**9″跆拳道**

1. **测试指标与分值**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 专项素质 | 专项技术 |  |  |
| 指标 | 横坚叉（10分） | 脚靶技术（20分） |  |  |
| 左右横踢（15分） |  |  |  |
| 双飞（15分） |  |  |  |
| 分值 | 40分 | 20分 |  |  |

1. **考试方法与评分标准**
2. 、横竖叉（10分）

1、考试方法。

上体直立，两腿前后分叉呈“一”字形，压胯至最低限度：（1）左脚在先；（2）右脚在先；（3）、胯压在分叉两腿当中。各项内容各侧1次。

1. 成绩测评。

把三项内容有效完成的高度相加，以高度多少为标准排列顺序，高度小者列前。按人数和排列名次的比例折算分数。

1. 、左右横踢30秒（15分）
2. 考试方法。

上体自然直立，一腿撑地，另一腿起横踢。两臂协调摆动，随之脚踮地，顺势另一腿横踢，重复进行。要求提膝高至胸前夹紧，脚尖自然。进行30秒，计完成标准次数

2、成绩评定。

按完成标准次数由多到少的顺序排列，多者分高。

1. 、双飞（连续双飞）30秒（15分）
2. 考试方法。

上体自然直立，先由一腿用横踢击高至躯干的沙包，在回落收腿的同时另一腿空中交替一样用横踢击打沙包，重复进行。要求两臂协调摆好，两脚不可同时着地，打击点保持在齐腰腹点的位置上。

1. 成绩评定。

按完成标准次数由多到少的顺序排列，多者分高。

1. 、脚靶组合技术30秒（20分）
2. 考试方法。

按跆拳道基本技术（前踢、横踢、后踢、后旋踢、旋风踢、双飞、下劈、拳打击）同主考官临场选三种基本技术组合。

2、评分标准。

按技术动作完成标准、效果及次数排列，多才分高。

1. **评分标准表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 横竖叉（10分） | | 左右横踢（15分） | | 双飞（15分） | | 脚靶技术（20分） | |
| 分值 | 成绩  （高度）数） | 分值 | 成绩  （30″次）秒?////rrr//次）数） | 分值 | 成绩  （30″次）数） | 分值 | 成绩  （30″次） |
| 10 | 0 | 15 | 50 | 15 | 50 | 20 | 25 |
| 9 | 1 | 14 | 49 | 14 | 49 | 19 | 24 |
| 8 | 2 | 13 | 48 | 13 | 48 | 18 | 23 |
| 7 | 3 | 12 | 47 | 12 | 47 | 17 | 22 |
| 6 | 4 | 11 | 46 | 11 | 46 | 16 | 21 |
| 5 | 5 | 10 | 45 | 10 | 45 | 15 | 20 |
| 4 | 6 | 9 | 44 | 9 | 44 | 14 | 19 |
| 3 | 7 | 8 | 43 | 8 | 43 | 13 | 18 |
| 2 | 8 | 7 | 42 | 7 | 42 | 12 | 16 |
| 1 | 9 | 6 | 41 | 6 | 41 | 11 | 15 |
|  |  | 5 | 40 | 5 | 40 | 10 | 14 |
|  |  | 4 | 39 | 4 | 39 | 9 | 13 |
|  |  | 3 | 38 | 3 | 38 | 8 | 12 |
|  |  | 2 | 37 | 2 | 37 | 7 | 11 |
|  |  | 1 | 36 | 1 | 36 | 6 | 10 |
|  |  |  |  |  |  | 5 | 9 |
|  |  |  |  |  |  | 4 | 8 |
|  |  |  |  |  |  | 3 | 7 |
|  |  |  |  |  |  | 2 | 6 |
|  |  |  |  |  |  | 1 | 5 |

跆拳道评分登记表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 分值 | 成绩（次数） | 得分 |
| 横竖叉（高度） | 10分 |  |  |
| 左右横踢30秒 | 15分 |  |  |
| 双飞30秒 | 15分 |  |  |
| 脚靶技术30秒 | 20分 |  |  |