

Số: 152/2025/QĐ-VTF

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 22 tháng 12 năm 2025

QUYẾT ĐỊNH
V/v ban hành Quy định thi thăng cấp, đẳng
của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam

CHỦ TỊCH LIÊN ĐOÀN TAEKWONDO VIỆT NAM

- Căn cứ Quyết định số 358/TTg ngày 28 tháng 05 năm 1996 của Thủ tướng Chính phủ về việc cho phép thành lập Liên đoàn Taekwondo Việt Nam;
- Căn cứ Quyết định số 2/QĐ-BNV ngày 03 tháng 01 năm 2023 của Bộ trưởng Bộ Nội vụ phê duyệt Điều lệ (sửa đổi, bổ sung) Liên đoàn Taekwondo Việt Nam;
- Căn cứ Quy định thi thăng cấp, đẳng của Viện hàn lâm Taekwondo Thế giới Kukkiwon hiện hành và các quy định quản lý chuyên môn của Taekwondo thế giới World Taekwondo (WT);
- Xét đề nghị của Phó Chủ tịch phụ trách chuyên môn.

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Ban hành kèm theo Quyết định này Quy định thi thăng cấp, đẳng của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam.

Điều 2. Quyết định này có hiệu lực thi hành kể từ ngày ký và thay thế các văn bản trước đây quy định về thi thăng cấp, đẳng của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam.

Điều 3. Các Ủy viên Ban chấp hành, Chánh Văn phòng, Kế toán trưởng, Trưởng các ban chức năng, các hội viên tổ chức, người sinh hoạt và tập luyện Taekwondo chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./. *Huy*

Nơi nhận:

- Như điều 3;
- Bộ VHTTDL (để b/c);
- Lưu VP.

TM. BAN CHẤP HÀNH
CHỦ TỊCH



Trương Ngọc Đề

**QUY ĐỊNH THI THĂNG CẤP, ĐẲNG
CỦA LIÊN ĐOÀN TAEKWONDO VIỆT NAM**

Căn cứ theo Quy định thi thăng cấp, đẳng hiện hành của Kukkiwon
(Ban hành kèm theo Quyết định số 152/2025/QĐ-VTF ngày 22/12/2025
của Chủ tịch Liên đoàn Taekwondo Việt Nam)

Điều 1. Phạm vi điều chỉnh

Quy định này quy định những vấn đề liên quan đến việc tổ chức thi thăng cấp, đẳng và cấp thẻ chuyên môn, chứng chỉ đẳng, văn bằng đẳng Taekwondo của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam (sau đây được gọi tắt là Liên đoàn) và các hội viên tổ chức của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam (sau đây được gọi tắt là Tổ chức thành viên) để nâng cao trình độ chuyên môn và chuẩn hóa đẳng cấp bộ môn Taekwondo trên toàn quốc theo tiêu chuẩn của Viện Hàn lâm Taekwondo thế giới (sau đây gọi là Kukkiwon).

Điều 2. Đối tượng điều chỉnh

- Hội viên tổ chức của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam, hội viên cá nhân đang sinh hoạt, tập luyện Taekwondo thường xuyên ở Việt Nam.
- Những người nước ngoài đang sinh sống và làm việc tại Việt Nam yêu thích, cùng tham gia tập luyện Taekwondo. Trường hợp này cần phải có giấy xác nhận cư trú ở Việt Nam từ 6 tháng trở lên.

Điều 3. Quyền hạn

Liên đoàn Taekwondo Việt Nam là tổ chức duy nhất có toàn quyền trong việc tổ chức thi thăng cấp, đẳng và công nhận kết quả các cuộc thi thăng cấp, đẳng Taekwondo tại Việt Nam.

Liên đoàn có thể tổ chức hoặc ủy nhiệm cho các tổ chức thành viên ở địa phương tổ chức các cuộc thi thăng cấp, đẳng bao gồm việc cử giám sát, giám khảo; kiểm tra, xem xét và phê chuẩn các đơn đề nghị tham dự thi cũng như cấp thẻ chuyên môn, chứng chỉ đẳng, văn bằng đẳng Taekwondo.

Điều 4. Cấp, đẳng và màu đai



CẤP, ĐẲNG DỰ THI	MÀU ĐAI	THỜI GIAN TỐI THIỂU	ĐỘ TUỔI GIỚI HẠN
Cấp 10	- Võ sinh mới tham gia tập luyện sẽ được mang Đai trắng cấp 10. Tuy nhiên, nếu dưới 6 tuổi thì không được tham dự thi lên cấp. Chỉ có những võ sinh từ 6 tuổi trở lên, tính theo năm tham gia tập luyện, mới được tham gia thi thăng cấp theo quy định.		
Thi lên Cấp 9	Đai trắng Một vạch xanh dương	3 tháng	Từ 6 tuổi trở lên (Quý I của năm dự thi)
Thi lên Cấp 8	Đai trắng Hai vạch xanh dương	3 tháng	Từ 6 tuổi trở lên (Quý II của năm dự thi)
Thi lên Cấp 7	Đai trắng Ba vạch xanh dương hoặc Đai vàng	3 tháng	Từ 6 tuổi trở lên (Quý III của năm dự thi)
Thi lên Cấp 6	Đai trắng Bốn vạch xanh dương hoặc Xanh lá cây	3 tháng	Từ 6 tuổi trở lên (Quý IV của năm dự thi)
Thi lên Cấp 5	Đai Xanh dương	3 tháng	Từ 7 tuổi trở lên (Quý I của năm dự thi)
Thi lên Cấp 4	Đai Đỏ	3 tháng	Từ 7 tuổi trở lên (Quý II của năm dự thi)
Thi lên	Đai Đỏ	3 tháng	Từ 7 tuổi trở lên

Cấp 3	Một vạch đen		<i>(Quý III của năm dự thi)</i>
Thi lên Cấp 2	Đai Đỏ Hai vạch đen	3 tháng	Từ 7 tuổi trở lên <i>(Quý IV của năm dự thi)</i>
Thi lên Cấp 1	Đai Đỏ Ba vạch đen	3 tháng	Từ 8 tuổi trở lên <i>(Quý I của năm dự thi)</i>

Thi lên 1 Poom/Dan Nhất đẳng	Đai đen đỏ/Đai đen 1 vạch trắng	6 tháng	Từ 8 tuổi trở lên <i>(Quý III của năm dự thi)</i>
Thi lên 2 Poom/Dan Nhị đẳng	Đai đen đỏ/Đai đen 2 vạch trắng	1 năm	Từ 9 tuổi trở lên <i>Tính theo năm thi</i>
Thi lên 3 Poom/Dan Tam đẳng	Đai đen 3 vạch trắng	2 năm	Từ 15 tuổi trở lên <i>Tính theo năm thi</i>
Thi lên (4) Tứ đẳng	Đai đen 4 vạch vàng	3 năm	18 tuổi trở lên <i>Tính theo năm thi</i>
Thi lên (5) Ngũ đẳng	Đai đen 5 vạch vàng	4 năm	22 tuổi trở lên <i>Tính theo năm thi</i>
Thi lên (6) Lục đẳng	Đai đen 6 vạch đỏ	5 năm	30 tuổi trở lên <i>Tính theo năm thi</i>
Thi lên (7) Thất đẳng	Đai đen 7 vạch đỏ	6 năm	36 tuổi trở lên <i>Tính theo năm thi</i>
Thi lên (8) Bát đẳng	Đai đen 8 vạch trắng	8 năm	44 tuổi trở lên <i>Tính theo năm thi</i>
Thi lên (9) Cửu đẳng	Đai đen 9 vạch trắng	9 năm	53 tuổi trở lên <i>Tính theo năm thi</i>
Thập đẳng	Đai đen 10 vạch trắng	Do Kukkiwon quy định	

* Lưu ý: tất cả các thí sinh đều phải có đủ thời gian tập luyện tối thiểu và đạt tuổi giới hạn mới được tham dự thi thăng cấp, đẳng.

Điều 5. Trách nhiệm

1. Ủy viên Ban Chấp hành, Ủy viên Hội đồng Kỹ thuật Liên đoàn, Ban chấp hành/Ban điều hành các tổ chức thành viên, các hội viên, võ sinh phải trung thực và nghiêm túc tuân thủ những quy định trong việc tổ chức thi thăng cấp, đẳng Taekwondo.

