

中国国际跆拳道联盟



# ITF国际段位考核标准（试行版）



# 目录

- 01 考前必读
- 02 1级晋升一段（红黑带-黑带）
- 03 黑带一段晋升黑带二段
- 04 黑带二段晋升黑带三段
- 05 黑带三段晋升黑带四段
- 06 黑带四段晋升黑带五段
- 07 黑带五段晋升黑带六段
- 08 黑带六段晋升黑带七段
- 09 黑带七段晋升黑带八段
- 10 黑带八段晋升黑带九段





1

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；
  - 黑带七段及以上由国际跆拳道联盟总部晋升委员会进行审查考核。
- 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，需设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 (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
- 3 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

我绝不滥用跆拳道 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



2

1 级晋升黑带一段



# 1 级晋升黑带一段



# 技术审查内容

1 级晋升黑带一段



## (一) 基本动作 (抽考三项)

1. 步行站立手刀正前击打
2. L 站立前臂下挡
3. 步行站立内手刀高位前打
4. 坐姿站立前臂向内挡
5. 坐姿站立背拳高位侧击打
6. L 站立交叉手刀停挡
7. 步行站立双手掌向上挡

## (四) 连续动作 (必考)

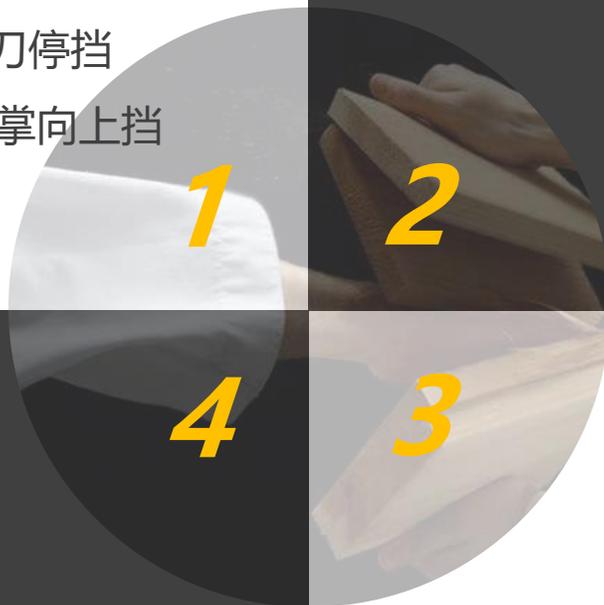
8 级-1 级考核内容抽考  
至少四项

## (二) 特尔 (必考)

1. 忠武 Choong-Moo
2. 天地-花郎特尔中抽考一个

## (三) 腿法 (必考)

1. 腿法基础腿法练习抽考两种
2. 180°以上原地转身腿法抽考两种
3. 180°以上跳起及转身腿法抽考两种



# 技术审查内容

1 级晋升黑带一段



## (五) 特技 (必考)

8 级-1 级考核内容  
抽考四项

## (六) 击破 (必考)

### 1. 脚部击破动作

从8 级-1 级考核内容中抽考两项

### 2. 手部击破动作

从8 级-1 级考核内容中抽考两项

### 3. 地面手刀击破

大理石或砖瓦等

数量由考官根据情况决定

## (七) 对打 (必考)

### 1. 自由对打2 分钟

### 2. 护身术三种

前方向、后方向、侧方向  
各两种解脱反击方式



# 技术审查达标指数

1 级晋升黑带一段



## 特技达标指数

腾空前踢

男：本人直立，直臂手尖高出20cm

女：本人直立，直臂手尖高出15cm

腾空下劈

男：本人直立，头上10cm高度

女：本人直立，头部高度

腾空轮踢

男：本人直立，直臂手尖高出10cm

女：本人直立，直臂手尖高出5cm

跳跃侧踢

男：5名学员弯腰抓脚踝姿势并排

女：3名学员弯腰抓脚踝姿势并排

腾空挂踢

男：本人直立直臂，手尖高度

女：本人直立直臂，手腕高度

腾空转身侧踢

本人直立，头顶为靶心位置

腾空反轮踢

本人直立，直臂手尖为靶心位置

# 技术审查达标指数

1 级晋升黑带一段



## 击破达标指数

### 前踢

男：3cm松板1张  
女：2cm松板1张

### 下劈

男：1.5cm松板 2张  
女：1.5cm松板 1张

### 轮踢

男：3cm松板1张  
女：2cm松板1张

### 反轮踢

男：3.5cm松板1张  
女：3cm松板1张

### 侧踢

男：4cm松板1张  
女：3.5cm松板1张

### 转身侧踢

男：3.5cm松板1张  
女：3cm松板1张

### 挂踢

男：3cm松板1张  
女：2cm松板1张

### 前拳

男：8片红瓦  
女：5片红瓦

### 手刀

男：1块红砖  
女：4片红瓦

### 反手刀

男：5片红瓦  
女：3片红瓦

