



ITF 國際跆拳道聯盟臺灣分部
比賽章程

第一章 | 一般規例

第一節	目的
第二節	應用
第三節	官方授權
第四節	職責
第五節	代表 / 官方教練
第六節	教練 / 活動
第七節	選手
第八節	官方制服
第九節	保護裝備
第十節	比賽場地
第十一節	每個國家的參賽人數
第十二節	比賽之區分
第十三節	比賽次序
第十四節	比賽選手抽籤次序
第十五節	過磅
第十六節	廣播
第十七節	檢查護具
第十八節	官方術語
第十九節	議定書
第二十節	比賽紀錄
第二十一節	獎項
第二十二節	醫療協助
第二十三節	官方比賽籌委會責任
第二十四節	第三者保險

第二章 | 套拳

第二十五節	組別 / 套拳
第二十六節	淘汰制度
第二十七節	比賽系統
第二十八節	比賽程序
第二十九節	官方

第三章 | 搏擊

第三十節	組別 / 搏擊
第三十一節	比賽時間
第三十二節	比賽程序
第三十三節	攻擊位置
第三十四節	得分位置
第三十五節	得分程序
第三十六節	取消資格
第三十七節	警告
第三十八節	警告
第三十九節	受傷
第四十節	程序及決定
第四十一節	計時
第四十二節	官方

第四章 | 力量擊碎

第四十三節	方組 / 力量擊破碎
第四十四節	個人及隊際的比賽程序
第四十五節	官方

第五章 | 特別技術

第四十六節	組別 / 特別技術
第四十七節	個人及團體程序
第四十八節	官方裁判

第六章 | 程序

第四十九節	比賽籌委會
第五十節	官方式抗議
第五十一節	決擇
第五十二節	取消資格
第五十三節	退出
第五十四節	複製規則

第一章 | 一般規例

第一節、目的

賽例目的係為了提升比賽質素，包括得分及有系統進行比賽，提供一個公平的機會給予參賽者既發揮技術，以友誼第一，比賽第二，作為橋樑。

第二節、應用

所有 ITF 跆拳道比賽（國際性和地區性）不論男女都應該遵守及了解，除了特定的通知外！

第三節、官方授權

1. 比賽籌委會：比賽籌委會內共有 4 名成員，1 名比賽主委，1 名地區裁判主委，及 2 名技術委員會成員所組成。
2. 官方：所有比賽裁判必須得到 ITF 官方認可所列出之裁判名單中挑選出來，每個搏擊比賽及套拳比賽的官方裁判為 8 人一組，力量碎擊比賽及特技碎擊比賽必須由官方比賽籌委會所指定。
3. 裁判：每個參賽的國家，必須提供最少 2 名裁判，除非有特定的原因外，而且必須於比賽前得到 ITF 行政總部批准才可。

第四節、職責

1. 比賽籌委會負責舉辦及推廣 ITF 的比賽，籌委會的各個成員必須出席各個比賽至完成為止。
2. 裁判分別會有 1 名裁判長，另外有 2 名成員面向比賽場地的正前方。
3. 裁判長在比賽場地中擁有最高判權力。
4. 其中一名裁判長助理員為記錄員，協助記錄各場地比賽的事項。
5. 另一名裁判長助理員為計時員，幫助指示比賽的開始，暫停，休息及結束比賽，而該計時員亦需負責每個回合的套拳 / 力量擊碎和特技擊碎的時間限制。
6. 裁判在場地內控制及處理比賽。
7. 套拳比賽為 5 名計分裁判，並且會在選手的正前方（見第 10 節）。
8. 搏擊比賽為 4 名計分裁判，並且於場區四個角落位置。
9. 力量碎擊及特技碎擊計分裁判會在場區內控制及執行指令。

備註：裁判將會根據比賽規則及其判斷而給與分數。

第五節、代表 / 官方教練

官方教練或技術總監將代表個人參賽者或團隊，他們必需跟所屬國家之團體註冊及持有有效的黑帶會員卡，他們必需註冊所代表的個人參賽者或團隊及提交所需文件及提出有關聲明，他們將有責任監督所代表的個人參賽者或團隊出席註冊活動，磅重，比賽，頒獎典禮，開幕及閉幕儀式。如參賽者或團隊缺席以上活動，官方教練及技術總監將受到處罰。

