



JIU-JITSU (NE-WAZA) 柔術 (寝技) 規則書 通用競賽指南 和 比賽形式手冊

中文 (繁體)
翻譯版

非官方正式版僅供學習目的使用



版本 2.7
www.jjau.org



本譯本由 TJJF 製作並得到亞洲柔術聯盟 Ju-Jitsu Asian Union (JJAU) 的友善支持。

它含括官方柔術寢技 (Jiu-Jitsu Ne-Waza) 項目規則，且得到柔術國際聯合會 Ju-Jitsu International Federation (JJIF) 的批准於 2015 年 8 月進行，並於 2024 年完成審核。

本文所有文字及圖片版權歸 JJAU 所有。

www.jjif.sport

www.jjau.org



章節 1	比賽場地	5	章節 9	得分動作和位置	35
章節 2	教練	7		摔技	36
章節 3	比賽服裝及個人要求	9		翻轉	38
	道服 (GI) 服裝指南	12		突破防禦	40
	道服布章置放規則	13		膝壓制	42
	無道服 (NO GI) 服裝指南	14		完全騎乘	43
章節 4	年齡組別、比賽時間和量級表	15		背後控制	45
	年齡組別、比賽時間	16	章節 10	降服技	46
	量級表 - U16 及以上	17	章節 11	犯規和禁止動作	49
	量級表 - U14 及以下	18		處罰順序	50
章節 5	裁判	19		輕度犯規	51
	裁判權威	20		紀律性嚴重犯規	54
	場上裁判和影像裁判	21		技術性嚴重犯規	55
	影像回放挑戰制度	22		膝蓋繞轉指南 : 取消資格	56
章節 6	秘書處	23		膝蓋繞轉指南 : 處罰	57
章節 7	手勢和賽事進行	25		膝蓋繞轉指南 : 合法	58
	賽事進行	26		禁止動作表列 : 公開賽	59
	開始 Fight 和暫停 Stop	28		禁止動作表列 : 色帶組別	60
	處罰和取消資格	29		禁止動作示意圖	61
	其他手勢	30	章節 12	比賽結果	66
章節 8	評分指南、分數和優勢	31	章節 13	不戰勝和棄權勝	68
	評分指南	32	章節 14	受傷、疾病和意外	70
	分數	33	章節 15	腰帶級別和經驗等級	72
	優勢	34	章節 16	如何確定獎牌得主	74
			附錄	關鍵字定義	77



柔術比賽規則

柔術比賽強調地面纏鬥 (ne-waza)，其最高目標是透過降服技獲勝，降服的定義是使用合法窒息或關節技迫使對手投降。

兩名運動員的目標是在一場由丟體、摔技、位置推進、控制技術以及站立或地面降服技等組成的比賽中，符合體育精神的方式戰勝對方。

比賽服裝可以使用傳統的道服 (Gi) 或官方認可的防磨衣和短褲 (No Gi)。

為了確定無降服比賽的獲勝者，官方採用了評分系統，該系統獎勵柔術的技術應用，以透過一系列評分和控制位置進展來獲得。

本規則書規劃了 JJIF 官方附屬柔術比賽應遵循的規則和標準。

有關競賽規則和程序的查詢或反饋，您可以發送電子郵件至 jiu-ref@jjif.org。



章節 1

比賽場地



章節 1

比賽場地

1.1 整個**比賽區域** 或**比賽場地 (FOP)**必須使用對運動員安全的比賽防護墊組成，並用兩種不同的顏色區分 **對戰區域** 及其周圍的**安全區域**。

1.2 **對戰區域** 應由單色組成，尺寸至少為 8公尺x8公尺。

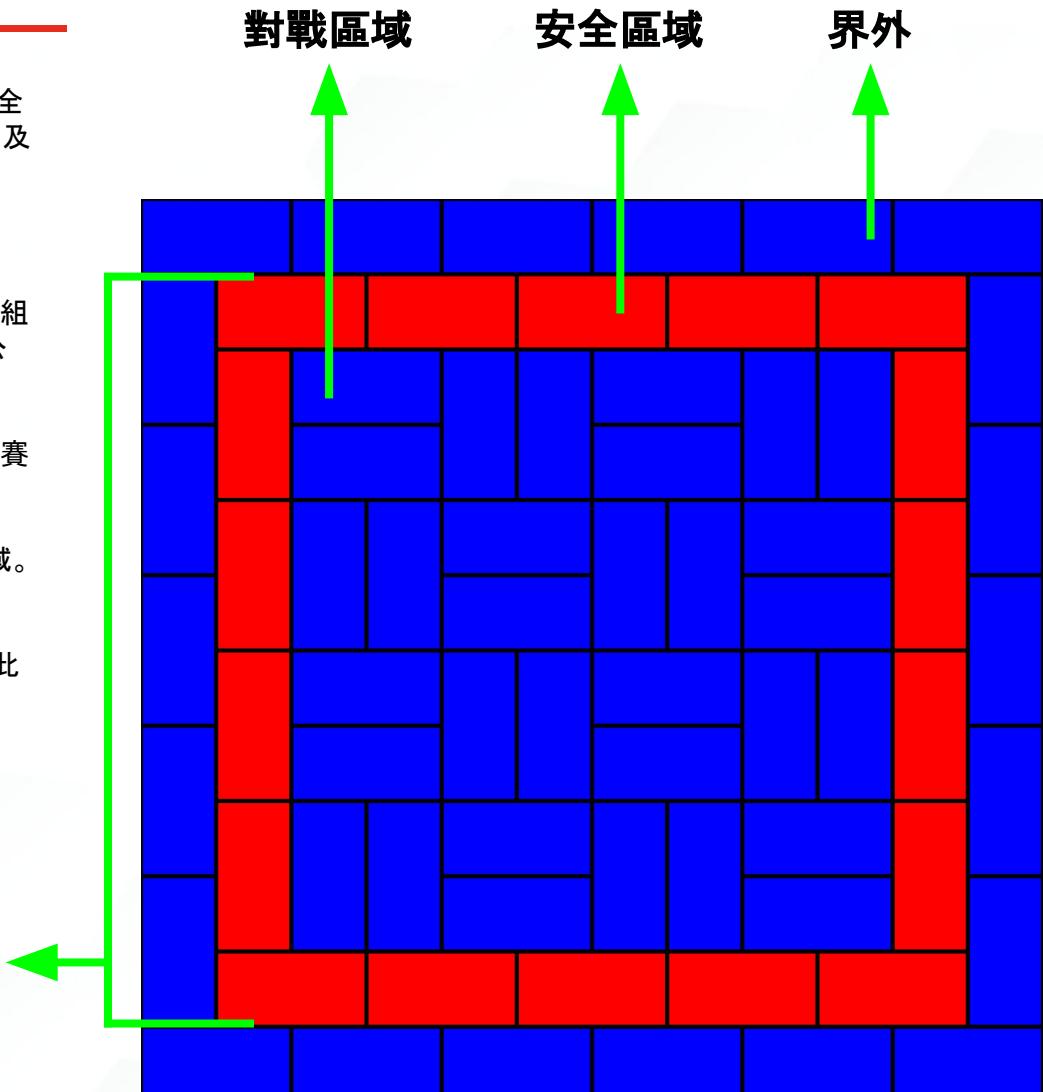
1.3 **安全區域** 應由圍繞比賽區域的外層，不同顏色的墊子組成，且安全區域必須距離比賽區域各個方向向外 1平方公尺。

1.4 **比賽區域** 總面積由**對戰區域**和**安全區域**合併而成。比賽總面積至少應為 10 公尺x10 公尺。

1.5 任何放置在**安全區域 界外**的地墊均不被視為**比賽區域**。因此，超出安全區域的動作皆不作為比賽的一部分。

- 我們鼓勵大會負責人增設這些**界外**區的地墊，藉此可以明確看出**比賽場地**以及**保護運動員安全**。

比賽區域 = 對戰區域 + 安全區域
(**界外**的地墊不包含在內)





章節 2

教練



章節 2

教練

2.1 僅允許一名教練陪同運動員，在比賽場地邊界處對其進行口頭指導。

- 教練應坐在的 **指定席** 上，除非提出影像回放挑戰。
- 在場邊教練 **不得使用手機** 或**拍照 / 錄影**，以及任何**電子設備**。
- 運動員在比賽期間 **不得與教練交談**，否則將受到處罰。

2.2 教練是**榜樣**，因此，他們的行為必須反映武術準則和良好的個人誠信。

- 如需了解更多資訊，請參閱 **JJIF 道德準則** 和**體育準則**文件。

2.3 教練必須**穿著得體**，可以穿著官方運動服或正式服裝。

- **淘汰賽** 階段，團隊的**運動服** 是可以接受的。
- **決賽** 時，教練必須著**正裝**。
- 教練**不得戴帽子**。
- 在某些活動中，主辦可能會制定特殊的服裝要求。
- 不遵守服裝規定的教練**無法陪同** 運動員，或被要求離開比賽場地。



教練穿著團體制服



教練穿著正裝(決賽)

2.4 如果教練對運動員、裁判、賽事工作人員、觀眾或任何其他人表現出**攻擊性或破壞性行為**，裁判可以決定在比賽的剩餘時間內讓該教練從比賽場地中**離開**。

- 如果不可接受的行為繼續發生，主辦單位可讓教練從官方比賽會場地**離開**。

2.5 裁判和主辦單位，保有**禁止**任何被認為造成麻煩的人進入場地的權利。



章節 3

比賽服裝及個人要求

章節 3

比賽服裝及個人要求

3.1 道服賽制官方服裝規定：

- 乾淨、品質良好的**白色**棉織柔術道服。
- 防撕裂材質只允許使用在道褲，道服上衣不允許使用。
- 道服必須要**合身**，且材質必須能夠**緊密抓握**。
- 準備長度和布料合適的**紅色腰帶**和**藍色腰帶**各一條。
- **女子組**的運動員**必須**在道服上衣內穿一件以**白或黑為主色**的**防磨衣**，而**男子組**則可以選擇是否穿著。
- 道服圖示和細節請參閱**第 12 頁**。

3.2 無道服 賽制官方服裝規定：

- **合身且緊身的防磨衣**，一件**主色是紅色**，另一件**主色是藍色**。
 - 防磨衣可以是**短袖**或**長袖**，但不能是**無袖**的。
 - 防磨衣**不可以**同時有**紅色**和**藍色**。
- 運動品質的**短褲**（**黑色**或與**防磨衣顏色相同**），長度至少達到**大腿中段**，但不超過**膝蓋**。
 - 不得有**拉鍊**、**鈕扣**或其他**硬質材料**，所有**口袋**都必須**縫合**。
- 無道服圖示和細節請參閱**第 14 頁**。

3.3 長髮必須用軟質髮帶紮起。

3.4 運動員必須穿著彈性 內衣褲。

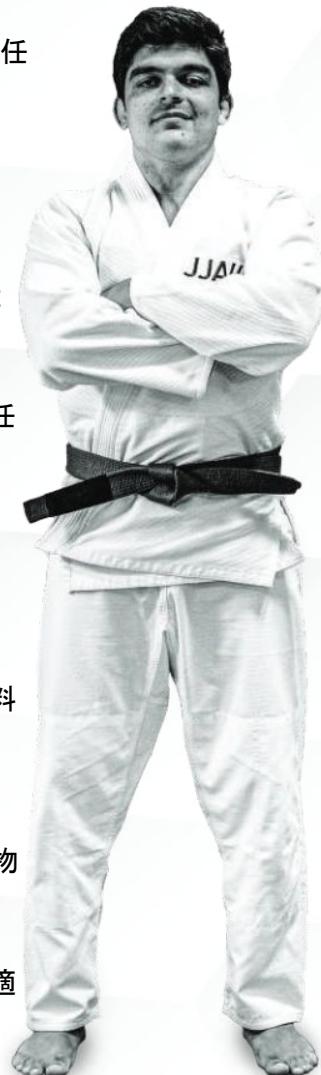
- 考慮以下因素，允許使用純黑色**壓縮緊身褲**：
 - **道服**賽事：當站立時不得明顯看到長於道褲。
 - **無道服**賽事：不得低於腳踝或覆蓋足部的任何部分。

3.5 允許以下行為：

- 柔軟彈性的護具（例如膝蓋、腳踝、肩膀或手肘支撐），使運動員（或道服）不會難以抓握或控制而造成不公平。
- 女子組可用運動品質的黑色或白色彈性頭巾。
- 運動貼布直接貼在運動員的皮膚上，這不會帶來任何不公平的優勢。

3.6 以下行為是**不允許**的，必須移除：

- 任何種類的珠寶、項鍊、耳環、手錶或飾品配件。
- 任何類型的頭飾、面罩或眼鏡。
- 任何具有**金屬**，或其他可能傷害運動員的**硬質材料**所製成的運動支架和部件。
- 身上或衣服內攜帶的任何物品（例如**手機**、**錢包**等）。
- 任何**尖銳**物品，包括制服中的**裁縫針**或其他**硬質**物品。
- 任何裁判或大會認為對運動員有**危險**的行為。
- 裁判對於運動員身上的任何物品，是否被視為**不適當**有**最終決定權**。



