

中国跆拳道协会级位管理办法

第一条 总则

为进一步加强对我国跆拳道运动的有效管理，规范国内跆拳道级位考试秩序，建立科学的运动技术水平评价考核机制，根据《中国跆拳道协会章程》制定本办法。

级位制度是发展跆拳道运动的重要手段，是对初级跆拳道练习者进行技术评价和水平管理的重要举措，包含晋级考试、审批、管理、监督、纪律和晋级考官管理等内容，是跆拳道段位制度的基础。

第二条 技术称号

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，级位由低到高级位区分具体如下：

10 级	白带（初学者）	9 级	白黄带
8 级	黄带	7 级	黄绿带
6 级	绿带	5 级	绿蓝带
4 级	蓝带	3 级	蓝红带
2 级	红带	1 级	红黑带

第三条 晋级对象

级位称号的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中国跆拳道协会（以下简称中国跆协）的个人会员。其中，10级无需考试，学员学满2个课时后自动转为白带；每次晋级后完成规定课时方可申请晋升高一级级位。

第四条 晋级办法

（一）中国跆协考试中心负责级位晋级考试相关制度规定的制定和监管，具体由区域性一级单位会员组织实施。

（二）级位晋级标准由中国跆协制定。

（三）晋级收费标准：按照考培分离的原则，晋级费包含晋级服务费与培训服务费。中国跆协晋级服务费标准全国统一，每级位25元人民币；晋级服务费主要用于标准制定、系统运维、师资培训、证书等必要支出。

（四）培训服务费由培训机构根据当地实际情况和提供培训服务质量水平等自行确定，培训机构须明确培训服务费收费标准并明确告知学员或其监护人，并列出服务费相配套服务明细。培训服务费主要用于考前培训、辅导、考务服务等。晋级费在考试报名时统一收取。

第五条 晋级程序

（一）晋级程序包括报名、审核、考试、审批、授予等。

（二）报名申请人须为中国跆协个人会员，会员和级位晋级申请原则上向当地中国跆协职业性单位会员（培训机构）提出。

（三）各职业性单位会员（培训机构）根据报名情况，向区域

性单位会员（省市协会）提出考试申请，区域性一级单位会员审核后，报中国跆拳道协会考试中心同意后组织考试。晋级考试结束后，考官及时向区域性一级单位会员上报晋级考试成绩。

（四）晋级考试成绩由区域性一级单位会员于每月 25 日前统一报中国跆拳道协会考试中心审核。

（五）审核通过后，由中国跆拳道协会颁发电子级位证书。

以上程序在中国跆拳道协会官网级、段位管理系统上完成，具体登录地址另行通知。

证书分电子证书和纸质证书两种，由中国跆拳道协会统一签发，可在中国跆拳道协会官网查询认证。

考官选派和考点确定执行中国跆拳道协会相关规定，考试时间由各考点按照相对固定的原则自行确定。

第六条 考试要求

- （一）应试者须身体健康；
- （二）严格遵守考场的各项规定。
- （三）着中国跆拳道协会认定道服；
- （四）使用中国跆拳道协会认定的各类护具、器材；

第七条 晋级考试官

（一）晋级考试官由中国跆拳道协会考核并选派，申请获得晋级考试官须符合以下条件：

- 1. 中国跆拳道协会个人会员；

2. 身体健康，年龄在 18 周岁以上并获得中国段位一段以上资格；

3. 定期参加中国跆拳道认可的晋级考官培训、复训活动，考核成绩合格；

4. 严格遵守中国跆拳道各项规章制度。

(二) 晋级考官在中国跆拳道网站公布。

(三) 晋级考官由中国跆拳道区域性一级单位会员按属地进行管理，不得擅自组织或执考晋级考试，违者由所属区域性一级单位会员提出处理意见，报中国跆拳道取消其晋级考官资格。

第八条 权利

获得中国跆拳道颁发的级位证书者，拥有如下权利：

(一) 具有参加中国跆拳道在全国范围内组织的各类竞赛、培训等活动资格；

(二) 获得一级级位证书者，可参加中国跆拳道段位晋段考试；

(三) 获得中国跆拳道级位证书的学员在转换培训机构继续练习时，可保持所获级位证书的技术等级称号。

第九条 纪律

(一) 各有关会员单位出现以下情况，中国跆拳道将根据情节给予警告、通报直至取消组织考试资格及会员资格等处罚。

1. 提供虚假信息，以不正当方式获得级位证书和更改、伪造级位证书；

2. 未经中国跆拳道协会批准，向基层会员单位或个人会员提高收费标准或增加收费项目；

3. 无实体培训业务，以盈利为目的售卖或变相售卖证书的行为；

4. 其他违反中国跆拳道协会有关规定的行为。

(二) 获得级位称号者出现以下情况之一，中国跆拳道协会将根据情节给予警告、通报直至注销证书等处罚。

1. 通过作弊等不当途径获得或伪造级位证书；

2. 无视安全鼓励他人从事危险性演示、竞赛、训练；

3. 触犯法律，扰乱社会治安；

4. 违反赛风赛纪和反兴奋剂规定；

5. 其它不良行为。

第十条 本办法自颁布之日起施行。最终解释权归中国跆拳道协会。

附件：

中国跆拳道协会级位考试标准

白带(十级 初学者)

