

中国跆拳道协会段位考试指南（征求意见稿）

第一章 中国跆拳道协会段位制

一、中国跆拳道协会

中国跆拳道协会（简称中国跆协）是经中华人民共和国民政部正式批准，于2004年在北京成立，是中华全国体育总会领导下的群众性非营利性体育社团，是中国奥委会承认的，代表中国参加相应国际跆拳道组织和活动的合法组织，负责跆拳道运动的普及与提高，制定跆拳道技术规范、竞赛规则、团体标准，规范跆拳道赛事活动。

二、中国段位的含义及精神

中国段位制度是中国跆拳道技术等级评价制度的重要组成，是中国跆拳道级位技术评定制度和标准的延伸，是中国跆协积极响应全民健身和体育强国战略，结合我国项目发展实际情况，建立含有“中国特色，世界标准，国家品牌”的中国跆拳道运动技术评定标准，是中国跆协推出的“中国品牌”。

中国段位制度传承了中华民族传统文化内涵，并弘扬为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏的中华体育精神。

跆拳道练习者经过级位阶段的训练及考核，具有相应的

技术水平、修养认知和年限要求，均可以申请中国段位。中国跆拳道协会根据练习年限、技术水平、研究成果、跆拳道修养以及对中国跆拳道发展所作出的贡献对段位申请者进行具体评定。

三、中国段位的技术等级划分

中国跆拳道段位等级由低至高依次分为一段至九段。16岁以下习练者获得的段位称为品位（系红黑色带），最高至四品，三品及以下满16岁后自动转为段位，四品者满18岁转为四段，四品持有者满22岁可晋升五段，获得段位的跆拳道习练者系黑色腰带。

第二章 段位考试报考流程及条件

一、段位考试管理

（一）考核一至三段/品由所在区域性一级会员单位（省级跆拳道协会）组织实施，考生根据段位考试组织单位要求报名，符合相关条件即可参加。

（二）考核四段（含四品）及以上段位由中国跆拳道协会统一组织实施，考生应根据规定要求报名，符合相关条件即可参加。

二、报考条件

(一) 报考人员须为从事和参与跆拳道运动，自愿申请段位的中国跆拳道协会会员。

(二) 申请晋段考试人员，须符合《中国跆拳道协会段位管理办法》所规定的晋升年限和技术要求。

(三) 遵纪守法，诚实守信，品德优良，精诚修为。

三、晋段、晋品资格和晋升年限

品位	品位晋升间隔年限	从品位开始年龄
一品	/	16 岁以下
二品	一品持有满 1 年	
三品	二品持有满 2 年	
四品	三品持有满 3 年	18 岁以下

段位	段位晋升间隔年限	从段位开始年龄
一段	/	16 岁以上
二段	一段持有满 1 年	
三段	二段持有满 2 年	18 岁以上
四段	三段持有满 3 年	21 岁以上
五段	四段持有满 4 年	25 岁以上
六段	五段持有满 5 年	30 岁以上
七段	六段持有满 6 年	36 岁以上
八段	七段持有满 7 年	44 岁以上
九段	八段持有满 8 年	53 岁以上

(一) 晋升品、段位须符合相应练习年限要求，晋升二

段、三段、四段间隔练习年限分别为1年、2年、3年（品位晋升年限相同），晋升五段至九段间隔练习年限分别为4年、5年、6年、7年、8年。

（二）晋升品、段位须符合相应“年龄”规定。

从品开始晋升，一至三品16岁以下，四品18岁以下，四品持有者满22岁可晋升五段。

从段开始晋升，一段、二段、16岁以上，三段18岁以上、四段21岁以上，五段25岁以上，六段30岁以上，七段36岁以上，八段44岁以上，九段53岁以上。

第三章 考试内容

各一级单位会员根据段位培训考试体系，按照规定程序和资格条件，分级组织实施段位考试。

一、考试着装要求

考生须穿着和使用跆拳道道服、道带、护具等器材，不得穿鞋、戴帽子、手表、戒指、项链、耳环等饰物，考试过程中不得穿着道服以外的其他服装，女性可在道服内穿无领白色打底衣。申请晋升一段（品）者，统一系红黑带参加考试。未满16周岁的晋段考生，统一系红黑带参加考试。

