

基本馆藏

275802



1960

54
O414
0322;0

自由式、古典式 摔跤竞赛规则

中华人民共和国体育运动委员会审定

第一章 比賽通則及裁判方法

第一條 比賽性質

比賽性質有個人、團體、個人及團體三種。採用那一種性質的比賽和比賽會的名稱（如冠軍賽、錦標賽、對抗賽等），均由主辦單位在規程中規定。

第二條 比賽制度

一、循環制：每個級別的參加者不超過8人時可採用這個制度。

二、淘汰制：由大會比賽規程規定具體的淘汰辦法（如單淘汰和雙淘汰等）。

三、輪分淘汰制：一個運動員在比賽中輸滿6分後就被淘汰。每級超過8人時可採用這種制度。

輪分淘汰制的編排方法：抽籤編號首先應從1開始，和最接近的一個大號編在一起，以

下依次类推。这就构成了第一輪的比赛順序。

例如：1—2、3—4、5—6……。第二輪的編排仍从第一位號碼开始，并和最接近而彼此还未比赛过的編在一起。例如：1—3、2—4、5—7、6—8，以下依次类推。如運動員人数为单数，則讓最末一号在第一輪比赛中輪空。如某級参加人数是9人，第一輪比赛排定是1—2、3—4、5—6、7—8，9号輪空；第二輪比赛时，9号應該排在第一位，即9—1、2—3、4—5、6—7，8号輪空。以后各輪的編排也按这种程序进行。

注：1. 如要增加场次也可規定輸8分后淘汰。

2. 在循环赛比赛中，如同一单位在同一級中，有2名運動員参加时，应將他們2人配在第一輪比赛中进行。

、第三条 体重級別及称量体重

一、体重級別：按運動員的年齡分下列三組：

(一) 少年組：年齡15周岁—17周岁以下

1. 次最輕級：45公斤——47公斤

2. 最輕級：47公斤以上——49公斤
3. 次輕級：49公斤以上——52公斤
4. 輕量級：52公斤以上——57公斤
5. 次中級：57公斤以上——62公斤
6. 中量級：62公斤以上——67公斤
7. 次重級：67公斤以上——73公斤
8. 重量級：73公斤以上

(二) 青年組：年齡17周歲—19周歲以下

1. 次最輕級：47公斤——49公斤
2. 最輕級：49公斤以上——52公斤
3. 次輕級：52公斤以上——57公斤
4. 輕量級：57公斤以上——62公斤
5. 次中級：62公斤以上——67公斤
6. 中量級：67公斤以上——73公斤
7. 次重級：73公斤以上——79公斤
8. 重量級：79公斤以上

(三) 成年組：年齡19周歲以上

1. 次最輕級：不超過52公斤
2. 最輕級：52公斤以上——57公斤
3. 次輕級：57公斤以上——62公斤

4. 輕量級：62公斤以上——67公斤
5. 次中級：67公斤以上——73公斤
6. 中量級：73公斤以上——79公斤
7. 次重級：79公斤以上——87公斤
8. 重量級：87公斤以上

注：凡提到××公斤以上則不包括該××公斤在內。

二、称量体重：

(一) 由裁判員記錄員若干人，医生一人組成称量小組專門負責称量体重（在称量体重时，医生应注意運動員的健康狀況，運動員的健康有疑問时，应进行体格检查）。

(二) 運動員參加哪个級別比賽，在报到后，比賽前（具体日期由竞赛会規定）称体重时最后决定，一經决定后，就不得再改动。如比賽連續进行几天，在每天比賽前都要称量体重一次，如体重超过原級別时，則該場比賽作弃权論。

