

中国跆拳道协会段位考务指导手册（征求意见稿）

第一章 段位晋升要求和考核内容

为规范我国跆拳道运动技术等级体系，推动跆拳道事业规范发展，中国跆拳道协会（简称中国跆协）实行段位制度，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，依据申请者的训练年限、技术水平、年龄等划分技术等级并执行中国跆协认可的考试标准。

一、品、段年龄资格和晋升年限

（一）中国跆拳道段位等级划分由低至高依次分为一段、二段、三段、四段、五段、六段、七段、八段、九段。

16岁以下习练者获得的段位称为品位（系红黑色带），获发品位证书，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。

（二）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

（三）中国段、品位晋升年限，以上一级/段的证书颁发时间为起点计算。

二、申请条件

所有申请晋段、品的人员须满足下列条件：

- （一）考取一段、品者应取得中国跆拳道一级级位证书。
- （二）段位晋升者应取得中国跆拳道颁发的上一段位证书。
- （三）中国跆拳道注册的有效个人会员。
- （四）遵纪守法，品德优良，精诚修为。
- （五）符合晋段的年限和年龄规定。

三、段位考试管理

（一）中国跆拳道负责制定考试标准及实施细则，各级单位会员遵照中国跆拳道授权组织实施，各区域性一级单位会员或考试委员会负责此项工作。

（二）一至三段（含三品）晋升考试由区域性一级会员

单位组织实施。

(三) 四段(含四品)至九段考试由中国跆拳道协会考试中心统一组织实施。

四、考试内容

(一) 各一级会员单位依据段位培训考试体系,按照规定程序和资格条件,组织实施晋段考试。考试计划报中国跆拳道协会核准后执行。考试结束后按要求将相关资料报中国跆拳道协会审核。

(二) 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)	50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)	50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° 后旋踢等，自选 2 个特技	

（三）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）	50 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）	50 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° 后旋踢等，自选 2 个特技		

(四) 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）	50 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）	50 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		1、三前踢、三横踢、三侧踢 2、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		

五、段位签发授予

段位考试经审核通过后，由中国跆协授予段位资格、颁发段位证书，证书由中国跆协统一制作管理，在中国跆协官网或微信公众号进行查询。

六、段位考试申请流程

中国跆协晋段考试实行年度计划制，纳入计划的须完成考前和考后的全流程报备、审核，通过中国跆协官网报名培训系统申请提交材料，包括考试信息表、晋段考试通知、签到表、图像视频等材料，具体流程如下：



第二章 晋段考试官职责

一、考试官职能与管理

(一) 中国跆协负责晋段考试官的考核、评级工作。

(二) 中国跆协考试官须严格执行《中国跆拳道协会段位管理办法》有关规定开展段位考试工作。

(三) 中国跆协考试官须按要求进行年度注册，待考官库公示公布后可执考中国跆协晋段考核活动。

(四) 中国跆协考试官上岗执考时必须持有中国跆协颁

发的有效考试官证书，段位考试组织单位不得聘用无考试官证书的人员执考中国跆拳道活动。

二、考试官资格条件

申请考试官的基本条件如下：

（一）政治合格、守纪律、讲规矩、品行端正、为人正派、无违纪违法等不良记录，年满 20 周岁。

（二）具有较强的组织协调能力、分析判断能力、概括能力和语言文字表达能力，具有正常履行职责的身体条件。

（三）熟悉跆拳道运动技术标准体系，熟悉中国跆拳道协会晋级、晋段各项要求和考试规定，熟练掌握晋级、晋段考试理论与技术知识，具有中国跆拳道协会黑带四段及以上段位。

（四）完成考试官年度注册，按要求参加并通过中国跆拳道协会举办的考官考核。

（五）符合中国跆拳道协会规定的其它条件。

三、执考要求

（一）考试官应提升自身业务水平，遵纪守法，树立良好的形象与业内认可度。

（二）考试官应严格执行中国跆拳道协会的有关规定，熟练掌握考试业务尺度，应确保考试成绩真实、有效，不得操控考试、虚报成绩、违规在未申报的区域执考。

（三）考试官在执考时应主动出示考试官证，考试结束后应在成绩单上签字确认。

(四) 考试官应自觉接受中国跆拳道协会、各省级跆拳道协会、考点、考生以及社会的监督。

第三章 考务人员职责

段位考试考务工作主要参与人员分为监督、主考官、考官、助理考官以及其他工作人员。

一、考务人员职能与管理

(一) 监督由中国跆拳道协会指派人员担任，监督考核过程中的严谨性、规范性、公平性，并对段位考试过程进行总结报中国跆拳道协会。

(二) 考官组分为主考官和考官，负责考前培训、考前准备、人员分工安排、组织理论考试、实操考核等工作的顺利进行。主考官须具有获得中国跆拳道协会认证的晋段考试官担任，由中国跆拳道协会统一管理，考官由一级单位会员推荐担任。主考官对段位考试全过程和成绩负责。