二、段位考核内容

中国段位考核内容分为必考和选考两项内容，其中必考内容包含理论、基本技术、品势、实战、特技击破、体能、

行为礼仪七类；选考内容包含品势、技战术、特技三类，为增分项目，主考官可根据考生实际情况，酌情应用。

一段（品）至三段（品）考试内容具体如下表：

表一：一段、一品考试内容

项目		内容	各项分值参考	总分占比
理论	选择题	一品：跆拳道选择 20 题（现场答题 20 分钟） 一段：跆拳道选择 30 题（现场答题 30 分钟）	5 分	5%
	论述题	一品/一段：陈述修炼跆拳道的心得感悟（考前上交）	10 分	10%
基本技术	基本动作	1、三七步手刀格挡+弓步立手刀刺击 2、弓步燕子手刀+前踢+弓步背拳前击 3、弓步下格挡+内格挡+前踢+交叉步背拳前击	10 分	10%
	腿法	1、前踢、推踢、下劈 2、横踢、侧踢、侧旋踢 3、后踢、后旋踢、旋风踢	10 分	10%
品势	段位品势	必考：高丽	20 分	20%
实战	组合腿法	1、前腿横踢+上步后踢 2、前腿横踢+旋风踢+后旋踢	10 分	10%
	模拟实战	安全距离无接触模拟实战 1 分钟/局	10 分	10%
特技击破		腾空前踢、腾空横踢、腾空侧踢、腾空后踢 任选 1-2 项完成	10 分	10%
体能		波比跳、俯卧撑、两头起、柔韧	10 分	10%
行为礼仪		考试过程中的服装整洁、个人礼仪、精气神展现	5 分	5%
选考	品势	太极四章--太极八章，抽选 2 套考核，按竞赛标准打分。	10 分 任选 一项	
	技战术	多方位自由靶的持靶、踢靶、30 秒（需包含拳法技术）2 组		
	特技	腾空多腿法、空翻腿法、540° 后旋踢、720° 等，自选 2 个特技		

表二：二段、二品考试内容

项目		内容	各项分值参考	总分占比
理论	选择题	二品：跆拳道选择 20 题（现场答题 20 分钟） 二段：跆拳道选择 30 题（现场答题 30 分钟）	5 分	5%
	论述题	二品/二段：陈述修炼跆拳道的心得感悟（考前上交）	10 分	10%
基本技术	基本动作	1、弓步剪刀格挡 2、三七步手刀格挡+弓步掌根格挡+正拳前击 3、弓步上段外格挡+正拳前击+前踢+弓步正拳前击	10 分	10%
	腿法	1、前踢、推踢、下劈 2、横踢、侧踢、侧旋踢 3、后踢、后旋踢、旋风踢	10 分	10%
品势	段位品势	必考：金刚	20 分	20%
实战	组合腿法	1、前腿侧踢+后腿横踢（头部）+后踢 2、前腿横踢+下劈+反击双飞踢	10 分	10%
	模拟实战	安全距离无接触模拟实战 1 分钟/局	10 分	10%
特技击破		腾空后踢、腾空后旋踢、高位旋风踢 任选 1-2 项完成	10 分	10%
体能		波比跳、俯卧撑、两头起、柔韧	10 分	10%
行为礼仪		考试过程中的服装整洁、个人礼仪、精气神展现	5 分	5%
选考	品势	太极四章--高丽，抽选 2 套考核，按竞赛标准打分。		10 分 任选 一项
	技战术	多方位自由靶的持靶、踢靶、30 秒（需包含拳法技术）2 组		
	特技	腾空多腿法、空翻腿法、540° 后旋踢、720° 等，自选 2 个特技		