3.7 比賽中發現運動員未穿著合適的 內衣褲，或穿戴任何會危害對手的物品，將被 **取消資格**。

3.8 必須在賽前對每位運動員進行 **服儀檢查**。

- 運動員的服裝必須符合官方標準，並且通過檢查才能參加比賽。
- 裁判是服儀檢查的最終檢查員。
- 一旦運動員被告知其服儀不符合規定時，將有機會在規定時間內進行更換。
- 未能換上核可的比賽服裝時，將因此退賽而對手獲勝。
- 如果重新檢查導致運動員必須更換部分服裝時，運動員將受到延誤比賽的處罰。
- 若裁判要求運動員移除不允許的物品，或因任何其他方式延誤比賽時，運動員將受到處罰。

3.9 在每場比賽指定的 **過磅時間** 結束之前，每位運動員都有機會再度過磅。

3.10 運動員可以在不佩戴 **護具** 或 **支撐物** (如膝部、肘部或其他關節)的情況下進行過磅，但在服儀檢查時必須佩戴。

3.11 **未符合官方要求** 和規範的運動員不得繼續比賽。裁判可依據自身裁量對延誤比賽或賽事的行為給予處罰。

3.12 **布章**只能固定在道服的授權區域，如第 **13** 頁的圖示。

- 布章必須是棉織物並且完整的縫合。
- 所有未緊密縫合或位於道服未經授權區域的布章，都將被服儀檢查員移除。
- 資助商 / 品牌標籤可以放置在道服褲的正面下方(如圖示)。標籤必須由薄布料製成且不得為刺繡，最大面積為 36 平方公分。

3.13 運動員必須維持良好的 **衛生**：

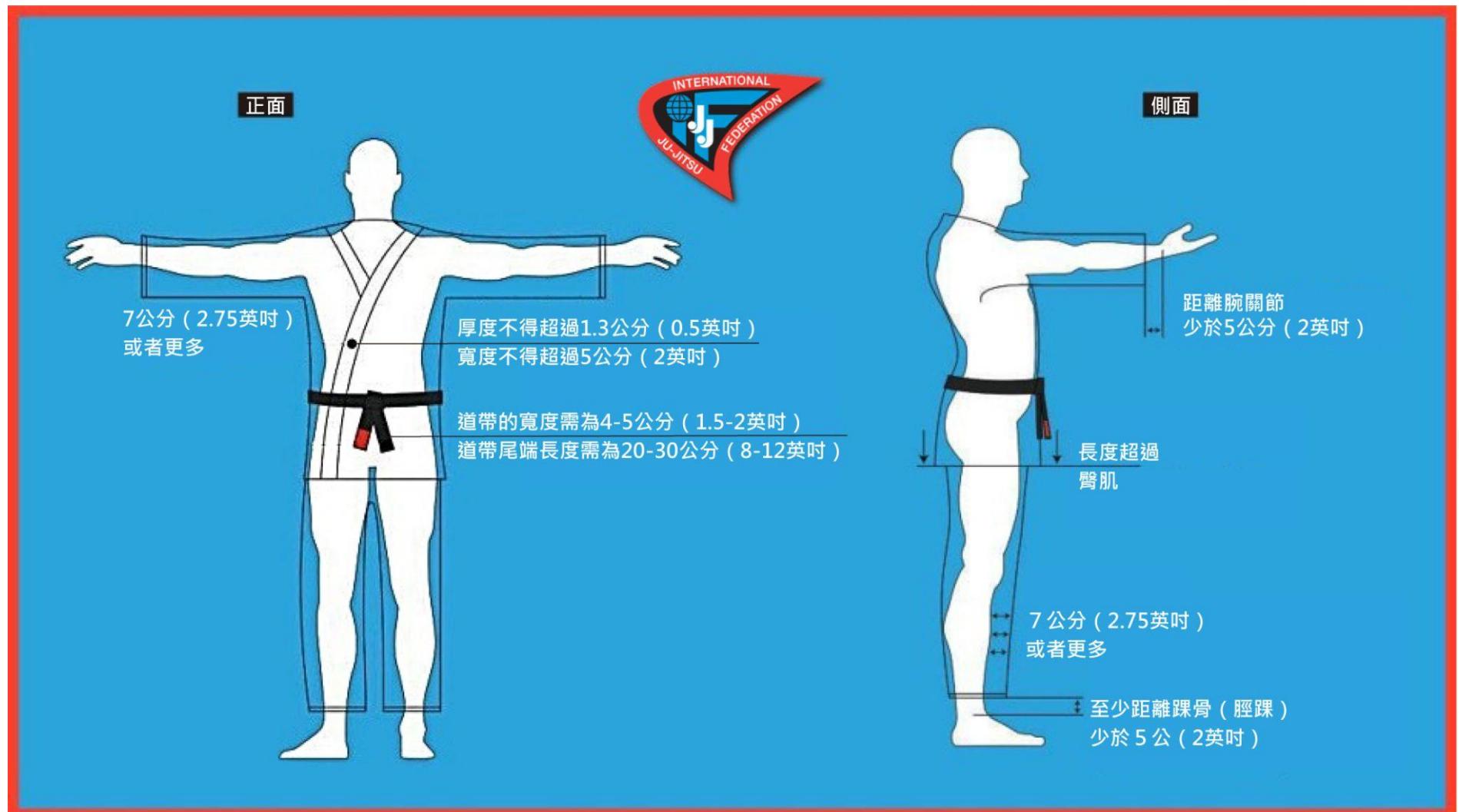
- 指甲必須剪短。
- 運動員在比賽前必須保持乾淨並洗過澡。
- 如果出現明顯的皮膚損傷、皮疹、感染或其他疾病必須告知醫生，其有權決定運動員是否可以參加比賽。
- 運動員在比賽場地外走動時必須穿鞋。
- 比賽開始時比賽服裝必須清潔乾燥且無異味。

3.14 每位運動員都有 **責任**：

- 在規定的時間內符合其組別的官方量級範圍。
- 保持適當的衛生和儀容。
- 穿著符合官方標準乾淨、得體的比賽服裝，並在特定比賽中穿著正確顏色的腰帶或防磨衣。
- 了解適用於其年齡或腰帶類別的規則。
- 當比賽被召喚時，務必到場並準備好參賽。
- 聽取並遵從裁判的指示。

章節 3

道服 (GI) 服裝指南



章節 3

布章位置指南



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」倡導的價值觀不得與武道精神及體育道德相悖（禁止歧視、禁止酗酒、禁止吸煙等）。
- 「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。

章節 3

無道服 (NO GI) 服裝指南

正面



側面



無道服賽事 服裝規則

- 此為無道服賽事的比賽服裝規則。
- 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色。
- 背面需含有國籍。
- 比賽短褲必須是黑色，或與所穿的防磨服顏色相同。上面不允许有口袋、鈕扣或拉鍊。短褲長度不得過膝，但至少需到大腿中部。
- 不得使用緊身短褲。
- 女子組和男子組的比賽均可在比賽短褲下穿著彈性纖維布料的褲子，但必須為全黑色。



章節 4

年齡組別、比賽時間和量級表

章節 4

年齡組別、比賽時間和量級表

4.1 年齡和量級是依據 **JJIF 運動規則** 設定。

4.2 **比賽時間** 依年齡組別制訂。

4.3 運動員的兩場比賽之間應有至少 **5 分鐘** 的休息時間，如果下一場比賽是獎牌戰，則休息時間為 **10 分鐘**。

4.4 在賽事舉辦的同一日曆年度 內(從1月1日到12月31日)即將達到所列年齡範圍的運動員，將被視為該年齡組的一員，即使比賽舉辦在他們的生日之前。

- U21 和成人年齡組別例外，運動員在比賽當天必須年滿 **18 歲**。

4.5 運動員只能參加 **一個年齡組別** 比賽，即使組別在不同日期但為同一賽事時，運動員也不能同時參加其他的年齡組別的賽事。

4.6 運動員在所參與的賽事中，只能參加 **一個重量級別**。

各年齡組別的比賽時間

組別	年齡	比賽時間
壯年	35 歲或以上	5 分鐘
成人	18 歲或以上	5 分鐘
U21	18 - 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
U8	7 歲或以下	1.5 分鐘

量級表 : U16 及以上

男性		女性			
成人 / 壯年 / U21	U18	U16	成人 / 壯年 / U21	U18	U16
		-40 kg			-32 kg
		-44 kg			-36 kg
	-48 kg	-48 kg		-40 kg	-40 kg
	-52 kg	-52 kg	-45 kg	-44 kg	-44 kg
-56 kg	-56 kg	-56 kg	-48 kg	-48 kg	-48 kg
-62 kg	-62 kg	-62 kg	-52 kg	-52 kg	-52 kg
-69 kg	-69 kg	-69 kg	-57 kg	-57 kg	-57 kg
-77 kg	-77 kg	-77 kg	-63 kg	-63 kg	-63 kg
-85 kg	-85 kg	+77 kg	-70 kg	-70 kg	+63 kg
-94 kg	+85 kg		+70 kg	+70 kg	
+94 kg					

量級表 : U14 及以下

男性			女性		
U14	U12	U10	U14	U12	U10
-32 kg	-25 kg	-22 kg	-25 kg	-22 kg	-20 kg
-36 kg	-28 kg	-25 kg	-28 kg	-25 kg	-22 kg
-40 kg	-32 kg	-28 kg	-32 kg	-28 kg	-25 kg
-44 kg	-36 kg	-32 kg	-36 kg	-32 kg	-28 kg
-48 kg	-40 kg	-36 kg	-40 kg	-36 kg	-32 kg
-52 kg	-44 kg	-40 kg	-44 kg	-40 kg	-36 kg
-56 kg	-48 kg	-44 kg	-48 kg	-44 kg	-40 kg
-62 kg	-52 kg	+44 kg	-52 kg	-48 kg	+40 kg
-69 kg	+52 kg		-57 kg	+48 kg	
+69 kg			+57 kg		

章節 5

裁判

章節 5

裁判權威

5.1 裁判是每場比賽的 **最高權威**。

- 由裁判判定的每場賽事均為正式結果。
- 裁判對於得分、優勢或懲罰的主觀判定為最終決定，不得更改。

5.2 已宣布的比賽結果，只有在以下情況下才能被 **推翻**：

- 當得分或記分板有誤置。
- 當被宣布的獲勝者使用裁判未觀察到的 **禁止降服技**、控制，或戰術誘導對手執行時。
- 當運動員因使用合法的降服技或控制，但被 **錯誤地取消資格**時。
 - 如果在 **投降前** 發生比賽中斷和取消比賽資格時，則比賽將返回到比賽區域的中央，控有降服技的運動員將獲得 2 分。
 - 當該降服技 **結果為投降**時，則執行降服技的運動員將被宣佈為獲勝者。

5.3 如果裁判因錯誤應用本規則手冊中規定的規則，而做出 **錯誤裁決**時，則必須滿足以下條件才能更正結果：

- 裁判可以與本次賽事的裁判長協商。
- 負責執法該場比賽的裁判，將對是否修改比賽結果做出最終決定。
- 裁判長與賽事的主控台協商賽程進度，且僅在賽程尚未進入下一階段時，才可授權更改比賽結果。

5.4 裁判的職責是在認為有必要時 **介入比賽和暫停比賽**。

5.5 裁判的職責是將運動員保持在 **比賽區域**內。

5.6 在**12歲以下年齡組**的比賽中，若發生三角絞或全封閉式防禦並導致運動員被 **抬離地面**，場裁有責任保護該運動員的脊椎，應站在被抬離地面的運動員後方，隨時準備接住可能的跌落動作。

章節 5

場上裁判和影像裁判



場上裁判



影像裁判

5.7 場上裁判(簡稱場裁) 應留在比賽場地內執行比賽，負責做出初步明確的判斷並管理運動員。

5.8 兩位影像裁判(簡稱影裁) 需現場觀看比賽(並可使用影像回放軟體進行進一步檢視)，如需修正判斷會透過對講機與場裁溝通。

- 若兩位影裁中 **至少有一人** 同意場裁的判斷，則不會進行修正。
- **若兩位影裁** 都一致認為場裁的判斷需要修正，將透過對講機告知場裁其決定，隨後由場裁以手勢更新記分板。(參閱: **第 30 頁**)

5.9 只有場裁 有權判定降服嘗試所獲得的優勢(**Advantage**)，因為他擁有比影裁更接近比賽現場的視角。

- 影裁僅能對降服的優勢提供建議或意見。
在其他所有方面，每位影裁與場裁擁有相同的判斷權限。

5.10 若三位裁判對同一動作的得分無法達成共識，MR 須給出介於另外兩位判決之間的 **中間判斷** 。

- 例子:一位裁判判定得分，第二位判定為優勢，第三位則判為無得分。此情況下，記為優勢。

5.11 若運動員犯下 **嚴重犯規** 或達到最終處罰，MR 會先以手勢示意取消資格，然後才結束比賽。

- 當兩位影裁中 **至少有一人** 同意該判決則裁定成立，MR 可結束比賽並宣布勝者。
- **當兩位影裁** 皆不同意取消資格的判決，比賽將繼續進行。

5.12 平手時裁判不做選擇判定。所有在規定時間 內得分相同、優勢 相同、處罰相同的比賽將由 **黃金得分** 決定結果(參閱: **第 67 頁的 12.4**)。

