

成人活步推手竞赛规则

目 录

第一章 通则	1
第一条 竞赛性质	1
第二条 竞赛办法	1
第三条 性别分组和年龄规定	1
第四条 体重分级	1
第五条 称量体重	2
第六条 竞赛中的礼节	2
第七条 服装	3
第八条 竞赛局数和时间	3
第九条 竞赛中的信号	3
第十条 竞赛中的有关规定	3
第十一条 弃权	3
第二章 裁判人员及其职责	4
第十二条 裁判人员的组成	4
第十三条 裁判人员的职责	4
第三章 裁判方法及评分标准	7
第十四条 竞赛法则	7
第十五条 比赛的方法和攻击部位	7
第十六条 比赛得分标准	7
第十七条 犯规	9

第十八条	评定名次·····	10
第十九条	确定名次·····	10
第四章	裁判员的口令和手势图解·····	11
第十四条	竞赛礼节·····	11
第十五条	得分口令和手势·····	12
第十六条	罚则口令和手势·····	13
第十七条	取消比赛资格手势·····	13
第十九条	其他手势·····	17
第五章	服装与场地·····	11
第二十条	服装款式及规格要求·····	11
第二十一条	场地规格与要求·····	12

活步推手竞赛规则

第一章 通则

第一条 竞赛性质

个人赛

第二条 竞赛办法

单败淘汰赛

第三条 性别分组和年龄规定

一、性别分组：

男子组和女子组。

二、年龄规定：

成年组运动员的参赛年龄限在 18 至 45 周岁

中年 A 组运动员的参赛年龄限在 46 至 53 周岁（各地区自行执行）

中年 B 组运动员的参赛年龄限在 54 至 60 周岁（各地区自行执行）

第四条 体重分级

一、48 公斤级（48 公斤，含 48 公斤以下）

二、52 公斤级（48 公斤以上至 52 公斤）

三、56 公斤级（52 公斤以上至 56 公斤）

四、60 公斤级（56 公斤以上至 60 公斤）

五、65 公斤级（60 公斤以上至 65 公斤）

六、70 公斤级（65 公斤以上至 70 公斤）

七、75 公斤级（70 公斤以上至 75 公斤）

八、80 公斤级（75 公斤以上至 80 公斤）

九、85 公斤级（80 公斤以上至 85 公斤）

十、85 公斤以上级

第五条 称量体重

一、由检录组负责称量体重，裁判组、编排记录组配合完成。

二、运动员在赛前指定时间到指定地点称量体重（称量时只穿短裤），并在指定时间内称完，逾时作该场弃权论。

三、称量体重时，如体重低于所报级别时，仍可在原级别比赛；如体重超出原报级别，需升级参加比赛。

四、运动员经过健康检查和称量体重后，即进行抽签，遇有特殊情况（如本级别只有一人，需升级参加比赛）应经大会批准。

第六条 竞赛中的礼节

一、“入场”：裁判员列队入场，站在场地中央，面向裁判长席。介绍裁判员时，被介绍者应成立正姿势向观众行抱拳礼，然后边裁判员站到场地一侧，面向场内。

二、运动员进场后，站在主裁判员两侧，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，然后相互行抱拳礼。

