**上海市跆拳道协会晋段实操考试大纲**

晋升一段（品）考核内容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **考核项目** | **考核内容** | | |
| 基本技术 | 前踢，横踢，侧踢，推踢，下劈，前旋踢，后踢，后旋踢，旋风踢 所有腿法左右各三次 | | |
| 组合腿法 | （1）前腿横踢 + 旋风踢 + 后旋踢  所有组合腿法左右各三次 | | |
| 品势考核 | 1段（品） | 抽考1-8章 两套品势 | 必考高丽 |
| 多方位脚靶 | 30秒内完成必须包括基本技术在内的四种以上腿法和步伐结合使用。 | | |
| 实战考核 | 着全套护具进行一分钟一局或两局 | | |
| 特技考核 | 个人特技动作展示，或者选择功力击破  技术要求：着地技术动作  击破数量：1块  木板厚度: 10岁以下：1.2cm 10-18岁以上：1.5cm 18岁以上：2cm | | |
| 问答（抽考） | 人生感悟类 性格培养类 励志类 国际用语的考核 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **技术考核各项得分依据** | | | | | | | |
| 理论试卷  100分 | 基本技术  15分 | 组合腿法  15分 | 品势考核  15分 | 多方位脚靶  15分 | 实战考核  15分 | 特技考核15分 | 现场问答  10分 |
| 60分为及格 | 依据动作标准程度给分 | 依据动作标准程度和连贯性给分 | 依据动作标准度，及动作表现力给分 | 依据动作完成质量以及持靶质量给分 | 依据实战意识和战术使用 | 依据动作完成质量以及难度上分 | 依据回答的方向性是否正确给分 |

晋升二段（品）考核内容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **考核项目** | **考核内容** | | |
| 基本技术 | 前踢，横踢，侧踢，推踢，下劈，前旋踢，后踢，后旋踢，旋风踢 所有腿法左右各三次 | | |
| 组合腿法 | （1）前腿横踢 + 旋风踢 + 后旋踢  （2）后横踢 + 三飞踢 + 反击后踢  所有组合腿法左右各三次 | | |
| 品势考核 | 2段（品） | 抽考1章-高丽 两套品势 | 必考金刚 |
| 多方位脚靶 | 30秒内完成必须包括基本技术在内的四种以上腿法和步伐结合使用。 | | |
| 实战考核 | 着全套护具进行一分钟一局或两局 | | |
| 特技考核 | 个人特技动作展示，或者选择功力击破  技术要求：转身离地跳跃技术动作  击破数量：1块  木板厚度: 10岁以下：1.2cm 10-18岁以上：1.5cm 18岁以上：2cm | | |
| 问答（抽考） | 人生感悟类 性格培养类 励志类 国际用语的考核 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **技术考核各项得分依据** | | | | | | | |
| 理论试卷  100分 | 基本技术  15分 | 组合腿法  15分 | 品势考核  15分 | 多方位脚靶  15分 | 实战考核  15分 | 特技考核15分 | 现场问答  10分 |
| 60分为及格 | 依据动作标准程度给分 | 依据动作标准程度和连贯性给分 | 依据动作标准度，及动作表现力给分 | 依据动作完成质量以及持靶质量给分 | 依据实战意识和战术使用 | 依据动作完成质量以及难度上分 | 依据回答的方向性是否正确给分 |

晋升三段（品）考核内容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **考核项目** | **考核内容** | | |
| 基本技术 | 前踢，横踢，侧踢，推踢，下劈，前旋踢，后踢，后旋踢，旋风踢 所有腿法左右各三次 | | |
| 组合腿法 | （1）前腿横踢 + 旋风踢 + 后旋踢  （2）后横踢 + 三飞踢 + 反击后踢  （3）前横踢 + 下劈 + 反击双飞 + 后旋踢  所有组合腿法左右各三次 | | |
| 品势考核 | 3段（品） | 抽考1章-金刚 两套品势 | 必考太白 |
| 多方位脚靶 | 30秒内完成必须包括基本技术在内的四种以上腿法和步伐结合使用。 | | |
| 实战考核 | 着全套护具进行一分钟一局或两局 | | |
| 特技考核 | 个人特技动作展示，或者选择功力击破  技术要求：着地技术动作；离地技术动作  击破数量：各1块  木板厚度: 10岁以下：1.2cm 10-18岁以上：1.5cm 18岁以上：2cm | | |
| 问答（抽考） | 人生感悟类 性格培养类 励志类 国际用语的考核 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **技术考核各项得分依据** | | | | | | | |
| 理论试卷  100分 | 基本技术  15分 | 组合腿法  15分 | 品势考核  15分 | 多方位脚靶  15分 | 实战考核  15分 | 特技考核15分 | 现场问答  10分 |
| 60分为及格 | 依据动作标准程度给分 | 依据动作标准程度和连贯性给分 | 依据动作标准度，及动作表现力给分 | 依据动作完成质量以及持靶质量给分 | 依据实战意识和战术使用 | 依据动作完成质量以及难度上分 | 依据回答的方向性是否正确给分 |