

# 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：按照体重分级系数(表 1)，将计取成绩换算成得分(表 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。体重保留 1 位小数。

表 1 跆拳道体重分级系数

| 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 2 跆拳道 800 米评分表

| 分值   | 成绩(秒)          |                | 分值   | 成绩(秒) |       | 分值  | 成绩(秒) |       |
|------|----------------|----------------|------|-------|-------|-----|-------|-------|
|      | 男              | 女              |      | 男     | 女     |     | 男     | 女     |
| 20   | 2'16"<br>以内(含) | 2'38"<br>以内(含) | 13.2 | 3'10" | 3'32" | 6.4 | 4'05" | 4'27" |
| 19.8 | 2'18"          | 2'40"          | 13   | 3'12" | 3'34" | 6.2 | 4'06" | 4'28" |
| 19.6 | 2'19"          | 2'41"          | 12.8 | 3'14" | 3'36" | 6   | 4'08" | 4'30" |
| 19.4 | 2'21"          | 2'43"          | 12.6 | 3'15" | 3'37" | 5.8 | 4'10" | 4'32" |
| 19.2 | 2'22"          | 2'44"          | 12.4 | 3'17" | 3'39" | 5.6 | 4'11" | 4'33" |
| 19   | 2'24"          | 2'46"          | 12.2 | 3'18" | 3'40" | 5.4 | 4'13" | 4'35" |
| 18.8 | 2'26"          | 2'48"          | 12   | 3'20" | 3'42" | 5.2 | 4'14" | 4'36" |
| 18.6 | 2'27"          | 2'49"          | 11.8 | 3'22" | 3'44" | 5   | 4'16" | 4'38" |
| 18.4 | 2'29"          | 2'51"          | 11.6 | 3'23" | 3'45" | 4.8 | 4'18" | 4'40" |
| 18.2 | 2'30"          | 2'52"          | 11.4 | 3'25" | 3'47" | 4.6 | 4'19" | 4'41" |
| 18   | 2'32"          | 2'54"          | 11.2 | 3'26" | 3'48" | 4.4 | 4'21" | 4'43" |
| 17.8 | 2'34"          | 2'56"          | 11   | 3'28" | 3'50" | 4.2 | 4'22" | 4'44" |
| 17.6 | 2'35"          | 2'57"          | 10.8 | 3'30" | 3'52" | 4   | 4'24" | 4'46" |
| 17.4 | 2'37"          | 2'59"          | 10.6 | 3'31" | 3'53" | 3.8 | 4'26" | 4'48" |
| 17.2 | 2'38"          | 3'00"          | 10.4 | 3'33" | 3'55" | 3.6 | 4'27" | 4'49" |
| 17   | 2'40"          | 3'02"          | 10.2 | 3'34" | 3'56" | 3.4 | 4'29" | 4'51" |
| 16.8 | 2'42"          | 3'04"          | 10   | 3'36" | 3'58" | 3.2 | 4'30" | 4'52" |
| 16.6 | 2'43"          | 3'05"          | 9.8  | 3'38" | 4'00" | 3   | 4'32" | 4'54" |
| 16.4 | 2'45"          | 3'07"          | 9.6  | 3'39" | 4'01" | 2.8 | 4'34" | 4'56" |
| 16.2 | 2'46"          | 3'08"          | 9.4  | 3'41" | 4'03" | 2.6 | 4'35" | 4'57" |
| 16   | 2'48"          | 3'10"          | 9.2  | 3'42" | 4'04" | 2.4 | 4'37" | 4'59" |
| 15.8 | 2'50"          | 3'12"          | 9    | 3'44" | 4'06" | 2.2 | 4'38" | 5'00" |
| 15.6 | 2'51"          | 3'13"          | 8.8  | 3'46" | 4'08" | 2   | 4'40" | 5'02" |

| 分值   | 成绩(秒) |       | 分值  | 成绩(秒) |       | 分值  | 成绩(秒) |       |
|------|-------|-------|-----|-------|-------|-----|-------|-------|
|      | 男     | 女     |     | 男     | 女     |     | 男     | 女     |
| 15.4 | 2'53" | 3'15" | 8.6 | 3'47" | 4'09" | 1.8 | 4'42" | 5'04" |
| 15.2 | 2'54" | 3'16" | 8.4 | 3'49" | 4'11" | 1.6 | 4'43" | 5'05" |
| 15   | 2'56" | 3'18" | 8.2 | 3'50" | 4'12" | 1.4 | 4'45" | 5'07" |
| 14.8 | 2'58" | 3'20" | 8   | 3'52" | 4'14" | 1.2 | 4'46" | 5'08" |
| 14.6 | 2'59" | 3'21" | 7.8 | 3'54" | 4'16" | 1   | 4'48" | 5'10" |
| 14.4 | 3'01" | 3'23" | 7.6 | 3'55" | 4'17" | 0.8 | 4'50" | 5'12" |
| 14.2 | 3'02" | 3'24" | 7.4 | 3'57" | 4'19" | 0.6 | 4'51" | 5'13" |
| 14   | 3'04" | 3'26" | 7.2 | 3'58" | 4'20" | 0.4 | 4'53" | 5'15" |
| 13.8 | 3'06" | 3'28" | 7   | 4'00" | 4'22" | 0.2 | 4'55" | 5'17" |
| 13.6 | 3'07" | 3'29" | 6.8 | 4'02" | 4'24" | 0   | 4'56" | 5'18" |
| 13.4 | 3'09" | 3'31" | 6.6 | 4'03" | 4'25" |     |       |       |

