

全国体育运动学校联合会

《青少年跆拳道级位考试》管理办法 (试行)

体校联字 2019〔162〕号

第一条 目的

为推动中国青少年跆拳道事业的全面发展，确保中国青少年跆拳道练习者可以直观地了解自身训练水平，提高参与训练的兴趣。在全国范围内推广统一的跆拳道级位考试管理办法及考试标准，根据青少年不同年龄阶段建立科学全面的考级体系，促进推广跆拳道教学与国民体质健康相结合的理念。

第二条 实施

全国体育运动学校联合会（以下简称联合会）制定并推广、发展《青少年跆拳道考级内容》（试行）。

第三条 晋级对象

适用对象是从事和参与跆拳道运动、自愿申请晋级并达

到初级以上水平的全国体育运动学校联合会的个人会员。其中，白带（10级）无需考试，学员学满2个课时后自动转为白带；申请晋升级位人员必须完成相应的课时。

第四条 级位称号

跆拳道级位共分10级，以腰带颜色区分。初学者为十级，腰带为白色，级位由低到高的区分具体如下：

10级	白带（初学者）	9级	白带间黄条
8级	黄带	7级	黄带间绿条
6级	绿带	5级	绿带间蓝条
4级	蓝带	3级	蓝带间红条
2级	红带	1级	红带间黑条

第五条 流程

（一）申请考试：全国体育运动学校联合会单位会员提出申请举办级位考试。

（二）发布通知：联合会接受单位会员考试申请后在联合会官方网站、微信平台等相关媒体发布考试信息。

（三）组织考试：联合会单位会员负责组织实施级位考试，由联合会认证的跆拳道级位考试官负责考试评分、等级考核。

(四) 成绩审核:级位考试结束后由单位会员将考试资料递交联合会审核,通过后下发级位证书,持证人可在联合会官方网站进行查询。

(五) 颁发证书:考试资料审核完成后,由联合会统一颁发级位证书。

(六) 业务办理流程图



第六条 考官资质

单位会员组织级位考试,应聘请经联合会认证的级位考试考官负责级位考试、等级考核工作,级位考试考官相关资质认定见《全国体育运动学校联合会晋级考试考官管理办法(试行)》。

第七条 收费说明

(一) 联合会晋级考试为广大跆拳道练习者和会员提供有偿认证服务。为保障行业秩序,依据《全国体育运动学校联合会会员管理办法》,联合会向单位会员提供级位考试服务,并收取证书工本费 12 元,该项费用主要用于全国体育

运动学校联合会认证服务、数据服务、证书设计制作、证书工本等及系统开发运维等事业发展成本支出。

(二) 单位会员负责组织级位考试,级位考试费主要用于考试组织、级位考官劳务、交通食宿等。

(三) 道馆俱乐部举办级位考试因器材、地域、考试规模、地方平均消费水平的不同,所涉及的收费标准由道馆俱乐部根据当地实际情况自行制定。

第八条 工作要求

(一)各单位会员要统一思想,提高服务意识,严格按照全国体育运动学校联合会相关要求开展工作,大力进行宣传推广,认真细致地做好《青少儿跆拳道考试内容》的试行工作。

(二)从本试行方案颁发之日起,各单位会员开始级位考试申请工作,全面试行《青少儿跆拳道考试内容》。

(三)为规范青少儿考级的财务审计工作,各单位会员所有业务工作的资金往来一律采用指定的对公账户。

第九条 监督与管理

《青少儿跆拳道考级内容》试行工作由全国体育运动学校联合会进行监督。

附件1 《青少儿跆拳道考级内容》

附件 1

青少儿跆拳道考级内容 白带（十级） （2 节课时后赠予）		
考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（6 岁以下）	
理论考核	中国传统文化问答	忠 ——“热爱自己的祖国”
	自身行为规范	见到国旗是否会行国旗礼。
技术考核	基本技术	
	实战技术	
	品势技术	
	击破技术	
体能考核	运动能力	
	平衡能力	
	柔韧能力	
体测考核 (参考表附后)	儿童测试 (3 分以上为达标)	分值参考《国民体质测定标准手册》(青少儿部分) 考核内容: 立定跳远、坐姿体前屈、双脚连续跳
	少年测试 (60 分以上为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》1-6 年级要求 考核内容: 坐姿体前屈、1 分钟跳绳、仰卧起坐
	青年测试 (60 分以上为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》初一到高三年级要求 考核内容: 立定跳远、坐姿体前屈、引体向上(男)/1 分钟仰卧起坐(女)

