



中国国际跆拳道联盟



ITF级位考核标准 (试行版)



目录

- **01** 考前必读
- **02** 10级升9级（白带-白黄带）
- **03** 9级升8级（白黄带-黄带）
- **04** 8级升7级（黄带-黄绿带）
- **05** 7级升6级（黄绿带-绿带）
- **06** 6级升5级（绿带-绿蓝带）
- **07** 5级升4级（绿蓝带-蓝带）
- **08** 4级升3级（蓝带-蓝红带）
- **09** 3级升2级（蓝红带-红带）
- **10** 2级升1级（红带-红黑带）



01

考前必读



一、考前须知

- 1** 国际跆拳道联盟下属道馆晋级审查考核必须由拥有黑带四段以上国际师范资格有段者担任考试官，并有权进行以下级别审查：
黑带四段国际师范资格者可审查考核9级-黑带二段学员晋升；
黑带五段国际师范资格者可审查考核9级-黑带二段学员晋升；
黑带六段国际师范资格者可审查考核9级-黑带三段学员晋升；
黑带七段国际师范资格者可审查考核9级-黑带三段学员晋升；
黑带八段国际师范资格者可审查考核9级-黑带四段学员晋升；
黑带九段国际师范资格者可审查考核9级-黑带五、六段学员晋升。
- 2** 晋级考核前由道馆或协会组成考官团队，由最高段位者担任主考官，其他有段者担任副考官。
- 3** 晋级考核过程中，设立助理教练若干名，负责维持考场纪律，辅助考官团队完成晋级考核任务。
- 4** 考场布置必须设有中国国旗，需有跆拳道创始人崔泓熙将军照片、国际跆拳道联盟旗帜和中国国际跆拳道联盟旗帜。

二、考前流程

① 全体参加考核人员按级别高低列队，面向考官团队

② 全体起立，奏国歌

③ 主考官负责喊口令

朝鲜语：창시자님께 경례 (发音：Cha ryot, Chang Si Ja nim Ke Kyongye)

中 文：向创始人敬礼

全体人员面向跆拳道创始人画像鞠躬，不喊 태권 (发音：Taekwon)

④ 助理教练级别最高者面向考官团队喊口令

朝鲜语：차렷!심사관님께 경례 (发音：Cha ryot, Simsa Gwan nim Ke Kyongye)

中 文：全体晋级考核学员面向考官团队敬礼

全体晋级考核学员面向考官团队敬礼必须喊 태권 (发音：Taekwon)

二、考前流程

- 5 全体学员向右45°半面转身，由助理教练第二级别最高者或参加考核的最高级别学员喊口令

朝鲜语：사범님께 경례 (发音：Sabum nim Ke Kyongye)

或 부사범님께 경례 (发音：Bu Sabum nim Ke Kyongye)

中 文：向师范敬礼或向副师范敬礼

全体学员敬礼必须喊 태권 (发音：Taekwon)

- 6 助理教练级别最高者带领进行跆拳道宣誓 (详见宣誓词)
- 7 考官团队按照考试手册进行技术和道德审查，考核及分组方式 由考官团队根据实际情况自行决定

三、考核结束

- 1 晋级考核结束后，全体参加考核人员冥想一分钟，由主考官和副考官进行简单点评
 - 2 如有特殊情况可在考核结束后提前离开考场
- 考核全部结束后，全体考生向考官团队敬礼，考核结束

宣誓词

我是中国跆拳道人 I am Chinese taekwondoist

我遵守跆拳道精神 I shall observe the tenets of Taekwon-do

我尊敬师范和前辈 I shall respect the instructors and seniors

我绝不乱用跆拳道 I shall never misuse Taekwon-do

我要成为自由与正义的使者 I shall be a champion of freedom and justice

我要创造更加和平的社会 I shall build a more peaceful world



跆拳道精神



礼义 Courtesy

廉耻 Integrity

忍耐 Perseverance

克己 Self-Control

百折不屈 Indomitable Spirit





02

10 级晋升 9 级

10 级晋升 9 级



一、技术审查内容



二、体能审查内容



三、理论审查内容



一、技术审查内容

10级晋升9级

(一) 基本动作 (抽考三项)

1. 平行站立中位刺拳
2. 坐姿站立中位刺拳
3. 步行站立中位刺拳
4. 步行站立前臂低位挡
5. 步行站立手刀低位挡
6. 步行站立内前臂中位侧挡

(二) 特尔

1. 四周刺拳 Saju Jirugi
2. 四周格挡 Saju Makgi

(三) 腿法

基础踢腿练习 (抽考三项)

