

跆拳道理论课讲稿

教 学 内 容:

- 第一章 跆拳道运动的起源及发展
- 第二章 跆拳道发展简史
- 第三章 跆拳道的主要特点
- 第四章 跆拳道的礼仪与精神
- 第五章 跆拳道的节奏与发声
- 第六章 跆拳道的晋级与升段
- 第七章 练习跆拳道的作用与意义
- 第八章 跆拳道运动技、战术的基本理论知识
- 第九章 跆拳道场地
- 第十章 比赛规则

第一章 跆拳道运动的起源及发展

跆拳道起源于朝鲜半岛，既是一项能强身健体又能防身自卫的传统搏击术，又是一项新兴的集健身、竞技、娱乐为一体的现代竞技体育运动，更是一项以“拳”为形，以“道”为神的高尚武道运动。它集力学、兵学、哲学、医学、伦理学为一体，以技击格斗为基础，以修心养性为核心，以磨练人的意志、振奋人的内在精神气质、培养练习者良好的礼仪道德为目的。

按字意解析，跆(TAE)，意思是脚的踩、踢、跳、蹴;拳(KWON)，是指用拳、掌、肘、膝的进攻或防御;道(DO)，则是一种方法、途径、技艺、精神，更表现为一种道理、道德、道义和礼仪。简言之，“跆”即脚、“拳”即手、“道”就是方法，“跆拳道”就是一种脚手并用的技击格斗方法。跆拳道的定义就是通过身

体及精神上的训练,使人的肌肉及精神达到完美的结合,为正当防卫而科学地运用身体的一切可以利用的部位进行防守和反击的方法与技术。

由此可见,跆拳道就是赤手空拳,利用手和足的打击、飞蹴、蹬踢、招架、截击和躲闪等技巧性动作攻击对方的搏击功夫。“跆拳道”字放在首位,充分表现出这种功夫着重跳起、踏下和踢出的特点,是一种以腿法为主的搏击术。“跆拳道”后加一个“道”字,表明它不是一项简单的尚武运动,而是一种外练技击格斗与内练精神气质相结合的武道。“跆拳道”的名称很恰当地体现了这种功夫的技巧和形式,深受世界各国技击爱好者的青睐,被称为“东方崇高坚韧的强身武术”,并已发展成为“世界第一搏击运动”。

第二章 跆拳道发展简史

(一) 朝鲜史简述

朝鲜是跆拳道的发源地,而韩国则被公认为跆拳道的宗主国。世界跆拳道联盟章程中写到“跆拳道是韩国文化的产物”。受五千年朝鲜历史文化的影响,跆拳道具有鲜明的朝鲜民族特色。我们要了解跆拳道的历史,首先对朝鲜的历史变迁要有一个大概的认识。

据《东国輿地胜览》记载:朝鲜“国在东方,先受朝日之光鲜,故名朝鲜”,又称朝鲜“居东方日出之地,故名朝鲜”。早在古代的箕氏朝鲜(相当于我国商朝末)和卫氏朝鲜(公元前 194 年)时就用了“朝鲜”这一名称。公元十世纪到公元十四世纪,王建创立了高丽王朝,将朝鲜改为“高丽”。1392 年,高丽王朝被李氏王朝取代后,又用朝鲜称号。1897 年,李熙在位时,将朝鲜改为“大韩”。1910 年,日本吞并“大韩”后,又复称“朝鲜”。1945 年朝鲜独立后,又分为南北两部分(即韩国和朝鲜)。

(二) 原始跆拳道的起源

跆拳道是经过远东文化发展起来的朝鲜传统武术,它的形成是历史的必然。当人类第一次学会保护自己时,跆拳道的原始特征就已经自然地形成了,可以说,跆拳道的形成与发展历史,就像朝鲜历史本身一样久远。远古时代的朝鲜人民,为了获取食物、对付野兽的袭击以及抵抗外族侵略,都不得不发展自身技能以求生存,跆拳道在这种生存斗争中逐渐萌芽产生。

人类为了生存，将防御的形式不断完善，形成一种独特的强有力武器。后来，人类不以单纯地保护自己为满足，这就进一步想到提高跆拳道攻击技艺，逐渐创造了一些锻炼身体和适用于战斗的方法，从而形成跆拳道的另一种形态——守攻合一的完美结合，由一种本能的自卫活动演化为有意识的技击运动，原始的跆拳道雏形得到不断完善。