白黄带（九级）

（8 节课时后考核）

考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（6 岁以下）	
理论考核	中国传统文化问答	<h1 style="font-size: 2em;">礼</h1> <p style="text-align: center;">——“明白规矩与节度”</p>
	自身行为规范	进出道馆是否向道馆敬礼，是否主动向教练员和高级色带学员敬礼
技术考核	基本技术	A 品势准备势：一次冲拳、下中上格挡 B 实战准备势：前行步、跳换步、正踢、前踢
	实战技术	-
	品势技术	-
	击破技术	-
体能考核	运动能力	-
	平衡能力	-
	柔韧能力	-
体测考核 (参考表 附后)	儿童测试 (3 分以上为达标)	分值参考《国民体质测定标准手册》(青少年部分) 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、双脚连续跳
	少年测试 (60 分以上为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》1-6 年级要求 考核内容：坐姿体前屈、1 分钟跳绳、仰卧起坐
	青年测试 (60 分以上为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》初一到高三年级要求 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）

黄带（八级） （8 节课时后考核）

考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（6 岁以下）	
理论考核	中国传统文化问答	孝 ——“子女要尊敬父母长辈”
	自身行为规范	A 上课前向是否向父母长辈敬礼，下课后是否向父母长辈敬礼。 B 进馆礼仪、敬礼方法、道服穿着、道带系法是否了解。
技术考核	基本技术	A 品势准备势：马步、弓步、二次冲拳、下中上格挡 B 实战准备势：上步、正踢
	实战技术	后腿交替前踢
	品势技术	A （青少年）太极一章 B （儿童）前行步下中上格挡、弓步下格挡换手冲拳
	击破技术	
体能考核	运动能力	A 单脚原地跳（青年 25 次、少年 15 次、儿童 10 次） B 单腿交换提膝（青年 20 次、少年 16 次、儿童 10 次）
	平衡能力	单腿支撑（青年 30 秒，少年 15 秒，儿童 5 秒）
	柔韧能力	
体测考核 (参考表附后)	儿童测试 (3 分以上为达标)	分值参考《国民体质测定标准手册》(青少年部分) 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、双脚连续跳
	少年测试 (60 分以上为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》1-6 年级要求 考核内容：坐姿体前屈、1 分钟跳绳、仰卧起坐
	青年测试 (60 分以上为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》初一到高三年级要求 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）

黄绿带（七级） （8 节课时后考核）

考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（6 岁以下）	
理论考核	中国传统文化问答	梯 ——“兄弟姐妹要友爱”
	自身行为规范	A 是否主动帮助其他学员整理道服、道带 B 进馆礼仪、敬礼方法、道服穿着、道带系法是否标准。
技术考核	基本技术	A 品势准备势：马步、弓步、三次冲拳、下中上格挡 B 实战准备势：撤步、横踢
	实战技术	后腿交替横踢（儿童以上使用脚靶）
	品势技术	A （青少年）太极二章 B （儿童）前行步前踢 + 顺位冲拳、弓步上冲拳
	击破技术	前踢击打木板一块 （青年 1.5CM\少年 1CM\儿童 0.6CM）
体能考核	运动能力	A 收腹举腿（青年 25 个、少年 15 个、儿童 10 个）、 B 原地半蹲跳（青年 20 次、少年 10 次、儿童 5 次） C 肘部平板撑（青年 30 秒、少年 20 秒、儿童 10 秒）
	平衡能力	
	柔韧能力	
体测考核 (参考表 附后)	儿童测试 (3 分以上 为达标)	分值参考《国民体质测定标准手册》(青少儿部分) 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、双脚连续跳
	少年测试 (60 分以上 为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》1-6 年级要求 考核内容：坐姿体前屈、1 分钟跳绳、仰卧起坐
	青年测试 (60 分以上 为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》初一到高三年级要求 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、 引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）

