

中国自由搏击竞赛规则

(试 行)

中国武术协会

2023

目录

一、 竞赛种类.....	2
二、 竞赛办法.....	2
三、 参赛年龄与资格审查.....	2
四、 体重分级.....	1
五、 服装护具.....	2
六、 称量体重.....	4
七、 比赛场地.....	4
八、 竞赛礼节.....	4
九、 有效击打部位.....	4
十、 禁击部位.....	4
十一、 有效技法.....	4
十二、 犯规与判罚.....	5
十三、 评分标准.....	6
十四、 裁定.....	7
十五、 判定得分.....	9
十六、 无效的比赛.....	10
十七、 判罚.....	10
十八、 击倒（强制读秒）	11
十九、 教练与助手.....	13
二十、 药物使用.....	14
二十一、 医疗救助.....	15

中国自由搏击竞赛规则（试行）

一、竞赛种类

团体比赛、个人比赛。

二、竞赛办法

（一）淘汰赛、循环赛。

（二）每场比赛设三局，每局比赛 3 分钟，局间休息 1 分钟。

（三）比赛中，若出现犯规、伤情等情况，场上裁判员或裁判长可根据场上情况，酌情通知计时员停表，现场最多有 5 分钟累计休息时间，如超出不能继续比赛，将依据规则进行评判。

三、参赛年龄与资格审查

（一）成年组运动员参赛年龄为 18-40 周岁；青年组运动员参赛年龄为 15-17 周岁；少年组运动员参赛年龄为 12-14 周岁；儿童组运动员参赛年龄为 7-11 周岁。

（二）运动员持《身份证》方可参赛。

（三）运动员必须有参加该次比赛的人身保险证明。

（四）运动员必须出示报到之日前 15 天内、县级以上医院出具的包括脑电图、心电图、血压、脉搏等指标在内的体格检查证明。

四、体重分级

（一）男子

1.57 公斤级（≤57 公斤）；

2. 60 公斤级 (>57 公斤- ≤ 60 公斤);
3. 63 公斤级 (>60 公斤- ≤ 63 公斤);
4. 67 公斤级 (>63 公斤- ≤ 67 公斤);
5. 71 公斤级 (>67 公斤- ≤ 71 公斤);
6. 75 公斤级 (>71 公斤- ≤ 75 公斤);
7. 80 公斤级 (>75 公斤- ≤ 80 公斤);
8. 85 公斤级 (>80 公斤- ≤ 85 公斤);
9. 90 公斤级 (>85 公斤- ≤ 90 公斤);
10. 90 公斤以上级 (>90 公斤)。

(二) 女子

1. 45 公斤级 (≤ 45 公斤);
2. 48 公斤级 (>45 公斤- ≤ 48 公斤);
3. 51 公斤级 (>48 公斤- ≤ 51 公斤);
4. 54 公斤级 (>51 公斤- ≤ 54 公斤);
5. 57 公斤级 (>54 公斤- ≤ 57 公斤);
6. 60 公斤级 (>57 公斤- ≤ 60 公斤);
7. 63 公斤级 (>60 公斤- ≤ 63 公斤);
8. 66 公斤级 (>63 公斤- ≤ 66 公斤);
9. 70 公斤级 (>66 公斤- ≤ 70 公斤);
10. 70 公斤以上级 (>70 公斤)。

五、服装护具

(一) 运动员必须穿戴大会指定的护具(护头、护胸、护腿、拳套)和服装(符合国武中心认定标准)。

(二) 运动员必须穿戴自备的缠手带、护齿、护裆。

(三) 运动员不准佩戴与比赛无关的饰品。

(四) 运动员赤脚上场比赛，特殊情况检查后方能上场。

(五) 男子 67kg 及以下级别佩戴 8 盎司 (230 克) 拳套，71kg-85kg (含 85kg) 运动员将佩戴 10 盎司 (280 克) 拳套，90kg 及以上将佩戴 12 盎司拳套；女子 45kg-70kg (含 70kg) 以下运动员佩戴 8 盎司拳套，70kg+ -80kg 运动员将佩戴 10 盎司拳套。