1. 正上踢
2. 斜上踢
3. 外摆踢
4. 内摆踢
5. 侧上踢

基本腿法技术 (必考)

1. 四周前踢
2. 步行站立跳起前踢

一、技术审查内容

10级晋升9级

(四) 连续动作

1. 原地格斗式刺拳
 2. 格斗式刺拳
- + 跳跃刺拳

(五) 对打

三步对打
单人演示
共两组

(六) 击破

前踢
6周岁以下免考
6-11周岁以下1.5cm 1张
12周岁以上2.0cm 1张

1

平行站立中位刺拳



2

坐姿站立中位刺拳



3

步行站立中位刺拳



(一) 基本动作照片图示

4

步行站立前臂低位挡



5

步行站立手刀低位挡



6

步行站立内前臂中位挡



(二) 特尔照片图示

1 四周刺拳 Saju Jirugi



2 四周格挡 Saju Makgi



(三) 腿法照片图示

■ 基础踢腿练习

1. 正上踢
2. 斜上踢
3. 外摆踢
4. 内摆踢
5. 侧上踢

■ 基本腿法技术

6. 四周前踢
7. 步行站立跳起前踢

(四) 连续动作照片图示

- 1 原地格斗式刺拳
- 2 格斗式刺拳+跳跃刺拳





(五) 对打照片图示

- 三步对打 (两组)
- 图片仅示例一组





(六) 击破照片图示

■ 前踢



二、体能审查内容

10 级晋升 9 级



1. 俯卧撑

6 周岁以下5个以上

6-12 周岁10个以上

12 周岁以上20个以上

2. 平板支撑

至少30秒以上

体能审查照片图示

1 俯卧撑



2 平板支撑



三、理论审查内容

10级晋升9级

1 跆拳道精神

礼义
廉耻
忍耐
克己
百折不屈

2 跆拳道含义

跆拳道指的是脚部动作
拳指的是手部动作
道指的是精神修养

3 跆拳道创始人



崔泓熙将军



03

9 级晋升 8 级



9 级晋升 8 级



一、技术审查内容



二、体能审查内容



三、理论审查内容



一、技术审查内容

9级晋升8级

(一) 基本动作 (抽考两项)

1. 步行站立中位刺拳
2. 步行站立前臂低位挡
3. L 站立内前臂中位侧挡

(二) 特尔

1. 四周刺拳 Saju Jiruigi
四周格挡 Saju Makgi
2. 天地 Chon-Ji

(三) 腿法

1. 四周下劈
2. 轮踢

(四) 连续动作

(6周岁以下免考)
原地前后手刺拳
+前踢 /轮踢 /下劈

(五) 对打

三步对打
共三组

(六) 特技

腾空前上踢
6周岁以下脚靶
7周岁以上0.9厘米1张
男子头上高度
女子头部高度

(七) 击破

脚部击破：下劈
6周岁以下0.9厘米1张
6-11周岁1.5厘米1张
12周岁以上2厘米1张

(一) 基本动作照片图示



1

步行站立中位刺拳



2

步行站立前臂低位挡



3

L 站立内前臂中位侧挡

(二) 特尔照片图示



1 四周刺拳 Saju Jiruigi



2 四周格挡 Saju Makgi



3 天地 Chon-Ji

(三) 腿法照片图示



1. 四周下劈

2. 轮踢



(四) 连续动作照片图示



■ 原地前后手刺拳+前踢 / 轮踢 / 下劈



(五) 对打照片图示

- 三步对打 (三组)
- 图片仅示例一组



(六) 特技照片图示

■ 腾空前上踢

(七) 击破照片图示

■ 下劈





二、体能审查内容

9级晋升8级



1. 俯卧撑

6周岁以下5个以上

6-12周岁15个以上

12周岁以上25个以上

2. 平板支撑

至少40秒以上



体能审查照片图示

1 俯卧撑



2 平板支撑



三、理论审查内容

9级晋升8级

跆拳道腰带对齐的含义

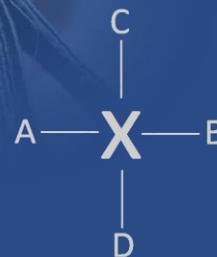
1

象征着技术与精神的统一

天地特尔的含义

2

象征着人类历史的开始
19个动作代表着跆拳道的十级九段
演武线“十”字



04

8 级晋升 7 级



8 级晋升 7 级



一、技术审查内容



二、体能审查内容



三、理论审查内容



一、技术审查内容

8级晋升7级

(一) 基本动作 (抽考三项)