绿带（六级） （8 节课时后考核）

考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（6 岁以下）	
理论考核	中国传统文化问答	信 ——“做人要有诚信”
	自身行为规范	A 认真完成课后作业，认真对待训练。 B 进馆礼仪、敬礼方法、道服穿着、道带系法是否标准。
技术考核	基本技术	A 品势准备势：三七步单手刀格挡 B 实战准备势：前滑步、下劈
	实战技术	A 后腿前踢 + 后腿横踢、 B 后腿横踢 + 后腿下劈（儿童以上使用脚靶）
	品势技术	A （青少年）太极三章 B （儿童）前行步下格挡加冲拳、前行步手刀内击
	击破技术	下劈击打木板一块 （青年 1.5CM\少年 1CM\儿童 0.6CM）
体能考核	运动能力	A 单腿两次提膝（青年 20 组、少年 16 组、儿童 10 组） B 立卧撑跳（青年 25 个、少年 15 个、儿童 10 个）
	平衡能力	前腿提膝控腿 10 秒
	柔韧能力	双手支持地面横竖叉坚持 10 秒
体测考核 (参考表 附后)	儿童测试 (3 分以上 为达标)	分值参考《国民体质测定标准手册》(青少儿部分) 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、双脚连续跳
	少年测试 (60 分以上 为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》1-6 年级要求 考核内容：坐姿体前屈、1 分钟跳绳、仰卧起坐
	青年测试 (60 分以上 为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》初一到高三年级要求 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、 引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）

绿蓝带（五级） （8 节课时后考核）

考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（6 岁以下）	
理论考核	中国传统文化问答	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">义</p> <p>——“具有正义感”</p>
	自身行为规范	能够制止道馆内打闹的行为，帮助同学解决纠纷。
技术考核	基本技术	A 品势准备势：三七步双手刀格挡、 B 实战准备势：后滑步、侧踢
	实战技术	A 后腿前踢 + 前腿横踢、 B 后腿横踢 + 前腿下劈（儿童以上使用脚靶） C 后腿横踢 + 前腿下劈 + 后腿侧踢、 D 前腿下劈 + 前腿横踢 + 后腿侧踢（儿童以上使用脚靶）
	品势技术	A（青少年）太极四章 B（儿童）三七步中格挡、 弓步中格挡二次冲拳、前行步中格挡冲拳。
	击破技术	侧踢击打木板一块 （青年 1.5CM\少年 1CM\儿童 0.6CM）
体能考核	运动能力	A 俯卧登山（青年 30 个、少年 20 个、儿童 10 个） B 跪姿俯卧撑（青年 20 个、少年 15 个、儿童 10 个）
	平衡能力	侧踢提膝控腿 10 秒
	柔韧能力	双手支持地面横竖叉坚持 15 秒
体测考核 (参考表 附后)	儿童测试 (3 分以上 为达标)	分值参考《国民体质测定标准手册》(青少儿部分) 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、双脚连续跳
	少年测试 (60 分以上 为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》1-6 年级要求 考核内容：坐姿体前屈、1 分钟跳绳、仰卧起坐
	青年测试 (60 分以上 为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》初一到高三年级要求 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、 引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）

