# 跆拳道

## 判断题

1. 后踢技术在踢击目标时可以不勾脚 错误
2. 比赛中允许踢击的部位是躯千和头部，头部可以踢击后脑，躯干可以踢击脊柱 错误
3. 运动员参赛不必体检不必买保险 错误
4. 下劈技术需要提膝后转髋 错误
5. 横踢技术的要领是:大小腿折叠夹紧不用绷脚 错误
6. 后踢技术，转体提膝时不用紧贴支撑腿提膝 错误
7. 竞赛规则只有:得分标准与判罚 错误
8. 运动员比赛中被KO，醒来后仍能继续比赛 错误
9. 跆拳道比赛中允许使用任何技术攻击任何部位 错误
10. 特技跆拳道对练习者没什么要求 错误
11. 跆拳道不是奥运项目 错误
12. 下劈技术需要踢击腿直上直下 错误
13. 跆拳道是一种利用拳和脚的格斗技击术，以腿法为主拳法为辅 正确
14. 下劈动作是比赛中的主要得分手段之一，它的特点是动作幅度小速度快，对手不易察觉 正确
15. 高位横踢应注意膝关节的高度角度 正确
16. 比赛所需器材:赛会统一为运动员提供电子护具及护头。运动员需要自身准备道服护腿护臂护齿护裆等 正确
17. 跆拳道项目的特点之一包含:礼始礼终，以礼开始以礼结束，培养良好道德品质 正确
18. 跆拳道所使用的护具是电子护具，也是格斗类唯一使用电子护具的项目 正确
19. 跆拳道的道是指练习方法，也是对练习者在道德层面的要求 正确
20. 当代跆拳道主要分为3种形式，品势竞技特技 正确
21. 检录:运动员在规定时间持有效证件到检录区进行身份确认领取护具 正确
22. 跆拳道精神包括礼义廉耻 正确
23. 竞赛规则一般指由群众共同制定公认或由代表人统一制定并通过的，由群体里的所有成员一起遵守的条例和章程 正确
24. 后踢技术在出腿瞬间要勾脚压肩 正确
25. 电子护具的主要作用是为保证比赛的公平性 正确
26. 竞技跆拳道是以“竞争性观赏性公平性”为原则 正确
27. 竞赛规则一般指由群众共同制定公认或由代表人统一制定并通过的，由群体里的所有成员一起遵守的条例和章程 正确

