**上海市跆拳道协会晋段（品）复习提纲**

**三段提纲**

**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应该给于什么判罚？ 答案：【扣1分】
29. 使用允许的技术、准确、有力的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：【 双脚并拢，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，右手掌放在自己的左胸口。】
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2种？ 答案：【准确度、表现力】
52. 跆拳道品势扣0.3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种腿法 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. 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
3. 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
4. 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
5. 跆拳道比赛中对头部构成犯规技术的动作为？(A)

A.拳击打头部 B.脚踢击打头部 C.摔倒对方

**是非题**

1、品势训练中不需要辅助器材来训练？（X）

2、弓步前后脚距离为4个脚掌？（√）

3、在跆拳道3段晋升考试中“品势考核”项中抽考“1章—高丽”其中一章，必考金刚。（X）

4、跆拳道晋段考试中在“实战考核”时是以轻力量重战术为原则的。（√）

5、在上海市赛事中太极六章横踢腿法可以使用脚背踢击？（X）

6、双手刀平手尖刺击攻击部位为心窝？（√）

7、中国跆拳道协会段位实操考核评判共由9个项目组成。（√）

8、跆拳道段位考试没有理论考试，仅需要进行实操考核。（X）

9、品势新规则中准确性占4.0分（√）

10、在练习品势的时候，前踢踢击时支撑腿不可弯曲？（√）

11、中国跆拳道协会段位实操考核评判标准为总分≥60分即合格，允许某一单

项不合格。（X）

12、跆拳道运动的五个组成项目是：品势、竞技、特技、功力、跆拳舞。（√）

13、跆拳道晋升二至三段间最少隔修炼年限分别为1年、2年以上。（√）

14、跆拳道段位考试每组人数根据考场大小决定。（√）

15、中国跆拳道协会认可的跆拳道段证是由世界跆拳道联盟颁发的。（X）

**简答题**

1. 品势扣0.3分项目为哪十三种？

(1）视线：（比赛时视线未转向行进方向时）

(2）发声：（比赛时该发声的部分不发声或不发声的部分发声时）注：含口鼻发出声音示意队友节奏

(3）边界线：（比赛时跃出边界线时）

(4）错误的动作：(比赛时动作的大错误时)

(5）重心的移动：（比赛过程中保持重心的部分脚掌离地时）

(6）踢腿的高度：（比赛过程中踢腿的高度，踢到下颚高度以下时）注：踢腿高度高于个人额头一立拳

(7）重新开始或超出时间：（比赛过程中失去记忆重新开始时或比赛结束后超出比赛时间时）

(8）跺脚：（比赛过程当中发出跺脚的声音时）

(9）在基本动作和相关品势的正确性上有严重失误时，每次扣0.3分。

(10）在熟练度所要求的均衡、速度、力度上有严重失误时，每次扣0.3分。

(11）在表现力所要求的刚柔、缓急、节奏和气势上有严重失误时，每次扣0.3分。

(12）精神面貌：包括道带必须等长长度不能超过膝关节，袖长不能超过腕关节，违规者扣0.3分

(13）未按照入场程序（规定礼仪、礼节，规定的进退场路线，规定的比赛起点）违规者扣0.3分

1. 品势扣0.1分项目为哪十种？

（1）碎步：（比赛时脚底有碎步时）

（2）节奏：（比赛时格挡动作后节奏放慢时）

（3）起点：（比赛结束后没有回到起点时、如回到位置一脚半径之内就不扣分）

（4）无需的发力：（比赛时准备及格挡或攻击击的动作8拍时、最后结束时发力）

（5）踢腿时支撑腿弯曲时：（比赛时踢腿的支撑腿膝关节弯曲时）

（6）踢腿时手臂摆放的位置：（比赛时踢腿后下一个动作有出拳时，踢腿时必须踢腿后出拳的手放在髋关节，如踢腿时下一个动作有出拳、踢腿时双拳放到胸口时扣分）

（7）重心的移动或重心的起伏：（比赛时保持重心的部分有小失误或脚掌不离地时，每个动作连接时重心的起伏过大时）

（8）脚后跟旋转：（比赛过程中运动员旋转时，用脚后跟旋转时）

（9）在基本动作和相关品势的正确性上有轻微失误时，每次扣0.1分；

（10）在熟练度所要求的均衡、速度、力度上有轻微失误时，每次扣0.1分。

1. 实战比赛中哪些犯规行为判罚“扣分”

（1）越出边界线。

（2）倒地。

（3）回避或拖延比赛。

（4）抓或推对方运动员。

（5）为阻碍对方运动员进攻而提膝阻挡或踢对方运动员腿部，或提膝控腿超过3秒并无任何攻击技术以阻碍对方运动员的进攻，或有意图踢击对方腰部以下部位的行为。

（6）踢击对方腰部以下部位。

（7）“分开”口令后攻击对方运动员。

（8）用手攻击对方运动员头部。

（9）用膝部顶撞或攻击对方运动员。

（10）攻击倒地的运动员。

（11）运动员或教练员的不良言行

4.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】

5.跆拳道的内容？

答案：【1.礼仪与精神；2.基本技术；3.品势技术；4.对打；5.自卫术；6.击破与特技；7.跆拳道舞；8.双人对抗比赛】

6.假动作的种类？

答案：【1.手臂假动作；2.身法假动作；3.步法假动作；4.腿法假动作；5.表情假动作；6.声音假动作；7.综合假动作。】

7.假动作的作用？

答案：【1.试探，侦查对手情况；2.为主动进攻创造战机；3.为反击创造战机；4.扰乱对手的攻防节奏】

8.假动作的要领？

答案：【1.目的明确；2.动作逼真；3.幅度和速度要适当；4.根据实际情况变化实用；5.真假结合。】

9.竞技跆拳道比赛获胜的方式有？

答案：【1.主裁终止比赛胜2.最终得分胜；3.分差胜；4.弃权胜；5.失去资格胜；6.判罚犯规胜；7.比分或优势胜；8.黄金得分胜；9.不道德行为失格胜】

10.实战步法有那种？

答案：【 1.前进步；2.后退步；3.前滑步；4.后滑步；5.上步；6.撤步；7.前垫步；8.后垫步；9.带步；10左侧移步；11.右侧移步；12.冲刺步（快步）；13.换步；14.并步；15.弧形步；后转身步；16.前转身步。】

11.实战比赛中有那种距离形式？

答案：【1.远距离；2.中距离；3.近距离；4.贴身。】

12.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。】

13.品势比赛胜出形式有？

答案：【1.优势胜； 2.弃权胜；3.失格胜；4.扣分胜】

14.跆拳道训练中事故发生时的注意事项？

答案：【1. 不要慌张着急；2.正确了解情况；3.迅速判断治疗顺序；4.全面检查患者的状态；5.注意周围环境，要向周围的人寻求帮助；7.确认好现场后报告。】

15.实战比赛中的得分规定是什么？

（1）使用有效拳的技术击打躯干部位得1分

（2）使用有效踢击技术击打躯干部位得2分

（3）使用有效旋转踢技术击打躯干部位得4分

（4）使用有效踢击技术击打头部得3分

（5）使用有效旋转踢技术击打头部得5分

（6）被判罚1个“扣分”则给对方加1分

**论述题**

1．如何看待练习跆拳道的过程？

鼓励能够正面理解过程的答案

2．您对于跆拳道段位的理解是什么？

鼓励积极向上的个人诠释