

青少儿跆拳道考级内容

白带（十级） (训练满 6 小时赠予)		
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)	
	少年测试 (60 分以上为达标)	
	青年测试 (60 分以上为达标)	

白黄带（九级） （训练满 30 小时后考核）		
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	礼 ——“明白规矩与节度”
	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：正拳前击、正拳 3 连击、下上格挡 B 实战准备势：上步、撤步、跳换步、上踢
	实战技术	砸拳击破 0.6 厘米木板（儿童 1 块、少年 2 块、青年 3 块）
	品势技术	
	击破技术	
体能考核	运动能力	手脚开合跳 10 次
	平衡能力	单腿站立正向前踢型抱膝 10 秒（交替）
	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》（幼儿部分） 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、1 分钟仰卧起坐

黄带（八级） (训练满 30 小时后考核)		
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：正拳前击上段、内格挡 B 实战准备势：前后滑步、左右侧滑步、前踢
	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	A 手击破 手刀下击 0.6 厘米木板（儿童 1 块、少年 2 块、青年 3 块） B 脚击破 前踢击 0.6 厘米木板（儿童 1 块、少年 2 块、青年 2 块）
体能考核	运动能力	伸展操开合跳 10 次
	平衡能力	双手胸前单腿提膝支撑 10 秒（交替）
	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》(幼儿部分) 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、1 分钟仰卧起坐

黄绿带（七级） (训练满 45 小时后考核)		
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:手刀内击、单手刀外格挡、双手刀格挡 B 实战准备势:前后垫步、交叉上(撤)步、转身上(撤)步、下劈
	实战技术	
	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	A 手击破 正拳击 0.6 厘米木板 (儿童 1 块、少年 2 块、青年 3 块) B 脚击破 下劈击破 0.6 厘米木板 (儿童 1 块、少年 2 块、青年 2 块)
体能考核	运动能力	单腿连续提膝 (青年 15 次、少年 10 次、儿童 5 次)
	平衡能力	侧向横踢型单腿抱膝站立 10 秒 (交替)
	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》(幼儿部分) 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、1 分钟仰卧起坐

绿带（六级） （训练满 45 小时后考核）		
考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（不参与考核）	
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：背拳前击、立手间刺击、燕子手刀 B 实战准备势：横踢
	实战技术	A 后腿前踢 + 后腿前踢 B 后腿前踢 + 后腿下劈 C 后腿前踢 + 后腿横踢
	品势技术	A 太极三章 B 抽考太极一章或太极二章
	击破技术	A 手击破 手刀外击 0.6 厘米木板（少年 2 块、青年 3 块） B 脚击破 横踢击 0.6 厘米木板（少年 2 块、青年 2 块）
体能考核	运动能力	左右交替提膝（青年 30 次、少年 20 次）
	平衡能力	双手胸前单腿横踢提膝站立 10 秒（交替）
	柔韧能力	
体测考核 （参考表附后）	儿童测试 （3 分以上为达标）	
	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、1 分钟仰卧起坐

绿蓝带（五级） (训练满 60 小时后考核)		
考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（不参与考核）	
理论考核	中国传统文化问答	<p style="text-align: center;">义</p> <p style="text-align: center;">——“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:锤拳下击、肘拳对击、 B 实战准备势:侧踢
	实战技术	A 后腿横踢 + 后腿横踢 B 后腿横踢 + 后腿下劈 C 后腿横踢 + 后腿侧踢 D 侧滑步+后腿横踢
	品势技术	A 太极四章 B 抽考太极一章至三章其中一章
	击破技术	A 手击破 肘横击 0.6 厘米木板 (少年 2 块、青年 3 块) B 脚击破 侧踢击 0.6 厘米木板 (少年 2 块、青年 2 块)
体能考核	运动能力	单腿 2 次连续提膝 (青年 10 次、少年 6 次)
	平衡能力	横踢控腿 5 秒 (交替)
	柔韧能力	双手支持地面横竖叉坚持 15 秒 (抽查)
体测考核 (参考表附后)	儿童测试 (3 分以上为达标)	
	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、1 分钟仰卧起坐