第六節、教練 / 活動

1. 每一場比賽不論是個人或團體的比賽只可有一名教練在場區周邊，但該教練不可有任何動作和文字上的干預，期間該教練應在場區兩米以外，亦不可作任何指令及鼓勵的行為。
2. 套拳、力量擊碎及特技擊碎比賽，教練可陪伴選手，但不可進入比賽場區內。
3. 教練不可跟比賽的官方人員談話，違例者將會取消該比賽的教練資格，教練有義務明白及知道所有該比賽規則。
4. 若選手受傷，教練不可干預，醫生決定選手能不能繼續比賽。（請參照第 39 節規則）
5. 根據第 50 節規則，正式抗議程序為立即口頭通知陪審團主席，並於正式比賽結束後的五分鐘內提出。
6. 根據第 19 節規則，教練必須了解議定書內提出的頒獎儀式。
7. 教練應負責帶領選手登記，過磅，出席開幕，閉幕禮和頒獎禮，如果選手不在場的話，該選手將受到處罰。
8. 每個國家的教練數量並無限制，但所有教練必須跟所屬國家之團體註冊。教練費用將與參賽者費用相同。教練必需持有有效的黑帶會員卡及必需是國際跆拳道聯盟註冊黑帶一段至六段會員。

第七節、選手

選手必需遵守以下的規例，選手必須在比賽期間年份內為由黑帶一段至黑帶六段。

1. 長青組：36 歲或以上。
2. 成人組：18 - 35 歲。
3. 青少年組：14 - 17 歲。

參賽選手必需是國際跆拳道聯盟註冊黑帶會員及持有有效的黑帶會員卡，所有參賽選手必須健康良好及已在所屬的國家之團體註冊。世界跆拳道比賽的參賽者必需提供護照及國際跆拳道聯盟有效黑帶會員卡已用作核實其年齡，國籍及段數。

第八節、官方制服

1. 官員必須依第 13 節裁判規則要求所限定之衣服（除非它會以另一種方式表示。）
2. 選手必需穿著 ITF 跆拳道袍，腰帶上必需正確顯示選手的羅馬段數，道袍可以在背後腰帶以上加上國家 / 地區名稱，選手號碼應張貼在道袍背後腰帶以下，如有贊助商的商標，可釘在右手衫袖上，但大小尺寸不能超過 10x10cm。
3. 選手在非比賽期間可穿上運動服，獎項閉幕式和開幕式期間，他們必須穿上官方比賽籌委會所指定的運動服或官方道服。
4. 比賽時及穿上道服期間嚴禁飲酒或吸煙。
5. 教練只可穿著運動服（長褲）。

第九節、保護裝備

選手必須持有國際跆拳道聯盟比賽籌委會所認可之兩套保護裝備：一套紅色及一套藍色。拳套必須覆蓋手指及大拇指而露出手掌（物料為泡沫塑膠料、親水塗布或皮。）

必須保護用具

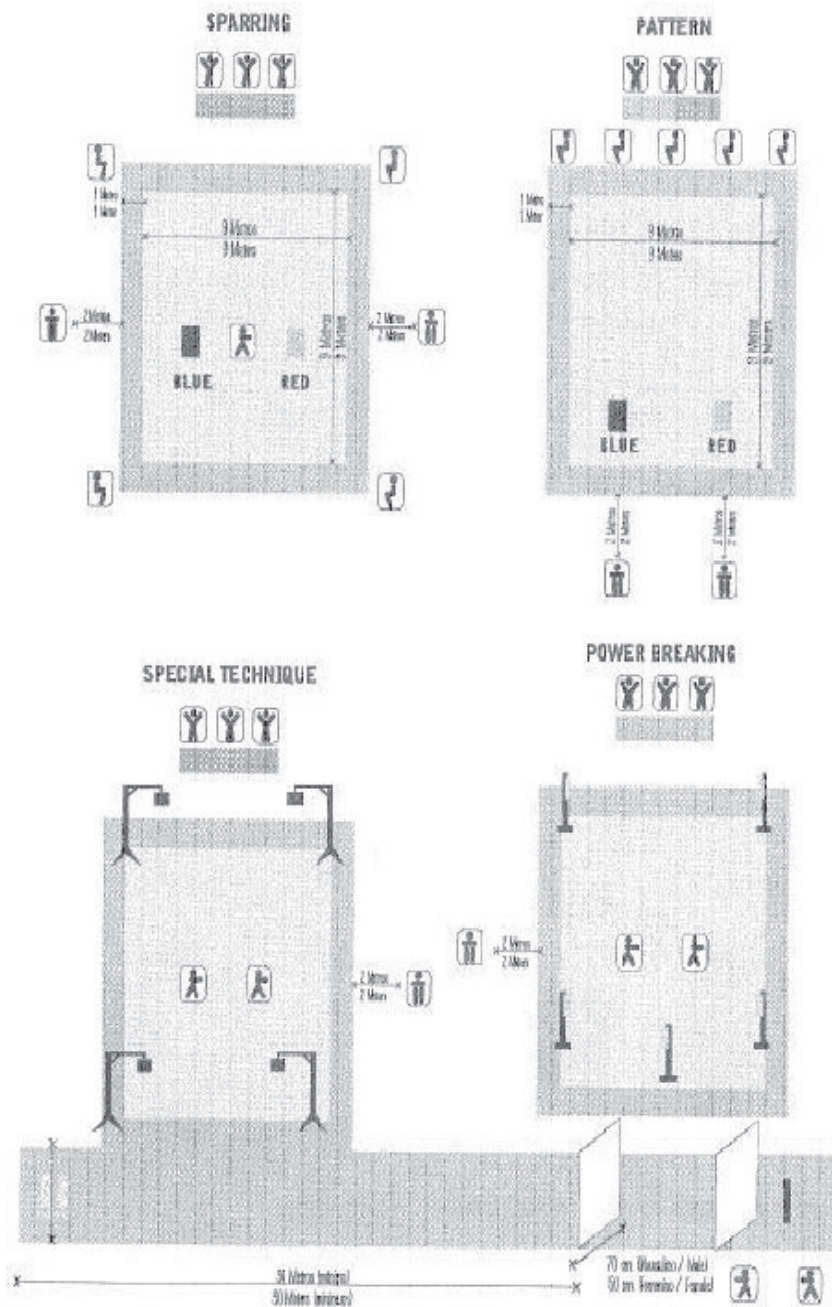
1. 拳套及腳套（必須覆蓋手指及大拇指而露出手掌）
2. 護擋（必須穿著道褲內）
3. 牙膠
4. 護腳脛