### 肘部

男：10片红瓦  
女：6片红瓦

### 背拳

男：6片红瓦  
女：4片红瓦

### 平手尖戳

男：1.5cm木板1张  
女：1cm木板1张

# 体能审查内容

1 级晋升黑带一段



## 1. 俯卧撑

6-12 周岁55 个以上

12 周岁以上65 个以上

## 2. 平板支撑

至少120 秒以上



# 理论审查内容

1 级晋升黑带一段

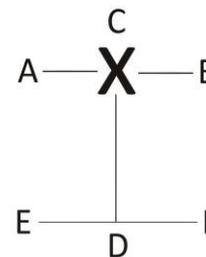


## 1. 忠武的含义

纪念李氏朝鲜时期著名抗倭英雄李舜臣将军

30 个动作

演武线“工”字

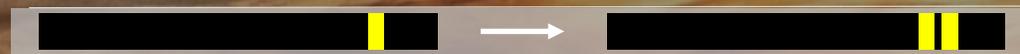


## 2. 黑带之前的基础理论

由考官进行抽考提问

3

黑帶一段晉升黑帶二段



# 黑带一段晋升黑带二段



# 技术审查内容

黑带一段晋升黑带二段



## 1

### (一) 基本动作 (抽考若干项)

1. 步行站立翻刺拳
2. 步行站立手掌高位搭挡
3. 后脚站立手刀高位戒备挡
4. 步行站立手掌向上挡
5. 并拢站立手刀正挡
6. 并拢站立侧拳侧下打
7. 步行站立双前臂中位挡
8. 低位站立平指尖高位戳
9. 坐姿站立直角字刺拳
10. 坐姿站立正拳压挡
11. 坐姿站立内前臂分挡
12. 坐姿站立后肘戳
13. 坐姿站立水平刺拳
14. 交叉站立前臂低位正挡
15. L 站立 U 型抓挡
16. 并拢站立双肘水平戳
17. 坐姿站立背拳侧后打
18. 坐姿站立反手刀低位戒备挡
19. 步行站立双弧形手高位挡
20. 坐姿站立手掌提挡
21. 坐姿站立背拳正打
22. 坐姿站立 9 字挡
23. 交叉站立双前臂高位挡
24. L 站立中指拳中位刺拳
25. 坐姿站立手刀低位戒备挡

# 技术审查内容

黑带一段晋升黑带二段



## (二) 特尔 (必考)

1. 广开 Kwang-Gae ( 选考 )
2. 圃隐 Po-Un ( 选考 )
3. 阶伯 Ge-Beak
4. 天地-忠武特尔中抽考一个

## (三) 腿法 (必考)

1. L 站立原地中位扭踢 / 高位扭踢
2. 基础腿法练习

抽考两种

3. 180°以上原地转身腿法

抽考四种

4. 180°以上跳起及转身腿法

抽考四种

## (四) 连续动作 (必考)

8 级-1 级考核内容抽考  
至少四项



# 技术审查内容

黑带一段晋升黑带二段 

## (五) 特技 (必考)

### 1. 腾空扭踢

10 岁以上 0.9 厘米 1 张

男子 头部以上高度

女子 不低于头部

### 2. 8 级-1 级考核内容

抽考四项

## (六) 击破 (必考)

### 1. 脚部击破动作

8 级-1 级考核内容

抽考两项

### 2. 手部击破动作

8 级-1 级考核内容

抽考两项

### 3. 地面手刀击破

大理石或砖瓦等

数量由考官根据情况决定

## (七) 对打 (必考)

### 1. 自由对打 2 分钟

### 2. 对武器单刀对打三种

### 3. 护身术六种

前方向、后方向、侧方向

各两种解脱反击方式

# 技术审查达标指数

黑带一段晋升黑带二段



## 特技达标指数

|        |   |
|--------|---|
| 腾空前踢   | 男：本人直立，直臂手尖高出25cm<br>女：本人直立，直臂手尖高出20cm        |
| 腾空下劈   | 男：本人直立，头上15cm高度<br>女：本人直立，头上10cm高度            |
| 腾空轮踢   | 男：本人直立，直臂手尖高出15cm<br>女：本人直立，直臂手尖高出10cm        |
| 跳跃侧踢   | 男：6名学员弯腰抓脚踝姿势并排<br>女：4名学员弯腰抓脚踝姿势并排            |
| 腾空挂踢   | 男：本人直立直臂，手尖5cm高度<br>女：本人直立直臂，手尖高度             |
| 腾空转身侧踢 | 男：本人直立，头顶高于靶心位置10cm<br>女：本人直立，头顶高于靶心位置5cm     |
| 腾空反轮踢  | 男：本人直立，直臂手尖高于靶心位置10cm<br>女：本人直立，直臂手尖高于靶心位置5cm |

