民族式摔跤竞赛规则

搏克（蒙古族式摔跤）竞赛规则

第一章 比赛场地及规格

**1 比赛场地**

1.1 比赛在平整的天然或人造草坪或土质地面上举行，要求表面清洁，无碎石粗沙，不得有与地面镶平的坚硬物（如砖、石、金属物等），土质场地要保持适当硬度。

1.2 如遇特殊情况可以在室内进行，但必须用中国式摔跤或柔道场地的设备、规格代替并罩帆布盖单，或铺设一定厚度的粗绒地毯。

**2 场地规格**

2.1 团体赛、个人赛、表演赛均采用长方形或扇形场地，其边长、半径视比赛规模而定。（32 米、64 米、128米……）

2.2 如有三个以上场地，则应按放射形或扇形布局；长方形场地以并列平行布局。

2.3 推圈决胜场地：2.5 米为半径的圆圈，由线的内沿算起。

第二章 运动员与教练员

**3 运动员**

3.1 比赛前10分钟参加检录。

3.2 运动员的比赛服装必须符合规定。

3.3 比赛中运动员不准留长指甲，戴手镯、手表、戒指、耳环、发卡等装饰物及其他尖硬物品。长发必须盘扎。

3.4 比赛前，运动员入场时的“德波”（跳跃），不得少于16步。

3.5 运动员必须尊重裁判员、对方运动员和观众。

3.6 团体赛中运动员必须按指定地点就座。

3.7 比赛中运动员不得擅自离开比赛场地，特殊情况需经裁判员许可。

**4 比赛服装**

4.1 男女运动员必须穿着按统一规格制作有金属铆钉镶边的皮制“卓得戈”（袖口宽度应是以屈臂时对方能伸入手指为限，双腋下应有抓把位）。布制“班泽勒”（用5.33米以上白布制作），三色（蓝红绿）“策日布格”（女子不戴），绣花“陶胡”（女子彩色袍裤），靴子“廓特勒”和皮制“布斯”。

4.2 女子比赛服装“卓得戈”内可穿半袖紧身衫或戴护胸。

**5 教练员**

5.1 教练员不得进入比赛场地，不得进行任何形式的指导。

5.2 教练员不得干涉裁判工作。对裁决有异议，应当场向仲裁委员会提出，如异议被否定，必须服从裁决。

5.3 组织运动员按大会要求参加比赛。

第三章 比赛通则

**6 比赛礼节**

6.1 比赛开始或结束时，均举行仪式。

6.2 比赛前的入场和比赛结束后的退场均进行“德波”（模仿狮舞、鹿跳、龙腾、虎跃等动作进行跳进、舞出），并向主席台和观众致意。入场后按顺时针方向绕场走动，并自然形成圆圈准备比赛。团体赛，两队入场后双方领队互赠哈达或队旗致意。无论个人赛（每轮）或团体赛开始时，运动员均随“乌日亚”乐曲入场。

6.3 两人比赛前，运动员两手掌心向上自然前伸互相鞠躬致意。比赛结束后，胜者将负者扶起，双方主动走到裁判员附近，等候裁决。

6.4 佩戴“将嘎”必须规范化，在各类比赛区中，运动员佩戴的“将嘎”必须是同级或同级以上比赛中授予的“将嘎”（表演赛除外）。

**7 比赛性质**

7.1 个人比赛：以每个人在预赛、决赛中的成绩确定个人名次的比赛。

7.2 团体比赛：以每个队在团体赛中的成绩确定名次的比赛。

7.3 安慰赛：以个人预赛中未能进入决赛的运动员之间的比赛成绩确定名次。

7.4 表演赛：由主办单位按特定方式组织的比赛，以单淘汰制比赛确定名次。

**8 比赛制度与编排**

8.1 个人赛

8.1.1 个人比赛采用单败淘汰制。也可以采用单循环制，或循环、淘汰混合制。

8.1.2 编排方式：

8.1.2.1 预赛：以2的乘方数分小组，采取单循环制比赛。

8.1.2.2 决赛：人数必须是2的乘方数，可设种子选手，其他选手抽签定位。

8.1.2.3 推圈比赛：在个人淘汰赛中采用。在一届比赛中一名运动员不允许以三次推圈方式晋级（冠亚军比赛除外）。

8.2 团体赛

团体比赛采用3人轮赛制或点将制（不得少于5人，均为奇数）。

8.2.1 三人轮赛制：

8.2.1.1 每队每场任选3名运动员出场比赛。

8.2.1.2 每场比赛前，双方队长抽签决定主、客队。主队运动员的位置为 A、B、C，客队运动员的位置为 X、Y、Z。运动员的位置由各队自行确定并填写位次表，位次表交裁判员后，不得更改，运动员比赛顺序为A位（1、5、9），B 位 （2、4、7），C 位 （3、6、8），X 位 （1、4、8），Y位（2、6、9），Z位（3、5、7）。

8.2.1.3 在一场比赛中双方均不得更换队员（出现受伤队员时除外）。

8.2.2 点将制：

8.2.2.1 在一场比赛中，采用5人制、7人制或9人制，由竞赛规程具体规定。

8.2.2.2 每场比赛前，双方队长抽签决定主、客队，第一局比赛，主队先点一名队员出场，然后在1分钟内客队必须点一名队员出场比赛。第二局客队从未出场队员中点一名队员出场，主队必须在1分钟内从未出场队员中点一名队员出场比赛，以后各队出场顺序以此类推，直至比赛终了。

8.3 表演赛、安慰赛

编排方法与个人赛决赛编排方法相同，但不设种子队员。

**9 比赛时间**

9.1 个人赛

9.1.1 预赛每场比赛时间9分钟。

9.1.2 决赛每场比赛时间15分钟。

9.1.3 决胜局时间5分钟。

9.1.4 推圈比赛时间5分钟，冠亚军决赛推圈时间15分钟。

9.2 团体赛

9.2.1 每局比赛时间15分钟。

9.2.2 决胜局时间10分钟。

第四章 犯规及罚则

**10 犯规**

10.1 侵人犯规

10.1.l 用非技术性动作踢对方任何部位者。

10.1.2 使用反关节动作者。

10.1.3 按压推对方面部、咽喉及揪抓对方头发者。

10.1.4 有意伤害对方者。

10.1.5 比赛中女子运动员揪抓和推压对方胸部者。

10.2 技术犯规

10.2.1 用手或臂触及对方髋关节以下任何部位者，腿脚触及对方髋关节以上任何部位者。

10.2.2 比赛中未经裁判员许可自行停止比赛者。

10.2.3 违反比赛着装规定者。

10.2.4 比赛中说话、挑逗和侮辱对方者。

10.2.5 比赛中，随队人员（包括教练员）未经裁判员允许进入场地或进场指导者。

10.2.6 不服从大会比赛中的规定，不服从最终裁决者。

10.2.7 在三人轮赛制中位次表确定后，更换选手和出场顺序错误者。

10.2.8 延误出场比赛时间者。

**11 罚则**

11.1 犯有侵人犯规之一者，根据情节轻重分别给予劝告、警告或取消其比赛资格。

11.2 犯有技术犯规之一者，裁判员应及时给予提示、劝告，不听劝告者，则取消其比赛资格。

11.3 发生10.2.1犯规而摔倒对方者，判本场比赛为负。

11.4 发生10.2.7犯规者，判定本场比赛为负。

第五章 胜负与名次

**12 胜负评定**

12.1 基本标准

12.1.1 比赛均不分体重级别，一跤定胜负。

12.1.2 在比赛中，先倒地或膝关节以上任何部位先着地者为负（点到为止）。

12.1.3 在决胜场地内比赛时被摔倒、触击圈线或被推出圈线外者为负。

12.1.4 比赛中一方运动员因身体原因或受伤不能继续参加比赛时，判对方胜。

12.1.5 比赛中，因一方犯规致使对方受伤不能继续比赛时，判受伤者胜。

12.2 个人赛的决赛中如双方同时倒地为“罕”，在规定时间内继续比赛。

12.3 个人淘汰赛中，一名运动员在一届比赛中如第三次以推圈方式晋级，则判其负。如双方均为第三次，则均被淘汰。

12.4 团体赛

12.4.1 每场比赛，依据5局3胜制、7局4胜制或9局5胜制。如局数赛完积分不到最高分时，得分多者获胜。

12.4.2 优胜场：在5局的比赛中3∶0为优胜场，7局的比赛中4∶0为优胜场，9局的比赛中5∶0为优胜场。

12.4.3 全场比赛局数赛完，如两队得分相等，增设决胜局，决胜局双方任选一名队员出场比赛，如仍不分胜负，再增设一局，直到一方得分为止。

**13 得分标准**

13.1 得2分

13.1.1 个人预赛中的胜者。

13.1.2 团体循环赛中的胜队。

13.2 得1分

13.2.1 在团体赛中一局比赛的胜者。

13.2.2 个人预赛中的平跤者。

13.2.3 团体循环赛中的负队。

13.3 得0分

13.3.1 团体赛中一局比赛的负者和个人预赛中的负者。

13.3.2 在团体赛一局比赛中规定时间内未决出胜负者。

13.3.3 团体循环赛中弃权队和个人预赛中的弃权者。

**14 评定名次**

14.1 个人赛

14.1.1 预赛：以小组循环赛中的得分总和评定名次，得分多者名次列前，如两人得分相等，两人间比赛的胜者列前。如3人或3人以上得分相等，依5分、4分、3分、2分、1分钟内摔倒人数多少决定，最短时间内人数多者列前。