(三) 考官协助主考官阅卷，将各项考试成绩汇总反馈至中国跆拳道协会，成绩合格者颁发相应段位证书。

(四) 考官组执考须穿着中国跆拳道协会指定考官服装，佩戴考官证，秉公执考，廉洁自律。其它工作人员应着正装。

(五) 助理考官由考官组与一级会员单位协调选择，由一级单位会员推荐。助理考官负责协调考官的所有考核工作，协助检录长培训志愿者，并及时协助考官核算每一组学员的

分数，确保考核结束及时公布考核结果。

（六）编排人员负责按照品和段分组，建议按照所考等级（从低到高），身高，性别，年龄的顺序进行排序再分组。

（七）检录人员负责引导学员上场站位和退场，检查考生编号标识贴，收取准考证、打分表，核对考生信息，维护考场纪律，使考试的流程有序进行。

（八）摄像人员负责视频、照片拍摄并由段位考试组织单位留底存档，报中国跆拳道协会。摄影图像包含：考场正面全景、段位考试过程、考官、口令官等人员的正面清晰合影或考试中图像。

（九）医务人员：须为具备医务相关资格的专业人员，负责应急救治，备齐医药物品。

（十）视觉、听觉、智力、肢体等功能障碍者，根据实际情况，主考官另行规定考试科目。

二、段位考试人员岗位设定

（一）段位考试组织单位须完成报名工作，并审核考生信息，包括姓名、证件、照片、原有段位、年龄等信息。

（二）设定：监督 1--2 人、考官 1--3 人、助理考官 1--3 人，口令官 1-2 人、检录长 1 人、医务人员 1-2 人，志愿者若干（根据考试实际需要设定人员岗位）。

三、段位考场人员职责分配及场地区域划分

（一）考场除考官、考生、医务人员和必要的工作人员

外，其他人员不得进入考场，不得影响考试。对于妨碍考试或破坏考场秩序的单位和个人进行批评教育，情节严重的取消考试资格。

（二）考场设考生等待区、考试区域。考场须铺设跆拳道训练道垫，根据考生数量安排站位，原则上横向每排4-8人，每组一至两排，前后左右间距2米距离粘贴考生站位顺序1-16编号。每场考生人数以6-16人为一组。

（三）晋段考试总人数50人以内为一个考试团组，设督导1名，考官2-4名（含口令官、记录员），50人以上，根据人数设定考试人员配备（例：100人考试，为2个考试团组，设督导2名，考官4-8人）。

第四章 段位考试组织

一、考前培训与要求

考前培训时间不得少于2小时，内容包括：跆拳道礼仪礼节、理论知识，实操考试技术动作内容、考核标准、护具要求、考试流程、考试纪律等。

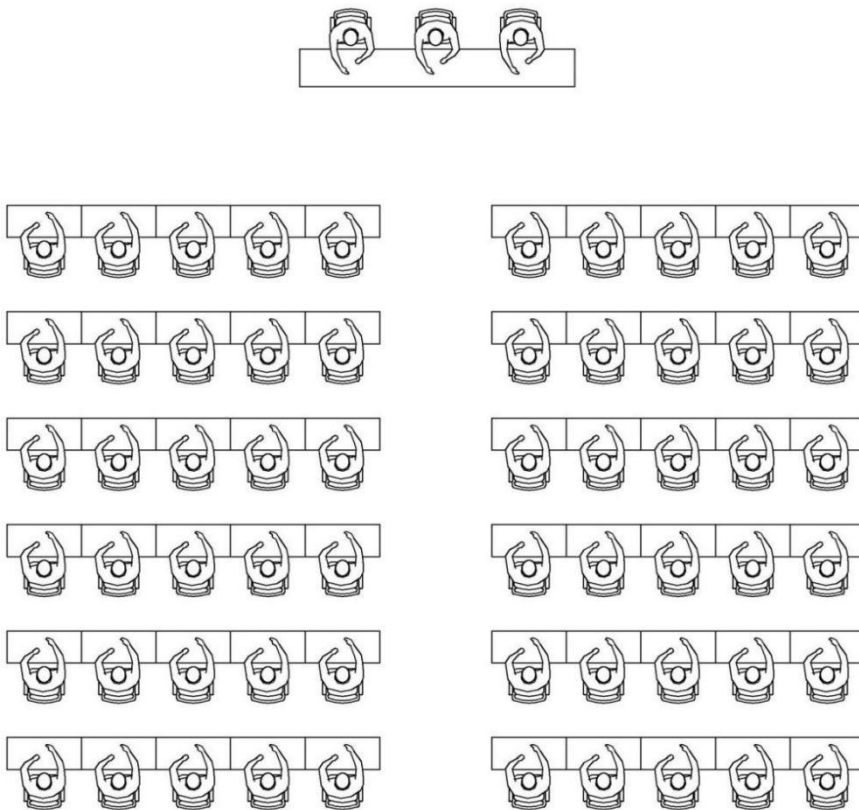
考生须在左臂佩带考生编号，穿着和使用跆拳道道服、道带、护具等器材。不得穿鞋、戴帽子、手表、戒指、项链、耳环等饰物，不得穿着道服以外的其他服装，女性可在道服内穿无领白色打底衣。考一段（品）者统一系红黑带参加考试。

