

AJP

# AJP规则 中文翻译版

# AJP规则（中文）

# 第一章、裁判执裁

## 1.1 裁判执裁权威性

1.1.1 在比赛中裁判员是最高的权力机构。

1.1.2 裁判员对于每一场比赛结果的裁决是无可争议的，只有在以下情况下，才能更改比赛结果的判定。

1.1.3 可更改裁判判定的情形：

- 记分板上的分数被误读。
- 如果获胜运动员是通过违规方式获胜，且裁判员没有注意到、看到的。
- 如果运动员在比赛中使用符合规定的动作而被错误的取消资格，如果是在对手认输之前被判定取消资格，则给被误判运动员两分并回垫子中央重新开始比赛；如果是在对手认输之后被判定取消资格，则直接宣布被误判运动员胜利。

**注意：边裁给出的分数、优势或消极判罚是最终的，不允许修改。**

1.1.4 更改裁判判罚，需要兼顾以下内容：

- 执场裁判员可以征询裁判长意见，但最终是否撤销比赛结果仍由执场裁判员决定。
- 裁判长应参考整个比赛的进展情况，只有在比赛未进入下一阶段前，才可撤销比赛结果。

## 1.2 执裁形式

1.2.1 赛事主办方认为有必要时，可以选择为任何一场比赛指定三名裁判。

- 这种情况下，两位边裁坐在比赛垫子对角位置的椅子上。
- 边裁执裁拥有场上裁判同样的执裁权力，判分、优势、消极等判罚应取得至少两位裁判认定。
- 若对判罚结果一致，边裁保持坐姿即可。
- 若与场裁判判罚有出入，则可以直接起身站立给出分数、优势、消极等判罚手势。
- 三名裁判对于同一判决存在争议，则取三名裁判的适中结果。如：运动员被过腿后又很快回到防守，第一位裁判判定过腿得“3分”，第二位裁判判定“优势”，第三位裁判判定“不予分数”或“优势”，则取适中结果，即判定“优势”。
- 选手累计4次消极(轻犯规或消极避战)而被取消资格，裁判应在终止比赛前作出严重消极手势，任一其他裁判做出同样判罚手势，则判罚生效。

- 如果裁判认为运动员严重犯规而决定取消其比赛资格而终止比赛，场裁需要首先做出终止比赛判罚手势，任一其他裁判做出同样判罚手势，则判罚生效。

当一场比赛是在分数、优势、消极判罚上平局时，场裁将两名选手一左一右置于中央位置。场裁后退两步，手势示意边裁起立。边裁起立后，场裁右腿向前一步。在他做完前述动作之后，边裁举左手或右手示意他们认为的优胜者，场裁根据多数判定决定胜者。

1.2.2 如确有必要，AJP会协调两位裁判进行录像视频判罚验证，给予分数、优势、消极的判罚。

- 进行视频回放的裁判就如何正确调整当前比分做出决定后，他们将通过无线电系统传达判罚结果。

- 场裁和边裁不能对视频裁判的决定提出异议

### 1.3 裁判职责

1.3.1 裁判有责任召集运动员进入比赛区域开始比赛。

1.3.2 裁判有责任进行最后检查，以确保着装、卫生等要求达标。裁判有权要求不符合比赛要求的选手在指定时间范围内进行整装。

1.3.3 比赛前，裁判有责任将运动员安排在比赛区域。

- 裁判右手佩戴红色手环，裁判给右边运动员判分时应使用右手发出信号，分数将标记在记分牌的红色部分。

- 裁判左手不佩戴标记手环，裁判给左边运动员判分时应使用左手发出信号，分数将标记在记分牌的蓝色部分。

1.3.4 裁判决定比赛开始。

1.3.5 裁判根据比赛的需要，可以在比赛过程中介入。

**注意：**当裁判因任何原因停止比赛时，运动员必须保持当前状态不变。

1.3.6 裁判应确保运动员在比赛区域内进行。

- 处于地面上稳定位置，选手至少2/3的身体在比赛区域外时，裁判应暂停比赛，“标记”选手的状态，回到中央比赛区域“原状态”重新开始比赛。

- 站立状态，当选手踏入安全区（除非已发动抱摔尝试）或2/3的选手身体在竞赛区之外且未处于降服正在发生的状态下，裁判应暂停比赛，要求选手返回中场重新比赛。在站立状态，当其中一名运动员踏入安全区域时(除非已经开始尝试摔技)，或者在尚未稳定的地面缠斗中，当运动员2/3的身体在格斗区域外时，裁判应中断比赛，让两名运动员站在比赛区域中心重新开始。

- 当选手处于安全区但是在做降服动作尝试过程中的，裁判不应暂停比赛。

- 当选手已处于降服动作控制位，被控制者逃出比赛区，裁判应暂停比赛，要求选手返回中场重新比赛。同时，给予进攻方如3.1.1判分规则所示的进攻方+2分。

- 当一方想把对手带离安全区外以摆脱得分位置的过程中，裁判不应暂停比赛，应等待，在得分位置保持超3秒后，给进攻方得分后，返回中场重新开始比赛。

- 所有的分数与优势只能在安全区内计算，安全区外的不予计算。

- 当运动员因为进攻脱离安全区域时，裁判停止比赛后将不记2分，裁判可以根据降服接近程度给予优势，同时尊重给予进攻优势的规则。

1.3.7 裁判应确保12岁以下儿童比赛过程中对脊柱的保护，如可以在背后辅助支撑、保护处于对手封闭式防守或三角绞位置的儿童，以此来保护他们的脊柱，避免出现损伤。

1.3.8 同一时间只能对一名运动员做出得分、优势、消极判罚的手势。

1.3.9 裁判有权对取消资格运动员做出惩罚。

- 当出现场景6.6.2，运动员无意间做出会导致对手处于受处罚的场景，裁判应暂停比赛并恢复运动员姿势成正常姿势，处罚有责一方运动员并重新开始比赛。

- 在抱单腿时出现头部在外侧的情况下，无论是由于运动员是在试图摔倒，还是做其他的地面动作，裁判员应按以下方式处理：

- 青年组、低年级组和白带组，裁判员将暂停比赛，并在双方运动员站立的情况下重新开始比赛。任何一名运动员都不会受到处罚。

- 其他赛区的裁判不得干涉比赛。

1.3.10 裁判有权请求医疗援助。

1.3.11 比赛时间到，裁判有权终止比赛。

1.3.12 比赛结果由裁判进行公布。

1.3.13 比赛结束，裁判举起胜者手臂确认优胜者。



## 1.4 裁判手势和口令

1.4.1 在比赛中，裁判员应使用一系列手势和口头命令与运动员和记分席沟通。以下是根据比赛情况列出的手势和口头命令：

### 应用场景：

运动员进场

### 手势：

双臂举起， 向内挥手。

### 口令：

(无)



