

附件 1

# 世界自由搏击联合会竞赛规则

(中文版-节选)



## K1 规则

## K1 规则

### 第 1 条：定义

K1 是自由搏击的一个分项，选手的目标是用使用合法技术动作全力击败对手。必须专注、迅速和坚决地向有效部位攻击，产生实质性的击打效果。允许攻击头部的前部、侧面和顶部，躯干的前部和侧面。允许攻击（踢打和膝盖顶撞）对手的腿部（包括关节在内的所有部位）。也允许用一只手或两只手抓住对手的脖子和肩膀，用膝盖攻击对手。

### 第 2 条：安全装备和服装

#### 第 2.1 条：个人安全装备

- 头盔（必须覆盖头顶）。
- 护齿（只能装在上排牙齿或上下两排牙齿上，不得过度裁剪）。
- 护胸（适用于女选手）（必须穿在上衣（紧身胸衣）或背心里）。
- 缠手带（不用胶带粘黏）。
- 接触式运动手套（10 Oz）。
- 护裆（男选手和女选手都必须使用）。
- 护胫（必须覆盖胫骨和脚背）。
- 缠足带（选配）（如果使用，则必须用护踝覆盖）。
- 护踝（选配，如果不使用缠足带）。

#### 第 2.2 条：着装

- 男子上身裸露（本次锦标赛运动员上身需着贴身无袖背心，下身需着短裤，颜色需与本方颜色相近），着短裤。
- 女子着运动上衣（背心）和短裤（禁止穿运动短裙）。

### 第 3 条：有效击打部位

可使用以下正当格斗技巧攻击身体的以下部位：

- 头部：正面、前额和侧面。
- 躯干：正面和侧面。
- 腿部（包括关节在内的所有部位）。

### 第 4 条：有效技法

在整个比赛期间，必须均衡地使用拳法、腿法和膝法技巧。所有技巧都必须全力使用。使用任何技巧攻击时，如果部分偏离、被格挡或者只是简单地触碰到、擦掠过或轻轻推压对手，将不予给分。

#### 第 4.1 条：拳法技术（拳击）

- 直拳
- 摆拳
- 上钩拳
- 转身鞭拳
- 双手（或单手）箍颈（主动，仅允许 5 秒）

#### 第 4.2 条：腿法技术（踢）

- 向前踢至躯干和头部（而非大腿）
- 侧踢至躯干和头部（而非大腿）
- 回旋踢
- 脚跟踢
- 外摆腿
- 下劈
- 跳踢
- 旋转后踢至躯干和头部（而非大腿）
- 允许使用胫骨攻击

#### 第 4.3 条：膝法技巧

- 膝盖可以用来攻击对手的腿部、躯干或头部。
- 允许用一只手或两只手抓住对手的脖子后，立即用膝盖攻击对手。
- 如果选手用一只手或两只手抓住对手的脖子或肩膀，只允许进行一次膝击。

#### 第 4.4 条：扫技

扫腿（仅脚踝高度，从外到内，从内到外），使对手失去平衡，并用拳法或腿法的技术跟进，或使对手失去平衡倒在擂台上。不允许用手或借助躯干、臀部、肩膀摔倒对手。

#### 第 5 条：禁用技术

禁止：

- 攻击喉咙、肾脏、背部（脊柱）、裆部、颈部、后脑勺以及肩膀顶部（锁骨）。
- 以任何理由抓住对手的腿（即使是很短的时间），或在抓住的同时使用任何技术动作。
- 对大腿、膝盖或胫骨的前侧进行前踢和侧踢（禁止正面蹬、踹、踏、顶对手的

腿部和膝关节)。这也适用于膝盖攻击。

- 用双手抓住对手的脖子或肩膀，进行多次膝盖攻击。
- 向大腿前侧或侧面进行旋转后踢。
- 用拳击打腿部。
- 任何空翻踢。
- 从一侧到另一侧扭转、举起和翻转对手。
- 用手肘、头、拇指或肩膀攻击。
- 背对对手、逃跑、故意摔倒、故意以手臂钳住对手、遮眼、缠抱、抱摔和在对手腰部以下躲闪。
- 攻击挂在围绳上的对手。
- 攻击即将摔倒在地或已经在地上的对手，对手的任何一只手或一侧膝盖碰到擂台即为倒地。
- 在没有主裁判命令的情况下离开擂台。
- 在“停止”或“分开”命令发出后或回合结束信号发出后继续攻击。
- 在面部或身体上涂油。
- 自行吐出或扔掉护齿。
- 违反规则可能会导致警告、扣分甚至取消比赛资格，具体取决于其严重程度。