第三章 跆拳道的主要特点

一、手脚并用 以脚为主

跆拳道不尚外观花样，动作简练、直接、威猛、使用。力求在最有效的距离内，用最快的速度，给予对方致命一击。故此，有人将跆拳道比喻为“无武装的自卫术”。

跆拳道的腰腿功夫堪称一绝。其理论认为，在人体四肢中，脚力强于手，打击范围又广，攻击距离更远，威力更大，故腿法成了跆拳道训练的重点，占整个技术内容的70%左右。现代奥运会采用的“竞技跆拳道”就是以腿法为主要攻击形式和得分手段，腿法在比赛中使用率达95%以上，因而有人把跆拳道誉为“踢的艺术”。

二、以刚制刚 直来直往

一个有素质的跆拳道选手，无论在心理上和生理上都具备相当高的防卫能力，可以在一般站立情况下，突然发动腿部攻击，运用各种腿法打击对手。在实战中跆拳道极少采用闪躲防守方法，而多用格挡防守，直接接触对手，以刚制刚，招式简练硬朗，能在防守对方进攻后快速敏捷地反击对手。进攻时多采用快速连贯的组合腿法打击对手，尤其善用腾空腿击与旋转腿击高难度腿法，攻击目标主要是对方的头部，腿法起动尽量走直线，速度极快，命中率高。攻势凌厉，杀伤力强，使人防不胜防。

三、功力测验 方法独特

功力测验分“威力”与“特技”两种，是跆拳道训练、表演、晋级、比赛的重要内容。因为跆拳道威力具有令人生畏的杀伤力，如在比赛中直接作用在对手身上，会给运动员造成伤害，故采用砖瓦或木版等物体作目标，让选手用规定的动作击碎击破，以检验选手的功力。这种独特的方法成为跆拳道的固有特点之一。

四、强调武德 尊师重道

由于跆拳道具有惊人的破坏力和可怕的杀伤力，故跆拳道也十分强调武德，首先要有热爱祖国、热爱人民、尊重前辈、各守信义的思想，要注重内心训练和精神修养，要养成礼貌待人，忍耐力、谦虚宽容的高尚道德品质。

跆拳道不仅是一种具有高度攻击力的技击术，而且也是一门精巧的形体艺术和健身方法。技巧和控制力是学习跆拳道必须具备的基本素质，精神与气质是每个跆拳道选手所必须修炼的。

“以礼始以礼终”，是跆拳道武士精神的中心思想。训练，比赛的开始和结束，都有严格的礼节仪式，练习者进入训练场（馆）时，首先向国旗和教师敬跆拳道鞠躬礼，表示对祖国的热爱和对师长的尊敬。配合练习或比赛开始前，双方应互相敬礼，练习后比赛结束后，再次相互敬礼，以示友好和互相尊重、谦虚。在比赛中受到裁判处罚，也要行道礼表示服从。比赛结束要向对方教练敬礼表示尊重。

跆拳道“道礼”的要求是：先立正站立，再上身前倾 30 度，头低 45 度，目视地面行鞠躬礼。

跆拳道的精神在于忠孝爱国、礼义廉耻、忍耐力、百折不屈。

在练习跆拳道的过程中，要严格遵守道德规范，增强法制观念。要有忠于祖国的思想，要有爱国家，爱民族的热情，要有为正义和扶助弱者的自我牺牲的精神。要在尊重前辈、尊重他人、遵守规则的前提下磨练技术。跆拳道极力提倡培养练习者具有高尚的道德品质，磨练成刚强不屈的意志，健全和完美的风度以及蓬勃向上的体育精神。

礼仪：1、礼让精神；

2、不诽谤污辱他人；

3、谦虚而尊重他人的人格；

4、培养人道主义和正义感；

5、为人处事要合乎礼义；

6、无论问题的的大小都要极公平且慎重地处理；

7、不接受和赠与不情愿的礼物。

廉耻：1、没有教导他人的实力而把善良的学员引向歧途；

2、示范时为显示威力，用胶水粘松板或用裂缝的砖等欺骗观众或弟子；

- 3、为晋级或升段而行贿；
- 4、把升段视为达到利己或显示虚假力量的手段；
- 5、言行不一致及不守信用而不知耻；
- 6、应不耻下问；
- 7、为个人利益而依附权贵，且自视为武道中人。

