

第十四届全国运动会跆拳道项目竞赛规程

一、竞赛项目

男子：-58 公斤级、-68 公斤级、-80 公斤级、+80 公斤级

女子：-49 公斤级、-57 公斤级、-67 公斤级、+67 公斤级

二、运动员资格

（一）符合《第十四届全国运动会运动员代表资格规定》（体竞字〔2018〕128号）的有关要求。

（二）符合《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）的有关规定。

（三）符合《体育总局办公厅关于配合做好全军专业体育力量调整改革工作的通知》（体竞字〔2020〕176号）的有关规定。

（四）与《中国跆拳道协会关于第十四届全国运动会跆拳道项目参赛资格产生办法》规定不一致的，以此竞赛规程为准。

（五）资格赛前进行体能测试，体能测试达标线为60分。未达标者，不能参加资格赛和决赛。因有国际比赛任务无法参加体能测试的国家队运动员，以国家队集训期间体测成绩为准。

三、参加办法

（一）参赛资格数量（按控制数安排）

| | 积分排名 | 资格赛 | 全部 |
|----|------|-----|-----|
| 男子 | 48 | 16 | 64 |
| 女子 | 48 | 16 | 64 |
| 全部 | 96 | 32 | 128 |

1.全运会决赛各级别参赛资格原则上为 16 个（控制数）。其中，各级别 12 个（控制数）资格由积分排名产生，4 个资格由资格赛产生；

2.每个参赛单位任一级别只能获取 2 个资格名额；

3.运动员决赛入围资格为个人资格。

（二）资格产生

1.各级别原则上 12 个（控制数）资格由积分排名产生；

2.资格赛各级别资格共 4 个，分别通过两次资格赛产生，每次资格赛前 2 名获得资格；

3.获得东京奥运资格的运动员作为种子选手直接参加决赛，不受积分名额限制，但受每个参赛单位任一级别只能获取 2 个资格名额的限制，相应级别参赛运动员总数随之增加；

4.香港特别行政区、澳门特别行政区直接参加决赛；可选报男子 4 个级别，女子 4 个级别，每个级别限报 1 名运动员，相应级别参赛运动员总数随之增加。

（三）资格赛报名要求

1. 各参赛单位可选报男子 4 个级别、女子 4 个级别，各级别报名人数不超过资格限制数，报名运动员不允许兼报两个小项；

2. 任一级别已获得 2 个资格的参赛单位，不得参加该级别资格赛；

3. 通过积分排名已获得资格的运动员不得参加资格赛；

4. 通过第一次资格赛已获得资格的运动员不得参加第二次资格赛。

四、竞赛办法

（一）竞赛规则及赛制

1. 执行《世界跆拳道联合会竞赛规则（竞技）》（2019年5月15日版）；

2. 比赛采用三局总分制。正常将进行3局，每局2分钟，局间休息1分钟。如果3局过后分数持平，休息1分钟后进行第4局黄金加时赛（时长1分钟）；

3. 比赛采用个人对抗赛，资格赛采用单败淘汰赛制，决赛采用单败复活赛制（与奥运会赛制相同）。

（二）对阵原则

比赛采用积分排名顺序直接落位，不再进行赛前抽签。

1. 第一次资格赛中，获得第一名运动员，落位为第13号位；获得第二名运动员，落位为第14号位；

2. 第二次资格赛中，获得第一名运动员，落位为第15号位；获得第二名运动员，落位为第16号位；

3. 港、澳及海外华侨参赛选手则由第17号位起，按照报名次序顺序落位；

4. 获得东京奥运资格的运动员如参加全运会，则作为其

参赛级别的 1 号位选手直接参加决赛，该级别号位整体顺延。

（三）称重及随机称重

各级别参赛运动员在比赛日前 1 天进行称重，称重时采用电子称重系统，具体时间由赛事竞委会决定并在领队会议上宣布。称重必须在 2 小时内完成。

比赛当日开赛前半小时完成随机称重，具体时间另行通知。

（四）服装

1. 运动员须着中国跆拳道协会认可的道服、运动员参赛自备个人用护具（护齿、护裆、护臂、护腿、手套、电子感应脚套等）装备参加比赛；

2. 运动员不得穿着带印有“中国”以及国旗、国徽标识（含英文标识 CHINA）字样的道服上场比赛。

（五）竞赛器材

组委会负责提供经世界跆拳道联合会指定认证的竞赛器材，头盔、电子护具、电子记分系统、比赛用垫子等竞赛器材和装备，决赛使用同奥运会一致的电子护具、电子头盔等。

五、录取名次与奖励

（一）两次资格赛不颁发奖牌和证书，只产生决赛资格；