章節 5

影像回放挑戰制度

5.13 為了讓運動員的教練有機會對場裁的判決提出異議，將實施**挑戰制度**。

- 若要對判決提出挑戰並要求影像回放，教練必須 **站起來並舉起自己的賽事證件**，並保持站立直到場裁注意到。
 - 若教練在尚未被確認前坐下，則視為撤回挑戰申請。
- 場裁將會等待運動員之間 **達成穩定姿勢** 後，再暫停比賽與教練交談。
- 場裁將會通知影裁進行判決挑戰，由影裁 **回放比賽畫面** 並達成共識，以決定是否推翻原判或修正漏判。
- 若挑戰被**接受**，該名教練仍可為該運動員再次提出挑戰。
- 若挑戰被**駁回**，則該運動員在當場比賽及整場賽事中不得再提出任何挑戰，唯一例外如下：
 - 若該運動員進入所屬組別的 **金牌戰** 或 **銅牌戰**，則其教練重新獲得挑戰權。

5.14 挑戰限制：

- 教練僅可對**最近一次** 動作或連續動作提出挑戰。
- 教練**不得**對以下情況提出挑戰：
 - 降服嘗試的優勢
 - 因消極比賽所給予的處罰
 - 已經由影裁審查過的動作或情節
- 教練只能告知場裁希望影像裁判回放哪一個分數或動作，**不得辯論或要求解釋**。

5.15 若教練未正式提出挑戰或已喪失挑戰權，場裁 **不受理任何口頭抗議或上訴**。

- 若教練持續抗議或爭辯，卻未依規定提出挑戰，場裁有權將教練驅離比賽場地(FOP)。



章節 6

秘書處



章節 6

秘書處

6.1 秘書處的位置應在比賽區域、運動員和場裁其 **視線範圍** 內。秘書處必須盡可能位於遠離教練、運動員和觀眾的對面。

6.2 秘書處由代表主辦單位工作的 **記分員** 組成，負責電子記分板的運作。組織者可以自行決定分配額外的人員。

6.3 記分板 必須清楚顯示在裁判、運動員、教練和觀眾的視線範圍內。

6.4 秘書處必須隨時表現出 **專業精神** 並遵循裁判指示。



章節 7

手勢和賽事進行



章節 7

手勢和賽事進行



7.1 比賽開始時，運動員在比賽場地中央面對面相距約兩公尺。穿著紅腰帶或紅色防護衣的運動員站在裁判的右側。運動員將被要求首先向裁判鞠躬，然後相互鞠躬。



場上裁判召集運動員到比賽區



運動員依指示向裁判鞠躬



運動員依指示向對手鞠躬

7.2 當場裁說出「**Fight!**」後，比賽以站立姿勢開始。

7.3 一旦運動員之間透過 **抓握** 或 **纏抱** 發生接觸時，他們就可以立即進入地面(可以是防禦姿勢，也可以是跪姿)。

7.4 運動員可以在不同位置之間進行控制和變換，但必須積極嘗試 **進攻** 或改善位置。

7.5 所有對戰應在 **比賽區內** 進行。

- 任何比賽區域 **外面** 的動作(即超出安全區域)應停止，並以站立姿勢再重新開始。

7.6 如果運動員身體的三分之二處於 **安全區域** 內，且為可恢復的 **穩定姿勢**，場裁將暫停比賽讓運動員在場中央以同樣的姿勢再開始。

7.7 當運動員在 **安全區域** 內執行 **得分動作** 時，場裁將等待運動員姿勢穩定後再停止比賽。

- 當運動員完成了必要的 3 秒鐘控制，場裁將停止比賽，給予分數並讓運動員在場中央以相同的姿勢再開始。
- 如果在控制時間 3 秒之前移動超出了比賽區域，場裁將授予優勢(如果獲得)並讓參賽者重新開始站立姿勢。

7.8 如果運動員在 **安全區域** 內為 **站立姿勢**，場裁將停止比賽，並讓運動員在場中央以站立姿勢再重新開始。

7.9 比賽絕不能在 **降服** 狀態重新開始。



比賽結束後場上裁判宣布獲勝方



比賽結束後，參賽者相互鞠躬，再向場上裁判鞠躬，然後離開比賽區域

章節 7

開始「FIGHT」和暫停「STOP」

7.10 場裁應說「**Fight!**」來開始比賽，或指示運動員在停止後再繼續比賽。



開始或繼續比賽：「*Fight!*」

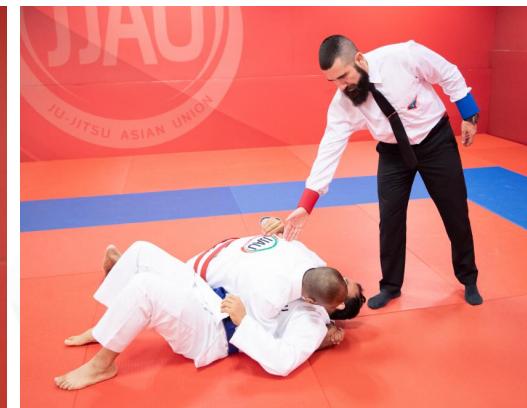
7.11 場裁應說「**Fight!**」來警告在地面上的運動員已被視為消極(拖延)。

- MR 用相對應的手臂 **指向** 被警告的運動員(如果他們不是面向裁判，則**觸摸**他們的背部)。
- 運動員將有 **10** 秒的時間改善積極度並尋求進步。
- 當一名或兩名運動員在 10 秒鐘計數後仍**保持消極**，他們將受到處罰，並且其他消極警告也會立即給予。

警告在地面上表現消極的運動員：「*Fight!*」



為運動員啟動 10 秒消極計時器的手勢



若有以下情況，裁判將觸碰運動員：看不見警告手勢時

7.12 在以下情況下場裁 說「**Stop!**」來暫停或終止比賽：

- 如果雙方運動員都離開了比賽區，並進入到安全區域中，且處於 **穩定且容易辨識的姿勢**，則裁判會暫停比賽，並將雙方帶回比賽區中央，以 **相同的姿勢** 重新開始比賽。
- 任何其他場裁認為有需要的情況下(例如：整理道服、進行裁決，或因懷疑存在危險或運動員受傷等情況)。
- 如果雙方運動員以 **無法重現的不穩定姿勢** 離開比賽區(超出安全區域)，則裁判將讓比賽在比賽區中央重新開始，雙方以 **站立姿勢** 重新開始比賽。
- 若有一方或雙方運動員受傷、昏迷或生病。
- 當出現**降服**情況(如運動員拍打、表現出投降的其他跡象、尖叫，或在遭受絞技或關節技攻擊時無法拍打)。
- **比賽時間** 結束。

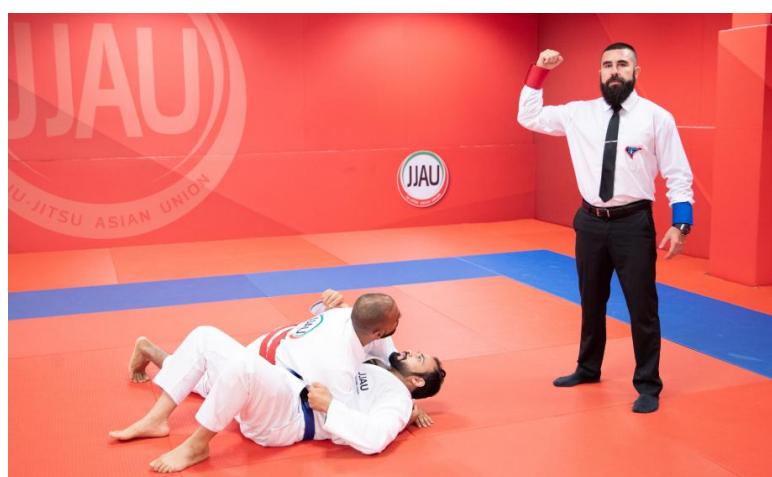
章節 7

處罰和取消資格

給予處罰(輕度犯規):「*Foul!*」



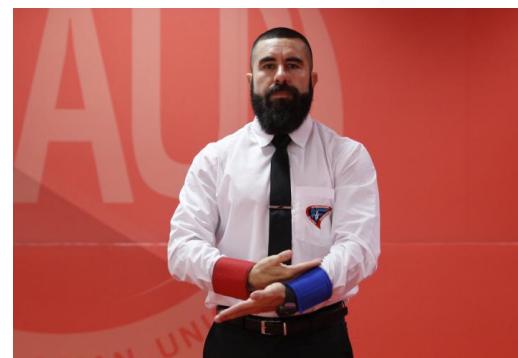
裁判指向犯規運動員



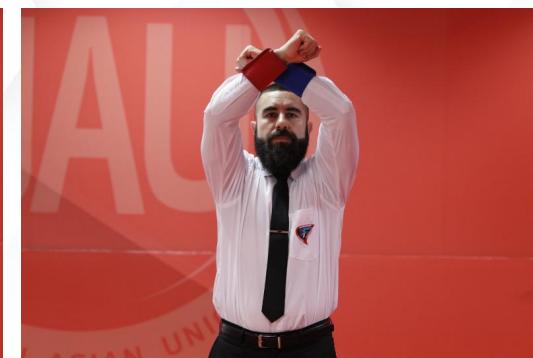
裁判給予處罰的手勢



表明處罰是因為逃跑或故意離開比賽區域



表明處罰是因非法抓住袖子或褲子而造成的



取消資格的手勢
(然後指向犯規的運動員)



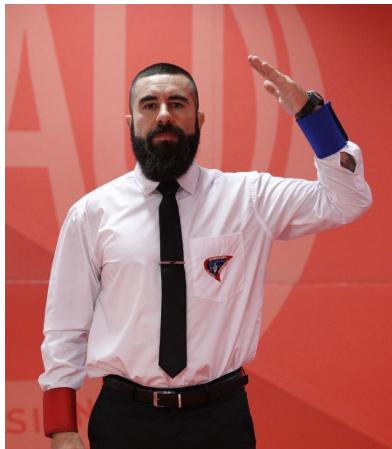
指示運動員整理道服
(運動員每人有 20 秒時間繫褲子和腰帶, 否則將受到處罰)

章節 7

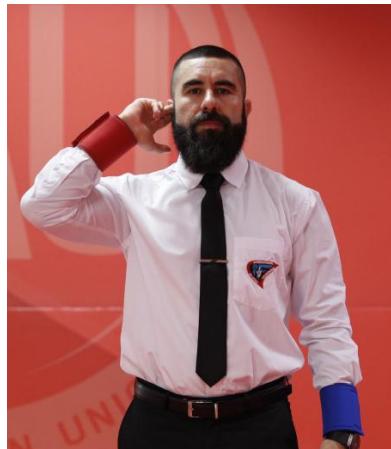
其他手勢



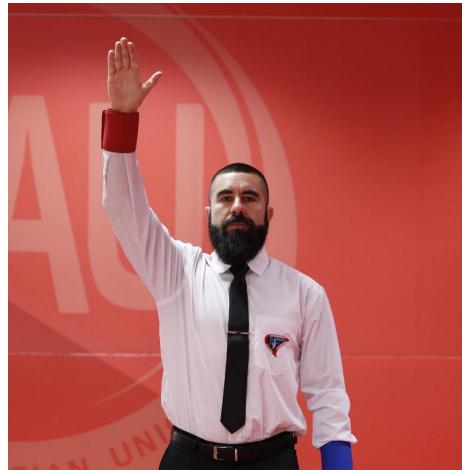
暫停賽事:「Stop!」



揮手手勢以刪除先前的
得分或處罰



表示來自影像裁判的
更正



表示運動員透過合法降服
技贏得了比賽



指示運動員從地面起身



指示運動員回到地面





章節 8

評分指南、分數和優勢

章節 8

評分指南

柔術比賽的得分是根據運動員在比賽過程中逐步推進的得分動作與愈發具主導性的控制姿勢，最終目標是達成降服。得分動作或控制姿勢必須穩定控制對手3秒鐘以上，才可獲得分數。如果得分動作或姿勢只有短暫達成，未能穩定，則進攻方會獲得優勢(**advantage**)」。

防守動作(例如從下位非防禦姿勢的反轉情況)不計分。

得分或優勢只會頒給在**推進**中的動作，不會因為從較具主導性的姿勢**撤退**而獲得。

觀察動作從哪裡開始，在哪裡結束非常重要。

「**連續性**原則」是判斷某個動作能否計入有效得分的依據。它必須是一連串持續推進、以得分或降服為目標的動作，直到動作序列結束為止。如果動作中出現明顯的停頓，且得分嘗試已被完全阻止，那麼這就被視為「連續性中斷」。



章節 8

分數

8.1 運動員穩定得分動作或姿勢 3 秒時，即可獲得分數。

MR 會確認得分，並使用與完成得分的運動員相對應顏色的手臂，以手勢來表示要給予的分數。



2 分
摔技
翻轉
膝壓制



3 分
突破防禦



4 分
完全騎乘
後背騎乘
背後控制

8.1.1 當運動員故意離開比賽區 以阻止對手完成得分動作或維持主導位置時，該運動員將因逃離比賽區受到 **處罰**，並且對手將獲得 2 分。

- 仍會依照既定的懲罰順序處理，若適用也會給予對手相對應的優勢或得分。
- 如果運動員逃離前有可重現的穩定位置，MR 可以選擇從該位置重新開始；否則，雙方運動員將以站立姿勢重新開始比賽。

