**上海市跆拳道协会晋段（品）复习提纲**

**一段提纲**

**填空题**

1. 跆拳道5大精神是什么？ 答案：【礼仪，廉耻，忍耐，克己，百折不屈】
2. 世界跆拳道英文缩写是？ 答案：【W T 】
3. 中国跆拳道协会英文缩写是？ 答案：【CTA】
4. 上海市跆拳道协会英文缩写是？ 答案：【SHTA】
5. 横踢的踢击部位是？ 答案：【前脚掌或脚背】
6. 侧踢的踢击部位是？ 答案：【脚刀】
7. 后踢的踢击部位是？ 答案：【脚掌或脚后跟】
8. 并排步的脚掌距离是？ 答案：【一个脚掌距离】
9. 前弓步的脚掌距离是？ 答案：【四个至四个半脚掌距离】
10. 三七步的脚掌距离是？ 答案：【三个脚掌距离】
11. 虎步的脚掌距离是？ 答案：【前后两个脚长距离】
12. 马步的脚掌距离是？ 答案：【二个脚掌距离】
13. 马步直拳的高度是？ 答案：【胸口的高度】
14. 背拳前击的高度是？ 答案：【人中高度】
15. 马步直拳时肩部向前多少角度？ 答案：【30度】
16. 前弓步下格档时拳跟，拳和大腿的距离? 答案：【一个立掌或二个立拳的距离】
17. 中内格打高度是？ 答案：【与肩同高】
18. 上格档时手腕和头部的高度是？ 答案：【一立拳的距离】
19. 单手刀中位外格档时手间的高度是？ 答案：【与肩同高】
20. 太极四章有几个动作组成？ 答案：【20个动作】
21. 太极五章有几个动作组成？ 答案：【20个动作】
22. 太极六章有几个动作组成？ 答案：【19个动作】
23. 太极七章有几个动作组成？ 答案：【25个动作】
24. 太极八章有几个动作组成？ 答案：【27个动作】
25. 竞技比赛时正面准确击打头部得几分？ 答案：【3分】
26. 转身技术准确击打腹部得几分？ 答案：【4分】
27. 转身技术准确击打头部得几分？ 答案：【5分】
28. 竞技比赛时故意用拳击打对方的头部给于什么判罚？ 答案：【扣1分】
29. 使用允许的技术，准确有力得击中得分部位是什么部位 答案：【躯干和头部】
30. 传统护具使用允许的技术击打锁骨以上部位（包括颈部）得分吗？ 答案：【是】
31. 跆拳道敬礼的方法？ 答案：【 双脚并齐，双手立拳放在两侧裤缝，45度。】
32. 运动中碰伤，击打伤，皮肤淤青肿胀时应该热敷还是冰敷？ 答案：【冰敷】
33. 现任世界跆拳道联盟主席是谁？ 答案：【赵正源】
34. 现任中国跆拳道协会主席是谁？ 答案：【管健民】
35. 现任上海市跆拳道协会主席是谁? 答案：【王才兴】
36. 向国旗敬礼的方法是什么？ 答案：【 双脚并齐，右手放在自己的左胸口。】
37. 中国跆拳道第一个奥运金牌是谁？ 哪一届拿到的？答案：【陈中，2000年悉尼奥运会】
38. 夏天进行剧烈运动时要摄取充分的水分和什么？ 答案：【盐分】
39. 一般流鼻血时药棉放入鼻腔或按住鼻腔穴道应该仰头还是低头？ 答案：【低头】
40. 2008年奥运会主办国？ 答案：【中国北京】
41. 中国跆拳道协会的考级内容黄带代表几级？ 答案：【八级】
42. 中国跆拳道协会的考级内容绿带代表几级？ 答案：【六级】
43. 中国跆拳道协会的考级内容蓝带代表几级？ 答案：【四级】
44. 中国跆拳道协会的考级内容红带代表几级？ 答案：【二级】
45. 中国跆拳道协会的考级内容红黑带代表几级？ 答案：【一级】
46. 奥运会竞技比赛男子共分为几个级别？ 答案：【4个】
47. 奥运会竞技比赛女子共分为几个级别？ 答案：【4个】
48. 奥运会比赛时间为？ 答案：【 每局2分钟3局；局间休息1分钟】
49. 国际正式竞技比赛锦标赛男女几个级别？共几个级别？答案：【各设8个，共：16个】
50. 品势比赛每场比赛时间为多少？ 答案：【1分30秒】
51. 品势比赛判分规则依据哪三种？ 答案：【准确度、表现力】
52. 跆拳道品势扣0.5分共有几种？ 答案：【13种】
53. 跆拳道品势扣0.1分共有几种？ 答案：【10种】
54. 扣分累计几分另一方获胜？ 答案：【10分】
55. 跆拳道几岁年龄分为品和段？ 答案：【满15周岁】
56. 跆拳道共有几种基本腿法，名称分为： 答案：【9 前踢 横踢 侧踢 推踢 下劈 后踢 前旋踢 后旋踢 旋风踢 】
57. 跆拳道的含义分别是指：