2. Liên đoàn Võ thuật, Liên đoàn Taekwondo các tỉnh thành, ngành là hội viên tổ chức của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam (các tổ chức thành viên) có trách nhiệm quản lý công tác tổ chức thi thăng cấp ở địa phương theo đúng các quy định quản lý chuyên môn của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam. Võ sinh tham gia sinh hoạt, tập luyện ở đơn vị nào chỉ được đăng ký dự thi theo mã số câu lạc bộ của đơn vị đó, không được qua đơn khác thi khi chưa được sự chấp thuận của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam. Kết quả các kỳ thi được lưu trữ trực tuyến và Liên đoàn sẽ cấp thẻ chứng nhận chuyên môn theo mẫu thống nhất trên toàn quốc cho các võ sinh từ đai trắng (cấp 10) đến đai đỏ (cấp 1).

a) Mỗi năm các CLB/Võ đường/Công ty được tổ chức hoặc tham gia tối đa bốn (04) kỳ thi thăng cấp Taekwondo: Quý I: từ ngày 15/1 đến ngày 31/3, Quý II: từ ngày 15/4 đến ngày 30/6, Quý III: từ ngày 15/7 đến ngày 30/9, Quý IV: từ ngày 15/10 đến ngày 31/12. Thí sinh không tham dự kỳ thi hoặc thi không đạt sẽ phải tham dự/thi lại ở kỳ thi sau.

b) Kết quả các kỳ thi thăng cấp chỉ được công nhận khi đăng ký trực tuyến và được Liên đoàn, các tổ chức thành viên cử giám sát làm nhiệm vụ công khai trên phần mềm quản lý thi thăng cấp Taekwondo của Liên đoàn.

c) Các CLB/Võ đường/Công ty không được phép tự ý tổ chức các cuộc thi thăng cấp, thăng đẳng Taekwondo. Nếu có tình tổ chức, kết quả kỳ thi sẽ không được công nhận, CLB/Võ đường/Công ty sẽ bị xóa mã trên hệ thống quản lý của Liên đoàn và HLV sẽ bị xử lý kỷ luật theo Điều 13 của Quy định này.

d) Tổ chức thành viên không có HLV từ Tứ (04) đẳng trở lên phải tham gia thi chung với các CLB đủ tiêu chuẩn khác hoặc phải báo cáo và được sự chấp thuận của Liên đoàn mới được tổ chức thi thăng cấp cho võ sinh.

đ) Liên đoàn Taekwondo Việt Nam sẽ trực tiếp quản lý, điều hành và công nhận kết quả kỳ thi thăng cấp của các CLB/Võ đường/Công ty ở các địa phương không có Liên đoàn/Hội Taekwondo cấp tỉnh.

3. Các tổ chức thành viên phối hợp với ủy viên Ban chấp hành/Hội đồng Kỹ thuật VTF để tổ chức các kỳ thi thăng Nhất (01), Nhị (02), Tam (03) đẳng Taekwondo dưới sự điều hành chuyên môn của giám sát, giám khảo của Liên đoàn. Võ sinh tham gia sinh hoạt, tập luyện ở đơn vị nào chỉ được đăng ký dự thi ở đơn vị đó, không được qua đơn vị khác, nếu chưa được sự đồng ý của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam. Kết quả các kỳ thi thăng đẳng chỉ được công nhận khi đăng ký trực tuyến. Các cuộc thi thăng Nhất (01), Nhị (02), Tam (03) đẳng được Liên đoàn địa phương tiến hành một năm tối đa hai lần. Thí sinh không tham dự kỳ thi hoặc thi không đạt sẽ phải tham dự/thi lại ở kỳ thi sau.

4. Liên đoàn sẽ trực tiếp tổ chức các cuộc thi từ Tứ (04) đẳng trở lên. Liên đoàn có thể ủy nhiệm cho các tổ chức thành viên đăng cai tổ chức thi lên Tứ (04) đẳng theo khu vực (miền Bắc, Trung, Nam), nhưng Liên đoàn vẫn trực tiếp điều hành chuyên môn tại các cuộc thi thăng cao đẳng này. Thi từ Tứ (04) đẳng đến Bát (08) đẳng được tổ chức mỗi năm một lần. Thí sinh không tham dự kỳ thi hoặc thi không đạt sẽ phải tham dự/thi lại ở kỳ thi sau, không được qua khu vực khác thi. Nếu xét thấy cần thiết, Liên đoàn có thể điều chỉnh cho phù hợp.

5. Được sự cho phép của Viện Hàn lâm Taekwondo Kukkiwon, sẽ tổ chức kỳ thi thăng đẳng đặc biệt một lần duy nhất khi chính thức ký MOU với Kukkiwon thành lập văn phòng Kukkiwon Việt Nam. Tại kỳ thi này, các thí sinh tham dự được thi phiên ngang với đẳng cấp VTF hiện tại. Tuy nhiên, phải thi từ đẳng thấp nhất tính theo đẳng Kukkiwon hiện có. Khi thi đậu sẽ tiếp tục thi lên đẳng cao hơn cho tới cấp đẳng cao nhất của VTF hiện có. Lệ phí thi do Kukkiwon quy định và thu trực tiếp.

6. Thi thăng đẳng quốc tế từ tứ (04) đẳng đến Cửu (09) đẳng được tổ chức hàng năm tại Viện hàn lâm Taekwondo - Kukkiwon, Hàn Quốc. Huấn luyện viên toàn thế giới có thể tham dự, trong đó có Việt Nam, Liên đoàn sẽ cử các hội viên tham gia với điều kiện phải có văn bằng đẳng quốc tế Kukkiwon theo quy định.

7. Để bảo đảm an toàn cho các cuộc thi lên cấp, đẳng, Trưởng ban tổ chức kỳ thi có nhiệm vụ sau:

a) Tùy theo quy mô cuộc thi, phải bố trí ít nhất một bác sĩ hoặc một người có thể thực hiện tốt các kỹ thuật sơ cấp cứu.

b) Hướng dẫn các vấn đề liên quan đến an toàn của cuộc thi cho các thành viên của ban tổ chức và thí sinh trước khi cuộc thi được tiến hành.

c) Liên đoàn, các tổ chức thành viên và Ban tổ chức các cuộc thi thăng cấp, đẳng không chịu bất kỳ trách nhiệm thuộc về hình sự, dân sự nào trong trường hợp xảy ra các thiệt hại về vật chất, tinh thần, chấn thương hoặc tử vong nếu có cho thí sinh do rủi ro xảy ra trong suốt thời gian tham dự thi thăng cấp đẳng.

Điều 6. Thành phần Ban giám khảo

Để thực hiện cuộc thi lên cấp, đẳng, Ban tổ chức các kỳ thi phải thành lập ban giám khảo như sau:

6.1. Số lượng thành viên của Ban giám khảo phải là một số lẻ.

6.2. Huấn luyện viên (từ 18 tuổi và 4 đẳng trở lên), tham gia tập huấn chuyên môn nghiệp vụ hàng năm do Liên đoàn hoặc các tổ chức thành viên tổ chức và có chứng chỉ giám khảo quốc gia có quyền tham gia chấm thi thăng cấp cho các võ sinh khi được Liên đoàn Taekwondo Việt Nam, Liên đoàn Taekwondo địa phương hoặc giám sát chấp thuận. Cuộc thi phải được Liên đoàn/Hội Taekwondo địa phương thống nhất cử giám sát làm nhiệm vụ điều hành chuyên môn.

6.3. Phân công Giám sát/giám khảo chấm thi cấp:

Số lượng	Công tác phí						
	Thư ký	GS	GK 1	GK 2	GK 3	GK 4	GK 5
10-19	Online	GS Kiêm giám khảo (Online/Offline)					
20-29	Online	GS Kiêm giám khảo (Online/Offline)					
30-39	Online	GS Kiêm giám khảo (Online/Offline)					
40-49	Online	GS Kiêm giám khảo (Online/Offline)					
50-59	Online	GS Kiêm giám khảo (Online/Offline)					
60-70	Online	GS Kiêm giám khảo (Online/Offline)					
71-80	Online	Online/Offline	Offline				
81-100	Online	Online/Offline	Offline				
101-140	Online	Offline	Offline				
141-160	Online	Offline	Offline				
160-180	Online	Offline	Offline	Offline			
181-250	Online	Offline	Offline	Offline			
251-300	Online	Offline	Offline	Offline	Offline		
301-400	Online	Offline	Offline	Offline	Offline		
401-500	Online	Offline	Offline	Offline	Offline		

501-600	Online	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	
601-800	Online	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	
801-1000	Online	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline
>1000	Online	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline

Đối với các địa phương có Liên đoàn Taekwondo sẽ được ủy nhiệm phân công giám sát cho các kỳ thi thăng cấp của đơn vị. CLB/Võ đường/Công ty được quyền mời giám khảo chấm thi, tuy nhiên phải tuân thủ đúng theo quy định chung của Liên đoàn. Tuyệt đối không làm giám sát, giám khảo cho CLB của mình phụ trách, huấn luyện. Khi đã được Ban Chấp hành Liên đoàn phương chọn tham gia lực lượng giám sát cho các kỳ thi cấp, sẽ không được làm giám khảo chấm thi cấp, ngoại trừ trường hợp được kiêm nhiệm được quy định ở trên theo số lượng thí sinh tham dự.

6.4. Ban giám khảo cho các cuộc thi từ Nhất (01) đến Tam (03) đẳng: nội dung thi kỹ thuật do ủy viên Hội đồng Kỹ thuật được Liên đoàn phân công trực tiếp chấm; nội dung thi đối luyện và thi công phá – thể lực phải có ít nhất là hai (02) giám khảo có đẳng cấp từ Tứ (04) đẳng trở lên, do Ban Tổ chức cuộc thi giới thiệu và được sự chấp thuận của giám sát Liên đoàn.

6.5. Ban giám khảo cho các cuộc thi Tứ (04), Ngũ (05) đẳng phải là ủy viên Hội đồng Kỹ thuật VTF, do Liên đoàn trực tiếp phân công nhiệm vụ.

6.6. Việc tổ chức thi thăng Lục (06) đẳng, phải thành lập ban giám khảo có ít nhất là ba (03) thành viên có đẳng cấp quốc tế từ Thất (07) đẳng Kukkiwon trở lên. Thi thăng Thất (07) đẳng, Ban giám khảo phải có ít nhất là ba (03) thành viên có đẳng cấp quốc tế từ Bát (08) đẳng Kukkiwon trở lên.