六、称量体重

(一) 运动员经资格审查合格后方可参加称量体重，称重时必须携带本人身份证。

(二) 必须在纠纷解决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。

(三) 运动员必须按照大会规定的时间到指定地点称量体重。称量体重时，运动员只穿短裤 (不允许裸体、女运动员可穿紧身内衣)。

(四) 称量体重先从比赛设定的最小级别开始，每个级别在 1 小时内称完。在规定的称量时间内体重不符合报名级别时，则不准参加后面所有场次的比赛。

(五) 当天有比赛的运动员，须在赛前规定的时间内称量体重。

七、比赛场地

比赛场地为 700cm*700cm 符合国际拳击比赛标准的四角拳击台，台中央须印有中国武术协会的会徽。

八、竞赛礼节

根据中国自由搏击规则，在比赛开始前和结束后，双方运动员须行抱拳礼以示体育道德和友好比赛之精神。

1. 每场比赛在第一局比赛开始前运动员上场后向对方及场上裁判员行抱拳礼。

2. 宣布比赛结果后，运动员先相互拥抱，再向场上裁判员行礼，场上裁判员回礼，然后再向对方教练员行礼，对方教练员回礼。

3. 不提倡在每局比赛之间行礼或碰拳。

4. 记分裁判员换人时，相互行抱拳礼。

九、有效击打部位

使用允许的技法攻击对方有效的身体部位有：

1. 头部：前部和两侧

2. 躯干：前部和两侧

3. 腿部

十、禁击部位

后脑、颈部、裆部、脊柱、肾部

十一、有效技法

（一）拳法：拳击中的所有拳法和转身鞭拳（转身鞭拳使用时必须用拳套包裹的地方击打）

（二）腿法

（三）膝法（允许用双手控制住对方脖颈并只使用膝盖进行攻击，搂抱中只能用膝攻击一次）

任何技法如有部分偏离、被隔挡或只是轻微接触、擦过和推对手，均不能判定为有效打击。

十二、犯规及判罚

（一）禁止使用的动作及行为：

1. 击中对方禁击部位。
2. 用头、肘、摔法及反关节动作攻击对方。
3. 在口令“开始”前或喊“停”后进攻对方。
4. 用任何方法攻击倒地或正在起身的运动员。
5. 禁止接抱对方腿部。
6. 上场不带或有意吐落护齿。
7. 用拳击打腰部以下部位。
8. 抓住围绳做攻击和防御或使用围绳不当。
9. 用前臂和肘部扼住对手喉咙、将对手头部推出围绳以外。
10. 使用松开的拳套或用拳套内侧攻击。
11. 背向对方逃跑、故意遮挡对方视线，攻击背向逃避的运动员。
12. 消极搂抱。
13. 处于不利状况时举手要求暂停。
14. 用假动作消极防御、故意倒地躲避攻击。
15. 攻击被围绳缚住的对手或故意使对方跌落拳台外。
16. 勾住运动员击打或将运动员拽向自己击打。
17. 勾住或抓住对手的手臂。
18. 突然低头至对手腰部以下。
19. 在“分开”口令后，拒绝退后。
20. 在“分开”口令后至未分开前，试图击打对手。
21. 比赛中无故擅自离开场地。

22. 在脸上或身上涂油。

23. 比赛中使用侮辱和挑衅性语言。

24. 任何时候攻击或侮辱裁判。

（二）判罚

1. 任何违规行为，将依据严重程度，给予警告、扣分甚至取消比赛资格的处罚。

2. 对某一犯规动作，例如消极搂抱作出告诫，场上裁判员不会对同一犯规反复给予劝告，而是给予正式警告，对同一犯规行为的第二次警告时则扣分。

3. 如果场上裁判员给予某一运动员一次正式警告，记分裁判员必须在计分表中标注，当扣除某一运动员得分时，在计分表中用“-1”标注。

十三、评分标准

（一）使用扣分制评判标准，每局双方均有 10 分，记分裁判将根据评分标准，依据运动员的场上表现进行相应的扣除分数来判定双方的输赢；优势方是 10 分，劣势方是 9 分、8 分、7 分或更少。