### 应用场景：

比赛开始

### 手势：

手臂前伸 向下挥动。

### 口令：

Fight! /开始



### 应用场景：

中止比赛

### 手势：

双臂展开平举，把运动员分开。

### 口令：

Stop! /停



### 应用场景:

对消极或轻犯规的处罚。

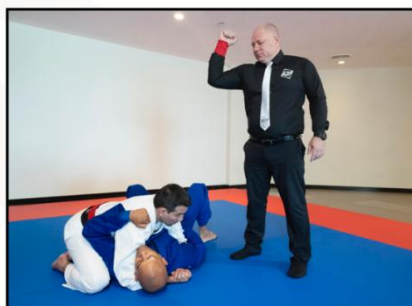
### 手势:

与被处罚运动员相对应的手臂指向身体中心，然后将握紧的拳头举到肩膀高度。

### 口令:

Action! /行动! —— 消极

Fawlt! —— 轻犯规



### 应用场景:

当裁判无法明确指出受处罚运动员时，对消极或轻犯规的处罚。

### 手势:

裁判应轻轻触摸被处罚运动员的背部，然后将握紧的拳头举到肩高。

### 口令:

Action! /行动! —— 消极

Fawlt! —— 轻犯规





**应用场景:**

取消比赛资格

**手势:**

双手握拳双臂交叉放在头上方，随后用与被判取消资格运动员相对应的手臂，指向运动员的腰带。



**口令:**

(无)

**应用场景:**

进攻优势

**手势:**

手臂平伸，红色缠手带代表红色标示运动员，反之亦然。



**口令:**

(无)

**应用场景:**

2分: 摔倒, 扫倒, 浮固

**手势:**

与被授予分数的运动员相对应的手臂的手抬起，食指和中指伸出。



**口令:**

(无)

**应用场景:**

3分: 过腿

**手势:**

与被授予分数的运动员相对应的手臂的手抬起，食指、中指和无名指伸出。



**口令:** (无)

**应用场景:**

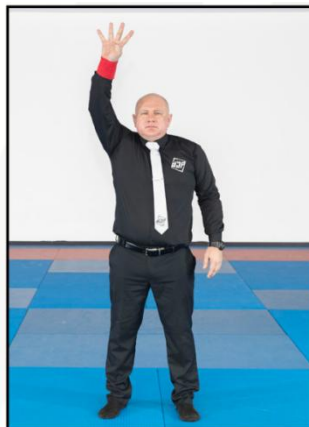
4分：骑乘、背后骑乘和拿背。

**手势:**

与得分选手相对应的手臂举起，食指、中指、无名指和小指伸出。

**口令:**

(无)



**应用场景:**

撤销分数

**手势:**

与被撤销分数的运动员对应的手臂，手掌与肩同高抬起，张开，左右移动。

**口令:**

(无)



**应用场景:**

宣布比赛结果

**手势:**

抓住获胜运动员的手臂在面向裁判席时抬起，而落败运动员的手臂向下。

**口令:**

(无)

**应用场景:**

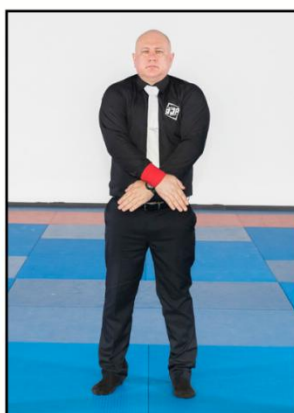
整理道服

**手势:**

双臂在腰高处向下交叉。

**口令:**

(无)



**应用场景：**

请求视频助理裁判。

**手势：**

两手食指在空中画出长方形。

**口令：**

(无)

**应用场景：**

提醒运动员保持在比赛区域内。

**手势：**

手举起来与肩同高，食指伸出，做圆周运动。

**口令：**

(无)

**应用场景：**

提示运动员站起来。

**手势：**

伸出手臂指向运动员，然后将手臂举到与肩同高。

**口令：**

(无)

**应用场景：**

提示运动员回到指定的位置。

**手势：**

伸出手臂指向运动员，然后手臂指向指定的位置。

**口令：**

(无)



**应用场景：**

当运动员手指伸入对手袖子或裤子内时。

**手势：**

一手在另一个手腕上做左右移动

**口令：**

(无)



**应用场景：**

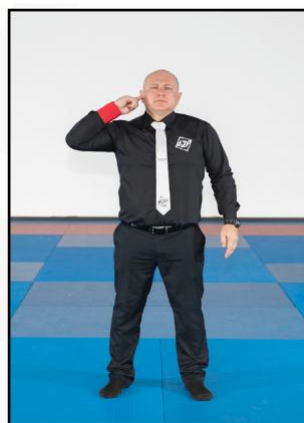
场裁和视频回放裁判沟通交流。

**手势：**

手指触摸耳朵2次。

**口令：**

(无)



**应用场景：**

请求医疗援助。

**手势：**

双臂举过头顶。

**口令：**

(无)



**应用场景：**

双扑guard，双方均无有效动作。

**手势：**

将佩戴手表的手臂举到胸部高度，看着手表表面。

**口令：**

(无)



**应用场景:**

降服胜，比赛终结。

**手势:**

将以代表运动员的手臂高举。

**口令:**

(无)





## 第二章、比赛决议解读

判罚只能出以下判罚内容：

- » 降服终结
- » 比赛暂停
- » 取消资格
- » 失去意识
- » 比分获胜
- » 裁判裁决
- » 随机挑选

### 2.1 降服终结

- 2.1.1 • 运动员用手拍对方身体、或垫子或自己身体2次及以上表示认输。
- 2.1.2 • 运动员用脚拍垫2次及以上表示认输。
- 2.1.3 • 运动员从言语上认输、表达结束比赛请求，代表认输。
- 2.1.4 • 在被降服控制位，运动员表现出疼痛或呼喊或发出声响等，代表认输。

### 2.2 比赛终止

- 2.2.1 • 当运动员肌肉痉挛无法继续比赛，比赛终止，对手为胜者。
- 2.2.2 • 裁判判定位置僵持会给运动员带来严重伤害的，比赛终止。
- 2.2.3 • 医疗监督判定运动员不宜继续比赛的，比赛终止。
- 2.2.4 • 运动员经受2次创伤，出现开放式伤口，医疗监督需要进行止血救护的，运动员有权要求止血，此申请高于裁判决议。
- 2.2.5 • 运动员身体机能紊乱，出现呕吐、失禁等无法自控的情形下，为保护运动员健康，终止比赛。