二、考场布置与要求

(一) 段位考核场地须悬挂国旗，并举行奏唱国歌，向国旗敬礼。不得悬挂其他国家、境外组织旗帜、标语、标识。

(二) 理论考场：进行理论考试原则上应在教室进行，闭卷考试，一人一位，互不干扰，服从监考老师指挥，在规定时间内完成作答，如不听从监考老师，不按考试纪律进行，则取消本次考试成绩。

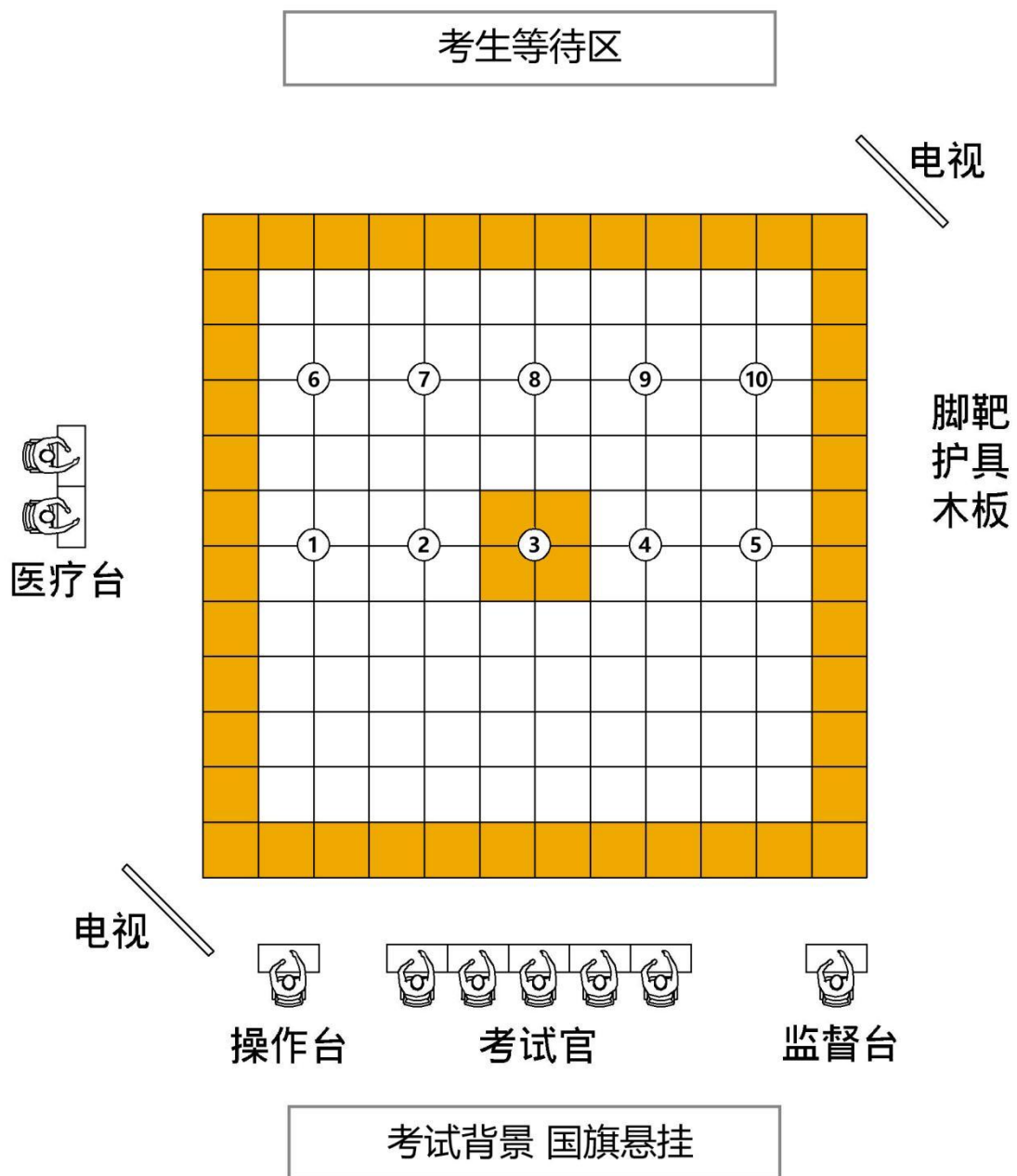
