

运动训练专业 2025 年专升本跆拳道项目测试评分标准

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，考试前选定，开考后不得修改。

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	20 分	20 分	60 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	金刚	平原
分值	10 分	10 分	40 分	40 分

二、考试内容、方法与评分标准

1. 双飞踢 (20 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 双飞踢评分表

分值	20	16	12	8	4	0
男：成绩 (个)	64	63	62	61	60	58 (含) 以下
女：成绩 (个)	56	55	54	53	52	50 (含) 以下

2. 左右高位横踢 (20 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 左右高位横踢评分表

分值	20	16	12	8	4	0
男：成绩(个)	38	37	36	35	34	30(含)以下
女：成绩(个)	36	35	34	33	32	28(含)以下

3. 实战能力(60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 60%)，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，自备护臂、护腿、护裆和护齿。考评组提供头盔、护胸。



三、品势专项技术（100分）

1. 横叉、纵叉（20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（10分）、纵叉（10分）	
横 叉	横叉满分为10分，紧贴地面为满分，每高1厘米扣2分。
纵叉（左右腿随机抽取一个）	纵叉满分为10分，紧贴地面为满分，每高1厘米扣2分。

2. 品势（80分）

（1）考试方法：考试内容为金刚、平原2套，每套动作的满分为40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 (金刚、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