14.1.2 决赛中排列个人前4名或8名方法：进入前4名被冠军淘汰者列第3名，被第2名淘汰者列第4名，进入前8名被冠军淘汰者列第5名，被第2名淘汰者列第6名，被第3名淘汰者列第7名，被第4名淘汰者列第8名。

14.2 团体赛：

采用单循环制比赛时，以积分多少确定名次，积分多者名次列前，如两队积分相等，以两队间比赛胜负评定，胜者列前。如遇3队或3队以上积分相等时，以优胜场数评定，优胜场多者列前；如仍相等，以有关队之间比赛的净胜分多少评定，净胜分多者列前；再相等则以无平局或平局数少者列前。

14.3 表演赛、安慰赛的名次确定与个人赛决赛确定名次办法相同。

第六章 弃权与申诉

**15 弃权及处理**

15.1 弃权

15.1.1 赛前检录，3次点名（每次点名时间间隔1分钟）不到或不按规定入场者按弃权论。

15.1.2 比赛时，一方因身体原因不能继续比赛时，则判该运动员弃权。

15.1.3 比赛进行中，一方因受伤（非对方犯规）不能继续比赛时，则判该运动员弃权。

15.1.4 在个人比赛中，运动员因合理动作受伤不能继续比赛时，须经大会医生检查，方可退出本轮比赛，以弃权论。

15.2 弃权的处理

15.2.1 个人因伤病等原因，并经大会医生和裁判长许可而弃权，判对方本场比赛获胜，按一场比赛的最高得分计算成绩。

15.2.2 个人赛及团体循环赛中，比赛队一方无故弃权，判对方获胜，并按比赛方式的最高得分记录本场比赛成绩。弃权一方全部比赛成绩无效。

**16 申诉**

如对比赛成绩的判定有异议，由领队或教练员在比赛结束后的30分钟内向仲裁委员会提出申诉，同时交纳申诉费。仲裁委员会依据仲裁委员会条例进行裁决。

第七章 裁判人员及职责

**17 裁判人员**

搏克比赛设裁判长、副裁判长、裁判组长、主裁判员、记录员、计时员、检录员、宣告员等若干人。

**18 裁判人员职责**

18.1 裁判长

18.1.1 领导裁判人员学习规则，全面负责裁判工作。

18.1.2 比赛前负责检查场地、器材及裁判用具。

18.1.3 当裁判员裁决不一致时，有最终裁决权。

18.1.4 裁判员不称职时，有权批评教育，必要时可停止其工作。

18.1.5 有权依据特殊情况决定比赛暂停、继续或改期。

18.1.6 审核、签署和宣布竞赛成绩。

18.2 副裁判长

18.2.1 协助裁判长完成各项比赛任务。

18.2.2 负责组织领导编排记录组工作及后勤保障工作。

18.2.3 裁判长因故不能到场时，代理裁判长工作。

18.3 主裁判员

18.3.1 宣布比赛开始、终止或暂停。

18.3.2 判定运动员得分、胜负和犯规情况，有权处罚犯规运动员。

18.3.3 检查运动员着装。

18.3.4 签署比赛成绩表。

18.4 记录员

18.4.1 记录运动员的犯规和胜负成绩。

18.4.2 向编排记录组呈送经裁判员签字、裁判长审核过的成绩表。

18.5 计时员

18.5.1 记录比赛开始、暂停、终止时间。

18.5.2 根据场上裁判员的决定，扣除暂停时间。

18.5.3 用锣声或哨声宣布比赛结束。

18.6 检录员

18.6.1 召集、带领运动员进入比赛场地。检查运动员着装、指甲及佩戴物品。

18.6.2 向裁判组长报告出场比赛运动员的情况。

18.7 宣告员

18.7.1 简要介绍竞赛规程和竞赛规则。

18.7.2 介绍各队情况与出场运动员，依据裁判员的判定宣布比赛结果。

18.7.3 负责临场宣传工作，表扬好人好事，批评不良现象。

第八章 裁判员服装、手势及口令

**19 服装**

19.1 主裁判员身着统一的礼帽、蒙古袍、腰带、长筒靴（也可根据规程要求统一着装）。

19.2 裁判长的服装和腰带要有明显的颜色区别。

**20 手势及口令**

20.1 比赛开始：双手掌心相对分别指向双方队员合掌，同时发出“伊和乐”口令。

20.2 比赛暂停：右臂前伸于双方队员之间，手举垂直向下挥，同时发出“昭格斯”口令。

20.3 平跤：双手握拳，拇指同时向上伸出，同时发出“罕”口令。

20.4 判定胜负：手指并拢手臂伸向胜方一侧，同时发出“哈亚”口令。

20.5 犯规：右臂前伸，食指指向犯规队员，同时发出“暴入”口令。

且里西（维吾尔族式摔跤）竞赛规则

第一章 场地及器材

**1 比赛场地**

1.1 正式比赛场地为直径9米的圆形场地。

1.2 比赛场地由72块海绵 （棕） 垫子组成，每块垫子长2米，宽1米，厚8～10厘米，垫子四周可用帆布包裹，用木框或绳子加以固定。比赛场地分为比赛区和保护区两大部分。

1.3 垫子上铺一块14米见方的帆布盖单或人造革盖单。盖单上画出7米直径的圆，为中心比赛区。在中心比赛区外有1米宽的红色消极区，在消极区外有1.2～1.5米的保护区。