### 3.1 取消资格

- 2.3.1 • 具体参阅第六章、第七章中具体细则要求。

### 2.4 失去意识

- 2.4.1 • 运动员比赛过程中，在降服控制位中失去反抗意识或非恶性的偶发事件导致失去意识，则判对方获胜。

**注意：因脑部运动损伤而导致比赛无法继续，应立即终止比赛并交由医疗监督进行救护。**

### 2.5 比分获胜

- 2.5.1 • 比赛耗时结束，或双方均受伤不能继续比赛，得分多者胜。

2.5.2 裁判应根据所取得的位置给运动员打分，如下表所示。

4分	3分	2分	1分
骑乘 背后骑乘 背后控制	过腿	摔倒 扫技 浮固	优势+1分 消极-1分

## 26 裁判裁决

2.6.1 比分相同时，后得分者胜。

2.6.2 最后比分0-0时或最后比分是一样分数但双方最后的得分是由于双方同时犯规而获得时，双方从站立位置重新开始进行加时1分钟，先得分者胜。

2.6.3 如果加时依然无法决出胜负，则交由裁判，依据进攻有效性等进行综合判断，判定胜负。

2.6.4 为了确定获胜者，裁判应该注意哪名运动员在比赛中表现出了更强的进攻能力，并且最接近可能的得分或降服位置。

## 27 随机挑选

2.7.1 如果两名运动员在决赛中意外受伤，事故发生时比分持平，且两名运动员都无法继续比赛，则应通过随机选择确定结果。

## 第三章、得分

### 3.1 进攻方保持控制位超3秒则获得对应得分。

3.1.1 当防守方在防御过程中离开比赛区域，场中裁判则暂停比赛并给予进攻方获得2分。  
(如第1.3.7项所述)

### 3.2 得分判定基于控制为了完成降服的目的为原则，进攻方主动切换控制位以求刷分，但同位置已判得分的，位置切换不得分。如：Keen On Belly位置主动来回切换。

### 3.3 在抢得分位置过程中被对方带入降服控制位，只有在逃躲降服后保持控制位超3秒才可得分。

3.3.1 运动员取得得分位置过程中进入对方降服控制位，逃脱控制而丢掉得分位置时，不记得分或进攻优势。

3.3.2 得分控制位3秒计时，在对方降服反制时，计时中止。

3.3.3 压哨场景下，运动员取得多个或一个得分位置，过程中进入对方降服控制位，在计时结束前未完成得分位控制，只给1个优势分。

### 3.4 在运动员实施控制中，得分累加，3秒计时在最终位置计时即可。

如：过腿紧接着到骑乘控制，计入7分(4+3)。

### 3.5 双扑（同时pull guard）时，抢到上位的运动员获得1个优势。

注意：双扑时，处于上位位置后直接转到侧控，不记过腿分，也不计优势。

## 第四章、得分情况

### 4.1 摔倒 (2分)



- 4.1.1 一方启动进攻时双腿站立使用摔投技术使得对方后背着地、侧身着地，或者屁股着地，并维持控制位置超3秒。



- 4.1.2 运动员从站立开始用腰腹，或者四肢迫使对方龟防或者四肢贴地或者对手的至少一个膝盖着地，一方进行后背压制(不需要搭住腿勾)超过3秒。

- 4.1.3 如果投摔在比赛区发动，过程中脱离比赛区域，过程中裁判不应干预，在这种情况下，如果运动员以稳定姿势落地，裁判将在姿势稳定3秒后停止比赛。然后裁判将在比赛区域的中心，进攻方得分。并重新开始比赛。运动员将被放置在与比赛停止时相同的位置。

- 4.1.4 在扫技施展过程中，双方均未保持控制超3秒，即使防御选手把对方扫倒(后背着地、侧身、膝盖控制后背的反向浮固)均不计扫技得分或优势。

- 4.1.5 Guard防御过程中，运动员双脚着地超3秒，视作站立状态。

注：双方必须一人双脚着地，另一人至少一脚着地且膝盖不着地。

- 4.1.6 当一方运动员膝盖着地被另一方运动员站立姿态摔倒，则判定站立姿态摔倒对方的运动员得分。除非是本文件已经描述过的在防御对方扫技时、且满足了稳定位置3秒读秒的条件。

**注意：如果一个运动员在跪着到状态下被摔倒的，那施展摔技的人不会得分。**

- 4.1.7 一方施展单腿或双腿抱摔反被对方反制，则只计入反制方的摔倒得分。
- 4.1.8 投摔过程中迫使对方后背或侧位着地，对方反制反扫，则己方取得优势分，对方取得扫技2分。
- 4.1.9 逃脱站立被拿背(双脚搭勾或单脚搭勾，双脚离地状态)把对方摔倒，不记摔倒分或优势。
- 4.1.10 投摔过程中，一方施展投摔动作早于对方pull guard，摔投方取得两分或优势。
- 4.1.11 投摔过程中，投摔动作晚于对方pull guard，摔投方不得分。
- 4.1.12 投摔过程中，一方抓住对方裤子，对方pull guard，保持上位位置3秒则得摔投2分。

## 4.2 过腿(3分)

选手过掉对方的腿，到侧控位置、南北位置并保持位置控制超3秒。



侧控

南北控制

侧控

**注意：**

1. Guard指单腿或双腿格挡对方进入侧控或南北控制位置的位置姿势。
2. 半防指下位选手平躺或侧躺并控制上位选手一条腿阻止其进入侧控或南北位置并维持超3秒。
3. 上位选手位置是处于半防还是逆半防，请参考图例。



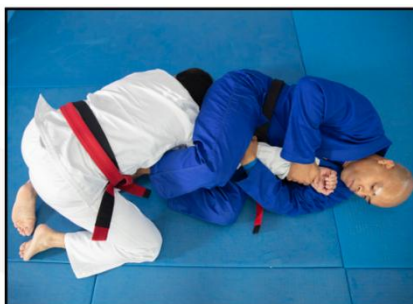


示例1: 在右腿被夹住的半防守中, 他的左腿与对方后卫的右腿并排。

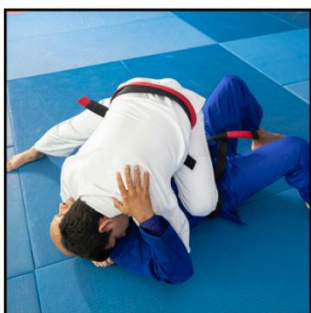


示例2: 在右腿被夹住的反半防守中, 他的左腿与运动员后卫的左腿并排。

如果在对方降服控制位逃脱, 并接连进行过腿动作, 不计过腿得分或优势。如图例中, 下位逃脱十字固过程中过腿, 不计过腿得分或优势得分。



### 4.3 浮固(2分)



得分



优势



不得分

运动员在不受对手防守的情况下, 将最靠近对手臀部的膝盖或胫骨放在对手的腹部、胸部或肋骨上, 而另一个膝盖不接触地面。对手必须仰卧或侧卧, 站在上面的运动员必须保持姿势, 保持3秒的控制力和稳定性。