1. L 站立手刀中位戒备挡
2. 步行站立高位刺拳
3. L 站立双前臂挡
4. 步行站立前臂举挡
5. L 站立手刀中位外侧打

(二) 特尔

1. 天地 Chon-Ji
2. 檀君 Dan-Gun

(三) 腿法

1. 四周轮踢
2. 侧踢

(四) 连续动作

- (6周岁以下免考)
1. 前踢/ 下劈/ 侧踢/ 轮踢
+ 跳起前后刺拳
 2. 后腿前踢/ 轮踢
+ 后腿前踢/ 轮踢
+ 后腿跳跃前踢/ 轮踢

一、技术审查内容

8级晋升7级

(五) 特技

腾空轮踢

6周岁以下脚靶

7周岁以上0.9厘米1张

男子头上高度

女子头部高度

(六) 对打

1. 二步对打

单人演示

共两组

2. 护身术

破解正面进攻一种

12周岁以下免考

(七) 击破

脚部击破：轮踢

6周岁以下0.9厘米1张

6-11周岁1.5厘米1张

12周岁以上2厘米1张

手部击破：L 站立手刀外侧打

6周岁以下免考

7-11周岁1.5厘米1张

12周岁以上2厘米1张



(一) 基本动作照片图示

1. L 站立手刀中位戒备挡
2. 步行站立高位刺拳
3. L 站立双前臂挡
4. 步行站立前臂举挡
5. L 站立手刀中位外侧打

(二) 特尔照片图示

1 天地 Chon-Ji



2 檀君 Dan-Gun

(三) 腿法照片图示



1. 四周轮踢

2. 侧踢



(四) 连续动作照片图示



1 前踢/ 下劈/ 侧踢/ 轮踢+跳起前后刺拳



后腿前踢/ 轮踢+后腿前踢/ 轮踢+后腿跳跃前踢/轮踢 2



(五) 特技照片图示

■ 腾空轮踢

二步对打



护身术



二步对打

(六) 对打照片图示

- 1 二步对打 (两组) 图片仅示例一组
- 2 护身术-破解正面进攻一种



(七) 击破照片图示

1 脚部击破：轮踢

2 手部击破：L 站立手刀外侧打





二、体能审查内容

8级晋升7级



1. 俯卧撑

6周岁以下15个以上

6-12 周岁20个以上

12 周岁以上30个以上

2. 平板支撑

至少50秒以上





体能审查照片图示

1 俯卧撑

2 平板支撑



三、理论审查内容

8级晋升7级

跆拳道命名时间 1

1955年4月11日

跆拳道构成 2

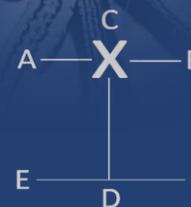
基本动作
套路
对打
锻炼
护身术

檀君特尔的含义 3

纪念公元前2333年
古代朝鲜的始祖檀君

21个动作

演武线“工”字





05

7 级晋升 6 级



7级晋升6级



一、技术审查内容



二、体能审查内容



三、理论审查内容



一、技术审查内容

7级晋升6级



(一) 基本动作 (抽考三项)

1. 步行站立外臂高位侧挡
2. 步行站立中位反刺拳
3. 步行站立立手尖正戳
4. 步行站立背拳高位侧打
5. 步行站立前臂分挡
6. 坐姿站立手刀侧打

(二) 特尔

1. 檀君 Dan-Gun
2. 岛山 Do-San

(三) 腿法

1. 四周侧踢
2. 挂踢

(四) 连续动作

(6周岁以下免考)
前后手刺拳
+考官指定基本腿法
+跳跃刺拳

一、技术审查内容

7级晋升6级

(五) 特技

腾空下劈

跳跃轮踢

跳跃前踢

6周岁以下脚靶

7周岁以上0.9厘米1张

男子头上高度

女子头部高度

(六) 对打

1. 三步对打

(6周岁以下免考)

双人配合

共三组

2. 护身术

破解正面进攻两种

12周岁以下免考

(七) 击破

手部击破：

手刀侧打

(6周岁以下免考)

