

柔道

正式特奥运动规则将规范所有的特奥运动柔道比赛。作为一项国际性的比赛项目，本章所列之规则即是以国际柔道联盟（International Judo Federation，简称LJF）的规则为制定基础并补充之。在某些情况下，本章内容会以LJF的规则作为强调或说明。

特殊奥林匹克运动会柔道赛所采用的比赛规则是以 LJF 的比赛规则为其主要基础。国家及/或州级的特奥成员可采用相应于其国家主管团体的比赛规则。若该规则与特奥运动夏季规则之柔道规则冲突时，应遵循特奥运动规则的规定。

注意：执教比赛的教练必须持有有效的 NGB 证书。

被诊断有寰枢椎不稳的唐氏综合症运动员不能参加柔道比赛。有关这项限制的更多信息和弃权手续，请参阅第一章 L 节 7f 条。

A 节—正式项目

1. 柔道比赛只有一项正式项目—个人柔道比赛。

B 节—分组

1. 参加柔道比赛的所有运动员首先将根据参赛表上填写的资料进行分组。
 - a. 性别
 - b. 年龄
 - c. 体重级别
 - d. 能力级别
2. 所有运动员将被放到相似的场地中。进一步分组将在比赛场地中根据个人技术进行，以深入强化分组过程。所有运动员将在其各自的场地中进行个人技巧测试，至少包括以下技巧（Waza）。
 - a. 几个安全形式的不同角度的受身技(Ukemi-waza)
 - b. 两个被对手摔出的受身技(Ukemi-waza)（摔方 Tori）
 - c. 两个压制技(Osae-komi-waza)
 - d. 一个压技解脱(Toketa-waza)
 - e. 两个从对手手里翻身（受技）以地面姿势转为压制，（压制技 Osae-komi-waza）
 - f. 两个投技(Nage-waza)
 - g. 两个综合技(Renraku-waza)

h. 一个返技(Kaeshi-waza)

3. 对上述技巧的评分将取决于:

- a. 动作技术
- b. 运动员表现
- c. 技巧速度
- d. 运动员反应

4. 运动员将根据性别、年龄、体重级别和能力级别进行分组。

a. 性别—男/女

b. 年龄—所有比赛当日 16 岁以下的运动员将被分到初级组，按以下年龄分组：8-11 岁、12-15 岁。所有比赛当日 16 岁或以上的运动员将被分到高级组，按以下年龄分组：16-21、22-30 及以上。

体重—如果运动员的体重未在下表中列出，在分组过程中应遵循体重差异不超过 10%。如果运动员在第一次和第二次分组中未能分入合适的场地，将在各自的教练和比赛组织者之间进行进一步分组。标准为：同组所有运动员的安全性需要最先考虑，然后才是年龄、体重和能力等因素。

少年女子组 8-11 岁	少年女子组 12-15 岁	少年女子组 16 岁	女子组	少年男子组 8-11 岁	少年男子组 12-15 岁	少年男子组 16 岁	男子组
-24 公斤				-24 公斤			
24-26 公斤				24-26 公斤			
26-28 公斤				26-28 公斤			
28-31 公斤				28-31 公斤	-31 公斤		
31-34 公斤	-34 公斤			31-34 公斤	31-34 公斤		
34-37 公斤	34-37 公斤			34-37 公斤	34-37 公斤		
41-45 公斤	37-40 公斤	-40 公斤		37-41 公斤	37-41 公斤		
45-50 公斤	40-44 公斤	40-44 公斤		41-45 公斤	41-45 公斤	-46 公斤	

+50 公斤	44-48 公斤	44-48 公斤	-48 公斤	45-50 公斤	45-50 公斤	46-50 公斤	
	48-52 公斤	48-52 公斤	48-52 公斤	+50 公斤	50-55 公斤	50-55 公斤	
	52-57 公斤	52-57 公斤	52-57 公斤		55-60 公斤	55-60 公斤	-55 公斤
	57-63 公斤	57-63 公斤	57-63 公斤		60-66 公斤	60-66 公斤	60-66 公斤
	+63 公斤	63-70 公斤	63-70 公斤		66-73 公斤	66-73 公斤	66-73 公斤
		+70 公斤	70-78 公斤		+73 公斤	73-81 公斤	73-81 公斤
			+78 公斤			+81 公斤	81-90 公斤
							90-100 公斤
							+100 公斤

5. 能力级别—教练必须根据以下几点登记运动员的能力级别的第一标准：

- a. **技巧级别 I**—指该运动员能与合格的俱乐部级别运动员进行练习、训练和比赛。该运动员可以完成个人技巧中规定技巧的 80 – 100%的动作。该运动员对比赛的意义和目的有很好的理解。
- b. **技巧级别 II**—指该运动员能与合格的运动员进行练习和一些程度较轻的比赛。该运动员可以完成个人技巧中规定技巧的 60 – 80%的动作。该运动员理解比赛的意义和目的。
- c. **技巧级别 III**—指该运动员能应对与合格的运动员一起训练，但必须和同级别的其他运动员进行特殊的比赛。该运动员可以完成个人技巧中规定技巧的 60 – 50%的动作。该运动员能理解比赛大部分的规则、意义和目的。
- d. **技巧级别 IV**—指该运动员仅能进行特殊的训练和比赛。该运动员在比赛过程中需要指导，但能理解比赛的大部分规则和目的。该运动员可以完成个人技巧中规定技巧的 40 – 50%的动作。出于安全考虑，该运动员应在其比赛中主要进行地面技巧(寝技 ne-waza)的表演。
- e. **技巧级别 V**—指该运动员仅能进行特殊的训练和比赛并且在比赛时需要特殊看护。该运动员在比赛过程中需要大量指导，且比赛内容根据运动员的情况进行大量调整。该运动员可以完成个人技巧中规定技巧的 30%以下的动作。出于安全考虑，该运动员应在其比赛中主要进行地面技巧(寝技 ne-waza)的表演。

6.