忍耐：无论遇到何种困难都要挺住及克服。

克己：训练当中由于失误而受到拳脚打击是要克制自己，克服虚荣心及不羡慕他人。即“自胜自强”。

第五章 跆拳道节奏与发声

节奏是指两次招式和出手之间的间隔时间，出招快则节奏快，出招慢则节奏慢。如果动作软弱无力，拖泥带水。则缺乏节奏感。

在实战中要战胜对手，必须出招敏捷，力度、速度缺一不可，动作要强劲有力、干脆利落、节奏分明。跆拳道发力的节奏可通过发声来调节和完成。练习跆拳道的人往往在出招时发出“哈”或“呀”的吼声，目的是发声助威助势，以气摧力。还能调动激情。增强意识，获得整体的更大的打击力量，还能配合假动作使用吓唬对方，给对手造成的判断和心理上的恐惧。

但发声要配合自己出招时的节奏。发声前吸一口气，有利于“蓄劲”，在攻击时发出“哈”或“呀”的声音，将废气吐出，劲力爆发。动作到位时，声音也刚发完。只有全神贯注，才能产生“一击比杀”的良好效果，如果发生不配合动作，乱喊乱叫，则事与愿违。

第六章 跆拳道的晋级与升段

跆拳道的训练和比赛规定服装采用白布缝制，白色象征纯洁和娴熟。高段位的师范、大师、专家可穿黑色道服。

跆拳道充满竞争与魅力，有着严格的技术等级考核制度。选手水平的高低，以“级”和“段”来划分，共分十级、三品、九段。级别分十级到一级，十级最低一级较高，一级以上进入段从一段、二段……依次到最高段九段。

腰带的颜色标志着选手的技术水平，从低到高共分为白带、黄带、绿带、蓝带、红带、黑带(褐带)、黑带七种颜色。十级选手(初学者系白带，九级选手系绿带，八级选手系黄带加绿七级选手系绿带，六级选手系绿带加蓝条，五级选手系蓝带，四级选手系蓝带加红条，三级选手系红带，二级选手系红带加一条黑色，一级选手;系红带加二条黑色，进入段位的选手系黑带，段位是几段，就在腰带一端绣上几条色杠表示。

如果是未成年选手，技术水平达到了黑带一段至三段，还不能授予黑带与颁发段证，因为要取得黑带，除了功夫水平要够，还要有一定的文化素质，思想也要成熟。未成年选手达到黑带水平，只能授予红黑带(腰带半边为红色半黑色)，称为“一品”“二品”“三品”，选手年满15岁后，不需要另外考核，“一品”自动升为“一段”“二品”升为“二段”“三品”升为“三段”。

以上是国际跆拳道(ITF)和世界跆拳道(WTF)对选手腰带颜色的详细划分，现在许多道馆将其简化为10级至7级系白带，6级至4级系蓝带，3级至1级系红带，高级选手系黑带。

黑带是跆拳道高手的象征，只有高级入段选手或专家才有资格系结。从一段到三段是黑带新手的段位，四段到六段属于高水平段位，七段到九段只能授予个别具有很高学识造诣的专家或为跆拳道的发展做出重大贡献的杰出人物。

国际跆拳道(ITF)和世界跆拳道(WTF)都规定，参加国际比赛的选手和跆拳道教练必须具有一段以上的实力，跆拳道馆的开办者和国际裁判必须有四段以上的资格。黑带四段以下为技术段，四段以上(称为师范大师)则以资历评定段位。研习跆拳道的时间越长，对传播发展跆拳道的贡献越大，段位也相应较高。

跆拳道晋级(十级至一级)、升品(一品至三品)升段(一段至九段)有相应的考核内容，分品势(架型)、功力(威力和特技)、实战搏击几个方面进行考核。儿童选手因骨骼尚未发育成熟，一般不参加功力检测。升段考核除了考察选手的功夫外，还要考核选手的文化素质与修养。

初学者由十级至一级的晋级考核可在其练习道馆中进行，由馆长签发证书并授予色带。一段至三段的升段考核，须由世界跆拳道协会或其认可的跆拳道下属分会组成3~7人的晋级委员会进行考核。四段至八段的升段考核，须由世界跆拳道联盟或国际跆拳道联盟晋级委员会进行考核。**晋升黑带九段，须由世界跆拳道(WTF)或国际跆拳道(ITF)特别委员会进行评审。**

