

2026 年浙江省第十九届大众跆拳道公开赛（杭州站）暨杭州市第九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、杭州市体育局

二、承办单位

杭州跆拳道协会、浙江理工大学

三、竞赛时间

2026 年 7 月 31 日-8 月 2 日

（7 月 31 日报到日，8 月 1 日-2 日比赛日）

四、竞赛地点

浙江理工大学下沙校区体育馆

五、参赛队伍

参赛单位为经浙江省跆拳道协会上报的中国跆拳道协会注册有效的专业性团体会员单位，组委会特邀的学校单位（运动员应为经浙江省跆拳道协会上报的中国跆拳道协会个人会员）。以单位（俱乐部、道馆、学校社团等）名义报名，不接受个人报名。

六、竞赛项目设置

（一）竞技比赛（男、女个人竞技，混合团体竞技）

（二）品势比赛（男、女个人品势，混双品势，团体品势，品势王中王）

（三）击破比赛（正拳、手刀）

（四）幼儿体适能比赛

（五）跆拳道舞比赛

七、竞赛内容

（一）竞技比赛

1.年龄组设置

- （1）青年男、女组：2009 年 12 月 31 日前（含）出生
- （2）男女 A 组：2010 年 1 月 1 日—2011 年 12 月 31 日出生
- （3）男女 B 组：2012 年 1 月 1 日—2013 年 12 月 31 日出生
- （4）男女 C 组：2014 年 1 月 1 日—2015 年 12 月 31 日出生
- （5）男女 D 组：2016 年 1 月 1 日--2017 年 12 月 31 日出生
- （6）男女 E 组：2018 年 1 月 1 日--12 月 31 日出生
- （7）男女 F 组：2019 年 1 月 1 日—12 月 31 日出生
- （8）男女 G 组：2020 年 1 月 1 日—12 月 31 日出生
- （9）男女 H 组：2021 年 1 月 1 日以后出生

2.个人竞技比赛

级别设置(男女共 114 个级别)

- （1）青年男组：58kg、68kg、80kg
- （2）青年女组：49kg、57kg、67kg
- （3）男 A 组：55kg、60kg、66kg、73kg、73kg+
- （4）女 A 组：48kg、53kg、60kg、60kg+
- （5）男 B 组：42kg、46kg、50kg、55kg、60kg、65kg、65kg+
- （6）女 B 组：44kg、48kg、52kg、56kg、60kg、60kg+
- （7）男 C 组：28kg、31kg、34kg、37kg、41kg、45kg、49kg、54kg、54kg+
- （8）女 C 组：26kg、29kg、32kg、35kg、39kg、43kg、47kg、

52kg、52kg+

(9) 男 D 组: 24kg、26kg、28kg、30kg、32kg、35kg、38kg、41kg、44kg、44kg+

(10) 女 D 组: 22kg、24kg、26kg、28kg、30kg、33kg、36kg、40kg、40kg+

(11) 男 E 组: 22kg、24kg、26kg、29kg、32kg、35kg、35kg+

(12) 女 E 组: 21kg、23kg、25kg、28kg、32kg、32kg+

(13) 男 F 组: 20kg、22kg、24kg、26kg、29kg、32kg、32kg+

(14) 女 F 组: 19kg、21kg、23kg、26kg、29kg、32kg、32kg+

(15) 男 G 组: 18kg、20kg、22kg、24kg、27kg、30kg、30kg+

(16) 女 G 组: 19kg、21kg、23kg、26kg、29kg、29kg+

(17) 男 H 组: 18kg、20kg、22kg、25kg、25kg+

(18) 女 H 组: 18kg、20kg、22kg、22kg+

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 6kg 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.混合团体竞技比赛

级别设置 (共 4 个组别)

(1) C1 组混合团体竞技比赛: 2 名男子运动员总重量 $\leq 80\text{kg}$, 2 名女子运动员总重量 $\leq 70\text{kg}$, 如女子仅报一人则体重 $\leq 39\text{kg}$;

(2) C2 组混合团体竞技比赛: 2 名男子运动员总重量 $\leq 95\text{kg}$, 2 名女子运动员总重量 $\leq 90\text{kg}$, 如女子仅报一人则体重 $\leq 52\text{kg}$;

(3) D1 组混合团体竞技比赛: 2 名男子运动员总重量 $\leq 56\text{kg}$, 2 名女子运动员总重量 $\leq 52\text{kg}$, 如女子仅报一人则体重 $\leq 30\text{kg}$;

(4) D2 组混合团体竞技比赛: 2 名男子运动员总重量 $\leq 79\text{kg}$, 2 名女子运动员总重量 $\leq 69\text{kg}$, 如女子仅报一人则体重 $\leq 40\text{kg}$ 。