注：如一天比賽數場只称量体重一次。

(三) 運動員必須在比賽前两小时称量体

重，称量体重不得超过一小时。例如：晚上七时比赛，下午五时至六时称量体重。

（四）运动员称量体重时，应将指甲修短，赤身，至多穿一条短裤。称量次数不限，但必须按级别和比赛前后次序进行。

第四条 对运动员卫生的规定

一、健康检查：运动员必须身体健康，并持有健康检查证明书才能参加比赛。有传染病的运动员应禁止参加比赛。

二、运动员服装：运动员应穿针織无袖的贴身衣服，里面必须穿三角裤或护身，但不得加穿其他衣服。针織贴身衣服应当轻便，并应当从胯骨处就遮护着身体。领口和两肩的开口不应大于两个手掌。

三、禁止穿带后跟或带有金属的鞋底的鞋子比赛。禁止运动员身上涂敷油脂或胶类的物质参加比赛。禁止出场比赛时身上有汗。

四、禁止在腕部或臂部绑扎带子；但受伤后经医生指定系带除外。

五、禁止带戒指、手镯以及其它有伤对方

的物品。

六、運動員應儀容整潔，並攜帶一條汗巾。

七、應穿戴大會規定顏色的服裝或標記進行比賽。

第五條 比賽通則

一、比賽場次及比賽時間

(一) 運動健將、一級運動員和二級運動員，每天比賽不得多於三場。青少年、初學者和三級運動員每天比賽不得多於兩場。每場比賽之間至少要有 1 小時的休息。

(二) 比賽時間：少年級、初學者和三級運動員每場比賽時間為 10 分鐘；二級運動員以上為 12 分鐘。這兩種時間的比賽，均分三個階段進行。如 12 分鐘的比賽 ($6 + 2 + 2 + 2$)，前半場 6 分鐘站立摔，然後各人輪流 2 分鐘跪撐摔，最後 2 分鐘仍為站立摔。10 分鐘的比賽 ($4 + 2 + 2 + 2$) 同上述一樣，僅前半場站立摔為 4 分鐘。如前半場時間已到而一方運動員正處於危險情況下或不能立即擺脫出來，則比賽不停止，延長前半場比賽時間。所延長

的時間在最後 2 分鐘內扣除。如果延長的時間超過 2 分鐘，這場比賽就不再進行規定的跪撐，一直站立撐至終場。在比賽中有一方運動員雙肩着地，即為絕對失敗，比賽即告終止。

二、比賽開始、中止、結束

(一) 比賽開始前，雙方運動員應分別站在與自己標記顏色相同的斜角上，然後听裁判員的指揮走到場中央互相握手致敬。接着后退一步作好準備，听到裁判員的笛聲就開始比賽。比賽開始、比賽中止、比賽結束，均由裁判員鳴笛指揮。在比賽中運動員無權要求暫停，或要求對手回到場子中央來比賽。

(二) 前半場比賽結束時，側面裁判員應根據雙方運動員的得分舉牌表示勝負。如果雙方運動員得分之差不超過 3 分，即舉白色牌子表示前半場比賽不分勝負。台上裁判用紅綠牌抽籤決定誰先跪撐（如紅色在上，綠色標記的運動員先做跪撐。綠色在上，紅色運動員先做跪撐），如一方運動員多得 3 分或 3 分以上，側面裁判員應舉該運動員顏色標記相同的牌子，

占优势的運動員有权选择繼續站立或跪撐撐。如果选择跪撐撐，仍由台上裁判員抽簽決定誰先跪撐。

如果運動員鼻子出血，或頭向下摔倒，或摔出墊外，以及其他并非由運動員故意造成的各種情況，使比賽不能繼續進行時，場上裁判員應宣布比賽中止。在一場比賽中，中止時間可有若干次，但總和時間不得超過5分鐘。如某運動員中止時間的總和已超過5分鐘，應判該運動員失敗。允許暫停的5分鐘快到了時，應告知受傷運動員。

如果側面裁判員或場上裁判員發生嚴重錯誤時，評判組有权停止比賽，並召集場上裁判員和側面裁判員協商解決。

（三）比賽結束：比賽12分鐘結束或當一方運動員雙肩着地，場上裁判員宣布停止後，雙方運動員應回到與自己標記顏色相同的位置上，听候宣布勝負。在未宣布勝負之前，不能離開位置，宣布勝負後，雙方運動員應握手致敬。