# 技术审查达标指数

黑带一段晋升黑带二段 

## 击破达标指数

**前踢** 男：4cm松板1张  
女：3cm松板1张

**下劈** 男：4cm松板 1张  
女：2cm松板 1张

**轮踢** 男：4cm松板1张  
女：3cm松板1张

**反轮踢** 男：4cm松板1张  
女：3.5cm松板1张

**侧踢** 男：4.5cm松板1张  
女：4cm松板1张

**转身侧踢** 男：3.5cm松板1张  
女：3cm松板1张

**挂踢** 男：3cm松板1张  
女：2cm松板1张

**前拳** 男：10片红瓦  
女：6片红瓦

**手刀** 男：2块红砖  
女：5片红瓦

**反手刀** 男：6片红瓦  
女：4片红瓦

**肘部** 男：10片红瓦  
女：6片红瓦

**背拳** 男：6片红瓦  
女：4片红瓦

**平指尖戳** 男：1.5cm木板1张  
女：1cm木板1张

# 理论审查内容

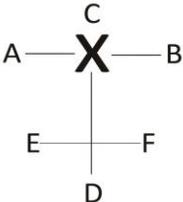
黑带一段晋升黑带二段 

## 1. 广开特尔含义

纪念朝鲜高句丽时期著名的广开土大王

39 个动作

演武线



## 4. 跆拳道基础口令

立正、敬礼、准备、开始

特尔名称朝鲜语发音

基本动作训练的口令

## 2. 圃隐特尔含义

纪念朝鲜高丽时期著名政治家郑梦周的雅号

36 个动作

演武线



## 3. 阶伯特尔含义

纪念朝鲜百济时期名将阶伯将军

44 个动作

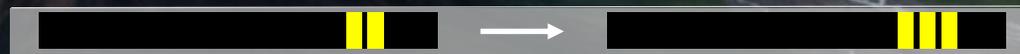
演武线





4

黑帶二段晉升黑帶三段



# 黑带二段晋升黑带三段



# 技术审查内容

黑带二段晋升黑带三段 

## 1 (一) 基本动作 (抽考若干项)

1. 步行站立手刀低位向内挡
2. 步行站立交叉拳向下挡
3. 步行站立手刀举挡
4. 交叉站立背拳高位侧打
5. 步行站立弧形刺拳
6. 平行站立旋转刺拳
7. 步行站立手刀中位分挡
8. 步行站立反手刀扭转挡

9. 后脚站立交错手刀向下挡
10. L 站立反手刀低位向内挡
11. L 站手刀低位反挡
12. 后脚站立前臂中位戒备挡
13. 坐姿站立内臂侧前挡
14. 步行站立双手指戳
15. L 站立手掌提挡
16. 后脚站立双手掌向下挡

17. 步行站立前臂高位前挡
18. L 站立平指尖高位反戳
19. 步行站立后肘戳
20. L 站立手背侧下打
21. 步行站立背拳侧打
22. L 站立反手刀低位戒备挡
23. 步行站立9 字挡
24. 步行站立双手刀水平打

# 技术审查内容

黑带二段晋升黑带三段 

## 1 (一) 基本动作 (抽考若干项)

- 25. 步行站立弧形手高位打
- 26. 并拢站立双食指拳高位弧形刺拳
- 27. 步行站立平拳高位反刺拳
- 28. 坐姿站立内前臂平行挡
- 29. 坐姿站立手掌中位搭挡
- 30. 单腿站立外前臂平行挡
- 31. 交叉站立背拳侧下打
- 32. 坐姿站立平指尖向外划

- 33. 步行站立高肘打
- 34. 交叉站立反手刀低位正挡
- 35. 腾空转身手刀侧打
- 36. 后脚站立直肘向下戳
- 37. 步行站立弧形手高位弧形打
- 38. 步行站立双手刀高位向内打
- 39. 步行站立向下刺拳

- 40. L 站立前臂向下挡
- 41. 斜线站立双手掌举挡
- 42. 后脚站立侧肘戳
- 43. L 站立背拳水平打
- 44. 平行站立平指尖向内划
- 45. 跳起连续刺拳  
正刺拳, 翻刺拳
- 46. 步行站立手刀正前向下打