跆拳道“十级”、“三品”、“九段”的划分，使跆拳道有了严谨的阶段性和科学性，使练习者有了锻炼的标准和目标，既便于传播者由浅入深逐级授课，也便于练习者由易到难逐级学习，还能使学员了解的工夫层次已所处的水平，激发练习者积极地向更高的功夫层次和思想修养境界修炼，从而有力地促进了跆拳道在全世界的迅速普及。同时，使跆拳道成为一种便于“经营”的体育项目，每次晋级升段练习者都要交纳一定的考试费、换带费、办证费，使传播者合理收取经费，用于跆拳道的持续发展。

第七章 练习跆拳道的作用与意义

前国家体委主任伍绍祖，将跆拳道的功能高度概括为“健身、防身、修身”。的确，进行跆拳道的训练，其作用明显，意义深远。

一、强健体魄 防身自卫

跆拳道是一项激烈的搏击运动，其动作符合人体的生理特点。经常从事跆拳道训练，可以有效地提高练习者的耐力、速度、力量、柔韧和灵敏性等身体素质。

跆拳道把人类生存的意识和防卫的本能，用外在的形体动作强有力地表现出来，把人内在的精神和意识强化地统一起来。跆拳道训练是体能、智能与精神的完美结合，可以培养塑造出一个强而有力的人，使人身体健康，精力旺盛意志坚定、精神振奋，充满朝气和富有创造精神。

跆拳道也是当今都市流行的一种时尚健身运动，许多青年人将跆拳道视作健身强身的运动加以练习，不少女孩子甚至将跆拳道训练作为健美身材的手段，都收到了良好的效果。

随着人类文明的发展，人们早已不以活着为满足，而是不断追求更多更强更广泛的需求人体的健康是全人类共同追求的一个目标，有了强健的身体，就能从事有意义的活动，从而创造价值和带来财富。从这个意义上来说，修炼跆拳道的作用是显而易见的。

跆拳道训练可提高人体各项素质，攻防配合练习和实战训练，可增强练习者防身自卫的能力，使全身各部位随时都能爆发出最大的攻击力量，在任何情况下都能运用自己的“随身武器”攻击敌人，保护自己，捍卫自己的人格与尊严。同时，也是见义勇为、打击邪恶、伸张正义的有力武器。

二、竞技比赛 娱乐观赏

跆拳道是一种国际性的竞技体育运动，世界各地和我国都在蓬勃开展。修炼者如果达到一定水准又符合比赛条件，参加地区、省级、全国性的邀请赛、精英赛、争霸赛、锦标赛、冠军赛以及各种运动会乃至世界性比赛的机会较多。通过比赛，可提高自己的实力，体现自我价值。同时，也能为家乡父老争光，为祖国人民争光。

跆拳道属技巧型、智慧型项目。跆拳道竞技比赛，双方运动员拳来脚往，斗勇更斗智，险象环生。跆拳道品势表演，动作整齐划一，气势威力猛，势如破竹，一击必杀。跆拳道特技表演，观赏性都极强。既能丰富人民群众的文体生活，更能令观众领略跆拳道力与美综合的艺术魅力，鼓舞人心，激发斗志，振奋精神。

三、开发潜能 磨练意志

跆拳道的宗旨是：开发人的智力、体力与精神的潜能，增强人的信心、勇气和正义感，陶冶人的情操，磨练人的意志，振奋人的精神。使人具有创造性和建设性，使人自然、平衡、协调。

跆拳道注重实用，技击性强，难度大，包括许多旋转、腾空、起伏、跳跃等动作。要完成这些动作，练习者身体各部机能不但要协调、和谐、自然、平衡，还要有敏锐的洞察力、严密的分析力和精确的判断力，通过这些练习就能开发人的智力、体力和精神的潜能，使人具有创造力和建设性。

美国近几届总统的贴身保镖，几乎都到韩国接受过跆拳道训练。众所周知，如果有人刺杀总统，再好的功夫也无法抵挡住尖端武器的袭击。但是他们知道，通过跆拳道训练，可以培养敏捷的身手和快速反应能力，能增加处理各种突发事件的能力。许多国家的军队和警察，也将跆拳道列为必修课。