## 4.4 骑乘和背后骑乘(4分)

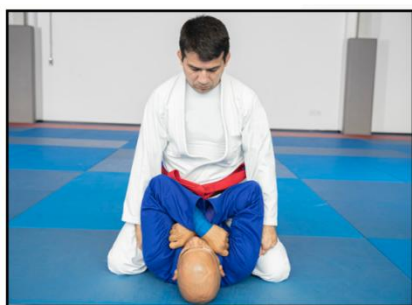
4.4.1 一方朝向对手的头部的方向，跨坐骑乘在对方躯干上，双膝跪地或者一只脚和一个膝盖盖着地，最多一个手臂被困在腿下，保持这个位置3秒。

如果运动员将对手的一只手臂夹在腿下，那么只有当手臂上方的腿低于对手的肩线时，他们才能获得坐骑的分数。

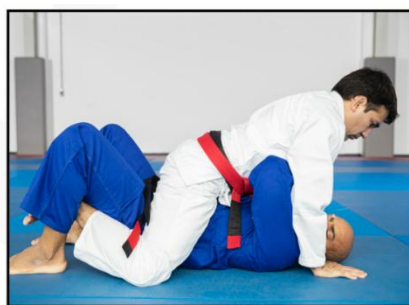
在骑乘位置形成三角绞，该骑乘不得分。

在骑乘的情况下，当从骑乘位过渡到背后控制位或从背后控制过渡到骑乘位，运动员在第一次骑乘时应获得4分，在随后拿背时再获得4分。

得分:



传统骑乘



双脚不接触地面的骑乘



侧位骑乘



压单臂的骑乘



背后骑乘



技术性骑乘



优势: 压双臂骑乘



不得分: 逆向骑乘



## 4.5 背后控制(4分)

4.5.1 当运动员控制对手的背部时，将脚跟放在对手的大腿之间，但双脚不交叉，且最多可以将对手的一只手臂夹住在自己的腿下面，只要他们的腿在对手的肩线以下。保持这个位置3秒钟。

得分:



传统背后控制

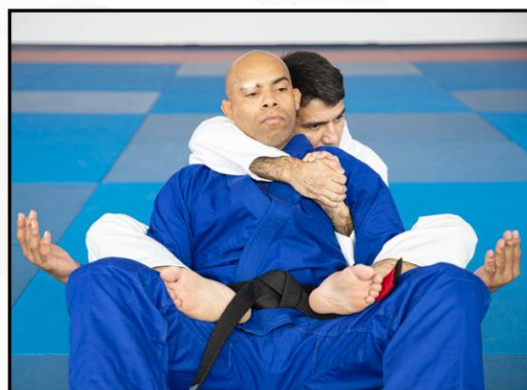


夹住一只手的背后控制

优势:



带身体三角的背后控制



夹住双臂的背后控制



双脚交叉的背后控制

## 4.6 扫技(2分)

4.6.1 下位选手扫倒上位选手，翻身并保持上位控制超3秒，记扫技得分。



4.6.2 下位选手扫倒上位选手，使对手至少一个膝盖放在地上，随后在对手的背后控制对手。



4.6.3 当下位运动员在对手的防守下站起来，让对手处于下位自己处于上位，保持3秒。

**注意：**如上示例仅为扫技的一部分，不代表所有扫技。

## 第五章、优势

- 5.1 优势指能够得分的进攻优势位置但未完成超3秒控制的场景。
- 5.2 优势特点是进攻接近完成但被阻断或被有效防御破解掉，裁判需准确判断是否处于接近完成的状态。
- 5.3 当进攻方在施展降服控制(具备实际降服威胁性)，对方逃脱，进攻方应获得优势分。裁判需准确判断降服控制的威胁程度。

没有实际威胁的进攻



有实际威胁的进攻



- 5.4 优势判罚可以在比赛计时结束后宣布，但需在宣判结果前予以发布。
- 5.5 裁判应在判断得分动作无法有效完成时给予一个优势分。
- 5.6 优势得分事例

### 5.6.1 摔倒失败后的优势

- 运动员通过投摔抱摔等动作将对方摔倒在地，但是无法有效控制对方超过3秒，裁判在判定无法完成摔倒得分的情况下，给予优势分。

### 5.6.2 过腿失败后的优势

- 过腿过程中与对方身位叠加或对方滚翻，形成四肢着地龟防姿势的控制位置，进攻控制方得优势分。
- guard姿势或pull guard过程中，上位进攻方取得半防控制位但未巩固成完整的过腿得分时，记进攻方得优势分。



### 5.6.3 浮固控制时的优势分

- 浮固时，膝盖着地而不是脚着地时，记优势。

### 5.6.4 骑乘控制时的优势分

- 骑乘位控制，非标准的骑乘姿势，骑跨在对手双手手臂之上的情形，记优势分

### 5.6.5 拿背位置的优势分

- 拿背控制，各个靶位部署完整，但是对方双臂被圈住，记优势分。
- 拿背时只有一个腿勾或搭住身体三角或双腿交叉搭扣，记优势分。

### 5.6.6 扫技时的优势分

- 施展扫技后发转至上位位置，但是未保持上位优势姿势超3秒，记优势分。

**注意：以上为部分优势得分事例，为常见的优势分场景，不是所有的优势分场景。**

## 5.7 特殊的不计优势分的场景

5.7.1 半防位置，上位进攻完成了过腿，不以优势分论；

5.7.2 为了过腿而进入半防位置，记优势分，否则不计优势分；

5.7.3 为反制对方投摔不借助guard防御姿势采用舍身等方式反转到上位，根据裁判判断可以不以优势分论；

5.7.4 施展扫技时为了保持打防御位置而主动放弃已经取得的上位优势位置，不以优势分论；

5.7.5 双方50/50位置的扫技，不以优势分论；

5.7.6 抱单腿摔时，控制对方腿而迫使对方出赛圈而导致裁判介入重新开始比赛的，不以优势分论；

5.7.7 摔倒尝试或扫技使得对手出赛圈，在此过程中不积极主动争取上位优势位置控制或保持的，不以优势分论。

## 第六章、违规与判罚

违规行为指为保障比赛权威性而为比赛规则明令禁止的行为，运动员在赛前、赛中应严格遵守。

### 6.1 违反纪律的行为

- 6.1.1 运动员在赛前、赛中或赛后，对裁判、记分席工作人员、赛事工作人员、观众及比赛对手做出侮辱性语言或动作。
- 6.1.2 运动员在赛前、赛中或赛后，对选手、裁判、组委会或任何其他成员表现出敌对行为。
- 6.1.3 当运动员出现咬人、扯头发、击打或对生殖器或眼睛施加压力，或故意使用任何类型的创伤性打击(如拳击、肘部、膝盖、头撞、踢腿等)时。
- 6.1.4 当运动员在比赛中或庆祝胜利时，通过言语或手势对手或公众表现出冒犯或不尊重的行为。
- 6.1.5 当一名或两名运动员无视比赛的严肃性，或进行模拟假摔的动作时。
- 6.1.6 运动员在赛前或赛后，表现出被认为与比赛环境不相容的态度或犯下任何其他不当行为时。