该标准将被组织者用于进行第一次分组，所用技巧要求将被用于最后的分组。

C 节—比赛规则

1. 在规则书不适用的所有情况下，当裁判认为一名或两名运动员的安全受到威胁时，裁判将立即中止/暂停比赛并采取他认为必要的措施。因此他有权根据该行为的意图采取判罚行动。
2. 12岁以下年龄组的比赛时间为两分钟。12岁及以上年龄组的比赛时间为最少两分钟，最多三分钟，由组织方决定。
3. 如果运动员需要帮助才能进入比赛的草垫区域，教练可提供协助，必要的话由一名（助理）裁判给予帮助。
4. 在申请参赛时，须在登记表上说明运动员将参加‘立技’（站立起势）还是“寝技”（跪姿或坐姿起势）的比赛。
5. 运动员开始比赛的‘寝技’起势有两种姿势。
 - a. 从跪姿起势
 - b. 两人相邻而坐，双手均成基本‘抓握法’(kumi-kata)且双腿向前伸直。
6. 如果一名运动员由于其缺陷不得不以‘寝技’开始比赛，另一名运动员必须调整其正常的站立姿势，而以‘寝技’开始比赛。
7. 如果裁判出于安全原因，不同意以“立技”开始比赛，他可以在任何时候决定比赛以‘寝技’开始，或者由‘立技’变成‘寝技’。运动员和教练须服从裁判的决定。
8. 已经以‘寝技’开始的比赛，必须以‘寝技’继续进行
9. 任何时候都有可能从‘寝技’以投技得分，前提是比赛是以‘寝技’开始，或者比赛转变成‘寝技’后。
10. 在‘寝技’比赛中，运动员不得将对手向后推。
11. 不论是‘立技’还是‘寝技’，裁判须确保选手颈部不能在有受伤危险的情况下被锁住。
12. 不允许：
 - a. 近似舍身技(sutemi-waza)的技巧
 - b. 关节技(ude-kansetsu-waza)
 - c. 绞技(shime-waza)
 - d. 三角勒(Sankaku-waza)
 - e. 单膝或双膝跪地向前摔出
 - f. 用双手将对手的两腿拉起(双手刈和双足取)
 - g. 在进行一个得分技巧后倒在另一名参赛者的身上。

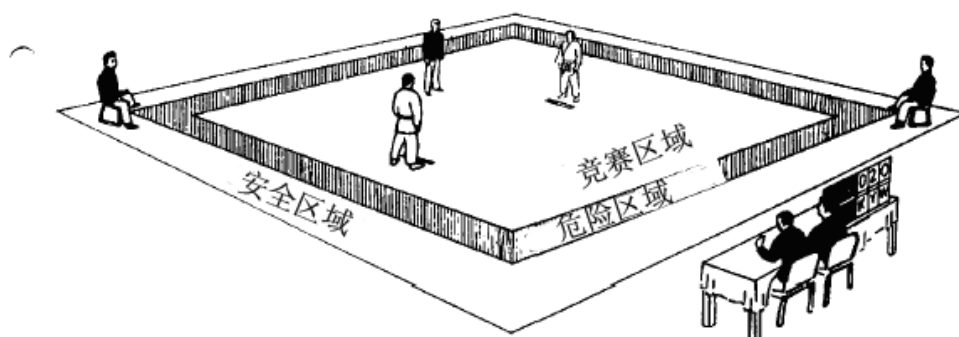
13. 执教比赛的教练必须持有有效的 NGB 证明。

D 节—判罚

1. 发生违禁行为时，裁判给予警告并向运动员解释违禁行为的性质。重复多次违例时裁判必须采取判罚行为。
2. 如果一名运动员由于违禁行为导致受伤，且无法继续比赛时，受伤运动员为获胜方。所有伤势应由急救人员在榻榻米上就地处理，或由运动员的教练协助处理。
3. 未经裁判允许，任何人不得进入铺垫区域。

E 节—比赛区

1. 比赛区必须至少为 10 x 10 米。
2. 危险区应是比赛区周围的红色区域（至少 1 米）
3. 安全区应环绕比赛区和危险区（至少 1 米）



F 节—官员

1. 3 名裁判
2. 1 名比赛记录员
3. 1 名计时员

G 节—设备

1. 每个比赛区域 1 个手动计分板

2. 2 个比赛计时钟
3. 1 张比赛桌和 3 把椅子
4. 2 把裁判椅
5. 红白带各一条，供参赛者使用
6. 比赛结束发信号使用的豆袋（Bean bag）一只
7. 比赛桌两边各设一把椅子，供运动员的教练使用。