理论考场示意图：



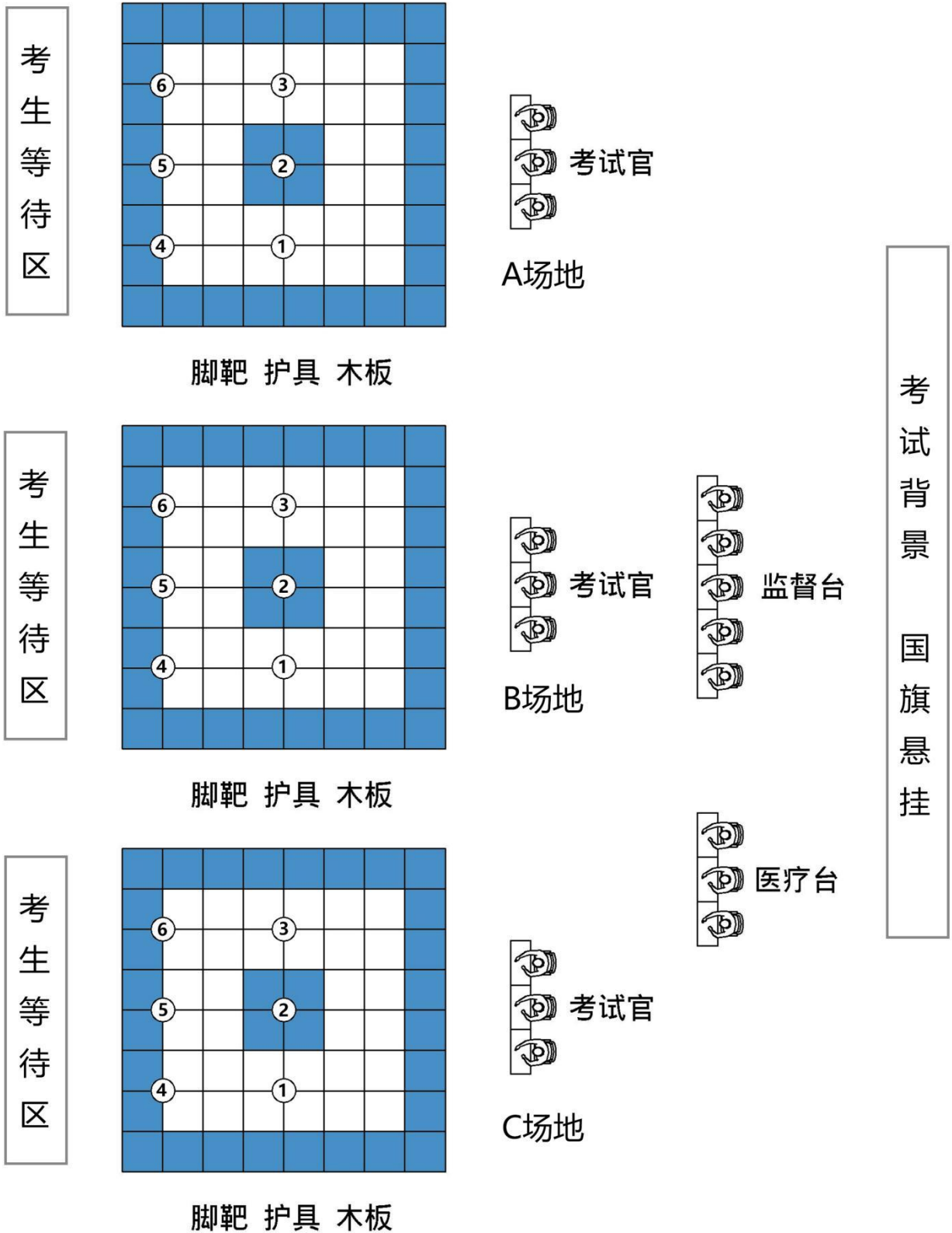
(二) 实操考场

实操考场示意图一：单场地分组考试

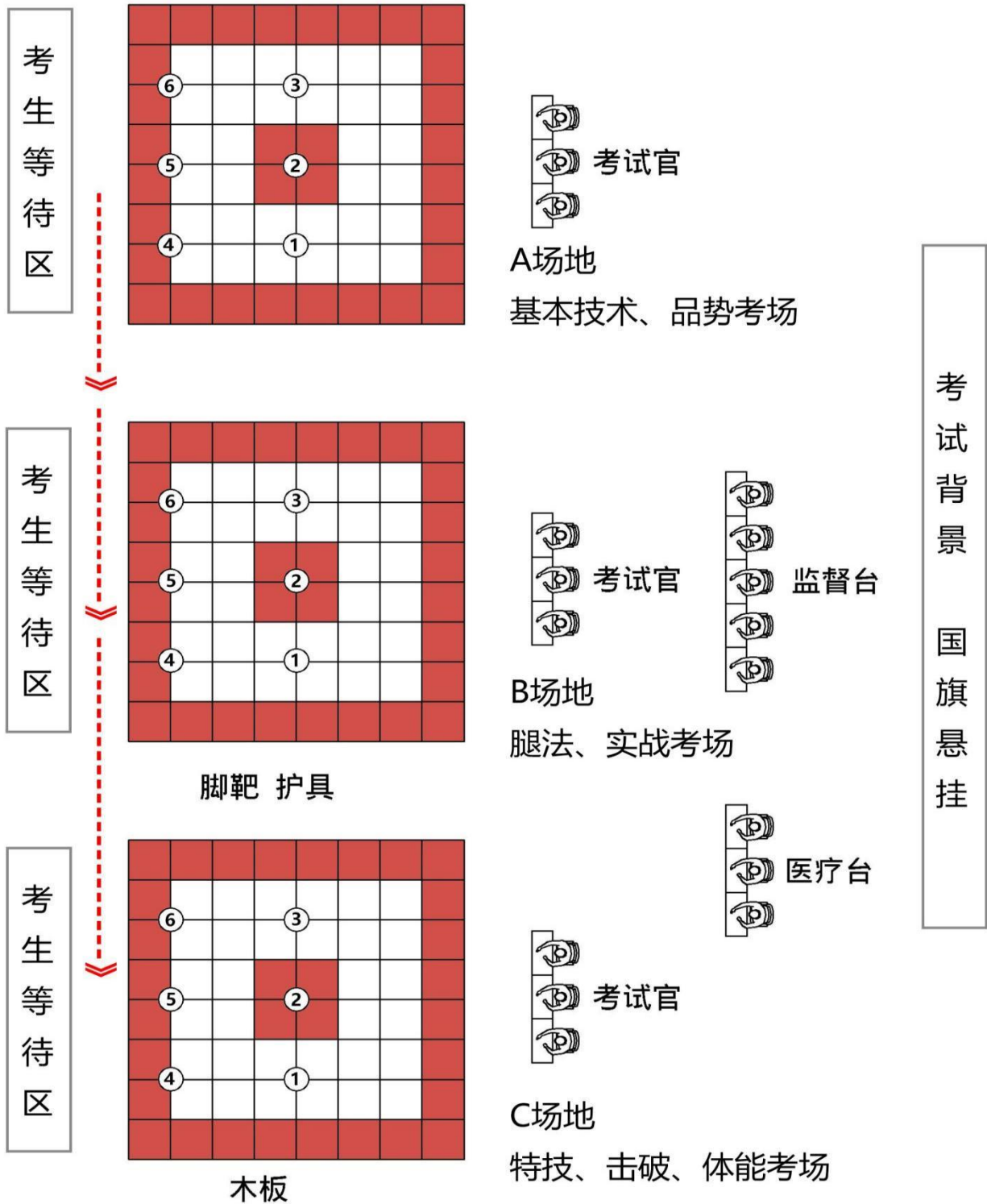
要求：进行品势、特技、击破等实操项目考试，需在跆拳道道垫上进行；制作相关背景板或横幅、设置考官用桌椅、桌布、桌签；地面需粘贴顺序编号，间距保持适当距离。



考场示意图二：多场地分组考试



场示意图三：多场地流水考试



三、段位考核流程及要求

- (一) 整理队形、强调考场纪律及要求；
- (二) 介绍主考官及到场嘉宾；
- (三) 全体起立向国旗行礼、奏唱中华人民共和国国歌；
- (四) 向主考官及嘉宾敬礼；
- (五) 考生代表宣誓，具体参考如下：