選擇性用具

1. 護手脛
2. 女性護胸
3. 頭盔





除以上之護具外，其他都不能穿戴

1. 所有受傷選手需要包紮或網扎任何類型或特殊護具時，必須經裁判批准，包紮內必須沒有針或硬材料可以給予該選手額外支持或優勢。
2. 不可戴珠寶，手錶介子，耳環，眼鏡等等的飾物，長頭髮的選手應以橡膠根紮起頭髮。

第十節、比賽場地

1. 比賽場地面積為 7 米 x 7 米之正方形，其周邊外圍部份必須有 1 米的距離，如比賽場升高，

其周邊外圍部份必須有最少 2 米的距離。

2. 比賽場地高度應該為 0.5 米至 1 米高。
3. 燈光應於比賽場地最少 5 米以上。
4. 裁判桌子應在選手的正前方。
5. 地上應鋪上軟質的地席。
6. 套拳及搏擊的參賽紅方選手應在裁判桌子的左手面。

第十一節、每國參賽人數

1. 個人項目：每個國家參加每個項目人數限定為 3 人，除非該比賽有其他條款。參賽者不須屬於同一個團體但必須由該國國家教練挑選
2. 隊際項目：男子團體搏擊項目由 5 名· 選手及 1 名後備為 1 隊。5 名選手必須參加套拳比賽，力量碎擊 5 名及特技碎擊 5 名。所有項目也可派出不同選手比賽，最多為 21 人（6+5+5+5）。女子團體搏擊項目由 5 名· 選手及 1 名後備為 1 隊。5 名選手必須參加套拳比賽，力量碎擊 3 名及特技碎擊 3 名。所有項目也可派出不同選手比賽，最多為 17 人（6+5+3+3）。

備註：選手名單必須在刻印日期前確認。

第十二節、比賽之區分

比賽分為隊際及個人項目，亦應以金字塔系統為比賽的賽程分配。

一、個人項目個人比賽包括有以下：

1. 套拳：男子組 / 女子組 - I、II、III、IV、V、VI 分段比賽。
2. 搏擊：男子組 / 女子組 - 迷量級、輕量級、沉量級、中量級、重量級及超重量級。
3. 力量碎擊：男子組 / 女子組。
4. 特技碎擊：男子組 / 女子組。

二、隊際

1. 隊際搏擊分為男子組和女子組，無限重量級別。
2. 每一隊必須參加套拳、搏擊、力量碎擊與特技碎擊項目。

第十三節、比賽次序

套拳、搏擊、力量碎擊、特技碎擊應根據此次序作賽，但需視附整體賽事的時間和賽事進度。

第十四節、比賽選手抽籤次序

1. 搏擊和套拳的選手將以公開的抽籤系統決定比賽次序。選手位於頂線將確定為紅色而那些在底線將會是藍色。力量 碎擊和特技碎擊的比賽次序將以字母順序排列。
2. 沒有選手或團隊能在沒有搏擊情況下贏得 2 場比賽，除非這是因為他們的對手由於之前受傷而退出。這將會由抽籤決定。註冊將於號碼抽籤後關閉。