8.1.2 如果運動員同時完成多個得分動作，分數會 **累加**。此時，裁判只需為這些同時完成的得分動作 **進行一次 3 秒計時**。

- 對於每一個在連續動作中完成並穩定 3 秒的得分動作，都會給予相應的分數。
- 若動作未穩定 3 秒，則會給予該得分動作一個優勢。

8.1.3 當運動員嘗試得分動作的 **同時被對手施以降服技 攻擊**，場裁將只會在運動員完全脫離降服技且達成明確定義的得分位置後，才開始穩定 3 秒計時。

- 如果一名已被降服控制的運動員試圖得分，但在未達成必要得分位置的情況下解脫降服技，則這次得分（分數或優勢）嘗試將不會獲得。

8.1.4 當運動員正在試圖穩定某個得分動作時，而遭遇對手降服技 **攻擊**，MR 會**停止 3 秒計時**。

- 如果運動員成功解脫降服技或比賽時間結束，MR 將會對運動員在 3 秒計時被中斷前短暫達成的每個得分姿勢給予優勢。即使當時的姿勢在中斷後已經不再維持，也仍會給予這些優勢。
- 如果運動員脫逃了降服技並停留在得分位置，則需要再計時 3 秒後才能獲得分數。如果沒有達到 3 秒的穩定控制，則是獲得優勢。

章節 8

優勢

8.2 當運動員完成得分動作但無法維持3秒的穩定控制時，則獲得優勢。

如果進行合法降服時，使對手造成真正的危險，定義為誘導投降、失去知覺或受傷的現實可能性，也會獲得優勢。

只有當運動員不再有機會完成得分動作，或完全逃脫降服攻擊時，才會給予優勢。

8.2.1 只有場裁有權授予或取消 **降服攻擊** 的優勢。

8.2.2 即使比賽已結束，但在結果公佈之前只要滿足優勢的條件，也可能獲得優勢。

8.2.3 運動員在比賽結束時沒有逃脫對手的降服攻擊，那麼他在**受到對手降服攻擊**的情況下進行一次或多次得分動作，則只能獲得一個優勢分。



獲得優勢的手勢



降服嘗試必須創造真正的危險
才能獲得優勢。



只有在不再有機會完成得分動作或降服時，才會獲得優勢。



章節 9

得分動作和位置



章節 9

得分動作: 摔技 TAKEDOWN

9.1 摔技是指運動員在站立對戰的連續性下，迫使對手倒地到下位的姿勢(背朝下、側身、坐姿)，或跪下/腹部朝下，並從肩線後方控制臀部。

進攻的運動員必須在嘗試摔技後，在上位實現3秒的控制才能獲得摔技的2分。



至少一側膝蓋著地，從肩線後方控制臀部



背部平躺



側身著地



坐姿著地



9.1.1 當運動員在站立的連續動作下，迫使對手 **至少單膝或腹部朝下** 著地時，只有在進行摔技的運動員在對手肩線後方對臀部控制才可以得分，並遵守穩定 3 秒規則。背後控制時，腳不需要鉤入大腿即可獲得摔技分數。

9.1.2 在對手拉防禦 **之前** 開始摔技動作的運動員，應依據穩定 3 秒得分規則獲得該動作的摔技分數。

9.1.3 當運動員 **握抓** 對手的腿或道服褲子，而對手將其 **拉入防禦** 位置時，抓住該腿的運動員符合 3 秒得分規則時，應獲得該動作的摔技分數。

9.1.4 當運動員握抓對手的腿或道服褲子時，而對手 **跳躍至全封閉防禦，並且保持懸浮在空中**，握抓腿的運動員必須 **在 3 秒內** 將對手的背部放在地上，這樣才能算是一次連貫性的摔技動作。

- 如果超過 3 秒後才將對手被放倒在地，則不會獲得摔技得分（分數或優勢）。
- 在禁止跳防禦的層級中，MR 將中斷比賽並對犯規運動員判罰再重新開始比賽，並且給予摔技 2 分。

9.1.5 如果運動員執行摔技時對手落在 **安全區域** 內，在動作開始前，進行摔技的運動員雙腳應處於比賽區域內，才能獲得摔技得分。

- 如果運動員摔倒後仍留在安全區域，則場裁只會在穩定 3 秒後停止比賽。
- 場裁將給予相對應的分數，並在比賽區域中心以停止時的相同姿勢重新再開始比賽。
- 若姿勢無法穩定，只要滿足摔技條件就會有摔技的優勢。

9.1.6 當對手有握抓且從站立姿勢來到至少單膝跪地時，只有站立運動員才能獲得摔技動作得分。如果不是從站立姿勢開始的連續性動作，**跪姿運動員不會獲得摔技分數**。

9.1.7 當對手使用抱單腿或抱雙腿摔將運動員摔倒，而該運動員成功進行**反摔**並在上方穩定控制 3 秒，只有進行反摔的運動員才可以得分。

- 如果反摔不成功，則根據 3 秒規則，對手最初的摔技動作可能會獲得優勢或 2 分。
- 反摔動作必須在運動員被對手摔倒之前開始。
- 如果摔技動作在反摔動作開始之前已著地，則最先嘗試摔技的運動員將獲得優勢，並且隨後任何來自下位對手的防禦逆轉將被視為翻轉嘗試，而不是反摔。

9.1.8 無得分（分數或優勢）摔技：

- 在對手 **已拉入防禦** 後的摔技嘗試，運動員不會獲得與該動作相關的任何得分。
- 當運動員在持續防禦翻轉的情況下，在雙方運動員起身 **3 秒以內**，使對手回到**背躺或側躺在地**，則不會獲得與摔技相關的分數。
- 運動員在嘗試防守 **立姿背後控制** 時，若對手已放入一個或兩個腿鉤，並且**腳沒有踩在墊子上**，則不會獲得與摔技相關的分數。
- 如果運動員執行摔技使對手 **落地並伴隨突破防禦**，但**立即被對手反轉**到下位，則嘗試摔技的運動員將獲得優勢，而**落地後反轉**位置的對手將不會獲得任何分數。

9.1.9 當兩位運動員在地面對戰時，沒有 **連續性** 地回到站立位置時，則摔技可**再次得分**。

章節 9

得分動作: 翻轉 SWEEP



關鍵字定義: **防禦 (Guard)**是指運用一條腿或雙腿進行控制或阻擋, 以防止處於上位的對手取得對自己上半身的主導壓制位置。

- 雙腿不必直接接觸對手(例如:坐姿防禦對站立對手), 只要腿部位於下位運動員與對手之間即可構成防禦。
- 如果一名運動員從防禦狀態起身進入跪姿或站立姿勢, 且並未與任何得分動作連續銜接, 則將不再被視為處於防禦狀態。
- 若沒有從防禦姿勢連續銜接的動作, 則無法計為翻轉或突破防禦得分。

9.2 翻轉是指運動員從防禦開始的連續改變水平到上位, 同時迫使對手進入下位(背躺、側躺、坐姿, 或者跪姿 / 腹部朝下, 並從肩線後方控制臀部)。

成功翻轉後在上位穩定控制3秒將獲得2分。



9.2.1 當嘗試翻轉的運動員能夠暫時迫使對手到下位並自己來到上位, 但無法穩定控制3秒時, 嘗試翻轉的運動員將獲得**優勢**。

以下狀況運動員**無法**獲得優勢:

- 當運動員執行翻轉, 使對手失去平衡摔倒在地, 但沒有嘗試來到上位。
- 當運動員進行翻轉動作並暫時來到上位, 但**自行退回到防禦位置**。

9.2.2 當試圖翻轉的運動員用一或兩個腿鉤到達 **背後控制** 的位置，而對手**至少單膝**著地時，這被認為是成功地改變到上位，注意 3 秒計時會獲得翻轉得分。

- 若已放入一個或兩個腿鉤，則還將給出背部控制的分數或優勢，注意 3 秒計時和背部控制的技術定義。

9.2.3 在 **50/50 防禦** 情況下開始和結束的翻轉嘗試不會獲得任何優勢。但是，如果在 3 秒內完成來到上位的狀況將獲得 2 分。



運動員(藍方)進行 50/50 防禦



翻轉執行

翻轉防守, 仍然是 50/50:
沒有得分

9.2.4 只要滿足每個得分動作和穩定 3 秒計時的技術定義，對於直接以**膝壓制**、**完全騎乘** 或**後背騎乘** 結束的成功翻轉，同時會給予累加分數。

9.2.5 從任何防禦位置開始 **翻轉嘗試**，並來到**站立**姿勢時，當兩名運動員都站立達 3 秒鐘後，立姿對戰即成立。

- 當一名運動員的**雙腳**站在墊子上，另一名運動員的**單腳**站在墊子上時，即 3 秒鐘計時開始。
- 兩名運動員都不能是**跪姿**。
- 在這個位置 3 秒鐘後，將不再和防禦有連續性，任何一名運動員都可以對對手執行**摔技**得分。



9.2.6 在**沒有和防禦連續性** 的情況下，從下到上位的水平變化反轉不算作翻轉，因此不會得分。

章節 9

得分動作: 突破防禦 GUARD PASS

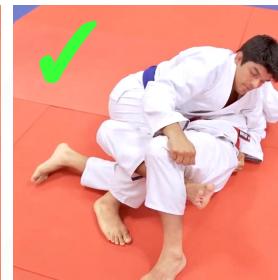
9.3 突破防禦是指運動員從上位連續對抗下位防禦的運動員，完全超越對手的雙腿來到上位主導控制位置，同時使對手保持仰臥或側臥，臀部在墊子上。

成功的突破防禦並穩定控制3秒將獲得3分。



9.3.1 對於直接以膝壓制或完全騎乘方式成功突破防禦時，只要滿足每個得分位置技術定義和3秒計時，將同時獲得額外得分。

關鍵字定義：上位半防禦控制 (Top half guard control) 是指，上位運動員的一條腿被困在對手的半防禦中，並控制對手的軀幹。



「逆向半防禦」位置（左）
不被視為上位半防禦控
制。

9.3.2 當運動員試圖突破開放式或全防禦時，又或對抗從站立狀態直接 拉入半防禦的對手時，無法完成突破防禦但進入 上位半防禦控制，在失去上位半防禦控制位置後運動員將會獲得 優勢。

- 如果上位運動員是直接從翻轉進入半防禦，延續之前的防禦動作再重新組合，或任何其他不符合上述定義的情況，則不會為 上位半防禦控制帶來任何優勢。
- 如果運動員完成後突破防禦，將獲得成功突破的 3 分而沒有優勢。



突破防禦



半防禦

9.3.3 當防禦的運動員被迫呈 **龜形**、**腹部朝下** 或**轉身跪下** 以阻止突破防禦時，則嘗試突破防禦的運動員將獲得 **優勢**。只有當突破防禦無法完成時才給予優勢。



嘗試突破防禦



對手以龜形阻止突破：
優勢(不需要控制臀部)

9.3.4 當防禦的運動員被迫或選擇 **向後滾**到跪姿，則嘗試突破防禦的運動員，**只會因位在對手肩線後方的上位**，並且控制臀部來獲得 **優勢**。



迫使防禦運動員向後滾



嘗試突破的運動員，在肩線後方控制臀部：
優勢

9.3.5 當已突破防禦 的運動員，將一條腿置於下位運動員腿的之間或前方，只有在下位運動員 **使用防禦姿勢** 來控制或阻止時，上位運動員才能獲得突破防禦的分數，否則無法獲得。

9.3.6 針對**蜘蛛防禦**的**腳在二頭肌上** 的情況：當嘗試突破的運動員，將膝蓋或脛骨放在對手的軀幹上並超過臀線，但只要下位運動員放在二頭肌上的腿仍然是直的，仍將被視為在防禦 內。



- 在這種情況下，不會給予突破防禦分數。
- 如果在二頭肌上的腿是彎曲的，當符合時場裁可以開始計算突破防禦和膝壓制的 3 秒穩定控制。

9.3.7 若上位運動員暫時 **到達突破防禦位置**，且獲得了突破防禦的優勢，則代表不再有與防禦位置有 **連續性**。因此，下位運動員對突破防禦的任何反轉不會有翻轉分數。

9.3.8 如果試圖突破防禦的運動員，最後以胸對背並 **坐在防禦運動員的後方**而無法完整完成突破時，則獲得 **優勢**。

章節 9

得分姿勢:膝壓制 KNEE ON BELLY



9.4 膝壓制姿勢是指，處於上位的運動員將膝蓋或脛骨置放，或橫跨於背躺或側躺的對手腹部、胸部或肋骨上。

運動員必須面朝對手的頭部而不是腿部，另一隻膝蓋離開墊子才能獲得分數。

成功完成穩定控制3秒的膝壓制姿勢，可獲得2分。

9.4.1 當在上位的運動員將膝蓋或脛骨放在對手的腹部、胸部或肋骨上時，但 **另一個膝蓋在墊子上** 時，場裁將繼續觀察運動員，是否能夠按照技術要求完成該位置定義的 3秒，以獲得分數。