7-11周岁1.5厘米1张

12周岁以上2厘米1张



(一) 基本动作照片图示

1. 步行站立外臂高位侧挡
2. 步行站立中位反刺拳
3. 步行站立立指尖正戳
4. 步行站立背拳高位侧打
5. 步行站立前臂分挡
6. 坐姿站立手刀侧打

(二) 特尔照片图示

1 檀君 Dan-Gun



2 岛山 Do-San

(三) 腿法照片图示



1. 四周侧踢

2. 挂踢



(四) 连续动作照片图示



前后手刺拳+考官指定基本腿法+跳跃刺拳



(五) 特技照片图示

- 1 腾空下劈
- 2 跳跃轮踢
- 3 跳跃前踢



1



2

(六) 对打照片图示

- 1 三步对打 (双人三组)
图片仅示例两组

(六) 对打照片图示

1



2



(七) 击破照片图示

1 手刀侧打



二、体能审查内容

7级晋升6级



1. 俯卧撑

6周岁以下20个以上

6-12 周岁25个以上

12 周岁以上35个以上

2. 平板支撑

至少60秒以上



体能审查照片图示

1 俯卧撑

2 平板支撑



三、理论审查内容 (12周岁以下免考)

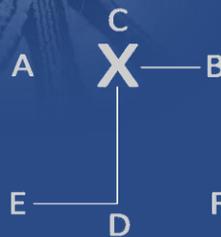
7级晋升6级 

跆拳道共有 3200 种动作 1

跆拳道是以防御为主的护身术
手部格挡动作较多
手部动作2000种
脚部动作1200种

岛山特尔的含义 2

纪念朝鲜民族独立运动家
安昌浩先生的雅号
24个动作
演武线反“Z”字





06

6 级晋升 5 级





6 级晋升 5 级



一、技术审查内容



二、体能审查内容



三、理论审查内容



一、技术审查内容

6级晋升5级

（一）基本动作（抽考三项）

1. L 站立手刀向内击打
2. 固定站立刺拳
3. 步行站立前臂扭转挡
4. L 站立前臂戒备挡

（二）特尔

1. 岛山 Do-San
2. 元晓 Won-Hyo

（三）腿法

1. 四周挂踢
2. 转身侧踢
3. 反轮踢

（四）连续动作

1. 后腿轮踢
+转身侧踢
+跳起前后手刺拳
2. 前腿滑步轮踢
+转身侧踢
+反轮踢

一、技术审查内容

6级晋升5级

(五) 特技

腾空侧踢

6周岁以下脚靶

6周岁以上0.9厘米1张

男子头上高度

女子头部高度

(六) 对打

1. 二步对打

双人配合

共两组

2. 半自由对打 1 分钟

3. 护身术

破解背面进攻一种

12周岁以下免考

(七) 击破

脚部动作：侧踢

6-9周岁1.5厘米1张

10-11周岁2厘米1张

12周岁以上3厘米1张

手部动作：反手刀内打

6-11周岁1.5厘米1张

12周岁以上2厘米1张



(一) 基本动作照片图示

1. L 站立手刀向内击打
2. 固定站立刺拳
3. 步行站立前臂扭转挡
4. L 站立前臂戒备挡

(二) 特尔照片图示

1 岛山 Do-San



2 元晓 Won-Hyo

(三) 腿法照片图示



1

四周挂踢



2

转身侧踢



3

反轮踢

(四) 连续动作照片图示



1 后腿轮踢+转身侧踢+跳起前后手刺拳

2 前腿滑步轮踢+转身侧踢+反轮踢



(五) 特技照片图示

腾空侧踢



1



2

(六) 对打照片图示

1 二步对打 (双人两组)

2 半自由对打1分钟

(六) 对打照片图示



(六) 对打照片图示





(七) 击破照片图示

1 脚部动作：侧踢

2 手部动作：反手刀内打





二、体能审查内容

6级晋升5级



1. 俯卧撑

6-12 周岁30个以上

12 周岁以上40个以上

2. 平板支撑

至少70秒以上



体能审查照片图示

1 俯卧撑

2 平板支撑



三、理论审查内容 (12周岁以下免考)

