**天龙杯2019扬州市太极拳国际邀请赛**

青少年推手竞赛规则

第一章 竞赛通则

第一条 竞赛性质

一、个人赛（男、女）

（一）定式推手

（二）四正推手

二、团体赛（男、女）

（一）女子团体赛，运动员 3 人，总体重≤150Kg

（二）男子（或混合）团体赛，运动员 3 人，总体重≤160Kg

第二条 竞赛办法

一、个人赛：单败淘汰

二、团体赛：单败淘汰 三局累计总分高的一方获胜

第三条 年龄限制与资格审查

一、青少年组年龄限在 6 至 16 周岁（20030101-20131231）

二、参赛者必须购买比赛人身保险。

三、参赛者必须出示体检合格证明。

第四条 体重分级

一、儿童组：（6 至 8岁）

20 公斤级（≤20Kg）

24 公斤级（＞20Kg－≤24Kg）

25 公斤级（＞24Kg）

二、少儿组：（9至12岁）

30 公斤级（≤30Kg）

38 公斤级（＞30Kg－≤38Kg）

45 公斤级（＞35Kg－≤45Kg）

46 公斤级（＞45Kg）

三、少年组：（13至16岁）

48 公斤级（≤48Kg）

55 公斤级（＞48Kg－≤55Kg）

62 公斤级（＞55Kg－≤62Kg）

63 公斤级（＞62）

第五条 称量体重

一、称量体重在抽签前进行。

二、参赛者经资格审查合格后方可参加称量体重。

三、必须在仲裁委员的监督下称量体重，由检录长负责，编排记录员配合完成。

四、参赛者必须按照大会规定的时间到指定地点称量体重。

五、称量体重先从比赛设定的最小级别开始，每个级别在 30 分钟内称完。如体重不符，在规定的称量时间内达不到报名级别时，则不准参加该级别比赛。

第六条 抽签

一、称量体重后进行抽签，（出示出生证明或户口本，由家长代签安全须知及免责声明后方可进入抽签环节。）由比赛设定的最小级别开始。如该级别少于六人，则不能参加比赛，可合并至高一级别比赛。

二、由编排记录组进行抽签，由仲裁委员会主任、副裁判长及参赛队的教练或领队参加。

第七条 竞赛时间

一、个人赛4分钟两局制，1分30秒一局，中场休息1分钟，无需交换场地。

二、团体赛6分钟三局制，每人一局2分钟。

第八条 竞赛信号

一、比赛前 10 秒钟，记时员鸣哨通告准备；每局比赛时间到，计时员鸣哨宣告该局比赛结束。

二、场上裁判员用口令和手势裁定比赛。

第九条 弃权

一、比赛期间，运动员因伤病不宜参加比赛时，须有大会医生证明，作弃权论。

二、三次检录未到，或检录后自行离开者作弃权论。

三、比赛中，运动员可举手要求弃权，教练员也可向场上裁判员扔白毛巾要求弃

权，运动员自己终止比赛，作弃权论。

四、比赛期间，运动员无故弃权，取消本人全部成绩。

第十条 竞赛礼仪

一、“裁判员入场式”：裁判员入场，站在裁判长席前方，面向比赛场地一字排开。介绍裁判员时，裁判员应该成立正姿势向观众行抱拳礼。

二、“运动员入场式”：所有参赛运动员入场前按照级别有小到大的顺序站成一路纵队，入场时在工作人员带领下面向比赛场地。宣告给出“行礼”口令时，所有运动员与所有裁判员互行抱拳礼。

三、运动员上场后，站在场上裁判员两侧，面向裁判长。介绍运动员时，被介绍

者应成立正姿势先向裁判长行鞠躬抱拳礼，再向观众行鞠躬抱拳礼。

四、在双方运动员介绍结束后，运动员互行鞠躬抱拳礼，再与场上裁判员互行鞠躬抱拳礼，团体比赛时三名选手同时入场站定比赛上场顺序。

五、每场比赛结束时，运动员在场上裁判员宣布比赛结果后，先向裁判员行礼，然后相互行礼再握手拥抱方可退场，团体比赛三名选手同时入场同时行礼后，输方原地等待，赢方上前依次与对方三名选手握手拥抱后方可离场。