- 如果運動員在嘗試得分或時間耗盡之前，被迫進入不同的位置，運動員則獲得優勢。

9.4.2 已經完成膝壓制的運動員，**轉換**到另一側膝壓制或**自願離開**後再恢復膝壓制時，則不會給予額外分數。

如果運動員被對手迫使失去位置，注意 3秒計時和技術定義的情況下，則可再次獲得膝壓制得分。



跪在墊子上：優勢
當膝壓制未依照技術定義完成



面向腿部：無法得分的膝壓制

9.4.3 已經完成**完全騎乘**的運動員，**自願離開**或**被迫退回**膝騎乘位置時，膝壓制不得分。

當運動員被對手迫使退到過程中一個更接近的位置(例如:側控制、南北位或防禦)，則可以根據 3秒計時和技術定義再次給予膝壓制分數。



章節 9

得分姿勢:完全騎乘 FULL MOUNT 和後背騎乘 BACK MOUNT

9.5 完全騎乘是指，處於上位的運動員用雙腿跨坐在**仰臥**或**側臥**的對手軀幹上，膝蓋不高於對手的肩線，對手最多只有一隻手臂被困在腿下。上位運動員可以將雙膝放在墊子上(基本騎乘)，也可以將單膝和單腳置於墊子上(技術騎乘)。

後背騎乘姿勢是指，處於上位的運動員用雙腿跨坐在**腹部朝下**的對手軀幹上，膝蓋均不高於對手的肩線，對手最多只有一隻手臂被困在腿下。

成功實現完全騎乘或後背騎乘穩定控制3秒後，可獲得4分。

9.5.1 完全騎乘和後背騎乘被認定是兩個不同的位置，並且它們被認定與**背後控制**的進展相同，是為最高的得分位置。

- 因此，只要滿足技術定義，每次實現這些位置中的任何一個都會獲得4分。
- 這包括每次運動員在完全騎乘和後背騎乘位之間的切換，反之亦然。



基本完全騎乘



技術型完全騎乘



攀附式完全騎乘



完全騎乘伴隨困住一隻手臂



後背騎乘

9.5.2 如果運動員嘗試完全騎乘位或後背騎乘姿勢時，伴隨著將對手雙臂困住，場裁將繼續觀察運動員是否能夠完成技術上定義的 3 秒姿勢，以獲得分數。

- 如果運動員在嘗試得分或時間耗盡之前，被迫進入不同的位置，運動員將獲得優勢。

9.5.3 如果運動員從完全騎乘騎或後背騎乘中 **自願離開**，然後回到相同位置則不給予額外分數。

- 如果運動員因對手迫使失去位置，則可以根據 3 秒計時和技術定義獲得分數。



Both arms trapped: ADVANTAGE
if full mount is not completed as technically defined



上位三角: 無得分



Reverse full mount: NO SCORE

章節 9

得分姿勢: 背後控制 BACK CONTROL



9.6 背後控制姿勢是指，運動員從對手身後將雙腿作為控制鉤，腳跟置於對手髖骨前或兩腿之間，最多困住一隻手臂，控制鉤低於肩線。

雙腿不得以任何方式交叉，才能獲得分數。

成功做到背後控制且穩定控制3秒可獲得4分。



背後控制伴隨二個控制鉤



背後控制伴隨困住單臂

9.6.1 如果運動員在嘗試背部控制時，僅完成 **一個鉤**，或雙腿交叉 / 成三角形，又或把**對手的雙臂** 被困在控制鉤內，場裁將繼續觀察運動員是否能 夠按照技術要求，完成該姿勢定義的 3秒以獲得分數。

- 如果運動員嘗試在得分或時間耗盡之前被迫進入不同的位置，運動員將獲得優勢。

9.6.2 運動員必須完全離開對手的背部，背後控制才能 **再次得分**。

- 僅僅是將控制鉤移開再放回去，並不會為背後控制獲得 任何額外的分數(分數或優勢)。



雙腿交叉



身體三角鎖



困住雙臂

當背後控制非依照技術定義時:優勢



章節 10

降服技



10.1 以下列表涵蓋了 U18 及以上年齡組別的 **開放級別** 比賽中允許的合法降服技，所有年齡組禁止的動作總結請見 **第 59 頁**。按腰帶等級或等同經驗劃分的比賽項目，請參見 **第 60 頁**的表格。

- 所有的**絞技**均被允許，唯獨禁止用徒手或手指直接環繞對手喉嚨進行絞技。
 - 若絞技造成防守運動員面部受壓，該攻擊將視為合法的降服嘗試。
- 所有**對肩膀或手肘造成旋轉或過度伸展**力量的關節技皆被允許。
- **對手腕**施加力量的鎖技，在 U18 及以上年齡組允許使用。
- 直踝鎖(**Straight ankle locks**)在 U18 及以上年齡組中被允許。
- **對手肘或膝蓋內部施壓的降服技**(如**二頭肌切 Bicep slicer**、**小腿肌切 Calf slicer**)在 U18 及以上年齡組允許。
- 直膝過伸(**膝十字固 Kneebar**)在 U18 及以上年齡組被允許，前提是攻擊力量與膝蓋自然伸展方向一致，而非對膝蓋施加橫向側壓。
- **內旋腳踝鎖**(如足首固 **Toe hold** 或艾斯帝瑪鎖 **Estima lock**)在 U18 及以上年齡組允許使用。
- **對膝蓋施加橫向或旋轉力的腿部關節技 Leglocks** 僅允許在 U21 及成年無道服組別(**No Gi**)中使用，其他年齡組與組別一律禁止。
 - 此定義包括但不限於：**內/外側足跟鉤(Heel hook)**、**Z鎖(Z-lock)**、**橫向膝十字固(Sideways kneebar)**以及**抓住對手腳的腿纏技(leg reaping)**。
 - **外旋腳踝鎖**(如**反向足首固 Reverse Toehold**、**青木鎖 Aoki lock**)被視為對膝蓋的旋轉攻擊，僅在 U21 與成年無道服組別中允許，其他一律禁止。
- **任何會旋轉、過度前彎或過度後仰使對手的 頸椎或脊椎的鎖技**，若目的是強迫對手投降或造成傷害，皆被禁止。
 - 若絞技導致防守者出現某種形式的脊椎鎖情況，只要能辨識出合法的絞技正在進行，在 U18 及以上年齡組中仍視為合法的降服行為。

10.2 當運動員出現無法安全防守對手降服技的 **肢體或語言信號** 時，裁判將立即中止比賽。情況如下：

- 運動員用**手**明顯地**拍擊**對手、地面或自己。
- 雙手無法使用時，用**腳**明顯**拍擊**地面。
- 運動員**明確口頭**要求中止比賽，說出**「tap」**或任何投降信號。
- 運動員在降服中大聲喊叫、呻吟或**發出任何表示疼痛的噪音**。
- 若運動員因對手合法的降服技或意外**失去意識**，則會被判輸掉比賽。
 - 出於醫療考量，失去意識的運動員**不得繼續參與**剩餘賽事。
 - 此時，當場比賽的裁判有責任通知主裁判長。
- 在**U16**及以下年齡組中，即使運動員沒有給出明確的投降信號，只要場裁認定降服攻擊對該運動員造成潛在危險，即可**中止降服技**並判攻擊方獲勝。

10.3 當一方運動員嘗試降服技，讓對手處於可能投降、失去意識或合理面臨受傷的**真實危險**中，應獲得優勢。只有在該技術被成功防守時才會獲得**優勢**。

10.4 當在**安全區域**中進行降服執行時，場裁不應中斷比賽。

10.5 成功執行**合法降服技**後比賽將停止，執行合法降服技的運動員將被宣佈為獲勝者。場裁會將相對應的手臂高舉過頭頂，手掌朝前表示完成降服。

10.6 如果防守運動員做出**合理的脫逃動作**來防禦降服技(意指不是單純靠逃離場地來逃脫)，而當這種嘗試導致雙方運動員超出安全區域時，場裁將會暫停計時並給予執行降服攻擊的運動員 2分。

- 比賽將以站立姿勢重新開始。
- 合理的脫逃或防守，是指無論是否靠近比賽區域邊界都可能使用。

10.7 若運動員未進行合理防守動作，在受到攻擊時**自願離開**比賽區域，將因逃離降服攻擊而被取消資格。

10.8 若因攻擊方的**降服技攻擊動作**，而使雙方離開比賽區域(並非故意離開地墊)，裁判將不會判給攻擊方 2分。

- 裁判可以根據接近降服的危險程度給予優勢，尊重優勢規則。
- 比賽將以站立姿勢重新開始。

10.9 若運動員在執行降服技的過程中**主動離開比賽區**，將不獲得任何分數或優勢，反而會受到**一次警告處罰**，並且比賽將以站立姿勢重新開始。



無危險的降服攻擊：不會獲得任何優勢



降服攻擊伴隨真實危險**：如果逃脫則為優勢**



章節 11

犯規和禁止動作



章節 11

處罰程序

當運動員犯下**輕度犯規**時，場裁將使用與該運動員相對應的手臂，舉起拳頭高於肩膀的手勢以表示給予處罰。

U18及以上的年齡組處罰將按以下順序進行：

- **第一次輕度犯規**:處罰
- **第二次輕度犯規**:處罰;對手優勢
- **第三次輕度犯規**:處罰;對手 2 分
- **第四次輕度犯規**:取消資格;宣布對手獲勝

當雙方運動員因**消極**而同時受到**第三次處罰**時，場裁將讓運動員從站立姿勢再重新開始比賽。

在**U16 及以下年齡組別**中，第四次和第五次處罰將增加給予對手 2 分，第六次處罰將取消資格。



章節 11

輕度犯規



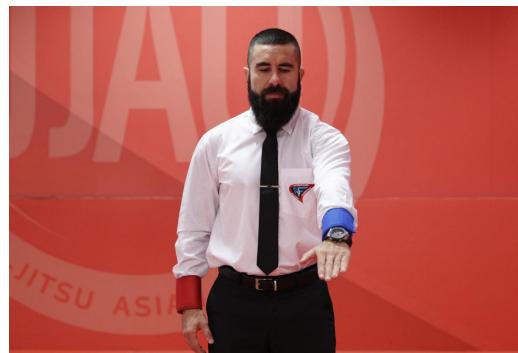
11.1 以下情況屬輕度犯規，犯規的運動員依據處罰程序受到處罰。

11.1.1 消極或拖延定義為運動員明顯未嘗試推進位置。

- 裁判發現一名或兩名運動員在 **站立位置** 持續 10 秒未試圖推進比賽時，裁判將暫停比賽對一名或兩名運動員給予處罰，然後口頭命令「*Fight!*」重新開始比賽。
- 若是在**地面上** 出現消極的情態，場裁將指著一方名或雙方運動員並說出「*Fight!*」，同時開始 10 秒計時。
 - 若 10 秒倒數結束時，一名或兩名運動員沒有明確嘗試推進位置或進攻，則場裁將對該運動員給予處罰。
 - 當運動員恢復積極進攻，場裁會使用和修正分數相同的揮手手勢來指示中止倒數。
- 若運動員的視角看不到消極的手勢，場裁將輕觸運動員。
- 攻擊方只要滿足技術定義，並維持 **完全騎乘、後背騎乘或背後控制** 的進攻運動員來說，就不會被判為消極。



重啟比賽前站立判罰的手勢



消極警告「*Fight!*」
僅用於地面的消極

當運動員在警告後 10 秒仍保持消極
狀態，將受到處罰。

- **防守中** 的運動員不會被判消極。這包括但不限於：從優勢位置控制、防守降服技，或阻止對手即將獲得分數的行動。

11.1.2 雙方拉防禦(Double Guard Pull)情況發生(雙方運動員從站立或跪姿同時坐下拉入防禦姿勢,且無人處於上位)時,場裁將開始計時20秒。

- 如果計時結束時雙方仍處於雙方拉防禦時,則比賽將暫停雙方各得一個處罰,比賽以站立姿勢重新開始。
- 先來到上位的運動員將獲得優勢;一旦不再是雙方拉防禦的情況時,則比賽繼續進行。
- 當運動員穩定得分位置且獲得分數時,則比賽繼續進行。
- 當運動員試圖得分或降服,場裁將繼續觀察進攻嘗試是否成功,即使超過20秒也不會暫停比賽。
 - 當嘗試失敗雙方運動員都再回到雙方拉防禦狀態,則他們都將判罰,並以站立姿勢重新開始比賽。

11.1.3 在 50/50 翻領防禦情況下(或腰帶),裁判將開始20秒倒數,如果沒有完成翻轉,也沒有變換防禦,裁判將對保持該姿勢的運動員進行處罰,就算運動員正積極在動作也是如此。

- 當完成翻轉,只有當運動員鬆開對手的腰帶或翻領時,裁判才會停止倒數計時。
- 若只鬆開翻領或腰帶,但仍處於50/50 防禦的狀態,則裁判將繼續倒數。

11.1.4 無技術攻擊的情況下,離開比賽區域、只是將對手推出界、繞場跑動或拒絕接觸對手。

11.1.5 故意用手或腳放在對手臉上。

11.1.6 無抓握的情況下,跪姿或進入防禦位置。

- 當發生這種情況場裁將暫停比賽,對犯規運動員進行處罰,並以站立姿勢重新開始比賽。

11.1.7 中斷接觸後拒絕在地面繼續比賽。

11.1.8 握抓對手道服內側的袖口或褲管。

- 允許拇指指尖,其他手指需從外側抓握(例如蜘蛛抓握)。
- 可以握抓道褲腰帶。

11.1.9 將手伸入道服內部來握抓道服內或外任何部位。

11.1.10 使用非繫緊的腰帶進行任何技術。

11.1.11 故意將腳放入對手的腰帶或頸部附近的衣領內。

11.1.12 故意將腳伸入道服翻領內而同側沒有握抓,或踩在翻領上,將其困在墊子上。

11.1.13 對於無道服比賽:握抓住對手或自己的防磨服、短褲、緊身褲或其他衣服。

11.1.14 拖延比賽,當被叫上場時未做好比賽準備,或花太多時間整理比賽服而延誤。

- 包括但不限於穿著錯誤服裝、比賽中穿戴違禁物品、解開腰帶、打開道服、脫掉頭巾等。若在暫停期間綁腰帶或褲子超過20秒也算犯規。
- 這也包括未通過場裁要求的比賽服檢查,導致需要更換服裝。

