

浙江省跆拳道协会

浙跆协〔2026〕6号

关于举办 2026 年中国跆拳道协会段位考试的通知

各团体会员单位：

根据《中国跆拳道协会段位管理办法》相关规定，省跆拳道协会定于 2026 年暑期举办中国跆拳道协会段位考试。现将有关事项通知如下，请各团体会员单位积极组织参加。

一、批准单位

中国跆拳道协会

二、主办单位

浙江省跆拳道协会

三、承办单位

各市跆拳道协会

四、时间安排

日期	考区	承办单位	联系人	联系方式
7月5日	湖州	湖州市跆拳道协会	严燕	13857251844
7月19日	台州	台州市跆拳道协会	汪婷	13958698393

7月31日	丽水	丽水市跆拳道协会	胡伟文	15215754695
8月3日	嘉兴	嘉兴市跆拳道运动协会	胡云杰	17757331005
8月7日	金华	金华市跆拳道协会	廖程敏	13819971639
8月10日	绍兴	绍兴市跆拳道协会	周文凤	15957130996
8月12日	宁波	宁波市跆拳道协会	葛坚锋	13506888080
8月16日	杭州	杭州跆拳道协会	杨 剑	13706515159
8月20日	舟山	舟山市跆拳道协会	朱志勇	13675809946
8月24日	温州	温州市跆拳道协会	叶崇崇	13375776326
8月26日	衢州	衢州市跆拳道协会	钱锋成	13575650998

*各考区段位考试时间如有变动以承办单位补充通知文件为准。

五、考场设置要求

- (一) 各考区考生人数须达到 50 人及以上;
- (二) 段位考试场所须设置在体育场馆、酒店等公共场所, 并具备考场基本条件, 不得在俱乐部考段。

六、晋段范围

中国跆拳道协会 1-3 段位。

七、报名须知

- (一) 各考区组织报名事宜, 报名截止至各考区考前一周。
- (二) 报名资格
 1. 报名单位须为经浙江省跆拳道协会上报的中国跆拳道协会团体会员单位。
 2. 晋段考生资格:
 - (1) 考生须为经浙江省跆拳道协会上报的中国跆拳道协会有

效个人会员，且个人会员有效期在 2026 年 12 月 31 日之后；

(2) 申请一段者必须具有中国跆拳道协会一级级位证书；

(3) 申请二段者必须具有中国跆拳道协会一段资格超过一年；

(4) 申请三段者必须具有中国跆拳道协会二段资格超过两年；

(5) 年龄满 16 周岁以上者晋升段位，未满 16 周岁者晋升品位。

3.报名时需提交的电子材料（承办单位审核，省跆拳道协会复核）：

(1) 段位考试申请信息表（见附件）；

(2) 近期 2 寸正面蓝底免冠彩色电子证件照（以姓名+身份证号码命名）；

(3) 本人身份证复印件（正反面）；

(4) 申请一段考生提交中国跆拳道协会一级级位证书照片，二段及以上考生提交上一段位证书照片或官网查询截图；

(5) 中国跆拳道协会个人会员资格查询截图，查询途径：中国跆拳道协会官网 www.taekwondo.org.cn/ “认证查询”。

八、日程安排

时间	内容
上午	考前培训、合影
下午	理论考核、实操考核

九、段位考试内容

项目	考核内容		
	一品/一段	二品/二段	三品/三段
理论	选择题		
	品：跆拳道选择 20 题（现场答题 20 分钟） 段：跆拳道选择 30 题（现场答题 30 分钟）		

	论述题	品：陈述修炼跆拳道感悟作文（考前上交） 段：撰写跆拳道技术理论的论文（考前上交）		
基本技术	基本动作	1.三七步手刀格挡+弓步立手刀刺击 2.弓步燕子手刀+前踢+弓步背拳前击 3.弓步下格挡+内格挡+前踢+交叉步背拳前击	1.弓步剪刀格挡 2.三七步手刀格挡+弓步掌根格挡+正拳前击 3.弓步上段外格挡+正拳前击+前踢+弓步正拳前击	1.三七步单手刀格挡+弓步肘横击+背拳前击+正拳前击 2.虎步手刀格挡+前踢+弓步正拳前击+虎步掌跟格挡 3.弓步手刀外击+正拳前击+三七步内格挡
	腿法	1.前踢、推踢、下劈	2.横踢、侧踢、侧旋踢	3.后踢、后旋踢、旋风踢
品势	段位品势	必考：高丽	必考：金刚	必考：太白
实战	组合腿法	1.前腿横踢+上步后踢 2.前腿横踢+旋风踢+后旋踢	1.前腿侧踢+后腿横踢（头部）+后踢 2.前腿横踢+下劈+反击双飞踢	1.前腿侧踢+双飞踢+后腿横踢+侧旋踢 2.后腿横踢+三飞横踢+后滑步反击后踢
	模拟实战	安全距离无接触模拟实战 1 分钟/局		
特技击破		腾空前踢、腾空横踢、腾空侧踢、腾空后踢 （任选 1 项完成）	腾空后踢、腾空后旋踢、高位旋风踢 （任选 1 项完成）	1.三前踢、三横踢、三侧踢 2.连续旋风踢（5 腿以上）、连续后旋踢（5 腿以上） （任选 1 项完成）
体能		波比跳、俯卧撑、两头起、柔韧		
行为礼仪		考试过程中的服装整洁、个人礼仪、精气神展现		
选考	规定品势	太极四章—太极八章，抽选 2 套，按竞赛标准打分。	太极四章—高丽，抽选 2 套考核，按竞赛标准打分。	太极四章—金刚，抽选 2 套考核，按竞赛标准打分。

技战术	自由靶的持靶、踢靶、30 秒（需包含拳法技术）2 组
自选 特技	腾空多腿法、空翻腿法、540°三腿、720°等，自选 1 个特技

十、晋段考官及培训师

由浙江省跆拳道协会选调。

十一、其他

（一）升段费用：各段位收费标准按照中国跆拳道协会标准执行；培训费、保险费等根据各市跆拳道协会补充通知规定执行。

（二）未尽事宜，另行通知。

附件：2026 年中国跆拳道协会段位考试申请信息表



申请 段位	选考内容		
	规定势	技战术	自选特技