官方文本

版本

2015年7月

**2015**

**SOR**

**國際柔道總會**

**運動與組織規則**

**國際柔道總會運動與組織規則**

**2015 版**

**國際柔道總會**

IJF洛桑市辦公室

Avenue Frédéric-César-de-La-Harpe 49

1007 Lausanne

Switzerland

www.ijf.org

電子郵件：office@ijf.org

**目錄**

[第一節 6](#_Toc458693329)

[一般資訊 7](#_Toc458693330)

[1.1 前言 8](#_Toc458693331)

[1.2 基本原則 10](#_Toc458693332)

[1.3 誠信原則與作假 12](#_Toc458693333)

[1.4 作假 12](#_Toc458693334)

[1.5 保險及民事責任 12](#_Toc458693335)

[1.6 性別管制 12](#_Toc458693336)

[1.7 未成年運動員 13](#_Toc458693337)

[1.8 IJF行事暦 14](#_Toc458693338)

[1.9 國籍 14](#_Toc458693339)

[1.10 年齡組 15](#_Toc458693340)

[1.11 重量級別 16](#_Toc458693341)

[1.12 比賽時間 18](#_Toc458693342)

[第二節 19](#_Toc458693343)

[2.1 比賽形式 21](#_Toc458693344)

[2.2 各級別選手不多時的規則（2-5人或隊） 22](#_Toc458693345)

[1) 只有5名選手或隊時 22](#_Toc458693346)

[2) 只有4名選手或隊時 22](#_Toc458693347)

[3) 只有3名選手或隊時 22](#_Toc458693348)

[4) 只有2名選手或隊時 22](#_Toc458693349)

[1) 只有5名選手或隊時 23](#_Toc458693350)

[2) 只有4名選手或隊時 23](#_Toc458693351)

[3) 只有3名選手或隊時 23](#_Toc458693352)

[4) 只有2名選手或隊時 23](#_Toc458693353)

[2.3 團體比賽規則（成年、青年、青少年） 24](#_Toc458693354)

[2.3.1 隊 24](#_Toc458693355)

[2.3.2 重量級 24](#_Toc458693356)

[2.3.3 比賽系統 25](#_Toc458693357)

[2.3.4 賽隊組成 25](#_Toc458693358)

[2.3.5 世界團體錦標賽種子隊 25](#_Toc458693359)

[2.3.6 IJF團體循環淘汰賽規則： 26](#_Toc458693360)

[2.4 退休運動員 26](#_Toc458693361)

[2.5 Kata 26](#_Toc458693362)

[第三節 27](#_Toc458693363)

[3.1 成年WRL 29](#_Toc458693364)

[3.2 團體WRL 31](#_Toc458693365)

[3.3 青少年及青年WRL 32](#_Toc458693366)

[第四節 33](#_Toc458693367)

[第五節 37](#_Toc458693368)

[第六節 39](#_Toc458693369)

[6.1 抽籤規則 40](#_Toc458693370)

[6.2 種子運動員 40](#_Toc458693371)

[第七節 41](#_Toc458693372)

[7.1 過磅場所 42](#_Toc458693373)

[7.2 過磅規則 42](#_Toc458693374)

[7.3 隨機過磅抽檢 42](#_Toc458693375)

[7.4 正式過磅程序 45](#_Toc458693376)

[7.5 隨機過磅抽檢程序 46](#_Toc458693377)

[第八節 47](#_Toc458693378)

[第九節 48](#_Toc458693379)

[9.1 場館 49](#_Toc458693380)

[9.2 訓練場館 49](#_Toc458693381)

[9.3 暖身區及柔道服管制 49](#_Toc458693382)

[9.4 運動員座位及設施 50](#_Toc458693383)

[9.5 進入賽場 50](#_Toc458693384)

[9.6 教練 50](#_Toc458693385)

[9.6.1 教練位置 50](#_Toc458693386)

[9.6.2 教練行為準則 50](#_Toc458693387)

[9.6.3 衣著 51](#_Toc458693388)

