

衡阳师范学院运动训练专业

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)

注：竞技、品势任选一项进行考试，选定后不得修改。

1. 竞技 (100 分)

表 1 跆拳道竞技考试内容

类 别	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

2. 品势 (100 分)

表 2 跆拳道品势考试内容

类 别	专项素质		专项技术	
考 核 指 标	横叉	纵叉	高丽	平原
分 值	15 分	15 分	35 分	35 分

二、考试内容、方法与评分标准

1. 双飞踢 (15 分)

(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 3。

表 3 双飞评分表

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



2.左右高位横踢（15 分）

（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 4。

表 4 高位横踢评分表

分值	15	14	13	12	10	8	6	4	2	0
男：成绩（个）	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30 以下
女：成绩（个）	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28 以下

3.实战能力（70 分）

（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（表 5），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。

（2）评分标准：考评员参照跆拳道实战能力评分细则（表 6），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（占比 70%），后折合按比例计入总成绩，分数至多可到小数点后 1 位。

表 5 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



表 6 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。

注: 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。

三、品势专项技术 (100 分)

1. 横叉、纵叉 (30 分)

(1) 考试方法: 横叉身体与两腿夹角为 90 度; 纵叉两腿为一条直线。测量裆与地面的垂直距离 (厘米)。

(2) 评分标准: 见表 7。

表 7 横叉、纵叉评分表

横叉 (15 分)、纵叉 (15 分)	
横叉、纵叉 (左右腿随机抽取一个)	横叉满分为 15 分, 紧贴地面为满分, 每高 1 厘米扣 3 分。 纵叉满分为 15 分, 紧贴地面为满分, 每高 1 厘米扣 3 分。

2. 品势 (70 分)

(1) 考试方法: 考试内容为高丽、平原 2 套, 每套动作的满分为 35 分。分别从三个维度对考生的动作进行评分, 分别为准确度、熟练度和表现力, 每出现一个轻微失误扣 3 分, 严重失误扣 5 分。采用 100 分制评分, 后折合按比例计入总成绩, 分数至多可到小数点后 1 位。

(2) 评分标准: 见表 8。



表 8 品势评分表

品势考核内容及评分标准		
内容	标准	分数
跆拳道品势技术 (高丽、平原 2 套)	动作和姿势的准确性、正确性	60——69
	掌握好速度的缓急、重心移动	70——79
	掌握好动作力度的强弱、熟练度	80——89
	视线、呼吸、气的表现统一	90——100