Điều 7. Nội dung thi

7.1. Thi lên cấp: võ sinh thực hiện nội dung thực hành, gồm: kỹ thuật căn bản, bài quyền và đối luyện. Đơn vị có thể bổ sung các nội dung thi thể lực, công phá phù hợp theo từng cấp đai như sau:

CẤP DỰ THI	KỸ THUẬT CĂN BẢN	BÀI QUYỀN THI	ĐỐI LUYỆN		
			PHÂN THỂ	TỰ VỆ	SONG ĐẤU
Cấp 10	- Võ sinh mới nhập môn từ 6 tuổi trở lên được đeo đai trắng Cấp 10. Võ sinh được kiểm tra hàng tháng các nội dung: tố chất thể lực (nhanh, mạnh,				

	bền, mềm dẻo, khéo léo/phối hợp vận động), sự tập trung còn gọi là tinh thần tập trung hoặc chú ý) là một yếu tố cực kỳ quan trọng, không chỉ giúp thực hiện kỹ thuật chính xác mà còn nâng cao khả năng phản ứng, chiến thuật và kiểm soát bản thân), chiều cao, cân nặng. Các kết quả này phải được huấn luyện viên phụ trách ký xác nhận gửi cho phụ huynh. - Tập các kỹ thuật căn bản chuẩn bị thi lên cấp 9. - Thuật ngữ Taekwondo (태권도): Dojang (도장) - Võ đường (nơi tập luyện), Dobok (도복) Võ phục, Sabeomnim (사범님) - Võ sư / Huấn luyện viên, Charyeot (차렷) - Nghiêm, Kyeong-rye (경례) - Chào, Joonbi (준비) - Chuẩn bị, Sijak (시작) - Bắt đầu, Kallyeo (갈려) - Tạm dừng, Kyesok (계속) - Tiếp tục, Geuman (그만) - Dừng lại, Baro (바로) - Trở về vị trí ban đầu, Swieo (수어): Nghi ngơi.
Cấp 9	- Các tố chất thể lực, sự tập trung, chiều cao, cân nặng. - Kỹ thuật căn bản gồm: 1) Kibon Joonbi (기본 준비) - Chuẩn bị căn bản 2) Seogi (서기) - Kỹ thuật tấn (6): Moaseogi (모아 서기), Narani Seogi (나란히 서기), Juchum Seogi (주춤 서기), Ap Seogi (앞 서기), Ap Kubi Seogi (앞 굽이 서기), Dwit Kubi Seogi (뒷 굽이 서기), Moa Seogi (모아 서기) - Đôi bên. 3) Jireugi (지르기) - Trung bình tấn - Đấm trung 10 lần (Kỹ thuật đấm) 4) Makki (막기): Arae Makki (아래 막기), Momtong Makki (몸통 막기), Olgul Makki (얼굴 막기): đi bốn hướng theo hình vuông 5) Chagi (차기) - Kỹ thuật đá (1): Ap Chagi (앞 차기 - Side Kick) - Thuật ngữ Taekwondo: Gibon Gisul (기본 기술)/Kibon Dongjak (기본 동작) - Kỹ thuật căn bản, Poomsae (품새) - Quyền, Gyeongugi (겨루기) - Đối kháng, Gyeokpa (격파) - Công phá, Hoshinsul (호신술) - Tự vệ, Sibeom (시범) - Biểu diễn, Seogi (서기) - Tấn, Jireugi (지르기) - Đấm, Makki (막기) - đỡ, Chagi (차기) - Đá, Jjireugi (찌르기) - Đâm/Xia, Chigi (치기) - Tấn công.
Cấp 8	- Các tố chất thể lực, sự tập trung, chiều cao, cân nặng. - Kỹ thuật căn bản gồm:

1) Kibon Joonbi (기본 준비) - Chuẩn bị căn bản 2) Seogi (서기) - Kỹ thuật tấn (5): Yeop Seogi (옆 서기) - Tấn ngang, còn được gọi là Oreun/Wen Seogi (오른/왼 서기), Beom Seogi (범 서기) - Hổ tấn, Kkoa Seogi (꼬아 서기) - Tấn chéo chân, Hakdari Seogi (학다리 서기) - Hạc tấn, Moa Seogi (모아 서기) - Đồi bên. 3) Jireugi (지르기) - Trung bình tấn - Đấm trung 10 lần (Kỹ thuật đấm) 4) Makki (막기): Arae Makki (아래 막기), Momtong Makki (몸통 막기), Olgul Makki (얼굴 막기), Hanssonal Momtong Bakkat Makki (한손날 몸통 바깥막기) 5) Chigi (치기) - Tấn công: Hanssonal Mok Chigi (한손날 목 치기). 6) Chagi (차기) - Kỹ thuật đá (1): Dollyeo Chagi (돌려 차기 - Roundhouse Kick) - Thuật ngữ Taekwondo: Tên của các kỹ thuật trên.					
Cấp 7	Tổ chất thể lực, sự tập trung, chiều cao, cân nặng, kỹ thuật căn bản, gồm: - Bài kỹ thuật tấn (10): Ap Kubi Seogi (앞 굽이 서기) - Đấm trung 10 lần (Juchum seogi, Momtong Jireugi), Đấm thượng 3 lần, Đấm hạ 3 lần - Bài Kỹ thuật chân (2): Ap Chagi (앞 차기), Dollyeo Chagi (돌려 차기)	Taegeuk 1 Arae Makki (아래 막기), Momtong Makki (몸통 막기), Olgul Makki (얼굴 막기)	Phân thể bài quyền Taegeuk 1	Nâng cao tính ứng dụng của phân thể bài quyền theo hướng đối kháng & Các kỹ thuật tự vệ cơ bản	Không
Cấp 6	Tổ chất thể lực, sự tập trung, chiều cao, cân	Taegeuk 2	Phân thể		Không

	nặng, kỹ thuật căn bản, gồm: - Bài kỹ thuật tấn (10): Dwit Kubi Seogi (뒷굽이 서기) - Đấm trung 10 lần (Juchum seogi, Momtong Jireugi), Đấm thượng 3 lần, Đấm hạ 3 lần - Kỹ thuật chân (2): Ap Chagi (앞 차기), Dollyeo Chagi (돌려 차기)	Eolgul Jireugi (얼굴지르기)	bài quyền Taegeuk 2		
Cấp 5	Tổ chất thể lực, sự tập trung, chiều cao, cân nặng, kỹ thuật căn bản, gồm: - Bài kỹ thuật tấn (10): Narani Seogi (나란히 서기), Juchum Seogi (주춤 서기), Yeop Seogi (옆 서기) - Tấn ngang, còn được gọi là Oreun/Wen Seogi (오른/왼 서기), Ap Kubi Seogi (앞 굽이 서기), Dwit Kubi Seogi (뒷 굽이 서기) - Đấm trung 10 lần (Juchum seogi,	Taegeuk 3 Hanssonal Momtong Bakkat Makki (한손날 몸통 바깥막기)	Phân thế bài quyền Taegeuk 3		Không

	Momtong Jireugi), Đấm thượng 3 lần, Đấm hạ 3 lần - Kỹ thuật chân (2): Ap Chagi (앞 차기), Dollyeo Chagi (돌려 차기), Yeop Chagi (옆 차기)				
Cấp 4	Tổ chất thể lực, sự tập trung, chiều cao, cân nặng, kỹ thuật căn bản, gồm: - Bài kỹ thuật tấn (10) - Ba nguyên tắc phát lực (bình thường, liên tục, nhanh). - Kỹ thuật chân (3): Ap Chagi (앞 차기), Dollyeo Chagi (돌려 차기), Yeop Chagi (옆 차기)	Taegeuk 4 Momtong Sonnal Keodeureo Bakkat Makki (몸통 손날 거들어 바깥 막기), Pyeonsonkkeut Seweo Jireugi (편손끝 세워찌르기)	Phân thể bài quyền Taegeuk 4		2 hiệp (30 giây)
Cấp 3	Tổ chất thể lực, sự tập trung, chiều cao, cân nặng, kỹ thuật căn bản, gồm: - Bài kỹ thuật tấn (10): Kkoa Seogi (꼬아 서기) - Ba nguyên tắc phát lực - Kỹ thuật chân (4): Dwi Chagi (뒤 차기 - Back Kick)	Taegeuk 5 Mejumeok Naeryeo Chigi (매주먹 내려치기), Deungjumeok Ap Chigi (등주먹 앞치기), Palgup	Phân thể bài quyền Taegeuk 5		2 hiệp (45 giây)

		Pyojeok Chigi (팔굽 표적치기)			
Cấp 2	Tổ chất thể lực, sự tập trung, chiều cao, cân nặng, kỹ thuật căn bản, gồm: - Bài kỹ thuật tấn (10): Beom Seogi (범 서기) - Hổ tấn - Ba nguyên tắc phát lực (bình thường, liên tục, nhanh). - Kỹ thuật chân (4): Dwi Chagi (뒤 차기 - Back Kick)	Taegeuk 6 Sonnal Bitureo Makki (손날 비틀어막기), Batangson Momtong Makki (바탕손 몸통막기)	Phân thể bài quyền Taegeuk 6		2 hiệp (1 phút)
Cấp 1	Tổ chất thể lực, sự tập trung, chiều cao, cân nặng, kỹ thuật căn bản, gồm: - Bài kỹ thuật tấn (10): Hakdari Seogi (학다리 서기) - Hạc tấn - Ba nguyên tắc phát lực - Kỹ thuật chân (4): Dwi Chagi (뒤 차기 - Back Kick)	Taegeuk 7 Kawi Makki (가위막기), Mureup Chigi (무릎 치기)	Phân thể bài quyền Taegeuk 7		2 hiệp (1 phút)

7.2. Thi lên đẳng gồm hai (02) phần: thực hành và lý thuyết. Thí sinh tham dự thi từ Nhất (01) đến Tam (03) đẳng chỉ thi phần thực hành. Thí sinh thi Tứ (04) đẳng trở lên phải thi đủ cả hai phần thực hành và lý thuyết. Nội dung thi cho từng cấp đẳng

được Hội đồng Kỹ thuật Liên đoàn Taekwondo Việt Nam thông báo, hướng dẫn chi tiết tại Khóa đào tạo, bồi dưỡng Huấn luyện viên Taekwondo toàn quốc hàng năm.

