規則手冊

通用競賽指南
比賽形式手冊

Approved by:

www.jjau.org

V.2.2

感謝JJAU(亞洲柔術聯盟)在手冊創作過程中提供的友好支持。該手冊包含柔術 Ne-Waza(寢技)規則，且於2015年
8月被國際柔術總會(JJIF)批准及認可。
完整修訂於2020年。
版權(尤其是圖片)歸JJAU所有

中文版審校由中國國家體育總局 舉摔柔運動管理中心
中國柔術發展委員會(CJJC)競賽委員會完成

www.jjif.org www.jjau.org

本手冊中的所有內容以英文版為官方標準

第1節 比賽區域（競賽場地 – FOP） 6
第2節 教練 8
第3節 比賽著裝和個人要求 10
第4節 類別和時間 12
第5節 裁判 14
第6節 秘書處 17
第7節 比賽過程 19
對抗期間裁判的其他手勢 21
第8節 “開始”和“停”指令的應用 24
第9節 得分 26
1.得分 26
2.優勢 28
A.摔法 29
控制技巧 31
B.浮固 31
C.身前和後騎乘 32
D.背後控制 34
E.防守位和突破防守 35
F.掃技 36
第10節 降服 – 鎖技和絞技 38
第11節 犯規處罰/犯規和禁止行為 39
11.2 輕微犯規 42
11.3 嚴重犯規 45
允許/禁止的技巧列表 47
側面攻擊膝蓋 53
第12節 比賽終結 55
第13節 輕鬆獲勝和棄權獲勝 57
第14節 受傷、疾病和事故 59
第15節 衛生 51
第16節 比賽服/其他要求 63
第17節 不同腰帶或等級組別的比賽 68
允許/禁止的技巧清單（按腰帶和等級劃分） 70
第18節 年齡、重量級組別和比賽時間 71
兒童重量級組別 74

比賽規則

兩位選手進行比賽，且應具有運動員風範。
比賽的目標是通過降服對手取勝；即通過鎖/絞或得分領先于對手取勝。
比賽構成：
投技、摔法、站立位鎖和絞、地面技巧、壓制、位置轉換（防守過腿、掃技）、地面鎖和絞。
同時附上進一步限制、規則、指南、改組方式、不同活動類別的形式和禮儀、特殊重量級或年齡類別以及不同水準的對抗能力（腰帶類別）。

本檔中“他/他的”等用語均可理解為“他/她”或“他的/她的”。

第1節

比賽區域（競賽場地 - FOP）

第1節

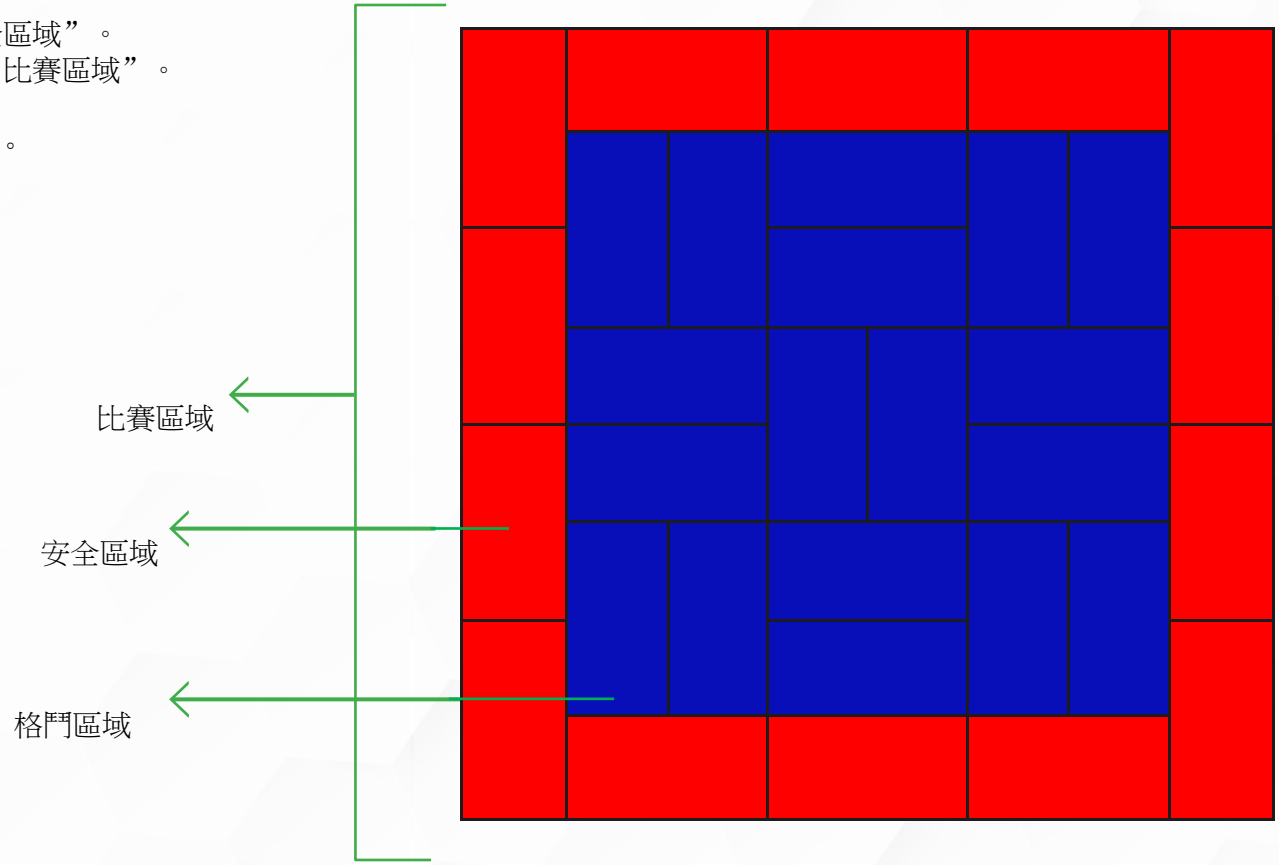
比賽區域（競賽場地 - FOP）

競賽場地須按照附屬文檔中所述的其他規則進行設置。

1.1 比賽區域須覆蓋不同顏色的地墊，以區分不同區域。

1.2 “格鬥區域”以外的區域應稱為“安全區域”。
1.3 “格鬥區域”和“安全區域”統稱為“比賽區域”。

1.4 其他額外安全區域不屬於“比賽區域”。



第2節

教練

第2節
教練

因比賽形式，僅一(1)名教練可跟隨每名運動員進入比賽區域。

2.1 比賽過程中，教練站在比賽區域的邊緣，並可協助一名選手。

2.2 作為行為榜樣，教練的行為必須反映武術的道德準則及其個人準則。

2.3 教練須著裝規範（運動套裝或穿著得體）。在淘汰賽期間，教練可身著隊服。在特定活動中，教練可能需遵守特定的著裝要求。

2.4 若教練對運動員、裁判、觀眾或任何其他人無禮，則“主裁判”(MR)可決定請他在比賽剩餘時間內暫時離開比賽場地(FOP)。

2.5 若教練仍舊無禮，則比賽裁判有權請其離開官方比賽場區。組織者/主辦方有權禁止任何其認為“麻煩”的人士進入比賽場館。

第3節

比賽著裝和個人要求

第3節

比賽著裝和個人要求

運動員必須遵守附屬文檔對於比賽著裝和個人要求的規範。
若選手不遵守這些規則，將不得參與比賽。當選手被告知其儀容儀錶不符合特定要求後，他將有機會在規定的時間內做出改變。
概要：

3.1　選手必須身著高品質的道服(GI)，且道服應乾淨整潔。GI必須合身，且材料必須可被牢牢緊握。

3.2　選手必須身著有彈性的內衣褲。在女子組比賽中，選手必須身著有彈性的單層緊身衣，用於在道服內將身體緊緊裹住。對於男性選手，任何錦標賽的主辦方可能要求其身著有彈性的單層緊身衣。