“尊敬的各位考官，全体考生：

请允许我代表全体考生庄严宣誓，充分发挥跆拳道精神，尊重考官，尊重同伴，自信、自强，考出风格，考出水平！

宣誓人：XXX”

- (六) 主考官致辞并宣誓，具体如下：

“受中国跆拳道协会委派，和 XX 省跆拳道协会邀请，由我担任本次中国跆拳道协会晋段考试主考官工作，我将携同本次考官团队，本着公平、公正、公开的原则，依规履职、严肃认真、实事求是，为考生营造良好的的晋段考试环境！

宣誓人：XXX

日 期：

四、组织方案模板

- 1、主办单位：中国跆拳道协会、区域性一级单位会员。
- 2、承办单位：具体承办考试的单位。
- 3、考试时间：考试的日期和时间。
- 4、考试地点：具体地点。
- 5、领导小组：组长兼副组长及考试监督（可兼任）。
- 6、工作小组：主考官、考官、助理考官、口令官、操作员、医务、检录组、摄像。
- 7、考试办法：考试科目及要求。
- 8、颁发证书：证书样板照片。
- 9、考试具体流程安排及时间段：“考试流程”图，并根据实际情况写下相应时间。
- 10、其它指导性内容：由组织单位自行确定。
- 11、考场周边地图考场分布或区域划分：贴入现场照片，以引导学生顺利进行考试。
- 12、安全须知。

第五章 段位考试评分标准

一、考试内容占比

考试内容		初级段位			中级段位			高级段位		
		一段	二段	三段	四段	五段	六段	七段	八段	九段
理论	选择题	5%	5%	5%	5%	5%	5%	/	/	/
	论述心得	10%	10%	10%	/	/	/	/	/	/
	技术研究	/	/	/	10%	15%	15%	/	/	/
	课题研究	/	/	/	/	/	/	25%	25%	25%
基本技术	手部技术	10%	10%	10%	/	/	/	/	/	/
	腿部技术	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
品势	段位品势	20%	20%	20%	30%	20%	30%	40%	40%	40%
实战	组合腿法	10%	10%	10%	10%	10%	10%	/	/	/
	模拟实战	10%	10%	10%	10%	/	/	/	/	/
	攻防演练	/	/	/	/	20%	15%	10%	10%	10%
特技	腾空特技	10%	/	/	5%	/	/	/	/	/
	旋转特技	/	10%	/	5%	/	/	/	/	/
	连击特技	/	/	10%	5%	/	/	/	/	/
功力	技术击破	/	/	/	/	10%	10%	10%	10%	10%
体能		10%	10%	10%	5%	5%	备考	备考	/	/
行为礼仪		5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%

备注：以上各项目可按照 ABCD 评价考核或百分制评价执行

1、ABCD 评价，考官根据各单项进行评价，所有项目获得 3 个 D 以上者不予通过。

2、百分制评价，考官可参照考试内容占比，换算成单项分值，总 100 分，70 分以上晋段通过。

3、两种考试过程中，出现 ABCD 评价三项或以上不合格，百分制低于 70 分者，可申请进行选考项目进行加分。如总成绩仍不合格，则本次考试不予通过。

4、理论考核包含在 ABCD 评价或百分制评价内，为必须合格项目。

选考	规定品势	太极四章至八章，高丽、金刚、太白、平原、十进
	技战术	自由靶的持靶、踢靶、技战术展示
	自选特技	腾空多腿法、空翻、540°、720°等特技的展示
<p>备注：选考包含以上三项，考生在总分数不达标时可申请选考。</p> <p>1、选考只能选取一项进行。</p> <p>2、选考可按照 ABCD 评价，或者按照 10 分为总分进行评价。</p> <p>3、选考成绩可计入总分。</p> <p>4、七段、八段、九段不进行选考。</p>		

备注：一品至四品考试内容占比与一段至四段相同。

二、段位实操考试评分标准

评定标准		优秀	良好	合格	不合格
ABCD 评价		A	B	C	D
分值评价		5 分	4 分	3 分	2 分
考 试 项 目	理论	优秀的表述 训练体会或对 技术理解	表述个人体会 但较多内容来 自网络	表述内容过于 简单字数不够	未提交
	基本动作	动作规范流畅 且迅速有力	动作熟练且基 本规范，但表现 力一般	动作能依照口 令完整演练	动作错误、停顿 3 次及以上，或 不能完整演练
	腿法	精准完成所有 腿法，表现力极 佳	动作熟练且基 本规范，但表现 力一般	动作能完整演 练	不能完整演练 所有的腿法
	品势	动作准确 刚柔缓急 且表现力极佳	动作路线准确 表现力较好	动作能完整演 练 缺乏表现力	无法完整演练 动作错误或遗 忘 3 次及以上 (同一个错误 动作，多次出现 算一个错误)

