



国际手搏联合 2017 修定

现代手搏运动赛竞赛规则

国际手搏联合 2017 修定

本规则设置相搏（黏手相搏）、摔跤（中国式摔跤）、手搏三个竞赛项目，相搏和手搏的特殊规定在涉及其内容时特别指出。

第一章 竞赛通则

一、竞赛性质

1. 个人竞赛：以个人所属级别内取的成绩确定个人名次。
2. 团体竞赛：以本队队员个人成绩总和计算团体名次。

(1) 团体总分计算方法为：个人成绩第一名得七分，第二名得五分，第三名得四分，第四名得三分，第五名得二分，第六名得一分。

(2) 如设男女团体总分，则男队、女队分开计算。

(3) 如以国家计算团体，如一国参赛二队或三队仅取成绩较好的一队。

二、竞赛赛制

根据竞赛规模、人数，采用单循环、分组循环、单败淘汰或双败淘汰制（败者复活）。

三、竞赛分组

本次比赛先按性别再按年龄、体重分组分级

1. 成年组：19 岁以上（含 19 岁）。成年组体重级别如下：

男子： - 55kg， - 60kg， - 66kg， - 73kg， - 81kg， - 90kg， -105kg，
+105kg

女子： - 50kg， - 56kg， - 62kg， - 68kg， - 74kg， - 82kg， +82kg

注：如该级只有一人参加，可升级参赛。

2. 青年组：甲组 17 岁至 18 岁 乙组 15 岁至 16 岁（体重级别略）

3. 少年组：甲组 12 岁至 14 岁 乙组 10 岁至 11 岁（体重级别略）

4. 儿童组：甲组 8 岁至 9 岁 乙组 6 岁至 7 岁（体重级别略）

四、称量体重

称量体重一般是赛前两小时开始，一小时称量完毕。（竞赛委员会也可根据实际情况提前）

1. 运动员称量体重前，递交医生签注可参加竞赛身体健康检查证明。
2. 称量体重从最轻量级开始，称量顺序按运动员所在国家的法文第一个字母顺序先后进行。
3. 称量体重组由裁判员、编排记录员、大会医生等各方代表至少三人组成。

五、竞赛编排

称量体重后，由裁判、编排记录组成员及各队负责人在场进行抽签，尔后编排记录组根据抽签号编排竞赛秩序。

六、竞赛场地

竞赛场地大小为 10 X 10 米，中间有直径 4 米的圆型场地为竞赛中心，中心区外有 0.5 米宽的警戒区。竞赛中心和警戒区为竞赛区，其余为界外保护区。场地硬度适中，类似自由体操或武术套路竞赛场地。

七、竞赛时间

每赛三局、每局二分钟（净赛）。一般业余性质比赛或少年儿童可采取一分半钟或一分钟（净赛），二局之间休息一分钟，运动员每天可进行多场比赛，但两场比赛之间有不少于 15 分钟的休息时间。

八、竞赛装束、护具

1. 竞赛装束

（1）运动员穿裱裤，裱裤为白色，质地及厚度相当于六层棉细布缝制，衣长至尾椎骨，袖长至上臂的中部，袖口应能伸进一个拳头，运动员穿着合身舒适、大方，运动时便于揪拿也便于解脱。上衣的袖口、大领、门襟、底边镶三厘米宽的红边或蓝边，作为区分红、蓝两方运动员的标志。

注：相搏装束，裱裤的形色、质地同以上规定，厚度可以适当减少。

（2）穿白色灯笼脚长裤，两侧镶三厘米宽的红边或兰边，与上衣相配。

（3）系腰带，腰带的颜色与服装镶边的颜色相同（红色或蓝色）。宽为 2.5 厘米、长度为绕腰身两周打平结后两端还留有 20 厘米左右，腰带质地不可太硬、（用约四至六层布缝制即可），扎束后松紧合适能伸进一掌。