第十一条 竞赛服装

运动员必须着大会指定的太极推手竞赛服装参加比赛。

第十二条 竞赛相关规定

一、运动员必须遵守比赛规则，认真进行比赛，严禁故意伤人。

二、教练员和本队医生应坐在指定位置，比赛时不得在场下大声喧哗、呼喊。

三、比赛时运动员不得要求暂停，如遇特殊情况，需向场上裁判员举手示意。

四、运动员不可留长指甲、不可戴腕表和易伤及对方的物品上场比赛。

第十三条 比赛场地

一、比赛场地在 7\*3 米的长方形中进行。它分为两个区域：比赛区和安全区。比赛区是 1 米宽、5 米长的区域。比赛区以外为安全区，其宽度为 1米。

二、太极推手垫子必须固定，并且在摔倒时具有缓冲作用，表面平坦，固定之后不会移位。（如图）

第二章 太极推手竞赛项目得分标准与判罚

第一条 竞赛法则

一、必须贯彻“沾粘连随”“引进落空”的原则。

二、必须采用“掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠”的推手方法元素。

第二条 竞赛办法

**一、定式推手**

（一）当场上裁判员发出“预备”口令时，双方参赛者起势、上步成搭手势，前手放于对手肘关节上，后手在下。

（二）第一局，右脚在前，右手在上搭左手；第二局，左脚在前，左手在上搭右手。

（三）每局开始时，参赛者上同一侧脚成自然步，前脚踩于中心圈内圈，搭好手；当场上裁判员发出开始信号后，开始比赛。

（四）每次比赛无须进行盘手，即裁判命令下达之时，比赛即正式开始，双手不得主动脱离开始位置。

（五）每局比赛提前10秒鸣哨参赛者上场，当场上裁判发出“开始”口令时，开始计时，中途不停表，1分30秒时鸣哨结束，局间休息1分钟。

（六）第二局比赛结束，在场上裁判的指示下，参赛者站在裁判员两侧等待宣布比赛结果。

**二、四正推手**

（一）每局当场上裁判员发出“预备”口令时，双方参赛者起势、上步搭手。

（二）第一局，右脚在前，右手搭右手；第二局，左脚在前，左手搭左手。

（三）每局开始时，参赛者上同一侧脚成自然步，前脚踩于中心圈内圈，搭好手；当场上裁判员发出开始信号后，开始比赛。

（四）每次比赛无须再进行盘手，即裁判命令下达之时，比赛即正式开始。

（五）每局比赛提前10秒鸣哨参赛者上场，当场上裁判发出“开始”口令时，开始计时，中途不停表，1分30秒时鸣哨结束，局间休息1分钟。

（六）第二局比赛结束，在场上裁判的指示下，参赛者站在裁判员两侧等待宣布比赛结果。

**三、团体活步夺桥推手**

（一）当场上裁判员发出“预备”口令时，双方参赛者起势、上步成搭手势。

（二）比赛开始时，右脚在前，互搭右手。前脚踩于中心圈内，当场上裁判员发出开始信号后，在整个1M\*5M的区域开始比赛。

（三）每次比赛无须进行盘手，即裁判命令下达之时，比赛即正式开始。

（四）三人三局，每人一局，须按行礼时的站位顺序上场（离中心近者为1号）。

（五）鸣哨参赛者上场，当场上裁判发出“开始”口令时，开始计时，中途不停表，2分钟时鸣哨结束，第2名选手上场，第二局开始。

（六）第三局比赛结束，在场上裁判的指示下，本方3名选手同时上场站在裁判员两侧，当裁判举起胜方手时，胜方3名选手需手牵手共同举起。

第三条 攻击部位

一、双手攻击对方上肢的手臂部位。

二、一手攻击对方的上肢，另一只手可以攻击颈部以下、耻骨以上的躯干部位。

三、当对方被动转身时，进攻方可进攻背部。

第四条 得分