3.3 選手不得留長手指甲和腳指甲。

3.4 選手不得穿戴任何可能導致任何人受傷或造成危險的東西。

3.5 長髮須由軟頭繩系起。可使用頭巾（伊斯蘭頭巾）。

3.6 其他規定請見附錄。

第4節

類別和時間

第4節

類別和時間

4.1 類別根據組織準則設置。

4.2 比賽時長視類別而定。

4.3 兩場比賽之間，須給出一場完整比賽時長的恢復時間。決賽前，運動員可要求完整比賽時長兩倍的恢復時間

4.4 其他規定請見附錄

第5節

裁判

第5節

裁判

5.1 裁判是每場比賽的最高權威。

5.2 裁判宣佈的比賽的結果不容爭議。

5.3 僅當出現以下情況時，裁判所宣佈的一場比賽的結果才可被推翻：

5.3.1（若）記分牌上的分數有錯；

5.3.2（若）宣佈獲勝方使用禁止動作或戰術降服對手，而裁判沒有看見。

5.3.3（若）選手因使用允許的降服或固定動作被錯誤地取消資格。在這種情況下，如果比賽中斷和資格取消發生在被攻擊選手被降服之前，比賽將回到對抗中心區域，使用降服或固定的選手將獲得2分。但是，如果比賽中斷和資格取消發生在被降服或固定的被攻擊選手降服之後，則攻擊方將被宣佈為勝方。

5.3.4 若裁判因誤用本規則手冊中的規則而作出錯誤裁決。（裁判在判罰得分、優勢或犯規處罰時對規則作出的主觀解釋將不會改變比賽結果。）要改變比賽結果，必須滿足以下條件:

5.3.4.1 裁判員可與當次賽事的裁判長進行商議。但是，應由該裁判員最終決定是否修改已宣佈的結果。

5.3.4.2 裁判長應與賽事的指揮中心協商對陣表進展情況，且僅在對陣表沒有發展到後期階段時，才可授權更改結果。

5.4 裁判對優勢、得分或犯規處罰的主觀解釋是最終的，不作更改。

5.5 裁判有責任在其認為有必要時介入比賽。

5.6 裁判有責任讓選手位於格鬥區域界限以內。

5.7 若在12歲以下組別的比賽中出現三角絞或封閉式防守，裁判有責任待在被抬離墊子的選手身後，以保護其脊柱不受傷害。

5.8 MR（即“主裁判”）須在比賽期間待在格鬥區域內。MR可與邊角裁判（SR）交換意見。然而，MR就得分和犯規處罰進行最初評判。

5.9 如5.12所述，可使用視頻和對講機設備。MR（即“主裁判”）可獲取兩位邊角裁判的建議，這兩位邊角裁判分別位於墊子的兩對角，並坐在安全區域之外的椅子上。

5.10　若有必要，邊角裁判可推翻MR（即“主裁判”）的判決。以下描述了邊角裁判和MR之間所允許的互動形式。

5.10.1 若裁判間達成一致，則MR和SR會待在如5.9所述之其指定區域。

5.10.2 若對比賽分數產生異議，質疑判決的裁判應站起，並通過預先定義的適當手勢信號，表示優勢或劣勢、得分或犯規處罰。

5.10.3 若三位元裁判無法就上述分數達成一致，MR將作出中間決定。例如，一名裁判判決防守過腿，第二位則判決優勢，而第三位則判決劣勢。在這種情況下，最終判決應為優勢

5.10.4 若一名選手被取消參賽資格（如，累積犯規處罰4次），MR會在比賽結束前打出嚴重犯規處罰的手勢。若一側的助理裁判重複該手勢，則MR的決定為最終判決。在那時，資格取消被確認，MR可終止比賽。

5.10.5 若一名選手嚴重犯規，MR可打手勢，在比賽終止前取消該選手的資格。若兩位助理裁判中有一位重複該手勢，即表示該決定被確認，MR可隨即終止比賽。

5.10.6　若出現平局，MR應讓選手站在開始位置，一側一人。在那時，MR將退後兩步，並打手勢示意助理裁判起立。他們起立後，MR將邁出右腳。然後，三名裁判將舉起手臂，示意比賽獲勝者。MR將宣佈得票數最多的選手為獲勝者。
*　若出現平局，裁判必須決定哪位選手更多嘗試做到得分姿勢或降服控制。

5.11　若半決賽或決賽出現平局，比賽以“黃金得分制”(Golden Score)繼續，具體如下：裁判將重新宣佈對抗開始，兩名運動員站在墊子中間。第一分（得分、優勢、犯規處罰）將決定並終止比賽。若在2分鐘的末段，任何選手得分，則比賽應終止，且裁判將決定獲勝者。

5.11.1　組織者有權決定是否在比賽中採用黃金得分制。

5.12 當採用視頻裁判時，準則如下：主裁判可選擇在任何時候暫停比賽並打手勢，示意播放視頻，就未決或此前作出的決定為其提供額外參考。此外，在使用視頻系統時，兩位元邊角裁判均需位於視頻重播區域內。若兩位邊角裁判均同意應推翻一個決定，則其中一人需告知主裁判他們的決定，並打出適當的手勢告知新分數。

第6節

秘書處

第6節

秘書處

6.1 秘書處位於比賽開始時MR所處位置的對立側。

6.2 秘書處應由一名負責操控電子記分牌的記分員構成。

第7節

比賽過程

裁判

在墊子內示意選手

7.1 最初，選手面對面站在比賽區域中央，相隔約兩米。紅腰帶的選手站在MR的右側。MR示意後，選手將站立向裁判鞠躬，然後互相鞠躬。

7.2 在裁判宣佈“開始”(fight)後，比賽以站立位開始。

7.3　選手之間一旦出現身體接觸（握或抓），他們便可以立刻進入地面/進行防守。

7.4 選手可控制並變化不同的姿勢，但不能保持靜止。

7.5　超出比賽區域的任何移動均應被停止。運動員需回到比賽區域的中心，回到站立位。

7.6　所有的對抗均應在比賽區域內進行。MR會停止在此區域外的任何格鬥，並指示選手回到墊子中心，面對面站立（若無既定的姿勢）。

7.7　當選手在安全區域內做出得分姿勢時，MR會等待選手固定該姿勢。固定姿勢3秒後，MR會暫停對抗，宣佈該選手得分，並讓雙方回到墊子中部，擺出同樣的姿勢並繼續比賽。

7.8　若處在站立位或不固定的姿勢的選手三分之二的身體位於比賽區域之外，MR將暫停比賽。然後，他將示意選手回到中央。選手保持站立位後，裁判將重新宣佈比賽開始。

對抗期間

裁判的其他手勢

雙手交叉向下放在腰部高度，示意運動員整理道服或腰帶

手指指向上方畫圈，提醒運動員待在比賽場地內

當運動員抓住對手道服內側或褲子內側的時候

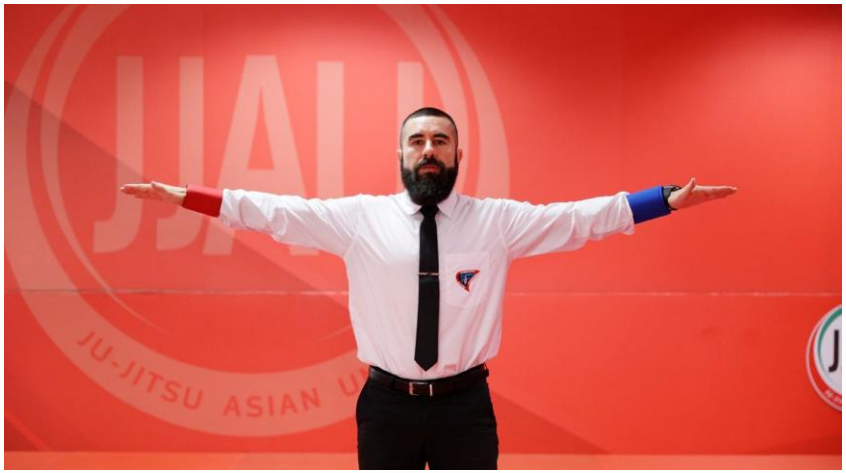
當視頻助理裁判要求改變比賽分數或比賽中的優劣勢判罰時，示意主裁判

指示運動員起身

指示運動員回到地面（回到裁判說明的姿勢）

第8節

“開始”和“停”指令的應用



8.1　MR可宣佈“開始”以開始比賽，以及在告知運動員“停”後重新開始比賽。

8.2　MR可宣佈“開始”，以告知選手消極狀態（拖延）被識別出來。

8.3　若出現以下情況，MR可宣佈“停”，以暫時中止或完全終止比賽：

8.3.1　如果兩名選手都以容易辨認的姿勢完全離開比賽區域，那麼兩名選手都將被停止，然後重新回到比賽的中心區域，並以相同的姿勢重新開始。為了重新開始比賽，MR會說“開始”。