## 选择题

柔韧性练习哪个最重要

A.踢腿

B.横叉

c.竖叉

D同样重要

韧带拉伸训练时应该

A.猛拉猛练

B.找人强行拉伸

C.循序渐进

D.不用充分热身

下面不是练习跆拳道的作用的是

A.改善与增强体质

B.在别人面前炫耀武力

C.培养高品格的修养

D.养成良好运动习惯

在跆拳道比赛中，如一方倒地，无力再

站起，则判定为

A.KO胜

B.优势胜

比分获胜

D.主裁判终止比赛胜

下劈击打靶面的具体部位是

A.脚跟

B.脚背

C.前脚掌

D.脚趾

17跆拳道比赛中，以下哪种护具是不必佩

带的

A.护具

B.拳套

C.护腿

D.护臂

18品势的特点是

A.实用性

B.美学特征

C.防身自卫

D.爆破为主

19早期的跆拳道也可以称之为

A花朗道

B.空手道

C.跆技

D.踢技

跆拳道的起源分为几个发展阶段

A.1个

B.2个

C.3个

D.4个

在竞技比赛中跆拳道的主要攻击手段

A.拳法

B.抱摔

C.腿法

D.肘击

我国跆拳道运动员担任奥林匹克运动形象大使

的运动员是

A.陈中

B.罗薇

C.吴静钰

D.赵帅

跆拳道初学者所系腰带的颜色为

A黑色

B.红色

C.蓝色

D.白色

在跆拳道比赛中，用腿法攻击对方的哪个部位

是犯规的行为

A.头

B.膝关节

C肋

D.腹部

下劈击打靶面的具体部位是

A.脚跟

B.脚背

C.前脚掌

D.脚趾

后踢击打靶面的具体部位是

A.脚跟

B.脚背

C.脚掌

D.前脚掌

横踢击打靶面的具体部位是

A.脚跟

B.脚背

C.脚掌

D.脚趾

跆拳道比赛中不允许使用的格斗技巧为

A.下劈

B.横踢

C.膝击

D.后踢

跆拳道竞技的比赛场地应为

A.12X12米

B.8X8米

C.14X14米

D.10X10米

世界跆拳道联合会的英文缩写为

A.ITF

B.WTF

C.JKD

D.TKD

正式将跆拳道列为奥运会比赛项目的是

A.汉城奥运会

B.悉尼奥运会

C.雅典奥运会

D.北京奥运会

跆拳道在哪一年成为“奥运会”正式比赛项目

A.1988

B.1992

C.1998

D.2000

跆拳道在哪一年成为“奥运会”表演项目

A.1988

B.1992

C.1998

D.2000

崔泓熙将军在哪一年提出的“跆拳”二字。由此，产生了“跆拳道”

A1935年

B1945年

C.1955年

D.1965年

比赛中使用率最高的进攻腿法是

A.横踢

B.后旋踢

C.双飞

D.360

跆拳道拳法的进攻技术只限于

A摆拳

B.直拳

C.勾拳

D.抡拳

下列哪一个不属于跆拳道的分类

A.太极拳

B.品势

C.竞技

D.特技

跆拳道竞技的比赛场地应为

A.12X12米

B.8X8米

C.14X14米

D.10X10米

跆拳道起源于

A.朝鲜半岛

B.韩国

C.日本

D.美国

要在相对短的时间内学习更多的跆拳道技术需要

A掌握正确的练习方法

B.坚持不懈

C.提高柔韧性

D以上都是

跆拳道每局比赛时间为

A.1分钟

B.2分钟

C.3分钟

D.5分钟

## 多选题

竞技跆拳道犯规包括哪些

A.技术犯规

B.倒地犯规

C.搂抱犯规

D.恶意犯规

仲裁的职责

A.宣判比赛结果

B.录像审议

C.以及对场裁边裁表现的评判

D都不是

比赛过程应该

A.听从主裁判口令

B.遵从比赛规则

C.向裁判行鞠躬礼

D.运动员互相敬礼

竞赛通则包括

A.竞赛性质

B竞赛办法

C裁判方法

D.都不是

跆拳道踢击过程讲究

A.速度

B.力量

C.效果

D.都不是

跆拳道的总体特点

A.礼始礼终

B腿法为主

C.以击破为测试功力的手段

D.发声扬威

竞技跆拳道的原则

A.竞争性

B.观赏性

C.公平性

D.艺术性

裁判的职责是为了比赛如何进行

A.公平

B.公正

C.公开

D.一己之私

所有腿法的踢击过程共性是

A.提膝时紧贴支撑腿

B.提膝时大小腿折叠夹紧

C.支撑脚脚掌旋转

D.都不是

跆拳道的允许技术有哪些

A.腿法

B拳法

C摔法

D.肘击

属于跆拳道步伐的是

A.马步

B.弓步

C滑步

D.上步

跆拳道十二字武道精神

A.防身自卫

B.礼义廉耻

C.忍耐克己

D.百折不屈

跆拳道能培养人的那些精神

A.保家爱国

B尊师重道

C谦逊有礼

D.精益求精

发声的意义

A.集中精力

B.释放精神压力

C.提高自信

D.震慑对手

跆拳道踢击过程讲究

A.速度

B.力量

C.效果

D.都不是

获胜方式有

A.KO击倒获胜

北学级军

C.比分获胜

D.ABD弃权

比赛时所需个人准备器材有

A.护齿

B.电子计分器

C.护具

D.道服

跆拳道在为命名之前的曾用名

A.唐手

B.花郎道

C.跆跟

D.手搏

跆拳道的三个发展阶段是

A.古代跆拳道

B.近代跆拳道

C.现代跆拳道

D.以上都不是

裁判包括

A.主裁

B.边裁

C.仲裁

D.医务

跆拳道的“道”指的是什么

A.腿法

B拳法

C练习过程

D.品格修养

以下属于跆拳道腿法的是

A横踢

B扫堂腿

C.下劈

D.无影脚

跆拳道的品势包括

A太极八章

B.金刚

C.高丽

D南拳

得分标准与判罚包含

A.允许的技术

B.允许的部位

C.分值

D.犯规行为

跆拳道鞠躬礼的顺序是

A.上身与头部前倾

B身体站直两脚并拢两手自然垂直

C.还原起始位置

D鞠躬时目视地面