### 6.2 技术性处罚内容

技术性处罚内容包含：

- » 严重犯规
- » 犯规
- » 消极避战

#### 6.2.1 消极避战行为

A-运动员游走消极避战，不做有效动作推进比赛进展或阻止对手推进比赛进程前进。

B-对抗环境下，运动员没有自发表现出对抗意愿而逃避对抗。

C-双扑Guard，超过20秒双方均无实质性进展或有效进攻动作，则给予双罚。

D-处于劣势位置(被侧控、被骑乘、被拿背或后背控制)不被判消极。

E-进攻方处于骑乘、后背骑乘或后背控制位置，因位置的特殊性，不会被判消极。

避战行为的事例参考：

- 一方取得侧控优势位置，不进行更进一步的进攻尝试。
- 一方在对方guard中不主动开guard并阻止对方开展进攻或扫技的尝试。
- 下位选手打guard封闭式防守过程中箍住对方，不进行进攻尝试也不让对方逃脱而陷入对抗僵局。
- 站立对抗条件下，一方抓住对方腰带阻止对方施展投摔同时自身也不做积极有效的进攻反制动作。

**注意：以上仅为避战行为示例，并不包含所有消极判定的场景。**

## 6.2.2 轻犯规

- A. 无把位的情况下，进行膝盖着地、坐地或pull guard的。
  - B. 站立状态下，运动员逃离比赛区域，消极避战的。
  - C. 无投摔或降服动作而恶意把对方推出比赛区域的。
  - D. 运动员在比赛区域外游走滑行消极避战的。
  - E. 地面对抗情形下，一方起身逃离规避地面对抗的。
  - F. 一方破掉对方guard防御后而逃避地面对抗的。
  - G. 故意脱掉道服或卸掉腰带而导致比赛中断的。
  - H. 施展扫技或其它情况下，抓袖口或裤腿口内靶的。
  - I. 当运动员抓住对手道服内部去抓外侧对道服。
  - J. 对于裁判判罚不服，通过言语或身体语言与他人交流表达不满的，当运动员申请视频回放时，只有场裁或边裁才有资格申请视频回放。
  - K. 不执行裁判指令的。
  - L. 运动员在裁判宣判比赛结果前自行离开比赛区域的。
  - M. 当运动员故意逃离比赛区域以避免处于劣势或巩固对手的得分时。
- 注意：在这种情况下，裁判必须给逃离比赛区域的运动员一个处罚，并在记分牌上给对手2分。**
- N. NoGi无道服比赛时，运动员抓对方衣物边角不放的。
  - O. 当运动员故意将手或脚放在对手的脸上时。
  - P. 当运动员故意将脚放在对手的腰带上时。

- Q. 运动员故意将脚放在对手的领口上，而不同时用手抓住对方的领口。
- R. 当运动员将一只脚伸进对手脖子后面的道服里面，无论是否抓住它。
- S. 使用自己或对手未系好的腰带布置绞技或其它技术的。
- T. 整理仪容(系腰带、整理道服、束发)超过20秒的。
- U. 游走消极避战不进行对战对抗的。
- V. 当运动员无意中做出某种反应，使对手处于违规的位置时。
- W. 16岁以下年龄段和白带组比赛，运动员使用飞身跳Guard及相关的进攻动作(如飞身三角锁、飞身十字固等)，在处罚后从站立开始比赛。
- 注意：一方为防御投摔或扫技而做出的跳Guard，在对跳Guard做出处罚之前，应先给对手+2分。
- X. 运动员表现出不适合比赛环境的态度，但还没有达到6.1项所述的纪律处罚的程度。
- 注意：在比赛中使用表示身体优越的手势或动作，表示嘲笑的舞蹈或态度。
- Y. 运动员以任何理由延迟比赛开始。

### 6.2.3 严重犯规

- A. 道服不符合规定，5分钟内无法更换完毕的。
- B. 运动员有意通过借助逃离比赛区域以逃脱对方的降服控制的。
- C. 运动员在处于被降服控制位，做出犯规动作而导致裁判介入，导致比赛中断的。
- D. 故意试图通过某种方式将对手置于一个犯规的位置，从而使对手被取消资格的。
- E. 未穿着内裤的。
- F. 当运动员在身体的任何部位涂抹油脂或润滑剂时。
- G. 当运动员在身体的任何部分使用以增加附着力或协助抓地力的物质的。
- H. 运动员将可使对手更难抓握道服的物质涂在道服上的。
- I. 当运动员在没有使用道服的情况下，用一只手或两只手掐住对手的脖子或用拇指按压对手的气管时。
- J. 手捂对方口鼻阻碍对方呼吸的。
- K. 防抱单腿摔时，对手头部在外侧，防御者故意抓住对方腰带而把对方头部撞向地面的。