说明: 每队各级别限报 1 组, 每组最多可报 2 男 2 女以及男女各 1 名替补队员, 每局上场比赛时为男女各 2 名队员, 以队为单位进行单败淘汰赛。比赛时长四分钟混战模式, 先从女子体重最轻队员开始比赛, 三次有效技术动作后教练可举旗换人(由裁判举旗确定)。比赛结束时累积得分高者胜, 如上场时少一人参赛给对方加 10 分, 分差为 40 分, 犯规被扣 20 分为败。混合团体竞技采用现场称重, 体重不过者失格。每队必须至少 3 名(2 男 1 女)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)组: 2009 年 12 月 31 日前(含)出生

(2) 少年甲组: 2010 年 1 月 1 日—2011 年 12 月 31 日出生

(3) 少年乙组: 2012 年 1 月 1 日—2013 年 12 月 31 日出生

(4) 少儿甲组: 2014 年 1 月 1 日—2015 年 12 月 31 日出生

(5) 少儿乙组: 2016 年 1 月 1 日--2017 年 12 月 31 日出生

(6) 儿童组: 2018 年 1 月 1 日—2019 年 31 日出生

(7) 幼儿组: 2020 年 1 月 1 日(含)之后出生

(8) 小学社团男女 A 组: 以学校为参赛单位的运动员, 2013 年 9 月 1 日—2015 年 8 月 31 日出生

(9) 小学社团男女 B 组: 以学校为参赛单位的运动员, 2015

年 9 月 1 日—2017 年 8 月 31 日出生

(10) 小学社团男女 C 组: 以学校为参赛单位的运动员, 2017 年 9 月 1 日—2019 年 8 月 31 日出生

注: 为推广跆拳道项目, 本次赛事特设置小学社团组品势比赛, 只有以学校为参赛单位的运动员才可以报名该组别; 而以学校为参赛单位的运动员亦可选择参加其他组别的个人品势比赛, 但要符合级别设置和限制条件。

2. 个人品势比赛

级别设置: 在年龄分组基础上, 再按竞赛品势分组比赛。男、女各年龄组共 72 个级别 (见品势比赛内容表格)。

限制: 每名运动员限报一套个人品势比赛。

3. 团体品势比赛

级别设置: 设各年龄组男、女团体品势共 26 个级别; 由同性别三名队员为一组参赛。

限制: 每名运动员限报一套团体品势比赛; 各单位须在报名表中注明哪三人一组 (用 ABC 组区分)。允许低龄成员跨组别参加高年龄组团体品势比赛, 但成员中至少须一人符合年龄要求, 低龄成员需在报名表中备注 (如“团品少儿男甲组 A”)。

4. 混双品势比赛

级别设置: 设各年龄组混双品势共 13 个组别; 由男女各一名队员组队参赛。

限制: 每名运动员限报一套混双品势比赛; 各单位须在报名表中注明哪两人一对 (用 ABC 对区分)。允许低龄成员跨组别参加高年龄组混双品势比赛, 但另一成员必须符合年龄要求, 低龄成

员需在报名表中备注（如“混双少儿甲组 A”）。

5.品势比赛内容

组别	个人比赛品势	混双、团体比赛品势
青年组 (2009 年之前)	高丽、金刚	太白
少年甲组 (2010-11 年)	太极 2 章、太极 4 章、太极 6 章、 太极 8 章	太极 6 章
少年乙组 (2012-13 年)	太极 1 章、太极 2 章、太极 3 章、 太极 5 章、太极 7 章	太极 5 章
少儿甲组 (2014-15 年)	太极 1 章、太极 2 章、太极 3 章、 太极 4 章、太极 5 章、太极 6 章	太极 3 章、太极 5 章
少儿乙组 (2016-17 年)	太极 1 章、太极 2 章、太极 3 章、 太极 4 章、太极 5 章、太极 6 章	太极 2 章、太极 4 章
儿童组 (2018-19 年)	太极 1 章、太极 2 章、太极 3 章、 太极 4 章	太极 1 章、太极 2 章
幼儿组 (2020 年之后)	*格挡术、太极 1 章、太极 2 章	太极 1 章
小学社团 A 组	太极 1 章、太极 2 章	太极 1 章
小学社团 B 组	太极 1 章、太极 2 章	太极 1 章
小学社团 C 组	太极 1 章、太极 2 章	太极 1 章

注：*格挡术比赛内容为“品势准备势——马步左右下格挡各两次（1-4 动）——马步左右内格挡各两次（5-8 动）——马步左右上格挡各两次（9-12 动）——中段左右单次冲拳（13、14 动）——中段左右连续冲拳（15、16 动，第 16 动发声）——品势准备势”。裁判员根据品势比赛规则按准确度和表现力评分。

品势比赛赛制：个人、混双、团体品势比赛按 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.品势王中王比赛