表三：三段、三品考试内容

项目		内容	各项分值参考	总分占比
理论	选择题	三品：跆拳道选择 20 题（现场答题 20 分钟） 三段：跆拳道选择 30 题（现场答题 30 分钟）	5 分	5%
	论述题	三品/三段：陈述修炼跆拳道的心得感悟（考前上交）	10 分	10%
基本技术	基本动作	1、三七步单手刀格挡+弓步肘横击+背拳前击+正拳前击 2、虎步手刀格挡+前踢+弓步正拳前击+虎步掌根格挡 3、弓步手刀外击+正拳前击+三七步内格挡	10 分	10%
	腿法	1、前踢、推踢、下劈 2、横踢、侧踢、侧旋踢 3、后踢、后旋踢、旋风踢	10 分	10%
品势	段位品势	必考：太白	20 分	20%
实战	组合腿法	1、前腿侧踢+双飞踢+后腿横踢+侧旋踢 2、后腿横踢+三飞横踢+后滑步反击后踢	10 分	10%
	模拟实战	安全距离无接触模拟实战 1 分钟/局	10 分	10%
特技击破		三前踢、三横踢、三侧踢 连续旋风踢、连续后旋踢（均为 5 腿以上） 任选 1-2 项完成	10 分	10%
体能		波比跳、俯卧撑、两头起、柔韧	10 分	10%
行为礼仪		考试过程中的服装整洁、个人礼仪、精气神展现	5 分	5%
选考	品势	太极四章--金刚，抽选 2 套考核，按竞赛标准打分。		10 分 任选 一项
	技战术	多方位自由靶的持靶、踢靶、30 秒（需包含拳法技术）2 组		
	特技	腾空多腿法、空翻腿法、540° 后旋踢、720° 等，自选 2 个特技		

第四章 段位获得者的权利与义务

一、享有的权利

(一) 具有参加中国跆拳道组织的各类竞赛、培训等活动的资格。

(二) 经中国跆拳道协会推荐，享有参加国际跆拳道组织有关活动的资格。

(三) 享有可申请跆拳道教练员、裁判员、晋级考试官资格；四段以上获得者可申请晋段考试官和高级教练员资格。

二、应遵守的义务

(一) 遵守党和国家的法律法规。

(二) 遵守并执行中国跆拳道协会章程及规定和决议决定，维护协会合法权益；遵守公平竞赛原则和体育道德，弘扬社会主义核心价值观和中华体育精神。

(三) 积极响应跆拳道运动的普及、推广和提高工作，支持和参加中国跆拳道协会组织的各类竞赛和活动。

(四) 支持和执行中国跆拳道协会制定的跆拳道发展目标、政策以及行业规范、标准等，积极参与中国跆拳道协会开展的技术等级评定、段位认证和培训计划，推动跆拳道项目的产业化发展。

第五章 段位证书的颁发与查询

晋段考试经审查合格后，由中国跆拳道协会授予段位资格、颁

发段位证书。证书信息查询可通过中国跆拳道官网认证：www.taekwondo.org.cn，或关注“中国跆拳道协会”微信公众号。

第六章 安全须知

一、参加段位考试时，考生入场后应听从考场工作人员的引导和管理，并了解安全出口和疏散通道的位置等信息，不得在考场内嬉戏、打闹、喧哗。

二、考试前考生应做好相应考前准备，确保良好的身体状态，并提前进行适应性训练，做好充分的考前准备活动。

三、考生应当按指定要求着装，不得穿着与考试要求不符的服装，且在考试过程中，身上不能带钥匙等坚硬物体、饰品等。

四、考试时如身体状况不佳，应及时向考官或工作人员报告；考试过程中如明显感到身体不适，无法完成该科目考核时，也应立即报告，考官可根据考生实际情况决定是否继续考核相关考试活动。

五、考试过程中，考生应按规定站位，并时刻注意与其他考生保持安全距离，避免造成相互伤害。

六、击破考试中，应注意方向，避免伤及他人。必要时可在击破物上放置毛巾等铺垫物以避免受伤。

七、实战考核条件具备的，应穿着护具，以技术展示为

主，避免不必要受伤等情况。

八、参考人员应在考前根据组织单位要求购买符合考试要求的意外伤害保险。