# 技术审查内容

黑带二段晋升黑带三段



## (二) 特尔 (必考)

1. 义奄 Eui-Am
2. 忠壮 Choong-Jang
3. 主体 Ju-Che
4. 天地-阶伯特尔中抽考一个

## (三) 腿法 (必考)

1. 基础腿法练习

抽考两种

2. 180°以上原地转身腿法

抽考两种

3. 180°以上跳起及转身腿法

抽考四种

## (四) 连续动作 (必考)

8级-二段考核内容抽考  
至少四项



# 技术审查内容

黑带二段晋升黑带三段 

## (五) 特技 (必考)

8 级-二段考核内容

抽考四项

## (六) 击破 (必考)

1. 脚部击破动作

8 级-1 级考核内容

抽考四项

2. 手部击破动作

8 级-1 级考核内容

抽考四项

3. 地面手刀击破

大理石或砖瓦等

数量由考官根据情况决定

## (七) 对打 (必考)

1. 自由对打 2 分钟

3. 对武器单刀对打六种

4. 护身术九种

前方向、后方向、侧方向

各三种解脱反击方式

# 技术审查达标指数

黑带二段晋升黑带三段



## 特技达标指数

|        |  |
|--------|--|
| 腾空前踢   | 男：本人直立，直臂手尖高出30cm<br>女：本人直立，直臂手尖高出25cm         |
| 腾空下劈   | 男：本人直立，头上20cm高度<br>女：本人直立，头上15cm高度             |
| 腾空轮踢   | 男：本人直立，直臂手尖高出20cm<br>女：本人直立，直臂手尖高出15cm         |
| 跳跃侧踢   | 男：7名学员弯腰抓脚踝姿势并排<br>女：5名学员弯腰抓脚踝姿势并排             |
| 腾空挂踢   | 男：本人直立直臂，手尖10cm高度<br>女：本人直立直臂，手尖5cm高度          |
| 腾空转身侧踢 | 男：本人直立，头顶高于靶心位置15cm<br>女：本人直立，头顶高于靶心位置10cm     |
| 腾空反轮踢  | 男：本人直立，直臂手尖高于靶心位置15cm<br>女：本人直立，直臂手尖高于靶心位置10cm |