第十五節、過磅

過磅時間應為比賽前 24 小時，但請不要在離比賽前 1 小時才過磅，過磅時應有裁判員在場記錄，過磅地方為比賽籌委會所指定的位置。

第十六節、廣播

每個賽區的比場前應先作 3 次選手召集廣播以免推遲比賽時間，每個廣播時應說出選手名稱，選手號碼及所屬國家 / 地區 / 組織，經過 3 次召集過後，一分鐘選手還沒有出現的話，將會取消資格。

第十七節、檢查護具

1. 裁判將會檢查道服裝備等，以確保是已被正式批准及正確裝備而他們不擁有任何缺陷。此時唯一批准的手套是關閉 手指張開手掌的型號。如封閉手套。拳擊手套或有重量手套是嚴禁使用。
2. 如果任何項目不符合標準、選手必須在 3 分鐘之內進行替換，如在 3 分鐘內未能更換，他 / 她將被取消資格，比賽分將會適當的給予對手。

第十八節、官方術語

立正、敬禮、準備、開始、分開、繼續、完結、警告、扣一分、取消資格、紅方、藍方、打和、第一回合、第二回合、停止、時間、優勝者等。

第十九節、議定書

1. 官方人員必須知道議定書和所有項目的活動進程序。
2. 選手必須知道議定書和所有項目的比賽程序。他們必須正確地向裁判鞠躬，互相向對方在開始和結束每場比賽時鞠躬。選手不能不知道有關比賽規則。
3. 教練必須知道所有比賽項目的程序。

第二十節、比賽紀錄

1. 所有比賽都需要有明顯的賽果顯示，給予參賽者及觀眾可以清晰知道比賽結果
2. 選擇性：電子顯示現場的搏擊的賽果。
3. 電子顯示器顯示每位裁判給多的分數以及總分關於套拳比賽的選手。

第二十一節、獎項

一、總個人冠軍

1. 套拳：10 金 /10 銀 /20 銅（每組）級別 - 冠軍 / 亞軍 / 季軍 x2
2. 搏擊：10 金 /10 銀 /20 銅（每組）級別 - 冠軍 / 亞軍 / 季軍 x2
3. 力量碎擊：2 金 /2 銀 /4 銅（每組） - 冠軍 / 亞軍 / 季軍 x2
4. 特技碎擊：2 金 /2 銀 /4 銅（每組） - 冠軍 / 亞軍 / 季軍 x2
5. 總個人冠軍：2 個獎項、男子組及女子組。只有在個人項目獲得金牌才計算在個人項目總冠軍內。但是，如果兩個或 兩個以上的選手具有同樣數目的金牌，銀牌將會計算在內。如果持續打和，銅牌將計入決定總冠軍獎項內。如果再一次打和，該選手們將分享總冠軍獎項，如要計算 在總冠軍獎項內，該獎牌項目必須有最少 4 位參賽選手。

二、隊際

1. 套拳：12 金 /12 銀 /24 銅（每組）級別 - 冠軍 / 亞軍 / 季軍 x2
2. 搏擊：12 金 /12 銀 /24 銅（每組）級別 - 冠軍 / 亞軍 / 季軍 x2
3. 力量碎擊：12 金 /12 銀 /24 銅（每組） - 冠軍 / 亞軍 / 季軍 x2
4. 特技碎擊：2 金 /2 銀 /4 銅（每組） - 冠軍 / 亞軍 / 季軍 x2
5. 總隊際冠軍：2 個獎項、男子組及女子組。只有在團體比賽中獲得了金牌才計算在總隊際冠軍。如果兩個或以上的隊伍具有同樣數目的金牌，銀牌將會計算在內。如果持續打和，銅牌將計入決定總隊際冠軍。如果再一次打和，該隊伍們將分享總隊際冠軍獎項。

三、國家

1. 所有個人和團體金牌計算在總國家冠軍除了總個人冠軍和總隊際冠軍獎項。
2. 隊際金牌將被計算為 1 面金牌，而不是乘 6，例如：獲勝的隊伍將被計算為只有 1 面金牌入總國家冠軍，而不是 6 面。
3. 如果分數打和，將會有 2 個國家總冠軍獎項。

第二十二節、醫療協助

所有比賽都應該有醫生及急救人員在場，當有選手受傷時，醫生可決定該選手是否再適宜比賽（可參考第 39 節規則。）

第二十三節、官方比賽籌委會責任

所有參賽者必須簽署一份比賽參賽表格，並要全面購買保險。

第二十四節、第三者保險

官方比賽籌委會必須確保這項活動預定所有必要的公眾責任保險及須持有舉行活動的政府許可証。

第二章 | 套拳

第二十五節、組別 / 套拳

1. 參賽者為黑帶一段至黑帶六段
2. 男子組及女子組

第二十六節、淘汰制度

1. 選手抽籤將根據第 14 節。
2. 個人：以單循環淘汰制，比賽過程先為一套指定套拳，其後自選套拳，兩套套拳過後計分裁判會決定比較好的選手進入下一個回合。
3. 隊際：以單循環淘汰制，裁判會決定一對一的其中一隊先行作賽，頭一隊會先打兩套套拳，然後第二隊一樣，其後裁判會決定較好的團體進入下一個回合。