6级晋升5级 

1

国际跆拳道联盟成立时间地点

1966年3月22日成立于韩国首尔

2

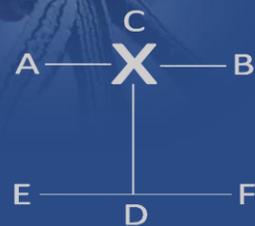
元晓特尔的含义

纪念在新罗王朝传播佛教的

元晓大师

28个动作

演武线“工”字



07

5 级晋升 4 级



5 级晋升 4 级



一、技术审查内容



二、体能审查内容



三、理论审查内容



一、技术审查内容

5级晋升4级



(一) 基本动作 (抽考三项)

1. 步行站立手掌搭挡
2. 步行站立前肘击打
3. L 站立双手刀挡
4. 交叉站立背拳高位侧击打
5. 步行站立双前臂高位侧挡

(二) 特尔

1. 元晓 Won-Hyo
2. 栗谷 Yul-Gok

(三) 腿法

1. 下劈
2. L 站立转身侧踢

(四) 连续动作

1. 前腿侧踢
+转身侧踢
+跳跃刺拳
2. 后腿轮踢
+反轮踢

一、技术审查内容

5级晋升4级



(五) 特技

腾空侧踢越障碍

6周岁以下脚靶

6周岁以上0.9厘米1张

障碍物考官指定

(六) 对打

1. 半自由对打2分钟

2. 二步对打

双人配合

共两组

3. 护身术

破解背面进攻两种

12周岁以下免考

(七) 击破

脚部击破：转身侧踢

6-9周岁1.5厘米1张

10-11周岁2厘米1张

12周岁以上3厘米1张

手部击破：肘部正前击打

6-11周岁1.5厘米1张

12周岁以上2厘米1张



(一) 基本动作照片图示

1. 步行站立手掌搭挡
2. 步行站立前肘击打
3. L 站立双手刀挡
4. 交叉站立背拳高位侧击打
5. 步行站立双前臂高位侧挡

(二) 特尔照片图示

1 元晓 Won-Hyo



2 栗谷 Yul-Gok

(三) 腿法照片图示



2 L 站立转身侧踢

1 下劈



(四) 连续动作照片图示



1 前腿侧踢+转身侧踢+跳跃刺拳

2 后腿轮踢+反轮踢



(五) 特技照片图示

腾空侧踢越障碍





(六) 对打照片图示

1 半自由对打2分钟

2 二步对打 (双人两组)

(六) 对打照片图示

1



2

(六) 对打照片图示



(六) 对打照片图示





(七) 击破照片图示

1 脚部动作：转身侧踢

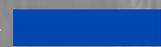
2 手部动作 肘部正前击打





二、体能审查内容

5 级晋升 4 级



1. 俯卧撑

6-12 周岁35以上

12 周岁以上45个以上

2. 平板支撑

至少80秒以上





体能审查照片图示

1 俯卧撑

2 平板支撑



三、理论审查内容

5 级晋升 4 级



跆拳道力的原理

1

反作用力

集中

均衡

呼吸调节

质量

速度

(顺序不可乱)

栗谷特尔的含义

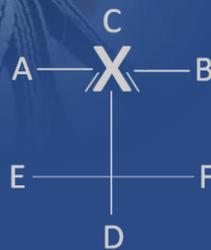
2

纪念李氏朝鲜时期著名儒学家

李珣先生的雅号

38 个动作

演武线 “士” 字





08

4 级晋升 3 级



4 级晋升 3 级



一、技术审查内容



二、体能审查内容



三、理论审查内容



一、技术审查内容

4级晋升3级

(一) 基本动作 (抽考三项)

1. L 站立反手刀侧挡
2. 后脚站立手掌向上挡
3. 步行站立反肘部向上击打
4. 步行站立双拳高位立刺拳
5. 步行站立双拳翻刺拳
6. 步行站立双拳交叉举挡
7. L 站立背拳侧击打
8. L 站立反手刺拳
9. 压低站立手掌压挡
10. 固定站立U 型挡