## 半接触竞赛规则

# 半接触竞赛规则（Point fighting）

## 第 1 条：定义

半接触是指两名选手以得分为主要目标，迅速敏捷、平衡且专注地使用有控制力的合法技巧进行格斗的分项。半接触分项的主要特点是，以敏捷的速度使用具有良好控制的技巧进行攻击。

在半接触比赛中，应在控制良好的接触中进行真正意义上的格斗。对于运动员来说，这是一个拳法和腿法技巧并重的技巧性分项。技巧（拳击和踢击）受到严格控制。

每一次有效的得分（使用合法的手部或足部区域和合理技巧击中有效的目标区域，可得分），主裁判将停止比赛，同时，两名裁判员面向该得分的选手，并用手指示意给予的分数。

## 第 2 条：半接触比赛装备和服装

### 第 2.1 条：个人安全装备

- 头盔
- 面罩（幼儿组和儿童组）
- 护齿（只能装在上排牙齿或上下两排牙齿上，不得过度裁剪）
- 护胸（女选手强制要求，儿童组女选手可选）
- 半接触专用手套
- 缠手带（可选）
- 护肘
- 护裆（男选手和女选手都必须使用）
- 护胫
- 护脚

### 第 2.2 条：着装

- V 领比赛上衣（本次 2024 年锦标赛、青少赛可着 V 领 T 恤）
- 长裤（本次 2024 年锦标赛、青少赛可着 K1 规则竞赛短裤）
- 腰带（可选），应标明其段位。

## 第 3 条：有效击打部位

可使用认可的攻击技巧攻击以下身体部位：

**头部：**正面、前额、后脑勺和侧面。

**躯干：**正面和侧面

足部：仅限于使用扫踢技术时

## 第 4 条：合法技巧

在整个比赛期间，应均衡地使用拳法和腿法技巧。

### 第 4.1 条：拳法技巧

- 直拳
- 摆拳
- 上钩拳
- 劈拳
- 背拳（不含转身鞭拳）

### 第 4.2 条：腿法技巧

- 前踢
- 侧踢
- 回旋踢
- 钩踢（只能用脚掌）
- 外摆腿
- 下劈（只能用脚掌）
- 跳踢
- 旋踢
- 用脚后跟攻击是极其危险的行为；在此严正声明，使用以下踢法技巧时，攻击者伸出脚的方式必须确保以脚掌为打击区域：下劈、钩踢和旋转钩踢、所有旋转跳踢。

#### 第 4.2.1 条：扫踢

- 使用扫踢技巧得分时，攻击者必须始终保持双脚着地。如果在扫腿过程中，攻击者除脚以外的身体部位接触了地板，则不得分。如果通过扫腿使对手除脚以外的身体部位接触地板，则攻击者将得分。

## 第 5 条：禁止的技巧与行为

禁止：

- 恶意攻击或过度攻击
- 在主裁判发出“停”命令或回合结束后仍然继续攻击
- 擅自离开比赛场地（离场）

- 攻击头顶
- 无故跌倒在地
- 攻击躯干后部（肾脏和脊椎）
- 攻击肩部上方（锁骨）
- 攻击颈部：正面、侧面、背面
- 攻击腰带下方区域（扫脚除外）
- 背向对手
- 消极游走（闪躲）
- 所有盲目不控制力道的技巧
- 攻击腹股沟
- 用膝盖、手肘、刀手、头击、拇指和肩膀攻击
- 在对手腰部以下进行摔跤式缠抱和闪避
- 摔法
- 抓握 - 以任何方式抓住对手
- 松脱拳套，以扩大攻击范围
- 攻击即将摔倒在地或已经在地上的对手，对手的任何一只手或一侧膝盖碰到垫子即为倒地
- 在脸上或身上抹油
- 自行吐出护齿
- 主动倒地技术
- 选手不可攻击在地板上的对手。当其中一名选手除脚以外的身体部位接触地板时，主裁判有责任立即停止比赛。踩踏被击倒的选手的头部或身体，将被扣分或取消资格（由裁判员按照多数裁决而决定）。
- 违反体育道德的行为。对于违反体育道德的行为，每位选手只有一次警告的机会，再犯的情况下将按照正常程序进行处罚和取消资格。然而，在严重违反体育道德的情况下，在选手第一次违规时就可能被取消资格或扣 1 分，具体取决于违规的严重程度。