# 技术审查达标指数

黑带二段晋升黑带三段 

## 击破达标指数

**前踢** 男：4cm松板1张  
女：3cm松板1张

**下劈** 男：4cm松板 1张  
女：2cm松板 1张

**轮踢** 男：4cm松板1张  
女：3cm松板1张

**反轮踢** 男：4cm松板1张  
女：3.5cm松板1张

**侧踢** 男：4.5cm松板1张  
女：4cm松板1张

**转身侧踢** 男：3.5cm松板1张  
女：3cm松板1张

**挂踢** 男：3cm松板1张  
女：2cm松板1张

**前拳** 男：12片红瓦  
女：7片红瓦

**手刀** 男：3块红砖  
女：6片红瓦

**反手刀** 男：6片红瓦  
女：4片红瓦

**肘部** 男：10片红瓦  
女：6片红瓦

**背拳** 男：6片红瓦  
女：4片红瓦

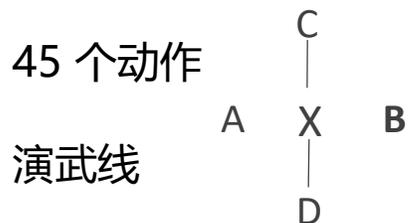
**平指尖戳** 男：1.5cm木板1张  
女：1cm木板1张

# 理论审查内容

黑带二段晋升黑带三段 

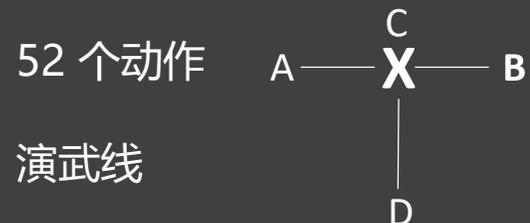
## 1. 义奄特尔含义

纪念三一独立运动领袖孙秉熙的雅号



## 2. 忠壮特尔含义

纪念朝鲜李氏王朝抗倭名将金德龄将军的雅号



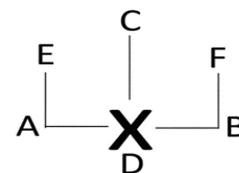
## 4. 跆拳道基本动作朝鲜语发音

## 3. 主体特尔含义

纪念独立自主的主体哲学思想

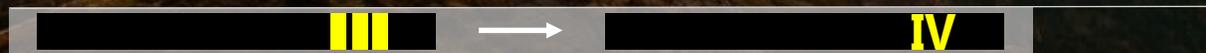
45 个动作

演武线

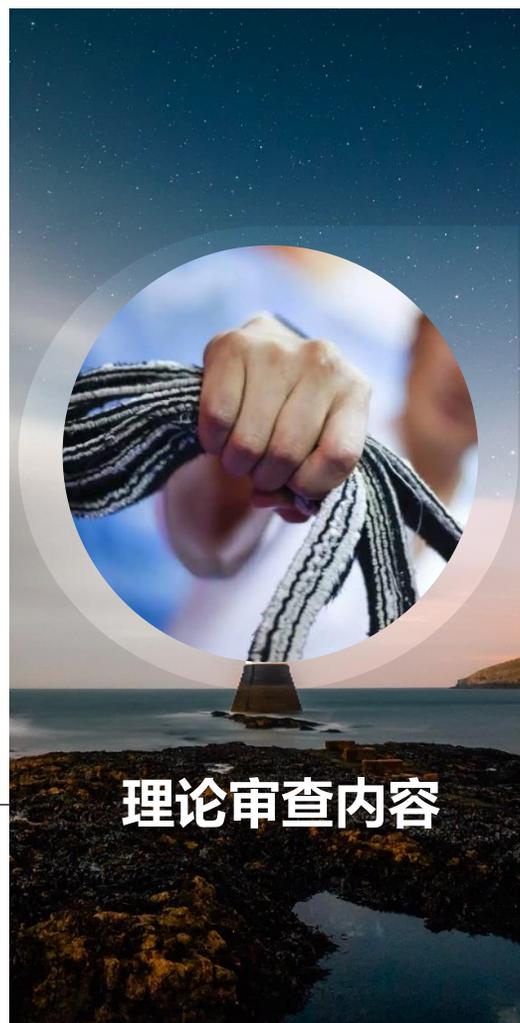


5

黑帶三段晉升黑帶四段



# 黑带三段晋升黑带四段



# 技术审查内容

黑带三段晋升黑带四段 III → IV

## 1 (一) 基本动作 (抽考若干项)

1. 步行站立手刀高位反侧挡
2. 坐姿站立反手刀中位分挡
3. L 站立外前臂高位向外挡
4. L 站立双拳低位刺拳
5. L 站立反手高位戒备挡
6. 斜线站立后肘戳

7. 步行站立前臂中位前挡
8. 坐姿站立直角刺拳
9. 步行站立交叉手刀举挡
10. L 站立反手刀高位反侧挡
11. 固定站立U 型刺拳
12. 坐姿站立外前臂高位向外挡

13. 坐姿站立前臂高位正挡
14. 坐姿站立手背水平打
15. 垂直站立侧拳侧下打
16. 后脚站立中指拳高位刺拳
17. 步行站立手刀山字挡
18. 平行站立手掌中位搭挡

# 技术审查内容

黑带三段晋升黑带四段 **III** → **IV**

## (二) 特尔 (必考)

1. 三一 Sam-Il
2. 庾信 Yoo-Sin
3. 崔莹 Choi-Yong
4. 天地-主体特尔中抽考一个

## (三) 腿法 (必考)

1. 基础腿法练习

抽考两种

2. 180°以上原地转身腿法

抽考四种

3. 180°以上跳起及转身腿法

抽考四种

## (四) 连续动作 (必考)

8级-三段考核内容抽考  
至少四项



# 技术审查内容

黑带三段晋升黑带四段 **III** → **IV**

## (五) 特技 (必考)

8 级-三段考核内容  
抽考四项

## (六) 击破 (必考)

1. 脚部击破动作

8 级-1 级考核内容  
抽考四项

2. 手部击破动作

8 级-1 级考核内容  
抽考四项

3. 地面手刀击破

大理石或砖瓦等

数量由考官根据情况决定

## (七) 对打 (必考)

1. 自由对打 2 分钟

2. 对武器单刀对打六种

3. 护身术九种

前方向、后方向、侧方向  
各三种解脱反击方式

# 技术审查达标指数

黑带三段晋升黑带四段 III → IV



## 特技达标指数

|        |  |
|--------|--|
| 腾空前踢   | 男：本人直立，直臂手尖高出35cm<br>女：本人直立，直臂手尖高出30cm         |
| 腾空下劈   | 男：本人直立，头上25cm高度<br>女：本人直立，头上20cm高度             |
| 腾空轮踢   | 男：本人直立，直臂手尖高出25cm<br>女：本人直立，直臂手尖高出20cm         |
| 跳跃侧踢   | 男：8名学员弯腰抓脚踝姿势并排<br>女：6名学员弯腰抓脚踝姿势并排             |
| 腾空挂踢   | 男：本人直立直臂，手尖15cm高度<br>女：本人直立直臂，手尖10cm高度         |
| 腾空转身侧踢 | 男：本人直立，头顶高于靶心位置20cm<br>女：本人直立，头顶高于靶心位置15cm     |
| 腾空反轮踢  | 男：本人直立，直臂手尖高于靶心位置20cm<br>女：本人直立，直臂手尖高于靶心位置15cm |

