

25 跆拳道

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质	专项技术		实战能力
考核指标	800 米	双飞	左右高位横踢	实战
分值	20 分	20 分	20 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(一) 专项素质

800 米

1. 考试方法：考生采用站立式，不分道起跑，在不妨碍里道考生的情况下，起跑后便可切入里道，推挤他人的考生将被取消该项比赛资格；第一次起跑犯规的考生将给予警告，再次起跑犯规的考生均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。

考生可穿钉鞋。每人测试 1 次，成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

2. 评分标准：按照 800 米体重分级系数（表 25-1），将计取成绩换算成得分（表 25-2）后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。

表 25-1 跆拳道 800 米体重分级系数

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90kg（含）以下	65kg（含）以下
1.2	90.1kg-100kg（含）	65.1kg-70kg（含）
1.4	100kg 以上	70kg 以上

表 25-2 跆拳道 800 米评分表

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
20	2' 16" 以内（含）	2' 38" 以内（含）	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
19.8	2' 17"	2' 39"	13.0	2' 51"	3' 13"	6.2	3' 25"	3' 47"
19.6	2' 18"	2' 40"	12.8	2' 52"	3' 14"	6.0	3' 26"	3' 48"
19.4	2' 19"	2' 41"	12.6	2' 53"	3' 15"	5.8	3' 27"	3' 49"
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
19.0	2' 21"	2' 43"	12.2	2' 55"	3' 17"	5.4	3' 29"	3' 51"
18.8	2' 22"	2' 44"	12.0	2' 56"	3' 18"	5.2	3' 30"	3' 52"
18.6	2' 23"	2' 45"	11.8	2' 57"	3' 19"	5.0	3' 31"	3' 53"
18.4	2' 24"	2' 46"	11.6	2' 58"	3' 20"	4.8	3' 32"	3' 54"
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"		3' 56"	4' 18"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"	0	以上(含)	以上(含)

(二) 专项技术

1. 双飞

(1) 考试方法: 考生在 20 秒规定时间内使用双飞踢技术连续击打大沙包, 两脚不可同时着地, 准确、有力、符合双飞踢技术标准的击打, 方被视为有效击打。考评员对考生所完成有效击打的次数进行计数, 无效击打不予计数。沙包底部距离地面的高度为: 男生身高 170cm 以下为 85cm, 身高 170cm 以上为 95cm; 女生身高 160cm 以下为 70cm, 身高 160cm 以上为 75cm。

另, 考试可采用电子护具进行计数, 电子护具依据准确性和力度自动记分, 距离地面高度同上。电子护具型号: ZP-120-01。

(2) 评分标准: 见表 25-3。

表 25-3 双飞评分表

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
男: 成绩 (个)	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55
女: 成绩 (个)	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47
分值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
男: 成绩 (个)	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45
女: 成绩 (个)	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37
分值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0
男: 成绩 (个)	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36 以下
女: 成绩 (个)	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28 以下

2. 左右高位横踢

(1) 考试方法: 考生在 20 秒规定时间内使用高横踢技术连续击打脚靶(左右腿交替进行), 每个技术动作须动作路线正确、步法灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显, 方被视为有效击打。考评员对考生所完成有效击打的次数进行计数, 无效击打不予计数。

另, 考试可采用电子手靶进行计数, 电子手靶依据准确性和力度自动记分。电子手靶型号: ZDP-01。

靶位高度: 以受测试者的头部高度为准。

(2) 评分标准: 见表 25-4。

表 25-4 高位横踢评分表

分值	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
男: 成绩 (个)	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
女: 成绩 (个)	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男：成绩（个）	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
女：成绩（个）	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19

（三）实战能力

实战

1. 考试方法：体重分级按照中国跆拳道协会审定的竞赛规则执行（见表 25-5），在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。配对考生在跆拳道垫子上进行实战，共一局，实战时间为 1-2 分钟。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

表 25-5 跆拳道实战体重分级表

男子 54 公斤级	58 公斤级	63 公斤级	68 公斤级	74 公斤级	80 公斤级	87 公斤级	+87 公斤级
女子 46 公斤级	49 公斤级	53 公斤级	57 公斤级	62 公斤级	67 公斤级	73 公斤级	+73 公斤级

2. 评分标准：考评员参照跆拳道实战能力评分细则（表 25-6），独立对考生的礼仪、精神、意志品质、技术运用（准确性、协调性、灵活性、连贯性、速度、击打效果等）、战术运用、临场应变能力、得分意识、高难度技术运用等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 25-6 跆拳道实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6 分）	礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强；进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范；临场应变能力强；进攻、防守、反击意识明确，战术运用恰当；高难度技术使用得当。
良（8.5-7.6 分）	礼仪较规范，精神状态好；进攻较积极主动，防守动作较到位，击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范；临场应变能力较强；进攻、防守、反击意识较明确，战术运用较恰当；高难度技术使用较得当。
中（7.5-6 分）	礼仪基本规范；有主动进攻，防守或反击动作基本到位，击打目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调；临场应变能力一般；战术运用基本恰当。
差（6 分以下）	礼仪不规范；进攻不积极主动，防守消极，反击动作不到位，击打目标不准确且无力度，技术不正确；临场无应变能力；战术运用不恰当。

三、其他

考生必须穿跆拳道道服进行考试，自备护档和护齿。考评组提供头盔、护胸、护臂、护腿。