(二) 特尔

1. 栗谷 Yol-Gok
2. 重根 Joong—Gun

(三) 腿法

1. 原地反轮踢
2. 原地360°轮踢

(四) 连续动作

1. 原地轮踢
+反轮踢
2. 滑步下劈
+后腿轮踢
+跳跃刺拳

一、技术审查内容

4 级晋升 3 级

(五) 特技

原地跳跃反轮踢

6 周岁以下脚靶

6 周岁以上 0.9 厘米 1 张

男子头部以上高度

女子头部高度

(六) 对打

1. 一步对打护身术

双人配合

共三组

2. 半自由对打 2 分钟

3. 护身术

破解侧面进攻一种

12 周岁以下免考

(七) 击破

手部击破：背拳侧击打

6-9 周岁 0.9 厘米 2 张

10-11 周岁 1.5 厘米 1 张

12 周岁以上 2 厘米 1 张

L 站立反手刀侧挡



1

后脚站立手掌向上挡



2

步行站立反肘部向上击打



3

步行站立双拳高位立刺拳



4

步行站立双拳翻刺拳



5

(一) 基本动作照片图示

6



步行站立双拳交叉举挡

7



L 站立背拳侧击打

8



L 站立反手刺拳

9



压低站立手掌压挡

10



固定站立U 型挡

(二) 特尔照片图示

1 栗谷 Yol-Gok



2 重根 Joong—Gun

(三) 腿法照片图示



1 原地反轮踢

2 原地360°轮踢



(四) 连续动作照片图示



1 原地轮踢+反轮踢

2 滑步下劈+前腿轮踢+跳跃刺拳



(五) 特技照片图示

原地跳跃反轮踢





(六) 对打照片图示

1 一步对打护身术 (双人三组)