跆拳道训练常将人的体能练到极限，使练习者能忍受常人所不能忍受的痛苦，克服自身惰性和软弱，从而战胜自我，超越自我。把人训练成具有坚忍不拔、百折不屈、进取拼搏的个性和精神，使人在日常生活和社会领域中发挥领导带头作用，而这种能力与坚强的精神会给人带来信心、勇气。拥有勇气与胆量则能使人产生正义感，追求和平、维护正义和社会安定。这样就使人沉着、克制，使人产生一种忍耐克己，谦虚宽容的高尚道德品质。

练习跆拳道不仅仅是修炼手和脚的功夫，不仅仅是为了强身和防身自卫，也

不仅仅是为了比赛和表演，更主要的应是经过长期艰苦的磨练，在时间和汗水中磨练意志、健全精神、塑造理想的人格。因为人的能量是有限度的，人的功夫也是有局限的，而人的思维意识是无限的，精神则是永恒的。

四、健全精神 完美人格

以礼始，以礼终。跆拳道训练始终在充满“尚礼”和“仁爱”的氛围中进行，跆拳道还将“智、信、仁、勇、严”作为人生的信条。除了在道馆和训练中要讲求礼仪，在日常生活中也要求以礼待人。这种严格的礼仪教育模式，使练习者在训练中不知不觉受到熏陶，潜移默化，会将礼仪形式转化成为心理动力，使练习者养成良好的礼仪风度和优良的道德品质。

练习跆拳道一般在团体中进行，大家一起用声、用力、用神、用意、用每一招每一式来表达一个坚不可摧的躯体和勇敢顽强的拼搏精神。练习者之间要相互配合默契，精诚团结，互助友爱。从这种意义上说：练习跆拳道能改善人与人之间的关系，化戾气为祥和。还能增强人的集体主义精神与爱国主义精神。

实践证明，通过学习和训练，可以使人从软弱变得的坚强，胆怯变得勇敢，自卑变为自信，私欲变为大公，狭隘变得宽容，狂傲变得谦虚，务虚变为求实，进一步塑造自我，完善人格。

跆拳道创始人之一，世界跆拳道联盟副总裁李仲佑八段强调：“跆拳道是行动哲学，跆拳道是正人之道”。美国跆拳道联盟（USTU）主席尼桑(SANGLEE)也认为：“跆拳道重在对人的教育，尊重和守纪律是跆拳道的核心”。跆拳道教人做人的道理，懂得相互尊重，学会遵纪守法，从而做对社会有用的人。跆拳道的比赛不是终极目的，是练习遵守规则、尊重和守纪律的手段。

五、超越平凡 走向成功

通过跆拳道的训练，能使练习者体形健美，充满朝气与活力。使人沉着、自信、积极、乐观、豁达、谦逊，从而具备超凡脱俗，与众不同的高雅气质。

学习跆拳道的实质就是学会三种方法：一是、做人处世的方法（热情、乐观、彬彬有礼）；二是、战胜自我的方法（克服懒惰、软弱、自卑）；三是、学会走向成功的方法（快速、荣誉、进取、自强不息）。

最早在中国大陆发起和传播跆拳道运动的李践先生，通过多年的修炼发现了跆拳道的价值，通过严格的体育训练达到精神上的修炼。李践先生后来弃武从商

创办昆明风驰广告。短短几年使处于西南边陲的小小广告公司发展成为资产数亿的“中国广告 50 强”集团公司，并涉及房地产，体育教育，信息产业等领域，让公司资产几年内增了 1500 倍！李践通过创业实践创立了别具一格的“行动成功学”。应邀到全国各大城市和东南亚讲学。他常对听众说：“我事业的成功，除了得益改革开放的大气候，更是跆拳道战胜自我，自强不息的精神影响了我一生”。李践将跆拳道的精神理念应用与创业和 Company 管理，使用风驰集团成一个团结协作，荣辱与共，积极进取的强大团体。

据《中国体育报》、北京《健与美》、《中华武术》等杂志报道，跆拳道近年在国内异常火爆，北京、上海、成都、广州、深圳等大城市，都各有 100 余家道馆。一些公司在招聘大学生毕业生时，面对众多的职履历表，学习跆拳道的人总能受到青睐。老总认为跆拳道修炼者必须身体健康，精力充沛，能吃苦耐劳，敢于拼搏，富有创新精神，这样的人才正是各部门所需要的。