全部组别个人品势比赛结束后，除格挡术外的各组冠军获得

者电脑现场抽签，进行不分男女的无差组品势王中王比赛。品势王中王比赛品势为自选任意公认品势，采用两两 PK 单败淘汰制，由裁判根据选手表现力进行现场表决，直至决出各级别品势王中王（品势王中王比赛不额外收费）。

（三）击破比赛

分男女青年、少年、少儿、儿童组，分正拳和手刀击破两个项目，共 16 个级别。赛前选手自报数量，一次性完成击破，以击破木板数量决定名次。

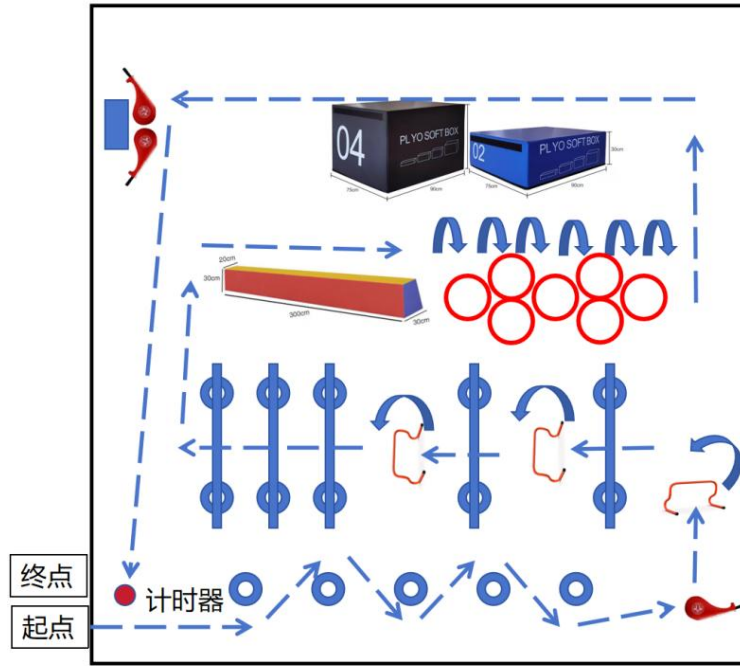
组 别	项 目	
青年男女组（ 2009 年 12 月 31 日前出生）	正拳	手刀
少年男女组（ 2010 年——2013 年出生）	正拳	手刀
少儿男女组（ 2014 年——2017 年出生）	正拳	手刀
儿童男女组（ 2018 年——2019 年出生）	正拳	手刀

（四）幼儿体适能比赛

1.分男女幼儿组（2020 年之后出生），按选手出生年月排序分 8 人小组进行场地障碍赛比赛，按完成时间加罚时进行排序决出名次。

2.整体动作由：拍击计时器起跑、绕桩跑、拍打标志物、爬跳组合、限高爬行、平衡木行走、敏捷圈单双腿切换连续跳、翻越障碍、快速前踢脚靶（腰带高度 5 次）、拍击终点计时器组成。

3.组成项目：大障碍锥筒 5 个、脚靶 1 个、爬行组合 5 组（2 个大障碍锥+1 中杆）、23CM 跨栏 3 个、300cm 平衡木 1 个、38cm 外径敏捷圈 7 个、4 号跳箱 2 号跳箱各 1 个、脚靶 2 个（裁判员手持）。