8.3.2　任何其他MR視為有必要的時候（如調整GI、宣佈判決，或因可能發生的危險或傷害）。

8.3.3　如果兩名選手以無法辨認的姿勢離開比賽區域，裁判將在比賽區域中心重新開始比賽，兩名選手保持站立位。

8.3.4 若一方或雙方選手受傷、昏迷或出現病痛。

8.3.5　若出現降服（選手拍擊墊子、表現出其他認輸的跡象、尖叫，或在被壓制或鎖住時無法自己拍擊墊子）。

8.3.6 對抗時間結束。

第9節

得分/優勢

能導致降服結果出現的動作可得分。防禦動作不可得分。觀察動作從哪裡開始、在哪裡結束很重要。

9.1 得分

9.1.1 當選手保持一個姿勢3（三）秒後，主裁判應給他分數。根據選手的得分情況，MR會用左手或右手示意其所得的分數。

9.1.2 當一名選手故意退出比賽區域，以阻止對手使用掃技或摔法時，裁判將示意其對手得兩分，退出比賽區域的選手計犯規一次。***

9.1.3 在一回合結束時，選手需要三秒鐘的控制時間，然後方可得分。這些分數是累積的。例如，當一名選手從突破防禦到全騎乘式時，MR會在全騎乘式穩定後倒數3秒。然後，MR將計算該選手得到突破防禦的3分和（保持）全騎乘式的4分，總共7分。

*** 如果該選手已經犯規2次，他將受到犯規處罰，而他的對手將最多只因此得2分。

9.1.4　若選手在試圖逃離降服技時為得分姿勢，MR僅將在其完全避開降服技並保持得分姿勢3秒後方可宣佈其得分。

9.1.5　若選手在試圖逃離降服技時為得分姿勢，但在避開降服技後未能保持姿勢，則他不會被計優勢。

9.1.6　若選手做出一個或多個得分姿勢，但全程被對手的降服技攻擊，且未能在比賽結束時避開攻擊，該選手將被計一次優勢。

9.1.7　若選手在受降服技攻擊時為得分姿勢，MR會停止3秒倒計時。若選手避開降服技或比賽時間到，MR會對每一個得分姿勢為該選手計優勢。即使3秒倒計時停止（或被打斷）時選手不再保持相同姿勢，也會得到這些優勢。

9.2 優勢

9.2.1 當選手擺出需要控制3（三）秒的得分姿勢，但未能在3秒內保持控制時，即可計算優勢。例如，若選手成功突破防守，但未能在隨後保持3（三）秒的控制姿勢。*

9.2.2 即使在比賽結束後、宣佈結果前，裁判也可以給出優勢。但僅當選手沒有時間做出得分姿勢時，裁判才可給出優勢。

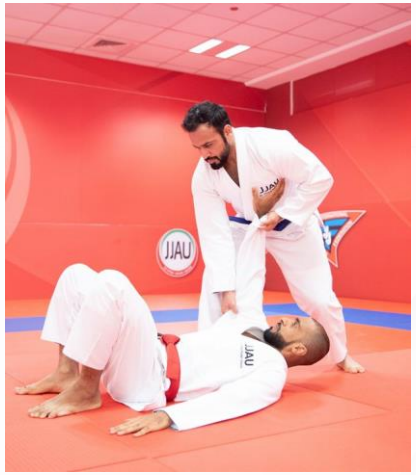
*此外，任何向對手做出降服技的有效嘗試（創造可能出現的降服），然後被成功防守，也能得到一(1)分的優勢。

抬起選手所在一側的手臂至肩高，手掌朝下，表示優勢。

抬起選手所在一側的手臂至肩高，手掌朝向裁判的耳朵，表示劣勢。

A. 摔法

當選手以站立式開始，然後迫使其對手向後、向側邊倒或坐在地上進入地面狀態，則視為有效摔倒。



9.A.1　當選手迫使對手以四肢或胸腹著地時，選手必須取得背後位置才能獲判摔倒分。勾腿動作無需成型，但對手至少應有一側膝蓋保持在地面上。

9.A.2　根據摔法的規則，在對手做出拉入式防守前開始摔動作的選手應得兩分，或獲得一個優勢。

9.A.3　當選手抓住對手的褲子，而對手做出拉入開放式防守時，抓住對手褲子的選手若能在地面保持3（三）秒上位，則可視為摔法動作得兩分。

9.A.4　當選手抓住對手的褲子，而對手做出封閉式防守且保持在空中時，選手必須在3（三）秒內令對手被落地且保持3（三）秒上位，才可視為摔法動作得分。

9.A.5　在對手拉入防守後開始摔的動作的選手不會為動作得到兩分或優勢。

9.A.6　若選手將對手摔出安全區域以外，則在動作開始時，選手需雙腳均在比賽區域內。在此前提下，若選手保持穩定姿勢，裁判僅會在保持姿勢3秒後暫停比賽。然後，裁判會示意分數，並在比賽區域的中心重新開始比賽。選手需保持比賽暫停時他們所處的姿勢。

9.A.7　當對手一個膝蓋或雙膝位於地面，僅當做出摔的動作的選手開始動作時保持站立，才會得分。

9.A.8　當選手通過單腿或雙腿摔使對手倒地，而對手坐到地上並成功反摔（另一個摔），僅進行反摔的選手得分。

9.A.9 不得分的摔：

9.A.9.1　在防守掃技時，使對手後背或側面著地但控制對手未達到3秒鐘的選手不會得摔相關的兩分或優勢。

9.A.9.2　防守站立背部控制的選手，若對手打入一個或兩個勾腿，且其雙腳均不在墊上，則即使該選手保持姿勢3（三）秒，仍不能得到摔相關的兩分或優勢。

騎乘式持續控制保持3秒的每次摔倒	2分
在進行摔或一系列摔的過程中，若防守方選手在背部或側面著地後在3秒結束前重新雙腳落地，MR會在不可能完成摔法之後給其優勢	優勢

控制技巧（3秒）

•比賽應隨著一系列技術性控制姿勢展開，並最終達到降服控制。因此，為了使用已經得分的姿勢再次得分而自願放棄該姿勢的選手，　不應在又一次完成相同姿勢後再次得分。

•主裁判應在選手保持動作3（三）秒後給分。

B. 浮固

上位的選手將膝蓋放在（後背或側面著地的）對手的腹部、胸部或肋骨，另一條腿伸向遠方，且保持姿勢三（3）秒，應得兩（2）分。

上位的選手將膝蓋放在（後背或側面著地的）對手的腹部、胸部或肋骨，但另一個膝蓋放在地上，他只能在動作結束後得到優勢

C. 身前和後騎乘

在上位時，僅當膝蓋低於肩線時，控制才得分。這是在突破封閉式防守且沒有半防守的情況下。當選手坐在對手的軀幹上，膝蓋著地，面朝對手頭部，對手至多一隻手臂困在我方腿下。僅當膝蓋低於肩線時，才視為控制軀幹。

