

附件

2026年浙江省第十九届大众跆拳道公开赛 分站赛（宁波站）暨2026年宁波市第十一 届大众跆拳道锦标赛竞赛规程

一、主办单位

浙江省跆拳道协会、宁波市跆拳道协会

二、协办单位

宁波市体育发展中心

三、承办单位

宁波天甬体育文化发展有限公司

四、竞赛时间

2026年5月22日-24日

五、竞赛地点

宁波市体育发展中心体育馆

六、参赛对象

浙江省各中小学体育俱乐部、各青少年宫、各跆拳道馆、各培训中心。以单位名义报名，不接受个人报名。

七、竞赛项目及分组

（一）竞技比赛

1. 年龄组设置

（1）大学（青年）男、女组：2008年12月31日前（含）

出生

- (2) 男、女 A 组：2009 年 1 月—2010 年 12 月出生
- (3) 男、女 B 组：2011 年 1 月—2012 年 12 月出生
- (4) 男、女 C 组：2013 年 1 月—2014 年 12 月出生
- (5) 男、女 D 组：2015 年 1 月—12 月出生
- (6) 男、女 E 组：2016 年 1 月—12 月出生
- (7) 男、女 F 组：2017 年 1 月—12 月出生
- (8) 男、女 G 组：2018 年 1 月—12 月出生
- (9) 男、女 H 组：2019 年 1 月 1 日以后出生

2. 个人竞技级别设置（共 130 个级别）

- (1) 大学（青年）男子：58kg、64kg、70kg、77kg、77kg+
- (2) 大学（青年）女子：55kg、60kg、66kg、66kg+
- (3) 男 A 组：50kg、55kg、60kg、65kg、70kg、70kg+
- (4) 女 A 组：45kg、50kg、55kg、60kg、65kg、65kg+
- (5) 男 B 组：38kg、42kg、46kg、50kg、55kg、60kg、65kg、65kg+
- (6) 女 B 组：36kg、40kg、44kg、48kg、53kg、58kg、58kg+
- (7) 男 C 组：31kg、34kg、37kg、41kg、45kg、49kg、54kg、54kg+
- (8) 女 C 组：29kg、32kg、35kg、38kg、42kg、46kg、50kg、50kg+
- (9) 男 D 组：26kg、28kg、30kg、32kg、35kg、38kg、42kg、42kg+
- (10) 女 D 组：26kg、28kg、30kg、32kg、35kg、38kg、42kg、42kg+

(11) 男 E 组：24kg、26kg、29kg、32kg、35kg、38kg、42kg、42kg+

(12) 女 E 组：24kg、27kg、30kg、33kg、36kg、39kg、42kg、42kg+

(13) 男 F 组：22kg、24kg、26kg、29kg、32kg、35kg、38kg、38kg+

(14) 女 F 组：23kg、25kg、28kg、31kg、34kg、37kg、37kg+

(15) 男 G 组：20kg、22kg、24kg、26kg、29kg、32kg、35kg、35kg+

(16) 女 G 组：21kg、23kg、25kg、28kg、31kg、34kg、34kg+

(17) 男 H 组：18kg、20kg、22kg、24kg、27kg、30kg、33kg、33kg+

(18) 女 H 组：17kg、19kg、21kg、23kg、26kg、29kg、32kg、32kg+

限制：为保证比赛安全，每级别体重限最低值与最高值，（低于最小级别 5kg 或超过最大级别 7kg 的将不予参赛），填报体重与最终确认级别不符，可更改级别或弃权。

赛制：个人竞技比赛采用 8 人小组单败淘汰赛，每组别报名人数超过 9 人将进行拆组比赛。

3. 团体竞技级别设置（男女混合）

C 组团体竞技比赛：40kg——54kg（4 人总重量不超过 195kg，如少一人则参赛 3 人总重量不超过 141kg）；

D 组团体竞技比赛：30kg——42kg（4 人总重量不超过 151kg，如少一人则参赛 3 人总重量不超过 118kg）；

E 组团体竞技比赛：28kg——38kg（4 人总重量不超过 135kg，如少一人则参赛 3 人总重量不超过 106kg）

说明：每队各级别限报 1 组，每组可报 4 名队员，以队为单位进行单败淘汰赛，进入四分钟混战模式，三次有效技术动作后教练可举旗换人（由裁判举旗确定）。累积得分高者胜，少一人扣 10 分，分差为 40 分，犯规被扣 15 分为败。团体竞技采用现场称重，体重不过者失格。每队必须 3 名（含 3 人）以上队员组队，否则失格。

