



Black Belt 3rd degree Examination (3 Dan)

1. 套拳： Eui-Am / Choong-Jang / Juche
+ 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 8 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) 3/4" × 2 pcs
 - b) Stand Turning Kick (正面雙腳立正) 3/4" × 2 pcs
 - c) Stational Jump Reverse Turning Kick 1" × 1 pc
 - d) One Step Jump Front Snap Kick (指尖高度) 3/4" × 2 pcs
 - e) Reverse Knife Hand 1" × 1 pc
 - f) Punch (考生自行手指吊板) 1" × 1 pc
 - g) Jump High Punch (面高度) 1" × 1 pc
 - h) Jump Over Side Kick (考官指定距離) 1" × 2 pcs
 - i) Jump Over Back Kick (考官指定距離) 3/4" × 2 pcs
 - 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