- 1、学员学满 2 个课时后,自动转为白带。
- 2、基本知识： 跆拳道文化、中国跆拳道历史、教育和荣誉

白黄带(九级)

- 1、礼仪常识： 进馆礼仪、鞠躬方法、道服穿着等
- 2、基本动作： 基本拳法、腿法、体能测试
- 3、跆拳道用语
- 4、规定品势： 太极一章

黄带(八级)

- 1、礼仪
- 2、基本技术： 马步冲拳
- 3、腿法技术：
 - a、上踢(配合发声)
 - b、前踢(配合发声)
 - c、左右前踢组合(配合发声)(抽查)
- 4、体能素质：
 - a、俯卧撑(男 10 次、女 6 次、儿童 4 次)
 - b、仰卧起坐(男 15 次、女 8 次、儿童 6 次)

c、双腿踢膝(左右各 10 次)

5、规定品势： 太极二章

黄绿带(七级)

1、柔韧素质： 横、左右竖叉(抽查)

2、腿法技术： a、横踢(配合发声)

b、下劈(配合发声)

c、横踢+高位横踢(左右各 2 次、配合发声)

3、体能素质： a、俯卧撑(男 15 次、女 10 次、儿童 8 次)

b、两头起(男 15 次、女 10 次、儿童 8 次)

c、背肌(男 20 次、女 10 次、儿童 8 次)

d、每腿两次左右提膝(各 10 次)

4、规定品势： 太极三章、太极一章至太极二章(抽考其一)

绿带(六级)

1、柔韧素质： 横、左右竖叉(抽查)

2、基本技术： 行进间三七步单手刀外格挡

3、腿法技术： a、侧踢(配合发声)

b、前腿下劈(配合发声)

c、前腿横踢(配合发声)

4、体能素质： a、拳卧撑(男 10 次、女 5 次、儿童 3 次)

- b、两头起(男 20 次,女 12 次、儿童 3 次)
- c、立卧撑跳(男 15 次、女 10 次、儿童 6 次)

5、规定品势： 太极四章

绿蓝带(五级)

- 1、柔韧素质： 横、左右竖叉
- 2、基本技术： 行进间三七步双手刀中位格挡(左右各 2 次)
- 3、腿法技术：
 - a、钩踢(配合发声)
 - b、双飞踢(配合发声)
 - c、横踢+双飞踢(配合发声)
- 4、体能素质：
 - a、抱膝跳(男 15 次、女 10 次、儿童 8 次)
 - b、拳卧撑(男 15 次、女 6 次、儿童 4 次)
 - c、转身左右横踢脚靶(左右各 4 次、配合发声)
- 5、规定品势： 太极五章必考,太极一章至太极四章（抽考其一）

蓝带(四级)

- 1、柔韧素质： 横、左右竖叉
- 2、腿法技术：
 - a、后踢(配合发声)
 - b、横踢+后踢(配合发声)
 - c、腾空后踢(配合发声)
- 3、体能素质：
 - a、拳卧撑夹臂(男 15 次、女 8 次、儿童 6 次)

b、单腿快速横踢（男 20 次、女 15 次、儿童 10 次）

4、规定品势： 太极六章必考，太极一章至太极五章（抽考其一）

蓝红带(三级)

1、柔韧素质： 横、左右竖叉

2、拳法技术： 直拳击靶

3、腿法技术： a、360 度横踢(配合发声)

b、横踢+360 度横踢(配合发声)

c、三飞踢(配合发声)

4、体能素质： a、立卧跳转体 360 度(男 10 次、女 8 次、儿童 4 次)

b、腾空左右分腿拍脚(男 10 次、女 8 次、儿童 6 次)

5、规定品势： 太极七章必考，太极一章至太极六章（抽考其一）

红带(二级)

1、柔韧素质： 横、左右竖叉

2、腿法技术： a、后旋踢(配合发声)

- b、任意组合腿法(男 3 种、女 3 种、儿童 2 种)
 - c、360 度横踢+后旋踢(配合发声)(抽查)
 - d、横踢+后旋踢(配合发声)(抽查)
- 3、体能素质:
- a、俯卧撑击掌(男 8、女 5、儿童 3)
 - b、腾空向前双拍脚+分腿拍脚(男 5 组、女 4 组、儿童 3 组)
 - c、指卧撑(男 8 次、女 4 次、儿童 2 次)
- 4、实战对抗: 2 分钟一回合
- 5、理论考试: 竞赛规则、技术理论口试。(抽查)
- 6、规定品势: 太极八章必考,太极一章至太极六章(抽考其一)

红黑带(一级)

- 1、腿法技术:
- a、横踢+360 度横踢+后旋踢
 - b、横踢+双飞+后踢
 - c、腾空后旋
- 2、击破:
- a、腾空二段前踢(男 3 块,女 2 块,儿童 1 块)(1cm 厚度跆拳道木版)
 - b、360 度横踢(男 3 块,女 2 块,儿童 1 块)(1cm 厚度跆拳道木版)(抽查)
- 3、实战对抗: 3 分钟一回合
- 4、理论考试: 竞赛规则,技术理论笔试。(抽查)
- 5、规定品势: 太极一章至太极八章(抽考两章)
- 注: 以上为晋级考试最低标准。