

南岳学院 2024 年专升本

跆拳道测试细则及评分标准

一、考核指标与所占分值(总分 100 分)

表 1 跆拳道竞技考试内容

类 别	专项技术	专项技术	实战能力
考 核 指 标	双飞踢	左右高位横踢	实战
分 值	15 分	15 分	70 分

二、考试方法与评分标准

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 以下为 85cm，身高 170cm 以上为 95cm；女生身高 160cm 以下为 70cm，身高 160cm 以上为 75cm。

(2) 评分标准：见表 2。

表 2 双飞评分表

分值	15	14	13	12	11	10	9	8
男：成绩（个）	62	61	60	59	58	57	56	55
女：成绩（个）	54	53	52	51	50	49	48	47
分值	7	6	5	4	3	2	1	0
男：成绩（个）	54	53	52	51	50	49	48	48 以下
女：成绩（个）	46	45	44	43	42	41	40	40 以下

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：以受测试者的头部高度为准。

(2) 评分标准：见表 3。

表 3 高位横踢评分表

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
男：成绩（个）	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29 以下
女：成绩（个）	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27 以下

3、实战能力

（1）考试方法：体重分级按照中国跆拳道协会审定的竞赛规则执行（见表 4），在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。配对考生在跆拳道垫子上进行实战，共一局，实战时间为 1~2 分钟。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

表 4 跆拳道实战体重分级表

男子	-54KG	-58KG	-63KG	-68KG	-74KG	-80KG	-87KG	+87KG
女子	-46KG	-49KG	-53KG	-57KG	-62KG	-67KG	-73KG	+73KG

（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 100 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 (100 ~ 86 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 (85 ~ 71 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 (70~ 55 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 (54 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

考生必须穿跆拳道道服进行考试，自备护裆和护齿。考评组提供头盔、护胸、护臂、护腿。