[9.6.4 處罰 51](#_Toc458693389)

[9.7 FOP及比賽範圍 52](#_Toc458693390)

[第十節 53](#_Toc458693391)

[10.1 獎牌、獎金、頒獎典禮 55](#_Toc458693392)

[第十一節：裁判 57](#_Toc458693393)

[第十二節：醫療 57](#_Toc458693394)

[第十三節：媒體 57](#_Toc458693395)

[第十四節 58](#_Toc458693396)

[附錄A 85](#_Toc458693397)

[A1.1 組織 87](#_Toc458693398)

[A1.2 退休運動員比賽規則 87](#_Toc458693399)

[A1.3 參賽資格 87](#_Toc458693400)

[A1.4 退休運動員年齡分組 88](#_Toc458693401)

[A1.5 退休運動員重量級別 89](#_Toc458693402)

[A1.6 退休運動員比賽時間 89](#_Toc458693403)

[A1.7 退休運動員重量級別合併 89](#_Toc458693404)

[A1.8 退休運動員抽籤 90](#_Toc458693405)

[A1.9 種子退休運動員 91](#_Toc458693406)

[A1.10 退休運動員過磅 91](#_Toc458693407)

[A1.11 退休運動員柔道服規定 91](#_Toc458693408)

[A1.12 退休運動員背號 91](#_Toc458693409)

[A1.13 退休運動員比賽系統 91](#_Toc458693410)

[A1.14 退休運動員的獎牌 92](#_Toc458693411)

[A1.15 退休運動員比賽裁判規則 92](#_Toc458693412)

[附錄 B 93](#_Toc458693413)

[B1.1 參賽資格 95](#_Toc458693414)

[B1.2 審查 95](#_Toc458693415)

[B1.3 抽籤 95](#_Toc458693416)

[B1.4 比賽方式 96](#_Toc458693417)

[B1.5 評審及評審制度 96](#_Toc458693418)

[B1.6 比賽範圍 97](#_Toc458693419)

[附錄C 98](#_Toc458693420)

[C.1 IJF核可的柔道服 100](#_Toc458693421)

[C1.1 正式標籤（強制性） 100](#_Toc458693422)

[C.2 柔道服廠牌及製造商標章位置（強制性） 101](#_Toc458693423)

[C.3 國徽 103](#_Toc458693424)

[C.4 廣告 104](#_Toc458693425)

[C.5 為運動員保留的額外廣告位置 104](#_Toc458693426)

[C.6 標示及背號 105](#_Toc458693427)

[C.7 柔道服顏色 106](#_Toc458693428)

[C.8 柔道服尺寸 106](#_Toc458693429)

[C.9 柔道服管制 108](#_Toc458693430)

[C.10 柔道服管制程序 110](#_Toc458693431)

[附錄D 112](#_Toc458693432)

[附錄 E 158](#_Toc458693433)

[E.1 醫療需求 160](#_Toc458693434)

[E.2 腦震盪後的醫療停賽 160](#_Toc458693435)

[E.3 禁藥管制規定 161](#_Toc458693436)

[E.3.1 禁藥管制程序選擇 161](#_Toc458693437)

[E.3.2 比賽期間測試 161](#_Toc458693438)

[E.3.3 禁藥管制的選手通知及登記 162](#_Toc458693439)

[E.3.4 合格的實驗室 162](#_Toc458693440)

[附錄F 163](#_Toc458693441)

[備註 174](#_Toc458693442)