（二）品势比赛

1. 年龄组设置

（1）青年（大学）男、女组：2008 年 12 月 31 日前（含）出生

（2）少年男、女组：2009—2012 年间出生

（3）少儿男、女甲组：2013—2014 年间出生

（4）少儿男、女乙组：2015—2016 年间出生

（5）儿童男、女组：2017—2018 年间出生

（6）幼儿男、女组：2019 年 1 月 1 日以后出生

2. 个人品势比赛

级别设置：如本节第 6 项表格所示，在年龄分组基础上，再按色带分组比赛（青年组除外）。男、女各年龄组共 50 个组别。

限制：每队每组别限报 3 人参赛。

3. 团体品势比赛

男、女共 12 个组别，每组每队限报 3 组，报名表中须注明哪三人一组、第几组。

4. 混双品势比赛

共 6 个组别，男女各一人组队参赛，每组限报 3 组，须注明哪两人一对、第几对。

5. 赛制：品势比赛按 8 人小组现场评分制，直接决出名次，每组别报名人数超过 9 人将进行拆组比赛。

6. 品势比赛内容

个人品势竞赛品势				团体品势、混双品势竞赛品势	
年龄组别		色 带	比赛品势	年龄组别	比赛品势
少年组	少儿甲组	白带组	太极1章	幼儿组	太极1章
		黄带组	太极2章	儿童组	太极2章
		绿带组	太极3章	少儿乙组	太极3章
		蓝带组	太极5章	少儿甲组	太极5章
		红带组	太极7章	少年组	太极7章
		低段组 (1-2段、品)	太极8章	青年组	太白
		高段组 (3段、品以上)	金刚		
		青年组			

(三) 跆拳道舞

1. 采用现场打分制，直接取出名次。
2. 不分年龄组别，不分男女，每队限报 1 队，人数 5-10 人，人数不足不得参赛。
3. 自配音乐，全套动作时间 1 分 30 秒到 3 分钟 30 秒以内，时长不够或超时扣 0.1，少或超时从第 10 秒开始每 10 秒扣 0.3 分。
4. 全套跆拳道舞必须包含不低于 50% 的跆拳道技术动作，不得使用武术器械，特殊情况下可使用装饰品或情景道具，但需提前获得比赛裁委会许可。