第二章 运动员和教练员

**2 运动员**

2.1 比赛前10分钟参加检录。

2.2 比赛中运动员不得擅自离开比赛场地，特殊情况需经裁判员许可。

**3 比赛服装**

3.1 运动员参加比赛应穿维吾尔族跤衣。

3.2 摔跤鞋应是高靴、软底而且没有金属和后跟。

3.3 运动员要随身携带一块小手帕。

3.4 摔跤腰带为红、蓝两色，用长2米、宽0.7米的棉布折叠而成。

**4 教练员**

4.1 比赛进行中，教练员和助手应坐在指定的座位上进行指导，不得干涉裁判工作。

4.2 当运动员受伤时，经裁判员允许，教练员可协助医生进行医务处理。

第三章 比赛规定

**5 比赛性质**

5.1 个人比赛：以个人在所属级别内竞赛所得的成绩，确定个人名次。

5.2 团体比赛：以每个团体所有被录取名次的运动员的成绩总和，确定团体名次。

**6 比赛制度**

比赛采用循环制或淘汰制。

**7 年龄及体重级别**

7.1 年龄不受限制

7.2 体重分5个级别

7.2.1 52公斤级

7.2.2 62公斤级

7.2.3 74公斤级

7.2.4 87公斤级

7.2.5 87公斤以上级

**8 称量体重**

8.1 全部比赛过程只称量一次体重，开赛前一天称量，称量体重工作应在一小时内完成。

8.2 由裁判长1人、裁判员2人，记录员1人和医生1人组成称量体重组，进行称量体重工作。保存原始称量记录，不得涂改。

8.3 运动员称量体重时，必须持有效证件，经称量体重组核对资格后，方可进行称量。称量体重时，只可穿一条短裤。

8.4 先由体重轻的级别开始称量，每人称量一次。如称量后运动员体重超过原属级别，并在规定称量时间内不能达到原属级别，则取消该级别比赛资格。

第四章 比赛通则

**9 比赛礼节**

比赛开始前和比赛结束后，双方运动员互相握手，并与主裁判员握手致意。

**10 比赛时间**

10.1 每场比赛为3局2胜制，每局3分钟（净时间）。每局中间休息30秒钟，比赛中胜一跤即为该局比赛结束。

10.2 如运动员需连续比赛，场与场之间至少有10分钟休息时间。

10.3 在比赛进行中因特殊情况由主裁判员发令暂停比赛时，双方的比分和已用时间，均予保留，以便继续进行该场比赛。

**11 比赛要求**

双方运动员必须抓好对方腰带，裁判员发令后，比赛即开始，在比赛中，运动员双手均不得离开对方的腰带去抓握对方的其他部位。

**12 比赛中的信号**

12.1 每局比赛，均由主裁判员发令开始。

12.2 每局或每场比赛结束，均由计时员鸣哨或鸣锣。

12.3 在比赛进行中，主裁判员发出停止口令时，双方运动员应立即停止比赛。

**13 比赛中的规定**

13.1 比赛开始前，以抛币方式决定抓握方式，获选择权方可优先选择第一局右手（或左手）在里，第二局交换抓握方式。如平局则进行第三局，抓握方式抛币决定。

13.2 全场比赛结束，运动员须待主裁判员宣布该场比赛结果后，方可离场。

13.3 比赛中进攻有效与无效的判定

13.3.1 进攻有效：

13.3.1.1 在比赛区内使用的动作，将对手摔倒在保护区；

13.3.1.2 在比赛区内将对手摔倒后，自己踏入保护区；

13.3.1.3 对方倒地与进攻方踏入保护区同时发生；

13.3.1.4 动作结束与口令或锣声同时发生。

13.3.2 进攻无效：

13.3.2.1 踩对方脚；

13.3.2.2 将对手摔倒前，自己踏入或摔入保护区；

13.3.2.3 主裁判员叫停后；

13.3.2.4 锣声响时，开始的动作；

13.3.2.5 锣声和口令之间完成的动作。

第五章 犯规、消极与罚则

**14 犯规**

14.1 侵人犯规

14.1.1 用手、肘、膝、头击对方或抓对方生殖器者。

14.1.2 踩着对方的脚进攻，用脚尖踢对方或用脚蹬、踹对方者。

14.1.3 用脚踢、弹对方小腿中部以上者。

14.2 技术犯规

14.2.1 主裁判员发出“开始”的口令前或发出“停”的口令后，进攻对方者。

14.2.2 比赛进行中，教练员或助手干扰比赛。

14.2.3 比赛进行中，自行停止比赛者。

14.2.4 比赛进行中，由于处于不利情况而要求暂停者。

14.2.5 比赛中双手或单手离开腰带抓握其他部位者及手撑地者。

**15 消极**

15.1 比赛中故意往后退或向前推对方，无进攻意图者。

15.2 比赛中抓住对方，但不使用方法，**故意**拖延时间者。

15.3 用头顶住对方，有意拖延比赛时间者。

15.4 仅使用假进攻动作，无真正进攻意图者。

**16 罚则**

16.1 凡手脱离腰带或手撑地者，第一次劝告，第二次警告。

16.2 凡犯有“侵人犯规”或“技术犯规”之一者，根据情节轻重，分别给予劝告、警告，取消该场或全部比赛资格的处罚。

16.3 比赛进行中，运动员或教练员指责裁判员，根据情节轻重给予该运动员劝告、警告，取消该场或全部比赛资格。

16.4 比赛中一方犯规，如果对犯规运动员有利时，应立即停止比赛，酌情处理，如果对犯规运动员不利，则不停止比赛，等该进攻动作结束后再停止比赛，并酌情处理。

16.5 故意摔假跤，一经发现，应立即停止比赛，对其队员进行劝告，仍不听者则予以警告，第三次则取消双方运动员该场或全部比赛资格。

16.6 运动员不积极进攻，拖延比赛时间持续30秒钟即警告一次，在第一次警告后进行第二、三次警告之前，不再给予劝告。劝告在整场比赛中只给一次。

16.7 一场比赛中，不论消极、侵人犯规或技术犯规，一方受到3次警告时，取消其该场比赛资格。

16.8 比赛中，运动员采取消极态度，有意逃避抓握、逃出界外、故意推人出界者，可立即给予劝告或警告。

第六章 胜负及名次评定

**17 得分标准**

17.1 得分

在比赛中，将对方摔倒，使对方肩、背或体侧着地则胜一跤，即一局胜利（注：进攻者头、肘、膝着地，进攻有效，反攻者亦同）。

17.2 不得分

比赛中如一方把对方摔至膝盖着地或用手撑地，则不予判分，比赛继续进行。

17.3 互不得分

比赛中，双方运动员同时倒地，分不出先后时，则判无效。

**18 运动员受伤后的成绩判定**

18.1 比赛中，一方运动员因伤病弃权（规则21.2或21.3），则判对方获胜；

18.2 比赛进行中，因一方故意犯规致使对方受伤而不能继续比赛时，经大会医生确认后，则判受伤者该场获胜。

**19 评定胜负**

19.1 比赛采用3局2胜制。

19.2 胜一局得1分，根据得分，确定一场比赛的胜负。

19.3 平局的处理

19.3.1 如果前两局出现双方各胜一局或均为平局，则以第三局比赛判定胜负。

19.3.2 当第三局出现平局时，则以下列方法判定胜负：

19.3.2.1 先得分（局）者胜；

19.3.2.2 受警告、劝告少者胜；

19.3.2.3 体重轻者胜（原始体重）；

19.3.2.4 抛币。

19.3.3 如果前两局为一胜一平时，则不进行第三局的比赛，判胜局者胜。

**20 名次确定**

20.1 个人名次（循环制）

20.1.1 比赛以其胜负场次的积分排列名次，胜1场得2分，负1场或弃权得0分。积分多者名次列前。

20.1.2 两人积分相等，则按两人在比赛中的胜负确定名次，胜者名次列前。

20.1.3 两人以上积分相等而又循环互胜，则按以下程序确定名次：

20.1.3.1 获2∶0多者名次列前；

20.1.3.2 获2∶1多者名次列前；

20.1.3.3 受罚次数少者名次列前；

20.1.3.4 整个比赛中获胜时间短者名次列前；

20.1.3.5 体重轻者名次列前（原始体重）；

20.1.3.6 抛币。

20.1.4 参赛场数不足1/2时，则双方所有成绩全部作废。

20.1.5 参赛场数达到1/2时，则成绩有效，根据其成绩确定名次，其余未赛场次，均按弃权处理，判对方获胜一场。

20.2 团体名次

20.2.1 按各单位运动员在各级别比赛中被录取名次得分总和确定名次，得分多者名次列前；

20.2.2 如遇两个或两个以上的团体得分相等，则判第一名多者名次列前，如再相等，则判获第二名多者名次列前，以此类推；

20.2.3 如再相等，获名次人数多者名次列前；

20.2.4 如再相等，参赛人数少者名次列前；

20.2.5 如再相等，则名次并列。

第七章 弃权与申诉

**21 弃权**

21.1 超过检录时间3分钟，不能上场比赛者，按全部弃权论。成绩作废。

21.2 运动员因伤病而不能参加比赛或要求重新参加比赛，须经大会医生证明，因伤病而不能参加比赛，则判该运动员该场比赛弃权。

21.3 比赛进行中，一方因受伤不能继续比赛时，裁判员可暂停比赛，但因运动员受伤治疗而超过2分钟时仍不能继续比赛，则判受伤运动员弃权。

**22 申诉**

运动员对裁判员裁决有异议时，由领队或教练员在比赛结束后30分钟内以书面形式向仲裁委员会提出申诉，同时交纳申诉费。仲裁委员会依据仲裁委员会条例进行裁决。

第八章 裁判人员及职责

**23 裁判人员**

裁判长1人，裁判员若干人，记录员、计时员、宣告员和检录员各1人。

**24 裁判人员职责**

24.1 裁判长

24.1.1 领导裁判员学习，负责裁判组的组织工作。

24.1.2 比赛前对场地和设备进行总的检查。

24.1.3 当裁判员的判罚不一致时，可做最后决定。

24.1.4 裁判员或运动员有不称职或发生严重错误时，可建议竞赛委员会做出处理，必要时可停止裁判员的职务，取消运动员的比赛资格。

24.1.5 审核、签署和宣布竞赛成绩。

24.1.6 比赛结束后，及时做出书面总结。

24.2 主裁判员

24.2.1 检查运动员的服装。

24.2.2 发出比赛开始、比赛结束或暂停的口令。

24.2.3 比赛中，指导运动员在场上的行动。

24.2.4 在比赛中，判定运动员胜一跤、犯规、消极、逃避和处罚。

24.2.5 依据记录，宣布比赛胜负，签署本场比赛的成绩表。

24.3 副裁判员

24.3.1 对比赛中每跤的胜负情况，表示自己的意见。

24.3.2 观察运动员在场上的行动，如出现消极和犯规情况，应及时向主裁判员示意。

24.4 记录员

24.4.1 称量体重时负责记录工作。

24.4.2 临场记录运动员比赛中的成绩、犯规等，并整理出该场比赛结果。

24.5 计时员

24.5.1 根据主裁判员发出的开始和暂停的口令计时。

24.5.2 每局开始前10秒钟，发出准备开始的信号。

24.5.3 用锣声或哨声报告每局终了。

24.6 检录员

24.6.1 比赛前10分钟检录，指定双方运动员的服装颜色，并检查运动员的指甲与服装等情况。

24.6.2 通知运动员入场，并指定运动员比赛的场地。

24.6.3 向裁判长和宣告员报告出场比赛或弃权的运动员的姓名。

24.7 宣告员

24.7.1 摘要介绍竞赛规程和规则。

24.7.2 介绍运动员的单位、姓名和级别，报告每场比赛的结果。

24.7.3 负责临场宣传教育工作。

第九章 裁判员分工与手势

**25 裁判员分工**

25.1 每场比赛应有一名主裁判员执行裁判工作，两名副裁判员分别坐在两个对面，协助主裁判员进行工作。

25.2 比赛中每摔一跤，主裁判员应喊一声“停”，两名副裁判员应根据运动员倒地情况，迅速表示自己的意见，主裁判员根据两名副裁判员的意见做出最后决定，并及时用示分牌判定某方胜一跤。