L-布置过胸摔，置于对方头或脖颈处于极度危险状态的。

注：过胸摔是指进攻方运动员将对手的腰部抱着举起，将其向后或侧扔到地上，将其摔倒。只要这个动作不迫使对手的头或脖子着地，那这种技术是允许的。

M-当运动员故意跑出比赛区域，以避免处于劣势或巩固目前的分数。

N-在所属级别，使用禁忌技术如下表所示。

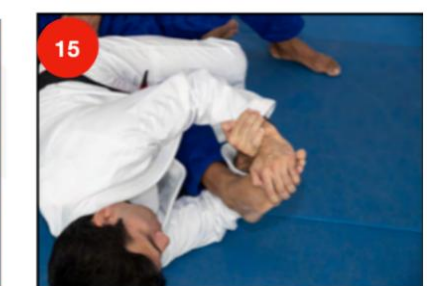
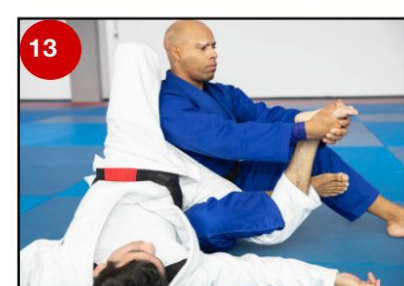
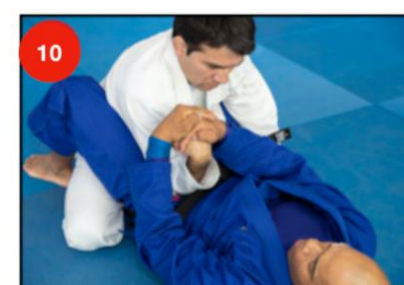
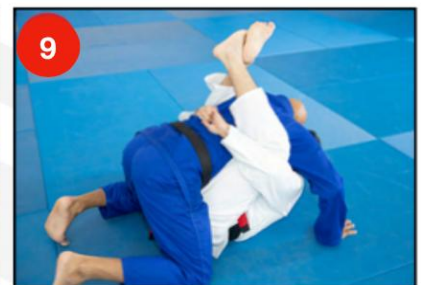
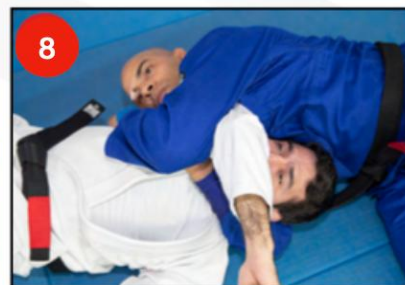
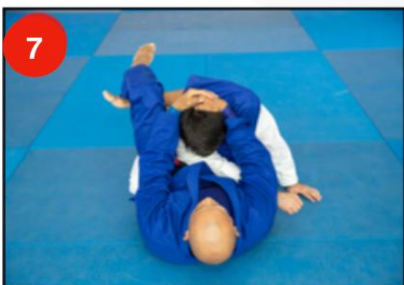
### 犯规动作一览表

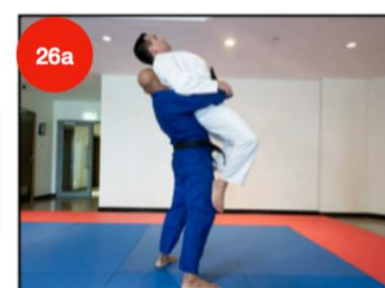
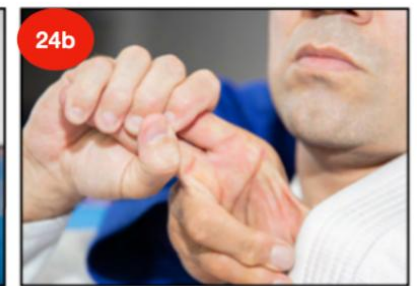
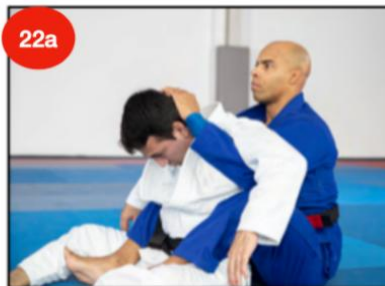
序号	4-12岁 儿童	13-15岁 儿童	16-17少年 成人、大师 白带组	成人组、大师组 蓝带&紫带	成人棕带&黑带GI 大师组棕带&黑带 GI+NOGI	成人组 棕带&黑带 NOGI	
1	×	√	√	√	√	√	分腿式降服
2	×	×	√	√	√	√	压迫切颈椎的绞技
3	×	×	√	√	√	√	直腿锁
4	×	×	√	√	√	√	袖车绞
5	×	×	√	√	√	√	断头台
6	×	×	√	√	√	√	肩胛固
7	×	×	√	√	√	√	抱头的三角绞
8	×	×	√	√	√	√	手臂三角绞
9	×	×	×	√	√	√	防守里挤压胸腔
10	×	×	×	√	√	√	腕锁
11	×	×	×	√	√	√	头在外侧的单腿抱摔
12	×	×	×	×	√	√	手臂肌肉切
13	×	×	×	×	√	√	小腿肌肉切
14	×	×	×	×	√	√	膝十字固
15	×	×	×	×	√	√	脚趾固
16	×	×	×	×	×	√	足跟勾
17	×	×	×	×	×	√	扭曲膝盖
18	×	×	×	×	×	√	膝盖切割
19	×	×	×	×	×	√	直腿锁，身体转向不受攻击腿方向
20	×	×	×	×	×	√	脚趾固，外压膝盖
21	×	×	×	×	×	×	摔砸
22	×	×	×	×	×	×	无绞技的脊柱扭转
23	×	×	×	×	×	×	蟹挟
24	×	×	×	×	×	×	掰手指
25	×	×	×	×	×	×	防单腿摔时抓腰带防御，使对方头撞地面
26	×	×	×	×	×	×	过胸摔

注意：下面所示的图片仅仅是说明性的，并不代表所有可能被视为犯规的情况。



# 技术犯规动作







## 技术犯规动作

### 膝盖切割

膝盖切割的特点是，其中一名运动员将大腿放在对手的腿后面，将小腿放在对手膝盖上方的身体上方，脚越过对手身体中线，从外向内对对手的膝盖施加压力，同时将对手腿脚夹在自己髋部和腋下之间，处于危险之中。

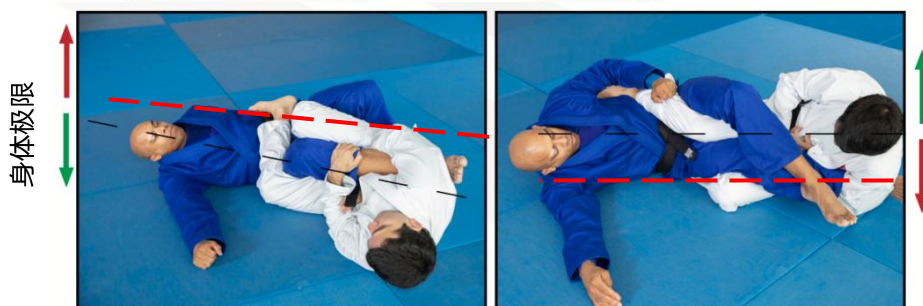
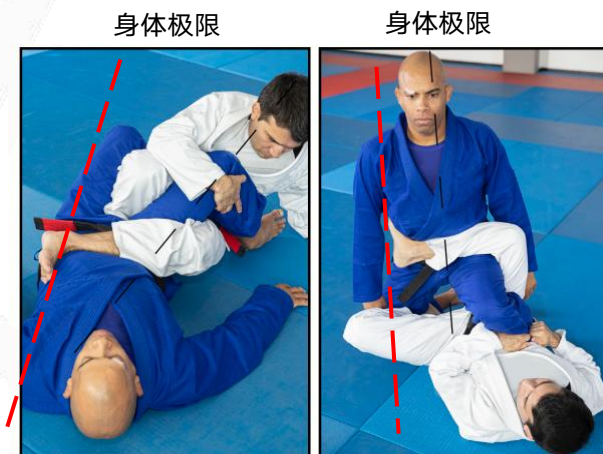
运动员即使没有抓住对手脚，因为对手脚被认为是被困住了。