幼儿体适能场地示意图（注：以赛场实际摆放为准）

4.罚时细则

出现以下情况将在实际时间基础上进行罚时，罚时后成绩为最终成绩。

（1）绕障碍跑，碰撞锥桶产生晃动或位移+1 秒，撞倒障碍物+2 秒；

（2）拍打标志物，漏拍标志物+2 秒；

（3）小跨栏（跳跃）使用双脚跳跃，单脚跨越+1 秒，绕过障碍或者撞倒、踢飞障碍物每次+2 秒；

（4）标志桶横杆（爬行）产生位移+1 秒，撞倒障碍物+2 秒；

（5）平衡木行走掉下来立即回到平衡木每次+1 秒，平衡木过半程落地后不回到平衡木直接跑+2 秒，绕过平衡木+5 秒（未过半程落地后直接跑视为绕过）

（6）敏捷圈（单腿双腿连续跳）；出圈、踩圈或把圈踢离位置每次+1 秒，没踩到圈可以重做，不重做往前跳按每缺漏一个圈

+2 秒计算（单圈允许选择使用单腿跳或双腿跳技术，双圈必须分腿跳）；

（7）跳箱（翻越）只要从上方翻越均为合理技术，从旁边绕过跳箱+5 秒。

注：障碍类型和顺序有可能根据实际情况调整，以比赛现场障碍摆放为准。

（五）跆拳道舞比赛

采用现场打分制，直接取出名次。

1. 不分年龄组别，不限男女，每队限报 1 队，人数 5-12 人，人数不足不得参赛。

2. 自配音乐，全套动作时间 1 分 30 秒到 3 分钟以内，时长不够或超时扣 0.1，缺时或超时从第 10 秒开始每 10 秒扣 0.3 分。

3. 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，但需提前获得比赛组委会许可。

4. 允许对服装进行特殊设计以增强表现效果，但需提前向比赛组委会提交图样申请。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）报名参赛队伍所属单位必须为 2026 年有效注册的杭州跆拳道协会的团体会员单位或组委会的邀请参赛单位，参赛运动员须为中国（或杭州）跆拳道协会个人会员。

（二）各单位参赛队伍一队限 40 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、xx 二队，二队不限人数），团体成绩只取一队的总分。

（三）在浙江省体育局注册的跆拳道运动员，已参加过 2022 年至今的任一次浙江省运动会或浙江省青少年跆拳道锦标赛、冠军赛的运动员，将不得参加竞技比赛。

（四）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。每个队伍允许免费更改 3 人次，超出 3 人按 100 元一人次收取更改费。

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，累计积分赛制。当某一级别报名人数只有 1 人时,调整该级别。

（三）竞技比赛局、时规定：每场比赛为二局,每局一分钟,局间休息三十秒；

（四）竞技比赛采用 15 分分差制，比赛中的任何时间分差达到 15 分时结束比赛。

（五）跆拳道舞比赛采用当场示分的方法，按评分高低录取名次。

十、其它规定

（一）组委会提供跆拳道比赛用垫、电子计分系统、电子护具、电子头盔、电子脚套等器材。

（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）,竞技队员需自备护裆、护腿、护臂、（青年组、A、B、C 组参赛队员须带无色或白色护齿、护手套），比赛时穿戴在道服内。

（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）个人竞技比赛录取前八名（三、五名并列）颁发奖状，前三名颁发奖牌；

（二）团体竞技比赛录取前三名（第三名并列）颁发奖杯、个人颁发奖状；

（三）个人品势、混双品势、团体品势比赛录取前八名颁发奖状，前三名颁发奖牌；

（四）跆拳道舞比赛录取前五名颁发奖杯；

（五）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.个人竞技比赛、个人品势比赛两项所得积分相加为总团体总分。

（六）设竞技团体总分和品势团体总分前六名奖杯；

1.团体品势、混双品势、跆拳道舞第 1-8 名次，积分为：16、12、10、8、6、4、2、1 分。

2.团体竞技第 1-3 名次，积分为：20、16、9、9 分。

3.每队的个人竞技前八名、团体竞技前三名的积分相加为竞技团体总分。

4.每队的个人品势、混双品势、团体品势、跆拳道前八名积分相加为品势团体总分。

(七) 设学校组团体总分前五，颁发牌匾。

(八) 设品势王中王奖杯；

(九) 虚拟跆拳道竞赛录取前八名（三、五名并列）颁发奖状，前三名颁发奖牌；

(十) 击破比赛录取各组别前三名颁发奖牌奖状。

(十一) 设男、女“竞技最佳技术奖”各 1 名，男、女“品势最佳技术奖”各 1 名，设男、女“未来战士奖”（虚拟跆拳道竞赛）各一名。

(十二) 设“跆拳道精英奖运动员”，按各队参赛人数的 10: 1 评选。

(十三) 设“竞赛组织奖”、“顽强拼搏奖”、“比赛和谐奖”、“优秀俱乐部”等团队奖项。

(十四) 按比例设“优秀裁判员”、“优秀教练员”、“优秀馆长”等个人奖项。

十二、报名与报到

(一) 报名

1.各单位请于 7 月 20 日 20:00 前将电子报名表发电子邮箱：602062728qq.com。

报名联系人周云鹏 15757150696

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 6 个月以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)交通食宿费自理(如需联系住宿，请提前 10 天电话联系赛区)。

(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 20 元。

(三)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。

(四)每位参赛运动员交基础竞赛管理费 400 元(可任意选三项)，每增加一项增加 50 元/项。注：如运动员因称重失格、无故弃权等原因导致的未参赛情况，竞赛管理费不予退还。

(五)激励政策：参赛运动队运动员人数满 10 人，每人减免 20 元基础竞赛管理费用；满 20 人，每人减免 50 元基础竞赛管理费用；满 40 人每人减免 100 元基础竞赛管理费用。

注：各参赛单位一队(限定 40 人)、二队(不限人数)的激励政策分开计算。

(六)费用缴纳方式以补充通知另文告知。

十四、其它

仲裁委员会和主要裁判员由杭州跆拳道协会选派。

十五、未尽事宜另行补充通知。