4分

對手的雙臂困在其腿下

若從騎乘式到後騎乘式或從後騎乘式到騎乘式進行未中斷的轉換，且每個姿勢保持了三秒，則MR會宣佈每個騎乘式得4分。

D. 背後控制

當選手通過將雙腳放到對手的雙腿下，並控制對手的至少一側手臂在肩線下，從而控制背部。

若選手無法在規定時間內保持控制技巧得分，主裁判會計其優勢，因他讓對手面臨輸掉姿勢的危險。

當選手控制對手的背部，將雙腳放在對手的大腿下，但控制對手的雙臂。

當選手控制對手的後背但雙腿交叉

當選手在對手腰部使用四字腿鎖（身體三角鎖）， 或僅將一側腳放在對手大腿間。

E. 防守位和突破防守

防守的定義是，在下位的選手使用一條腿或雙腿阻止對手實現側向控制或南北位。

若上位的選手突破下位選手的雙腿，並形成側向控制或南北位且堅持3秒，則稱為突破防守。主裁判將為突破防守的選手加3分。

9.E.1 選手突破對手的防守後，必須保持姿勢三（3）秒方可得到三（3）分。

9.E.2 當從防守姿勢開始，或選手採用拉入式防守，且另一位選手形成半防守控制，但未能將破防過渡至側向控制：優勢

9.E.3 當選手嘗試突破防禦時，造成對手背部朝上四肢朝下（龜式防守）以避免被破防，但不必在對手的龜防中佈置勾腿時：優勢

* 半防守指下方選手背部或側面著地，且困住上位選手的一條腿，阻止其實現對下方選手的3（三）秒側向控制或南北控制。

半防守

突破防守

F. 掃技

從防守姿勢變為上位式的任何動作，若能保持三（3）秒控制時間，均將被視為掃技，最初處於防守位置的選手得2分。

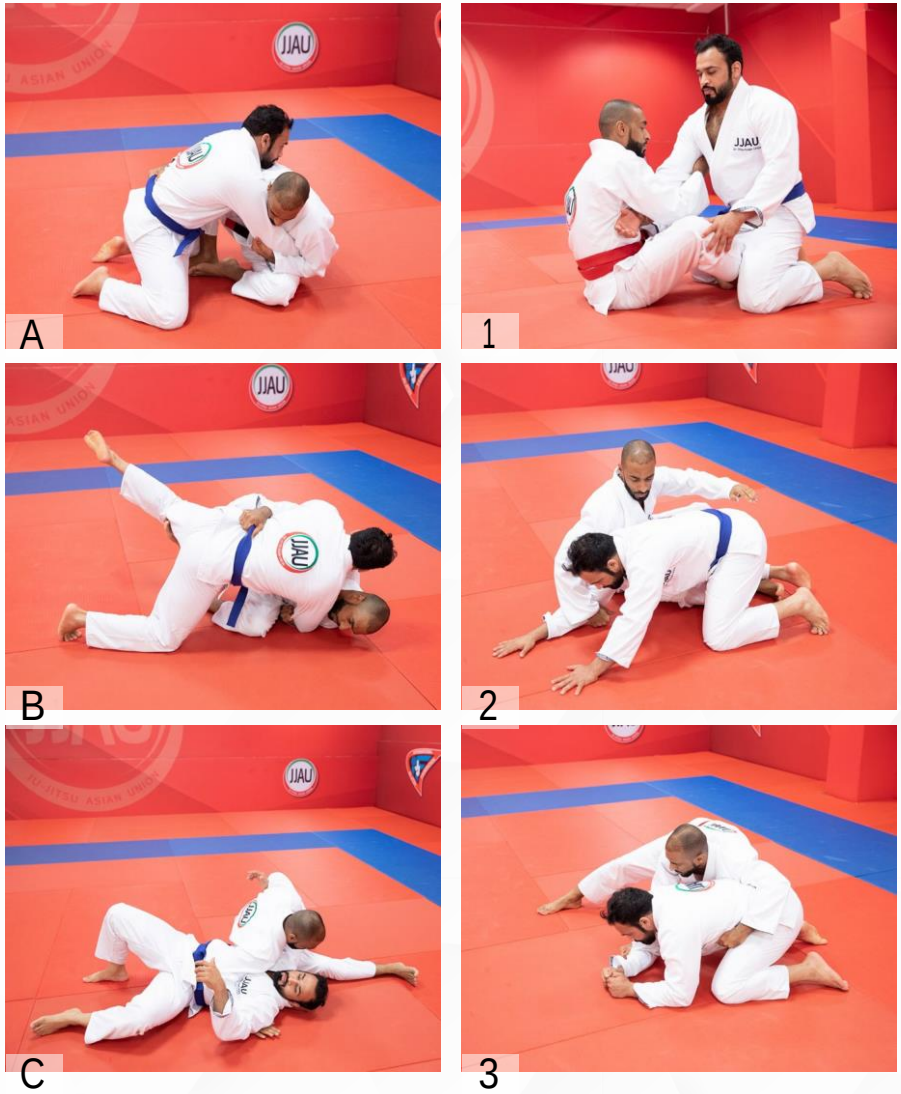
9.F.1 以50/50防守位置開始和結束的掃技不會算作優勢。

9.F.2 從防守姿勢變為對手背著地（上位），且隨後控制三（3）秒（確保至少對手的一側膝蓋保持在地面），則視為掃技。

9.F.3 從任何防守姿勢變為站立式。當雙方選手均以腳站立超過3秒，則被視作站立對抗開始。注意：3秒計數始於當一位選手雙腳落地，另一位至少單腳落地；且其另一側膝蓋不應在墊上。

9.F.4 當選手通過掃技使對手失去平衡並達到上位，但無法保持姿勢3秒：優勢。

9.F.5 當選手開始掃技，然後選擇保持防守姿勢，MR不會宣佈為掃技加上優勢。



第10節

降服 – 鎖技和絞技

10.1 以下規則是合法降服的範圍，根據年齡和腰帶級段位有重要特例：

10.1.1 所有絞技均被允許，但不得使用手掌或手指。

10.1.2 所有施力於肩部、手肘和腕關節的鎖技被允許。

10.1.3 採用彎曲、伸展和/或擠壓類關節技被允許。任何類型的腿鎖若會扭曲膝蓋，則被禁止。
若選手採用直腿鎖，導致對手試圖逃脫，但隨即對手因疼痛投降，則對手仍會因為被降服而輸掉比賽。

教教教

10.2 若選手出現身體或口頭信號，表示其無法抵抗對手使用的降服技，則比賽會結束。若出現以下情況，則比賽將結束：

10.2.1 當選手清晰明確地兩次拍打對手、地面或自己。

10.2.2 當選手的雙臂被對手困住時，其用腳至少兩次拍打地面。

10.2.3 當選手口頭認輸，請求終止比賽。

10.2.4 當選手在被困在降服技時大叫，或發出哀嚎。

10.2.5 若因對手的合法控制或不是因對手非法行為致使選手失去意識，則該選手輸掉比賽。為了保證身體健康，他不得參加剩下的比賽。

10.3 若選手試圖使用降服技，而其對手面臨真正被降服的危險但最終逃脫，則該選手將得到優勢分。

*有關年齡和腰帶級段位元的詳細資訊，請參見附錄中的表格

10.4 當選手在安全區域使用降服技，裁判不得中斷比賽。

10.5 在依法採用並完成降服攻擊後，對抗將終止，執行降服技的選手取勝。裁判會將勝者一側的手臂舉過頭頂，手掌朝前。

10.6 若選手以合法逃脫的方式以對抗降服
（例如，不只是逃離墊子以躲開降服技）而這一行為導致選手離開比賽區域，MR會示意合法逃脫的選手得2分。
注意：

10.6.1 若採用不合理的防禦行動，選手將被取消比賽資格。

10.7 若因使用降服技的選手導致對抗離開比賽區域，裁判在停止比賽後將不會給該選手2分。裁判可視降服的接近完成情況給予優勢，但應尊重加分規則。

10.7.1 裁判應暫停比賽，並在比賽區域中心重新宣佈比賽開始，兩位選手為站立位。

真正危險

無危險

第11節

犯規處罰/犯規和禁止行為

以下行為被視為

“嚴重紀律性犯規”

可直接以“取消資格”的方式進行處罰。 裁判員在發現場上運動員出現重大紀律性犯規時可以不經討論直接取消該運動員比賽資格（DQ）。

11.1 選手在比賽前或比賽後朝對手、中心台、官員、裁判或觀眾說髒話、比出淫穢的手勢。

11.1.1 選手在比賽前或比賽後朝對手、中心台、官員、裁判或觀眾表現出敵意。

11.1.2 當選手對對手做出咬、扯頭髮、打或壓生殖器官、眼睛，或故意施以重擊等行為（如用拳、手肘、膝蓋、腦門擊打或踢等）。

11.1.3 當選手在比賽中獲勝利慶祝期間以口頭或動作對觀眾或對手表示不敬。

11.1.4 當一名或雙方選手不認真對待比賽，開始玩鬧或假打。

11.1.5 當選手出現不合時宜或不具備運動員精神的態度對待比賽，或在比賽前後做出任何形式的不當行為。

技術性犯規

以下部分詳述並歸類“禁止行為”/犯規/限制的範圍，以及相應的犯規處罰。請務必瞭解相關說明。

犯規處罰的四步

1. 犯規處罰
2. 犯規處罰：給對手優勢
3. 犯規處罰：對手得兩（2）分
4. 犯規處罰：取消資格

若發現犯規行為，裁判應說“犯規”並握拳向上（拳頭僅應稍高於肩部）。

*在U16 （16歲以下組別）中，允許前三次犯規不計處罰，對於選手的第四和第五次犯規，MR 會宣佈對手得兩分，且犯規選手每次犯規行為都將被計犯規處罰。在第六次犯規時，犯規選手將被取消資格。