11.1.16 在比賽中與裁判、對手、教練、觀眾或任何其他人交談,允許情況包括:

- 向裁判反應有關醫療或安全問題
- 告知裁判有關製服問題
- 回答裁判提問

11.1.17 不服從裁判命令，或有輕微但未達到取消資格程度的 **非運動道德** 行為或藐視行為。

11.1.18 故意離開比賽區域，以 **阻止** 對手取得 **得分位置** 或保持主導位置。

- 在此情況下，對手將獲得 **2分**，並仍需依照一般處罰順序執行。
- 若運動員逃離場地前有穩定的位置且可再重現，則比賽將在場中央以 **相同姿勢** 重新開始；
- 若無穩定位置，則改為 **站立重新開始** 比賽。
- 如符合條件，也可給予 **優勢**。

11.1.19 比賽結束後，在宣布勝方 **之前** 離開比賽場地。

11.1.20 對於 **U16** 及以下組別：**跳躍至防禦** 或 **飛躍式降服** 將被判罰，並重新以站立姿勢開始比賽。

- 若符合規則 **9.1.4**（在跳躍前已有握抓住腿部）的條件，對手將獲得 **2分**。

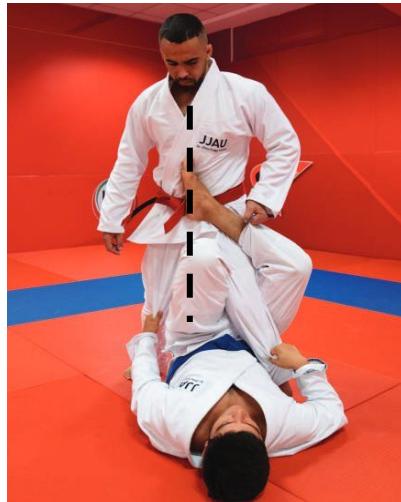
11.1.21 以下行為在比賽過程中及宣布勝方前被視為不適當，但不會列為紀律性處罰：顯示優越感的姿態、跳舞、或其他未嚴重到受處罰或取消資格程度的非運動道德行為。

11.1.22 若在 **進行降服技** 發生輕度犯規時，無論是否構成的「真正危險」：

- 當 **執行降服技** 的運動員發生輕度犯規導致裁判中斷比賽，比賽將以站立姿勢重新開始，且犯規運動員將受到 **處罰**。
- 當受到降服技威脅處 **防守** 中的運動員發生輕度犯規，處罰將升級為 **取消資格**。

11.1.23 當使用腿部纏繞腿鎖（足緘 Ashi Garami）時發生部分膝蓋繞轉（Partial Knee Reap）狀況，即：攻擊者的腿從對手大腿後面繞過主腿，越過臀部並停留在對手 **前面** 的軀幹 **中線**，且被攻擊的腳為 **站立** 或 **被困住**。

- 只要主腿的腳沒有同時被攻擊 降服技，則此情況僅給予 **處罰** 而非取消資格。
- 場裁將暫停動作，將繞轉腿的腳移至合法位置，給予處罰後重新開始比賽。
- 這個姿勢在 **U21** 和成人組的無道服比賽中是合法的。



部份繞轉伴隨著腿在身體**前方中線**，且對手的腳為**站立**或**被困住**（左圖）：**處罰**

場裁會移開繞轉的腿，給予處罰再恢復比賽。



腳在**中線外**發生**腿部纏繞**（右圖）：
合法

11.1.24 無意中進行或反應，導致對手進入非法姿勢的行為。

章節 11

紀律性嚴重犯規

11.2 以下行為屬於紀律性嚴重犯規，將被裁判直接取消資格，無需討論。

運動員可能受到額外的制裁。

11.2.1 無論在賽前、賽中或賽後，對對手、計分台、職員、裁判或觀眾使用 **粗話** 或 **猥褻手勢**。

11.2.2 無論在賽前、賽中或賽後，對對手、主桌、工作人員、裁判或觀眾表現出 **敵意**。

11.2.3 **咬人、拉扯頭髮、攻擊或施壓於生殖器或眼睛**，或故意使用任何 **創傷性打擊**（如拳擊、肘擊、膝擊、頭捶、踢腿等）。

11.2.4 無論在賽前、賽中或賽後，對對手、計分臺、工作人員、裁判或觀眾無論是以言語或手勢表示 **不尊重**。

11.2.5 當一方或雙方運動員未能認真比賽，表現嬉戲或打 **假賽**。

11.2.6 運動員在比賽中表現出 **極度不恰當** 或 **不符合體育道德** 的態度，或在賽前、賽中或賽後，有任何其他形式的不當行為。

裁判若要表示選手被紀律性或技術性取消資格，會雙手握拳交叉高舉過頭，再指向被取消資格的選手，之後宣布勝方。



章節 11

技術性嚴重犯規



11.3 以下行為屬於技術性嚴重犯規，將直接取消資格，無需討論：

11.3.1 以明顯意圖傷害 對手的方式進行動作，或對 完全不顧安全 導致對手可能受到重傷。

11.3.2 當受到降服技攻擊時，自行離開比賽場地。

11.3.3 未同時施加絞技的情況下，進行任何會對對手 頸部或脊椎 產生危險壓力的降服技。

- 備註：從下位拉對手的頸部或頭部以破壞姿勢，不視為對頸部的攻擊。

11.3.4 對處於防禦姿勢、背後控制或嘗試降服的對手， 碰撞 (Slam) 至地面。

- 若運動員將對手舉起，則有責任防止對手被摔落，即便是因失去平衡或無意的。

11.3.5 當裁判注意到，運動員在比賽服 內未穿著合適的內衣褲。

11.3.6 對對手的手指或腳趾進行鎖技。

11.3.7 拋摔 (Suplex)、任何摔技、反摔時，將對手的 頭部或頸部朝向或迫使 其摔向地面，無論是故意還是完全無視對手的安全。

11.3.8 徒手勒住 對手脖子(用單手或雙手環繞對手的脖子，或用手指或拇指對對手的氣管施加壓力)，又或用單手或雙手 阻擋空氣 流向對手鼻或口。

11.3.9 進行會對膝蓋產生旋轉或側向壓力的腿鎖，除了無道服比賽的 U21 和成人組比賽。

11.3.10 進行膝蓋繞轉 動作，使對手的膝蓋受到來自外部的 旋轉或側向壓力的危險，除了在無道服比賽的 U21 和成人組外，下列情形視為取消資格：

- 防禦者的腳被困住，攻擊者繞轉的腿 越過 軀幹中線 (完全繞轉)。
- 攻擊者的腳在對手的軀幹中線 前面 (部分繞轉)，同時嘗試對被困的腿進行降服技 (範例請見 第 56 頁)

11.3.11 運動員故意將對手置於非法位置，企圖使對手被取消資格。

11.3.12 在自己身上塗抹任何可能影響對手公平競爭能力的外用乳霜、軟膏、保養品、任何 滑溜的物質，或化妝品、染髮劑，又或任何會弄髒對手道服的用品。

11.3.13 運動員被場裁要求 更換比賽服 後，無法在規定的時間 內完成更換。

膝蓋繞轉指南: 取消資格 (嚴重犯規)

(無道服 U21 和成人組除外)



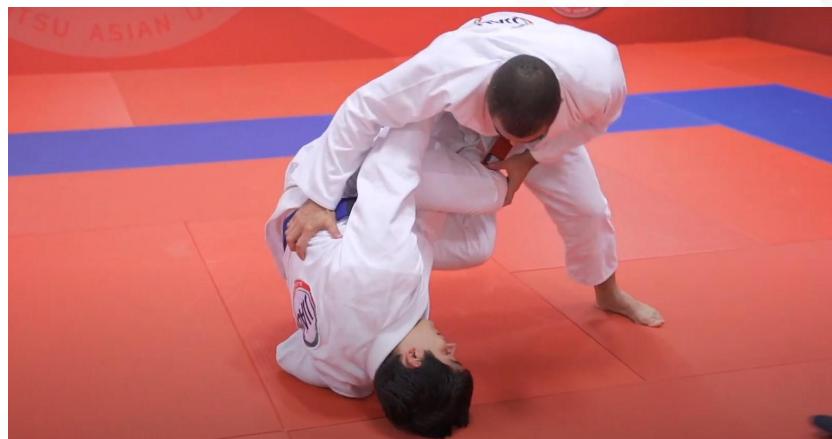
完全繞轉 (超過身體中線)
繞轉的腿伴隨著被困住的腳



完全繞轉 (超過身體中線) 在站立或被困住的腿



部份或完全繞轉 (超過前方身體中線)
伴隨著對繞轉的腿做降服技



當運動員從地面站起來、而對手纏繞的腿不小心越過中線的情況下，
使用纏繞的運動員必須主動解除犯規姿勢，否則將被取消資格。
(U18、U21、成人組和壯年組)

對於 U16 及以下組別，該情況將被重置為開放式防禦姿勢，不算犯規。如
果是來自翻轉動作，裁判將等待 3 秒的穩定控制後再進行干預。

膝蓋繞轉指南: 處罰 (輕度犯規)

(無道服賽事 U21 和成人組除外)

部分繞轉 (腳在被繞腿的前方但未跨越中線) 被繞轉的腿為站立或被困住的狀態



裁判停止比賽，
並將腳移至對手中線外的合法位置。



裁判給予犯規運動員處罰



裁判恢復比賽

膝蓋繞轉指南: 合法 (無犯規)



