跆拳道(男)

技能 (60%)： 每項技能成績 15% + 每項技術質素 5%					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>	20%	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：		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：12 分 i)速度與力量(6 分) ii)節奏、動感及氣勢(6 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						
		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。						
技術質素分	5 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。 3 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 (60%)： 每項技能成績 15% + 每項技術質素 5%					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>																																						
					20%	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：		展示整套「太極一章」。																																						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>次數</th> <th>分數</th> <th>次數</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>80</td> <td>15</td> <td>46</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>75</td> <td>14</td> <td>42</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>70</td> <td>13</td> <td>38</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>66</td> <td>12</td> <td>34</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>62</td> <td>11</td> <td>30</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>58</td> <td>10</td> <td>26</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>54</td> <td>9</td> <td>24</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>50</td> <td>8</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		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			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。		正確性：8 分 i)動作正確性(4 分) ii)移位及平衡(4 分) 表現性：12 分 i)速度與力量(6 分) ii)節奏、動感及氣勢(6 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		5 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。 3 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																																						