# 第一節

# 一般資訊

## 1.1 前言

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **國際柔道總會（IJF、國際柔總）的運動與組織規則（SOR）及其章程、財務規則及IJF裁判規則，是世界錦標賽及其他 IJF主持及負責比賽的準據。針對夏季奧運和青年奧，亦另有具體的補充程序。**  SOR及IJF Event Organization Guide（EOG）是國際柔道各級比賽的組織規程必須嚴格遵守的基本規則。SOR中的男性名詞用於泛指所有自然人（例如組織成員、領導、工作人員、參賽者、選手、審判、裁判或監護人）。除另有特別說明外，亦應包括女性。 |  | **備註：**IJF運動理事長按IJF年度行事暦，提名「技術代表」管理 IJF各主要賽事（例如大獎賽、大滿貫賽、大師賽），並向賽事主辦單位提供意見。洲際公開賽由比賽當地的洲際總會控管，其技術代表亦由個別總會提名。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 世界杯錦標賽與下列單位有關：IJF、洲際總會下轄各主辦國柔道總會以及受IJF執行委員會委託主辦世界杯錦標賽的國家柔道總會。相關的洲際總會應提供雙方諮詢及支援。國家柔道總會必須提名組成負責世界杯錦標賽組織活動的主辦委員會。國家柔道總會需向IJF執行委員會全權負責世界杯錦標賽的順利進行，IJF則擁有上訴管轄權。 |  | IJ FEC 負責針對個別世界杯錦標賽會，指派IJF委員會協助指導主辦國柔道總會執行世界杯錦標賽相關作業。主辦世界杯錦標賽的國家柔道總會必須以 SOR 及當地法規為基礎提報組織方案。IJF將提供主辦單位技術協助，賽事之進行及裁判工作均受 IJF管理。  *最新版 SOR 可於*[*http://www.ijf.org*](http://www.ijf.org) *網站下載。* |

## 1.2 基本原則

各項 IJF比賽均須採用、遵行IJF裁判規則，包括夏季奧運、世界杯錦標賽、洲際杯錦標賽、青年奧運會及各項 IJF正式比賽。

IJF執行委員會是唯一有權決定、核准重大裁判規則修訂的單位。

重大修訂將於次一奧運會資格賽及奧會上採用。代表 IJF主辦世界杯錦標賽的單位如欲修改IJF SOR，須經IJF執行委員會書面許可。

IJF執行委員會將分派 IJF賽事給個別主辦委員會負責主辦。

IJF根據執行委員會或大會之指示以及其章程、財務規則、IJF SOR及IJF裁判規則，負責管理區域性柔道比賽。這類賽事的裁判及技術組織應由洲際總會或區域性組織處理、IJF提名人員督責。

IJF認可男子、女子比賽，禁止男女混合比賽。

有關電視、廣播、電影、攝影及廣告權利的規定，請參見章程及財務規則。

不論比賽場內、場外（FOP），紀律都是柔道的核心原則。

IJF有權對選手、裁判、管理者、工作人員及組織成員的欺騙或不當行為採取紀律措施。IJF執行委員會有權成立紀律委員會，按IJF SOR或IJF裁判規則審查犯規行為。

如有任何犯規行為，IJF主辦或主持之比賽期間的任何事件均需接受調查。IJF將按 IJF紀律規則採取制裁行動。

任何 IJF活動中，任何有違運動（特別是柔道運動）倫理道德以及有違IJF SOR的行為，均可能受到 IJF的裁罰。

IJF活動期間（自抵達機場開始到離開機場為止）若有相關人員出現任何此類行為，均可能由 IJF主席於活動前所指派的執行委員會人員會同各有關人士（特設委員會）立即決定是否禁賽。

