**天龙杯2019扬州市太极拳国际邀请赛**

**成人活步推手竞赛规则**

**第一条 竞赛性质：**

个人赛

**第二条  竞赛办法：**

1、单败淘汰；

2、级别不满十人合并至高一级别比赛；

3、比赛成绩，各级别取前八名；

**第三条  年龄分组与资格审查**

1、运动员的参赛年龄限在17~39周岁（19800101~20021231）

2、运动员必须有参加比赛的人身保险证明。

3、运动员必须出示自报到之日起15天内县级以上医院出具的包括脑电图、心电图、血压、脉搏等指标在内的体格检查证明。

**第四条  体重分级**

成人男子组：

1、60公斤级（≤60Kg）

2、65公斤级（＞60Kg－≤65Kg）

3、70公斤级（＞65Kg－≤70Kg）

4、75公斤级（＞70Kg－≤75Kg）

5、80公斤级（＞75Kg－≤80Kg）

6、85公斤级（＞80Kg－≤85Kg）

7、85公斤级以上级（＞85Kg）

成人女子组：

1、55公斤级（≤55Kg）

2、55公斤级以上（＞55Kg）

**第五条  称量体重：**

在抽签前进行。运动员必须按照大会规定的时间到指定地点称量体重。

**第六条  抽签**

称量体重后进行抽签，所有比赛人员都需要签署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。由编排记录组负责抽签，由仲裁委员会主任、裁判长及参赛队的教练或领队参加。

**第七条  竞赛时间**

比赛共两局，每局比赛净推2分钟，第二局双方运动员交换场地继续比赛。局间休息1分钟。

**第八条  竞赛信号**

1、比赛前10秒钟，记时员鸣哨通告准备；比赛结束，计时员鸣锣宣告该局比赛结束。

2、场上主裁判员用口令和手势裁定比赛。

**第九条  弃权**

三次检录未到，或检录后自行离开者作弃权论。比赛中，运动员可举手要求弃权，教练员也可向场上裁判员举旗要求弃权，运动员自己终止比赛，作弃权论。

**第十条  竞赛礼仪及服饰要求**

1、入场：裁判员入场，站在场地中点后方，面向裁判长席。介绍裁判员时，裁判员应该成立正姿势向观众行抱拳礼。

2、运动员进场后，站在裁判员两侧，面向裁判长。介绍运动员时，被介绍者应成立正姿势向观众行抱拳礼。

3、在双方运动员介绍结束后，运动员互行抱拳礼，再与场上裁判员互行抱拳礼。

4、每场比赛结束时，运动员在主裁判员宣布比赛结果后，先向裁判员行抱拳礼，然后相互行抱拳礼，再转身向对方教练员行抱拳礼，方可退场。

5、参赛运动员上装由组委会统一发放，裤装及比赛用鞋运动员自备，应着运动裤或运动短裤和软底运动鞋或赤脚。

**第十一条  场地要求**

1、比赛区域为直径400cm的圆形，该区域边线为内圈（沿线内计算）。

2、内圈中心位置画一直径50cm的太极图标记，作为推手双方搭手站位的基点。

**第十二条  竞赛法则**

1、必须采用“掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠”的方法元素（简称八法），以及相应的步法。

2、必须贯彻“沾粘连随”、“刚柔相济”的原则，在盘手的状态下比赛，在脚不离地的情况下可以使用靠，拌，勾，挑等。

3、比赛双方一方搂抱无进攻超过2秒裁判中止消极，运动员从新搭手开始对抗。

**第十三条  太极拳推手实战比赛**

1、当场上裁判员发出“预备”口令时，双方运动员起势、上步成搭手势。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。

2、第一局比赛开始时，右脚在前，互搭右手；第二局，互换场地后，左脚在前，互搭左手。

3、每场开始时，运动员上同一侧脚成自然步，前脚踩于中心圈内，搭好手；当场上裁判员发出开始信号后，开始比赛。

4、攻击部位：胯以上颈以下。

5、比赛结束后，在场上裁判的指示下，运动员站在裁判员两侧等待宣布比赛结果。

**第十四条  得分**

1、优势胜利

（1）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。

（2）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。

（3）比赛中运动员或教练员要求弃权时，判对方获胜。

（4）得分领先对方10分。

2、得3分

一方出圈倒地，一方在圈内站立，站立者得3分。

3、得2分

一方圈内倒地，一方在圈内站立，站立者得2分。

4、得1分

一方出圈，一方在圈内，在圈内者得1分。

5、不得分

（1）先后倒地先后出圈。

（2）凡不使用"八法"技术元素进攻对方者。

（3）无效进攻。

**第十五条  犯规**

1、使用硬拉、硬拖、搂抱或起脚离地。

2、故意造成对方犯规者。

3、未在盘手状态下进攻。

4、停止盘手2秒钟。

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。

8、比赛中对裁判员不礼貌或不服从裁判者。

9、比赛中在场外大声喧哗、呼喊、干扰比赛者。

**第十六条  评定名次**

1、比赛结束后，依据边裁判员的判罚结果，判定每场比赛胜负。

2、出现平局时，按下列原则处理

（1）首先根据体重判别，以体重轻者为胜方。

（2）如仍相等，以警告少者为胜方。

（3）如仍相等，以劝告少者为胜方。

（4）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。