



## **Black Belt 2<sup>nd</sup> degree Examination (2 Dan)**

1. 套拳： Kwang-Gae / Po-Eun / Ge-Baek  
+ 1 套色帶拳 (考官指定)
2. 跆拳道知識
3. 自衛術 6 式 (考生自訂)
4. 自由搏擊 (最少 2 場，考官指定)
5. **Power Test** 最少完成 7 項 木板長闊最少 11 吋 x 11 吋  
(女學員木板按 1 吋改為 6 分 及 6 分改為半吋)
  - a) Stand Side Kick (正面雙腳立正) 1" × 1 pc
  - b) Stand Turning Kick (正面雙腳立正) 1" × 1 pc
  - c) Jump Turning Kick (面高度) 1" × 1 pc
  - d) One Step Jump Front Snap Kick (指尖高度) 1" × 1 pc
  - e) Knife Hand (助考生手指吊板) 1" × 1 pc
  - f) Punch (考生自行手指吊板) 1" × 1 pc
  - g) Jump High Punch (面高度) 3/4" × 1 pc
  - h) Jump Over Side Kick (考官指定距離) 3/4" × 2 pcs
  - i) Jump Over Back Kick (考官指定距離) 1" × 1 pc
  - j) Special Kicking (自訂空中 2 腳) 3/4" × 2 pcs

- 考官可依據現場實際情況修訂考核項目
- 考生可在 Power Test 要求提高指定動作難度

註：香港跆拳道聯會有權隨時修訂所有考核項目