蓝带（四级） （8 节课时后考核）

考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（6 岁以下）	
理论考核	中国传统文化问答	廉 ——“抵制不好的行为”
	自身行为规范	不破坏道馆设施、不拿别的学员用品，制止别人的不好行为。
技术考核	基本技术	A 品势准备势：后交叉步 B 实战准备势：侧滑步、勾踢
	实战技术	A 后腿横踢 + 前腿勾踢； B 前腿侧踢 + 前腿勾踢（儿童以上使用脚靶） C 前腿侧踢 + 前腿勾踢 + 后腿下劈； D 前腿下劈 + 前腿横踢 + 后腿侧踢（儿童以上使用脚靶）
	品势技术	A（青少年）太极五章 B（儿童）弓步中格挡加背拳、弓步上顶肘、弓步上格挡侧踢接平顶肘。
	击破技术	勾踢击打木板一块 (青年 1.5CM\少年 1CM\儿童 0.6CM)
体能考核	运动能力	A 直腿俯卧撑（青年 30 个、少年 20 个、儿童 10 个） B 抱膝跳（青年 20 个、少年 15 个、儿童 10 个）
	平衡能力	单腿原地提踵 10 次
	柔韧能力	单手支持地面横竖叉坚持 15 秒
体测考核 (参考表 附后)	儿童测试 (3 分以上为达标)	分值参考《国民体质测定标准手册》(青少儿部分) 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、双脚连续跳
	少年测试 (60 分以上为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》1-6 年级要求 考核内容：坐姿体前屈、1 分钟跳绳、仰卧起坐
	青年测试 (60 分以上为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》初一到高三年级要求 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）

蓝红带（三级） （8 节课时后考核）

考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（6 岁以下）	
理论考核	中国传统文化问答	耻 ——“明辨善恶是非，知荣辱。”
	自身行为规范	是否做到以勤奋练习为荣、以懒惰懈怠为耻。
技术考核	基本技术	A 品势准备势：前交叉步。 B 实战准备势：后踢
	实战技术	A 任意两种竞技步法组合 2 组 B 前腿横踢+后腿后踢、 C 前腿下劈 + 后腿横踢 + 后腿后踢、 D 后腿横踢 + 后腿横踢 + 后腿后踢（儿童以上使用脚靶）
	品势技术	A（青少年）太极六章 B（儿童）弓步手刀上外格挡、弓步掌根内格挡。
	击破技术	后踢击打木板一块 (青年 1.5CM\少年 1CM\儿童 0.6CM)
体能考核	运动能力	A 两头起（青年 20 个、少年 10 个、儿童 5 个） B 两侧分腿跳（青年 20 个、少年 15 个、儿童 10 个）
	平衡能力	原地控腿横踢（青年 15 个、少年 10 个、儿童 5 个）
	柔韧能力	单手支持地面横竖叉坚持 20 秒
体测考核 (参考表 附后)	儿童测试 (3 分以上 为达标)	分值参考《国民体质测定标准手册》(青少儿部分) 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、双脚连续跳
	少年测试 (60 分以上 为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》1-6 年级要求 考核内容：坐姿体前屈、1 分钟跳绳、仰卧起坐
	青年测试 (60 分以上 为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》初一到高三年级要求 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、 引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）

红带（二级） （8 节课时后考核）

考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（6 岁以下）	
理论考核	中国传统文化问答	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">仁</p> <p style="text-align: center;">——“要学会与人为善”</p>
	自身行为规范	是否做到不与他人争执，不乱发脾气。
技术考核	基本技术	A 品势准备势：虎步。 B 实战准备势：后旋踢
	实战技术	A 任意两种竞技步法组合 3 组 B 前腿横踢 + 后腿后旋踢、 C 前腿下劈 + 后腿横踢 + 后腿后旋踢、 D 前腿横踢 + 后腿横踢 + 后腿后旋踢（儿童以上使用脚靶）
	品势技术	A（青少年）太极七章 B（儿童）太极一章
	击破技术	后旋踢击打木板一块 （青年 1.5CM\少年 1CM\儿童 0.6CM）
体能考核	运动能力	拳握撑（青年 20 个、少年 10 个、儿童 5 个）
	平衡能力	原地控腿侧踢（青年 15 个、少年 10 个、儿童 5 个）
	柔韧能力	无支持地面横竖叉坚持 10 秒
体测考核 (参考表附后)	儿童测试 (3 分以上为达标)	分值参考《国民体质测定标准手册》(青少儿部分) 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、双脚连续跳
	少年测试 (60 分以上为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》1-6 年级要求 考核内容：坐姿体前屈、1 分钟跳绳、仰卧起坐
	青年测试 (60 分以上为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》初一到高三年级要求 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）