5. 允许对服装进行特殊设计以增强表现效果，但需提前向比赛裁委会提交图样申请。赛会提倡健康完美的舞台化形象设计。

八、参加资格及方法

(一) 报名参赛队伍必须是经浙江省跆拳道协会上报中国跆拳道协会的有效团体会员单位和个人会员。

(二) 每支参赛队伍限 60 人，并且单项报名人数规定必须符合限定，超出的人员需进行分队（如 xx 一队、二队、三队），但团体成绩只取一队的总分。

(三) 一经报名，不得更换。因伤病、体重报错等原因需要更改运动员或参赛级别的，必须在领队、教练会议上提出。每更改一项次按 50 元一项次收取。

九、竞赛办法

(一) 采用中国跆协制定的最新跆拳道品势、竞技竞赛规则。

(二) 竞技比赛采用单败淘汰赛三局局胜制。当某一级别报名人数只有 1 人时，调整该级别。

(三) 跆拳道舞比赛采用现场示分方法，按评分高低录取名次。

(四) 竞技比赛局、时规定：

1. 大学组每局一分三十秒，局间休息三十秒；
2. A、B、C、D、E、F、G、H 组每局一分钟，局间休息三十秒。

十、其它规定

(一) 组委会提供跆拳道比赛用垫、电子计分系统、电子头盔、电子护具等器材，电子脚套租赁费 100 元/人。

(二) 参赛运动员自备并须身穿中跆协指定的品势、竞技道服参赛（除跆拳道舞外不得穿表演道服），竞技队员需自带护裆、护腿、护臂、护手套（大学组、A、B、C、D 组参赛队员须带白色或透明护齿），护裆、护臂腿比赛时须穿戴在道服内。上场前赛事裁委会将对选手护具（护身）进行检查，对于明显不符合要求的将要求限时更换。

(三) 领队、教练联席会时间：另行补充通知。

(四) 称重时间、地点：另行补充通知（竞技队员不参加称重的取消资格）。

(五) 教练员须通过宁波市跆协组织的教练员赛前上岗培训，取得赛事指导证后，方可上场指导比赛；教练要求穿正装（西装、衬衫、领带）、平底皮鞋进入教练席。

十一、录取名次及奖励办法

(一) 团体品势、个人品势、混双品势、跆拳道舞比赛录取前八名，前三名颁发奖牌。

(二) 个人竞技比赛录取前八名（三、五名并列），前三名颁发奖牌。

(三) 团体竞技比赛录取前三名（第三名并列）颁发奖杯。

(四) 总团体录取前八名，颁发奖杯：

1. 竞技比赛第 1、2、3、5 名次，积分为 9、7、5.5、2.5 分。

2. 品势个人赛第 1-8 名次，积分为 9、7、6、5、4、3、2、1 分。

3. 团体品势、混双品势第 1-8 名次，积分为 16、12、10、8、6、4、2、1 分。

4. 团体竞技第 1、2、3、5 名次，积分为 30、18、12、9 分。

5. 个人竞技、团体竞技、个人品势赛、混双品势、团体品势，五项所得积分相加为团体总分。

（五）设竞技团体总分和品势团体总分前六名并颁发奖杯，即每队的个人竞技前八名、团体竞技前八名的积分相加为竞技团体总分，每队的个人品势、混双品势、团体品势前八名积分相加为品势团体总分。

（六）设男、女竞技最佳技术奖各 2 名。男、女品势最佳技术奖各 2 名。

（七）设“优秀运动员”，按各队参赛人数的10:1 评选。

（八）设“优秀组织奖”、“优秀运动队”、“体育道德风尚奖”等团队奖项。

（九）按比例设“优秀裁判员”、“优秀教练员”等奖项。

十二、报名与报到

（一）报名

1. 各单位请于 5 月 12 日 12:00 前通过宁波市跆拳道协会比赛报名群下载电子表格进行报名。

2. 报名截止日后，不再接受报名。

（二）报到时间、报到地点：另行补充通知。

(三) 队员报到时，需带赛前 30 天内县级以上医院出具的健康证明（参加竞技比赛的队员必需心电图、脑电图）。比赛中一旦出现重大意外伤害事故，组委会采取相应急救措施，但不承担法律责任。赛前与各队签订比赛免责协议。

十三、比赛经费

(一) 每位参赛运动员交竞赛管理费 350 元（可报三项），在校在册大学生交竞赛管理费 200 元（可报三项且需大学社团组织参加），参赛运动员每增加一项 50 元。

(二) 比赛由大会统一办理比赛期间保险，每位运动员交保险费用 30 元。

(三) 交通食宿费自理（如需联系住宿，请提前 15 天电话联系赛区）

(四) 为倡导文明赛风，赛前各队交赛风赛纪保证金 1000 元，比赛期间无重大违规、违纪行为，赛后退还。

(五) 比赛报名费、保险费请于 5 月 15 日 18:00 时前打入宁波市跆拳道协会账户，开户行：宁波银行鄞江支行，账号：33080122000016471 并备注参赛队伍名称。

十四、仲裁委员会及裁判员

仲裁委员会和主要裁判员由浙江省跆拳道协会选派。

十五、未尽事宜另行补充通知。