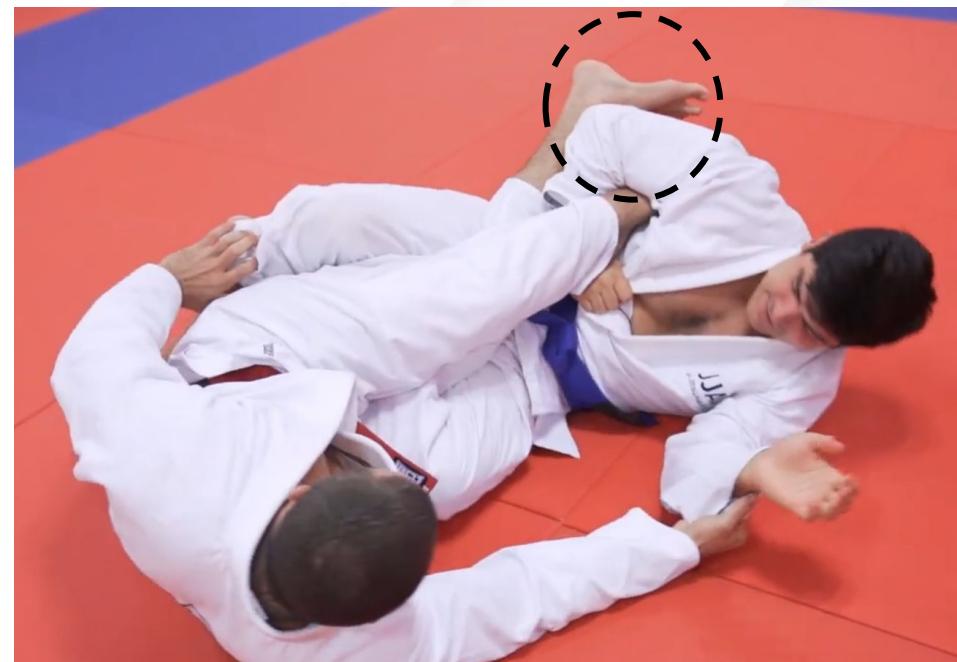
腳在中線外側的合法腿鎖



腿交叉在對手膝蓋下方的合法的腿鎖



從大腿後方越過中線,
將一隻自由的腳放在主要纏繞腿上



運動員可以困住或嘗試在第二條腿做合法的腿鎖
只要主要被纏繞腿的腳(如上所圈)是自由的

	道服和無道服		道服	無道服		除非另有說明，否則 公開賽年齡組中下列技術表中標有 X 的為取消資格
	U12 和以下	U14 / U16	U18 / U21 / 成人/ 壯年	U18 / 壯年	U21 / 成人	
1	X	✓	✓	✓	✓	伸展雙腿的降服技(香蕉船Banana split)
2	X	X	✓	✓	✓	伴隨脊柱鎖或曲折頸部的絞技包含但不限於:無手三角絞 no-arm triangle, 南北絞 north-south choke, 剪刀絞 headscissors choke等)
3	X	X	✓	✓	✓	手臂三角絞和其他固定肩膀變化(蟒蛇絞Anaconda,、達斯絞D'arce、蟲絞buggy 等等)
4	X	X	✓	✓	✓	沒有使用衣領的頭部前方絞技(斷頭臺Guillotine)
5	X	X	✓	✓	✓	使用袖子的前臂絞技(袖車絞Ezekiel choke)
6	X	X	✓	✓	✓	使用腿部旋轉肩膀的關節技(肩胛固Omoplata、蟑螂 Baratopla 等等)
7	X	X	✓	✓	✓	三角絞攻擊時拉頭
8	X	X	✓	✓	✓	直線性腳踝鎖 Ankle lock(與膝蓋對齊或朝外)
9	X	X	✓	✓	✓	使用防禦動作壓迫對手的器官或肋骨
10	X	X	✓	✓	✓	任何型式的腕鎖Wrist lock
11	X	X	✓	✓	✓	進行抱單腿摔時, 攻擊者的頭部保持在對手軀幹正面的外側無犯規:重新從站立開始)
12	X	X	✓	✓	✓	跳躍進入全防禦或飛躍式降服技(輕度犯規:給予處罰並從站立開始)
13	X	X	✓	✓	✓	二頭肌切Bicep slicer或小腿肌切Calf slicer
14	X	X	✓	✓	✓	直線性膝十字固Kneebar(與膝蓋對齊)
15	X	X	✓	✓	✓	內旋腳踝鎖(足首固Toehold、埃斯特馬鎖Estima、開瓶器Corkscrew等等)
16	X	X	✓	✓	✓	直線性腳踝鎖向內旋轉(朝向未被攻擊的腿)
17	X	X	X	X	✓	朝內或朝外的足跟勾Heelhook
18	X	X	X	X	✓	對膝蓋施加旋轉(扭轉)或側邊(側向)壓力的腿鎖
19	X	X	X	X	✓	完全膝蓋繞轉(腳越過中線)伴隨著降服技, 或被繞轉的腿是被困住或站立的失格) 部分膝蓋繞轉(腳在中線上), 並在被繞轉的腿上進行降服技失格) 部分膝蓋繞轉, 被繞轉的腳是被困住或站立的(輕度犯規:移除繞轉狀況並給予處罰) *沒有困住腳=沒有犯規(只要裁判認為被困住的膝蓋沒有危險)
20	X	X	X	X	✓	外旋腳踝鎖(反向足首固Reverse Toehold、青木鎖Aoki lock等等)
21	X	X	X	X	X	對在防禦、背後控制、降服技或任何其他位於地面控制中的砸摔
22	X	X	X	X	X	脊柱鎖或折頸部(沒有伴隨絞技攻擊)
23	X	X	X	X	X	剪刀腳/蟹挾Kani Basami / Kane-Sute
24	X	X	X	X	X	彎折或扭轉對手的手指
25	X	X	X	X	X	使在抱單腿攻擊時頭在外側的對手頭部著地
26	X	X	X	X	X	拋摔Suplex或任何其他將對手的頭部著地的摔技(故意或完全不顧安全)

	道服和無道服			道服	無道服			除非另有說明，否則 色帶組別中下列技術表中標有 X 的為取消資格
	U12 和以下 (全色帶)	U14 / U16 (全色帶)	白帶 (U18 和以上)	藍帶	棕帶	棕帶 (壯年)	棕帶 (成人)	
1	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	伸展雙腿的降服技(香蕉船Banana split)
2	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	伴隨脊柱鎖或曲折頸部的絞技包含但不限於:無手三角絞 no-arm triangle, 南北絞 north-south choke, 剪刀絞 headscissors choke等)
3	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	手臂三角絞和其他固定肩膀變化(蟒蛇絞Anaconda,、達斯絞 D'arce、蟲絞 buggy等等)
4	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	沒有使用衣領的頭部前方絞技(斷頭臺Guillotine)
5	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	使用袖子的前臂絞技(袖車絞Ezekiel choke)
6	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	使用腿部旋轉肩膀的關節技(肩胛固Omoplata、蟑螂 Baratoplata 等等)
7	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	三角絞攻擊時拉頭
8	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	直線性腳踝鎖 Ankle lock(與膝蓋對齊或朝外)
9	X	X	✓	✓	✓	✓	✓	使用防禦動作壓迫對手的器官或肋骨
10	X	X	X	✓	✓	✓	✓	任何型式的腕鎖 Wrist lock
11	X	X	X	✓	✓	✓	✓	進行抱單腿摔時, 攻擊者的頭部保持在對手軀幹正面的外側無犯規:重新從站立開始)
12	X	X	X	✓	✓	✓	✓	跳躍進入全防禦或飛躍式降服技輕度犯規:給予處罰並從站立開始)
13	X	X	X	X	✓	✓	✓	二頭肌切Bicep slicer 或小腿肌切 Calf Slicer
14	X	X	X	X	✓	✓	✓	直線性膝十字固Kneebar(與膝蓋對齊)
15	X	X	X	X	✓	✓	✓	內旋腳踝鎖(足首固Toehold、埃斯特馬鎖Estima、開瓶器Corkscrew等等)
16	X	X	X	X	✓	✓	✓	直線性腳踝鎖向內旋轉(朝向未被攻擊的腿)
17	X	X	X	X	X	X	✓	朝內或朝外的足跟勾Heelhook
18	X	X	X	X	X	X	✓	對膝蓋施加旋轉(扭轉)或側邊(側向)壓力的腿鎖
19	X	X	X	X	X	X	✓	完全膝蓋繞轉(腳越過中線)伴隨著降服技, 或被繞轉的腿是被困住或站立的失格) 部分膝蓋繞轉(腳在中線上), 並在被繞轉的腿上進行降服技失格) 部分膝蓋繞轉, 被繞轉的腳是被困住或站立的(輕度犯規:移除繞轉狀況並給予處罰) *沒有困住腳=沒有犯規(只要裁判認為被困住的膝蓋沒有危險)
20	X	X	X	X	X	X	✓	外旋腳踝鎖(反向足首固Reverse Toehold、青木鎖Aoki lock等等)
21	X	X	X	X	X	X	X	對在防禦、背後控制、降服技或任何其他位於地面控制中的砸摔
22	X	X	X	X	X	X	X	脊柱鎖或折頸部(沒有伴隨絞技攻擊)
23	X	X	X	X	X	X	X	剪刀腳 / 蟹夾 Kani Basami / Kane-Sute
24	X	X	X	X	X	X	X	彎折或扭轉對手的手指
25	X	X	X	X	X	X	X	使在抱單腿攻擊時頭在外側的對手頭部著地
26	X	X	X	X	X	X	X	拋摔 Suplex 或任何其他將對手的頭部著地的摔技(故意或完全不顧安全)

下圖為對應 第 59 和 60 頁上各級別的禁止動作



1.) 伸展雙腿的降服技(U12及以下)



2.) 伴隨著脊柱鎖或曲折頸部的絞技(U16及以下)



3.) 手臂三角絞和其他固定肩膀變化(U16及以下)



4.) 頭部前方絞技/ 斷頭臺(U16及以下)



5.) 使用袖子的前臂絞技/ 袖車絞(U16及以下)



6.) 使用腿來固定肩膀/ 肩胛固等(U16及以下)

下圖為對應 第 59 和 60 頁上各級別的禁止動作



7.) 三角絞時拉頭 (U16及以下)



8.) 直線性腳踝鎖對齊或朝外 (U16及以下)



9.) 在防禦時對軀幹加壓的鎖技 (U16及以下)



10.) 任何型式的腕鎖 (U16及以下)



11.) 抱單腿時頭在外側 (U16及以下) (無犯規)

下圖為對應 第 59 和 60 頁上各級別的禁止動作



12.) 跳躍進入全防禦或飛躍式防服技攻擊 (U16 及以下) (只有輕度犯規)



13.) 二頭肌或小腿肌切 (U16 及以下)



14.) 直線性膝十字固 (U16 及以下)

下圖為對應 第 59 和 60 頁上各級別的禁止動作



15.) 內旋腳踝鎖 / 足首固 (U16及以下)



16.) 直線性腳踝鎖向內旋轉 (U16及以下)



17.) 足跟勾 (全級別 除了 無道服成人組)



18.) 對膝蓋施加旋轉或側向壓力的鎖技
(全級別 除了 無道服成人組)



19.) 膝蓋繞轉 (指南在 第 56、57和58頁)
(全級別 除了 無道服成人組)



20.) 外旋腳踝鎖
(全級別 除了 無道服成人組)

下圖為對應 第 59 和 60 頁上各級別的禁止動作



21.) 對下位做砸摔(全級別)



22.) 沒有伴隨絞技的脊柱鎖或折頸部(全級別)



23.) 剪刀腳 / 蟹挾
(全級別)



24.) 彎折或扭轉手指(全級別)



25.) 反制對手抱單腿摔使頭朝地面落下(全級別)





章節 12

比賽結果



章節 12

比賽結果

一場比賽的獲勝結果，可以透過本章節列出的方式之一來確定。

12.1 降服：運動員成功地運用合法技術，導致身體或語言上的投降或昏迷跡象。

12.2 分數：正式比賽時間結束時，得分高於對手的運動員獲勝。

- 誰擁有**更多的得分**，誰將被宣布為獲勝者。
- 如果得分相同，誰有**更多的優勢**，誰就獲勝。
- 如果得分和優勢均相同，則**處罰較少**的一方獲勝。

12.3 取消資格：裁判判定運動員犯有紀律、技術犯規或拿到最後的處罰，並宣布對手獲勝。

- 雙方運動員可能會同時被取消資格，並且不會宣布獲勝者。

12.4 黃金得分：如果比賽以得分、優勢和處罰平局結束，比賽將進入決勝加時賽，並考慮以下因素：

12.4.1 沒有時間限制，比賽將繼續直到出現下情況：

- 運動員取得**降服勝利**。
- 運動員執行一項可獲得**分數或優勢**的動作，並被宣布為獲勝者。
- 運動員受到**處罰**，對手獲勝。
- 運動員無法繼續比賽。

12.4.2 一旦運動員做出符合**至少一個優勢**標準的動作，裁判可以不等待得分而結束比賽。

- 在一系列動作都會給兩名運動員得分的情況下，**先獲得至少一個優勢**的運動員就是獲勝者。

12.4.3 裁判應嚴格警告運動員在黃金得分期間的**消極**行為。

- 因**消極**而**同時**判罰時，並不會結束比賽。



章節 13

不戰勝和棄權勝





章節 13

不戰勝和棄權勝

13.1 不戰勝: 如果對手以下列方式之一缺席比賽，運動員將被授予勝利：

- 當主辦單位知道對手不會參加比賽。
- 當對手至少 3 分鐘內被唱名三次，並且沒有到達比賽區域。
- 當對手因醫療或紀律原因被禁止參加剩餘比賽。

13.2 棄權勝: 如果對手無法繼續比賽，運動員獲勝。

- 如果比賽期間對手向要求場裁退出比賽。
- 如果對手累計的 2 分鐘醫療時間用完，或被發現身體狀況不適合繼續比賽。
 - 受傷或醫療問題將由賽事的官方醫生或醫務人員進行治療，並且評估運動員是否可以繼續比賽。
 - 因肌肉痙攣而要求停止比賽的運動員將不會獲得任何醫療時間，並且對手將被宣布為獲勝者。



章節 14

受傷、疾病和意外



章節 14

受傷、疾病和意外



14.1 當比賽因一名或兩名運動員受傷而停止時，場裁可允許受傷運動員最多 **2分鐘**的時間進行休息，並接受官方醫生或醫務人員的評估。

- 一旦運動員 **用完** 醫療時間時，因棄賽而對手獲勝。

14.2 醫療時間根據場裁的指令開始和結束。

14.3 若其中一位運動員 **無法繼續** 比賽，場裁將考慮以下因素後做出決定：

- 當受傷原因歸咎於受傷運動員本身時，受傷運動員輸掉比賽。
- 當無法將受傷原因歸咎於任一方運動員時，受傷運動員輸掉比賽。
- 如果由於禁止行為造成傷害，犯規運動員將被取消資格並輸掉比賽。

14.4 運動員在比賽中 **生病** 而無法繼續比賽時，視為退賽。

14.5 運動員的健康狀況是否適合繼續比賽，由 **官方醫生** 決定。

14.6 當運動員在任何時候 **失去意識** 時比賽必須停止，運動員將無法參加剩餘的賽事。

14.7 當其中一名運動員因 **肌肉痙攣** 要求停止比賽時，應立即宣布對手獲勝。

14.8 當運動員在比賽期間或裁判宣布比賽結果之前，出現 **嘔吐** 或 **失去對身體機能的基本失控**、不自主排尿或大便失禁時，該運動員輸掉比賽。

- 如果運動員在比賽中出現月經出血，將允許她及時更換 內衣褲並換上符合比賽標準的新服裝，然後繼續比賽，不會受到處罰。
- 通知裁判這種情況時，不會受到處罰。



章節 15

腰帶級別和經驗等級

章節 15

腰帶級別和經驗等級

精英世界排名賽是按年齡劃分，但不依腰帶排名或經驗等級劃分，遵循公開排名賽形式，更多資訊請參閱第 59 頁的表格。

在採用腰帶或級別劃分的小型比賽中，組織者根據 JJIF 章程和指南，必須遵守本章節的規則內容，以及第 60 頁每個腰帶級別的禁止技術表。

15.1 依腰帶級別劃分(道服)

15.1.1 白帶、初學者和所有 U16 及以下級別的運動員，**跳躍進入全防禦或任何從站立姿勢的飛躍式降服技攻擊** 都是犯規的，如果運動員試圖做出此類行為裁判將暫停比賽，對犯規運動員進行處罰並從站立重新開始比賽。