	组合腿法	准确完成 连击顺畅 踢击有力 实战意识及气 势极佳	准确完成 速度力量欠缺 实战意识与气 势一般	较准确完成 缺乏速度力量	不能完成 动作不能衔接
	模拟实战	实战意识、战术 能力极佳,技术 运用在三种以 上	有实战意识、没 有战术组织能 力,或进攻技术 单一	只有进攻能力、 没有防守反击 能力	完全没有实战 能力和实战技 术
	特技击破	一次性完成 表现力极佳	一次性完成 表现力一般	二到三次完成 或动作较不规 范	三次击破尝试 均失败,且动作 不规范
	体能	动作准确 有力迅速 气势极佳	动作准确 但速度较慢 气势一般	动作可完成 缺乏力度 气势较弱	勉强执行
	行为礼仪	服装整洁 道带整齐 主动鞠躬行礼 主动整理道服 考试气势极佳	服装整洁 道带整齐 主动鞠躬行礼 考试气势一般	服装合格 道带合格 考试气势一般	道服混搭穿着 道带凌乱或未 系道带 缺乏考场礼仪

备注：分值评价以以 5 分为参考基础，单项中出现 10 分、15 分、20 分分值时，按照相应比例修改分值即可，评价标准不变。

四、一至三段（品）位考试评分表

中国跆拳道协会 晋段考试打分表（一段/品）												
考试日期：_____年____月____日		考试地点：_____					考试第（_____）场					
考试项目	行为礼仪	基本技术	品势	基本技术	实战		特技击破	体能	申请选考	成绩判定		
	考官判定	手部技术	高丽	腿部技术	组合腿法	模拟实战	任选 1-2项	考官拟定 数量				
【一段/品】 考试内容	考试过程中 服装整洁 个人礼仪 精气神展现	1、三七步手刀格挡+弓步立手刀刺击 2、弓步燕子手刀+弓步背拳前击 3、弓步下格挡+内格挡+交叉步背拳前击 注：三项技术分值按3分、3分、4分。	准确度 8分 表现力 12分	1、前踢、推踢、下劈 2、横踢、侧踢、侧旋踢 3、双飞踢、后踢、后旋踢、旋风踢 注：十种腿法，每种占1分值。	1、前腿横踢+上步后踢 2、前腿横踢+旋风踢+后旋踢 注：每种组合占5分值。	1、根据腿法、拳法进攻 组合频率判定 2、根据实战中攻防意识 与技战术判定	腾空前踢 腾空横踢 腾空侧踢 腾空后踢	波比跳 俯卧撑 两头起 柔韧	1、品势 2套 2、竞技自由靶 3、特技击破 注：三项选一	实操 共 85 分 通过 或 不通过	理论 共 15 分 通过 或 不通过	
站 位	姓名	共 5 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 20 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
考官签字		考官 1:			考官 2:			考官 3:				
备注说明：①上述考试内容，可选择分值评价或 ABCD 评价进行打分。 ②分值评价总分 100 分+选考 10 分，总 70 分以上通过。 ③ABCD 评价，A=优、B=良、C=中、D=差，超过 3 个 D 者不予通过。												

中国跆拳道协会 晋段考试打分表 (二段/品)

考试日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

考试地点: _____

考试第 (_____) 场

考试项目	行为礼仪	基本技术	品势	基本技术	实战		特技击破	体能	申请选考	成绩判定		
	考官判定	手部技术	金刚	腿部技术	组合腿法	模拟实战	任选 1-2 项	考官拟定 数量				
【一段/品】 考试内容	考试过程中 服装整洁 个人礼仪 精气神展现	1、弓步上段外格挡+正拳前击+弓步正拳前击 2、三七步手刀格挡+弓步掌根格挡+正拳前击 3、弓步剪刀格挡 注: 三项技术分值按 3 分、3 分、4 分。	准确度 8 分 表现力 12 分	1、前踢、推踢、下劈 2、横踢、侧踢、侧旋踢 3、双飞踢、后踢、后旋踢、旋风踢 注: 十种腿法, 每种占 1 分值。	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 注: 每种组合占 5 分值。	1、根据腿法、拳法进攻组合频率判定 2、根据实战中攻防意识与技战术判定	腾空后踢 腾空后旋踢 高位旋风踢	波比跳 俯卧撑 两头起 柔韧	1、品势 2 套 2、竞技自由靶 3、特技击破 注: 三项选一	实操 共 85 分 通过 或 不通过	理论 共 15 分 通过 或 不通过	
站 位	姓名	共 5 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 20 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	或 不通过	或 不通过
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
考官签字		考官 1:			考官 2:			考官 3:				
备注说明: ①上述考试内容, 可选择分值评价或 ABCD 评价进行打分。 ②分值评价总分 100 分+选考 10 分, 总 70 分以上通过。 ③ABCD 评价, A=优、B=良、C=中、D=差, 超过 3 个 D 者不予通过。												