不論是否受到制裁，任何時間均應立即提報IJF主席、IJF執行委員會以及IJF紀律委員會。

制裁與否將於聽取當事人及證人說明後決定。當事人如未成年，聽證會將由其監護人陪同。

完成決定後，特設委員會應立即將決定內容提報 IJF主席、IJF執行委員會以及 IJF紀律委員會。

事件發生後3日內，應提送事件及最後決定報告給紀律委員會並抄送總秘書處。

報告應涵蓋下列內容：事實陳述，包括所稱事實的陳述、意見和各方論點的總結、決定的理由及任何其他評論。

紀律委員會應於收件後15日內將其決定回覆予當事人。

相關決定應立即提報 IJF主席及 IJF執行委員會。

IJF紀律委員會應決定禁賽起訖日期。

當事人如對禁賽決定不服，可於事件發生後一個月內向IJF紀律委員會提出書面申訴（並抄送總秘書處）。申訴期間原禁賽決定維持有效。

IJF SOR 或 IJF裁判規則未盡事宜，由IJF執行委員會處理決定。

## 1.3 誠信原則與作假

運動的誠信純取決於運動賽事及參賽者的競技結果，任何有損大眾對柔道比賽誠信觀感的腐敗行為，都有違運動精神並將受到嚴厲的制裁。

IJF特別設立有關博弈的運動誠信規則。

以下為須牢記的四大規則：

• 全力以赴，絕不作弊。

• 絕不對自己的比賽和運動下注。

• 絕不洩露可資下注的資訊。

• 如遭引誘作弊，立即舉報！

## 1.4 作假

比賽如有預定結果或違反 IJF規則的跡象，將立即進行調查。如有作假情事，將受紀律處分。

IJF賽事中，比賽雙方不論是否來自同一國家，如有一方因傷或因病必須退賽，須由IJF醫療委員開立證明。

任一方如有隱瞞真相行為，比賽結果將被取消。

IJF得深入調查是否有作假行為，調查結果如有作假情事，將採取紀律處分。

## 1.5 保險及民事責任

各國家柔道總會於IJF賽事期間應對選手（包括不當懷孕控制）負責，並負擔選手、行政人員及裁判的意外險和健康險以及民事責任。

## 1.6 性別管制

性別管制是IJF國家柔道總會的責任。IJF提請各會員總會注意，國際奧會現行性別管制規定及任何相關修訂均適用於IJF。會員總會有關運動員性別的任何決定，均應於最短時間提報 IJF主席。

IJF國家柔道總會、洲際總會或 IJF執行委員會委員有關運動員性別的正式申訴須有合理動機，並應提報IJF主席。IJF執行委員會應就申訴內容，決定是否繼續調查及提交性別管制委員會作成決定。IJF執行委員會亦可徵詢當事人所屬的會員總會，以便決定相關運動員的性別。

如對會員總會就運動員性別的決定有所爭議，限由該運動員提報IJF性別管制委員會處理。

IJF性別管制委員會由性別鑑定領域權威人士、法理學者、IJF主席指定的IJF執行委員會委員組成，並得徵詢性別鑑定領域其他權威人士的意見。

IJF性別管制委員會有權調查任何人員、文件或資料，並進行對該案的聽證。IJF性別管制委員會應訂定內規，以確保聽證程序足可保證程序的機密性以及對適用資料和隱私的保護。

若IJF執行委員會對於正式申訴不受理以及受理後之決定有任何不服，可向瑞士洛桑的國際體育仲裁院（Court of Arbitration for Sport）上訴，後者將按運動仲裁規則作出最終仲裁。上訴應於收到決定後21日內進行。仲裁法庭只有一名法官，以英語進行。