25.3 两名副裁判员与主裁判员的意见有分歧或有疑问时，应请示裁判长研究后做出最后判定。

25.4 两名副裁判员中有一人认为某运动员有消极或犯规行为时，应及时举起与该运动员腰带颜色相同的牌子，向主裁判员示意，如裁判员同意副裁判员的意见，应进行判定。

**26 裁判员手势**

26.1 主裁判员手势

26.1.1 比赛开始：比赛开始前两手扶在运动员背上，示意运动员抓好腰带，并呼“预备”口令，然后两手斜上举交叉，并喊“开始”的口令。

26.1.2 比赛中的暂停：一臂（左或右臂）向前伸直指向运动员（拇指在上，五指并拢），同时发出“停”的口令。

26.1.3 胜一局：一臂平举，指向胜一跤运动员 （拇指在上），而后屈肘，前臂上举，宣布蓝方或红方胜一局。

26.1.4 平跤：两臂体前交叉摆动，手心向内。

26.1.5 征求判罚消极意见：一臂侧平举，五指并拢，反复屈肘摆动，掌心向上表示红色腰带者消极，掌心向下表示蓝色腰带者消极。

26.1.6 劝告：一臂屈肘侧上举，五指并拢，靠近受劝告的运动员。

26.1.7 警告：一臂屈肘侧上举握拳，靠近受警告的运动员。

26.1.8 全场比赛结束，判定胜负，面向裁判长，将获胜运动员的一手向上举起。

26.2 副裁判员手势

26.2.1 得分：对比赛中运动员的得分情况用相应颜色示分牌表示。

26.2.2 平跤：两手在腹前交叉。

26.2.3 消极：举起与该运动员的服装相同颜色的牌子。

26.2.4 发现必须暂停的情况时，应举白牌向主裁判员示意，如主裁判员没有看到则起立。

26.2.5 举牌时，一臂前平举，牌子直立。

格（彝族式摔跤）竞赛规则

第一章 场地及规格

**1 比赛场地**

1.1 软土坪草地（可采用中国式或国际式摔跤场地）。

1.2 比赛场地分为内场和外场，内场为比赛区，外场为保护区，比赛区和保护区之间为消极区，消极区宽1米，区间以标线划分，线宽10厘米（标线归内侧区域），比赛区为直径7米的圆圈，保护区宽1.2～1.5米（可用中国式或国际式摔跤场地及其标志）。