第二十七節、比賽系統

個人

- 1 段黑帶參賽者將與其他 1 段黑帶參賽者作賽，分別為指定套拳由天地至階伯，及一套選擇性套拳由廣開至階伯。
- 2 段黑帶參賽者將與其他 2 段黑帶參賽者作賽，分別為指定套拳由天地至高堂，及一套選擇性套拳由義奄至高堂。
- 3 段黑帶參賽者將與其他 3 段黑帶參賽者作賽，分別為指定套拳由天地至崔瑩，及一套選擇性套拳由三一至崔瑩。
- 4 段黑帶參賽者將與其他 4 段黑帶參賽者作賽，分別為指定套拳由天地至文武，及一套選擇性套拳由淵蓋至文武。
- 5 段黑帶參賽者將與其他 5 段黑帶參賽者作賽，分別為指定套拳由天地至世宗，及一套選擇性套拳由西山至世宗。
- 6 段黑帶參賽者將與其他 6 段黑帶參賽者作賽，分別為指定套拳由天地至統一，及一套選擇性套拳為統一。

註：比賽委員會有權合併 5 段及 6 段的比賽部份。

隊際

每隊（5 位參賽者）必須一齊演出一套指定必須套拳及一套選擇性套拳。套拳必須由島山至階伯。參賽者們可以選擇如何安排位及他們有三次小休。小休不能在叫喊時段發生，每位隊員不能獨自演出兩套拳內動作而沒有其他隊員一同演出 及必須有合作精神，套拳可以包括個人動作及一致動作。

第二十八節、比賽程序

個人比賽程序：以下為優勝者、落選者、打和的規則。

1. 當 3 位或以上的裁判同時裁決一方選手勝出，該方選手為優勝者。
2. 當 3 位裁判同時裁決打和，2 位裁判同時裁決一方選手勝出，該方選手為優勝者。
3. 當 2 位裁判同時裁決一方選手勝出，1 位裁判裁決另一方選手勝出，2 位裁判同時裁決選手打和，則計算 2 位裁判同時裁決的一方選手作為優勝者。
4. 當 2 位裁判同時裁決一方選手勝出，2 位裁判裁決另一方選手勝出，1 位裁判裁決選手打和，則計算 2 位選手打和。
5. 打和，裁判長會指定另一套套拳給予參賽者繼續比賽，直至其中一方勝出為止。
6. 當兩方選手於套拳比賽進行中，同時未能完成或中止參賽套拳，則判雙方打和。

隊際比賽程序：以下為優勝者、落選者、打和的規則。

1. 當 3 位或以上的裁判同時裁決一隊選手勝出，該隊選手為優勝者。
2. 當 3 位裁判同時裁決打和，2 位裁判同時裁決一隊選手勝出，該隊選手為優勝者。
3. 當 2 位裁判同時裁決一隊選手勝出，1 位裁判裁決另一隊選手勝出，2 位裁判同時裁決選手打和，則計算 2 位裁判同時裁決的一隊選手作為優勝者。
4. 當 2 位裁判同時裁決一隊選手勝出，2 位裁判裁決另一隊選手勝出，1 位裁判裁決選手打和，則計算 2 隊選手打和。
5. 打和，於淘汰賽和總決賽，亦會使用以下賽例，裁判長會指定另一套套拳給予參賽隊伍繼續比賽，直至其中一隊勝出為止。
6. 當兩隊選手於套拳比賽進行中，同時未能完成或中止參賽套拳，則判雙方打和。

第二十九節、官方

- 1 名裁判長、2 名裁判助理、5 名計分裁判，中間裁判將會發號指令給予選手。

第三章 | 搏擊

第三十節、組別 / 搏擊

參賽者分別係由黑帶一段及六段，分男子組及女子組。

	迷量級	輕量級	沉量級	中量級	重量級	超重量級
長青組（超過 36 歲）						
男子組	-58KG	-64KG	-70KG	-76KG	-82KG	82KG+
女子組	-50KG	-55KG	-60KG	-65KG	-70KG	70KG+
成人組（18 至 35 歲）						
男子組	-58KG	-64KG	-70KG	-76KG	-82KG	82KG+
女子組	-50KG	-55KG	-60KG	-65KG	-70KG	70KG+
青少年組（14 至 17 歲）						
男子組	-50KG	-55KG	-60KG	-65KG	-70KG	70KG+
女子組	-45KG	-50KG	-55KG	-60KG	-65KG	65KG+

