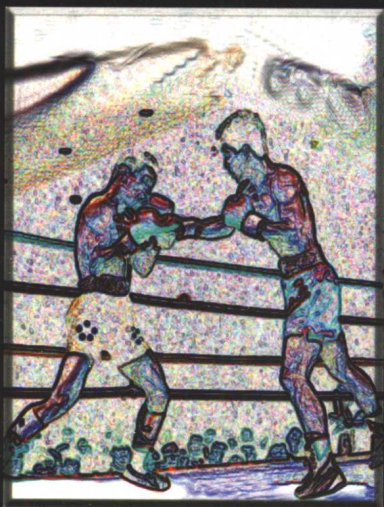




武术散打

裁判必读

李士英 编著



学做裁判丛书

北京体育大学出版社

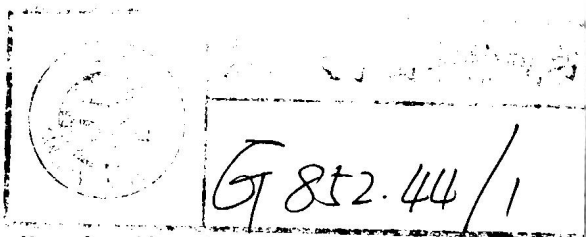
学 做 裁 判 丛 书

武术散打

裁 判 必 读



李士英
编著



北京体育大学出版社



0680139

-44

02
18
01

策划编辑:张清垣

责任编辑:张清垣

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:长 春

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武术散打裁判必读/李士英编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2001.9

(学做裁判丛书)

ISBN 7-81051-629-9

I.武… II.北… III.①散打(武术)-裁判法②散打(武术)-竞赛规则 IV.G852.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048745 号

武术散打裁判必读

李士英 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7.75

定价:15.50 元

2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-629-9/G·534

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

李士英，男，1967年出生，现任北京体育大学武术教研室支部书记兼副主任，武术散打国家级裁判。武术六段，民族传统体育学散打专业硕士，现攻读体育教育训练学博士学位。

1992年至今担当了历届全国武术散打锦标赛及第七、第八、第九届全运会的裁判工作，2000年和2001年度中国武术散打王争霸赛的场上裁判。

1974年开始在哈尔滨市武术队训练，1985年考入北京体育大学武术系本科，并成为校散打代表队队员，多次参加全国散打比赛，1987年获56公斤级第三名。1989年毕业留校任教，作为教练兼运动员多次参加全国太极拳剑锦标赛，1991年获北京体育大学国际太极拳表演大会杨式第一名和孙式第三名。

1998年至1999年，他所教练的校散打队获1999年全国武术锦标赛散打团体赛冠军。1998年亚运会前后，曾担当过伊朗和越南国家散打队的集训教练，在1998年10月的亚运会上伊朗队获得一枚银牌。

在国家核心刊物发表过多篇论文，并参与编写了《中国武术段位制》、《全国武术馆校教材》、《散手入门与提高》等多本著作和《散手技法》、《杨式太极拳教与学》等多部录像教材。



丛书编委会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞 熊西北

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 菜 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 顾刚臣

秦德斌 董英双



序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施,北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织,隆重推出一套《爱康丛书》,它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共 21 本书。这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔,从体例到文字,要求专家为老百姓写普及读物,贴近百姓,深入浅出,图文并茂,力求易读,易懂,易学,易练。

经国务院批准并实施的《全国健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。要实现这个宏伟目标,就要让全国人民知道什么是健康水准?怎样达到这个水准?就需要做许许多多的工作,其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步,今后还要陆续出版此类的系列丛书,作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”,这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”,这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此,要讲究科学锻炼。《爱康丛书》为您选择合适的方法,科学地锻炼身体,提供



了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处。也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学教授

金季春



解释篇

一、散打竞赛规则基本知识.....	(3)
(一)散打运动的发展概述	(3)
(二)散打竞赛规则的演变	(17)
(三)散打竞赛规则修改的主要内容	(20)
(四)散打竞赛规则修订的基本原则及发展趋势	(22)
(五)现行多种散打竞赛形式对散打运动的影响	(24)
二、现行散打竞赛规则内容及适用范围.....	(26)
(一)说 明	(26)
(二)主要内容	(26)
(三)适用范围	(28)
(四)散打比赛的特性	(28)
三、竞赛场地与器材.....	(30)
(一)场 地	(30)
(二)器 材	(30)
四、竞赛通则.....	(34)
(一)竞赛性质	(34)
(二)竞赛办法	(34)
(三)资格审查	(35)
(四)体重分级	(36)
(五)称量体重	(37)
(六)抽 签	(37)
(七)服装护具	(38)



目 录

(八)竞赛中的礼节	(38)
(九)竞赛中的有关规定	(39)
(十)弃权	(39)
五、使用方法、得分标准与判罚	(40)
(一)禁击部位、得分部位、禁用方法和可用方法	(40)
(二)得分标准	(41)
(三)犯规与罚规	(42)
(四)暂停比赛	(43)
六、记录方法、胜负与名次评定	(44)
(一)记录方法	(44)
(二)胜负评定	(44)
(三)名次评定	(46)