** 當因消極態度給兩位選手第三次犯規處罰時，裁判必須讓選手回到站立位， 並重新開始比賽。

11.2 輕微犯規

處以扣“犯規”分處罰。
以下行為被視為不嚴重的禁止行為：

11.2 消極/ 拖延
當裁判注意到一方或雙方選手不繼續對抗，站立10秒時，裁判會暫停比賽，示意一方或雙方選手計1次犯規處罰，然後口頭命令“開始”。

若在地面拖延，裁判會指向選手，說“開始”。然後數10秒。若在10秒計數結束時，選手仍未移動，則裁判會示意計1分處罰分給該選手。

若選手無法看見手勢，裁判會輕觸他

11.2.1 消極/拖延（缺乏鬥志）的定義是，一名選手明顯不追求位置上的進展，或選手僅嘗試阻礙對手的相應進展。
防守的選手不被視為消極選手。此處的防守包括對於來自側向控制、南北位、背後控制和騎乘姿勢的攻擊所進行的防守。

11.2.2 離開墊子或不採用技術攻擊地將對手推出墊子。

11.2.3 選手圍繞比賽區域跑動但不與對手展開對抗。

11.2.4 若兩位選手同時採用拉入式防守，MR會開始20秒計時。如兩位選手均未採用上位或降服技，且兩位選手在20秒計時後均未嘗試得分姿勢，MR會停止比賽，指示選手回到站立位，並給每人計1分處罰分，然後重新開始比賽。

11.2.5 當選手逃脫拉入式防守對手的緊握，卻不嘗試在地面與其對抗。

11.2.6 在一場比賽中，兩名選手同時表現出缺乏鬥志（拖延）時。

11.2.7 從地面對抗中站起，且不立刻回到對抗。

11.2.8 如果選手在背後控制或騎乘位，且保持姿勢的所有方面，則不被視為消極。

11.2.9 當選手抓住對手GI上衣或褲子的內部，當其踩入道服衣內及當選手伸手到對手GI的內部，穿過道服內側抓住GI的外部。*

* 當11.2.9 的情況發生在降服控制時，且發起方為攻擊的選手，裁判會停止比賽，示意該選手計犯規處罰，並讓選手位於站立位重新開始比賽。

11.2.10 將手或腳放在對手面部。

11.2.11 不抓握即進入地面纏鬥。

11.2.12 在腰帶未系緊的情況下將其用作任何技巧。

11.2.13 在墊上時未做好準備， 或花費過長時間調整GI和腰帶，以此延遲比賽。（著裝錯誤、穿戴禁止的物品、移除腰帶、打開GI、脫下伊斯蘭頭巾， 以及在比賽暫停時為系腰帶或褲子耗時超過20秒。）

11.2.14 對於不著GI的柔術比賽；當選手以任何形式抓住自己或對手的防磨服。

11.2.15 在16歲以下組別中，當對手站立時，選手禁止採用騰空的封閉式防守，或嘗試飛身降服。當出現該動作時，裁判將停止比賽，並讓選手站在墊子中心重新開始比賽。

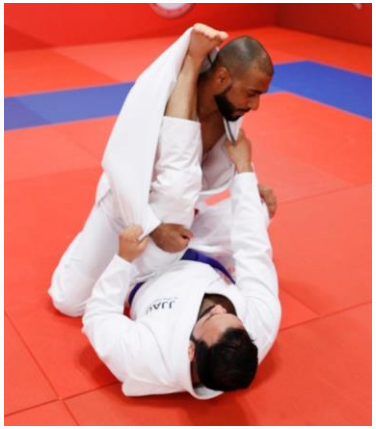
11.2.16 故意將腳放在腰帶內。

11.2.17 故意將腳放在衣領內。

11.2.18 故意將腳放在翻領內且未抓住同側。

11.2.19 和他人說話、口頭評論（非因醫療、安全、隊服原因。）

11.2.20 違背裁判的指令。



11.2.21 若選手故意離開比賽區域，以防止對手完成摔或掃技動作，MR會示意其對手得兩分，且逃離的選手計1次消極處罰。若選手在之前已經被記過2次消極處罰，則一場比賽中消極處罰將最多被記2次。

11.2.22 在比賽結束後、宣佈勝者前離開比賽區域。

11.2.23 在比賽中和宣佈勝者前出現以下行為不合時宜，但不視為犯規：展示優越的手勢、跳舞，以及不具有運動員精神的態度，但不嚴重至需要取消資格。

11.3 嚴重犯規

自動“取消資格”為懲罰（DQ）
裁判發現出現嚴重犯規行為的選手將不經討論自動取消資格

以下行為被視為“嚴重技術性犯規”：

11.3.1 做出任何明顯為了傷害對手的行為。

11.3.2 當面臨降服危險時，故意離開比賽區域。

11.3.3 在未使用絞技的情況下使用鎖技攻擊脊柱（拉離下位不視為攻擊頸部）。

11.3.4 當對手處在防守姿勢或保持背部控制時將其猛摔在墊子上。

11.3.5 當裁判注意到，選手的比賽服下未穿著內衣。

11.3.6 對手指或腳趾使用鎖技

11.3.7 使用腳鎖，但採用軀幹動作，如足跟勾，導致腳踝和膝蓋危險地扭轉。

11.3.8 嚴重的針對膝蓋進行的側面攻擊（從外向內交叉腿，可能阻礙逃脫並增加受傷風險。

11.3.9 會故意導致或迫使頭或頸部落地的摔投動作。

11.3.10 手指戳向對手眼睛。

11.3.11 當選手使用手掌勒頸技（不使用GI且單手或雙手環繞對手頸部，或用大拇指向對手氣管施壓）或用手堵住對手的口或鼻進氣管。

11.3.12 選手通過將對手置於違法姿勢的行為，故意試圖使對手被取消資格。

11.3.13 使用潤滑的物質或乳霜（藥物），影響對手發揮。

11.3.14 選手無法在裁判規定時間內更換新的GI。

11.3.15 當處在降服控制的防守選手犯規，導致MR停止比賽。.

11.3.16 防禦單腿抱摔時，當攻擊方選手的頭部位於防禦方外側時，防禦方通過抓住對手腰帶故意使其頭部著地。

11.3.17 選手採用 47頁上規定的其組別禁止的技術動作。

允許/禁止的技巧列表

	U-12	U-16	U18/U21/成人	技巧
1	X			分開雙腳降伏
2	X	X		針對脊椎的鎖和絞（折頸）
3	X	X		直腳鎖
4	X	X		用袖子做臂絞（袖車）
5	X	X		斷頭台
6	X	X		腳押固
7	X	X		三角絞（拉頸）
8	X	X		手臂三角絞
9	X	X		封閉式防守鎖（用雙腳積壓腎臟和肋骨）
10	X	X		腕鎖
11	X	X		攻擊方的頭在對手身體之外的拋單腳摔
12	X	X		肌肉切
13	X	X		腳部肌肉切
14	X	X		膝十字固
15	X	X		腳尖固
16	X	X	X	炸摔
17	X	X	X	脊椎鎖
18	X	X	X	足跟勾
19	X	X	X	扭轉膝蓋的腳鎖
20	X	X	X	膝蓋鐮刀
21	X	X	X	剪刀腳
22	X	X	X	在直腳鎖中，向未被攻擊的腳旋轉
23	X	X	X	在腳尖固，對腳的外向施力
24	X	X	X	向後折對手的手指（小關節控制）
25	X	X	X	防禦單腳拋摔時，當攻擊方選手的頭部位於防禦方外側時，防禦方通過抓住對手腰帶使其頭部著地
26	X	X	X	使對手頭頸著地的過肩/過橋摔

裁判將立即暫停比賽，分開雙方選手，並重新宣佈比賽開始而不會加以處罰。

JU-JITSU ASIAN UNION
JJAU
1

2

3

4

5

6

7

8

11

14

17

9

12

15

17.1

10

13

16.1

18

16.2

19

21

22

23

24

25.1

25.2

側面攻擊膝蓋（膝蓋鐮刀）

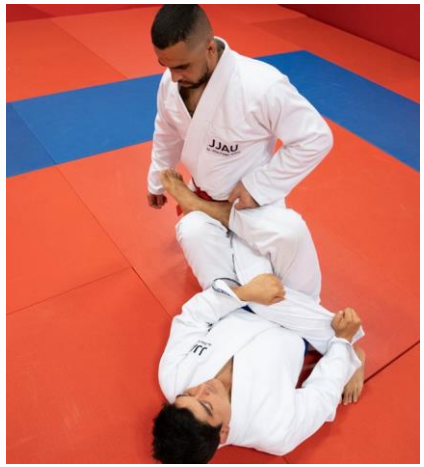
膝蓋鐮刀即當選手的大腿位於對手的腿後，且小腿位於對手的股四頭肌上時，超過膝蓋，由外而內施加壓力。