備註：以上的重量是根據 ITF 的賽例列明。

隊際比賽，分別為 5 位參賽者和 1 位後備，男子和女子量級可以自由配搭。

第三十一節、比賽時間

個人：每場比賽（包括淘汰賽及總決賽）為 2 回合，每回合 2 分鐘，中間休息 1 分鐘。

隊際：每人作賽一回合，每人兩分鐘。

第三十二節、比賽程序

個人搏擊比賽程序：以下為優勝者、落敗者、打和的規則。

1. 當 3 位或以上的裁判同時裁決一方選手勝出，該方選手為優勝者。
2. 當 2 位裁判同時裁決一方選手勝出，1 位裁判裁決另一方選手勝出和 1 方裁判裁決打和；或 2 位裁判同時裁決一方選手勝出，2 位裁判裁決打和。得到 2 位裁判裁決的一方選手為優勝者。
3. 當 3 位或以上裁判同時裁決打和，則裁決為打和。
4. 當 2 位裁判同時裁決一方選手勝出，另外 2 位裁判裁決另一方選手勝出，則裁決為打和。
5. 打和：打和的時候會先休息 30 秒後，加時一分鐘比賽。如果再出現打和的情況，全改用黃金得分制，雙方選手只要誰人得分先，就裁決勝出，但此分數必須要同時由 2 位裁判同時判有效刀成立。

隊際搏擊比賽程序：以下為優勝者，落選者，打和的規則

1. 當 3 位或 4 位裁判同時裁決一方選手勝出，該選手將會獲得 2 分計算在隊際總分。
2. 當 3 位同時裁決打和，雙方隊伍將會獲得 1 分計算在隊際總分。
3. 當 2 位裁判同時裁決一方選手勝出，1 位裁判裁決另一方選手勝出，1 位裁判裁決打和，結果則判得到 2 位。
4. 裁判同時裁決的一方勝出，隊伍將會獲得 2 分計算在隊際總分。
5. 當 2 位裁判同時裁決一方選手勝出，2 位裁判裁決打和，結果則判得到 2 位 裁判同時裁決的一方勝出，隊伍將會獲得 1 分計算在隊際總分。
6. 當 5 個回合相方分數相同時，每隊可再派 1 名選手作賽 1 分鐘，如果再一次打和的時候，將會以首先攻擊者得分的一方為勝出者 或者被扣分者作為落選者。

第三十三節、攻擊位置

頭和頸前方和左右兩方，後方（耳背以後）禁止攻擊。
頸以下，腰帶以上，膊頭至手部無分，背部禁止攻擊。

第三十四節、得分位置

1 分得分：

- 拳攻擊頭或身體位置。
- 腳踢攻擊身體位置。
- 拳凌空攻擊身體位置。

2 分得分：

- 腳踢攻擊頭部位置。
- 凌空或跳躍用腳攻擊身體位置。
- 拳凌空攻擊頭部位置。

3 分得分：

- 凌空或跳躍用腳攻擊頭部位置。

第三十五節、得分程序

- 有效的技術。
- 正確距離。
- 觀感包括力量、速度、準確。
- 有控制及正確攻擊打得分位置。

第三十六節、取消資格

- 不尊重裁判或不理會自己的教練。
- 全接觸不留力。
- 扣足 3 分。
- 賽前進食藥物或酒精飲品者。
- 攻擊倒下的對手。

第三十七節、警告

以下犯規行為將會扣 1 分：

- 情緒失控。
- 與對方或裁判作出不當行為。
- 咬 / 推撞對方。
- 用膝、肘、頭攻擊。
- 捉抱對方。

犯則三次就會自動取消資格。

第三十八節、警告

- 攻擊不合法的位置。
- 離開比賽場地（雙腳完全離開。）
- 跌倒地上，不論故意與否（除了雙腳以外，身體其他部位著地都計算。）
- 捉或推到對方（如果選手比推出比賽場地，不作警告考慮。）
- 攻擊腰帶以下。
- 故意逃避比賽。
- 以動作及手勢表示自己得分。
- 假裝受傷。

第三十九節、受傷

- 當選手因為受傷而有機會不能作賽，裁判應暫停比賽及召醫生進場，醫生應即時診斷和治療傷者，是否還能比賽，限制時間為一分鐘。
- 當醫生決定傷者不能比賽，對方將會為勝方。
- 當醫生決定傷者不能比賽，應向醫生查詢傷者受傷情況，是次比賽不能比賽 / 是日比賽不能比賽 / 整個比賽不能比賽。
- 如傷者不接受醫生的決定，比賽委員會將會取消該傷者的所有參賽資格。
- 如 2 位選手同時受傷不能比賽，將會以受傷前的分數作勝負，如果分數相同的話，該比賽場區的裁判團決定勝負。