（二）首先确认是否使用有效技法击打对方有效部位、是否给对手造成相应伤害来判定，依据以下几个方面，按照权重来进行优先给分：

1. 明显的击打效果
2. 有效的击打次数
3. 有效控制比赛节奏的能力
4. 技术全面性和主动性

5. 更少的犯规

十四、裁定

(一) 根据以下情况裁定比赛结果:

1. 优势胜利

(1) 比赛中, 双方实力悬殊, 场上裁判员征得裁判长同意, 判实力强者为该场胜方。

(2) 比赛中, 被重击倒地不起达 10 秒(犯规除外), 或虽能站立但知觉失常, 判对方为该场胜方。

(3) 比赛采用三次击倒(强制读秒)获胜规则。如果一名运动员在一场比赛中被强制读秒 3 次, 比赛将被终止。在运动员第 3 次被强制读秒后, 对方为该场胜方。

(4) 比赛中, 运动员受伤或意外伤害(无犯规)经医疗救治 5 分钟内不能继续比赛者, 判对方为该场胜方。

2. 弃权获胜

(1) 比赛时, 运动员实力悬殊, 为保护本方运动员的安全, 教练员可表示弃权, 运动员也可主动放弃比赛, 要求弃权。

(2) 一名运动员已在场地之中并做好比赛准备, 而赛场广播后, 对手仍未上场。两分钟后则鸣锣, 裁判宣布该运动员因对手无故弃权而获胜。

(3) 比赛期间, 运动员因伤病(需有医务监督出具的诊断证明)或体重不符合报名级别不能参加比赛者, 作弃权论, 不再参加后面场次的比赛, 已取得的成绩有效。

3. 失格获胜

(1) 如果一方运动员被裁判要求逐出场外, 或因该运动员

受到更严厉的处罚，比赛被终止，宣布其对手为获胜者。

(2) 如果两名运动员都被取消比赛资格，则比赛无结果。被取消资格的运动员在本次比赛中，不能获得任何奖励、奖牌、奖杯、荣誉奖项、积分或者比赛称号。

4. 分数获胜

一场比赛中，依据计分裁判员判定结果，分数高者为该场胜方，它有以下三种判定结果：

(1) 一致性判定结果：3 名计分裁判员都判定同一方获胜。

(2) 分歧判定结果：2 名计分裁判员判定一方获胜，1 名计分裁判员判定其对手获胜。

(3) 非一致性判定结果：2 名计分裁判员判定一方获胜，1 名计分裁判员判定为平局。

5. 平局

(1) 一致性判定结果：3 名计分裁判员都判定为平局；

(2) 分歧判定结果：3 名计分裁判员的判定结果都不一样。

(3) 非一致性判定结果：2 名计分裁判员判定为平局，1 名计分裁判员判定某一方获胜。

(4) 如果整场比赛总分相同（三局比赛结束后比分相同），为确定获胜者，裁判员须依照以下的顺序做出判定：

- 最后一局比赛表现更佳者
- 给对手的重击次数更多者
- 更加主动者
- 更多的踢腿者
- 更好的防守者

●更好的风格和技术

6. 改判

所有公开做出的判决均为最后判决，不可以更改，但以下情况除外：

- (1) 发现在计算分数时出现错误。
- (2) 记分裁判员错误地将两名运动员的分数颠倒记录。
- (3) 存在明显偏判和违反中国自由搏击竞赛规则的行为。

十五、判定得分

(一) 在判定得分时，须遵守以下规则：

1. 每局比赛中，裁判员将依据运动员获得的击打点数，记录每名运动员的各自得分。只有未受到隔挡或阻截的拳击、踢腿和膝击才能被认定为有效击打。每局比赛结束后，根据击打效果和有效击打点数来计算其价值，优势程度大、表现较好的运动员获胜。