# 技术审查达标指数

黑带三段晋升黑带四段 **III** → **IV**

## 击破达标指数

**前踢** 男：4.5cm松板1张  
女：3.5cm松板1张

**下劈** 男：4.5cm松板 1张  
女：2.5cm松板 1张

**轮踢** 男：4.5cm松板1张  
女：3.5cm松板1张

**反轮踢** 男：4.5cm松板1张  
女：4cm松板1张

**侧踢** 男：5cm松板1张  
女：4.5cm松板1张

**转身侧踢** 男：4cm松板1张  
女：3.5cm松板1张

**挂踢** 男：3.5cm松板1张  
女：2.5cm松板1张

**前拳** 男：13片红瓦  
女：8片红瓦

**手刀** 男：4块红砖  
女：7片红瓦

**反手刀** 男：6片红瓦  
女：4片红瓦

**肘部** 男：12片红瓦  
女：8片红瓦

**背拳** 男：8片红瓦  
女：6片红瓦

**平手尖戳** 男：2cm木板1张  
女：1.5cm木板1张

# 理论审查内容

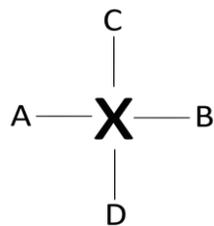
黑带三段晋升黑带四段  → 

## 1. 三一特尔含义

纪念1919年三一独立运动

33个动作

演武线

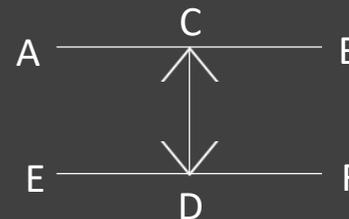


## 2. 庾信特尔含义

纪念朝鲜新罗时期名将金庾信将军

68个动作

演武线



## 4. 跆拳道基础理论

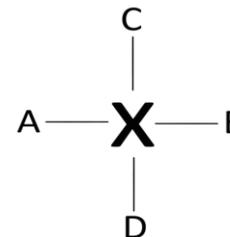
动作名称朝鲜语发音

## 3. 崔莹特尔含义

纪念朝鲜高丽时期名将崔莹将军

46个动作

演武线



# 写论文

黑带三段晋升黑带四段 **III** → **IV**

## 论文内容：

针对跆拳道基本动作、套路、对打、锻炼、护身术（包括特技和击破）、技战术、腿法的准确运用等方面，从科学发力角度，综合物理学及生物力学知识，系统阐述提高技术精准度的方法。在尊重传统跆拳道精神及技术的基础上，深入挖掘技术更新的办法，促进传统跆拳道的发展完善。

也可以论证跆拳道与保健、跆拳道与社会和谐、跆拳道与其他武术形式的交流、跆拳道与国际交流、跆拳道的教育及经济效益等方面，系统阐述跆拳道的社会价值。

**字数要求：3000 字以上**

6

黑帶四段晉升黑帶五段

IV



V

# 黑带四段晋升黑带五段

IV → V



# 技术审查内容

黑带四段晋升黑带五段 **IV** → **V**

## 1 (一) 基本动作 (抽考若干项)

1. L 站立反手刀低位戒备挡
2. 步行站立长拳高位刺拳
3. L 站立交叉拳停挡
4. 腾空手刀侧打
5. 步行站立手刀低位反外挡
6. 后脚站立内前臂腰挡
7. 坐姿站立反手刀山型挡
8. 交叉站立背拳向下打

9. 坐姿站立双立前臂停挡
10. 交叉站立正拳向上刺拳
11. L 站立手刀高位向外打
12. 步行站立反手刀低位向内挡
13. 步行站立双侧拳水平打
14. 步行站立手刀高位反前打
15. 坐姿站立前肘打
16. 交叉站立双肘水平戳

# 技术审查内容

黑带四段晋升黑带五段 **IV** → **V**

## 1 (一) 基本动作 (抽考若干项)

17. 步行站立前臂反举挡
18. 步行站立高位反刺拳
19. L 站立交叉拳压挡
20. L 站立内前臂中位分挡
21. 固定站立手掌推挡
22. 固定站立交叉手刀中位挡
23. L 站立手掌向上挡
24. 坐姿站立平指尖中位戳