## 1.7 未成年運動員

國家柔道總會須負責取得未成年運動員參加IJF比賽的法律許可及核可。該規則對禁藥測試一體適用。國家柔道總會須獲得父母親／監護人對未成年運動員參加比賽的允許。

## 1.8 IJF行事暦

IJF現行行事暦可見於IJF網站 <http://ijf.org>。

• 除夏季奧運舉行年度外，世界錦標賽及團體成年世界錦標賽（男女）每年按夏季奧運相同月份舉行，團體世界錦標賽則於世界錦標賽最後一天舉行。

• 世界公開錦標賽按IJF執行委員會核定的時間表舉行。

• 除夏季奧運舉行年度外，青年世界錦標賽及團體世界錦標賽（15-20歲青年）每年舉行。

• 青少年世界錦標賽及團體世界錦標賽（15-17歲青少年）按 IJF執行委員會核定的時間表舉行。

• 夏季奧運按國際奧會核定的時間表，於每四年的雙數年舉行。

• 青年奧運會按國際奧會核定的時間表，於每四年的雙數年舉行。

## 1.9 國籍

運動員必須與所屬國家柔道總會為相同國籍。IJF執行委員會將指派人員按所屬國家核發的護照，審查運動員的國籍。

下列情況適用特殊程序：

a) 比賽進行之當地國居民無護照；

b) 出現「聯合公民」的情形，例如：波多黎各選手可用當事人國家奧委會所發證明取代護照，無類似組織存在時，可由當事人國家運動主管機關出具居住及公民證明。

多國籍運動員只能代表其中一國出賽。

曾代表某國參加奧運會、世界錦標賽、洲際、區域比賽及／或IJF主辦或主持的錦標賽或國際錦標賽的運動員，如變更國籍或取得新國籍，可在代表原國家最後一次賽事的至少三年後代表新國家參賽。新舊兩國的國家柔道總會可合意向IJF申請縮短或取消此三年限制（請參見 Olympic Charter, Rule 41 及Bye-law to Rule 41）。

IJF非經當事國雙方國家柔道總會書面同意，不得縮短此三年限制。

前述「三年限制」規則僅適用於曾參加過奧運會、世界錦標賽、洲際、區域比賽及／或IJF主辦或主持的錦標賽或國際錦標賽的運動員。

限由主辦國的國家柔道總會向IJF總秘書處申請縮短此「三年限制」。

申請書應檢附下列文件：

• 已代表所屬新國家參賽的運動員表明其願代表新總會出賽之意願的信函。

• 原國家國家柔道總會主席無反對該運動員變更國籍的證明信函。

• 主辦國的家柔道總會主席授權該運動員代表參加國際比賽的信函。

• 當事人運動員證明其新國籍的護照影本。

IJF總秘書處收到文件後即會進行檢查並轉IJF執行委員會審查，並且於IJF執行委員會多數委員核可後回覆相關申請單位，副本抄送新舊兩國的總會。

違反此一規則的運動員將受到紀律制裁。

## 1.10 年齡組

不足15歲的運動員禁止參加任何IJF正式比賽或IJF主辦或禁辦的比賽。IJF比賽的年齡限制為足歲15歲。

IJF採用下列年齡組：

• 青少年 － 18歲以下男孩及女孩和15、16、17 三種足歲年齡

• 青年 － 21歲以下男性及女性，15-20足歲

• 成年 － 男性及女性，15足歲

國家柔道總會應以青年定義青少年與青年及任何15-20歲、但與青少年及青年年齡組不符的級組。

## 1.11 重量級別

世界錦標賽及IJF主持的競賽採用下列重量級別。

|  |  |
| --- | --- |
| **女子（成年）** | |
| 超輕量級 | 48公斤（含）以下 |
| 次輕量級 | 48公斤以上到52公斤（含） |
| 輕量級 | 52公斤以上到57公斤（含） |
| 次中量級 | 57公斤以上到63公斤（含） |
| 中量級 | 63公斤以上到70公斤（含） |
| 次重量級 | 70公斤以上到78公斤（含） |
| 重量級 | 78公斤以上 |
| 無限量級 | 無重量限制 |

|  |  |
| --- | --- |
| **男子（成年）** | |
| 超輕量級 | 60公斤（含）以下 |
| 次輕量級 | 60公斤以上到66公斤（含） |
| 輕量級 | 66公斤以上到73公斤（含） |
| 次中量級 | 73公斤以上到81公斤（含） |
| 中量級 | 81公斤以上到90公斤（含） |
| 次重量級 | 90公斤以上到100公斤（含） |
| 重量級 | 100公斤以上 |
| 無限量級 | 無重量限制 |

|  |  |
| --- | --- |
| **21 歲以下青年女子** | |
| 羽量級 | 44公斤（含）以下 |
| 超輕量級 | 44公斤以上到48公斤（含） |
| 次輕量級 | 48公斤以上到52公斤（含） |
| 輕量級 | 52公斤以上到57公斤（含） |
| 次中量級 | 57公斤以上到63公斤（含） |
| 中量級 | 63公斤以上到70公斤（含） |
| 次重量級 | 70公斤以上到78公斤（含） |
| 重量級 | 78公斤以上 |