第六條 輪流跪撐摔

在跪撐摔開始之前，下面運動員應雙膝跪地，兩手撐地，手與膝蓋的距離不得小於 20 厘米，手臂應該伸直（肘部可稍彎屈）。上面的運動員在跪撐運動員後面，一腿或雙腿跪地，雙手放在下面運動員的背部。古典式和自由式摔跤的跪撐姿勢一樣。

當雙方運動員跪撐姿勢正確後，場上裁判員就鳴笛開始比賽，雙方都可以進攻或防守。

下面運動員握住上面運動員後，可以站起來摔對方，例如：握住手臂起來過背摔。但是如果運動員只是為了防守而站起來，則第一次給予勸告，第二次就提出警告。

在跪撐摔時，上面的運動員站起來不進攻，裁判員無權停止比賽，只有在雙方摔出場外時才停止比賽。在雙方失去接觸後，應恢復原來姿勢再繼續比賽。上面運動員還沒有接觸下面運動員時，下面運動員不能進攻和防守。

下面運動員為使他的對手轉到下面而進行的進攻，必須不改變抓握，同時也不能中斷自

己的动作。否則，場上裁判应鳴笛使其回到原来的位置，但如果上面的運動員已处于危險境地，有失敗的可能時（肩背与垫子的角度小于 90° ），他的对手有权改变抓握，以便进攻。