7.3. Phần lý thuyết:

7.3.1. Thí sinh thi thăng Tứ (04), Ngũ (05) đẳng phải làm bài thi trắc nghiệm trực tuyến (online); hoặc thi vấn đáp trực tiếp, trả lời các câu hỏi của Hội đồng Kỹ thuật về những vấn đề liên quan đến nội dung chuyên môn và quản lý phong trào; hoặc nộp một nghiên cứu khoa học, đề án khoa học hoặc ứng dụng ít nhất là 10 trang giấy khổ A4 (21cm x 30cm). Chủ đề do thí sinh tự chọn nhưng phải được xác định trước rõ ràng.

7.3.2. Thí sinh thi từ Lục (06) đẳng trở lên phải báo cáo luận văn trước Hội đồng Giám khảo. Thời gian trình bày là 15 phút, sau đó trả lời các câu hỏi của Hội đồng về những vấn đề liên quan đến nội dung chuyên môn và quản lý phong trào Taekwondo trong thời gian tối đa là 10 phút.

7.4. Phần thực hành:

7.4.1. Kỹ thuật căn bản: Thi lên 1, 2, 3 đẳng gồm có kỹ thuật tấn, 7 nguyên tắc phát lực và kỹ thuật chân; Thi lên 4 đẳng gồm có kỹ thuật tấn, 7 nguyên tắc phát lực, kỹ thuật tay và kỹ thuật chân; Thi lên 5, 6, 7, 8 đẳng gồm có kỹ thuật tấn và bài thi căn bản số 1, số 2, số 3, số 4.

7.4.2. Bài quyền: thí sinh thực hiện 2 bài quyền: một bài quyền bắt buộc và một bài quyền do ban giám khảo chỉ định theo cấp đẳng thi như sau:

ĐẲNG DỰ THI	BÀI QUYỀN DO BAN GIÁM KHẢO CHỈ ĐỊNH	BÀI QUYỀN BẮT BUỘC
Một đẳng	Taegeuk 1-7	Taegeuk 8
Hai đẳng	Taegeuk 1-8	Koryo
Ba đẳng	Taegeuk 1-8, Koryo	Keumkang
Bốn đẳng	Taegeuk 1-8, Koryo, Keumkang	Taebaek
Năm đẳng	Taegeuk 1-8, Koryo, Keumkang, Taebaek	Pyeongwon
Sáu đẳng	Taebaek, Pyeongwon, Shipjin	Jitae
Bảy đẳng	Pyeongwon, Shipjin, Jitae	Cheonkwon
Tám đẳng	Shipjin, Jitae, Cheonkwon	Hansoo

Chín đẳng	Jitae, Cheonkwon, Hansoo	Illyo
Mười đẳng	Do Kukkiwon chỉ định	

7.4.3. Đối luyện: có 2 phần là Phân thể bài quyền và Tự vệ căn bản. Nội dung tự vệ căn bản gồm các kỹ thuật té ngã, nhào lộn, đâm, đánh gối, chỏ, phá chân quét ngã và bắt khóa bẻ...và song đấu tự do. Đây là các bài tập tự vệ cần thiết trong tình huống nguy hiểm, giúp bảo vệ bản thân trong các tình huống khẩn cấp. Các kỹ thuật này không những cải thiện khả năng tự vệ mà còn nâng cao sức khỏe, sự linh hoạt, sự tự tin và khả năng làm chủ tình huống trong cuộc sống hàng ngày.

Kỹ thuật té ngã: Trong tự vệ và võ thuật ứng dụng, kỹ thuật té ngã an toàn giữ vai trò phòng thủ thâm lạng nhưng mang tính sống còn. Khác với các kỹ thuật tấn công, té ngã không nhằm hạ đối phương mà nhằm bảo toàn thân thể trước nguy cơ chấn thương khi bị đẩy, quật, trượt ngã hoặc mất thăng bằng bất ngờ. Việc học cách né tránh kết hợp với té ngã đúng kỹ thuật giúp cơ thể phân tán lực va chạm, tránh dồn lực trực tiếp lên đầu, cột sống và các khớp lớn. Động tác té được thực hiện có kiểm soát, dùng mặt tiếp xúc lớn của cơ thể, phối hợp nhịp thở và thả lỏng đúng thời điểm, từ đó giảm thiểu tác động nguy hiểm. Lợi ích thiết thực của kỹ thuật té ngã trong tự vệ nằm ở khả năng giữ an toàn trong tình huống bất lợi nhất. Khi không thể đứng vững để phản công, té ngã an toàn giúp người tập tránh chấn thương nặng, duy trì ý thức và khả năng tiếp tục hành động. Quan trọng hơn, người biết té ngã đúng cách sẽ không hoảng loạn khi mất thăng bằng, mà chủ động chuyển nguy thành an, nhanh chóng đứng dậy, tạo khoảng cách hoặc thoát khỏi khu vực nguy hiểm. Chính vì vậy, kỹ thuật né tránh và té ngã an toàn được xem là nền tảng không thể thiếu trong huấn luyện tự vệ, đặc biệt đối với người học võ Taekwondo ứng dụng, Taekwondo học đường và huấn luyện cộng đồng.

Kỹ thuật đâm tự vệ: Kỹ thuật đâm giữ vai trò nền tảng và có tính ứng dụng cao trong hệ thống tự vệ nhờ những đặc điểm phù hợp với tình huống thực tế. Về bản chất, đâm là động tác ngắn, trực diện, có tốc độ cao và biên độ nhỏ, cho phép người tập phản ứng nhanh trong không gian hẹp – nơi các tình huống xung đột thường xảy ra. Không đòi hỏi kỹ năng phức tạp hay thời gian học tập dài, kỹ thuật đâm có thể được tiếp cận và làm chủ bởi nhiều đối tượng khác nhau, từ người mới bắt đầu, nữ giới đến người không chuyên võ. Khi được tập luyện đúng phương pháp, động tác

đấm không chỉ sử dụng lực cánh tay mà còn huy động hiệu quả sự phối hợp của hông, vai và trọng tâm cơ thể, giúp tạo ra lực đánh mạnh và ổn định hơn, đồng thời duy trì sự cân bằng cần thiết cho các hành động tiếp theo; Từ những đặc điểm đó, kỹ thuật đấm mang lại nhiều lợi ích thiết thực trong tự vệ. Trước hết, nó giúp người tập hình thành phản xạ nhanh khi đối diện với nguy cơ bị tấn công bất ngờ, qua đó tạo ra khoảng cách an toàn và làm gián đoạn ý đồ tiếp cận của đối phương. Bên cạnh hiệu quả về mặt kỹ thuật, quá trình tập luyện đấm còn góp phần phát triển sức mạnh thân trên và vùng cơ lõi, cải thiện khả năng kiểm soát cơ thể và sự ổn định trong chuyển động. Quan trọng hơn, việc nắm vững kỹ thuật đấm giúp người tập gia tăng sự tự tin và khả năng làm chủ tâm lý trong tình huống căng thẳng, tránh rơi vào trạng thái hoảng loạn. Chính sự kết hợp giữa tính đơn giản, hiệu quả và an toàn đã khiến kỹ thuật đấm trở thành một trong những công cụ tự vệ cơ bản nhưng có giá trị cao, đồng thời là nền tảng để người tập tiếp tục phát triển và kết hợp với các kỹ thuật khác như đỡ, gạt và thoát thân trong hệ thống tự vệ toàn diện. Kỹ thuật đấm tự vệ gồm các kỹ thuật đấm thẳng, đấm vòng, đấm móc, đấm thốc phối hợp với di chuyển né tránh.

