

跆拳道(男)

技 能 (54%)： 每項技能成績 15% + 每項技術質素 3%					平時分	筆試	總分		
考試項目	<u>40 秒踢腿</u>		<u>木板擊破</u>	<u>品勢</u>					
	26%		20%	100%					
內 容	先用一腿以「橫踢」擊靶， 20 秒後轉用另一腿繼續以 「橫踢」擊靶。靶的高度 為自己腰的位置。		以「直拳」、「前踢」、「側踢」、 「橫踢」及「下壓踢」擊破道具木板。 每個動作有三次機會，所得分數如 下： 第一次擊破：3 分 第二次擊破：2 分 第三次擊破：1 分 三次均未能擊破：0 分 *道具木板厚度為 10mm。	展示整套「太極一章」。 正確性：8 分 i)動作正確性(4 分) ii)移位及平衡(4 分) 表現性：10 分 i)速度與力量(5 分) ii)節奏、動感及氣勢(5 分)					
	次數	分數						次數	分數
	90	15						56	7
	85	14						52	6
	80	13						48	5
	76	12						44	4
	72	11						40	3
	68	10						37	2
	64	9						34	1
	60	8							
技術質素分	3 分：考試表現中，能夠達到技術質素要求，且動作極之流暢熟練。 2 分：考試表現中，尚能達到技術質素要求，且動作一般流暢熟練。 1 分：考試表現中，未能達到技術質素要求，且動作並不流暢熟練。			-					
考試次數	1		1	1					

跆拳道(女)

技 能 (54%)： 每項技能成績 15% + 每項技術質素 3%					平時分	筆試	總分		
考試項目	<u>40 秒踢腿</u>		<u>木板擊破</u>	<u>品勢</u>					
					26%	20%	100%		
內 容	先用一腿以「橫踢」擊靶， 20 秒後轉用另一腿繼續以 「橫踢」擊靶。靶的高度 為自己腰的位置。		以「直拳」、「前踢」、「側踢」、 「橫踢」及「下壓踢」擊破道具木板。 每個動作有三次機會，所得分數如 下： 第一次擊破：3 分 第二次擊破：2 分 第三次擊破：1 分 三次均未能擊破：0 分 *道具木板厚度為 8mm。	展示整套「太極一章」。 正確性：8 分 i)動作正確性(4 分) ii)移位及平衡(4 分) 表現性：10 分 i)速度與力量(5 分) ii)節奏、動感及氣勢(5 分)					
	次數	分數						次數	分數
	80	15						46	7
	75	14						42	6
	70	13						38	5
	66	12						34	4
	62	11						30	3
	58	10						26	2
	54	9						24	1
	50	8							
技術質素分	3 分：考試表現中，能夠達到技術質素要求，且動作極之流暢熟練。 2 分：考試表現中，尚能達到技術質素要求，且動作一般流暢熟練。 1 分：考試表現中，未能達到技術質素要求，且動作並不流暢熟練。			-					
考試次數	1		1	1					