下面的運動員如果使其对手轉到下面，并在背后把持着而不进攻，則他只能得 0.5 分，同时裁判員应立即使他回到原来的跪撐姿勢。

第七條 在邊綫上的比賽

一、在跪撐摔中，下面的運動員往摔跌垫边移动时，裁判員不应限制或停止比賽。

二、在摔跌垫边进行站立摔时，两个運動員要共有三只脚出外才可停止比賽。

三、当一方運動員使对手处于危險情况，但出了摔跌垫外，回到場子中央时，处于危險情况的運動員應該成跪撐姿勢。

四、在摔跌垫边摔的时候，如果明显判断一方運動員会摔出垫外，場上裁判員可以停止比賽。

第八條 給分标准

側面裁判員和評判員应按照下列标准将运

運動員得分記入記錄表內：

評定進攻得分有四種標準：即3分、2分、1分、0.5分。

一、得3分：將對手摔成危險狀態達5秒鐘。通常的危險狀態是指“橋”，其他危險狀態是指雙肩很容易着地，肩背和摔跤墊之間的角度小於 90° 等。

二、得2分：將對手摔成危險狀態，但不到5秒鐘。

三、得1分：

（一）在站立摔時將對手摔成跪撐姿勢，並轉到對手的後面把持着。

（二）將對方從站立式摔成或壓成跪撐姿勢，但有停留時間，而且不能立即改變這種姿勢。但被摔的一方很快起來，雙方互相抱着，不能得分。

（三）將對方抱起離開墊子摔成跪撐姿勢可得1分。但如僅將對手抱起來再放下去，不得分。

（四）在跪撐時將對方翻一個身（背與墊

子有小于 90° 的过程)，不論是在垫子上或腾空翻。

(五) 在前 6 分鐘和最后 2 分鐘，以及沒有輪換跪撐摔的比賽中，在跪撐時处在下面的運動員將上面的運動員翻到下面，并在后面把持着。

(六) 一方運動員被警告一次，其對方就得 1 分。

四、得 0.5 分：在輪換跪撐比賽中，处于下面的運動員，將上面的運動員翻到下面，并在后面把持着。

自己主動用“橋”來進攻對手，對方並不得分，成功后自己還可得應得的分数；但如果沒有成功，相反被對方壓着，這時對方就得 2 分或 3 分。

將對手摔成頭和一肩在摔跤墊里面，另一肩在摔跤墊外，雖然使對方雙肩着地但不算絕對勝利，只可以得分。不過對手的腳和軀干必須在摔跤墊里面。

壓“橋”時，對手雖然在“橋”上滾動，

但沒有改变抓握只能算一次分。

將对方摔成两肩着地，但头在摔跤垫外，不算绝对胜利，也不得分。如果將对方摔在摔跤垫里面，然后对方再移到垫外去，应得分。同时回到垫子中央后由对方跪撑在下面繼續比赛。

如果場上裁判員錯判了双肩着地，除負責說明外，應該从跪撑姿勢开始比赛（下面運動員仍在下面），同时上面運動員应得3分。

第九条 禁止动作

一、古典式禁止动作

（一）禁止抓握对手腰以下的部位，禁止接触对手眉眼和口之間的面部，禁止抓对手的咽喉或摔跤衣。

（二）禁止手打、脚踢、搔抓、揪头髮、扭手指。准許握对方的手和頸部。

（三）禁止用脚夹持对手。

（四）当对手头部向下时，只准向側摔，不准将头向下直摔下去。

（五）将对手抱起来摔时，在对手躯干的

上部接触摔跤垫以前，进攻运动员的身体必须有一部分（任何部分都行，但脚除外）先接触垫子。

（六）当对手成“桥”的姿势时，禁止将他的头抱起来再将他摔在垫子上（急剧碰撞垫子）。

（七）压“桥”时禁止往头部方向推去。

（八）禁止在比赛中用脚进攻对手，并禁止用脚触及对手身体任何部分来帮助进攻、翻转或举起对手。例如：在跪撑比赛中，禁止进攻运动员用脚将对手举起放在膝盖和胯骨上。

（九）对手的小臂在背后并与上臂成小于直角的角度的时候，不得施加压力，否则为犯规。

（十）禁止使用所谓“领带式”（双手夹颈子）的进攻。

（十一）比赛时禁止谈话及恫吓性的高叫。

（十二）进攻时只准用一手夹持对方的头，进攻的运动员应随对方一起倒地。

二、自由式禁止动作

(一) 禁止揪抓头发、皮肤、耳朵、生殖器和摔跤服，禁止扭扳手指和脚趾，禁止殴打、脚踢、卡咽喉及使用脚以危及对手健康的犯规动作。

(二) 禁止使用目的在于使对方疼痛难受而迫使对手屈服的一切进攻方法。

(三) 禁止踩脚、扼窒对方头部和躯干，或进行剪夹和撞击。

(四) 禁止揪抓从眉到口之间的脸部。

(五) 使用反抱腰的进攻方法时，进攻运动员的一腿应先跪地，同时应向侧面摔。

(六) 禁止将对手抱起来摔时在空气中放手。

(七) 对手做“桥”时，禁止把对手提起来再猛力摔下，禁止用肘或膝盖压腹部或用头顶住对手的头或胸部。

(八) 不许将对方的手臂翻在背后小于直角的角度的同时施加压力。

(九) 对手做“桥”时不得向他的头部方向推压或用下颚顶对方胸部压“桥”。

(十) 任何情況下都不准使用所謂“領帶式”(雙手夾頸)的進攻方法。

(十一) 比賽時禁止交談和恫吓性的高叫。

第十條 消极性

一、阻礙進攻的一切行為即是消极性。例如：長時間抵抗進攻而不採取反攻。

二、故意離開(跑出)摔跤墊。

三、下面運動員胸腹着地俯臥或上邊運動員只把對方按在下邊而不進行實際進攻。

四、消极性還包括在跪撐比賽中長時間揪住對方手臂，或屢次起立而不進攻。

五、一手或雙手揪住對方以妨礙他進行進攻，也是消极性的表現。自由式摔跤使用“腳剪式”的方法進攻，如不進行到底而只是用來拖延時間也是消极性的表現。

六、對於積極性並不另外加分，同時積極性也不能成為決定比賽結果(勝利或平局)的因素。

七、消极性延續1分鐘以上或採取犯規進