## 第 6 条：给予得分

通过合法的技巧击中一个合法的目标区域。

- 裁判必须立即举起手臂示意。必须由主裁判和裁判组中至少两人作出同意的决定，才能给予得分。
- 如果主裁判和一名裁判员举起双臂（给予两名选手分数），而另一名裁判员给



予另一名选手分数，那么主裁判的决定必须是给双方选手各得一分。

- 如果主裁判给予两分（踢中头部），而一名裁判员给予一分，主裁判可以询问该名裁判员的意见（这名裁判员看到的情况），为踢技巧还是拳击技巧。如果这名裁判员认为是踢技巧，主裁判将给选手一（1）分，如果这名裁判员认为是拳击技巧，主裁判将表示没有得分（技巧认定不一致）。
- 如果双方选手被举起的手臂数相同，则双方选手将同时得到一分。
- 主裁判和裁判员应尽量避免出现分歧的评分，因为实际上很少有两种技巧同时连接在一起。
- 运用拳法（不包括手掌）或腿法攻击对手的得分部位时，必须清晰利落且合理控制力道。
- 主裁判和裁判员必须确认看到了该技巧击中了该目标区域。攻击时发出声音而获得的分数不予计算。
- 选手在使用技巧时必须注视着攻击点。
- 所有技巧都必须以“合理”的力道使用。使用任何技巧攻击时，如果只是简单地触碰到、擦掠过或轻轻推压至对手，将不予给分。
- 完成进攻后，选手须立刻恢复到实战准备姿态。
- 如果选手跳跃进行攻击或防守，落下时为站姿且仍身处在比赛场地内，而且保持住了平衡（除了脚外，身体的任何部位都没有接触到地板），则得分。如果选手在完成技巧动作后落在比赛场地之外（身体的任何部位出界），将不予计分。
- 如果选手在得分后，由于自身不稳定而失去平衡，并且除脚以外的身体部位接触了地板，该得分将不予计算。
- 如果选手在得分后，因外力因素而失去平衡（被推倒或绊倒），该得分仍然有效。

## 第 6.1 条：无得分

- 如果主裁判或裁判员看到技巧没有击中任何一个合法目标区域，则以双臂交叉于其腰部前的手势示意。
- 如果主裁判或裁判员指示了一个分数，而其他两名裁判员没有看到，则该分不予计分。
- 如果 3 名裁判中没有任何一名裁判示意选手的进攻得分，将不予给分（一名选手至少有两位裁判同时给分，才予以给分）。
- 如果主裁判命令停止并对其中一名拳手发出警告，则违规的拳手不会获得分数。但是，另一名拳手可能会获得分数，并且由于对其对手的警告，他也可能获得额外的分数。

**示例：**其中一名拳手使用了一项值得得分的技巧，而另一名拳手第二次违反了规则。可以因为第一名拳手的干净合法的技巧而获得分数，同时因为其对手的违规行为而获得处罚分数。两者必须同时发生。

## 第 6.2 条：平局

- 如果在正式比赛时间后出现平局，将进行加时赛（一分钟）。如果加时赛后仍然平局，主裁判将要求选手回到中心位置重新开始比赛。先得分的选手获胜（即“一盘决胜负”）。

## 第 7 条：主裁判和裁判员

- 三名裁判将在榻榻米上对比赛进行裁判。这与其他榻榻米分项不同。

### 第 7.1 条：主裁判

- 主裁判负责停止比赛、宣布所有得分、根据多数决定原则给予分数。在比赛中，边裁判只能与主裁判或榻榻米裁判长交谈。

### 第 7.2 条：裁判

- 由边裁判检查双方选手的装备。
- 在比赛过程中，负责监看其所在一侧的榻榻米区域并示意分数或警告。
- 根据主裁判的手势，尽量确保在选手的右侧。每位边裁判必须独立评估两位选手的得分，并根据规定选出获胜者。
- 在比赛期间，除了主裁判外，不得与选手、其他裁判员或任何其他人员交谈。裁判员应通过手势告知主裁判任何可能影响得分/警告的事件。
- 在宣布决定之前，不得离开自己的位置。