Kỹ thuật đánh chỏ: Trong tự vệ thực tiễn, kỹ thuật đánh chỏ được xem là một trong những vũ khí ngăn nguy hiểm và hiệu quả nhất khi khoảng cách giao đấu bị thu hẹp. Khác với đấm tay vốn cần không gian để triển khai, chỏ hoạt động hiệu quả ở cự ly rất gần, thậm chí trong tình huống bị áp sát, bị ôm giữ hoặc mất đà tay. Động tác đánh chỏ có biên độ ngắn, xuất phát trực tiếp từ thân người, sử dụng sự xoay của hông và vai làm nguồn phát lực chính, vì vậy vừa nhanh, vừa mạnh, vừa khó bị đối phương phát hiện và né tránh; Lợi ích lớn nhất của kỹ thuật chỏ trong tự vệ nằm ở khả năng giải quyết tình huống khẩn cấp trong không gian hạn chế. Khi không thể đấm do tay bị khống chế, góc đánh bị che khuất hoặc khoảng cách quá gần, chỏ trở thành công cụ phản công tức thì, tạo tổn thương mạnh lên các điểm yếu như mặt, hàm, sườn và ngực. Đồng thời, việc sử dụng chỏ giúp người tự vệ duy trì tư thế chắc chắn, hạn chế mất thăng bằng và giảm nguy cơ bị phản đòn. Chính sự đơn giản, trực tiếp và uy lực cao đã khiến kỹ thuật đánh chỏ trở thành lựa chọn chiến lược trong tự vệ, đặc biệt phù hợp với nguyên tắc “đánh nhanh - thoát gọn - an toàn cho bản thân” của võ thuật ứng dụng. Kỹ thuật đánh chỏ gồm: chỏ cắm từ trên xuống, đánh xóc từ dưới lên, đánh vòng từ ngoài vào trong, giật chỏ từ trong ra ngoài, đánh chỏ chúi về phía trước, đánh chỏ ngược về sau.

Kỹ thuật đánh gối được xem là một trong những đòn tấn công ngắn có tính sát thương cao và hiệu quả tức thời, đặc biệt khi khoảng cách giữa hai bên bị thu hẹp. Đầu gối là bộ phận cứng, gần trọng tâm cơ thể, cho phép phát lực mạnh mà không cần biên độ lớn. Các kỹ thuật như đánh gối giúp người tự vệ tấn công trực diện vào những khu vực dễ tổn thương của đối phương như bụng, háng hoặc ngực, nơi khả năng phòng thủ thường yếu và phản ứng chậm. Những động tác này có thể triển khai nhanh trong tình huống bị áp sát, bị ôm giữ hoặc khi không còn không gian để sử dụng tay chân dài; Lợi ích nổi bật của kỹ thuật đánh gối trong tự vệ nằm ở khả năng chuyển thế bị động thành chủ động trong cự ly gần. Khi tay bị khống chế hoặc đòn đấm không phát huy hiệu quả, đánh gối trở thành công cụ phản công mạnh mẽ, làm gián đoạn nhịp tấn công và tạo cơ hội thoát thân. Đồng thời, việc sử dụng gối giúp người tập duy trì tư thế vững chắc, hạn chế mất thăng bằng và giảm nguy cơ bị phản đòn. Chính sự kết hợp giữa uy lực, tốc độ và tính thực dụng đã khiến kỹ thuật đánh gối trở thành một thành tố quan trọng trong huấn luyện tự vệ, phù hợp với nguyên tắc võ thuật ứng dụng: đánh ngắn - đánh mạnh - đánh để thoát hiểm an toàn. Kỹ thuật đánh gối gồm các kỹ thuật đánh gối về trước, đánh gối vòng từ ngoài vào, đánh gối đập từ ngoài vào, bay đánh gối...

Kỹ thuật đá phá chân là phương án tấn công mang tính chiến thuật cao, tập trung vào việc làm suy giảm khả năng di chuyển và giữ thăng bằng của đối phương thay vì tìm kiếm đòn hạ gục trực diện. Việc đá vào các vị trí như ống chân, đầu gối, mắt trong hoặc mắt ngoài đùi cho phép người tự vệ phá vỡ trụ đứng, khiến đối phương chao đảo, đau đớn và mất nhịp tấn công. Đặc điểm của kỹ thuật này là biên độ ngắn, triển khai nhanh, không đòi hỏi độ linh hoạt cao, phù hợp trong không gian hẹp và tình huống căng thẳng; Lợi ích cốt lõi của kỹ thuật đá phá chân nằm ở khả năng làm yếu đối phương để tạo cơ hội thoát hiểm an toàn. Khi chân trụ bị tấn công, đối phương khó tiếp tục truy đuổi hoặc triển khai các đòn đánh hiệu quả, từ đó giúp người tự vệ giành lại quyền chủ động, tạo khoảng cách và rút lui khỏi vùng nguy hiểm. Đồng thời, đá phá chân hạn chế nguy cơ phản đòn so với các đòn đá cao, phù hợp với nguyên tắc võ thuật ứng dụng: đánh thấp - đánh chắc - đánh để vô hiệu hóa và thoát thân, bảo vệ bản thân một cách hiệu quả và thực tế.

Kỹ thuật quét ngã là đòn đánh mang tính kiểm soát và kết thúc tình huống, nhằm trực tiếp phá vỡ nền tảng đứng vững của đối phương. Thay vì đối đầu bằng sức

mạnh thuần túy, quét ngã tập trung vào việc tấn công chân trụ, kết hợp thời điểm và hướng lực chính xác để khiến đối phương mất thăng bằng và ngã xuống đất. Động tác quét thường có biên độ thấp, xuất phát gần mặt sàn, khó bị phát hiện và đặc biệt hiệu quả khi đối phương đang di chuyển, xoay người hoặc dồn trọng tâm về một phía; Lợi ích nổi bật của kỹ thuật quét ngã trong tự vệ nằm ở khả năng chấm dứt đà tấn công trong thời gian ngắn mà không cần kéo dài giao tranh. Khi đối phương bị ngã, họ tạm thời mất khả năng tấn công và truy đuổi, tạo điều kiện để người tự vệ kiểm soát tình huống hoặc nhanh chóng thoát khỏi khu vực nguy hiểm. Đồng thời, quét ngã giúp giảm rủi ro cho người thực hiện vì không đòi hỏi đá cao hay xoay người phức tạp, phù hợp với nguyên tắc võ thuật thực dụng: phá trụ - hạ thấp - kết thúc nhanh, ưu tiên an toàn và hiệu quả trong tự vệ.

Kỹ thuật Bắt - Khóa - Bẻ giữ vai trò then chốt trong việc kiểm soát đối phương mà không phụ thuộc hoàn toàn vào đòn đánh. Nhóm kỹ thuật này bao gồm các thao tác tác động trực tiếp lên tay, chân, cổ và thân người, tận dụng cấu trúc khớp và điểm yếu sinh học để khống chế chuyển động của đối phương. Đặc điểm nổi bật của bắt, khóa, bẻ là sử dụng đòn bẩy, góc độ và thời điểm thay vì sức mạnh thuần túy, cho phép người có thể lực không vượt trội vẫn kiểm soát được tình huống, đặc biệt hiệu quả khi đối phương đã bị áp sát, mất thăng bằng hoặc bị suy giảm khả năng phản kháng; Lợi ích cốt lõi của kỹ thuật Bắt - Khóa - Bẻ trong tự vệ nằm ở khả năng vô hiệu hóa và kiểm soát tình huống một cách chủ động, hạn chế leo thang bạo lực. Khi được áp dụng đúng lúc, các kỹ thuật này có thể làm đối phương đau đớn, mất khả năng tấn công hoặc buộc phải chấm dứt hành vi gây hấn, tạo điều kiện để người tự vệ giữ khoảng cách an toàn hoặc thoát thân. Đồng thời, việc làm chủ bắt, khóa, bẻ giúp người tập nâng cao khả năng cảm nhận lực, kiểm soát thân pháp và giữ bình tĩnh trong cự ly gần. Chính vì vậy, đây là nhóm kỹ thuật mang giá trị thực tiễn cao, phù hợp với nguyên tắc võ thuật ứng dụng hiện đại: khống chế thay vì đối đầu - kiểm soát để bảo vệ bản thân - kết thúc tình huống một cách an toàn và hợp lý.

Trong thi thăng đẳng Taekwondo, kỹ thuật song đấu tự do không đơn thuần là thể hiện khả năng đánh đối kháng, mà là bài kiểm tra tổng hợp về tư duy luật, kỹ thuật, chiến thuật và bản lĩnh võ đạo. Trước hết, thí sinh phải hiểu rõ và áp dụng đúng luật thi đấu, từ phạm vi kỹ thuật cho phép, mức độ tiếp xúc đến cách kiểm soát lực, qua đó thể hiện ý thức kỷ luật và tinh thần thượng võ. Trên nền tảng đó, việc sử dụng kỹ thuật

đa dạng – kết hợp linh hoạt tay, chân, đòn tấn công trực diện và đòn gián tiếp – cho thấy trình độ kỹ thuật đã vượt qua mức cơ bản. Quan trọng hơn, khả năng chuyển đổi nhịp nhàng giữa tấn công, phòng thủ và phản công phản ánh tư duy chiến thuật chín muồi, biết đọc tình huống và làm chủ không gian giao đấu. Cuối cùng, tinh thần và phong cách thi đấu là yếu tố quyết định giá trị của bài song đấu: tự tin nhưng kiểm soát, mạnh mẽ nhưng chuẩn mực, quyết đoán nhưng tôn trọng đối phương. Chính sự hài hòa giữa luật - kỹ thuật - chiến thuật - tinh thần đã làm nên chuẩn mực song đấu tự do trong thi thăng đẳng Taekwondo, thể hiện đúng đẳng cấp và chiều sâu của người tập luyện.

a. Thi thăng Nhất (01) đẳng:

- Phân thể bài quyền Taegeuk 8 Jang
- Kỹ thuật té ngã: Té ngã về phía bên trái hoặc phải, về phía sau và té ngã trước (tự chọn).
- Kỹ thuật nhào lộn: nhào lộn về phía trước, về sau. Sau khi tiếp đất, cần nhanh chóng đứng dậy hoặc di chuyển về vị trí an toàn (tự chọn).
- Kỹ thuật đâm tự vệ: [Bài số 1](#)
- Kỹ thuật đánh gối, chỏ: [Bài số 1](#)
- [Kỹ thuật phá chân](#)
- Song đấu tự do 2 hiệp (thời gian mỗi hiệp căn cứ theo lứa tuổi)

b. Thi thăng Nhị (02) đẳng:

- Phân thể bài quyền Koryo
- Kỹ thuật té ngã: Té ngã về phía bên trái hoặc phải, về phía sau và té ngã trước (tự chọn).
- Kỹ thuật nhào lộn: nhào lộn về phía trước, về sau. Sau khi tiếp đất, cần nhanh chóng đứng dậy hoặc di chuyển về vị trí an toàn (tự chọn).
- Kỹ thuật đâm tự vệ: [Bài số 2](#)
- Kỹ thuật đánh gối, chỏ: [Bài số 2](#)
- [Kỹ thuật phá chân nâng cao](#)
- [Kỹ thuật quét ngã cơ bản](#)

c. Thi thăng Tam (03) đẳng:

- Phân thể bài quyền Keumgang

- Kỹ thuật té ngã: Té ngã về phía bên trái hoặc phải, về phía sau và té ngã trước (tự chọn).

- Kỹ thuật nhào lộn: nhào lộn về phía trước, về sau. Sau khi tiếp đất, cần nhanh chóng đứng dậy hoặc di chuyển về vị trí an toàn (tự chọn).

- Kỹ thuật đấm tự vệ: Bài số 3

- Kỹ thuật đánh gối, chỏ: [Bài số 3](#)

- [Kỹ thuật phá chân nâng cao](#)

- [Kỹ thuật quét ngã nâng cao](#)

- Song đấu tự do 2 hiệp (thời gian mỗi hiệp căn cứ theo lứa tuổi)

d. Thi thăng Tứ (04) đẳng:

- Phân thể bài quyền Taebaek

- Kỹ thuật té ngã: Té ngã về phía bên trái hoặc phải, về phía sau và té ngã trước.

- Kỹ thuật nhào lộn: nhào lộn về phía trước, về sau. Sau khi tiếp đất, cần nhanh chóng đứng dậy hoặc di chuyển về vị trí an toàn.

- Kỹ thuật phối hợp đấm, chỏ, gối có mục tiêu cố định: ([Bài số 4](#))

- Kỹ thuật quét ngã

- [Kỹ thuật bắt khóa bẻ](#)

- Song đấu tự do 2 hiệp (nam mỗi hiệp 2 phút, nữ mỗi hiệp 1 phút 30 giây)

e. Thi thăng Ngũ (05) đẳng:

- Kỹ thuật té ngã: Té ngã về phía bên trái hoặc phải, về phía sau và té ngã trước.

- Kỹ thuật nhào lộn: nhào lộn về phía trước, về sau. Sau khi tiếp đất, cần nhanh chóng đứng dậy hoặc di chuyển về vị trí an toàn.

- Kỹ thuật phối hợp đấm, chỏ, gối có mục tiêu di động: ([Bài số 5](#))

- Kỹ thuật quét ngã

- [Kỹ thuật bắt khóa bẻ nâng cao](#)

- Song đấu tự do 2 hiệp (nam mỗi hiệp 2 phút, nữ mỗi hiệp 1 phút 30 giây)

f. Thi thăng Lục (06) đẳng:

Kỹ thuật tự vệ nâng cao. [Thực hiện các tình huống tự vệ mô phỏng thực tế](#), nhằm giúp nâng cao khả năng phản xạ, sự linh hoạt và ứng phó khi đối diện với các tình huống nguy hiểm.

- Song đấu tự do 2 hiệp (nam mỗi hiệp 2 phút, nữ mỗi hiệp 1 phút 30 giây)

g. Thi thăng Thất (07) đẳng đến Cửu (08) đẳng, miễn thi phần đối luyện.

7.4.4. Công phá: gồm hai (02) phần, công phá bằng tay và công phá bằng chân.

a. Thi thăng Nhất (01) đẳng: Chặt/Đấm một (01) viên gạch (tự chọn); Bay đá trước và bay đá ngang.

b. Thi thăng Nhị (02) đẳng: Chặt/Đấm hai (02) viên gạch. Thí sinh nữ được giảm một (01) viên (tự chọn); Bay đá trước và bay đá xoay 360 độ.

c. Thi thăng Tam (03) đẳng: Chặt/Đấm hai (02) viên gạch. Thí sinh nữ được giảm một (01) viên (tự chọn); bay đá xoay 720 độ và bay đá nhiều mục tiêu (đá trước, đá vòng cầu, đá ngang 3 mục tiêu)

d. Thi thăng Tứ (04) đẳng: Chặt/Đấm ba (03) viên gạch, Thí sinh nữ được giảm một (01) viên; Bay đá xoay 540 độ và Bay đá nhiều mục tiêu (đá cắt kéo + vòng cầu 3 mục tiêu).

e. Thi thăng Ngũ (05) đẳng: Chặt/Đấm ba (03) viên gạch, Thí sinh nữ được giảm một (01) viên; Bay đá xoay 540 độ và Bay đá nhiều mục tiêu (đá trước, đá vòng cầu, đá ngang 3 mục tiêu, đá cắt kéo + vòng cầu 3 mục tiêu).

f. Thi thăng Lục (06) đẳng: Chặt/Đấm ba (04) viên gạch. Thí sinh nữ được giảm một (01) viên.

d. Thi lên Thất (07), Bát (08) đẳng miễn thi công phá.

*** Lưu ý: Miễn thi công phá chân cho những người cao tuổi (nam từ 55 tuổi trở lên, nữ từ 45 tuổi trở lên).**

7.4.5. Thẻ lực:

- Thí sinh dưới 9 tuổi được miễn thi thẻ lực

- Thí sinh từ 10 tuổi đến 14 tuổi: thực hiện chống đẩy (nam 20 lần, nữ 10 lần)

- Thí sinh từ 15 tuổi đến 17 tuổi: thực hiện chống đẩy (nam 40 lần, nữ 20 lần) và thực hiện bài kiểm tra thẻ lực dành cho trọng tài Taekwondo thế giới (năm 2025) hoặc chạy 800m.

- Thí sinh từ 18 tuổi trở lên: thực hiện chống đẩy (nam 60 lần, nữ 30 lần) và thực hiện bài kiểm tra thẻ lực dành cho trọng tài Taekwondo thế giới (năm 2025) hoặc chạy 1.500m.

- Miễn thi thể lực cho người cao tuổi (nam từ 55 tuổi trở lên, nữ từ 45 tuổi trở lên) và các thí sinh thi lên Thất (07) đẳng trở lên.

Điều 8. Điểm thi

Điểm thi của mỗi thí sinh sẽ được từng thành viên trong ban giám khảo cho dựa trên đánh giá việc thực hiện từng nội dung thi và theo các nguyên tắc sau:

8.1. Điểm của các nội dung thi: là tổng điểm của từng phần thi và điểm cao nhất cho mỗi phần thi là 100 điểm

8.2. Cách tính điểm và kết quả của từng nội dung thi:

8.2.1. Căn cứ vào phiếu chấm điểm online của các giám khảo, phần mềm sẽ tự động tổng hợp điểm cho từng nội dung thi như sau: ví dụ trong trường hợp ban giám khảo có 3 thành viên chấm nội dung thi kỹ thuật:

ĐIỂM THI PHẦN KỸ THUẬT

SỐ THI	GK1	GK2	GK3	ĐIỂM THI	KẾT QUẢ
001	70.00	70.00	70.00	70.00	Đạt
002	69.00	70.50	71.50	70.00	Đạt
003	69.50	70.00	70.00	69.83	Không đạt
004	69.00	69.00	73.00	70.33	Không đạt

8.2.2. Thí sinh đạt nếu có điểm thi trung bình là 70 điểm. Thí sinh không đạt nếu có điểm thi trung bình dưới 70 điểm hoặc mặc dù có điểm thi trung bình là 70 điểm, thậm chí có thể trên 70 điểm, nhưng nếu có 2/3 giám khảo cho dưới 70 điểm.

8.3. Tổng hợp điểm và kết quả thi:

8.3.1. Kết quả thi thực hành và lý thuyết, điểm từng nội dung được phần mềm ghi nhận và tổng hợp lại cho ra kết quả.

8.3.2. Cách tính kết quả như sau: thí sinh đậu khi kết quả các nội dung thi kỹ thuật, đối luyện, lý thuyết phải đạt và điểm công phá, thể lực không được bị điểm liệt (0 điểm).