- 腳若要被視為困住或固定，無需抓握。就這條規則，當選手站立，向該側腿的腳施加重量時，這會導致膝蓋可能出在危險的位置，也將被視為困住或固定。

嚴重犯規

自動“取消資格”為懲罰 （DQ）
影響膝蓋的嚴重側面攻擊（在對手股四頭肌上方外側向內叉腿）
。

•當選手做出前述行為時，攻擊方選手的腳會橫跨過其對手的身體中線



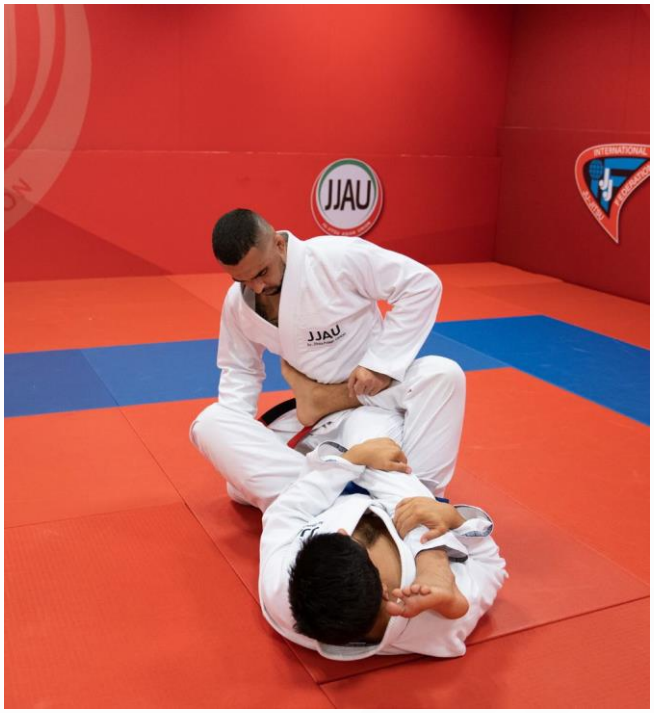
- 當使用降服技時，若選手的腳以如下方式交叉，將不致於被視作嚴重犯規：

輕微犯規

- 當選手的腳穿過對手身體的垂直中線，在這種情況下，MR會停止比賽，示意攻擊方選手計犯規處罰，讓選手歸位（如可能），然後重新開始比賽。

不犯規

膝下交叉腳



腳未被固定

第12節

比賽終結

第12節

比賽終結

12.1 降服：
若一方選手採用鎖技或絞技，使對手做出拍打動作，或MR終止比賽，則選手可能在對抗時間結束前贏得比賽。這稱為降服。

12.2 比賽時間到後，得分最高的選手獲勝。

12.3 若比賽結束時雙方得分相同，則優勢更多的選手獲勝。

12.4 若比賽結束時雙方得分和優勢均相同，則犯規處罰更少的選手獲勝。

12.5 若比賽結束時雙方得分和優勢相同、且犯規處罰也相同，則將由裁判（若僅一名）或所有裁判（若三名）決定勝者。

12.6 若在半決賽或決賽時，雙方選手意外受傷，且事故發生時雙方比方相同，且雙方選手均無法繼續比賽，則勝方將隨機產生。

12.7 黃金得分制：見5.11。（第15頁）

第13節

輕鬆獲勝和棄權獲勝

第13節

輕鬆獲勝和棄權獲勝

13.1 當一名選手的對手在過去3分鐘內被叫名3次仍未出面，則裁判宣佈選手“輕鬆獲勝”。

13.2 若選手的對手在比賽過程中放棄參賽，則MR宣佈選手“棄權獲勝”。

第14節

受傷、疾病和事故

第14節

受傷、疾病和事故

14.1 每次當一名或雙方選手受傷而導致比賽停止時，MR可允許受傷選手休息至多2分鐘。每場比賽中每名選手的總休息時長為2分鐘。

14.2 受傷時間從MR宣佈時開始計。

14.3 若一位選手無法繼續，MR將在考慮以下因素後做決定：

14.3.1 受傷因受傷選手導致，則該選手輸掉比賽。

14.3.2 若無法將受傷歸咎於任何一位選手，則受傷選手輸掉比賽。

14.3.3 若受傷因未受傷選手進行禁止動作導致，則實施禁止動作的選手應被取消資格且輸掉比賽。

14.4 當一位選手在比賽期間因病無法繼續比賽，該選手輸掉比賽。

14.5 官方醫生有權決定受傷選手是否可以繼續比賽。

14.6 若選手失去意識或昏迷，比賽必須停止。該選手在當天剩餘時間不得參加比賽。

14.7 若一位選手出現肌肉痙攣，另一名選手將為比賽獲勝者。

14.8 若比賽期間選手嘔吐或失去基本身體控制，包括大小便失禁，在MR宣佈結果前，該選手輸掉比賽。

第15節*

衛生

第15節*

衛生

15.1 修剪指甲，保證指甲很短

15.2 長髮必須紮起

15.3 若有皮膚傷害、紅疹或疾病，必須告知醫生，且醫生有權決定選手是否能參與比賽。

15.4 比賽區域外，選手必須穿鞋。

15.5 GI必須清潔乾爽，沒有異味。

*MR可隨時暫停比賽，並要求選手完成這些要求。

第16節

比賽服/其他要求

第16節

比賽服/其他要求

16.1　每次比賽時，每位選手均有機會在稱重時間結束前測量體重。

16.2 選手在稱體重時可不戴膝蓋或手肘護具，但必須在GI檢查時穿戴這些護具。

16.3　布貼僅可出現在GI上允許的位置，如下圖所示。其材質必須為純棉，且縫補整齊。GI上未縫好或未在允許位置的補丁會被GI 檢查員去除。

16.4　允許：GI品牌標籤位於褲子前側下方（如圖）。標籤必須為薄材質（非刺繡），且最大面積為36cm2.

