



跆拳道

裁判必读

李德祥 编著



学做裁判丛书

北京体育大学出版社

学 做 裁 判 丛 书

跆拳道

裁 判 必 读

李德祥

编著



A0975670

北 京 体 育 大 学 出 版 社



作者简介



李德祥，哈尼族，云南省红河州绿春县人，1960年12月29日出生。1982年毕业于云南师范大学体育学院，现任云南公安高等专科学校警体部擒拿格斗教官，三级警监。1998年破格晋升为教授。全国公安高校警察技战术专业教学指导委员会成员，中国体育科技学会会员，全国高校运动医学研究会会员，国家一级跆拳道、散

手、武术套路裁判。

20余年来，在从事武术教学训练的同时，积极从事跆拳道和拳击运动的教学训练和学术研究。先后在国家级和省级刊物发表50余篇武术、跆拳道和拳击方面的学术论文，多次参加国际学术研讨会，承担国际、国家、跨省校以及云南省教育厅等基金课题多项。先后出版了《武术学习指南》、《体育探索之路》、《哈尼族体育》、《跆拳道快速入门》、《跆拳道实战技击》等专著。名字收入《中国武术名人辞典》、《中国当代武术家辞典》等多种辞库中，曾荣获国家体委颁发的雄狮最高奖章。



丛书编委会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞 熊西北

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 莱 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 顾刚臣

秦德斌 董英双



序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施，北京体育大学出版社经过一年多的精心策划、筹备、组织，隆重推出《爱康丛书》，它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列。这套丛书的撰写邀请了各个专业的教授和专家执笔，从体例到文字，要求专家为老百姓写普及读物，贴近百姓，深入浅出，图文并茂，力求易读、易懂、易学、易练。

经国务院批准并实施的《全国健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族，一个国家的兴衰与国民的体质息息相关，只有健康的体魄才能实现民族的振兴、国家的富强。要实现这个宏伟目标，就要让全国人民知道什么是健康水准？怎样达到这个水准？这需要去做许许多多的工作，其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步，今后还要陆续出版此类的系列丛书，作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”，这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”，这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此，要讲究科学锻炼。



《爱康丛书》为您选择合适的方法，科学地锻炼身体，提供了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说，百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处，也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们北京体育大学献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学教授

金季春



目 录

知识篇

一、跆拳道运动概述	(3)
(一) 跆拳道运动的起源与发展	(4)
(二) 现代跆拳道运动的发展	(6)
(三) 我国跆拳道运动的发展	(7)
二、跆拳道的特点和作用	(10)
(一) 跆拳道的主要特点	(10)
(二) 跆拳道的作用	(11)
三、跆拳道的内容与分类	(13)
(一) 品 势	(13)
(二) 实战技术	(24)
(三) 竞技跆拳道和普通跆拳道的区别与关系	(25)
(四) 竞技跆拳道运动的技术体系	(26)
四、跆拳道的礼节与段位	(30)
(一) 跆拳道的礼节	(30)
(二) 跆拳道运动的段位标准及区别	(31)

裁判篇

一、对跆拳道裁判员的基本要求	(37)
二、裁判组的组成和职责	(38)
(一) 裁判组的组成	(38)



(二) 裁判组主要职责及要求	(38)
三、跆拳道竞赛的准备工作	(41)
(一) 制定竞赛规程	(41)
(二) 竞赛规程主要内容	(41)
(三) 竞赛规程范例	(42)
(四) 赛程安排原则	(44)
(五) 制定竞赛日程	(44)
(六) 编制秩序册(参赛队报到时下发)	(44)
(七) 组织领队、教练员、裁判员联席会	(45)
(八) 裁判员、教练员赛前培训	(45)
四、跆拳道竞赛种类和程序	(46)
(一) 竞赛种类	(46)
(二) 竞赛程序	(46)
(三) 记分与录取	(48)
(四) 关于名次的判定原则	(49)
五、跆拳道临场裁判员执裁方法	(50)
(一) 裁判员工作步骤	(50)
(二) 临场裁判员安排	(51)
(三) 裁判员进场与退场	(51)
(四) 主裁判执裁原则与步骤	(51)
(五) 一般执裁步骤	(53)
(六) 主裁判对犯规判罚的指导原则	(54)
(七) 击倒后的处理	(56)
(八) 获胜方式	(57)
(九) 局间休息与退场	(58)
(十) 副裁判执裁原则与步骤	(58)



(十一) 裁判员的变更和处罚	(60)
六、跆拳道竞赛表格及器材	(62)
(一) 跆拳道竞赛报名表	(62)
(二) 更换运动员申请表	(63)
(三) 运动员抽签登记表	(64)
(四) 比赛记录表	(65)
(五) 副裁判记录表	(66)
(六) 申诉申请表	(67)
(七) 竞赛所需器材和物品	(67)