第二章 运动员和教练员

**2 运动员**

2.1 比赛前10分钟参加检录。

2.2 比赛中运动员不得擅自离开比赛场地，特殊情况需经裁判员许可。

**3 比赛服装**

3.1 运动员参加比赛应穿彝族跤衣，平软底胶鞋。

3.2 腰带为两根红、蓝颜色的棉布带或绸缎带，长1.2～1.4米，腰带分别标志比赛双方队员红方和蓝方。

3.3 运动员在上场前，必须卸去随身携带的金属物品，如头帕、耳珠、肩带、佩刀、首饰等，以免妨碍比赛。

**4 教练员**

4.1 比赛中，教练员不得进入比赛场地，不得干涉裁判工作，也不得进行任何形式的指导。

4.2 当运动员受伤时，经裁判员允许，教练员可协助医生进行医务处理。

第三章 比赛规定

**5 比赛性质**

5.1 个人比赛：以个人在所属级别中比赛所得的成绩确定个人名次。

5.2 团体比赛：以每个团体所有被录取名次的运动员的成绩总和确定团体名次。

**6 比赛制度**

比赛采用循环制或淘汰制。

**7 年龄及体重级别**

7.1 年龄不受限制。

7.2 体重分5个级别

7.2.1 52公斤级

7.2.2 62公斤级

7.2.3 74公斤级

7.2.4 87公斤级

7.2.5 87公斤以上级

**8 称量体重**

8.1 全部比赛过程只称量一次体重，开赛前一天称量，称量体重工作应在一个小时内完成。

8.2 由裁判长1人、裁判员2人、记录员1人和医生1人组成称量体重组，进行称量体重工作。保存原始称量记录，不得涂改。

8.3 运动员称量体重时，必须持有效证件，经称量体重组核对资格后，方可进行称量。称量体重时，只可穿一条短裤。

8.4 先由体重轻的级别开始称量，每人称量一次。如称量后运动员体重超过原属级别，并在规定称量时间内不能达到原属级别，则取消该级别比赛资格。

第四章 比赛通则

**9 比赛礼节**

双方运动员比赛开始前和结束后，互相握手，并与主裁判员握手致意。

**10 比赛时间**

10.1 每场比赛为3局2胜制，每局3分钟（净时间），每局中间休息30秒钟。

10.2 如运动员需连续比赛，场与场之间至少有10分钟休息时间。

**11 比赛要求**

11.1 抓带方式：两手从两侧抓对方腰带。比赛过程中，如果一方运动员的手转到对方体前，裁判员提醒运动员把手转到体侧去。

11.2 出现脱把 （抓腰带的手松开） 时暂停，待抓好再开始比赛。

**12 技术动作**

技术方法主要表现在力、巧、腰、腿、脚等运用技术上。比赛中，用脚钩、掰、翘、挑对方均为正常动作。

**13 比赛中的信号**

13.1 每局比赛，均由主裁判员发令开始。

13.2 每局或每场比赛结束，均由计时员鸣哨或鸣锣。

13.3 比赛双方运动员入场后，互致礼节，抓好对方腰带后，裁判员才能发令，比赛开始。

13.4 在比赛进行中，主裁判员发出停止口令时，双方运动员应立即停止比赛。

**14 比赛中的规定**

14.1 比赛开始前，以抛币方式决定抓握方式，获选择权方可优先选择第一局右手（或左手）在里，第二局交换抓握方式。如平局则进行第三局，抓握方式抛币决定。

14.2 比赛中，双方运动员只许抓着系在对方腰间的腰带，直到把对方摔倒为止。

14.3 每局比赛结束后，非经裁判同意，运动员不得擅自离场。到比赛终场结束，裁判宣布终场获胜者后，双方运动员相互握手致意，并同主裁判员握手致敬，方可退场。

14.4 比赛中进攻有效与无效的判定

14.4.1 进攻有效

14.4.1.1 在比赛区内使用的动作，将对手摔倒在保护区；

14.4.1.2 在比赛区内将对手摔倒后，自己踏入保护区；

14.4.1.3 对方倒地与进攻方踏入保护区同时发生；

14.4.1.4 动作结束与口令或锣声同时发生。

14.4.2 进攻无效

14.4.2.1 踩对方脚；

14.4.2.2 将对手摔倒前，自己踏入或摔入保护区；

14.4.2.3 主裁判员叫停后；

14.4.2.4 锣声响时，开始的动作；

14.4.2.5 锣声和口令之间完成的动作。

第五章 犯规、消极与罚则

**15 犯规**

15.1 侵人犯规

15.1.1 以手、肘、膝、头撞击对方或抓对方裆部者。

15.1.2 手脱把抱对方头、颈、腿和抓住对方头发、耳、鼻者。

15.1.3 故意用脚踩对方的脚进攻者。

15.1.4 用脚踢、弹对方小腿中部以上者。

15.1.5 用膝撞击对方裆部者。

15.1.6 将对方摔倒后，还故意压砸对方者。

15.1.7 使用其他方法故意伤害对方者。

15.2 技术犯规

15.2.1 主裁判员发出“开始”的口令前或发出“停”的口令后进攻对方者。

15.2.2 比赛中教练或助手干扰比赛。

15.2.3 比赛中自行停止比赛者。

15.2.4 比赛中由于处于不利情况而要求暂停者。

15.2.5 比赛中双手或单手脱把或抓握其他部位进攻者。

**16 消极**

16.1 比赛中故意往后退或向前推对方，无进攻意图者。

16.2 比赛中抓握好对方长时间不使用动作，故意拖延时间者。

16.3 用头顶住对方，有意拖延时间者。

16.4 仅使用假动作，无真正进攻意图者。

**17 罚则**

17.1 凡手脱离腰带或手撑地者，第一次劝告，第二次警告。

17.2 凡运动员比赛中犯有“侵人犯规”或“技术犯规”之一者，根据情节轻重，分别给予劝告、警告，取消该场或全部比赛资格。

17.3 比赛进行中，运动员或教练员指责裁判员，根据情节轻重给予该运动员劝告、警告，取消该场或全部比赛资格。

17.4 比赛中一方犯规，如果对犯规运动员有利，应立即停止比赛，酌情处理；如果对犯规运动员不利，则不停止比赛，等该进攻动作结束后再停止比赛，并酌情处理。

17.5 故意摔假跤，一经发现，应立即停止比赛，对其队员进行劝告，仍不听者则予以警告，第三次则取消双方运动员该场或全部比赛资格。

17.6 运动员不积极进攻，拖延比赛时间持续30秒即警告一次，在第一次警告后进行第二、三次警告之前，不再给予劝告。劝告在整场比赛中只给一次。

17.7 一场比赛中，不论消极、侵人犯规和技术犯规，一方受到3次警告时，取消该场比赛资格。

17.8 比赛中，运动员采取消极态度，有意逃避抓握、逃出界外、故意推人出界者，可立即给予劝告或警告。

第六章 胜负及名次评定

**18 得分标准**

18.1 将对方摔倒使之膝关节以上（包括膝），肘关节（包括肘）以上部位着地者为负，该局结束，胜方得1分。

18.2 双方同时倒地时，判平跤，平跤无效，双方不得分。

**19 运动员受伤后成绩的判定**

19.1 比赛中，一方运动员因伤病弃权（规则22.2或22.3），则判对方获胜。

19.2 比赛进行中，因一方故意犯规致使对方受伤而不能继续比赛时，经大会医生确认后，则判受伤者该场获胜。

**20 评定胜负**

20.1 比赛采用3局2胜制。

20.2 胜一局得1分，根据得分，确定一场比赛的胜负。

20.3 平局的处理

20.3.1 如果前两局出现双方各胜一局或均为平局，则以第三局比赛判定胜负。

20.3.2 当第三局出现平局时，则以下列方法判定胜负：

20.3.2.1 先得分（局）者胜；

20.3.2.2 受警告罚、劝告少者胜；

20.3.2.3 体重轻者胜（原始体重）；

20.3.2.4 抛币。

20.3.3 如果前两局为一胜一平时，则不进行第三局的比赛，判胜局者胜。

**21 名次确定**

21.1 个人名次（循环制）

21.1.1 比赛以其胜负场次的积分排列名次，胜1场得2分，负1场或弃权得0分。积分多者名次列前。

21.1.2 两人积分相等，则按两人在比赛中的胜负确定名次，胜者名次列前；

21.1.3 两人以上积分相等而又循环互胜，则按以下程序确定名次：

21.1.3.1 获2∶0多者名次列前；

21.1.3.2 获2∶1多者名次列前；

21.1.3.3 受罚次数少者名次列前；

21.1.3.4 整个比赛中获胜时间短者名次列前；

21.1.3.5 体重轻者名次列前（原始体重）；

21.1.3.6 抛币。

21.1.4 参赛场数不足1/2时，则双方所有成绩全部作废。

21.1.5 参赛场数达到1/2时，则成绩有效，根据其成绩确定名次，其余未赛场次，均按弃权处理，判对方获胜一场。

21.2 团体名次

21.2.1 按各单位运动员在各级别比赛中被录取名次总得分确定名次，得分多者名次列前；

21.2.2 如遇两个或两个以上的团体得分相等，则判第一名多者名次列前，如再相等，则判获第二名多者名次列前，以此类推；

21.2.3 获名次人数多者名次列前；

21.2.4 参赛人数少者名次列前；

21.2.5 名次并列。

第七章 弃权与申诉

**22 弃权**

22.1 点名后超过3分钟，不能上场比赛者，按全部弃权论，成绩作废。

22.2 运动员因伤病而不能参加比赛或要求重新参加比赛，须经大会医生证明，因伤病而不能参加比赛，则判该运动员该场比赛弃权。

22.3 比赛进行中，一方因受伤不能继续比赛时，裁判员可暂停比赛，但因运动员受伤而治疗超过2分钟时仍不能继续比赛，则判受伤运动员弃权。

**23 申诉**

运动员对裁判员裁决有争议时，由领队或教练员在比赛结束后30分钟内以书面形式向仲裁委员会提出申诉，同

时交纳申诉费。仲裁委员会依据仲裁委员会条例进行裁决。

第八章 裁判人员及职责

**24 裁判人员**

裁判长1人，裁判员若干人，记录员、计时员、宣告员和检录员各1人。

**25 裁判人员职责**

25.1 裁判长

25.1.1 领导裁判员学习，负责裁判组的组织工作。

25.1.2 比赛前对场地和设备进行总的检查。

25.1.3 当裁判员的判罚不一致时，可作最后决定。

25.1.4 裁判员或运动员有不称职或发生严重错误时，可建议大会做出处理，必要时可停止裁判员的职务，取消运动员的比赛资格。

25.1.5 审核、签署和宣布竞赛成绩。

25.1.6 比赛结束后，及时做出书面总结。

25.2 主裁判员

25.2.1 检查运动员的服装。

25.2.2 发出比赛开始、比赛结束或暂停的口令。

25.2.3 比赛中，指导运动员在场上的行动。

25.2.4 在比赛中，判定运动员胜一跤、犯规、消极、逃避和处罚。

25.2.5 依据记录，宣布比赛胜负，签署本场比赛的成绩表。

25.3 副裁判员

25.3.1 对比赛中每跤的胜负情况，表示自己的意见。

25.3.2 观察运动员在场上的行动，如出现消极和犯规情况，应及时向主裁判员示意。

25.4 记录员

25.4.1 称量体重时负责记录工作。

25.4.2 临场记录运动员比赛中的成绩、犯规等，并整理出该场比赛的结果。

25.4.3 每场比赛结束后，整理好成绩表，并向主裁判员报告比赛结果。

25.5 计时员

25.5.1 根据主裁判员发出的开始和暂停的口令计时。

25.5.2 每局开始前10秒钟，发出准备开始的信号。

25.5.3 用锣声或哨声报告每局终了。

25.6 检录员

25.6.1 比赛前10分钟检录，指定双方运动员的服装颜色，并检查运动员的指甲与服装等情况。

25.6.2 通知运动员入场，并指定运动员比赛的场地。

25.6.3 向裁判长和宣告员报告出场比赛或弃权的运动员的姓名。

25.7 宣告员

25.7.1 摘要介绍竞赛规程和规则。

25.7.2 介绍运动员的单位、姓名和级别，报告每场比赛的结果，负责临场宣传教育工作。

第九章 裁判员分工与手势

**26 裁判员分工**

26.1 每场比赛应有一名主裁判员执行裁判工作，两名副裁判员分别在场地两边对面而坐，协助主裁判员进行工作。

26.2 比赛中每摔一跤，主裁判员应喊一声“停”，两名副裁判员应根据运动员倒地情况，迅速表示自己的意见，主裁判员根据两名副裁判员的意见做出最后决定，并及时用示分牌判定某方胜一跤。

26.3 两名副裁判员与主裁判员的意见有分歧或有疑问时，应请示裁判长研究后做出最后判定。

26.4 两名副裁判员中有一人认为某运动员有消极或犯规行为时，应及时举起与该运动员腰带颜色相同的牌子，向主裁判员示意，如主裁判员同意副裁判员的意见，应进行判定。

**27 裁判员手势**

27.1 主裁判员手势

27.1.1 比赛开始：比赛开始前两手扶在运动员背上，示意运动员抓好腰带，并呼“预备”口令，然后两手斜上举交叉，并发出“开始”的口令。

27.1.2 比赛中的暂停：一臂（左或右臂）向前伸直指向运动员（拇指在上，五指并拢），同时发出“停”的口令。

27.1.3 胜一局：一臂平举，指向胜一跤运动员 （拇指在上），而后屈肘，前臂上举，宣布蓝方或红方胜一局。

27.1.4 平跤：两臂体前交叉摆动，手心向内。

27.1.5 征求判罚消极意见：一臂侧平举，五指并拢，反复屈肘摆动，掌心向上表示红色腰带者消极，掌心向下表示蓝色腰带者消极。

27.1.6 劝告：一臂屈肘侧上举，五指并拢，靠近受劝告的运动员。

27.1.7 警告：一臂屈肘侧上举握拳，靠近受警告的运动员。

27.1.8 全场比赛结束，判定胜负，面向裁判长，将获胜运动员的一手向上举起。

27.2 副裁判员手势

27.2.1 得分：对比赛中运动员的得分情况用相应颜色示分牌表示。

27.2.2 平跤：两手在腹前交叉。

27.2.3 消极：举起与该运动员的腰带相同颜色的牌子。

27.2.4 发现必须暂停的情况时，应举白牌向主裁判员示意。如主裁判员没有看到则起立。

27.2.5 举牌时，一臂前平举，牌子直立。

北嘎（藏族式摔跤）竞赛规则

第一章 场地及规格

**1 比赛场地**

平坦、松软的草地或摔跤垫。

**2 场地规格**

比赛采用方形或圆形场地均可，方形场地为边长14米的正方形，圆形场地半径为7米。比赛场地外有1米宽的消极区。消极区外为宽1.2～1.5米的保护区，场地各线宽均为10厘米。（图1）