蓝带（四级） (训练满 60 小时后考核)		
考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（不参与考核）	
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:单手刀斜外格挡、拳上段外格挡 B 实战准备势:勾踢、双飞横踢
	实战技术	A 前腿横踢 + 前腿勾踢 B 前腿侧踢 + 前腿勾踢 C 前腿下劈 + 前腿侧踢
	品势技术	A 太极五章 B 抽考太极二章至四章其中一章
	击破技术	A 勾踢击破 0.6 厘米木板（少年 2 块、青年 2 块） B 腾空头部及以上高度前踢击破 0.6 厘米木板（少年 1 块、青年 1 块）
体能考核	运动能力	提膝冲拳（青年 15 次、少年 10 次）
	平衡能力	侧踢控腿 5 秒
	柔韧能力	双手支持地面横竖叉坚持 15 秒（抽查）
体测考核 (参考表 附后)	儿童测试 (3 分以上 为达标)	
	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、1 分钟仰卧起坐

蓝红带（三级） (训练满 90 小时后考核)		
考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（不参与考核）	
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：掌跟中格挡、双手刀下格挡、剪刀格挡 B 实战准备势：后踢
	实战技术	A 后腿横踢+后腿后踢 B 前腿下劈 + 前腿勾踢 D 后腿横踢 + 双飞横踢
	品势技术	A 太极六章 B 抽考太极三章至太极五章其中一章
	击破技术	A 后踢击破 0.6 厘米木板（少年 2 块、青年 3 块） B 腾空胸部及以上高度前踢击破 0.6 厘米木板（少年 1 块、青年 1 块）
体能考核	运动能力	正拳夹臂俯卧撑（青年 15 次、少年 10 次）
	平衡能力	前踢控腿 5 秒（交替）
	柔韧能力	无支持地面横竖叉坚持 15 秒（抽查）
体测考核 (参考表附后)	儿童测试 (3 分以上为达标)	
	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、1 分钟仰卧起坐

红带（二级） (训练满 90 小时后考核)		
考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（不参与考核）	
理论考核	中国传统文化问答	仁 ——“要学会与人为善”
	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：半山格挡、单手刀格挡+肘横击+背拳前击+正拳前击 B 实战准备势：后旋踢
	实战技术	A 后腿横踢 + 后腿后旋踢、 B 前腿横踢 + 前腿下劈 + 后腿横踢 C 前腿横踢 + 双飞横踢 + 后腿后踢
	品势技术	A 太极七章 B 抽考太极四章至太极六章其中一章
	击破技术	A 后旋踢击破 0.6 厘米木板（少年 2 块、青年 3 块） B 腾空胸部及以上高度横踢击破 0.6 厘米木板（少年 1 块、青年 1 块）
体能考核	运动能力	屈膝半蹲提膝站立（青年 15 次、少年 10 次）
	平衡能力	正向提膝转前踢、横踢、侧踢控腿 3 秒（交替）
	柔韧能力	无支持地面横竖叉坚持 20 秒（抽查）
体测考核 (参考表附后)	儿童测试 (3 分以上为达标)	
	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、1 分钟仰卧起坐

红黑带（一级） (训练满 90 小时后考核)		
考核项目	青年（14 以上） 少年（7 岁-13 岁） 儿童（不参与考核）	
理论考核	中国传统文化问答	爱 ——“博大宽广的胸怀”
	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	A 品势准备势：单手刀下格挡+虎口前击 B 实战准备势：旋风横踢
	实战技术	A 前腿横踢 + 后腿后旋踢、 B 前腿下劈 + 后腿横踢 + 后腿后旋踢 C 前腿横踢 + 后腿横踢 + 后腿旋风横踢
	品势技术	A 太极八章 B 抽考太极一章至太极四章其中一章 C 抽考太极五章至太极七章其中一章
	击破技术	A 旋风横踢击破 0.6 厘米木板（少年 1 块、青年 2 块） B 腾空头部及以上高度后旋踢击破 0.6 厘米木板（少年 1 块、青年 1 块）
体能考核	运动能力	左右交替单腿下蹲（青年 10 次、少年 6 次）
	平衡能力	正向提膝转前踢、横踢、勾踢、侧踢控腿 3 秒（交替）
	柔韧能力	无支持地面横竖叉自由转换各 10 秒（抽查）
体测考核 (参考表附后)	儿童测试 (3 分以上为达标)	
	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、1 分钟仰卧起坐

注：本考试内容为晋级最低标准要求

《青少儿跆拳道考级内容》研究小组
二零一九年六月一日

儿童体测考核表（达标数值）

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
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