

Sports of Beijing 2008 Olympic Games General Information
第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识丛书

跆拳道

Taekwondo



第29届奥林匹克运动会组织委员会
Beijing Organizing Committee for the Games of the XXIX Olympiad

Sports of Beijing 2008 Olympic Games General Information

第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识丛书



跆拳道

Taekwondo

刘卫军 编
曹涛 审

北京体育大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

跆拳道 / 第29届奥林匹克运动会组织委员会编. ——北京:
北京体育大学出版社, 2008.1

(第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识丛书)

ISBN 978-7-81100-865-4

I. 跆... II. 第... III. 跆拳道——基本知识

IV. G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第164523号

跆拳道

编 者: 第29届奥林匹克运动会组织委员会

出 版: 北京体育大学出版社

策划编辑: 董英双 李 飞

责任编辑: 董英双 刘润芝

审稿编辑: 李 飞 青 山

责任校对: 刘润芝 董英全 罗珍霞

图片提供: 中体在线图库

责任印制: 陈 莎

开 本: 889×1194毫米 48开 印张: 1

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

社 址: 北京市海淀区中关村北大街

北京体育大学院内

邮 编: 100084

服务热线: (010)62989571

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与本社联系)

指导委员会

主 任：李炳华 杨树安

委 员：（按姓氏笔画排序）

池 建 刘文斌 李鸿江 杨 桦

吴润彪 张志伟 张秋平 金华省

编 委 会

主 编：杨 桦 李鸿江

执行主编：吴润彪 夏伦好 王文生

编 委：王 琴 辛 沂 张 辉

李 飞 董英双 吕春花

审 稿：李颖川 葛春林 熊西北

李相如 谭朕斌 袁守龙



同一个世界 同一个梦想
One World One Dream



出版说明

掌握奥运会、残奥会竞赛通用知识,是奥运培训工作的重要内容,是我们成功举办一届“有特色、高水平”奥运会的基础工作。为了便于组委会工作人员、志愿服务人员以及社会各界人士学习奥运竞赛知识,我们编辑出版了《第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识读本》和《第13届残疾人奥林匹克运动会竞赛项目通用知识读本》及《第29届奥林匹克运动会竞赛项目通用知识丛书》。

作为培训教材,本套读物包括第29届奥运会和第13届残奥会竞赛项目通用知识中、英文读本和第29届奥运会28个竞赛项目通用知识单行本。主要介绍奥运会、残奥会各竞赛项目的起源沿革、比赛设项、比赛设施、比赛规则和观赛礼仪等知识,是2008年第29届奥运会和第13届残奥会竞赛类的普及性、知识性读物。

在编辑这套培训教材的过程中,组委会领导同志非常重视。人事部、体育部和残奥会部等有关部门做了大量组织协调工作,特别是体育项目代表对书稿进行了认真的审核。北京体育大学和首都体育学院在教学任务十分繁重的情况下,组织了得力的作者和编审人员队伍。在此谨向所有关心和支持本套读物编辑出版的同志致以深深的谢意。

编辑出版本套读物是一项严肃的工作,也是一项艰巨的任务。由于我们经验和水平有限,书中难免存在一些不足之处,敬请读者给予指正和谅解。

编委会

2006年3月31日

目 录

渊源篇

- 1. 起源 / 2
- 1.1 跆拳道起源、沿革 / 2
- 2. 奥运会跆拳道发展史 / 7

竞赛篇

- 奥运会跆拳道设项 / 10

设施篇

- 比赛场地、装备 / 14

规则篇

- 1. 竞赛规则要点 / 18
- 1.1 行礼 / 20
- 1.2 比赛时间 / 23
- 1.3 允许攻击的部位 / 24
- 1.4 得分 / 27
- 1.5 如何判断得分 / 28
- 1.6 警告和扣分 / 31
- 1.7 加时赛 / 35

观赛篇

- 1. 观赛礼仪 / 38
- 2. 比赛时间、地点、场馆 / 40

壹

淵源篇

1 . 起 源

1.1 跆拳道的起源、沿革

跆拳道距今已有两千多年的历史。现已知最早的关于跆拳道的记载是在两千年前高句丽王朝的皇室墓葬的壁画中，画中有两名男子在用跆拳道的攻防姿势互相争斗。

在跆拳道没有正式命名之前，徒手的搏击流派有很多，名称也有跆拳道、手搏、唐手、托肩、花郎道等。1955年，韩国将国内各种武技统一命名为跆拳道。





现代跆拳道主要有两种类型：一种是以参加比赛为主要目的的竞技跆拳道，也就是人们通常所说的跆拳道。它是奥运会正式比赛项目，主要是以腿法为主。竞技跆拳道在比赛中禁止用拳击打对手头面部，不能使用膝、肘的击打动作，不能抱摔对手。

另一种是被称为武道的跆拳道，这种跆拳道被人们称为大众跆拳道、表演跆拳道等。它的训练内容比较丰富，包括踢、打、摔、拿等格斗技术以及品势、功力测试、表演等。它不但能使用摔法制服对手，而且能用拳击打对手面部，因此与竞技跆拳道有很大区别。

Taekwondo

1966年，韩国成立了第一个国际性跆拳道组织——国际跆拳道联盟（简称I.T.F）。1972年，国际跆拳道联盟总部迁到加拿大的多伦多。1973年5月，第二个跆拳道联盟——世界跆拳道联盟在韩国汉城成立。同时第1届跆拳道世界锦标赛也在汉城举行。当时有来自19个国家和地区的选手参加。1975年，世界跆拳道联盟（W.T.F）被接纳为国际体育联盟正式会员。1980年，国际奥委会正式承认了世界跆拳道联盟。在短短30多年里，跆拳道这项运动在世界范围内得到了迅猛发展。





Taekwondo



2. 奥运会跆拳道发展史

1988年，跆拳道作为奥运会表演项目首次出现在汉城奥运会上。1994年，国际奥委会表决通过了跆拳道成为2000年悉尼奥运会的正式比赛项目。

中国于1995年正式开展跆拳道运动，随后此项运动在中国得到快速普及。在2000年悉尼奥运会上，中国女子跆拳道选手、来自北京体育大学的陈中在女子67公斤以上级比赛中敢打敢拼、顽强拼搏，为祖国首次夺得奥运会跆拳道比赛的金牌。2004年雅典奥运会，来自中国北京体育大学的陈中和罗薇参加跆拳道比赛，她们奋力拼得两枚金牌。其中罗薇获得女子负67公斤级金牌；陈中则获得女子67公斤以上级金牌。中国台北奥运会代表团也在跆拳道项目上一举取得了金牌零的突破，陈诗欣和朱木炎各夺得1枚金牌。

貳

競賽篇



奥运会跆拳道设项

跆拳道设有男、女各4个级别的比赛。

奥运会跆拳道体重级别

男子	女子
58 公斤以下级	49 公斤以下级
68 公斤以下级	57 公斤以下级
80 公斤以下级	67 公斤以下级
80 公斤以上级	67 公斤以上级

由于奥运会跆拳道级别设置比跆拳道世界锦标赛男女各少了4个级别,因此奥运会跆拳道比赛竞争更加激烈。



Taekwondo