15.1.2 在 U16 及以下較年輕組別和**白帶組**比賽中，運動員在嘗試抱單腿摔時，不得將頭放在對手前軀幹外側，如果發生這種情況，場裁將暫停比賽並從站立重新開始比賽。

- 不會受到處罰。
- 如果在場裁中斷之前安全地完成了摔技，則將被視為有效的摔技執行，比賽將繼續進行。

15.1.3 被證明是**柔道黑帶**的運動員，或參加過**自由式或古典式角力**比賽，或為**綜合格鬥**的職業或業餘運動員時，不得參加任何比賽在白帶或初級組。

15.2 依經驗等級劃分(無道服)

15.2.1 U18、U21、成人組和壯年組

- **新手**: 6 個月內的寢技經驗。
- **初階**: 6 個月到 2 年的寢技經驗或為柔術白帶者。
- **中階**: 2 至 5 年的寢技經驗或為柔術藍帶 / 紫帶者。
- **專家**: 5 年及以上的寢技經驗或為柔術棕帶 / 黑帶者。

15.2.2 U16 及以下組別

- **新手**: 6 個月以內的寢技經驗。
- **初階**: 6 個月到 1 年的寢技經驗。
- **進階**: 1 至 2 年的寢技經驗。
- **高階**: 2 至 3 年的寢技經驗。
- **專家**: 3 年或以上的寢技經驗。

15.2.3 加總的寢技經驗包括但不限於：角力、柔術、柔道、桑搏等方面的經驗。

15.3 獲得世界冠軍的運動員將被授予下一級或腰帶。



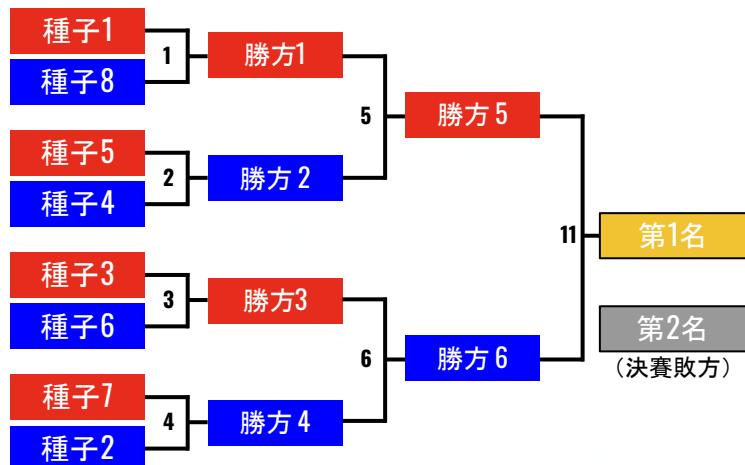
章節 16

如何確定獎牌得主



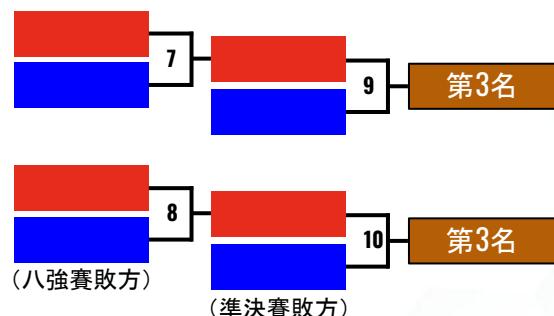
章節 16

雙敗淘汰制獎牌得主對戰表



範例為 8 名參賽者的分組。如果超過 8 名則再進一步擴展。

復活賽(雙敗淘汰賽):



準決賽中取消資格和受傷的政策:

- **雙方運動員都是技術失格**: 另一場準決賽將成為決賽; 兩名運動員均已出局, 不會再參加複賽。
- **雙方運動員都會被給予紀律失格**: 另一場準決賽將成為決賽; 復活賽中僅授予一個第三名。
- **所有 4 名準決賽運動員都將獲得技術失格**: 兩場準決賽的重賽。
- **所有 4 名準決賽運動員均被給予紀律失格**: 所有輸給他們在八強賽的對手將進入新的準決賽。在這裡敗方皆不會獲得獎牌。所有被取消資格的運動員都不會得到任何獎牌。第三名運動員將透過復活賽決出。
- **一名運動員技術失格, 另一名運動員紀律失格**: 技術失格的運動員將進入復活賽, 另一場準決賽將成為決賽。
- **雙方運動員都受傷且比分平手**: 另一場準決賽成為決賽。兩名運動員均已出局, 不會參加複賽。

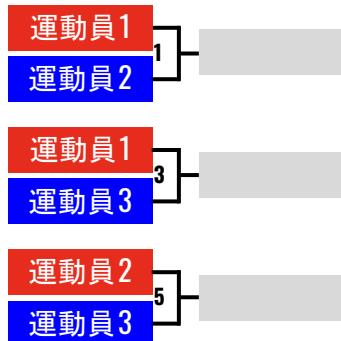
決賽中取消資格和受傷的政策:

- **雙方運動員都是技術失格**: 將與準決賽中落敗的運動員進行新的決賽比賽, 取得第一名和第三名; 兩名被取消資格的運動員為第二名; 另一個第三名的名額將透過重賽決定。
- **一名運動員被給予紀律失格**: 在準決賽中輸給被取消資格的運動員的對手為第二名。被取消資格的運動員什麼也得不到。
- **一名運動員技術失格, 另一名運動員紀律失格**: 則不宣布獲勝者, 技術失格的運動員為第二名。準決賽落敗的運動員將爭奪第一名和第三名。另一個第三名的名額將透過重賽決定。
- **雙方運動員都會被給予紀律失格**: 將與準決賽中輸給他們的運動員進行另一場決賽; 被取消資格的運動員什麼也得不到。第三名將通過重賽決定。
- **只有一名運動員進入決賽**, 因為另一側的所有其他運動員要麼被取消資格, 要麼在沒有比賽的情況下輸掉(例如缺席): 該運動員參加的準決賽將成為決賽。
- **雙方運動員都受傷且比分平手**: 在這種情況下, 獲勝者將根據先前比賽的結果確定, 遵循《體育規則》中循環賽平局的相同標準。

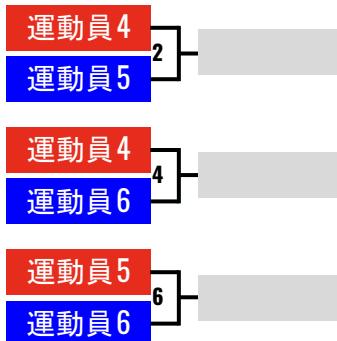
章節 16

分組混合賽制獎牌得主對戰表

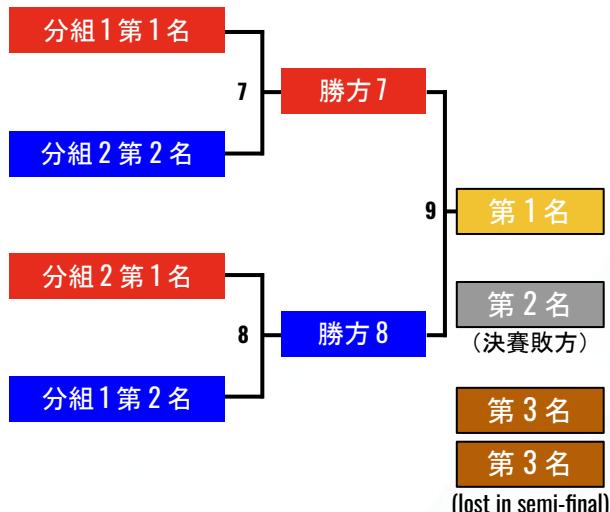
循環賽分組 1:



循環賽分組 2:



6 名運動員分為 2 組循環賽, 每組 3 人



準決賽中取消資格和受傷的政策:

- **雙方運動員均獲得技術失格**: 另一場準決賽將成為決賽; 兩名被取消資格的運動員為第三名。
- **雙方運動員均被給予紀律失格**: 另一場準決賽將成為決賽; 不會有第三名的運動員。
- **所有 4 名準決賽運動員均獲得技術失格**: 將與輸給他們的運動員進行另一場半決賽, 在這裡失敗的人將無獎牌; 所有被取消資格的運動員為第三名。
- **所有 4 名準決賽運動員均被給予紀律失格**: 將與輸給他們的運動員進行另一場準決賽; 新準決賽落敗的運動員為第三名; 所有被取消資格的運動員都無獎牌。
- **一名運動員獲得技術失格, 另一名運動員獲得紀律失格**: 獲得技術失格的運動員將為第三名, 另一場準決賽將成為決賽。
- **雙方運動員均受傷且比數平手**: 另一場準決賽成為決賽; 兩名受傷的運動員都將為第三名。

決賽中取消資格和受傷的政策:

- **雙方運動員都獲得技術失格**: 將與準決賽中落敗的運動員進行新的決賽比賽, 取得第一名和第三名。兩名被取消資格的運動員將為第二名。
- **一名運動員被給予紀律失格**: 在準決賽中輸給被取消資格的運動員其對手將為第二名; 被取消資格的運動員什麼也得不到。
- **一名運動員獲得技術失格, 另一名運動員獲得紀律失格**: 不會宣布獲勝者, 獲得技術失格的運動員將獲得第二名; 準決賽落敗的運動員將爭奪第一名和第三名。
- **雙方運動員均被給予紀律失格**: 將與準決賽中輸給他們的運動員進行另一場決賽; 被取消資格的運動員什麼也得不到。
- **只有一名運動員進入決賽**, 因為另一側的所有其他運動員要麼被取消資格, 要麼在沒有比賽的情況下輸掉(例如缺席): 該運動員參加的準決賽將成為決賽。
- **雙方運動員都受傷且比分相同**: 在這種情況下, 獲勝者將根據先前比賽的結果確定, 遵循《體育規則》中循環賽平局的相同標準。

附錄

關鍵字定義

附錄

關鍵字定義

站立對戰 Stand-up combat 或 **站立姿勢 Standing position** 是指在比賽的各個階段中，運動員被認為是站立的，並且與之前在地面上的任何動作沒有連續性。

當運動員以無法恢復的姿勢離開安全區域時，裁判將以站立姿勢 **重新開始** 比賽。**(7.12)**

摔技 必須具有從站立位置開始的連貫性，才能獲得有效的摔技得分。**(9.1)**

當運動員是 **跪地姿勢** (與對手接觸時)，至少是單膝著地，只有保持站立的運動員才能得到摔技的分數。**(9.1.6)**

從防禦位置進行 **翻轉攻擊**，而雙方運動員轉換至站立姿勢，一名運動員單腳站立，而另一名運動員 **雙腳站立** 3秒時，站立對戰就成立了。**(9.2.5)**

運動員不得 **進入地面時沒有握抓** 對手身體或道服(反之亦然)，否則將受到處罰。**(11.1.5)**

與**盲人運動員** 比賽時，在場裁指示他們比賽之前，運動員可以平等地握抓衣領和袖子(道服)，或頭和手臂箍握 (無道服)。

上位 Top position 是指在下列情況下運動員的身體位於對手上方，並面向對手的任何位置：

- 當對手坐下、仰臥或側臥，且至少一側臀部放在墊子上時。
 - 例如：任何防禦位置。
 - 例如：壓制位置的下方(突破防禦)，像是完全騎乘、膝壓制、南北位、側控制等。
- 當對手腹部朝下、龜形姿勢或至少單膝著地，而運動員處於對手肩線後方並控制臀部。
 - 這包括對手跪姿時的背部控制位置。

以下情況**不被視為** 上位：

- 背後控制，對手臀部著地。
- 對手站立時的背後控制。
- 頭對頭龜形姿勢 / 撲壓姿勢。
- 一名運動員站著，對手跪姿。

摔技 Takedowns (9.1) 和**翻轉 sweeps (9.2)** 必須在攻擊者處於上位的情況一段時間，裁判開始計算穩定控制 3秒。

在**雙方拉防禦 double guard pull** 狀況 **(11.1.2)** 中，首先來到上位的運動員將獲得優勢，無論是在對手的防禦中還是已突破防禦。

水平變化 level change 或**逆轉 reversal** 是指處於任何上位的運動員最終落到下位，而下位的運動員結果處於上位。

只有從**防禦 guard** 的水平變化，才可以被視為**翻轉 sweeps (9.2.6)**。

APPENDIX

KEY DEFINITIONS

防禦 (Guard) 的定義是，使用一條腿或雙腿進行控制或阻擋，以阻止處於上位的對手取得對自己上半身上的主導壓制位置。**(9.2)**

- 當運動員從防禦位置開始進入跪姿或站立，但沒有持續嘗試來到得分位置，將不再視為防禦。
- 一個動作要被視為 **翻轉**，運動員必須是從防禦開始的連續性動作。
- 一個動作要被視為 **突破**，它必須是從對手的防禦開始的連續性動作。

上位半防禦控制 (Top half guard control) 是指，上位運動員的一條腿被困在對手的半防禦中，並控制對手的軀幹。**(9.3.2)**

成立上位半防禦控制，只有在以下情況下才可能在失去位置時獲得 **優勢**：

- 運動員 **試圖突破** 完成(開放式或封閉式)防禦。
- 下位運動員將對手 **直接拉入** 半防禦中。

直接翻轉 來到半防禦，或對手從劣勢位置 **困住一條腿** 回到半防禦，並不會獲得上位半防禦控制的優勢。