三、每场比赛结束时，运动员在听候主裁判员宣布比赛结果后，先向裁判员行抱拳礼，再相互行抱拳礼，方可退场。

第七条 服装

运动员必须穿太极推手比赛服装比赛。

第八条 竞赛局数和时间

每场比赛两局，每局净推两分钟，局间休息 30 秒。

第九条 竞赛中的信号

一、每局赛前五秒钟，计时员鸣哨通告准备，鸣锣宣告每局比赛

结束。

二、场上主裁判员用口令和手势裁定比赛。

三、场上边裁判员用旗势和手势配合主裁判员裁定。

第十条 竞赛中的有关规定

一、运动员必须遵守比赛规则，严肃认真地进行比赛，严禁故意伤人。

二、教练员和本队医生应坐在指定位置，局间休息时，允许给运动员进行按摩和指导。比赛时不得在场下呼喊或暗示指导。

三、比赛时运动员不得要求暂停，遇有特殊情况，需向场上主裁判员举手示意。

四、运动员不可留长指甲、不可戴手表和易伤及对方的物品上场比赛。

第十一条 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举旗要求弃权，运动员擅自终止比赛，作弃权论。

第二章 裁判人员及其职责

第十二条 裁判人员的组成

一、总裁判长 1 人，副总裁判长 1 — 2 人。

二、裁判组：裁判长、记录员、示分员、计时员各 1 人。

场上主裁判员 1 人，场上边裁判员 1 人。

三、编排记录组：

编排记录长 1 人，编排记录员 2—3 人。

四、检录组：

检录长 1 人，检录员 2—3 人。

五、宣告员 1—2 人。

六、医务人员 2—3 人。

第十三条 裁判人员的职责

裁判人员在大会组委会的领导下，严肃、认真、公正、准确地做好裁判工作，其职责如下：

一、总裁判长：

（一）领导裁判人员学习竞赛规则、规程，讲解裁判法。

（二）负责裁判组的分工。

（三）根据竞赛规程和规则的精神，解决竞赛中的有关问题，但无权修改竞赛规则和规程。

（四）比赛中指导裁判组的工作。有权调动裁判员的工作。在裁判工作有争议时，有权作出最后决定。

（五）赛前组织裁判长检查落实场地、器材和有关裁判用具。

二、副总裁判长：

协助总裁判长工作，总裁判长缺席时可代行其职责。

三、裁判长：

（一）组织裁判组的业务学习，落实有关事宜。

（二）检查比赛用具，审核签署记分表。

（三）比赛中，主裁判员与边裁判员的意见不一致时，可作最后

决定。

（四）比赛中，对裁判员的工作进行监督检查，发现问题时，有权暂停比赛并进行处理。

四、场上主裁判员：

（一）对临场运动员进行安全检查，如发现有与规则不符者，应及时纠正。

（二）用口令和手势判定比赛中的得分。

（三）宣布比赛结果。

五、场上边裁判员：

协助主裁判员工作，如有错判或漏判时，应及时用旗势和手势向主裁判员示意。

六、记录员

（一）根据场上主裁判员的裁决，准确地记录双方运动员的得分、罚分、犯规等事宜。

（二）一方判罚达 4 分，应及时报告裁判长停止比赛。

（三）比赛结束后，应及时整理比赛成绩，报告裁判长。

七、示分员：

根据场上主裁判员的裁决，及时、准确地示出双方运动员的得分和罚分。

八、计时员：

准确掌握比赛时间，通告比赛开始和结束。

九、编排记录组：

（一）审核报名表，编排秩序册。

（二）负责各体重级别的运动员抽签，编排每场比赛秩序表。

（三）准备竞赛中所需要的各种表格。

（四）登记和公布各场比赛成绩。排列竞赛名次。

十、检录组：

（一）比赛前 20 分钟开始点名，按规则要求检查运动员服装等事宜。

（二）负责称量运动员的体重。

（三）处理运动员赛前临时事宜，如有弃权者及时报告裁判长及有关人员。

十一、宣告员：

在比赛过程中，报告比赛成绩，介绍竞赛规程、规则和比赛项目的特点以及大会审查过的宣传材料。

十二、医务人员：

（一）审核运动员的“体格检查表”。

（二）负责竞赛中的医务监督和现场急救处理。对伤病运动员能否参加比赛提出建议。

第三章裁判方法及评分标准

第十四条 竞赛法则

一、在比赛中必须贯彻“沾连粘随”、“刚柔相济”的原则。

二、必须采用“棚，捋，挤，按，探，捌，肘，靠”的技术进行比赛。

第十五条 比赛的方法和攻击部位

一、第一局右脚在前互搭右手；第二局互换场地，左脚在前互搭

左手。

二、每局开始时，运动员上同一侧脚成自然步，前脚心踩于中心点，搭好手。当场上主裁判员发出开始信号后，以“棚，捋，挤，按，探，捩，肘，靠”即可进攻对方。

三、攻击部位限于颈部以下、耻骨以上躯干和上肢部位。

四、主裁喝停时，双方搭手方可进攻。比赛过程中双方脱手，场裁未喊停情况下，双方搭手，可直接进攻。

第十六条 比赛得分标准

一、优势胜利

在比赛中，一方累计分数超出对方达 10 分时，为该场胜方。

（二）一方受罚达 4 分时，判对方获胜。

（三）比赛中因对方犯规造成伤害，经医生检查不能继续比赛者，判受伤者获胜。

（四）比赛中因伤不能坚持比赛者，判对方获胜。

（五）比赛中运动员或教练员要求弃权时，判对方获胜。

（六）比赛中凡不会以“棚，捋，挤，按，探，捩，肘，靠”的手法打轮者，则取消其比赛资格。

二、得 1 分

（一）使对方出圈者得 1 分（踩线即为出圈）。

（二）双方先后出圈，后出圈者得 1 分。

（三）两次消极，对方得 1 分。

（四）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）凡违反“技术犯规”中的 1—3 条之一者，给予劝告、对方得 1 分。