在笔者的学生中，许多人走上了传播跆拳道的道路，一些学生考入体院或入选省市专业队，一些学生从军报国，当上教官或入了军警院校，更多的人则是在各自的岗位上积极进取，顽强拼搏，取得了学业、事业上的成功。

跆拳道，正影响着越来越多的人的生活。跆拳道的精神正促使越来越多的人走向成功。

可以说，跆拳道是培养人们优秀品格的一种有效途径和方法。难怪，人们赞誉跆拳道为——东方崇高坚韧的强身武术。

第八章 跆拳道运动技、战术的基本理论知识

1、跆拳道运动的基本技术：

跆拳道运动的基本技术是在比赛中，根据跆拳道规则要求，跆拳道运动规律和比赛双方具体情况，合理运用技术所采取的有意识，有目的，有组织的个人运动。

全面、准确、熟练和实用的技术是组织战术的基础，而合理地运用战术又能更加充分地发挥技术的力量。

2、跆拳道基本战术：

跆拳道基本战术是在比赛中进攻和防守的斗争过程中，根据跆拳道运动的规

律，以及比赛的具体情况和临场变化，通过场上队员灵活机动的运动、有意识地发挥个人的特长，运用个人掌握的各种技术进攻战术和防守战术。其目的是出其不意、攻其不备，快、狠、准、活的攻击对方的弱点，而取得胜利为目的。

3、技、战术的关系：

技术是战术的基础——先有技术，后有战术。所以说“技术决定战术”。技术掌握越全面，战术变化的可能性就越大。整个训练要以技术练习为主，有什么样的技术，才能有组成与技术相适应的战术。

战术对技术也有作用——战术配合的不好，直接影响技术的发挥。先进的战术，也可以积极促进技术的提高，推动技术发展，技术只有通过战术，才能充分发挥和合理运用。技、战术不能脱节，在任何的技术训练中，都应有意识、有目的的培养距离感和时间差，使之有机结合起来，掌握技术的全部过程，也是学会合理运用这种战术的过程。

只有认识到这样一种关系，才能在技术训练中把技术统一起来，使技、战术意识的培养为脱节，并为有效地发挥技、战术的配合奠定基础。

基本技术及教学

1、准备姿势：准备姿势与移动步法有着紧密相连的作用，准备姿势是格斗姿势。

主要移动步法：

- ①前进步
- ②后退步
- ③左闪步
- ④右移步
- ⑤前上步
- ⑥后撤步
- ⑦连续步
- ⑧交叉步

2、拳法：

- ①冲拳

②劈拳

③砸拳

④横拳

⑤正拳

⑥弹拳

⑦鞭拳

⑧抄拳

⑨直拳

⑩摆拳

(11)勾拳

3、腿法：

①前方型腿法：下劈、前踢、蹬踢

②侧方型腿法：侧踢、横踢

③后方型腿法：后踢

④旋转型腿法：摆踢、旋踢

⑤腾空型腿法：跳前踢、跳横踢、跳后踢、跳旋踢

4、跆拳道战术基本理论战术：

①直攻战术

②强攻战术

③佯攻战术

④迂回战术

⑤制长战术

⑥制短战术

⑦多点战术

⑧体力战术

⑨心理战术

⑩重创战术

第九章 跆拳道场地

1、场地

比赛场地

跆拳道比赛场地是 10m×10m 水平的、无障碍、正方形地。比赛场地应为有弹性的垫子。有比赛时，比赛场地可根据实际情况高出地面 1m，比赛台的支撑与地面的夹角要小于 30° 角。

2、比赛场地的划分

①10m×10m 见方的比赛场地正中见方的区域称为比赛场地。

②比赛场地的外缘线称为边界线。

③边界线以外要铺设软垫，保护运动员的安全；尺寸大小可根据比赛场地点的实际情况确定，宽度不能小于 2 米。

3、位置

①主裁判位置 距离比赛区中心点向第三边界线方向 1.5m 处；

②边裁判位置 第一边裁判在第一边界线中心点面向比赛区中心点向后 0.5m 处；第二边裁判在第二、三边界线底夹角，面向比赛场地中心点向外 0.5m 处；第三边裁判在第四边界线夹角，面向比赛场地中心点向外 0.5 米处；

