腳落地後，手離開障礙物並站穩</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 障礙物高度在腰部左右</li> <li>2. 跨越時除手部作支撐外，身體其他部分不應碰到障礙物</li> </ol>
背轉跨越 (Reverse Vault)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 助跑 2-3 步</li> <li>2. 單手向旁觸障礙物作支點</li> <li>3. 單腳向側跳轉 360 度並跨越障礙物</li> <li>4. 另一腳單腳落地</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 障礙物高度在腰部左右</li> <li>2. 跨越時除手部作支撐外，身體其他部分不應碰到障礙物</li> <li>3. 旋轉應要足夠 360 度，可以跳起及落地的腳尖方向作為參考</li> </ol>
背牆倒立 (Wall handstand)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手向後觸地</li> <li>2. 雙腳依次向上翻</li> <li>3. 依靠牆壁作支撐作倒立</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手腕角度應保持在 90 度</li> <li>2. 雙腿伸直夾緊</li> <li>3. 髖關節需要打開</li> <li>4. 能夠穩定維持 5 秒</li> </ol>

初級金章：

動作名稱	動作簡述	動作規範要點
高落低落地加滾動 (Drop landing and roll)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳高地(離地 1 米)起跳</li> <li>2. 雙腳同時屈膝腳尖落地</li> <li>3. 雙手撐地作支撐</li> <li>4. 接滾動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳要同時離地</li> <li>2. 落地時要以前腳掌到地，以保護腳趾</li> <li>3. 雙腳落地後再以雙手支撐，不應同時到地</li> <li>4. 雙腳必需分開，以免衝力過大膝頭撞到面部</li> <li>5. 其餘參考滾動的規範要點</li> </ol>
杆下越 (Underbar)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 向前助跑 2-3 步</li> <li>2. 向前起跳，雙腿先穿過兩杆之間</li> <li>3. 雙手握上杆上半身穿過兩杆之間</li> <li>4. 落地</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上杆高度在胸口位置，下杆在盤骨位置</li> <li>2. 跨越時除雙手握上杆外，身體其他部分不應碰到障礙物</li> <li>3. 落地後可有 2-3 步作緩衝</li> </ol>
高落低點對點跳躍 (Drop Precision jump)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙腳向下跳</li> <li>2. 雙腳同時落到目標</li> <li>3. 落地後要站穩</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高低差應有至少胸口高度，惟不應高於身高</li> <li>2. 落地後要馬上平衡，身體及雙手減少晃動</li> </ol>
半轉跨越 (Turn Vault)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 向前助跑 2-3 步</li> <li>2. 雙手正反握杆</li> <li>3. 跳起並向反手方向轉體並跨越欄杆</li> <li>4. 正手握的手放手</li> <li>5. 半轉後在杆另一邊再正手握，呈兩手均以正手握杆</li> <li>6. 雙腿越過障礙物後站穩</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 障礙物高度在腰部左右</li> <li>2. 跨越時除手部作支撐外，身體其他部分不應碰到障礙物</li> <li>3. 雙腳落地後應馬上站穩</li> </ol>
跑牆 (Wall Run)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 向前 4-5 步助跑</li> <li>2. 在牆面踏上 2 步</li> <li>3. 雙手依次緊握牆頂</li> <li>4. 最後能爬上牆頂</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 離地高度範圍應在腰以上</li> <li>2. 如未能爬到牆頂則算失敗</li> </ol>
輕跳穿腿 (Thief Vault)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 向 2-3 步助跑，障礙物在左或右邊</li> <li>2. 單手按在障礙物，同一邊腳向障礙物跳起</li> <li>3. 雙腳依次穿過障礙物</li> <li>4. 另一手亦按障礙物作第二支撐</li> <li>5. 落地後站穩</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 障礙物高度在腰部左右</li> <li>2. 跨越時除手部作支撐外，身體其他部分不應碰到障礙物</li> </ol>
魚躍穿腿 (Kash Vault)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 助跑 2-3 步</li> <li>2. 向前跳起，雙手按障礙物作支持，並提起臀部</li> <li>3. 雙手向前方推並離開障礙物，雙腿向前穿</li> <li>4. 雙手第二次按障礙物，身體與雙腿成銳角</li> <li>5. 雙手向前撐並落地</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 障礙物高度在腰部左右</li> <li>2. 跨越時除手部作支撐外，身體其他部分不應碰到障礙物</li> <li>3. 第二次接觸障礙物時，雙腿要有一定高度才能與身體成銳角，建議身體與雙腿應少於 75 度。</li> </ol>
倒立 (Handstand)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手向前觸地</li> <li>4. 雙腳依次向上翻</li> <li>5. 不靠任何支撐作倒立</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手腕角度應保持在 90 度</li> <li>2. 雙腿伸直夾緊</li> <li>3. 腕關節需要打開</li> <li>4. 能夠穩定維持 5 秒</li> </ol>