（二）决赛阶段比赛的录取名次和奖励按照《中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则》（体竞字〔2019〕121 号）和《中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定》（体竞字〔2020〕168 号）规定执行。第 3 名、第 5 名并列。

六、报名和报到

(一) 资格赛报名和报到通知另发；

(二) 决赛报名和报到按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》(体竞字〔2019〕121号)第三条第(二)、(四)项规定执行。

(三) 参赛运动员须携带省、市级具有合法资质医院出具的健康证明(从比赛开始之日前计算30天内有效,须含心电图和脑电图);一旦出现重大意外伤害事故,组委会将采取相应急救措施。

(四) 各参赛队领队须如实填写参赛免责声明并签字,声明在比赛或其它活动中出现意外伤害、死亡及物品丢失等突发状况,主办方、承办方和其它参赛人员免责。

七、技术官员

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》(体竞字〔2019〕121号)第八条有关规定执行。

八、兴奋剂和性别检查

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》(体竞字〔2019〕121号)和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》(体竞字〔2020〕168号)及国家体育总局公布的第十四届全国运动会兴奋剂方面的有关规定执行。

九、仲裁

仲裁委员会人员组成和职责范围按国家体育总局及中国跆拳道协会有关规定执行。

十、未尽事宜，另行通知。

附件：第十四届全国运动会跆拳道项目体能测试方案

附件

第十四届全国运动会跆拳道项目体能测试方案

一、体能竞赛测试项目设置、标准和要求

(一) 项目设置

体能竞赛测试共设置5个项目,即深蹲力量、30米冲刺跑、腹肌耐力、背肌耐力和3000米计时跑测试。

(二) 评分标准

1. 各项按照相应测试成绩获得相应得分,参考标准对照表,每项各20分,共100分;

2. 体能测试成绩必须达到60分,此标准将作为晋级决赛资格的入场券。

(三) 测试相关要求

1. 所有参赛运动员在到达赛区后统一进行体能测试,按照各参赛级别进行分组,测试时间在资格赛比赛开始之前进行(具体时间将根据竞赛日程另行通知);

2. 测试前参赛运动员将进行统一称重,体重须符合参赛级别要求(浮动不超过2kg),不符合运动员将按照失格处理。

二、各项目测试方法及要求

(一) 深蹲力量

➤ 所需要器材: 杠铃杆, 杠铃片, 深蹲架

- 测试要求：被测者两脚稍宽于肩站立，脚尖可外旋 15-30 度，下蹲至大腿前侧达到或低于水平线再发力蹲起（见图 1），每个运动员测试 3 次，取最好成绩，有明显技术质量问题的深蹲不计数，计量单位为公斤，精确到小数点后 2 位。
- 注意事项：杠铃杆两旁需要各安排 1 人进行保护。



图 1 深蹲测试法示意图

（二）背肌耐力

- 所需器材：长凳或跳箱。
- 测试要求：被测者俯卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体在一个平面上（见图 4）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体不能保持在一个平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，直至运动员力竭，无法继续坚持，可以停止测试，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。





图 3 髂前上棘体表位置



图 4 背肌耐力测试示意图

(三) 腹肌耐力

- 所需器材：长凳或跳箱。
- 测试要求：被测者仰卧在长凳或跳箱上，躯干悬空，髂前上棘置于长凳或跳箱边缘，双手交叉放在胸前，用皮带固定住小腿，或者由同伴帮助固定小腿，保持身体不低于水平面，可适当高于水平面，但不得超过 30 度（见图 5）。记录运动员保持身体位置的时间，如果身体低于水平面时，进行一次提醒，如果仍然无法达到要求，即测试停止，直至运动员力竭，无法继续坚持，可以停止测试，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。