8.4. Tiêu chuẩn chấm điểm:

SỐ TT	NỘI DUNG	TIÊU CHUẨN
--------------	-----------------	-------------------

1	Kỹ thuật	Chính xác, nhanh, mạnh, dẻo, thăng bằng
2	Quyền	Thuộc quyền, kỹ thuật chính xác (chính xác khi thực hiện các kỹ thuật căn bản trong bài quyền, biên độ động tác, hướng nhìn, khéo léo, thăng bằng, tiếng hét...), tác phong và phong cách trình bày (sức mạnh và tốc độ, nhãn lực, sự phối hợp giữa các động tác, nhịp điệu, nhanh chậm, tiếng hét, năng lượng...)
3	Đôi luyện	Tính hợp lý và độ khó của các kỹ thuật thực hiện, chính xác mục tiêu, tập trung tinh thần.
4	Công phá	Kỹ thuật chính xác, tập trung tinh thần, sức mạnh của lực công phá
5	Song đấu	Biết và áp dụng đúng luật thi đấu; kỹ thuật sử dụng đa dạng; tấn công, phòng thủ, phản công hiệu quả; tinh thần, phong cách tốt

Điều 9. Trang phục, trang thiết bị bảo hộ

9.1. Thí sinh tham dự thi phải mặc võ phục chính thức được Liên đoàn Taekwondo Thế giới công nhận và tuân thủ các quy định chung về quản lý chuyên môn của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam.

9.1.1. Màu trắng, cổ hình chữ V. Từ đai đỏ cấp 1 trở xuống: cổ màu trắng. Đai đen một đẳng trở lên: từ 14 tuổi trở xuống cổ áo viền đen đỏ, từ 15 tuổi trở lên cổ áo viền đen.

9.1.2. Không phải là vận động viên đội tuyển quốc gia thì không được in cờ Tổ quốc và chữ Việt Nam (VIE) trên võ phục.

9.1.3. Logo nhà sản xuất, nhà tài trợ phải đúng kích cỡ và vị trí quy định (theo quy định chung của Taekwondo thế giới).

9.1.4. Các kỳ thi thăng đẳng: Phù hiệu VTF bên ngực phải. Phù hiệu tổ chức thành viên bên ngực trái.

9.1.5. Các kỳ thi thăng cấp: Phù hiệu Liên đoàn địa phương bên ngực phải. Phù hiệu của CLB/Võ đường bên ngực trái.

9.1.6. Bảng tên dưới phù hiệu tổ chức thành viên: từ cấp 8 đến cấp 1, bảng tên có nền xanh dương chữ trắng; Huyền đai Nhất (01) đẳng đến Tam (03) đẳng, bảng tên

nền màu đen chữ vàng; Huyền đai Tứ (04) đẳng đến Ngũ (05) đẳng, bảng tên màu đen chữ đỏ; Huyền đai từ Lục (06) đẳng trở lên, bảng tên màu đỏ chữ trắng.

9.1.7. Tên đơn vị tổ chức thành viên/CLB ở phía sau lưng.

9.2. Phải có đủ trang thiết bị bảo hộ: áo giáp, nón bảo vệ đầu, bảo vệ hạ bộ (Ban tổ chức kỳ thi cung cấp); bảo vệ răng, bảo vệ cẳng tay và ống quyển (cá nhân tự trang bị); bao tay, bảo vệ bàn chân (khuyến khích, không bắt buộc).

Điều 10. Tiền thi thăng cấp, đẳng

10.1. Tiền thi thăng cấp:

10.1.1 Chi công tác phí Giám sát/giám khảo làm nhiệm vụ ở các kỳ thi thăng cấp: tùy theo khối lượng công việc và số lượng thí sinh dự thi.

Số lượng	Công tác phí						
	Thư ký	GS	GK 1	GK 2	GK 3	GK 4	GK 5
10-19	200.000	300.000					
20-29	200.000	400.000					
30-39	200.000	500.000					
40-49	200.000	600.000					
50-59	200.000	700.000					
60-70	200.000	800.000					
71-80	200.000	300.000	1,500.000				
81-100	200.000	400.000	1.600.000				
101-140	200.000	1.700.000	1.700.000				
141-160	400,000	2.000.000	2.000.000				
161-180	400.000	2.200.000	2.200.000	2.100.000			
181-250	400.000	2.500.000	2.500.000	2.400.000			
251-300	400.000	2.700.000	2.700.000	2.600.000	2.500.000		
301-400	600.000	2.800.000	2.800.000	2.700.000	2.600.000		
401-500	600.000	3.000.000	3.000.000	2.900.000	2.800.000		
501-600	800.000	3.000,000	3,000,000	2,900,000	2,800,000	2,700,000	
601-800	1,000,000	3,200,000	3,200,000	3,100,000	3,000,000	2,900,000	
801-1000	1,000,000	3,500,000	3,500,000	3,400,000	3,300,000	3,200,000	3,100,000
>1000	1,000,000	4,000,000	4,000,000	3,900,000	3,800,000	3,700,000	3,600,000

10.1.2. Các tổ chức thành viên thu 50.000đ/thí sinh/kỳ thi và trực tiếp thanh toán công tác phí làm nhiệm vụ cho giám sát, giám khảo và tổ thư ký hỗ trợ kỳ thi trên

cơ sở khối lượng công việc và số lượng thí sinh dự thi. Nếu thu từ 30.000đ/thí sinh/kỳ thi trở xuống, CLB/Võ đường có trách nhiệm thanh toán công tác phí làm nhiệm vụ cho giám sát, giám khảo và tổ thư ký hỗ trợ kỳ thi.

- Thời hạn thanh toán: Chậm nhất 24 giờ sau khi kết thúc kỳ thi, hình thức thanh toán: Chuyển khoản.

- Mức chi Giám sát, Giám khảo nêu trên áp dụng đối với trường hợp Giám sát, Giám khảo thực hiện nhiệm vụ liên tỉnh, trường hợp điểm thi xa (trên 300 km), khó khăn trong việc di chuyển, Liên đoàn Taekwondo Việt Nam sẽ xem xét hỗ trợ thêm kinh phí nhưng không vượt quá 10% công tác phí theo bảng nêu trên.

- Đối với Giám sát, Giám khảo thực hiện nhiệm vụ trong nội tỉnh, thành phố, Liên đoàn Taekwondo Việt Nam và các tổ chức thành viên sẽ quyết định mức chi công tác phí nhưng không quá 60% công tác phí theo bảng nêu trên.

10.1.3. Đối với các đơn vị không có Liên đoàn/Hội Taekwondo hoặc các Liên đoàn/Hội địa phương không có đủ lực lượng giám khảo, khảo sát thì các CLB/Võ đường/Công ty tổ chức thi nộp 50.000đ/thí sinh/kỳ thi về Liên đoàn Taekwondo Việt Nam và Liên đoàn sẽ trực tiếp phân công và thanh toán công tác phí cho giám sát, giám khảo và tổ thư ký làm nhiệm vụ hỗ trợ kỳ thi.

10.1.4. Tùy theo điều kiện thực tế của địa phương, các tổ chức thành viên có thể đề xuất Liên đoàn điều chỉnh lệ phí cho phù hợp.

10.2. Tiền thi thăng đẳng:

10.2.1. Là tiền tham dự thi, tiền cấp chứng chỉ, văn bằng và tiền đổi bằng quốc tế Kukkiwon. Tiền tham dự được tổ chức thành viên, CLB giữ để tổ chức tốt kỳ thi theo quy định chuyên môn và làm quỹ hoạt động của đơn vị; Tiền cấp chứng chỉ, văn bằng và tiền đổi bằng quốc tế phải nộp về Liên đoàn để thực hiện việc cấp chứng chỉ, văn bằng đẳng VTF và đổi văn bằng đẳng quốc tế Kukkiwon cho các thí sinh thi đạt.

10.2.2. Mức thu cụ thể như sau:

- Ban Tổ chức kỳ thi (có thể là tổ chức thành viên khi được Liên đoàn uỷ nhiệm) chỉ được thu tối đa tiền thi thăng đẳng theo bảng quy định dưới đây. Trong đó, tiền cấp chứng chỉ, văn bằng đẳng VTF và đổi văn bằng đẳng quốc tế Kukkiwon: Ban Tổ chức kỳ thi nộp đầy đủ về cho Liên đoàn sau kỳ thi 7 ngày làm việc theo số lượng thí sinh đạt của kỳ thi. Ban Tổ chức kỳ thi phải trả lại tiền văn bằng cho các thí sinh vắng mặt hoặc thi không đạt.

CẤP, ĐẲNG DỰ THI	TIỀN THAM DỰ	TIỀN CẤP THẺ ĐĂNG, VĂN BẰNG
Huyền đai Nhất đẳng	Tối đa 400.000 đồng	550.000 đồng, bao gồm Văn bằng Việt Nam (VTF) và đôi Văn bằng Kukkiwon (KUK)
Huyền đai Nhị đẳng	Tối đa 500.000 đồng	VTF: 150.000 đồng KUK: 650.000 đồng (không bắt buộc)
Huyền đai Tam đẳng	Tối đa 600.000 đồng	VTF: 200.000 đồng KUK: 800.000 đồng (không bắt buộc)
Huyền đai Tứ đẳng	Tối đa 1.000.000 đồng	VTF: 250.000 đồng
Huyền đai Ngũ đẳng	Tối đa 1.200.000 đồng	VTF: 300.000 đồng
Huyền đai Lục đẳng	Tối đa 1.500.000 đồng	VTF: 500.000 đồng
Từ Thất đẳng trở lên	Tùy theo số lượng tham dự căn cứ vào quy định của Viện Hàn Lâm quốc tế Kukkiwon	

Điều 11: Quyền ưu tiên

Trong các trường hợp sau sẽ được xét ưu tiên cho thi thăng đẳng trước thời gian hoặc giới hạn tuổi thấp hơn:

11.1. Người có tài, có công lao lớn

Người có tài: đạt được kết quả cao ở các giải thi đấu chính thức của WT, ATU	- Huy chương Olympic	100%
	- Huy chương vàng tại các giải vô địch cấp thế giới do WT khởi xướng, tổ chức.	Tối đa 50%
	- Huy chương vàng các giải vô địch cấp châu lục được WT và các Liên đoàn/Hiệp hội các châu lục khởi xướng, công nhận.	Tối đa 30%
Người có công lớn	Được Thủ tướng Chính phủ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch tặng Huân chương, Huy chương, Kỷ niệm chương vì những	Tối đa 30%

	cống hiến to lớn cho sự nghiệp phát triển phong trào Taekwondo Việt Nam.	
--	--	--

11.1.1 Quyền ưu tiên này chỉ được hưởng một lần duy nhất cho việc thi lên đẳng, có thể bảo lưu thời điểm đạt huy chương hoặc được công nhận là có công lao lớn.