第二章 运动员和教练员

**3 运动员**

3.1 比赛前10分钟参加检录。

3.2 比赛中运动员不得擅自离开比赛场地，特殊情况需经裁判员许可。

**4 比赛服装**

4.1 运动员参加比赛应穿藏族跤衣。按规定系好腰带（红或蓝），穿着紧固踝关节的摔跤鞋。

4.2 除规定服装外不得穿戴其他服饰及有可能伤害运动员的其他物品。

**5 教练员**

5.1 比赛中教练员应坐在指定的座位上进行指导，不得干涉裁判工作。

5.2 当运动员受伤时，经裁判员允许，教练员可协助医生进行医务处理。

第三章 比赛规定

**6 比赛性质**

6.1 个人比赛：以个人在所属级别内竞赛所得的成绩，确定个人名次。

6.2 团体比赛：以每个团体所有被录取名次运动员的成绩总和，确定团体名次。

**7 比赛制度**

比赛采用循环制或淘汰制。

**8 年龄及体重级别**

8.1 年龄不受限制

8.2 体重分5个级别

8.2.1 52公斤级

8.2.2 62公斤级

8.2.3 74公斤级

8.2.4 87公斤级

8.2.5 87公斤以上级

**9 称量体重**

9.1 全部比赛过程只称量一次体重，开赛前一天称量，称量体重工作应在一小时内完成。

9.2 由裁判长1人、裁判员2人、记录员1人和医生1人组成称量体重组，进行称量体重工作。保存原始称量记录，不得涂改。

9.3 运动员称量体重时，必须持有效证件，经称量体重组核对资格后，方可进行称量。称量体重时，只可穿一条短裤。

9.4 先由体重轻的级别开始称量，每人称量一次。如称量后运动员体重超过原属级别，并在规定称量时间内不能达到原属级别，则取消该级别比赛资格。

第四章 比赛通则

**10 比赛礼节**

比赛开始前和比赛结束后双方运动员互相握手，并与主裁判员握手致意。

**11 比赛时间**

11.1 每场比赛为3局2胜制，每局3分钟（净时间）。每局中间休息30秒钟，比赛中胜一跤即为该局比赛结束。

11.2 如运动员需连续比赛，场与场之间至少有10分钟休息时间。

**12 比赛要求**

双方运动员必须抓好对方腰带，即双方双手在对方体侧或背后抓握。

**13 比赛中的信号**

13.1 每局比赛均由主裁判员发令开始。

13.2 每局或每场比赛结束均由计时员鸣哨或鸣锣。

13.3 在比赛进行中，主裁判员发出停止口令时，双方运动员应立即停止比赛。

**14 比赛中的规定**

14.1 比赛开始前，以抛币方式决定抓握方式，获选择权方可优先选择第一局右手（或左手）在里，第二局交换抓握方式。如平局则进行第三局，抓握方式以抛币决定。

14.2 每局比赛结束后，非经裁判员同意，运动员不得擅自离场。比赛终场结束，裁判员宣布终场获胜者后，双方运动员相互握手致意，并同主裁判员握手致敬，方可退场。

14.3 比赛中进攻有效与无效的判定：

14.3.1 进攻有效

14.3.1.1 在比赛区内使用的动作，将对手摔倒在保护区；

14.3.1.2 在比赛区内将对手摔倒后，自己踏入保护区；

14.3.1.3 对方倒地与进攻方踏入保护区同时发生；

14.3.1.4 动作结束与口令或锣声同时发生。

14.3.2 进攻无效

14.3.2.1 踩对方脚；

14.3.2.2 将对手摔倒前，自己踏入或摔入保护区；

14.3.2.3 主裁判员叫停后；

14.3.2.4 锣声响时，开始的动作；

14.3.2.5 锣声和口令之间完成的动作。

第五章 犯规、消极与罚则

**15 犯规**

15.1 侵人犯规

15.1.1 使用反关节动作有意伤害对方者。

15.1.2 用手、肘、膝、头撞击对方或抓对方生殖器者。

15.1.3 踩对方脚进攻，用脚踢对方或用脚蹬踹对方者。

15.2 技术犯规

15.2.1 双方比赛时不准故意绊脚。如故意绊脚并将对方摔倒，则判对方胜一局；无意绊脚而将对方摔倒则受警告一次。

15.2.2 比赛进行中出现故意干扰比赛、伤害对方运动员或裁判员的言行。

15.2.3 比赛进行中自行停止比赛者。

15.2.4 比赛进行中由于处于不利情况而要求暂停者。比赛中单手或双手脱把，手、膝着地。

**16 消极**

16.1 比赛中故意向后退或向前推对方无进攻意图者。

16.2 比赛中抓握好对方，但长时间不使用动作，故意拖延时间者。

16.3 仅使用假进攻动作，无真正进攻意图者。

**17 罚则**

17.1 凡手脱离腰带或手撑地者，第一次劝告，第二次警告。

17.2 凡运动员比赛中犯有“侵人犯规”或“技术犯规”之一者，根据情节轻重，分别给予劝告、警告，取消该场或全部比赛资格。

17.3 比赛进行中，运动员或教练员指责裁判员，根据情节轻重给予该运动员劝告、警告，取消该场或全部比赛资格。

17.4 比赛中一方犯规，如果对犯规运动员有利，应立即停止比赛，酌情处理；如果对犯规运动员不利，则不停止比赛，等该进攻动作结束后再停止比赛，并酌情处理。

17.5 故意摔假跤，一经发现，应立即停止比赛，对其队员进行劝告，仍不听者则予以警告，第三次则取消双方运动员该场或全部比赛资格。

17.6 运动员不积极进攻，拖延比赛时间持续30秒钟即警告一次，在第一次警告后进行第二、三次警告之前，不再给予劝告。劝告在整场比赛中只给一次。

17.7 一场比赛中，不论消极、侵人犯规和技术犯规，一方受到3次警告时，取消该场比赛资格。

17.8 比赛中，运动员采取消极态度，有意逃避抓握、逃出界外、故意推人出界者，可立即给予劝告或警告。

第六章 胜负及名次评定

**18 得分标准**

18.1 在比赛中一方头、肩、背、腰、臀、髋、体侧任何一个部位着地即为负，对方即胜一局。胜一局得1分。

18.2 比赛中双方运动员同时倒地分不出上下、先后则判平跤，互不得分。

18.3 进攻者膝先着地，判进攻无效。

**19 运动员受伤后的成绩判定**

19.1 比赛中，一方运动员因伤病弃权 （规则22.2或22.3），则判对方获胜；

19.2 比赛进行中，因一方故意犯规致使对方受伤而不能继续比赛时，经大会医生确认后，则判受伤者该场获胜。

**20 胜负评定**

20.1 比赛采用3局2胜制。

20.2 根据得分多少，确定一场比赛的胜负。

20.3 平局的处理

20.3.1 如果前两局出现双方各胜一局或均为平局，则以第三局比赛判定胜负。

20.3.2 当第三局出现平局时，则以下列方法判定胜负：

20.3.2.1 先得分（局）者胜；

20.3.2.2 受警告、劝告少者胜；

20.3.2.3 体重轻者胜；

20.3.2.4 抛币。

20.3.3 如果前两局为一胜一平时，则不进行第三局的比赛，判胜局者胜。

21 名次确定

21.1 个人名次（循环制）

21.1.1 比赛以其胜负场次的积分排列名次，胜1场得2分，负1场或弃权得0分。积分多者名次列前。

21.1.2 两人积分相等，则按两人在比赛中的胜负确定名次，胜者名次列前；

21.1.3 两人以上积分相等而又循环互胜，则按以下程序确定名次：

21.1.3.1 获2∶0多者名次列前；

21.1.3.2 获2∶1多者名次列前；

21.1.3.3 受罚次数少者名次列前；

21.1.3.4 整个比赛中获胜时间短者名次列前；

21.1.3.5 体重轻者名次列前（原始体重）；

21.1.3.6 抛币。

21.1.4 参赛场数不足1/2时，则双方所有成绩全部作废。

21.1.5 参赛场数达到1/2时，则成绩有效，根据其成绩确定名次，其余未赛场次，均按弃权处理，判对方获胜一场。

21.2 团体名次

21.2.1 按各单位运动员在各级别比赛中被录取名次得分总和确定名次，得分多者名次列前；

21.2.2 如遇两个或两个以上的团体得分相等，则判第一名多者名次列前，如再相等，则判获第二名多者名次列前，以此类推；

21.2.3 获名次人数多者名次列前；

21.2.4 参赛人数少者名次列前；

21.2.5 名次并列。

第七章 弃权与申诉

**22 弃权**

22.1 点名后超过3分钟，不能上场比赛者，按全部弃权论，成绩作废。

22.2 比赛运动员因伤病而不能参加比赛或要求重新参加比赛，须经大会医生证明，因伤病而不能参加比赛，则判该运动员该场比赛弃权。

22.3 比赛进行中，一方因受伤不能继续比赛时，裁判员可暂停比赛，但因运动员受伤治疗而超过2分钟时仍不能继续比赛，则判受伤运动员弃权。

**23 申诉**

运动员对裁判员裁决有异议时，由领队或教练员在比赛结束后30分钟内以书面形式向仲裁委员会提出申诉，同时交纳申诉费。仲裁委员会依据仲裁委员会条例进行裁决。

第八章 裁判人员及职责

**24 裁判人员**

裁判长1人，裁判员若干人，记录员、计时员、宣告员和检录员各1人。

**25 裁判人员职责**

25.1 裁判长

25.1.1 领导裁判员学习，负责裁判组的组织工作。

25.1.2 比赛前对场地和设备进行检查。

25.1.3 当裁判员的判定不一致时，裁判长有权做出最后决定。

25.1.4 裁判员或运动员不称职或发生严重错误时，可建议大会做适当处理，必要时可停止裁判员的职务，取消运动员的比赛资格。

25.1.5 审核、签署竞赛成绩。

25.1.6 比赛结束后，及时做出书面总结。

25.2 主裁判员

25.2.1 检查运动员服装。

25.2.2 发出比赛开始、比赛结束或暂停的口令。

25.2.3 比赛中，依据规则对运动员的行为进行判罚。

25.2.4 比赛中，判定运动员胜负、犯规、消极、逃避和处罚。

25.2.5 依据记录，宣布比赛胜负，签署本场比赛的成绩表。

25.3 副裁判员