<h2 style="text-align: center;">红黑带（一级）</h2> <h3 style="text-align: center;">（8 节课时后考核）</h3>		
考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（6 岁以下）	
理论考核	中国传统文化问答	<h1 style="text-align: center;">爱</h1> <p style="text-align: center;">——“博大宽广的胸怀”</p>
	自身行为规范	是否与同学团结友爱，对父母长辈尊敬，服从教练指挥。
技术考核	基本技术	
	实战技术	A 任意两种品势步法和手法组合 2 组 B 任意两种竞技步法和腿法组合 2 组 C 双飞踢、360 度横踢
	品势技术	A（青少年）太极八章 B（儿童）太极二章
	击破技术	正拳击打木板一块 （青年 1.5CM\少年 1CM\儿童 0.6CM）
体能考核	运动能力	单腿横踢连续踢脚靶（青年 30 次、少年 25 次、儿童 15 次）
	平衡能力	
	柔韧能力	无支持地面横竖叉坚持 15 秒
体测考核 (参考表附后)	儿童测试 (3 分以上为达标)	分值参考《国民体质测定标准手册》(青少儿部分) 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、双脚连续跳
	少年测试 (60 分以上为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》1-6 年级要求 考核内容：坐姿体前屈、1 分钟跳绳、仰卧起坐
	青年测试 (60 分以上为达标)	分值参考《国家学生体质健康标准》初一到高三年级要求 考核内容：立定跳远、坐姿体前屈、引体向上（男）/1 分钟仰卧起坐（女）

注：本考试内容为晋级最低标准要求

《青少年跆拳道考级内容》研究小组
二零一九年六月一日

儿童体测考核表

项目	3岁		3.5岁		4岁		4.5岁		5岁		5.5岁		6岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
立定跳远	58-43 厘米	54-40 厘米	69-53 厘米	64-50 厘米	79-65 厘米	73-60 厘米	88-73 厘米	80-68 厘米	95-80 厘米	88-75 厘米	102-90 厘米	95-82 厘米	110-95 厘米	100-87 厘米
坐姿体前屈	11.6-8.6 厘米	12.9-10 厘米	11.5-8.5 厘米	12.9-10 厘米	11.4-8.5 厘米	12.9-10 厘米	10.9-8.0 厘米	12.9-10 厘米	10.9-7.6 厘米	13.1-9.7 厘米	10.9-7.6 厘米	12.9-9.7 厘米	10.4-7.1 厘米	12.9-9.6 厘米
双脚连续跳	9.2-13.0 秒	9.8-13.4 秒	8.3-11.1 秒	8.5-11.2 秒	7.1-9.1 秒	7.4-9.5 秒	6.5-8.1 秒	6.8-8.5 秒	6.0-7.2 秒	6.2-7.5 秒	5.7-6.8 秒	5.8-6.9 秒	5.2-6.1 秒	5.3-6.2 秒

少年体测考核表

项目	一年级		二年级		三年级		四年级		五年级		六年级	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
仰卧起坐					16个	16个	17个	17个	18个	18个	19个	19个
坐姿体前屈	0厘米	2.4厘米	-0.4厘米	2.3厘米	-0.8厘米	2.2厘米	-2.2厘米	2.1厘米	-2.6厘米	2厘米	-4厘米	1.9厘米
1分钟跳绳	17个	17个	25个	27个	34个	39个	45个	49个	56个	58个	65个	66个

青年体测考核表

项目	初一年级		初二年级		初三年级		高一年级		高二年级		高三年级	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
引体向上	4个		5个		6个		7个		8个		9个	
1分钟仰卧起坐		20个		21个		22个		23个		24个		25个
坐姿体前屈	-2.6厘米	2厘米	-1.4厘米	2.9厘米	-0.2厘米	3.7厘米	1厘米	4.4厘米	2.1厘米	5厘米	3.2厘米	5.5厘米
立定跳远	155厘米	140厘米	170厘米	144厘米	185厘米	146厘米	195厘米	148厘米	200厘米	149厘米	205厘米	150厘米