就本规则而言，当一名运动员站立时，其身体的重心放在与处于危险中的膝盖同一条腿的脚上时，该脚将被视为被困。

### 严重犯规

当运动员执行上述动作时，他的脚完全越过了对手身体，超越身体极限。

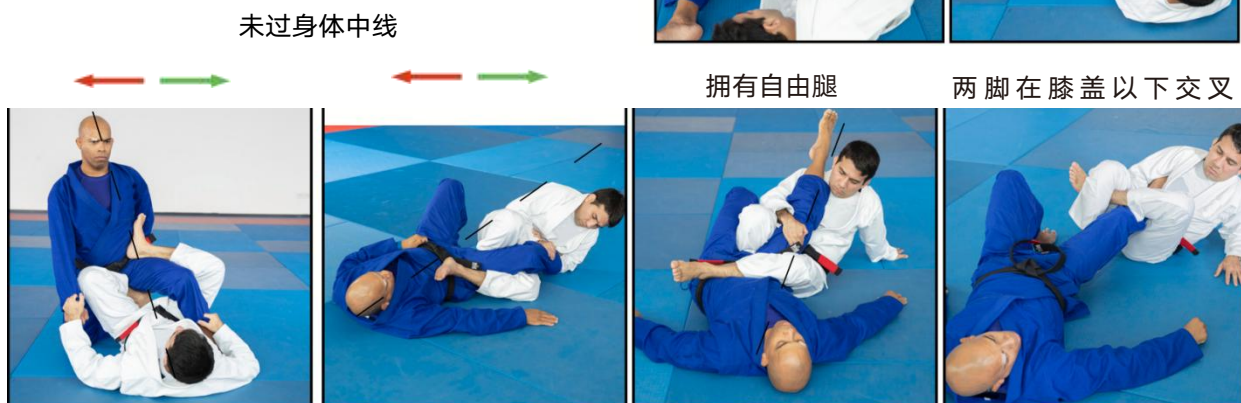
当任何一名运动员有降服动作时，具有上所述行为的运动员将被视为严重犯规。



### 轻犯规

当运动员在上述情况中将脚越过对手身体的中线时，裁判应暂停比赛，并将运动员恢复到合规的位置，在重新开始比赛前对违规运动员进行处罚。

正常情况，未被视为犯规的情况：



### **适用于紫带及以下运动员的情形：**

两名运动员双腿交叉坐着，但处于合规位置，其中一名运动员A站起来，导致底部的运动员B处于违规位置，这是因为当A站着的时候，那只脚现在踩在地上，被判定为是被困住了。

在这种情况下，裁判员必须暂停比赛，然后让运动员B保持坐姿，运动员A保持合适的距离站立，以便重新抓把，然后继续比赛。

如果是运动员A做扫技站起来后到了使运动员B处于违规位置，裁判必须等待3秒来确定稳定状态，并按顺序进行下列内容：暂停比赛--判给A运动员2分--将运动员B放在坐姿和运动员A站在合适的距离处，以便重新抓把--然后继续比赛。

### **对于棕带和黑带运动员：**

裁判员不会中断比赛，在这种情况下，将不适用任何处罚。

## 第七章、处罚解读

为了保证比赛进程的严肃性和正常运行，裁判为维持比赛纪律而做出惩罚性的判罚，包括如下内容：

- » 严重处罚
- » 轻处罚
- » 消极的惩罚

### 7.1 严重处罚

- » 技术处罚：在犯规的瞬间取消比赛资格。
- » 纪律处罚：在违规的那一刻取消比赛和比赛资格。

### 7.2 轻处罚

7.2.1 裁判员应遵守以下一系列处罚。

- 第一次处罚，给对手加一分。
  - 第二次处罚，给对手加一分，并且再给对手一个额外的优势。(即对手共加2分)
  - 第三个处罚，给对手加一分。并且再给对手额外加2分。(即对手共加3分)
- 注:如果两名运动员都因消极而被罚第三次，比赛将重新开始。**
- 第四次处罚--取消违规运动员的参赛资格。

7.2.2 轻处罚在它们之间是累积的，不同的犯规将导致第7.2.1条中规定的逐步升级的处罚顺序。

7.2.3 如果运动员已经在记分牌上因消极而受到处罚，这些处罚将被加到轻犯规的处罚中。

7.2.4 在15岁以下组别中，运动员第四次和第五次犯规，裁判员将给予对方2分，并对犯规运动员记处罚一次。在第六次处罚判罚时，裁判将取消犯规运动员的比赛资格。

### 7.3 消极的处罚

7.3.1 在裁判认为一名或两名运动员处于第6.2.1项所述的情况时，对消极的处罚将按照以下顺序执行。

当裁判确定一名或两名运动员没有试图在比赛中推进比赛时，他们会对一名或多名运动员做出警告，发出口头命令“Action!”。然后开始一个10秒的倒计时，在这10秒倒计时结束后，如果裁判认为运动员在过程中仍然没有试图推进比赛，裁判将对该运动员发出处罚信号，然后发出口头命令“Fault!”。