25. 交叉站立手刀侧打
26. 单腿站立手刀向外挡
27. 后脚站立手掌向下挡
28. 坐姿站立侧拳中位侧打
29. 坐姿站立手刀低位侧挡
30. 交叉站立低位刺拳
31. 步行站立弧形手反举挡

# 技术审查内容

黑带四段晋升黑带五段 **IV** → **V**

## (二) 特尔 (必考)

1. 渊盖 Yon-Gae
2. 乙支 Ul-Ji
3. 文武 Moon-Moo
4. 天地-崔莹特尔中抽考一个

## (三) 腿法 (必考)

1. 基础腿法练习

抽考两种

2. 180°以上原地转身腿法

抽考四种

3. 180°以上跳起及转身腿法

抽考四种

## (四) 连续动作 (必考)

8 级-三段考核内容抽考  
至少四项



# 技术审查内容

黑带四段晋升黑带五段 **IV** → **V**

## (五) 特技 (必考)

8 级-三段考核内容

抽考四项

## (六) 击破 (必考)

1. 脚部击破动作

8 级-1 级考核内容

抽考四项

2. 手部击破动作

8 级-1 级考核内容

抽考四项

3. 地面手刀击破

大理石或砖瓦等

数量由考官根据情况决定

## (七) 对打 (必考)

1. 自由对打 2 分钟

3. 对武器单刀对打六种

4. 护身术九种

前方向、后方向、侧方向

各三种解脱反击方式

# 技术审查达标指数

黑带四段晋升黑带五段 **IV** → **V**



## 特技达标指数

|        |  |
|--------|--|
| 腾空前踢   | 男：本人直立，直臂手尖高出40cm<br>女：本人直立，直臂手尖高出35cm         |
| 腾空下劈   | 男：本人直立，头上30cm高度<br>女：本人直立，头上25cm高度             |
| 腾空轮踢   | 男：本人直立，直臂手尖高出30cm<br>女：本人直立，直臂手尖高出25cm         |
| 跳跃侧踢   | 男：9名学员弯腰抓脚踝姿势并排<br>女：7名学员弯腰抓脚踝姿势并排             |
| 腾空挂踢   | 男：本人直立直臂，手尖20cm高度<br>女：本人直立直臂，手尖15cm高度         |
| 腾空转身侧踢 | 男：本人直立，头顶高于靶心位置25cm<br>女：本人直立，头顶高于靶心位置20cm     |
| 腾空反轮踢  | 男：本人直立，直臂手尖高于靶心位置25cm<br>女：本人直立，直臂手尖高于靶心位置20cm |

# 技术审查达标指数

黑带四段晋升黑带五段 **IV** → **V**

## 击破达标指数

**前踢** 男：4.5cm松板1张  
女：3.5cm松板1张

**下劈** 男：4.5cm松板 1张  
女：2.5cm松板 1张

**轮踢** 男：4.5cm松板1张  
女：3.5cm松板1张

**反轮踢** 男：4.5cm松板1张  
女：4cm松板1张

**侧踢** 男：5cm松板1张  
女：4.5cm松板1张

**转身侧踢** 男：4cm松板1张  
女：3.5cm松板1张

**挂踢** 男：3.5cm松板1张  
女：2.5cm松板1张

**前拳** 男：14片红瓦  
女：9片红瓦

**手刀** 男：5块红砖  
女：8片红瓦

**反手刀** 男：6片红瓦  
女：4片红瓦

**肘部** 男：12片红瓦  
女：8片红瓦

**背拳** 男：8片红瓦  
女：6片红瓦

**平指尖戳** 男：2cm木板1张  
女：1.5cm木板1张

# 理论审查内容

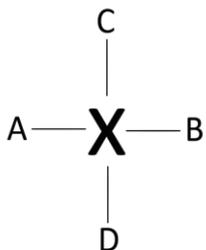
黑带四段晋升黑带五段 **IV** → **V**

## 1. 渊盖特尔含义

纪念朝鲜高句丽时期名将渊盖苏文将军

49 个动作

演武线



## 4. 跆拳道基础理论

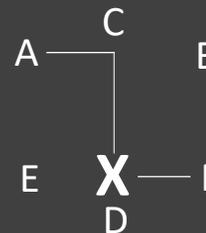
动作名称朝鲜语发音

## 2. 乙支特尔含义

纪念朝鲜高句丽时期名将乙支文德将军

42 个动作

演武线

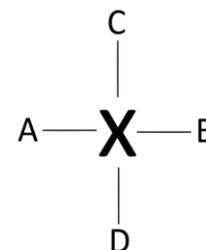


## 3. 文武特尔含义

纪念朝鲜新罗时期著名的文武大王

61 个动作

演武线



# 写论文

黑带四段晋升黑带五段 **IV** → **V**

## 论文内容：

针对跆拳道基本动作、套路、对打、锻炼、护身术（包括特技和击破）、技战术、腿法的准确运用等方面，从科学发力角度，综合物理学及生物力学知识，系统阐述提高技术精准度的方法。在尊重传统跆拳道精神及技术的基础上，深入挖掘技术更新的办法，促进传统跆拳道的发展完善。