裁判篇

一、散打竞赛的组织	(49)
(一)竞赛前的准备工作	(49)
(二)竞赛期间的工作	(52)
(三)大会后期工作	(53)
二、裁判人员的作用与要求	(54)
(一)裁判员的作用	(54)
(二)裁判员的要求	(55)
三、裁判员的职责	(57)
(一)总裁判长的工作	(57)
(二)裁判长的工作	(58)



(三)场上裁判的工作	(60)
(四)边裁判员的工作	(62)
(五)记录员的工作	(64)
(六)计时员的工作	(65)
(七)编排记录长的工作	(66)
(八)检录长的工作	(67)
(九)宣告员的工作	(69)
(十)医务组的工作	(69)
四、散打的竞赛与裁判方法	(71)
(一)比赛时间的规定	(71)
(二)局间休息的规定	(71)
(三)报名级别的规定	(72)
(四)无故弃权的规定	(72)
(五)禁击部位的规定	(72)
(六)得分部位的规定	(73)
(七)用头、肘、膝进攻对方的裁判方法	(73)
(八)进攻反关节的裁判方法	(74)
(九)迫使对方头部先着地摔法的裁判方法	(74)
(十)有意砸压对方的裁判方法	(75)
(十一)实力悬殊的裁判方法	(75)
(十二)强制读秒的裁判方法	(76)
(十三)知觉失常的裁判方法	(77)
(十四)倒地的裁判方法	(77)
(十五)主动倒地进攻的裁判方法	(78)
(十六)使用腾空腿法进攻的裁判方法	(79)



目 录

(十七)使用勾踢进攻的裁判方法	(79)
(十八)双方倒地的裁判方法	(80)
(十九)击中的裁判方法	(80)
(二十)消极 8 秒的裁判方法	(81)
(二十一)方法不清楚、效果不明显的裁判方法	(82)
(二十二)下台的裁判方法	(83)
(二十三)双方下台的裁判方法	(83)
(二十四)互打互踢的裁判方法	(83)
(二十五)抱缠时击中对方的裁判方法	(84)
(二十六)消极搂抱的裁判方法	(84)
(二十七)犯规处罚的裁判方法	(85)
(二十八)相互抱缠没有进攻动作的裁判方法	(86)
(二十九)记 分	(87)
五、散打竞赛的编排与记录方法	(88)
(一)编 排	(88)
(二)记 录	(98)
六、附录文件	(99)
关于全国武术比赛的若干规定(中国武术运动管 理中心)	(99)
运动员、教练员、裁判员守则(中国武术运动管理 中心)	(102)
2000 年武术散打竞赛规则补充规定(中国武术运 动管理中心)	(104)



考试篇

一、近年裁判试题汇编	(107)
第一类 理论试题	(107)
(一)填空题类	(107)
(二)判断题类	(114)
(三)选择题类	(121)
(四)简答题类	(126)
(五)问答题类	(134)
第二类 抽签口试题	(150)
第三类 录像打分考试	(156)
第四类 技术考试	(156)
二、应试辅导	(157)

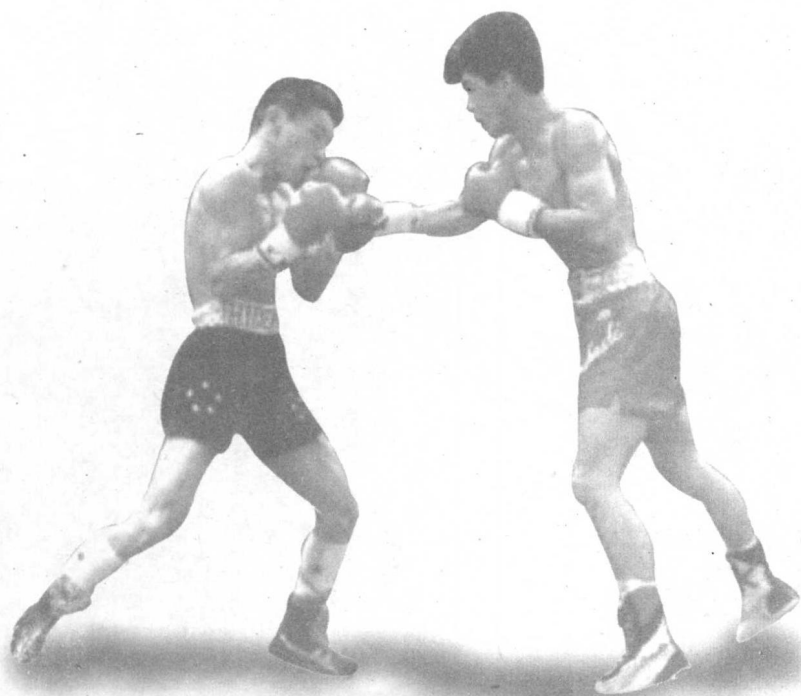
规则篇

附录一 1998 年武术散打竞赛规则	(163)
附录二 中国武术散打王争霸赛规则	(204)
附录三 中国功夫——美国职业拳击争霸赛规则	(221)
附录四 武术散打水上擂台赛规则	(227)
附录五 中国武术段位制散打晋段比赛规则	(229)



