

附件

考核内容标准

一、跆拳道基本竞技技术动作

(一)腿法：能够熟练运用跆拳道基本腿法动作，包含前踢、横踢、侧踢、推踢、下劈、旋踢（前、后）、后踢、旋风踢技术，所有腿法左右各三次。方式可采用空击或固定脚靶击打；

(二)步法移动：能够完成跆拳道基本步法，包含滑步（前后）、上步、撤步、交叉步。

二、竞技技术综合运用能力

(一)行进间脚靶技术：能够在行进间完成固定位置脚靶目标的击打；

(二)多方位脚靶：30秒内完成3组包括基本技术在内的6种以上腿法和步法的组合击打；

(三)实战：穿着护具进行3局竞技的模拟实战，要求每局不低于1分钟。

三、跆拳道基本技术讲解

方法：完整演示跆拳道实战基本准备姿势，并进行技术动作（横踢、下劈、侧踢、推踢、旋踢、后踢、旋风踢）讲解。

考核标准：基于正确的跆拳道运动员实战准备姿势，演示各种基本腿法的动作起点、运动路线、击打目标最终动作落点。

四、跆拳道基础品势

方法：基础品势技术动作展示

（一）步型：行走步、马步、弓步、三七步、虎步、交叉步、丁字步；

（二）防御（格挡）：下段防御、上段防御、外段防御、中内段防御、手刀防御、剪刀防御、十字防御；

（三）进攻（击）：正拳、背拳、勾拳、刺、砍、锤击；

考核标准：基于准确的跆拳道基础品势，演示各种技术腿法的动作起点、运动路线、击打（防御）目标。