图 5 腹肌耐力测试示意图

(四) 30 米冲刺跑

- 所需器材：秒表或者 SmartSpeed 红外测试仪
- 测试要求：被测者充分热身后，站立式起跑，用最快速度完成 30m 距离；每个运动员测试 2 次，取最好成绩，计量单位为秒，精确到小数点后 2 位。

(五) 3000 米计时跑

- 所需器材：秒表，标准田径场。
- 热身：测试者需要进行充分的热身。
- 测试要求：被测者尽快完成 3000 米距离的跑步（标准 400 米田径场跑 7.5 圈），记录完成的时间，计量单位为“XX 分:XX 秒”，精确到小数点后 2 位。

体能测试成绩参考标准对照表

| 得分 | 深蹲力量 (体重倍数) | 30米冲刺跑 (秒) | 背肌耐力 (秒) | 腹肌耐力 (秒) | 3000米计时跑(分'秒) | |
|----|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| | | | | | 男 | 女 |
| 20 | ≥1.2 | ≤4.5 | ≥120 | ≥120 | ≤11:00 | ≤11:30 |
| 19 | 1.18 | 4.55 | 118-119 | 118-119 | 11:01-11:10 | 11:31-11:40 |
| 18 | 1.16 | 4.6 | 116-117 | 116-117 | 11:11-11:20 | 11:41-11:50 |
| 17 | 1.14 | 4.65 | 114-115 | 114-115 | 11:21-11:25 | 11:51-11:55 |
| 16 | 1.12 | 4.7 | 112-113 | 112-113 | 11:26-11:30 | 11:56-12:00 |
| 15 | 1.1 | 4.75 | 110-111 | 110-111 | 11:31-11:35 | 12:01-12:05 |
| 14 | 1.08 | 4.8 | 108-109 | 108-109 | 11:36-11:40 | 12:06-12:10 |
| 13 | 1.06 | 4.85 | 106-107 | 106-107 | 11:41-11:45 | 12:11-12:15 |
| 12 | 1.04 | 4.9 | 104-105 | 104-105 | 11:46-11:50 | 12:16-12:20 |
| 11 | 1.02 | 4.95 | 102-103 | 102-103 | 11:51-11:55 | 12:21-12:25 |
| 10 | 1.0 | 5.0 | 100-101 | 100-101 | 11:56-12:00 | 12:26-12:30 |
| 9 | 0.95 | 5.05 | 95-99 | 95-99 | 12:01-12:10 | 12:31-12:40 |
| 8 | 0.9 | 5.1 | 90-94 | 90-94 | 12:11-12:20 | 12:41-12:50 |
| 7 | 0.85 | 5.15 | 85-89 | 85-89 | 12:21-12:30 | 12:51-13:00 |
| 6 | 0.8 | 5.2 | 80-84 | 80-84 | 12:31-12:45 | 13:01-13:15 |
| 5 | 0.75 | 5.25 | 75-79 | 75-79 | 12:46-13:00 | 13:16-13:30 |
| 4 | 0.7 | 5.3 | 70-74 | 70-74 | 13:01-13:15 | 13:31-13:45 |
| 3 | 0.65 | 5.35 | 65-69 | 65-69 | 13:16-13:30 | 13:46-14:00 |
| 2 | 0.6 | 5.4 | 60-64 | 60-64 | 13:31-13:45 | 14:01-14:15 |
| 1 | 0.55 | 5.45 | 30-59 | 30-59 | 13:46-14:00 | 14:16-14:30 |
| 0 | ≤0.5 | >5.5 | <30 | <30 | >14:00 | >14:30 |

备注:

- 按照各参赛级别进行分组;
- 深蹲力量指标得分计算四舍五入,精确到小数点后相应位数;
- 以时间计算成绩的指标,精确到小数点后相应位数,超过区间即为下一个分数档。