跆： 答案：【 腿部的技术体系】

拳： 答案：【手部的技术体系】

道： 答案：【道义道德】

1. 跆拳道敬礼的对象为： 答案：【教练 对手 父母 队友 一切可尊重的对象】

**选择题**

1. 跆拳道的正确英文书写？(A)

A.TAE KWON DO B.TAI QUAN DAO C.TAE KWON DAO

1. 中国跆拳道协会级位证书等级共分为？(A)

A.9级 B.8级 C.10级

1. 跆拳道段位等级共分为？(B)

A.7段 B.9段 C.8段

1. 跆拳道太极品势共有多少套？(B)

A.7套 B.8套 C.9套

1. 参加跆拳道训练进入道馆时应先？(B)

A.跑步 B.敬礼 C.休息

1. 跆拳道比赛和训练时国际用语是？(A)

A.韩语 B.英语 C.中文

1. 跆拳道比赛的时候可以穿鞋吗？(B)

A.可以 B.不可以 C.随意

1. 跆拳道训练时必须的装备是什么？(A)
   * 1. 道服和腰带 B.道服和道鞋 C.道鞋和腰带
2. 跆拳道的训练的宗旨是什么？(A)
   * 1. 以礼始以礼终 B.一腿致胜 C.击倒他人保护自己
3. 跆拳道奥运竞技比赛的时候是有几个运动员在场上对打？(B)

A.4个 B.2个 C.3个

1. 跆拳道腿法技术共有多少种基础腿法？(B)

A.10种 B.9种 C.8种

1. 跆拳道比赛中允许用拳攻击对手头部吗？(B)
   * 1. 允许 B.不允许 C.随意
2. 跆拳道是奥运会的正式比赛项目吗？(A)
   * 1. 是的 B.不是的 C.不确定
3. 品势太极四章共有多少个动作？(C)

A.18个 B.19个 C.20个

1. 太极五章品势第八个动作是什么？(A)
   * 1. 弓步背拳进攻 B.三七步单手刀防御 C.三七步手刀防御
2. 跆拳道级位品势的演武路线是？(A)
   * 1. 王字型 B.工字型 C.丰字型
3. 横踢腿的动作要领是脚跟击打？(B)
   * 1. 正确 B.不正确 C.随意
4. 竞技比赛时护臂护腿护裆如何穿着？(A)
   * 1. 穿在道服内 B.穿在道服外 C.可以不穿
5. 跆拳道晋级考试过程中蓝带是几级？(A)
   * 1. 四级 B.五级 C.三级
6. 跆拳道竞技比赛是按照（）来划分级别的？(A)
   * 1. 体重和年龄 B.腰带级别和身高 C.练习时间和年龄
7. 跆拳道高丽品势是黑带（）段品势(A)

A.一段 B.二段 C.三段 D.四段

1. 跆拳道品势太极六章共有（）动作，高丽品势共有（）动作。(B)(F)

A.18个 B.19个 C.20个 D.25个 E.27 F.30个

1. 中国跆拳道官方网站可以查询？(B)
   * 1. 比赛成绩和奖金 B.级段证或赛事资料查询 C.购买跆拳道用品
2. 中国跆拳道协会认可的段证是？(A)
   * 1. 中国跆拳道协会 B.世界跆拳道协会 C.世界跆拳道武道联盟
3. 跆拳道腿法技术中的前旋踢击打时着力点部位是？(B)
   * 1. 脚面 B.脚跟 C.小腿
4. 练习跆拳道更需要掌握的是？(A)
   * 1. 礼仪礼节 B.强壮的身体 C.技术的使用
5. 中国跆拳道协会规定从事跆拳道教学必须是（）以上才可以。(B)
   * 1. 红黑带 B.黑带一段 C.一品以上
6. 跆拳道比赛中对头部构成犯规技术的动作为？(A)
   * 1. 拳击打头部 B.脚踢击打头部 C.摔倒对方

**简答题**

1. 跆拳道的特点？

答案：【1、技法全面、突出腿技、注重功力 2、方法简洁、稳健刚劲、技击性强 3、内外兼练、适应性强 4、严格的段位晋升制度】

1. 比赛中护具有？

答案：【1.护胸；2.头盔；3.护裆；4.护臂；5.护腿；6.护齿；7.手套；8.脚套。】

3、中国跆拳道协会国际段位考试实操考核基本腿法共有那九种？

1前踢2横踢 3侧踢 4推踢 5下劈 6前旋踢 7后踢 8后旋踢 9 旋风踢

4、中国跆拳道协会国际段位考核晋升1段（品）-3段3（品）考核项目共有哪几种？

1、理论考试2、基本技术3、组合腿法4、品势考核5、多方位脚靶6、实战考核7、特技考核8、问答（抽考）