解 释 篇

学 做 裁 判 丛 书





一 散打竞赛规则

基本知识

(一) 散打运动的发展概述

武术是以套路与对抗两种形式表现的传统民族体育项目，武术散手俗称散打，是武术对抗形式的一种，古称相搏、手搏、卞、弁、白打、拍张、手战等。由于这种对抗形式是在规定的台子上进行的，因此又称“打擂台”。

现代散打是指两人按照一定的规则要求运用各流派的踢、打、摔等技术，互以对方技击动作作为转移的斗智、较技的一种徒手格斗对抗性竞赛项目。体现武术攻防格斗特点的形式有散打、推手、长兵、短兵等。目前，主要是通过散打的运动形式直观地表现，因此散打是武术的重要组成部分与运动形式。从技术角度分析散打运动与实用技击基本是一致的，但从体育的观念出发，散打运动受到竞赛规则的制约，在不伤害对手的情况下，可以充分发挥各流派技法。例如：散打中对有些传统实用的武术技法（二龙戏珠、擒拿方法等）作了严格的限制，并规定了击打部位和保护方法。而武术实用搏击术是以杀伤对手、减弱对手战斗



力为主要目的，技术与战术不受任何规则的限制。所以散打与实用格斗是有本质区别的，前者是属于体育范畴，是人们锻炼身体的一种形式，后者则是以制服对手为目的的实用技术。

散打的产生可以追溯到上古时代。原始社会期间，人们为了生存与获取生活资料，在实践中悟出了拳打、脚踢、绊摔、擒拿、跌扑等动作。私有制产生后，在氏族社会、部落之间的战争时有发生，使用武力成了掠夺财富的最主要的手段。人与兽斗、人与人斗的本能活动，经过漫长的岁月和积累，一旦过渡到有意识的技击交流时，产生了质的飞跃，是散打的萌芽。部落战争中远则运用弓箭、投掷器，近则用石、木、骨作为武器。手中的武器被打掉，自然是赤手空拳的搏斗。因而，求生的本能向人们提出了军事技能的要求，提出了对部落的成员先进行军事技能训练的任务。这种有意识的组织传授活动对“相搏”技术的产生和发展有着重要影响，从西汉时期的储具园雕《格斗》上看，就生动地展现了徒手搏斗的场景，但此时的散打是出于人的自卫本能，还未进入有目的、有计划、有组织的体育活动范畴。

《礼记·王制》载“凡执技论力，适四方赢股肱、决射御”，表明当时已经有了用“执技论力”、“赢股肱”来决定胜负的相搏之术。

到了商周时期，散打有了新的发展，在商代，武舞与练武逐渐分化，攻防格斗技术已被单独拿出来训练士兵。在周代，练武成为教育的一项重要内容，并有了专门的训练时间和内容。奴隶社会尖锐的民族矛盾、阶级斗争，使奴隶主越来越重视对本阶级子弟和奴隶进行军事技能训练和体质锻炼，统治者还规定了专门的训练时间——“三时务农，一时练武”，故“征则有威，守卫则有财”。《礼记》练武内容有射箭与对抗攻防技术，此时习武已



成为人们有意识、有目的、有组织的活动。

春秋战国是奴隶制向封建制转变的时期。社会变革带来了政治、军事、经济、文化、教育、体育等方面的变化与发展，手搏技击和技艺已初步形成。

为了使武艺得以交流，每在春秋两季，天下武艺高手云集在一起进行较量。《管子·七法》记述了当时的情景：“春秋角试，……天下豪杰，有天下之骏雄”，“故举之如飞鸟，动之如雷电，发之如风雨，莫挡其前，莫害其后，独出独入，莫敢禁围”。发招时象急风骤雨，在他面前不能抵挡，在他后面也没法下手；单独较技时，也休想把他们围住。为了战胜对方，攻防招数真假虚实，变化多端。《庄子·人间世》说：“且以巧斗力者，始乎阴，常卒，秦至则多奇巧。”它记叙了这种多变的战术。

这个时期，武术发展到了一个新阶段，诸侯争霸，攻伐激烈，为争雄称霸，各国都很重视“拳勇”、“技击”对军队战斗力的影响，重视技击术在战场上的应用。齐桓公曾于春秋两季举行全国性比较武功的“角试”来选拔天下豪杰、枭雄以为己用。管仲亦曾在齐国招募全国有“拳勇股肱之力”、“筋骨秀出众者”来训练军队，齐国正是靠重视拳勇、技击而首先称霸诸侯的。军队的训练有了新的发展，无论形式、内容还是规模都远远超越了商周，当时练习的主要内容是徒手与器械的攻防格斗技术，而已失去攻防意义的武舞因受到韩非子等人的抨击，逐渐演变为表演形式。

在民间，当时习武成风，有些人喜爱与人对抗，就连做梦也是如此，听说有高手就设法请来进行较量。《国语》记载了赵简子听说牛谈有力，就把他请来与其臣李室周比赛，结果李室周败给牛谈。相搏取胜，除了技术外，在《荀子·议兵营》和《资治