25.3.1 对比赛中每一跤的胜负情况，表示自己的意见。

25.3.2 观察运动员在场上的行动，如出现消极和犯规情况，应及时向主裁判员示意。

25.4 记录员

25.4.1 称量体重时负责记录工作，保存资料以备查用。

25.4.2 临场记录运动员比赛中的得分、犯规等，并整理出该场比赛结果。

25.4.3 每场比赛结束后，整理好记分表，并向主裁判员报告比赛结果。

25.5 计时员

25.5.1 根据主裁判员发出的开始和暂停的口令计时。

25.5.2 用锣声或哨声报告每局比赛结束。

25.5.3 每局开始前10秒钟，发出准备开始的信号。

25.5.4 根据主裁判员每次宣告出的得分进行挂分工作。

25.5.5 每场比赛结束后，与记录员核对比赛成绩。

25.6 检录员

25.6.1 比赛前10分钟检录，指定双方运动员的服装颜色，并检查运动员的指甲与服装等情况。

25.6.2 通知运动员入场，并指定运动员比赛的场地。

25.6.3 向裁判长和宣告员报告出场比赛或弃权的运动员的姓名。

25.7 宣告员

25.7.1 摘要介绍竞赛规程和规则。

25.7.2 介绍运动员的单位、姓名和级别。报告每场比赛的结果。

25.7.3 负责临场的宣传教育工作。

第九章 裁判员分工与手势

**26 裁判员分工**

26.1 每场比赛应有一名主裁判员执行裁判工作，两名副裁判员分别坐在比赛场地对面，协助场上裁判员进行工作。

26.2 比赛中每摔一跤，主裁判员应喊“停”，两名副裁判员应根据运动员倒地情况，迅速表示自己的意见，场上裁判员根据两名副裁判员的意见做出最后胜负判决。

26.3 两名副裁判员与主裁判员的意见有分歧或有疑难问题时，应请示裁判长研究后做出最后判定。

26.4 两名副裁判员中有一人认为某运动员有消极或犯规行为时，应及时举起与该运动员腰带颜色相同的牌子，向主裁判员示意。如主裁判员同意副裁判员的意见，应进行判罚。

26.5 主裁判员认为某运动员有消极或犯规行为时，在征求一副裁判员的同意后，即可判罚。

**27 裁判员手势**

27.1 主裁判员手势

27.1.1 比赛开始：比赛开始前两手扶在运动员背上，示意运动员抓好腰带，并呼“预备”口令，然后两手斜上举交叉，并呼“开始”的口令。

27.1.2 比赛中的暂停：一臂（左或右臂）向前伸直指向运动员（拇指在上，五指并拢），同时发出“停”的口令。

27.1.3 胜一局：一臂平举，指向胜一跤运动员 （拇指在上），而后屈肘，前臂上举，宣布蓝方或红方胜一局。

27.1.4 平跤：两臂体前交叉摆动，手心向内。

27.1.5 征求判罚消极意见：一臂侧平举，五指并拢，反复屈肘摆动，掌心向上表示红色腰带者消极，掌心向下表示蓝色腰带者消极。

27.1.6 劝告：一臂屈肘侧上举，五指并拢，靠近受劝告的运动员。

27.1.7 警告：一臂屈肘侧上举握拳，靠近受警告的运动员。

27.1.8 全场比赛结束，判定胜负，面向裁判长，将获胜运动员的一手向上举起。

27.2 副裁判员手势

27.2.1 得分：对比赛中运动员的得分情况用相应颜色示分牌表示。

27.2.2 平跤：两手在腹前交叉。

27.2.3 消极：举起与该运动员腰带颜色相同的牌子。

27.2.4 发现必须暂停的情况时，应举白牌向主裁判员示意。如主裁判员没有看到则起立。

27.2.5 举牌时，一臂前平举，牌子直立。

希日木（朝鲜族式摔跤）竞赛规则

第一章 场地与规格

**1 比赛场地**

1.1 为平坦细沙质场地或由摔跤垫铺成。

1.2 比赛场地分内场和外场两部分，内场为比赛区，外场为保护区。两区之间以5厘米宽的标线区分，线宽包括在比赛场区内。

1.3 比赛区呈圆形，直径8米，沙层高度为30～70厘米。保护区宽1.5米，比赛区与保护区沙层高度之差为10～20厘米。室内场地的保护区至少为1米。

第二章 运动员和教练员

**2 运动员**

2.1 比赛前10分钟参加检录。

2.2 比赛中运动员不得擅自离开比赛场地，特殊情况须经裁判员许可。

**3 比赛服装**

3.1 运动员参加比赛时，上身赤膊，下身穿紧身运动短裤（不得遮盖膝关节），赤脚。

3.2 摔跤带：蓝、红两种颜色的棉布带，长3.2米。摔跤带的颜色分别代表比赛双方。摔跤带为一带两用，既用做腿带，也用做腰带。以周长120厘米左右的摔跤带（按每人的大腿粗细不同随时可调整）缠在右侧大腿后打个结做腿带。打结时，大腿和腿带之间应留有四指宽的间隙。另余有200厘米左右长的摔跤带做腰带，腰带围在腰际一圈，然后与腿带拴在一起。

3.3 摔跤带系扎方法见附件。

3.4 除规定服装外，不得穿戴其他服饰及可能伤害运动员的物品。

**4 教练员**

4.1 比赛中教练员应坐在指定的座位上进行指导，不得干扰裁判工作。

4.2 当运动员受伤时，经裁判员允许，教练员可协助医生进行医务处理。

第三章 比赛规定

**5 比赛性质**

5.1 个人比赛：以个人在所属级别内竞赛所得的成绩，确定个人名次。

5.2 团体比赛：以每个团体所有被录取名次运动员的成绩总和，确定团体名次。

**6 比赛制度**

比赛采用循环制或淘汰制。

**7 年龄及比赛级别**

7.1 年龄不受限制

7.2 体重分5个级别

7.2.1 52公斤级

7.2.2 62公斤级

7.2.3 74公斤级

7.2.4 87公斤级

7.2.5 87公斤以上级

**8 称量体重**

8.1 全部比赛过程只称量一次体重，开赛前一天称量，称量体重工作应在本级别体重称量开始一小时内完成，体重称量单位取小数点后两位。

8.2 由裁判长1人、裁判员2人，记录员1人和医生1人组成称量体重组，进行称量体重工作。保存原始称量记录，不得涂改。

8.3 运动员称量体重时，必须持有效证件，经称量体重组核对资格后，方可进行称量。称量体重时，只可穿一条短裤。

8.4 先由体重轻的级别开始称量，每人称量一次。如称量后运动员体重超过原属级别，并在规定称量时间内不能达到原属级别，则取消该级别比赛资格。

第四章 比赛通则

**9 比赛礼节**

比赛开始前双方运动员站在场地两侧，等候入场，在裁判员手势引导下进入比赛场地，双方运动员相互行礼致意，再转向主席台行礼。比赛结束后，双方运动员站在主裁判员两侧，在裁判员宣布比赛结果后，双方运动员行礼致意后退回进场线。

**10 比赛时间**

10.1 每场比赛采用3局2胜制，每局时间2分钟（净时间）。每局中间休息 30 秒钟，比赛中胜一跤即为该局比赛结束。

10.2 如运动员需连续比赛，场与场之间至少有10分钟休息时间。一名运动员在一个比赛单元中最多参加3场比赛。

**11 比赛中的信号**

11.1 每局或每场比赛结束和开始均由主裁判员鸣哨。

11.2 每局比赛如达到比赛时间，由计时员鸣锣结束该局。

11.3 在比赛进行中，主裁判员发出停止口令时，双方运动员应立即停止比赛。

**12 比赛方法**

12.1 比赛开始前，裁判员发出“预备”口令后，双方运动员面对面双膝跪地，各自用右手抓住对方的腰带，左手自下向上穿过对方的腿带反握（手心向外），抓住对方的腿带，相互抵住对方的右肩。

12.2 在双方运动员各自抓好摔跤带后，主裁判员向记录台举手示意，在得到准备就绪的回复后裁判员发出“起”的口令，运动员慢慢地起来，保持抓带、抵肩姿势站立不动，等候裁判员鸣哨开始比赛。

12.3 当主裁判员鸣哨宣布比赛开始时，双方用力 （也可脱带） 并通过内钩、外钩、箍脖和抱腿等技术，将对方摔倒。

12.4 比赛过程中，双方肢体分开，没有接触，比赛重新开始。

12.5 比赛过程中，听到裁判员中止比赛口令后，须立即中止比赛，再重新开始。凡重新开始比赛，只需站立抓握继续比赛。

12.6 每局比赛结束后，非经裁判员同意，运动员不得擅自离开比赛场地。比赛终场结束，裁判员宣布终场获胜者后，双方运动员相互握手致意，方可退场。

12.7 比赛中进攻有效与无效的判定

12.7.1 进攻有效：

12.7.1.1 在比赛区内使用的动作，将对手摔倒在保护区；

12.7.1.2 在比赛区内将对手摔倒后，自己踏入保护区；

12.7.1.3 对方倒地与进攻方踏入保护区同时发生；

12.7.1.4 动作结束与口令或锣声同时发生。

12.7.2 进攻无效：

12.7.2.1 踩对方脚；

12.7.2.2 将对手摔倒前，自己踏入或摔入保护区；

12.7.2.3 场上裁判员叫停后；

12.7.2.4 锣声响时，开始的动作；

12.7.2.5 锣声和口令之间完成的动作。

12.8 消极比赛

比赛中，运动员不积极进攻，拖延比赛时间持续达到15秒钟。

第五章 犯规与罚则

**13 犯规**

13.1 侵人犯规

13.1.1 比赛中扭对方的颈部或手臂。

13.1.2 将对方摔倒后故意以身体压砸对方。

13.1.3 故意用肘部、膝部或脚攻击对方。

13.1.4 故意用拳和头击打对方。

13.2 技术犯规

13.2.1 比赛进行中故意干扰比赛，以言行侮辱伤害对方或裁判员。

13.2.2 比赛进行中自行停止比赛者。

13.2.3 比赛中由于处于不利情况而要求暂停者。

13.2.4 在裁判员发出比赛开始信号前做动作。

13.3 比赛中，有意将对方运动员推出比赛场地。

13.4 故意摔假跤。

**14 罚则**

14.1 凡运动员比赛中构成侵人犯规或技术犯规之一者（规则13.1～13.2），根据情节轻重给予劝告、警告，直至取消该场或全部比赛资格。

14.2 比赛进行中，运动员或教练员指责裁判员，根据情节轻重给予该运动员劝告、警告和取消该场或全部比赛资格。对教练员给予劝告、警告和取消该场或全部比赛教练员资格。