第四十節、程序及決定

- 個人比賽選手進場，應帶上護具一方為紅，另一方為藍，護具檢查完畢後，先向裁判長敬禮，雙方選手敬禮，雙方準備，比賽正式開始時中央裁判會作口令「Sijak」，當中央裁判作口令「Haechyo」，代表雙方選手應即時停止對打，並處於原地，當中央裁判作口令「Goman」，代表比賽結束，雙方選手再次敬禮及向裁判長敬禮，宣報賽果。
- 如果其中一方選手退出場區以外，裁判應將雙方同時拉入場區內一米。
- 如果出現打和，比賽將會由零再次計算。

隊際程序和個人程序是一樣的，在教練的觀察下由裁判抽籤決定出場先後。抽籤勝出的一方有權選擇第一個選手，然後由另一方選擇第一個選手，如此類推。

第四十一節、計時

當中央裁判第一次叫口令「Sijak」時，計時員應開始計時至每一個回合的完結，除非中央裁判雖要暫停比賽口令為「Jung Ji」，這時候計時員應暫停計時，直至中央裁判再繼續比賽口令為「Gaesok」才計算餘下的時間。

第四十二節、官方

1 名裁判長、2 名裁判長助理（1 名為計時員，1 名係紀錄員。）1 名中央裁判、4 名邊審。

第四章 | 力量擊碎

第四十三節、分組 / 力量擊碎

參賽者為黑帶一段至黑帶六段會員。分男子組別和女子組別，長青組 / 成人組 / 青少年組。
以下五項技術作為比賽內容：

1. 正拳
2. 手刀
3. 側踢
4. 旋踢
5. 後旋踢

參賽者不一定要完成所有項目（男子及女子於表格內所列出的項目裡面。）所有項目的總分將會用來計算參賽者是否勝出。

男子組：(1) + (2) + (3) + (4) + (5)

女子組：(2) + (3) + (4)

第四十四節、個人及隊際的比賽程序

一、個人

比賽委員會可以決定個人參賽者最初使用的技術和木版數量（即資格賽。）但團體賽中並沒有資格賽。每一個動作的擊破塊數比賽籌委會有更改至有所不同，例如：

1. 男子組使用 1 吋厚木板。
 2. 直拳 5 塊 Punch。
 3. 手刀 6 塊 Knife Hand。
 4. 側踢 7 塊 Side Piercing Kick。
 5. 旋踢 6 塊 Turning Kick。
 6. 後旋踢 6 塊 Reverse Turning Kick。
-
1. 女子組使用 6 分厚木板
 2. 手刀 4 塊 Knife Hand。
 3. 側踢 4 塊 Side Piercing Kick。
 4. 旋踢 4 塊 Turning Kick。

每塊木板的面積為 30cmX30cm，比賽籌委會有權使用木板或膠板和使用板架。

二、力量技巧

於擊碎時可以踏步或滑步，但不允許跳躍。意即任何時間內都必須有一隻腳接觸在地上。手刀可以用兩種方法，分別為內向及外向。

三、協議

- 模擬：每個動作可作模擬試破。
- 執行：每位選手都只有一次機會碎目標。當裁判發出指示後，選手需要作出準備姿勢並進行擊碎於一個連續動作。當擊碎動作完成後，選手並不必須再次擺回準備姿勢。
- 時間：每個動作必須於 30 秒內完成。

裁判必須在以下情況下不能完成視作為失敗：

- 良好的平衡及完成動作。
 - 攻擊動作必須正確。
1. 每次選手試板後裁判都應該檢查該板。
 2. 每一塊木板斷開 2 分，打裂為 1 分。
 3. 打和：如果兩個或以上選手的總分數打和，裁判會再作其他動作的指示或增加木板數量，直至分出勝負為止。
 4. 當參賽者們完成小組裡的所有項目後，最高分數的參賽者會被冠上 1 位第一名，1 位第二名及 2 位第三名。同時他們的分數會與其他小組作比較以選出總冠軍。
 5. 用作持板的機器需要放置相對於斷裂的位置並能提供對抗力。

四、隊際

男子隊際：5 位選手 + 1 位後備。

女子隊際：3 位選手 + 1 位後備。

第 5 節及第 44 節的 (A) (B) (C) (D) (E) (F) (G) (H) (I) (J) 項目。

第四十五節、官方

1 位裁判長、2 位裁判、2 位裁判長助理。

第五章 | 特別技術

第四十六節、組別 / 特別技術

參賽者係由黑帶一段及六段分男子組及女子組。比賽共分成五個項目完成：

1. 凌空跳前踢 Jump Snap Kick。
2. 凌空跳旋踢 Jump turning Kick。
3. 凌空飛越側踢（頭位）Flying Overhead Side Piercing Kick。
4. 空中後側踢 Jump Back Kick。
5. 凌空後回旋踢 Flying Reverse Turning Kick。