## (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(含) 以下为 85cm，身高 170cm 以上为 95cm；女生身高 160cm(含) 以下为 70cm，身高 160cm 以上为 75cm。考试可采用电子器具进行计数，电子器具依据准确性和力度自动记分。每人可测试 2 次，取最好成绩。

(2) 评分标准：按照体重分级系数(表 1)，将计取成绩换算成得分(表 3)后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留 1 位小数。

表 3 双飞评分表

| 分值   | 成绩(个) |    | 分值   | 成绩(个) |    | 分值  | 成绩(个) |    |
|------|-------|----|------|-------|----|-----|-------|----|
|      | 男     | 女  |      | 男     | 女  |     | 男     | 女  |
| 20   | 64    | 56 | 13   | 50    | 42 | 6   | 36    | 28 |
| 19.5 | 63    | 55 | 12.5 | 49    | 41 | 5.5 | 35    | 27 |
| 19   | 62    | 54 | 12   | 48    | 40 | 5   | 34    | 26 |
| 18.5 | 61    | 53 | 11.5 | 47    | 39 | 4.5 | 33    | 25 |
| 18   | 60    | 52 | 11   | 46    | 38 | 4   | 32    | 24 |
| 17.5 | 59    | 51 | 10.5 | 45    | 37 | 3.5 | 31    | 23 |
| 17   | 58    | 50 | 10   | 44    | 36 | 3   | 30    | 22 |
| 16.5 | 57    | 49 | 9.5  | 43    | 35 | 2.5 | 29    | 21 |
| 16   | 56    | 48 | 9    | 42    | 34 | 2   | 28    | 20 |
| 15.5 | 55    | 47 | 8.5  | 41    | 33 | 1.5 | 27    | 19 |
| 15   | 54    | 46 | 8    | 40    | 32 | 1   | 26    | 18 |
| 14.5 | 53    | 45 | 7.5  | 39    | 31 | 0.5 | 25    | 17 |
| 14   | 52    | 44 | 7    | 38    | 30 | 0   | 24    | 16 |
| 13.5 | 51    | 43 | 6.5  | 37    | 29 |     |       |    |

## 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。靶位高度以受测试者的肩部高度为准。考试可采用电子器具进行计数，电子器具依据准确性和力度自动记分。

(2) 评分标准：见表 4。

表 4 高位横踢评分表

| 分值 | 成绩(个) |    | 分值 | 成绩(个) |    | 分值 | 成绩(个) |    |
|----|-------|----|----|-------|----|----|-------|----|
|    | 男     | 女  |    | 男     | 女  |    | 男     | 女  |
| 20 | 40    | 38 | 13 | 33    | 31 | 6  | 26    | 24 |
| 19 | 39    | 37 | 12 | 32    | 30 | 5  | 25    | 23 |
| 18 | 38    | 36 | 11 | 31    | 29 | 4  | 24    | 22 |
| 17 | 37    | 35 | 10 | 30    | 28 | 3  | 23    | 21 |
| 16 | 36    | 34 | 9  | 29    | 27 | 2  | 22    | 20 |
| 15 | 35    | 33 | 8  | 28    | 26 | 1  | 21    | 19 |
| 14 | 34    | 32 | 7  | 27    | 25 | 0  | 20    | 18 |

### (三) 实战能力

1. 考试方法：按考生相邻体重随机配对进行实战，配对的考生体重一般相差不超过 2kg(特殊情况除外)。在跆拳道垫子上进行实战，时间为 1~2 分钟一局，共一局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，考评员可提前终止实战。

2. 评分标准：考评员参照跆拳道实战能力评分细则(表 5)，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 5 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

学校提供头盔、护胸。考生必须穿符合考试要求的跆拳道道服进行考试。考生自备护裆、护齿、护臂、护腿、手套，没有跆拳道道服、护裆、护齿、护臂、护腿、手套不得参加考试。