如果裁判员认为运动员对要求采取行动的动作做出了适当的反应，他们将做出取消先前命令的手势，比赛将恢复正常。

7.3.2 如果运动员已经在记分牌上因犯规而受到处罚，这些处罚将被累加到消极的处罚中。



## 第八章、义务、禁令和要求

### 8.1 道服

- 8.1.1 道服应该使用棉质或类似棉质的布料定制，织物不应太厚或太硬，以免阻碍对手抓握。在有道服比赛中，必须使用符合要求的道服。
- 8.1.2 在符合规则手册中提供的尺寸和硬度规定下，允许穿领口内有EVA或类似材料的道服。
- 8.1.3 道服应该是白色、蓝色或黑色，且上衣和裤子的颜色必须相同，包括领口的颜色必须与上衣的其他部分相同，运动员不允许在道服里面穿T恤，但可以穿具有弹性的紧身防磨服。
- 8.1.4 在女子组中，上衣里面必须穿具有弹性的紧身防磨服，它可以是短袖也可以是长袖，不需要遵循特定的颜色要求，亦可着连体泳衣或紧身连衣裤。
- 8.1.5 参加职业男子黑带和职业女子棕/黑带比赛的运动员双方必须在决赛中穿着两件不同颜色(白色和蓝色)的道服，以便于区分选手。
- 8.1.6 道服不能有明显的破损，不能是潮湿、肮脏或散发难闻的气味。
- 8.1.7 道服上衣的下沿应到达运动员大腿，当手臂平行于地面直线伸展时，袖子应距离运动员手腕不超过5厘米。
- 8.1.8 道服裤管在踝关节以上距离踝关节骨不得超过5厘米。对于男子组，禁止在道服裤内穿任何类型的裤子，对于女子组，允许在道服裤内穿具有弹性的紧身裤，但是紧身裤必须要比道服裤短。
- 8.1.9 运动员应使用一条符合自身级别颜色的结实的4至5厘米宽的腰带，腰带末端带黑色布段(但黑色腰带除外，因为黑色腰带的末端应为白色或红色)。腰带应系在道服上衣外，绕在腰部两圈，并用一个足够紧的结将道服上衣系紧，系紧结后腰带的每一端都应该悬挂20到30厘米长。
- 8.1.10 禁止用颜料喷涂道服，除非喷涂的是以学院或赞助商标志的图标，并且只能在允许贴布贴的道服区域喷涂。即使在允许的情况下，如果道服上的颜料染到了对手的道服，运动员必须更换道服。
- 8.1.11 称重前，检录员将验证制服的规格是否符合规定。
- 在最终检查时，将检查以下测量值，以确保它们符合要求的标准：袖子到手腕不超过5cm，裤腿到踝关节不得超过5cm，道服领子的最大厚度为1.3厘米，道服领子的最大宽度为5厘米，道服袖子和裤管内在松弛度不得低于7厘米。
  - 每个运动员都有义务接受三次道服检查以获得批准。
  - 检录员还将检查运动员腰带的整体状况。
- 8.1.12 在道服检查后，除非被要求，否则运动员不得换道服，否则将被取消资格。
- 8.1.13 在第一场比赛之后，运动员可以请求赛事协调员允许他们更改道服。新的道服将接受新的测量检查。

8.1.14 如果运动员在第一场比赛前其新换的道服未接受测量检查，将被取消比赛资格。

#### 8.1.15 NOGI无道服组别的运动员须遵守下列着装规定:

- 上衣要求:

无论男女，都必须穿一件具有弹性的紧身耐磨服，长度要足以覆盖躯干直到短裤的裤腰处。它可以是短袖或长袖，它的颜色应该是黑色、白色或黑白相间，并且至少有10%的面料颜色是运动员所属腰带分区的颜色，与运动员腰带颜色100%的相同颜色也是允许的。

- 男士裤子要求:

裤子应该是黑色、白色、黑白相间或与运动员腰带相同颜色的短裤，短裤应该没有口袋，或者口袋完全缝合，没有纽扣、暴露的抽绳、拉链或任何可能对对手构成风险的塑料或金属。短裤的长度至少在穿上时要覆盖大腿的一半，裤子下沿距离膝盖不超过15厘米，并且不超过膝盖。

也允许在短裤内穿着具有弹性到紧身短裤，颜色为黑色、白色、黑白相间或运动员所属腰带级别的颜色。

**注意：运动员在短裤内可以穿具有弹性且紧贴身体的紧身裤，颜色应该是黑色、白色、黑白相间或运动员所属腰带的颜色。**

- 女士裤子要求:

裤子应该是黑色、白色、黑白相间或与运动员腰带相同颜色的短裤、弹性短裤和/或弹性紧身裤。裤子应该没有口袋，或者口袋完全缝合，没有纽扣、暴露的抽绳、拉链或任何可能对对手构成风险的塑料或金属。裤子的长度至少在穿上时要覆盖大腿的一半，裤子下沿距离膝盖不超过15厘米，并且不超过膝盖。

## 8.2 卫生

8.2.1 运动员的手指甲和脚趾甲应剪短。

8.2.2 长发要绑起来，以免给对手带来任何不适。

8.2.3 如果运动员的染发剂在比赛中染脏对手的道服，将被取消比赛资格。

8.2.4 运动员应在比赛场地及任何允许的地方穿鞋。

8.2.5 称量体重后，检录员**应检查运动员的皮肤健康状况。**

- 检录员注意到出现皮肤损伤的运动员应将其引导到赛事医疗区域。

- 运动员如有皮肤病，应提交一份医院诊断证明书，证明病变不会传染，不会对其他运动员造成伤害。

- 对于赛事组织者来说，赛事医务人员对是否允许运动员参赛有最终决定权。

## 8.2 其他要求

8.3.1 每位运动员只能在比赛的官方体重秤上进行一次体重检查。

8.3.2 运动员可以戴着护膝和护肘参加比赛，但在检录员检查时必须戴上一同接受检查。

8.3.3 布贴和刺绣只能贴在道服的规定区域，如下图所示。它们应该是棉质的，并且缝合牢固。所有未缝合牢固的或在道服未授权区域的补丁将由检录员移除。

8.3.4 道服上的布贴及文字要求:

- 任何布贴或文字(刺绣或手写)都不允许涉及政治意识形态，冒犯性别、性取向、种族、文化、宗教的短语、符号或口号。
- 不允许布贴或文字(刺绣或手写)包含促进暴力、破坏公物、性行为、毒品、酒精或烟草的短语、符号或口号。

8.3.5 合规行为：在裤子的前下部贴上道服品牌的标签(如图所示)。标签必须由薄布料(非刺绣)制成，且面积不得超过36 cm<sup>2</sup>。



8.3.6 禁止使用任何可能对对手或运动员自身造成伤害的头饰、首饰、脚套、护膝、护裆或任何其他硬质材料制成的保护装备。

8.3.7 在女子组比赛中，运动员可以戴头巾，头巾必须符合这些要求。

- 头巾须是单件式的，头巾应由弹性材料制成，覆盖颈部、耳朵并完全覆盖头发，类似于潜水服的头套，颜色应为黑色、白色、黑白相间或运动员所属腰带的颜色。

8.3.8 也禁止使用关节保护器(如护膝、护肘等)来增加身体体积，致使对手更难抓住握道服。

8.3.9 无论是道服项目还是无道服项目，运动员在所有比赛中都必须穿内裤，内衣应该覆盖整个臀部和骨盆。根据第6.2.3(E)项，不遵守此规则将被视为严重犯规，运动员将受到7.1规定的严重处罚