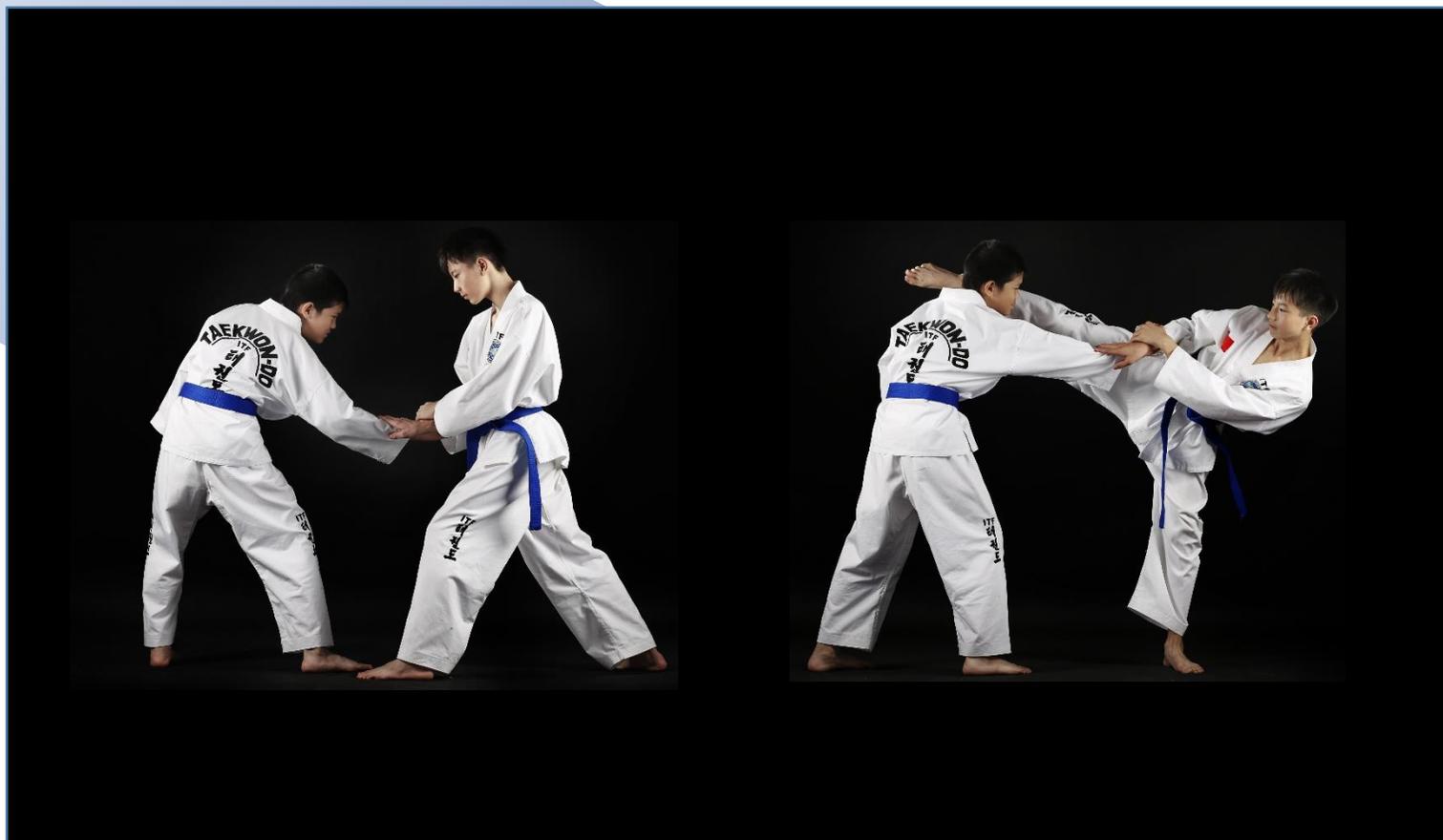
(六) 对打照片图示

2 半自由对打2 分钟



(六) 对打照片图示

3 护身术破解侧面进攻一种





(七) 击破照片图示

手部动作: 背拳侧击打



二、体能审查内容

4 级晋升 3 级



1. 俯卧撑

6-12 周岁40以上

12 周岁以上50个以上

2. 平板支撑

至少90秒以上





体能审查照片图示

1 俯卧撑

2 平板支撑



三、理论审查内容

4级晋升3级 

1

跆拳道24个特尔的含义

象征一天的24个小时
而在茫茫宇宙中
这一天相当于人的一生
启发人们珍惜时间
积极向上

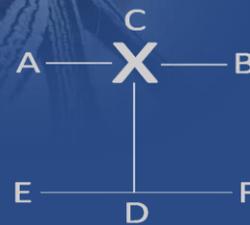
重根特尔的含义

纪念朝鲜著名民族英雄

安重根烈士

32个动作

演武线“工”字



2



09

3 级晋升 2 级



3 级晋升 2 级



一、技术审查内容



二、体能审查内容



三、理论审查内容



一、技术审查内容

3级晋升2级 

(一) 基本动作 (抽考三项)

1. 步行站立翻指尖戳
2. 步行站立交叉拳压挡
3. 坐姿站立外前臂山字挡
4. L 站立双前臂低位推挡
5. 步行站立平指尖高位戳
6. L 站立手刀低位戒备挡

(二) 特尔

1. 重根 Joong-Gun
2. 退溪 Toi-Gye

(三) 腿法

1. 360°轮踢
2. 360°转身侧踢

(四) 连续动作

1. 后腿轮踢
+360°轮踢
+转身侧踢
2. 前腿滑步轮踢
+转身侧踢
+跳起转身侧踢

一、技术审查内容

3级晋升2级

(五) 特技

360°轮踢

6周岁以下脚靶

6周岁以上0.9厘米1张

男子头部以上高度

女子头部高度

(六) 对打

1. 一步对打护身术

双人配合

共五组

2. 自由对打 2分钟

3. 护身术

破解后面、侧面进攻各一种

12周岁以下免考

(七) 击破

脚部击破：反轮踢

6周岁以下0.9厘米 2张

6-9周岁1.5厘米 2张

10-11周岁2厘米 2张

12周岁以上3厘米 2张

手部击破：手刀

6-11周岁1.5厘米 2张

12-15周岁2厘米 2张

16周岁以上3厘米 2张

步行站立翻指尖戳



1

步行站立交叉拳压挡



2

坐姿站立外前臂山字挡



3

(一) 基本动作照片图示

1. 步行站立翻指尖戳
2. 步行站立交叉拳压挡
3. 坐姿站立外前臂山字挡
4. L 站立双前臂低位推挡
5. 步行站立平指尖高位戳
6. L 站立手刀低位戒备挡

4



5



6



L 站立双前臂低位推挡

步行站立平指尖高位戳

L 站立手刀低位戒备挡

(二) 特尔照片图示

1 重根 Joong-Gun



2 退溪 Toi-Gye

(三) 腿法照片图示

1 360°轮踢



2 360°转身侧踢



(四) 连续动作照片图示



1 后腿轮踢+360°轮踢+转身侧踢

2 前腿滑步轮踢+转身侧踢+跳起转身侧踢



(五) 特技照片图示

360°轮踢





(六) 对打照片图示

1 一步对打护身术 (双人五组)