③记录员的位置 在第一边裁判位置向后至少 2 米处；

④临场医生的位置 在第一边界线右侧向外至少 3 米处（记录员位置水平向右 6 米处）；

⑤运动员的位置 由比赛区中心点面向第一边裁判员左、右各 1 米处，右侧为青方位置，左侧为红方位置。

⑥教练员位置 位于本方运动员一侧的边界线中心点向后 1 米处；

⑦检查（检录）台位置 检查（检录）台位于比赛场地入口附近处，检查运动员的比赛护具。

第十章 比赛规则

1、比赛方法

①单败淘汰赛

②循环赛

全运会跆拳道比赛采用个人赛制

中国跆协主办的全国性竞赛至少 4 个队参加，每个级别至少有 4 名运动员参赛，不足 4 名的比赛不计正式比赛成绩。

2、积分方法：

称重合格后，每一名上场比赛的运动员获基础分 1 分。

每一枚金牌加 7 分；

每一枚银牌加 5 分；

每一枚铜牌加 3 分；

如积分相同，按以下办法排列：

①按各队获得的金、银、铜牌数顺序；

②参赛运动员人数顺序；

③大级别获得分数多者顺序。

④团队赛以每队成绩计算。

3、比赛时间

每场比赛为 3 局。每局比赛 2 分钟，局间休息 1 分钟；青少年比赛时间可根据情况适当调整。

4、抽签

①抽签方式包括电脑抽签和人工抽签两种。

②抽签在中国跆协官员及有关人员组织下，在比赛开始的前一天按体重级别由小到大的顺序进行，各参赛队可派代表参加。

③未出席抽签的参赛队由组委会指定人员代抽。

④通过召开参赛队联席会可变更抽签顺序。

5、称量体重

①称重时间由比赛组委会决定，包括比赛前一天全部级别一次称重完毕和各级别在比赛当日的前一天称重两种方式。

②称重时，男运动员着内裤，女运动员着内裤、胸罩，如运动员要求，也允许裸称体重。

③称重一次完成，第一次称重不符合时，在规定时间内有一次补称机会。

④为了避免称重不合格，组委会提供一个正式体重称相同的体重称（误差不得超过 0.1kg），放在运动员驻地或比赛馆供试称。

6、允许的技术和攻击的部位

①允许的技术

拳的技术：使用直拳技术攻击；

脚的技术：使用踝骨以下脚的部位攻击。

②允许被攻击的部位

躯干：允许使用拳和脚的技术攻击躯干被护具包裹的部分，但禁止攻击后背脊柱。

头部：除后脑外的整个头部，只允许使用脚的技术。

7、得分

①躯干中部：被护具包裹的躯干部位。

②头部：头部允许被攻击的部位。

得分是指使用允许的技术、准确、有力地击中有效得分部位。

有效得分分值：

①击中躯干中部得 1 分；

②击中头部得 2 分；

③击倒对手（对手被主裁判员读秒的情况下），追加 1 分。

8、比分为三局比赛得分和扣分的总和。

9、得分无效：

使用禁止的动作攻击或在攻击前有犯规行为，得分无效。

10、犯规

①任何犯规行为由主裁判员判罚。

②处罚分为“警告”和“扣分”。

③两次警告扣 1 分（-1），警告次数为奇数是，最后一次不计。

④一次“扣分”扣 1 分（-1）。

11、犯规行为：

①出边界线；

②倒地、伪装受伤、转身背向对手逃避进攻回避比赛的行为；

③、搂抱或推对手，用膝部顶撞对手、用拳攻击对手头部或用脚攻击腰以下部位；

④教练员或运动员有任何不良行为。

12、判罚“扣分”的犯规行为

①发出“暂停”口令后攻击对手或攻击已倒地的对手；

②抓住对手进攻的脚将其摔倒，或用手推倒对手；

③故意用拳攻击对手面部；

④教练员或运动员打断比赛进程或使用过激的言语、行为严重违反体育道德。

13、运动员违背竞赛规则或故意不服从主裁判时，主裁判员可直接判其“犯规败”。

14、犯规累计扣4分（-4）者，判其“犯规败”。

15、警告和扣分按三局累计。

16、主裁判下达“警告”或“扣分”而暂停比赛时，比赛时间根据主裁判员发出“暂停”口令的同时而暂停，直到主裁判员发出“继续”比赛继续进行。

17、竞赛项目

男子：54kg 58kg 64kg 67kg 76kg 78kg 84kg 84 以上 kg

女子：47kg 51kg 55kg 59kg 63kg 67kg 72kg 72 以上 kg