（六）双方先后倒地，后倒地者得 1 分。

三、得 2 分

（一）一方倒地，一方出圈，出圈方得 2 分。

一方被强制读秒一次，对方得 2 分。

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 3 分

一方倒地（除两脚以外的身体任何部位接触地面均为倒地），站立者得 3 分。

五、不得分

（一）双方同时出圈或倒地。

（二）双方对顶超过两秒（判在原处搭手继续比赛）。

（三）凡不使用“棚，捋，挤，按，探，搦，肘，靠”技术进攻对方者不得分。

第十七条 犯规

一、侵人犯规

（一）使用硬拉、硬拖、搂抱或用脚勾、踏、绊、跪者。

（二）故意造成对方犯规者。

（三）脱手发力撞击者。

（四）单、双手抓住对方衣服或双手死握对方者（单手顺势除外）。

（五）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。

（六）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。

（七）攻击规则中规定以外的身体部位者。

（八）凡违反以上规定者均给予劝告或警告。

二、技术犯规

（一）划完左、右各两圈抢先进攻者。

（二）比赛中对裁判员不礼貌或不服从裁判者。

（三）比赛中进行场外指导者。

三、罚则

（一）违反“侵人犯规”1—5条之一，每犯一次，判劝告一次。

（二）违反“侵人犯规”6—7条之一，每犯一次，判警告一次。

（三）技术犯规一次，判劝告一次。

第十八条 评定名次

采用淘汰制进行比赛，比分相同时，增加比赛局数，直至分出胜负。

第四章裁判员的口令和手势图解

有关竞赛礼节以及一般判罚的口令和手势

一、抱拳礼：双腿并步站立，左掌右拳胸前相抱，高与胸齐，拳与胸之间距离为20-30厘米。

二、比赛入场：裁判员首先入场，主裁判员站在场地中央，两掌心和上直臂指向双方运动员，在发出“运动员入场”口令的同时，两手屈臂上举，掌心朝内。

三、上场：两臂侧平举，掌心向上，在发出“上场”口令的同时，

两屈臂上举，掌心相对。

四、预备——开始：主裁判员站在双方运动员中间，两伸直仰指向双方运动员，发出“预备”口令，随即向内合掌并下摆，同时发出“开始”口令。

五、停：主裁判员一臂伸向运动员中间，同时发出“停”的口令，比赛即为暂停。

六、“一方倒地”：主裁判员一臂指向先倒地一方，在发出“某方倒地”口令的同时，另一臂在体前下按，掌心朝下。

七、“倒地在先”：主裁判员一臂指向先倒地一方，掌心朝下，在发出“某方倒地在先”口令的同时，两臂在体前交叉，掌心朝下。

八、“同时倒地”：主裁判员两臂在体前平伸，掌心向下，在发出“同时倒地”口令的同时，两掌下按，掌心朝下。

九、“同时出圈”：主裁判员两臂屈于体前，掌心朝前，指尖朝上，在发出“同时出圈”口令的同时，两掌向前平推。

十、“一方出圈”：主裁判员一臂伸向运动员，掌心朝上，在发出“某方出圈”口令的同时，另一臂屈于体前，掌心朝前，指尖朝上，向前推出。

十一、“2 秒”：主裁判员一手食指、中自然分开，其余三指自然弯曲，手臂上举，另一手在发出“2 秒”口令的同时在体前面摆动。

十二、指定进攻：主裁判员两手拇指伸直，其余四指握拳，掌心朝下，在发出“双方进攻”的口令的同时，两拳拇指在体前相对摆动，如指定一方进攻时，则用一手拇指指向被进攻的一方。

十三、无效：两臂体前斜下伸，掌心向后下方，两臂左右反复摆动。

得分口令和手势

一、“1”分：一手食指伸直，其余四指握拳。

二、得“2”分：一手食指、中指伸直，自然分开，其余三指弯曲捏拢。

三、得“3”：一手小指、无名指、中指伸直，自然分开，其余二指弯曲捏拢。

四、得“4”分：一手拇指弯曲，其余四指伸直，自然分开。

五、得“5”分：一手五指自然分开。

主裁判员在发出“某方几分”的同时，示分手上举，掌心向前。

罚则口令和手势

一、“劝告”：主裁判员一手示出犯规部位或犯规动作后，在发出“某方劝告”口令的同时，另一手五指伸直并拢，屈肘上举，掌心向后。

二、“警告”：主裁判员一手示出犯规部位或犯规动作后，在发出“某方警告”口令的同时，另一手握拳，屈肘上举，拳心向后。

取消比赛资格手势

主裁判员两手握拳，两前臂交叉于胸前，拳心向下。

急救手势

主裁判员面对大会医务席，两手成掌，两前臂于胸前十字交叉，掌心向下。

休息手势

主裁判员两手仰掌指向双方运动员休息处，示意运动员下场休息。

平局手势

主裁判员平行站立于两运动员中间，两手握住两侧运动员扔手腕上举。

获胜手势

主裁判员平行站立于两名运动员中间，一手握住获胜运动员的手腕上举。

第五章服装与场地

第十九条服装款式及规格要求

- 一、衣：白色纯棉 T 恤。
- 二、腰带：红、黑色各 1 条（根据抽签而定）。

第二十条场地规格与要求

- 比赛可在地毯上或地面上进行。具体规定如下：
- 一、用 5 厘米宽的白色标记线画一个直径为 400 厘米的圈（沿线内计算），圈外四周设有 2 米宽的保护垫。
 - 二、圈内的白色中心点直径为 60 厘米，是比赛开始时双方站位的标志。
 - 三、场地规格。