图片仅示例三组

(六) 对打照片图示

2 自由对打2 分钟



(六) 对打照片图示

3 护身术

破解后面进攻一种



破解侧面进攻一种





(七) 击破照片图示

1 手部动作: 手刀

2 脚部击破: 反轮踢





二、体能审查内容

3 级晋升 2 级



1. 俯卧撑

6-12 周岁45以上

12 周岁以上55个以上

2. 平板支撑

至少100秒以上





体能审查照片图示

1 俯卧撑

2 平板支撑



三、理论审查内容

3 级晋升 2 级 

跆拳道对打的种类

1

1. 约定对打
2. 半自由对打
3. 自由对打
4. 约定自由对打
5. 脚技对打
6. 模范对打

退溪特尔的含义

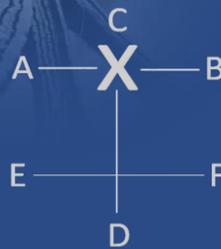
2

纪念李氏朝鲜时期著名儒学家

李滉的雅号

37 个动作

演武线“士”字



A person is rappelling down a dark, layered rock face. The rock has distinct horizontal strata. A large white circle is overlaid on the center of the image, containing the number 10. Below the circle, the text '2 级晋升 1 级' is written in white. In the bottom right corner, there is a red progress bar with a white arrow pointing right, indicating the current position in a sequence.

10

2 级晋升 1 级



2 级晋升 1 级



一、技术审查内容



二、体能审查内容



三、理论审查内容



一、技术审查内容

2级晋升1级 

(一) 基本动作 (抽考三项)

1. 坐姿站立手掌推挡
2. L 站立向上刺拳
3. L 站立正刺拳

(二) 特尔

1. 退溪 Toi-Gye
2. 花郎 Hwa-Rang

(三) 腿法

1. 360°下劈
2. 360°反轮踢

(四) 连续动作

1. 前腿侧踢
+ 转身侧踢
+ 跳起转身后踢
+ 360°转身后踢
2. 格斗式刺拳
+ 前腿侧踢
+ 360°轮踢
+ 跳起转身后踢
3. 转身侧踢
+ 360°轮踢
+ 跳跃刺拳

一、技术审查内容

2级晋升1级 

(五) 特技

8级-2级考核内容
抽考四项

(六) 击破

脚部击破：
8级-2级考核内容中抽考两项
手部击破：直拳
6-9 周岁0.9 厘米 2 张
10-11 周岁1.5 厘米 2 张
12 周岁以上2 厘米 2 张

(七) 对打

自由对打 2 分钟

(一) 基本动作照片图示



1

坐姿站立手掌推挡



2

L 站立向上刺拳



3

L 站立正刺拳

(二) 特尔照片图示

1 退溪 Toi-Gye



2 花郎 Hwa-Rang

(三) 腿法照片图示



1. 360°下劈

2. 360°反轮踢



(四) 连续动作照片图示



1. 前腿侧踢+转身侧踢+跳起转身后踢+360°转身后踢



2. 格斗式刺拳+前腿侧踢+360°轮踢+跳起转身后踢

3. 转身侧踢+360°轮踢+跳跃刺拳

腾空前上踢



1

腾空轮踢



2

腾空下劈



3

腾空侧踢



4

5



腾空侧踢越障碍

6



跳跃反轮踢

7



360°轮踢

(五) 特技照片图示

8级-2级考核内容



(六) 击破照片图示

脚部击破

8级-2级考核内容



(六) 击破照片图示

■ 手部击破：直拳



(七) 对打照片图示

自由对打2分钟



二、体能审查内容

2级晋升1级



1. 俯卧撑

6-12 周岁50个以上

12 周岁以上60个以上

2. 平板支撑

至少110秒以上



体能审查照片图示

1 俯卧撑

2 平板支撑



三、理论审查内容

2级晋升1级 

跆拳道攻防动作 1

进攻动作全部右侧开始
防御动作全部左侧开始
进攻和防御
都以身体中心线为基准

人体高中低部位的划分 2

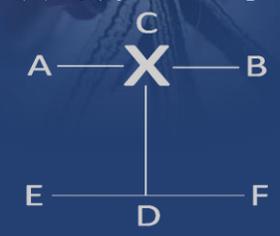
高位头部至肩部
以眼睛为基准
中位颈部以下至腰部
以肩部为基准
低位腰部以下
以小腹部为基准

花郎特尔的含义 3

纪念朝鲜新罗时期
贵族军事团体花郎徒

29个动作

演武线“工”字



人生就是一座高峰

你需要不断攀登

THANKS

中国国际跆拳道联盟