（4）穿无金属及硬质配件的软帮软底高腰鞋。

2. 手搏竞赛护具

(1) 头盔；(2) 护齿；(3) 露指拳击手套；(4) 护身；(5) 护腿；(6) 五 女运动员须戴护胸。

运动员上场前必须穿戴符合标准、整洁的装束和护具，系好腰带（腰带不可太松），禁止佩戴有金属和其他硬质材料的配件。

九、礼节

抱拳礼：并步直立，两手由体侧约 30 度左右分开向前屈肘合抱，右拳左掌，高与锁骨齐，并以诚敬友好的目光注视对方（抱拳礼含义——以武会友共同修炼）。

第二章 竞赛方法

一、每场竞赛由裁判组负责裁判工作。裁判组成员包括：

1. 裁判长一人：主持裁判组进行整场裁判工作，参与评判；当裁判之间出现意见分歧时，召集裁判讨论后进行裁定。

2. 场上裁判一人：负责场上裁判工作，用口令和手势指挥运动员进行比赛。如一方运动员倒地（包括手、肘、膝触地）、运动员出界（进入保护区）、一方消极、技术犯规、裁判长示意暂停，或有特殊情况，场上裁判应立即喊停并快速处理，使运动员即刻回到场地中心重新比赛。为加快竞赛节奏，场上裁判对运动员的一般消极、犯规可以不停止比赛，随时用手势提出劝告，裁判长、侧面裁判可根据自己的判断，同意或否定。

3. 侧面裁判三人：负责侧面裁判工作，对场上运动员使用的技术、消极、犯规行为独立评判打分；对场上裁判的判定有疑意时，可要求裁判长暂停比赛进行商讨裁定。

4. 记时员一人：根据场上裁判的信号计时或停表，规定的比赛时间到时应立即以锣声宣告终止比赛。

5. 记录员一人：记录场上运动员的比赛成绩，及时公布在记分牌上。

6. 检录员一人：根据编排秩序召集运动员，并检查运动员的装束，准备比赛，若运动员装束和护具不符合标准，检录员有权阻止该运动员参赛。

二、运动员分红蓝两方，在检录员带领下进入赛场后，站在特定的红点或蓝点上，运动员之间相互致礼后再向场上裁判致礼。

三、场上裁判员根据裁判长的示意，发令竞赛开始。听到记时员的锣声即停止比赛。

四、相搏竞赛特殊规定：运动员进场与对手及裁判致礼后，在场中搭手预备，运动员第一回合预备式为右（左）架，第二回合为左（右）架，第三回抽决定左架或右架。比赛开始后，运动员即可自由选择站架，

第三章 竞赛法则

一、运动员必须精神文明具有高尚的体育道德。

1. 尊重裁判，服从裁判：运动员、教练员、同队队友不可在场内喧哗、起哄，干扰裁判的工作和判定，否则将给予该运动员警告、严重警告，直至取消比赛资格。如对裁判的判定有异议，可直接向竞赛仲裁委员会提出申诉。

2. 尊重对手、行为大方：运动员如有侮辱对手、裁判、观众的言行，裁判可跟据情节，给与该运动员警告、严重警告，直至取消比赛资格。

3. 服装整洁、举止文明：运动员的服装必须整洁符合竞赛要求、不佩戴有金属的或其他硬质材料的配件，并有良好的卫生习惯，否则裁判员有权不让其参加比赛。

二 禁止粗野和蛮力相搏

1. 禁止揪发、抓裆、戳眼、锁喉、肘击、膝撞，禁止一切有伤害对方的技术行为及以使对方疼痛为目的的反关节技。

2. 相搏、摔跤禁止拳打脚踢。禁止触及对方脸部的眉与口之间，

3. 手搏的拳打以点到为止，禁止击打头部；使用腿法首先提膝抬腿，以弹踢方法，点到为止。

4. 竞赛始终保持站立式竞技：使用摔法应保持自己的重心、也不可故意砸压对方、一旦失去重心，应主动撒手，不可拖拉对方使其同时倒地。

出现违规情况，视情节程度可给以劝告、警告，甚至取消该场或整个比赛资格。

三、展现远打近摔、以巧制胜、以柔克刚、刚柔相济，快速、灵活，高雅、潇洒竞技形象。

1. 手搏是一项集打、踢、拿、摔等技击元素为一体的综合性的技击运动，运动员必须技术全面、不可仅以一种技术作为攻防手段，要远打近摔，能摔打结合，展现一种新的非常活跃的武术技击竞赛形象。拳法、脚法连续击打不可超过二次，连续击中只记一次成绩。

