



## **Black Belt 5<sup>th</sup> degree Examination (5 Dan)**

1. 套拳： Yon-Gae / Ul-Ji / Moon-Moo  
+ 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** (功力考核，必需全部完成)  
自訂木板厚度及難度不低於考取黑帶四段標準  
木板長闊最少 11 吋 x 11 吋
  - a) Side Kick
  - b) Turning Kick
  - c) Reverse Turning Kick
  - d) Back Side Kick
  - e) Knife Hand or Reverse Knife Hand
  - f) Punch
  - g) Special demonstration (自訂)

註：香港跆拳道聯會有權隨時修訂所有考核項目