



	动			扣 2 分（最多扣 6 分）。
--	---	--	--	-----------------

位置靠左、右、上、下均扣 1 分，一次  
不定位扣 1 分，定位方法不正确扣 1 分。

4

定位

部放于按压部位，另一手平行重叠于该手手背上，手指并拢，以掌根部接触按压部

6

上方，双肘关节伸直，利用  
上身重量垂直下压

分钟至少 100 次，

节律不均匀扣 5 分，一次少于 15 次扣 1 分

按压速率每