16.5　禁止使用任何可能導致選手本人或其對手受傷的鞋襪、髮夾、首飾、護襠及護陰或任何其他硬材質的護具。

16.6　禁止使用任何增大身體圍度，導致對手更難抓住GI的關節護具
（護膝、護肘等）。

16.7　不穿內衣的選手（男女組別）將被取消比賽資格。

16.8　在男子組別中，可選擇是否在GI下穿彈性內衣。在女子組別，必須穿彈性內衣。可選擇不含棉的或合成纖維（聚酯纖維）的T恤。

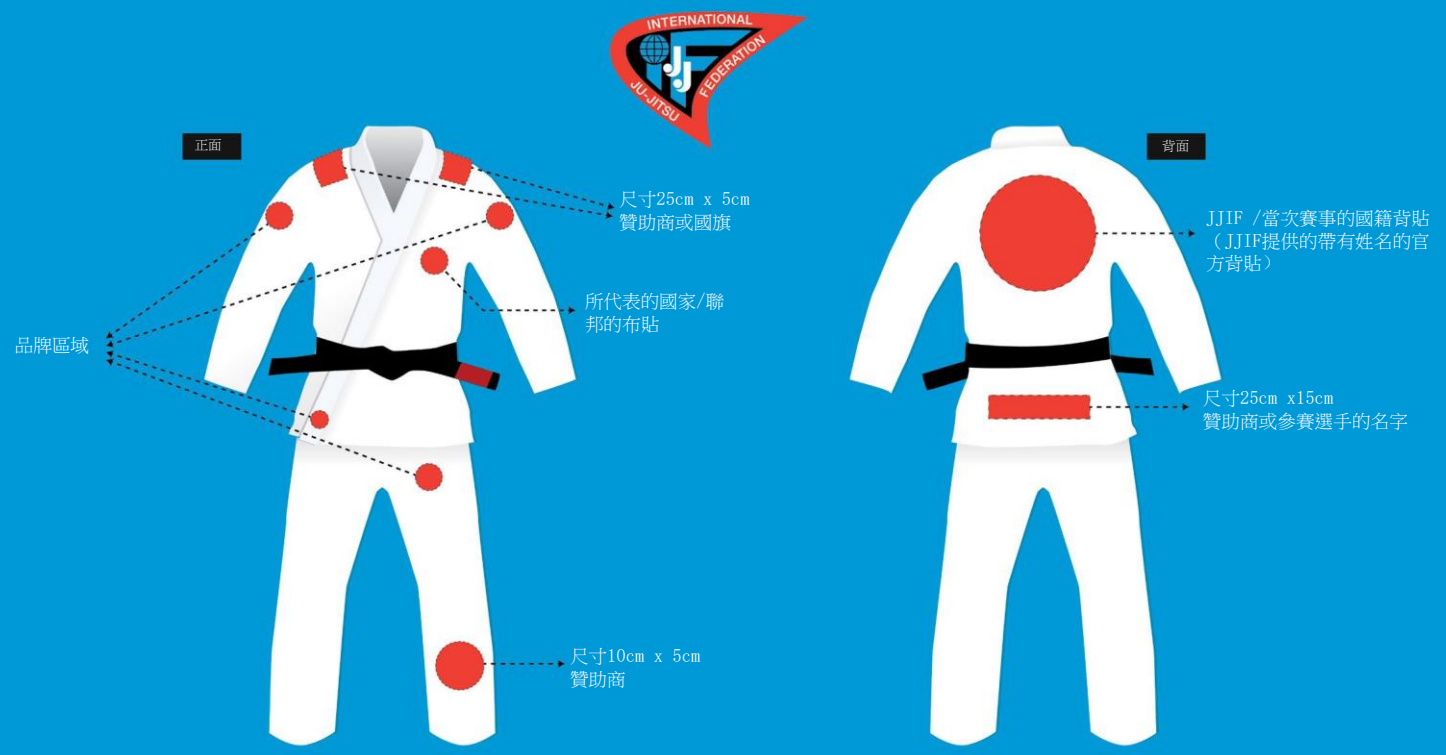
16.9　柔術GI的最小尺寸如圖。

16.10　在女子組別中，可戴穆斯林頭巾。頭巾必須固定，且由彈性材料製成，無硬質材料。頭巾必須為黑色或白色。

16.11　無GI比賽的隊服要求：

- 防磨服：男女選手均須穿著裹住身體的衣服，須遮住軀幹，　且長度到達短褲的腰部。上衣須以紅色或藍色為主色調。選手需攜帶紅藍兩種顏色的上衣參加比賽。

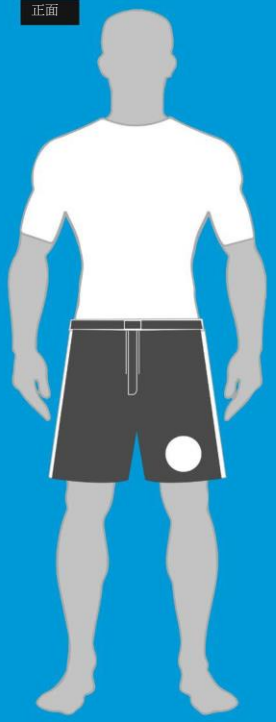
- 短褲：短褲至少需到大腿中部（短褲下緣距離膝關節不超過15釐米），且不得超過膝蓋。短褲可以有口袋，但口袋必須被縫住袋口，且短褲不得有紐扣、外露的束帶，以及塑膠或金屬拉鍊。選手可在短褲下穿緊身褲。所有短褲和緊身褲均須以黑色為主色調。



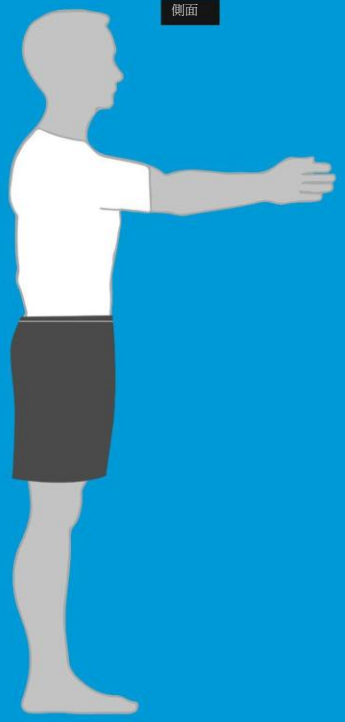
通則:

- 道服上的“贊助商區域”不得用於宗教及政治言論
-“贊助商”宣導的價值觀念不得與武道精神及體育道德（禁止歧視、禁止酗酒、禁止吸煙等）相悖
-“個人贊助商”不得與JJIF官方贊助商競爭。
- 僅JJIF的官方器材供應商可以出現在贊助商區域（不包括道服自身的品牌區域）。
- 道帶的背面只能出現參賽選手的名字。
- 在IWGA世界運動會和Sport Accord世界武道運動會中，不允許出現任何廣告。
- 僅器材品牌可以出現在道服上的“品牌”區域。

正面



側面



無道服賽事
服裝通則

- 此為無道服賽事的比賽服裝通則。

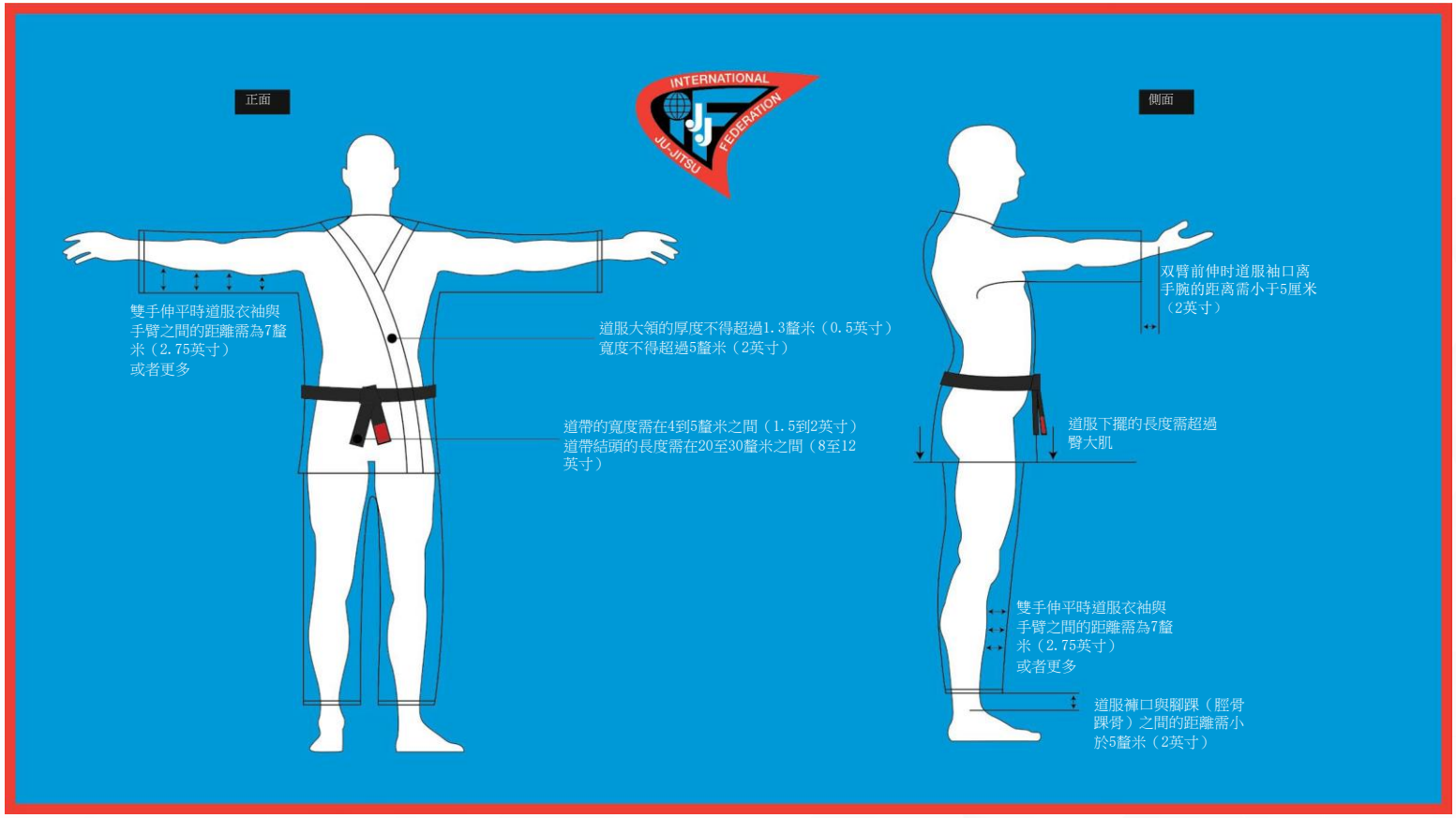
- 選手的防磨服必須以紅色或藍色其中一種為主色調，絕不能在同一件比賽服上混用兩種顏色。