11.1.2 Hồ sơ:

- Đơn xin được hưởng quyền ưu tiên (được tổ chức thành viên và đơn vị chủ quản xác nhận)

- Bản photo Giấy chứng nhận thành tích thi đấu hoặc Huân chương, Huy chương, Kỷ niệm chương của Thủ tướng Chính phủ và Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

- Photo văn bằng đẳng.

11.1.3 Quyền này được áp dụng cho các thí sinh thi thăng Nhất (01) đẳng đến Lục (06) đẳng.

11.2. Sinh viên chuyên ngành Taekwondo, tốt nghiệp từ các trường Đại học chuyên ngành Thể dục thể thao sẽ được ưu tiên cho thi Tứ (04) đẳng trước thời hạn một (01) năm nếu đã có Tam (03) đẳng. Hồ sơ gồm: kết quả học tập môn Taekwondo tất cả các năm có xác nhận của nhà trường và văn bằng tốt nghiệp đại học chuyên ngành Taekwondo.

Điều 12. Cấp văn bằng đẳng

12.1. Căn cứ báo cáo của giám sát và hồ sơ, biên bản kết quả online, Chủ tịch Hội đồng Kỹ thuật Liên đoàn Taekwondo Việt Nam sẽ ký hoặc ủy quyền để ký quyết định công nhận kết quả kỳ thi, văn bằng và chứng chỉ đẳng cho các thí sinh thi đạt.

12.2. Văn bằng đẳng danh dự có thể được Chủ tịch Liên đoàn Taekwondo Việt Nam quyết định trao cho những người có cống hiến to lớn cho sự nghiệp phát triển phong trào Taekwondo Việt Nam.

12.3. Huấn luyện viên có đẳng cấp cao, nếu có những cống hiến đặc biệt cho phong trào Taekwondo Việt Nam sẽ được phong tặng đẳng danh dự khi qua đời.

12.4. Chủ tịch Liên đoàn Taekwondo Việt Nam có thể đề nghị Kukkiwon trao bằng danh dự cho những người có cống hiến đặc biệt to lớn cho sự nghiệp phát triển

phong trào Taekwondo Việt Nam hoặc tổ chức thi thăng đẳng Kukkiwon đặc cách đặc biệt dành cho những người có đẳng cấp cao mà chưa có văn bằng Kukkiwon.

12.5. Để hội nhập với phong trào Taekwondo thế giới, Liên đoàn khuyến khích các hội viên, võ sinh đổi văn bằng đẳng quốc tế Kukkiwon và tham dự kỳ thi thăng đẳng đặc biệt được xét duyệt một lần duy nhất cho Taekwondo Việt Nam.

Điều 13. Kỷ luật

Bất kỳ tổ chức thành viên, hội viên, võ sinh Taekwondo nếu vi phạm một trong những điều dưới đây sẽ bị hạ bậc đẳng, cấp hiện có hoặc tước toàn bộ đẳng, cấp và đình chỉ tư cách hội viên:

13.1. Sửa đổi các nội dung của văn bằng; làm bằng gian, bằng giả.

13.2. Có hành vi gian lận trong các cuộc thi lên cấp, đẳng.

13.3. Vi phạm quy tắc đạo đức của Liên đoàn.

13.4. Tổ chức các cuộc thi thăng cấp, đẳng mà không được sự cho phép của Liên đoàn.

13.5. Tham gia mua bán, cho tặng, cấp các loại văn bằng Taekwondo không có giá trị sử dụng tại Việt Nam (Văn bằng VTF) và trên thế giới (Văn bằng Kukkiwon)

Điều 14. Tổ chức thi thăng cấp, đẳng:

Các tổ chức thành viên, các CLB/Võ đường/Công ty có trách nhiệm phổ biến Quy định thi thăng cấp, đẳng Taekwondo đến HLV, võ sinh. Đồng thời có trách nhiệm triển khai thực hiện nghiêm túc các quy định trong công tác tổ chức thi thăng cấp, đẳng Taekwondo.

14.1. Tổ chức thi thăng cấp:

- Đăng ký online trước ngày thi ít nhất là bảy (07) ngày:

+ Hội đồng Kỹ thuật (HĐKT) sẽ phân công tổ thư ký hỗ trợ trong vòng 2 ngày kể từ khi có thông tin đăng ký online (trước 7 ngày kỳ thi diễn ra);

+ HĐKT/tổ chức thành viên có trách nhiệm phân công giám sát, giám khảo trong vòng 2 ngày kể từ khi thư ký hỗ trợ được phân công;

+ Đơn vị tổ chức kỳ thi có trách nhiệm liên hệ với thư ký hỗ trợ để xác nhận danh sách thí sinh tham dự kỳ thi. Sau đó phải nộp tiền tham dự kỳ thi theo số lượng danh sách đã thống nhất vào tài khoản ngân hàng của VTF/Liên đoàn/Hội địa phương trước kỳ thi 3 ngày làm việc.

+ Thư ký hỗ trợ sẽ kiểm tra danh sách, phân toán và cho số thi; Phân quyền cho giám khảo giám sát theo dõi, chấm thi trực tiếp trên hệ thống online của VTF; Theo dõi hỗ trợ trong suốt quá trình kỳ thi diễn ra để giúp kỳ thi được tổ chức suôn sẻ, thành công tốt đẹp.

Lưu ý: Khi đã xác định danh sách tham dự và có số thi thì đơn vị không được phép thay đổi, bổ sung danh sách dự thi quá 10%. Nếu có sai sót, CLB/HLV chịu hoàn toàn trách nhiệm với phụ huynh và võ sinh về việc thí sinh không được tham dự hoặc không được công nhận kết quả kỳ thi.

- Ngày thi: Tổ chức thành viên, CLB/Võ đường/Công ty phải tổ chức livestream kỳ thi (bàn giám khảo chấm nội dung kỹ thuật) và các giám khảo sẽ chấm thi online trên đường link chính thức của VTF. Kết quả kỳ thi sẽ được phần mềm tổng hợp ngay sau khi thi để giám sát công bố kết quả kỳ thi. Đồng thời, giám sát cũng đóng dấu xác nhận, ký tên ngay trên thẻ cấp của thí sinh thi đạt.

14.2. Tổ chức thi lên đẳng:

- Đăng ký online trước ngày thi ít nhất là mười (10) ngày.
- Các tổ chức thành viên phải nhận được công văn thống nhất thời gian, địa điểm và cử giám sát, giám khảo của Liên đoàn mới được tiến hành tổ chức kỳ thi theo kế hoạch.

- Đơn vị có 5 ngày để kiểm tra danh sách tham dự thi với tổ thư ký hỗ trợ.
- Ngày thi: đơn vị phải thực hiện livestream kỳ thi (bàn giám khảo chấm nội dung kỹ thuật) và các giám khảo sẽ chấm thi online trên phần mềm của VTF. Kết quả kỳ thi sẽ được phần mềm tổng hợp tự động ngay sau khi thi để giám sát công bố kết quả kỳ thi.

- Trong vòng 10 ngày sau khi thi xong, đơn vị phải nộp hồ sơ tham dự và tiền làm bằng của các thí sinh thi đạt cho Liên đoàn. Nếu sau 20 ngày đơn vị không nộp, kết quả cuộc thi sẽ bị hủy. Ban Tổ chức kỳ thi phải chịu trách nhiệm do việc chậm trễ, không tuân thủ các quy định về thi thăng cấp, đẳng.

14.3. Liên đoàn sẽ cấp văn bằng, chứng chỉ đẳng cho những thí sinh đủ điều kiện, đạt tiêu chuẩn chuyên môn và phẩm chất đạo đức trong vòng 20 ngày (Văn bằng VTF) và 45 ngày (Văn bằng Kukkiwon) kể từ ngày nhận được hồ sơ.

Điều 15. Hiệu lực thi hành

1. Quy định thi thăng cấp, đẳng của Liên đoàn Taekwondo Việt Nam có 15 Điều đã được Ban Chấp hành Liên đoàn Taekwondo Việt Nam Nhiệm kỳ VI (2022 - 2026) thông qua và có hiệu lực thi hành theo Quyết định của Chủ tịch Liên đoàn Taekwondo Việt Nam.

2. Chỉ có Ban Chấp hành Liên đoàn Taekwondo Việt Nam mới có quyền sửa đổi, bổ sung quy định này. 

LIÊN ĐOÀN TAEKWONDO VIỆT NAM