- (1) 拳击：算一次有效
- (2) 踢中身体：算一次有效
- (3) 扫腿（使对手除脚以外任何部位触地）：算一次有效
- (4) 踢中头部：算一次有效
- (5) 跳踢击中身体：算一次有效
- (6) 跳踢击中头部：算一次有效
- (7) 膝盖击中身体：算一次有效
- (8) 膝盖击中头部；算一次有效
- (9) 膝盖击中大腿：算一次有效

2. 以下情况下的击打不能认定为有效击打：

- (1) 违反规则
- (2) 击打在手臂部位
- (3) 力量不足，击打效果不明显，未对对方造成实质性伤害。

十六、无效的比赛

(一) 双方运动员均违反规定的比赛、假赛或被裁判委员会认定为假赛或者让赛的比赛。

(二) 虽经场上裁判员一再提醒、警告仍不能积极进攻，而被判定双方均失去比赛资格的情况。

(三) 单场赛中，运动员因双方无意引起的负伤而导致比赛不能继续，且比赛第一回合未成立的情况。

十七、判罚

(一) 如运动员不遵守裁判员指令、有违反体育精神的行为或犯规，可给予劝告、警告、扣分或直接取消其比赛资格的判罚。

(二) 判罚贯穿整场比赛，程序是：劝告、第一次正式警告、第二次正式警告并扣一分，第三次正式警告并扣一分、第四次正式警告并取消比赛资格。

(三) 场上裁判员可在不中止比赛的情况下随时给予运动员劝告。如果要正式警告，必须中止比赛并宣布此次犯规，向 3 名记分裁判示意该运动员犯规，并扣除 1 分。

十八、击倒（强制读秒）

(一) 在以下情况下，运动员被视为击倒：

1. 在一次或多次重击后，运动员除双脚外，身体其他部位不受控制已触地。

2. 在一次或多次重击后，运动员绝望地倚靠在护栏上。

3. 在一次或多次击打后，运动员身体部分或全部瘫软在护绳外。

4. 在被重击后，运动员没有倒地或倚靠在护栏上，但没有清晰的意识状态，依据场上裁判员意见他已不能继续比赛。

5. 在运动员被击倒后，场上裁判员须立即开始读秒，另一名运动员应立即退到裁判指定的中立角。在倒地的运动员站起后、场上裁判员下达继续比赛的指令后，另一名运动员才可与倒地的运动员继续比赛。如果运动员未按照裁判指令退到中立角，场上裁判员应立即停止读秒，直到指令被执行。读秒应从中止时的秒数继续读下去。

6. 如果一名运动员被击倒，场上裁判员应从 1 数到 10 读秒，每次读秒须有 1 秒的间隔，同时应用手指示意所读的秒数，以便运动员能知道已读了多少秒，运动员击倒地后 1 秒即可开始读秒。

7. 运动员由于受到重击而倒地，场上裁判员数到 8 后，比赛才能继续，即使该运动员在此时间之前已做好了继续比赛的准备。如果该运动员未举手，将继续读到 10，则比赛结束，宣布该运动员被击倒。

8. 如果运动员在比赛结束时倒地，即使铃响，场上裁判员应继续读秒。如果读到 10，则宣布该运动员被击倒。

9. 如果运动员受重击倒地，在场上裁判员读到 8 秒之后比赛继续，但该运动员在未受到新的击打情况下再次倒地，将从 8 开始恢复读秒。如果两名运动员同时倒地，只要他们其中的一个仍在地板上，读秒就将继续。在读到 10 秒后，如果两名运动员仍