规则篇

一、跆拳道比赛方法和规则	(71)
(一) 跆拳道比赛的场地	(71)
(二) 参加比赛的运动员	(74)
(三) 跆拳道比赛的体重级别与称量	(75)
(四) 跆拳道比赛的种类、方法和时间	(76)
(五) 跆拳道比赛的程序	(77)
(六) 跆拳道比赛中允许使用的技术和允许攻击的 部位	(79)
(七) 跆拳道比赛的有效得分	(83)
(八) 跆拳道比赛中的犯规行为	(85)
(九) 跆拳道比赛结果的判定	(87)
(十) 跆拳道比赛中击倒后的处理程序	(88)
(十一) 跆拳道比赛中断的处理程序	(89)
(十二) 跆拳道比赛的裁判员及其组成	(90)
(十三) 跆拳道比赛的仲裁委员会	(91)



二、跆拳道竞赛规则释疑	(92)
(一) 判定跆拳道比赛结果的基本原理	(92)
(二) 裁判员在比赛中的作用	(93)
(三) 裁判员正确判分的标准	(93)
(四) 裁判员正确判分的原则	(94)
(五) 得分的记入 (采分)	(96)

附 录

附录 I 中国跆拳道竞赛规则	(109)
附录 II 世界跆拳道竞赛规则	(152)
附录 III 跆拳道常用名词术语	(170)

后 记



知识篇

学做裁判丛书





一 跆拳道运动概述

跆拳道（TAEKWONDO）是一项起源于朝鲜半岛的古老而又新颖的竞技体育运动，是朝鲜民族在生产和生活基础上发展起来的一项运用手、脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的传统体育项目。说它古老，是因为它在有记载的朝鲜民族史上已有三千多年的历史；说它新颖，是因为跆拳道自 50 年代中期在朝鲜半岛重新崛起到现在，40 余年来努力向世界传播，已经风靡全球，成为一项新颖的竞技体育项目。跆拳道的内容十分丰富，但主要包括品势修炼（动作组合）、搏击格斗和功力检验三大部分。

跆拳道是以东方文化的伦理道德为内涵底蕴，运用现代最新科学的原理，使人发挥最大力量的一种东方搏击术。由于这项体育运动具有速度、力量、规范、锤炼、教育、刺激和搏击等特点，不但在民间易于普及开展和学习，而且在竞赛中护具、规则、技法都较科学。因此，运动员在比赛中易发挥动作技术水平，安全系数较大，不易发生伤害事故，同时跆拳道具有很强的实战功能，所以深受世界各国的重视和人们的喜爱。

跆拳道的“跆”字，意为像台风一样猛烈地、强劲地跳踢的“脚”；“拳”字意为拳头，用来进攻的武器；“道”是指人生的正确道路，在这里寓意使用手脚的方法和原理。跆拳道运动要求练习者不仅要学习跆拳道的技术，更要注重对跆拳道礼仪、道德修



养的学习和遵从，每一次练习都要求“以礼始，以礼终”，培养人的礼仪、忍耐、谦虚和坚韧不拔的精神，这对青少年尤其具有特殊的教育意义。

跆拳道练习者身穿专用的白色跆拳道道服，腰系代表不同段位的腰带进行训练或比赛。跆拳道的水平高低是由练习者的级别和段位体现的，水平越高，其段位也就越高。跆拳道的段位分为初级的十级至一级和高级的一段至九段。跆拳道的比赛是分男、女两个组别按体重分级进行的。由于跆拳道运动是以腿法为主要进攻手段，因而比赛时气氛紧张激烈，双方斗智斗勇，拳来腿往，高难动作精彩纷呈，充分展示了人体的激烈对抗，具有极高的观赏价值。观看跆拳道比赛，可以激发人的斗志，鼓舞人奋发向上的精神，陶冶人的道德情操，同时可以使人享受到击打艺术的美妙感觉。

（一）跆拳道运动的起源与发展

跆拳道的产生缘起于人类远古祖先的生存需要，在原始社会生产力极为低下的社会条件下，人类为了生存，必须同自然界的野兽搏斗，这就产生了搏斗的各种方法。随着社会的发展，不断变化的生活环境和不同种族之间的互相争斗，要求人们要有强健的体魄和掌握一定的搏斗技能，才能保障生活的安定，这就促使了跆拳道雏形的形成。经过漫长的岁月，人们本能的强健体魄和自卫而产生的搏击逐渐化为有意识的技击活动，从而产生了朝鲜民族特有的运动形式——跆拳道。这种形式的产生可以追溯到朝鲜的古代历史。

大约公元前一世纪，朝鲜诸侯割据，各国互相连年征战不



断。为了对抗外侵，各国的武士们都把跆拳道作为一项强身健体、保家卫国的搏击武艺来进行严格的训练。从古墓中的舞俑冢和三室冢的玄室壁画上，可以看到两人互相抓着对方进行角斗的场面；而在三室冢的玄室的顶壁上则绘有两名身体强壮的男子用跆拳道技术进行格斗的姿势。类似的壁画还有很多，这些都说明了跆拳道在当时已经相当盛行了。