14.3 比赛中一方犯规，如果对犯规运动员有利，应立即停止比赛；如果对犯规运动员不利，则比赛继续进行，等该进攻动作结束后再停止比赛。根据情节轻重给予劝告、警告，直至取消该场或全部比赛资格。

14.4 如运动员不积极进攻，拖延比赛时间持续达 15 秒钟（拖延比赛10秒钟时，裁判员给予提示），第一次给予劝告，劝告在整场比赛中只有一次。再消极则给予警告。

14.5 违反规则13.3者，可立即给予劝告或警告。

14.6 违反规则13.4者，一经发现，应立即停止比赛，对其队员进行劝告，仍不听劝告者则给予警告，第三次则取消双方运动员该场或全部比赛资格。

14.7 一场比赛中，不论消极、侵人犯规和技术犯规，一方受到3次警告时，取消该运动员该场比赛资格。

第六章 胜负及名次评定

**15 胜负判定**

15.1 在比赛中一方膝（含膝）以上的身体任一部位触地即为负，对方即一局胜利。

15.2 比赛中双方运动员同时倒地分不出上下或先后则判平跤，互不得分，重新比赛。2 分钟仍不分胜负，判为平局。

15.3 运动员受伤后的成绩判定

15.3.1 比赛中，一方运动员因伤病弃权，则判对方获胜。

15.3.2 比赛进行中，因一方故意犯规致使对方受伤而不能继续比赛时，经大会医生确认后，则判受伤者该场获胜。

**16 胜负评定**

16.1 一场比赛中胜2局者为胜。

16.2 出现平局时，则以下列方法判定胜负：

16.2.1 受劝告、警告少者胜；

16.2.2 体重轻者胜。

**17 名次确定**

17.1 个人名次（循环制）

17.1.1 比赛以其胜负场次的积分排列名次，胜1场得2分，负1场或弃权得0分。积分多者名次列前。

17.1.2 两人积分相等，则以两人在比赛中的胜负确定名次，胜者名次列前。

17.1.3 两人以上积分相等而又循环互胜，则按以下程序确定名次：

17.1.3.1 获2∶0多者名次列前；

17.1.3.2 获2∶1多者名次列前；

17.1.3.3 受罚次数少者名次列前；

17.1.3.4 体重轻者名次列前（原始体重）。

17.1.3.5 抛币。

17.1.4 参赛场数不足1/2时，则双方所有成绩全部作废。

17.1.5 参赛场数达到 1/2 时，则成绩有效，根据其成绩确定名次，其余未赛场次，均按弃权处理，判对方获胜一场。

17.2 团体名次

17.2.1 按各单位运动员在各级别比赛中被录取名次得分总和确定名次，得分多者名次列前。

17.2.2 如遇两个或两个以上的团体得分相等，则判第一名多者名次列前，如再相等，则判获第二名多者名次列前，以此类推。

17.2.3 获名次人数多者名次列前。

17.2.4 参赛人数少者名次列前。

17.2.5 名次并列。

第七章 弃权与申诉

**18 弃权**

18.1 点名后超过3分钟，不能上场比赛者，按全部弃权论，成绩作废。

18.2 运动员因伤病而不能参加比赛或要求重新参加比赛，须经大会医生证明，因伤病而不能参加比赛，则判该运动员该场比赛弃权。

18.3 比赛进行中，一方因受伤不能继续比赛时，裁判员可暂停比赛，但因运动员受伤治疗而超过2分钟时仍不能继续比赛，则判受伤运动员弃权。

18.4 比赛中，一方运动员放弃比赛，擅自离开比赛场地，判定其弃权。

**19 申诉**

运动员对裁判员裁决有异议时，由领队或教练员在比赛结束后30分钟内以书面形式向仲裁委员会提出申诉，同时交纳申诉费。仲裁委员会依据仲裁委员会条例进行裁决。

第八章 裁判人员及职责

**20 裁判人员**

裁判长1人，裁判员若干人，记录员、计时员、宣告员和检录员各1人。

**21 裁判人员职责**

21.1 裁判长

21.1.1 领导裁判员学习，负责裁判组的组织工作。

21.1.2 比赛前对场地和设备进行总的检查。

21.1.3 当裁判员的判罚不一致时，可暂停比赛，召集该组裁判员协商解决。

21.1.4 裁判员有不称职或严重错误时，可建议大会做出处理，必要时可停止裁判员执裁。

21.1.5 审核、签署和宣布竞赛成绩。

21.1.6 比赛结束后，及时做出书面总结。

21.2 主裁判员

21.2.1 检查运动员的服装。

21.2.2 发出比赛开始、比赛结束或暂停的口令。

21.2.3 比赛中，指导运动员在场上的行为。当认为运动员有受伤的可能时，有权中断比赛。

21.2.4 比赛中，判定运动员胜负、犯规、消极和逃避，并给予判罚。

21.2.5 依据记录，宣布比赛胜负，签署本场比赛的成绩表。

21.3 副裁判员

21.3.1 对比赛中每跤的胜负情况，表示自己的意见。

21.3.2 观察运动员在场上的行动，如出现消极和犯规情况，应及时向主裁判员示意。

21.4 记录员

21.4.1 称量体重时负责记录工作。

21.4.2 临场记录运动员比赛中的成绩、犯规等，并整理出该场比赛的结果。

21.4.3 每场比赛结束后，整理好成绩表，并向主裁判员报告比赛结果。

21.5 计时员

21.5.1 根据主裁判员发出的开始和暂停的口令计时。

21.5.2 每局开始前10秒钟，发出准备开始的信号。

21.5.3 用锣声报告每局比赛终了。

21.6 检录员

21.6.1 比赛前10分钟检录，指定双方运动员的服装颜色，并检查运动员的指甲与服装等情况。

21.6.2 通知运动员入场，并指定运动员比赛的场地。

21.6.3 向裁判长和宣告员报告出场比赛或弃权的运动员的姓名。

21.7 编排记录组

21.7.1 审查运动员的报名单。

21.7.2 负责赛前编排，比赛进行中的成绩登记和比赛结束后的整理工作。

21.7.3 准备好竞赛用的记录表格，审查比赛成绩、排列名次。

21.7.4 登记各级别被录取的运动员姓名、名次，并准备好奖品。

21.8 宣告员

21.8.1 摘要介绍竞赛规程和规则。

21.8.2 介绍运动员的单位、姓名和级别，报告每场比赛的结果。

21.8.3 负责临场宣传教育工作。

第九章 裁判员分工与手势

**22 裁判员分工**

22.1 每场比赛应有一名主裁判员执行裁判工作，两名副裁判员分别坐在两个对角，协助主裁判员进行工作。

22.2 比赛中每摔一跤，主裁判员应喊一声“停”，两名副裁判员应根据运动员倒地情况，迅速表示自己的意见，主裁判员根据两名副裁判员的意见做出最后决定，并及时用腕带判定某方胜一跤。

22.3 两名副裁判员中有一人认为某运动员有消极或犯规行为时，应及时举起与该运动员腰带颜色相同的牌子，向主裁判员示意，如主裁判员同意副裁判员的意见，应进行判定。

22.4 主裁判员认为某运动员有消极或犯规行为时，在征求一副裁判员的同意后，即可判罚。

**23 裁判员手势及口令**

23.1 主裁判员手势

23.1.1 运动员入场：两臂侧平举，掌心向上，屈肘90°，掌心相对静止不动，示意运动员入场。

23.1.2 运动员相互行礼致意：两臂屈肘90°，掌心相对，向内合至胸前，手指相对，掌心向下。同时发出“运动员行礼”的口令。

23.1.3 运动员向主席台行礼致意：两臂向前平举，掌心向下，同时发出“向主席台行礼”的口令。

23.1.4 比赛中的暂停：一臂（左或右臂）向前伸直指向运动员（拇指在上，五指并拢），同时发出“停”的口令。

23.1.5 胜一局：一臂平举，指向胜一跤运动员 （拇指在上），而后屈肘，前臂上举，宣布蓝方或红方胜一局。

23.1.6 平跤：两臂体前交叉摆动，手心向内。

23.1.7 征求判罚消极意见：一臂侧平举，五指并拢，反复屈肘摆动，掌心向上表示红色腰带者消极，掌心向下表示蓝色腰带者消极。

23.1.8 劝告：一臂屈肘侧上举，五指并拢，靠近受劝告的运动员。

23.1.9 警告：一臂屈肘侧上举握拳，靠近受警告的运动员。

23.1.10 全场终了，判定胜负，面向记录台，掌心向上，手臂侧举过肩，指向运动员。

23.2 副裁判员手势

23.2.1 得分：对比赛中运动员的得分情况用相应颜色示分牌表示。

23.2.2 平跤：两手在腹前交叉。

23.2.3 消极：举起与该运动员的腰带相同颜色的牌子。

23.2.4 发现必须暂停的情况时，应举白牌向主裁判员示意。如主裁判员没有看到则起立。

23.2.5 举牌时，一臂前平举，牌子直立。

（节选自《少数民族传统体育项目竞赛和表演规则及裁判法》2018年修订版）