

## 比賽前：

### A. 準備用具

1. 跆拳道袍(左臂要有跆拳道協會章)
2. 腰帶(要與會員咭相同等級)
3. 色帶會員咭(要有跆拳道印章)或黑帶段證細證
4. 搏擊護具(頭盔、護甲、護陰、護臂及護脛)
5. 風褸(減磅用)、短褲(第二次過磅用)
6. 毛巾、水(不要帶貴重物品)

### B. 交通安排

請查明比賽時間、場地位置、所需乘搭之交通工具等

### C. 注意事項

比賽前一日要有充份休息，用平常心面對，按平時習慣作息便可。

注意：要修剪手指及腳指甲

## 比賽當日：

1. 要準時到達並向當值教練報到，更換道袍後到場地試磅。
2. 如超重或過輕應即時找教練幫忙，
3. 體重沒有問題者應開始熱身並準備正式過磅。
4. 比賽當日不應帶上頸鏈、手鏈、玉器、耳環等等.....
5. 請不要在體育館內練習踢腳或踢手把。
6. 請保持場地清潔。
7. 於最後一日比賽的學員，必須出席頒獎典禮。如要提早離開，必須在比賽前通知道場教練，並須獲得梁 sir 同意。擅自離開之學員將受到處分。

### 注意：每個選手有二次過磅機會

(第一次要穿整齊道袍，第二次則可只穿短褲過磅。)

註：過磅處通常在正午十二時前收磅