在新罗国，跆拳道深受人民的喜爱，这可以从朝鲜史书记载中了解到新罗人的习武方式：两人面对面直体站立，互相用腿去踢对方。当时分为三个训练阶段：初学者先学会用脚去踢对方的腿（下段）；技术稍熟练的则可用脚去踢对方的胸部（中段）；技术高超的可用脚踢对方的发髻（上段）。

在百济国，由于当时自己国家的兵力较弱，因此全国从上到下都以强身健体、保家卫国为生活中的头等大事，当时在国内广泛推行马术、跆拳道、射箭等武技。公元 918 年，朝鲜半岛建立了一个统一的国家即高丽国，跆拳道这一武技也被很好的保留与发展下来了。

1390 年，李朝时代开始。当时李德懋等编著的《武艺图谱通志》是记载跆拳道的优秀代表作之一。此书详细介绍了跆拳道的起源和发展过程以及各种兵器的使用方法。如书中提到，在那个年代，一个武士想成为武官，必须用跆拳道的技术踢倒三个人以上才有入选武官职位的资格。由此可见当时对跆拳道的重视和提倡。

1909 年日本出兵侵占邻国朝鲜，李朝灭亡。日本人建立了殖民政府，为防止朝鲜人民的反抗，消磨人民的意志，殖民政府禁止所有的朝鲜文化活动，其中包括跆拳道。当时许多朝鲜人被迫离乡背井，远涉中国或日本谋生，由此跆拳道这一武技传至亚洲一些国家。当然，跆拳道也吸收了许多国家的武艺精华，如中



国的武术、日本的空手道等，进一步丰富了跆拳道。

（二）现代跆拳道运动的发展

1945年，朝鲜人民在长期不屈不挠的抗争后终于获得了国家独立，跆拳道也得以健康的发展。由于当时的技击方法很多，名称也繁杂，如称唐手道、跆拳道等，为使这一朝鲜国技得以发扬光大，1961年9月，韩国成立了唐手道协会，后更名为跆拳道协会。现代的跆拳道被韩国人视为国技。跆拳道（TAE），意思是脚踢、脚踹，这与中国《辞海》中关于“跆”字的解释非常吻合，跆即为踩踏、蹬踏之意；拳（KWON）意指用拳击打；道（DO）即为练习的方法，也是一种精神。

1966年成立了国际跆拳道联盟（ITF），崔泓熙任首届联盟主席。1973年5月世界跆拳道联盟在韩国汉城成立（WTF），金龙当选为主席。截止到1998年，世界跆拳道联盟已有会员国144个。1975年世界跆拳道联盟被正式接纳为国际体育联盟的会员。1980年国际奥委会正式承认了世界跆拳道联盟。在短短20多年里，跆拳道这项运动得到了迅猛发展。目前世界上约有140多个国家3千多万人在进行着跆拳道的训练活动。跆拳道的第一届世界锦标赛和第一届亚洲锦标赛分别于1973年和1974年在韩国汉城举行。跆拳道在1986年被列为第10届亚运会的正式比赛项目。1994年9月经国际奥委会正式通过，被列为2000年奥运会正式比赛项目，设男女各四个级别。

在世界跆拳道联合会（简称世界跆联）被正式公认后的10多年中，跆拳道运动在全球得到了空前的发展，现已风行全球150多个国家和地区，参与练习者达7000万人，而且在洲际和世



界各级各类大赛上都可看到跆拳道的影子。

现在，在世界上基本形成了以世界跆联为主体倡导的竞技跆拳道，其鲜明特点是以竞技为主，品势练习为辅。还有一种是国际跆联倡导的以品势修炼为主、竞技实战为辅的跆拳道运动。

（三）我国跆拳道运动的发展

随着跆拳道运动在国际体育界的蓬勃开展和奥运会正式项目的确立，我国体育界意识到开展跆拳道运动的重要性和必要性。1992年10月7日，经前国家体委综合司、国际司会签及袁伟民副主任的批准，中国跆拳道协会筹备小组正式成立，我国正式开展跆拳道运动。随即，前国家体委几次专门派人去日本、朝鲜和韩国考察了跆拳道运动的开展和竞赛情况，并在国内组织全国范围的专门座谈会。1994年5月，在河北正定举行了首届全国跆拳道教练员裁判员学习班；9月，首届全国跆拳道比赛在昆明举行，15个单位约150余名运动员参加了比赛。这次比赛标志着跆拳道比赛在我国正式开始。1995年5月，首届全国跆拳道锦标赛在北京体育大学举行，22个单位约250名运动员参加了比赛，从此开始了两年一届的全国跆拳道锦标赛。

1995年7月，中国跆拳道协会成立。中国跆拳道运动从此有了自己的专门组织。同年11月，在菲律宾举行的第12届男子、第5届女子世界跆拳道锦标赛上，中国派出16人参加了比赛，获参与奖。赛前，中国跆拳道协会被世界跆拳道联盟接纳为正式会员。1996年3月中国跆拳道队一行12人参加了香港第二届亚洲城市金杯国际跆拳道邀请赛，中国队获6金、2银、3铜，女队获团体总分第一。1996年5月在浙江金华举行的中国万基