	測試一	測試二	測試三	測試四	測試五
男子成人組	280CM	250CM	320CM	240CM	240CM
女子成人組	220CM	220CM	180CM		
男子青少年組	260CM	230CM	300CM	220CM	220CM
女子青少年組	200CM	200CM	160CM		

參賽者不一定要完成所有項目（男子及女子於表格內所列出的項目裡面。）所有項目的總分將會用來計算參賽者是否勝出。

男子組：(1) + (2) + (3) + (4) + (5)

女子組：(1) + (2) + (4)

第四十七節、個人及團體程序

一、每個項目只會使用一塊木板，比賽委員會會於該項目前設定木板的高度和距離。比賽委員會可以決定一個技術作為個人賽最初的分組（即資格賽），但團體賽並不可以設定資格賽。

二、於每個技術中，每位選手都可以有一次嘗試機會，但不可以接觸木板和嘗試擊碎。參賽者必須於擊碎前作好準備姿勢，並必須為一個單一動作內完成，而不需要在完成動作去再作好準備姿勢。當裁判發出指示後，參賽者需於三十秒內完成該技術。

裁判必須在以下情況下不能完戶視作為失敗：

- 良好的平衡及完成動作。
- 動作必須正確攻擊。
- 動作必須不被阻礙。
- 倒下：即當雙腳以外的部份接觸地面；在展示技術的期間必須維持正確的平衡及姿勢。
- 每次選手試板後裁判都應該檢查該板。
- 每一塊木板斷開 2 分，打裂為 1 分。
- 當參賽者們完成小組裡的所有項目後，最高分數的參賽者會被冠上 1 位第一名，1 位第二名及 2 位第三名。同時他們的 4 們的分數會與其他小組作比較以選出總冠軍。
- 打和：如果兩個或以上選手的總分數打和，裁判會再作其他動作的指示或增加木板數量，直至分出勝負為止。
- 用作持板的機器需要放置相對於斷裂的位置並能提供對抗力。當比賽技術為長飛越側踢必須維持於 45 度角，而選手必須連續的跑步以及在技術完成後需要在同一條線上。

隊際

男子隊際組：5 名選手 + 1 名後備。

女子隊際組：3 名選手 + 1 名後備。

第四十八節、官方裁判

1 位裁判長、2 位裁判、2 位裁判長助理。

第六章 | 程序

第四十九節、比賽籌委會

比賽籌委會有一名 比賽主委，1 名其他國家的主裁判，4 名技術人員會助理比賽主委。他們會負責所有比賽過程。比賽籌委會的所有人員都必須在整個比賽中在場。

第五十節、官方式抗議

1. 當有不符合規則的決擇，只有教練能夠合資格地抗議。
2. 當證明每一個抗議後，官方式的抗議表格必須在比賽完後交到裁判長，不可以超過比賽後 5 分鐘。表格裡面必須指明抗議的原因，而交表格的同時，也需要交由比賽籌委會規定的抗議費用。這個舉動是希望教練能夠真正地指出有問題的地方。當證明教練的提案沒問題的時候，費用將會退還於教練。
3. 比賽籌委會，將會驗證抗議的情況然後作出決定：一、驗證比賽。二、重複比賽。三、改變賽果。四、取消一方，或雙方選手的資格。
4. 如有官方式抗議勝利一方，比賽籌委會將會暫時暫停比賽。

第五十一節、決擇

1. 當比賽籌委會作決定時，他們可以選擇任何人為抗議作證。
2. 當比賽籌委會就快作一個決定時，他們將會通知所有有關人仕。
3. 比賽委員會在任何時間都會利用書面上的規則來作出決定，他們的決定不能夠與此書面有矛盾。

第五十二節、取消資格

當個人或隊伍繼續挑戰比賽委員會的決定，比賽籌委會有權去取消他和或他隊伍的所有比賽資格。之後比賽籌委會在稍後時間，會再評估此決定或採取更多的行動。

第五十三節、退出

當選手或隊伍，而選擇退出決賽作為一個抗議。可以採取一下條款：

- 自動取消比賽資格，他們不會得到任何名次或獎牌。
- 自動取消隊伍在此決賽的任何比賽資格。
- 比賽籌委會有權在未來的比賽取消該選手或隊伍參加資格。

第五十四節、複製規則

必須複印所有 ITF 規則及程序，給予裁判及所有有關選手或工作人員。