中国跆拳道协会 晋段考试打分表 (三段/品)

考试日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

考试地点: _____

考试第 (_____) 场

考试项目		行为礼仪	基本技术	品势	基本技术	实战		特技击破	体能	申请选考	成绩判定	
		考官判定	手部技术	太白	腿部技术	组合腿法	模拟实战	任选 1-2 项	考官拟定 数量			
【一段/品】 考试内容		考试过程中 服装整洁 个人礼仪 精气神展现	1、虎步手刀格挡+弓步正拳前击+虎步掌跟格挡 2、三七步单手刀格挡+弓步时横击+背拳前击+正拳前击 3、弓步手刀外击+正拳前击+三七步内格挡 注: 三项技术分值按 3 分、3 分、4 分。	准确度 8 分 表现力 12 分	1、前踢、推踢、下劈 2、横踢、侧踢、侧旋踢 3、双飞踢、后踢、后旋踢、旋风踢 注: 十种腿法, 每种占 1 分值。	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 注: 每种组合占 5 分值。	1、根据腿法、拳法进攻组合频率判定 2、根据实战中攻防意识与技战术判定	三前踢 三横踢 三侧踢 连续旋风踢 X5 连续后旋踢 X5	波比跳 俯卧撑 两头起 柔韧	1、品势 2 套 2、竞技自由靶 3、特技击破 注: 三项选一	实操 共 85 分 通过 或 不通过	理论 共 15 分 通过 或 不通过
站	姓名	共 5 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 20 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD	共 10 分 或 ABCD		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
考官签字		考官 1:			考官 2:			考官 3:				
备注说明: ①上述考试内容, 可选择分值评价或 ABCD 评价进行打分。 ②分值评价总分 100 分+选考 10 分, 总 70 分以上通过。 ③ABCD 评价, A=优、B=良、C=中、D=差, 超过 3 个 D 者不予通过。												

第六章 安全须知

一、各段位考试组织单位要将安全工作放在突出重要地位，落实段位考试活动的安全主体责任，加强安全监管，按照“谁主管、谁负责”“谁主办谁负责”和属地管理原则，制定安全工作方案和应急预案。

二、段位考试活动组织前应明确活动各相关参与单位的安全职责并签订安全协议；活动开展应设立临时安全管理机构，明确安全措施和岗位安全职责；达到相应规模的活动应按照《大型群众性活动安全管理条例》积极与公安、消防、卫生、安监和气象等部门协调沟通，周密部署、细致安排，落实安全责任制。

三、段位考试活动举办前应制定完备的安全工作方案和应急预案，按照活动举办地有关部门要求完成相关报批或备案，自觉接受政府有关部门指导、监督和检查。

四、晋段培训活动的举办场所、环境布置、设备器材，培训活动的人员配备及工作所需的物资、设备等，均应满足安全管理的基本要求。消防安全按照属地消防管理部门要求执行。

五、为参训人员购买或要求参训人员自行购买符合培训活动要求，具备对应条款的意外伤害保险。保证培训活动所有参与人员都在保险范围内。

六、做好应急处置工作，坚持以人为本的原则，充

分考虑考试人员的需求，告知考试人员整体活动安排，及时告知考试调整情况。对考试人员反映的问题耐心细致解答，及时处理舆情隐患。对于活动过程中出现的重大情况，要及时、准确上报当地项目主管部门，并采取有效措施加以处理。

七、建立熔断机制，采取坚决有力措施确保活动安全顺利举行，依据风险评估结果，对于有安全隐患的考试活动要坚决停办，督促整改。如遇突发公共卫生事件、社会安全事件、极端恶劣天气等风险不可控或不具备考试条件的情况，由考试活动责任人下达熔断指令，坚决立即终止考试活动，再行研究取消或延期举办方案。

八、其他细则可参考中国跆拳道协会颁发的《跆拳道赛事培训活动安全指引》。