- 防磨服背面只能出現所代表的國家/聯邦的圖案。

- 比賽短褲必須為黑色，或與所穿的防磨服顏色相同。上面不允許有口袋、鈕扣或拉鍊。短褲長度不得超過膝蓋，但至少需到大腿中部。

- 比賽短褲不得選擇緊身款式。

- 女子組和男子組的比賽均可在比賽短褲下穿著彈性纖維材料的緊身短褲，但顏色必須為純黑色。


正面
INTERNATIONAL
JU-JITSU
FEDERATION
側面
雙手伸平時道服衣袖與
手臂之間的距離需為7釐
米（2.75英寸）
或者更多
道服大領的厚度不得超過1.3釐米（0.5英寸）
寬度不得超過5釐米（2英寸）
道帶的寬度需在4到5釐米之間（1.5到2英寸）
道帶結頭的長度需在20至30釐米之間（8至12
英寸）
双臂前伸时道服袖口离
手腕的距离需小于5厘米
（2英寸）
道服下擺的長度需超過
臀大肌
雙手伸平時道服衣袖與
手臂之間的距離需為7釐
米（2.75英寸）
或者更多
道服褲口與腳踝（脛骨
踝骨）之間的距離需小
於5釐米（2英寸）

第17節

不同腰帶或等級組別的比賽

第17節

不同腰帶或等級組別的比賽

在不同腰帶或等級組別的比賽中，組織方須遵守JJIF的章程和說明，且必須尊重本頁規則和47頁的表格內容。
下方規則不得用於全球精英排位（Elite World Ranking）賽事。

17.1 腰帶組別

17.1.1 白帶、新手和所有16歲以下組別禁止採用騰空的封閉式防守，或嘗試飛身降服。若選手嘗試以上動作，MR會停止比賽，示意該選手犯規處罰，並讓選手站在墊子中心，重新以站立位開始比賽。

17.1.2 在U16組別，在嘗試單腿摔時，選手不得將頭放在對手身體外側。若選手試圖進行此動作，MR會讓選手站在墊子中心，重新以站立位開始比賽。選手不會因該動作被計處罰分。

17.1.3 若一名選手被證明為柔道黑帶，或參加過自由式或古典式摔跤，或作為專業或業餘選手參加過MMA綜合格鬥，則該選手不得參加白帶或新手組別的任何錦標賽。

17.2 等級組別（僅用於無道服）

17.2.1 成人、大師和U18

17.2.1.1 新手：6個月格鬥經驗
17.2.1.2 初級：6個月-2年格鬥經驗
17.2.1.3 中級：2年-5年格鬥經驗。巴西柔術藍帶為中級
17.2.1.4 專業：5年及以上格鬥經驗。巴西柔術紫帶、棕帶和黑帶為專業

17.2.2 兒童和青少年U16

17.2.2.1 新手：總計至多6個月格鬥經驗。U12不得採用降服；
17.2.2.2 初級：總計6個月-1年格鬥經驗
17.2.2.3 中級：總計1年-2年格鬥經驗
17.2.2.4 高級：總計2年-3年格鬥經驗
17.2.2.5 專業：總計3年及以上格鬥經驗
17.2.3 總計格鬥經驗包括但不限於：摔跤、巴西柔術、柔道、桑搏等的經驗。

17.3 下一級（等級或腰帶）將由JJIF向所有滿足以下條件的選手提供：

- 在世界盃中奪冠
- 在大陸杯中三次奪得獎牌
- 在國際賽事中三次奪得獎牌
- 在國際賽事中兩次奪冠

允許/禁止的技巧列表

按年齡、腰帶和等級劃分

年齡組別	U-12	U-16	U-16	U-18，成人，大師	U-18，成人，大師	U-18，成人，大師	技巧
等級組別	新手	新手成人，所有兒童	初級	中級	X	專業	
腰帶組別	U-12	U-16	所有白帶和(U18)中的所有帶色	藍帶和紫帶(18+)	棕帶和黑帶(18+)	X	
1	X						分開雙腿降伏
2	X	X					針對脊椎的絞和絞（折疊）
3	X	X					直腿絞
4	X	X					用袖子做臂絞（袖車）
5	X	X					斷頸台
6	X	X					圓臂固
7	X	X					三角絞（拉頸）
8	X	X					手臂三角絞
9	X	X	X				封閉式防守絞（用雙腿積那腎臟和肋骨）
10	X	X	X				縛絞
11	X	X	X				攻擊方的頭在對手身體之外的狙擊腿摔
12	X	X	X	X			肌肉切
13	X	X	X	X			腿部肌肉切
14	X	X	X	X			膝十字固
15	X	X	X	X			腿尖固
16	X	X	X	X	X	X	炸摔
17	X	X	X	X	X	X	脊椎絞
18	X	X	X	X	X	X	足跟勾
19	X	X	X	X	X	X	扭轉膝蓋的腿絞
20	X	X	X	X	X		膝蓋鐮刀
21	X	X	X	X	X	X	剪刀腿
22	X	X	X	X	X	X	在直腿絞中，向未被攻擊的腿旋轉
23	X	X	X	X	X	X	在腿尖固，對腿的外向施力
24	X	X	X	X	X	X	向後掰對手的手指（小關節控制）
25	X	X	X	X	X	X	防禦單腿狙擊時，當攻擊方握手的頭部位於防禦方外側時，防禦方通過抓住對手腰帶使其頭部著地
26	X	X	X	X	X		使對手頭頸著地的過肩/過橋摔

第18節

年齡、重量級組別和比賽時間

第18節

年齡、重量級組別和比賽時間

18.1 年齡組別和比賽時間

以下為JJIF承認的年齡組別和比賽時間：

大師	35歲以上	5分鐘
成人	18歲以上	6分鐘
U12	18/19/20歲	5分鐘
U18	16/17歲	4分鐘
U16	14/15歲	3分鐘
U14	12/13歲	3分鐘
U12	10/11歲	3分鐘
U10	8/9歲	1.5分鐘

選手在本年度會到達該年齡（1月1日到12月31日）。
在同一個錦標賽中，一名選手只可加入一個年齡類別的組別。即使不同組別比賽在不同日期舉行，但只要是在同一個賽事中，相同選手就不可加入兩個年齡組別的比賽。

18.2 每位選手的重量級組別

世界冠軍賽和JJIF主辦的比賽將採用以下重量級組別。

男子				女子			
成人	U21	U18	U16	成人	U21	U18	U16
							-32 Kg
			-38 Kg				-36 Kg
			-42 Kg			-40 Kg	-40 Kg
		-46 Kg	-46 Kg	-45 Kg	-45 Kg	-44 Kg	-44 Kg
		-50 Kg	-50 Kg	-48 Kg	-48 Kg	-48 Kg	-48 Kg
-56 Kg	-56 Kg	-55 Kg	-55 Kg	-52 Kg	-52 Kg	-52 Kg	-52 Kg
-62 Kg	-62 Kg	-60 Kg	-60 Kg	-57 Kg	-57 Kg	-57 Kg	-57 Kg
-69 Kg	-69 Kg	-66 Kg	-66 Kg	-63 Kg	-63 Kg	-63 Kg	-63 Kg
-77 Kg	- 77 Kg	-73 Kg	-73 Kg	-70 Kg	-70 Kg	+70 Kg	+63 Kg
-85 Kg	-85 Kg	-81 Kg	+73 Kg	+70 Kg	+70 Kg	+70 Kg	
-94 Kg	-94 Kg	+81 Kg					
+94 Kg	+94 Kg						

一名選手只可加入一個重量級組別。例如，其所屬的組別或下一個更高量級組別。

18.3 兒童賽事的重量級組別

對於兒童組別（U14、U12和U10），JJIF推薦JJNO採用以下組別。
兒童賽事的推薦包含在青少年規則檔中。

男子			女子		
U14	U12	U10	U14	U12	U10
-30 Kg	-24 Kg	-21 Kg	-25 Kg	-22 Kg	-20 Kg
-34 Kg	-27 Kg	-24 Kg	-28 Kg	-25 Kg	-22 Kg
-38 Kg	-30 Kg	-27 Kg	-32 Kg	-28 Kg	-25 Kg
-42 Kg	-34 Kg	-30 Kg	-36 Kg	-32 Kg	-28 Kg
-46 Kg	-38 Kg	-34 Kg	-40 Kg	-36 Kg	-32 Kg
-50 Kg	-42 Kg	-38 Kg	-44 Kg	-40 Kg	-36 Kg
-55 Kg	-46 Kg	-42 Kg	-48 Kg	-44 Kg	-40 Kg
-60 Kg	-50 Kg	42+ Kg	-52 Kg	-48 Kg	40+ Kg
-66 Kg	50+ Kg		-57 Kg	48+ Kg	
66+ Kg			57+ Kg		

JJAU
JU-JITSU ASIAN UNION