2. 双手揪拿、双手握抱不超过 3 秒。双方互插、搂抱僵持时间超过 5 秒，场上裁判即刻将其分开，随即令其重新开始比赛。出现三次上述情况，裁判应区分出较为消极的一方并给以警告。

四 相搏竞赛特奥规则

1. 交手时双方两手保持沾连粘随，不可用力抓握对手，顺势使用技术动作之瞬间除外（瞬间为一至二秒），如技术动作未能完成应立即恢复沾连粘随状态，否则以技术犯规处理。

2. 双方缠臂互插也应保持沾连粘随状态、不可用僵力搂抱，顺势使用技术动作之瞬间除外（瞬间为一至二秒），如技术动作未能完成应立即恢复沾连粘随状态，否则以技术犯规处理

3. 使用扣腿、掏腿、捞腿、抱单腿、抱双腿等进攻或反攻动作，应一气呵成，停顿时间不可超过二秒，后应立即恢复沾连粘随状态继续进行，否则以技术犯规处理。

4. 禁止双肘紧夹、低站立姿势，禁止揪拿裙裤和握抱。

出现上述技术犯规时，场上裁判可以不停顿比赛，即时给予劝告。三次劝告仍无改变，则侧面裁判员随即可给予该运动员严重警告、直指取消其比赛资格，或者可给对手加分。如技术犯规在先而后再成功地完成动作，则动作不作计分，相反应给予劝告并罚分。

四. 手搏的竞赛形象应该是快速、潇洒。运动员必须积极使用进攻动作，或利用对方的进攻作反攻，不可使用僵力堵住对方，避免不让对方使用动作自己也不使用动作，应贯彻以柔化刚、刚柔相济中国武术精髓。比赛时互相交接不可有停顿状态，五秒钟内没有进攻动作，行为即可视为消极，十五秒内二人没有出现技术分，裁判应区分消极一方并给于警告罚分。

第四章分数评定

一、得一分

1. 用拳法明显点中对手小腹以上、胸部得一分。
2. 用脚法明显点中对手大腿得一分。
3. 一方出界（脚触及保护区为出界），对方得一分。
4. 一方手、膝触地对方得一方。
5. 双方先后倒地，后倒地者得一分。
6. 双方同时倒地身体在上者得一分。
7. 一方被劝告一次，对方得一分。

二、得二分

1. 用脚法明显点中对手身体（胸腹）
2. 一方双手、双膝、或一手一膝触地对方得二方。
3. 一方被警告，对方得二分。

三、得三分

1. 使对方躯干部位（包括臀或肩）着地、自己保持站立得三分。
2. 手搏竞赛特殊规定：允许提膝弹踢方法弹踢对方头部、明显点中得三分。

四、得四分

使对手腾空翻转然后躯干着地，而自身保持站立。

第五章技术有效及无效

一、运动员脚在界内使用技术成功为有效，脚触及保护区使用技术无效。

二、运动员脚在界内使用技术成功，而后脚也触及保护区，使用技术为有效。

三、使用技术与场上裁判员叫停信号及计时员结束比赛信号同时发生为有效，信号以后为无效。

四、犯规动作在先使用的技术无效。

第六章胜负评定

一、每局胜负评定

1. 一方得分首先满 4 分者胜。
2. 没有出现上述情况，则看比赛结果，得分多者胜。
5. 局的比赛时间到，如双方得分相等，看技术分，先得三分者胜，没有三分看二分，先得二分者胜，如没有二人，则看谁先得技术分。

二、每场胜负评定

1. 三局二胜制，一方运动员连胜二局则其为该场胜者。
2. 如比赛结束双方各胜一局，则进行第三局比赛。

第七章裁判用语为汉语

礼	Li
预备	Yu Bei (PrononcerYüPei)
开始	Kāi Shi
继续	Ji Xu (PrononcerTchi Su)
停	T' ing
一分	yi fen
二分	er fen
三分	san fen
四分	sifen
出界	Qou Tie (prononcerTchouTié)
红方	Hong Fang
兰方	Lan Fang
消极	Xiao ji
犯规	fan gui
劝告	Quan Gao (PrononciationcommeTchuan Gao)
警告	jing gao