也可以论证跆拳道与保健、跆拳道与社会和谐、跆拳道与其他武术形式的交流、跆拳道与国际交流、跆拳道的教育及经济效益等方面，系统阐述跆拳道的社会价值。

**字数要求：3000 字以上**

7

黑帶五段晉升黑帶六段

V



VI

# 黑带五段晋升黑带六段

V → VI



# 技术审查内容

黑带五段晋升黑带六段 **V** → **VI**

## 1 (一) 基本动作 (抽考若干项)

1. 后脚站立前臂中位戒备挡
2. 步行站立中位竖立刺拳
3. 步行站立内前臂中位向外挡
4. 步行站立手刀高位向内打
5. 步行站立背拳反前打
6. 固定站立前臂高位戒备挡
7. 斜线站立双手掌压挡
8. 单腿站立前臂向外挡
9. 步行站立手掌正压挡
10. 单腿站立背拳侧前打
11. 固定站立侧肘戳
12. L 站立手刀高位戒备挡

# 技术审查内容

黑带五段晋升黑带六段 **V** → **VI**



2

## (二) 特尔 (必考)

1. 西山 So-San
2. 世宗 Se-Jong
3. 天地-文武特尔中抽考一个

# 理论审查内容

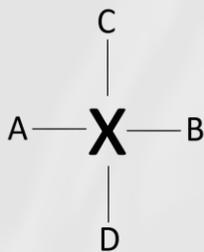
黑带五段晋升黑带六段 **V** → **VI**

## 1. 西山特尔含义

纪念朝鲜李氏王朝时期抗倭名将西山大师

72 个动作

演武线

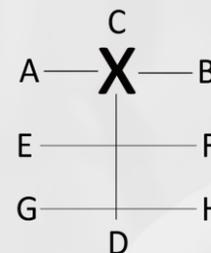


## 2. 世宗特尔含义

纪念朝鲜李氏王朝著名的世宗大王

24 个动作

演武线



## 3. 跆拳道基础理论

动作名称朝鲜语发音

# 写论文

黑带五段晋升黑带六段 **V** → **VI**

## 论文内容：

针对跆拳道基本动作、套路、对打、锻炼、护身术（包括特技和击破）、技战术、腿法的准确运用等方面，从科学发力角度，综合物理学及生物力学知识，系统阐述提高技术精准度的方法。在尊重传统跆拳道精神及技术的基础上，深入挖掘技术更新的办法，促进传统跆拳道的发展完善。

也可以论证跆拳道与保健、跆拳道与社会和谐、跆拳道与其他武术形式的交流、跆拳道与国际交流、跆拳道的教育及经济效益等方面，系统阐述跆拳道的社会价值。

**字数要求：3000 字以上**

8

黑帶六段晉升黑帶七段

VI



VII

# 黑带六段晋升黑带七段

VI → VII



# 技术审查内容

黑带六段晋升黑带七段 VI → VII



## 特尔（必考）

1. 统一 Tong-II
2. 天地-世宗特尔中抽考一个

# 理论审查内容

黑带六段晋升黑带七段 **VI** → **VII**

## 1. 统一特尔含义

表达统一朝鲜半岛的心愿

56 个动作

演武线



## 2. 跆拳道基础理论

动作名称朝鲜语发音。

9

黑帶七段晉升黑帶八段

VII



VIII

黑带七段晋升黑带八段 VII → VIII



黑带七段晋升黑带八段

由国际跆拳道联盟总部晋升委员会进行审查考核

- 具有很高的学识造诣
- 对跆拳道的发展作出重大贡献

10

黑帶八段晉升黑帶九段

VIII



IX

黑带八段晋升黑带九段 VIII → IX



黑带八段晋升黑带九段

由国际跆拳道联盟总部晋升委员会进行审查考核

- 具有很高的学识造诣
- 对跆拳道的发展作出重大贡献

人生的路很长很远

你需要一路勇往直前

# THANKS

中国国际跆拳道联盟