在地板上，比赛则停止，将依据两名运动员在被击倒之前所得的分数判定比赛结果，或判定两名运动员之间的比赛为“无效比赛”。

（二）在击倒、裁判终止比赛、因头部受重击终止比赛或受伤后的处理程序：

1. 如一名运动员在比赛中受伤，只有医生可以对当时的情况进行评估。

2. 如果运动员处于昏迷状态，只有裁判和当值的医生可以留在场地内，除非医生需要其它协助。

3. 如果运动员因头部被击中倒地，或因严重的头部创伤而无法继续比赛，场上裁判员终止比赛后，医生应立即进行检查，并乘坐值班救护车陪护前往医院或其他适当的地点。

4. 运动员在比赛中因头部受重击而终止比赛者，停止比赛 30 天；因头部受重击出现休克被终止比赛者，停止比赛 90 天；一年内因头部受重击出现休克被终止比赛两次者，停止比赛 365 天。

5. 当值医生可以根据需要延长上述禁赛期，医院医生也可根据检查或头部扫描结果继续延长上述禁赛期。禁赛期内，运动员不得参加自由搏击中任何项目的比赛。禁赛期为“最短期限”，即使头部扫描结果显示没有任何损伤，也不能改变其约束力。

6. 某运动员因头部受击打而无法继续比赛，终止比赛时，场上裁判员须告知裁判长，记分裁判应在记分表上注明被击倒、或因头部受击打而中止比赛、或裁判中止比赛。

7. 在上述禁赛期结束后，该运动员在恢复比赛之前，必须接受专门的医务检查，经运动医生确认健康，才能参加比赛。

8. 当被认定击倒或因头部受重击而终止比赛时，运动员必须接受脑部 CT 扫描。

（三）一般受伤的处理程序

1. 对于被击倒或因头部受伤裁判而终止比赛情况以外的其他受伤，医生可给出最短的禁赛期，并建议到医院治疗。

2. 如果运动员或该运动员参赛代表团成员拒绝接受医生的医疗建议，医生应立即以书面形式报告裁判长，医生对其医疗将不承担任何责任，所有医疗责任由该运动员和其运动队承担。但官方的比赛结果和确定的禁赛期仍然有效。

十九、教练与助手

（一）每名运动员最多有 2 名教练或助手，坐在指定的位置。

（二）教练或助手在回合中必须在指定地方进行指导。

（三）局间休息时只能有 1 名教练或助手进入拳台内进行指导。

（四）教练与助手在回合中不允许触碰围绳、绳内台面，不允许以任何形式拍打拳台的任何地方。

（五）局间休息时教练与助理不允许往运动员身体上涂抹水和其他物体，面部可以涂抹少量凡士林。

（六）教练与助手在回合中如未经裁判同意不能进入拳台，也不能触碰运动员身体。

（七）不允许在拳台上和绳角周围放置杂物。

（八）“教练与助手离场”的命令发出后，必须马上离开拳台。

（九）教练或助手不遵守上述规定时，裁判应给予其提醒。

第 2 次提醒时将给予运动员警告并扣除 1 分。

二十、药物使用

（一）运动员禁止服用任何不包含在正常饮食当中的药物和化学药剂。任何运动员如果违反该规定，将会受到取消比赛资格或禁赛的处罚。

（二）如果运动员在比赛后拒绝接受医务检查或兴奋剂检验，以证明其没有违反此规定，将被取消比赛资格或禁赛。如果其教练或随行人员怂恿运动员拒绝上述检查，将会受到同样的处罚。

（三）参照和执行中国反兴奋剂中心与世界反兴奋剂机构的反兴奋剂规定。

二十一、医疗救助

（一）整个比赛过程必须有获得相关医务资质的运动医生在场，在最后一场比赛结束前，不能离开工作岗位。在比赛中，紧急救护人员须在场。

（二）如果用绷带包扎伤口、割伤、受伤、溃疡、割伤，或头部与面部、包括鼻子和耳朵在流血，则不允许该运动员参加比赛。如果运动员以胶棉包扎其溃疡部位，则可以参赛。这种情况只有在比赛之日医生对运动员进行检查后才能决定。