**天龙杯2019扬州市太极拳国际邀请赛**

**中老年组推手竞赛规则**

第一条 竞赛性质

个人定步推手（男、女）

第二条 竞赛办法

单败淘汰

第三条 年龄限制与资格审查

一、中老年龄限在 40至 60 岁（19590101~19791231）。

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

中老年男子：

60 公斤级（≤60Kg）

65 公斤级（＞60Kg－≤65Kg）

70 公斤级（＞65Kg－≤70Kg）

75 公斤级（＞70Kg－≤75Kg）

80 公斤级（＞75Kg－≤80Kg）

85 公斤级（＞80Kg－≤85Kg）

85 公斤级+（＞85Kg）

中老年女子：

55公斤级（≤55Kg）

55公斤级以上（＞55Kg）

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，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。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，

二、1分30秒一局，中场休息1分钟，第二局不交换场地。

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抱拳礼，再向观众行抱拳礼。

四、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。

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，然后相互行礼方可退场。

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、比赛区是 1 米宽、3 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。

第十四条竞赛项目得分标准与判罚

一 竞赛法则

（一）、必须贯彻“沾粘连随”“引进落空”的原则，在不出界的情况下，脚步可以适当移动。

（二）、必须采用“掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠”的推手方法元素，在起脚不高的情况下（以脚踝高度为界）可以顺势使用靠、勾、挑等脚下技术动作。

二 竞赛办法

1、当场上裁判员发出“预备”口令时，双方参赛者起势、上步成四正搭手势。

2、第一局，右脚在前，双方右手手腕处相接，左手扶于对方右肘关节处；第二局，左脚在前，双方左手手腕处相接，右手扶于对方左肘关节处。

3、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。

4、每次比赛无需进行盘手，即裁判命令下达之时，比赛即正式开始，比赛中双手不得主动同时脱离。

5、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。

6、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、 攻击部位

（一）、双臂及颈部以下、耻骨以上的躯干部位。

（二）、当对方被动转身时，进攻方可进攻背部。

四 、得分

（一）、优势胜利

1、比赛中得分领先对方10分。

2、 比赛中参赛者或教练员要求弃权时，判对方获胜。

3、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。

4、比赛中因受伤（除因对方犯规而致的受伤外）不能比赛者，判对方获胜。

（二）、得 3 分

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。

（三）、得 2 分

1、对方倒地同时因纠缠本人失 1 分，站立者得 2 分。

2、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

1、使对方出圈（明显踩到界线亦为出圈），得1分。

2、先后出圈，后出圈者得1分。

3、先后倒地，后倒地者得 1 分。

4、凡违反“技术犯规”者，给予劝告，对方得 1 分。

5、凡违反“侵人犯规”中的 1-5 条之一者，给予劝告，对方得 1 分。

（五）、不得分

1、双方同时出界或倒地。

2、无效进攻。

3、凡不使用太极推手技术元素进攻对方者。

五、犯规

（一）、侵人犯规

1、使用硬拉、硬拖、双手搂抱躯干、或起脚过高等（以脚踝高度为界）。

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

1、违反“侵人犯规”1-5 条之一，每犯规一次，判劝告一次。

2、违反“侵人犯规”6 或 7 条之一，每犯规一次，判警告一次。

3、技术犯规一次，判劝告一次。

4、达四次劝告或两次警告，均取消比赛资格。

六、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

1、根据体重判别，以体重轻者为胜方。

2、如仍相等根据年龄判别，年龄小者为胜方。

3、如仍相等，以警告少者为胜方。

4、如仍相等，以劝告少者为胜方。

5、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。

本规则解释权归赛事仲裁委员会