一、个人比赛优势胜利

（一）凡运用合理的推手技术，2次使对方倒地（脚踝以上部位触地均视为倒地）、本人保持站立。

（二）个人赛中得分领先对方10分。

（三）比赛中因对方犯规造成受伤，经医生检查不能继续比赛者，判受伤者获胜。

（四）比赛中因受伤（除因对方犯规而致的受伤外）不能坚持比赛者，判对方获

胜。

（五）比赛中参赛者或教练员要求弃权时，判对方获胜。

二、得 3 分

（一）凡运用合理的推手技术，使对方倒地、本人保持站立且不失分。

（二）运用合理的推手技术使对方出身后底线。

三、得 2 分

（一）对方倒地同时因纠缠本人失 1 分，站立者得 2 分。

（二）凡违反“侵人犯规”中的 6 或 7 条者，给予警告，对方得 2 分。

四、得 1 分

（一）使对方脚凌空移动者，得 1 分。（定式推手项目）

（二）使对方后脚凌空移动2次或前脚完全出中心圈外圈者，得 1 分。（四正推手项目）

（三）运用合理的推手技术使对方脚出左右边线者，得 1分。（团体活步推手）

（四）先后倒地，后倒地者得 1 分。

（五）凡违反“侵人犯规”中的 1-5 条之一者，给予劝告，对方得 1 分。

（六）凡违反“技术犯规”者，给予劝告，对方得 1 分。

五、不得分

（一）双方同时出界或倒地。

（二）无效进攻。

（三）凡不使用太极推手技术元素进攻对方者。

第五条 犯规

一、侵人犯规

（1）使用硬拉、硬拖、双手搂抱躯干、或用脚勾、踏、绊、跪者。

（2）故意造成对方犯规者。

（3）脱手发力撞击者。

（4）单、双手抓住对方衣服或双手死握对方者（单手顺势除外）。

（5）未发“开始”口令即进攻对方或已发“停止”口令后仍进攻对方者。

（6）使用拳打、头撞、撅臂、擒拿、抓头发、点穴、肘尖顶、捞裆、扫腿、膝

撞、扼喉等动作者。

（7）攻击规则规定之外的身体部位者。

凡违反以上规定 1-5 条给予劝告，6-7 条者给予警告。

二、技术犯规

（1）当把对方打飞或者推倒对方后未主动伸出手保护对方。

（2）当场上裁判发出进攻口令后，拖延比赛时间。

（3）比赛中对裁判员不礼貌或不服从裁判。

（4）比赛中在场内外大声喧哗、呼喊、干扰比赛。

（5）处于不利状况时举手要求暂停。

三、罚则

（一）违反“侵人犯规”1-5 条之一，每犯规一次，判劝告一次。

（二）违反“侵人犯规”6 或 7 条之一，每犯规一次，判警告一次。

（三）技术犯规一次，判劝告一次。

（四）两次警告，取消比赛资格。

第六条 评定名次

一、比赛结束后，依据裁判员的判罚结果，判定每场比赛胜负。

二、出现平局时，按下列原则依次处理

（一）根据体重判别，以体重轻者为胜方。

（二）如仍相等根据年龄判别，年龄小者为胜方。

（三）如仍相等，以警告少者为胜方。

（四）如仍相等，以劝告少者为胜方。

（五）以上各条仍相等时，进行加时赛，直至一方得分为止，先得分者为胜方。

第七条 技术规范

一、定式推手搭手：双脚右脚在前左脚在后站在指定区域，双方右手搭于对方的肘横纹处；左手拖在对方的右肘下方。（注意：双方推手过程中双手不能离开）

二、四正推手搭手：双方腕部接触，前臂呈弧形，触点在双方中线，腕部与下颔齐高；另一手附于对方肘部。

三、活步夺桥推手项目搭手：双方腕部接触，前臂呈弧形，触点在双方中线，与下颔齐高；另一手附于对方肘部。

四、发放：必须在手接触到对方后发力。

**第八条本规则解释权归赛事仲裁委员会**