|  |  |
| --- | --- |
| **21 歲以下青年男子** | |
| 羽量級 | 55公斤（含）以下 |
| 超輕量級 | 55公斤以上到60公斤（含） |
| 次輕量級 | 60公斤以上到66公斤（含） |
| 輕量級 | 66公斤以上到73公斤（含） |
| 次中量級 | 73公斤以上到81公斤（含） |
| 中量級 | 81公斤以上到90公斤（含） |
| 次重量級 | 90公斤以上到100公斤（含） |
| 重量級 | 100公斤以上 |

|  |  |
| --- | --- |
| **18 歲以下青少年女性** | |
| 羽量級 | 40公斤（含）以下 |
| 超輕量級 | 40公斤以上到44公斤（含） |
| 次輕量級 | 44公斤以上到48公斤（含） |
| 輕量級 | 48公斤以上到52公斤（含） |
| 次中量級 | 52公斤以上到57公斤（含） |
| 中量級 | 57公斤以上到63公斤（含） |
| 次重量級 | 63公斤以上到70公斤（含） |
| 重量級 | 70公斤以上 |

|  |  |
| --- | --- |
| **18 歲以下青少年男性** | |
| 羽量級 | 50公斤（含）以下 |
| 超輕量級 | 50公斤以上到55公斤（含） |
| 次輕量級 | 55公斤以上到60公斤（含） |
| 輕量級 | 60公斤以上到66公斤（含） |
| 次中量級 | 66公斤以上到73公斤（含） |
| 中量級 | 73公斤以上到81公斤（含） |
| 次重量級 | 81公斤以上到90公斤（含） |
| 重量級 | 90公斤以上 |

## 1.12 比賽時間

請參考附錄D裁判規則有關青年柔道比賽之重量級別、年齡、比賽時間的規則及建議。

**注意：**IJF禁止任何未滿15足歲的運動員參加正式IJF賽事。13/14、11/12、9/10 年齡組僅供參考。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **男子** | | | | | |
| 成年 | -21 歲 | -18 歲 | 13/14 歲 | 11/12 歲 | 9/10 歲 |
| 5 分鐘 | 4分鐘 | 4分鐘 | 3分鐘 | 2分鐘 | 無比賽 |
|  |  |  |  | - 24kg |  |
|  |  |  |  | - 27kg |  |
|  |  |  |  | - 30kg |  |
|  |  |  | - 34kg | - 34kg |  |
|  |  |  | - 38kg | - 38kg |  |
|  |  |  | - 42kg | - 42kg |  |
|  |  |  | - 46kg | - 46kg |  |
|  |  | - 50kg | - 50kg | - 50kg |  |
|  | - 55kg | - 55kg | - 55kg |  |  |
| - 60kg | - 60kg | - 60kg | - 60kg |  |  |
| - 66kg | - 66kg | - 66kg | - 66kg |  |  |
| - 73kg | - 73kg | - 73kg |  |  |  |
| - 81kg | - 81kg | - 81kg |  |  |  |
| - 90kg | - 90kg | - 90kg |  |  |  |
| -100kg | -100kg | + 90kg |  |  |  |
| + 100kg | + 100kg |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **女子** | | | | | |
| 成年 | -21 歲 | -18 歲 | 13/14 歲 | 11/12 歲 | 9/10 歲 |
| 4分鐘 | 4分鐘 | 4分鐘 | 3分鐘 | 2分鐘 | 無比賽 |
|  |  |  |  | - 22kg |  |
|  |  |  |  | - 25kg |  |
|  |  |  |  | - 28kg |  |
|  |  |  | - 32kg | - 32kg |  |
|  |  |  | - 36kg | - 36kg |  |
|  |  | - 40kg | - 40kg | - 40kg |  |
|  | - 44kg | - 44kg | - 44kg | - 44kg |  |
| - 48kg | - 48kg | - 48kg | - 48kg | - 48kg |  |
| - 52kg | - 52kg | - 52kg | - 52kg |  |  |
| - 57kg | - 57kg | - 57kg | - 57kg |  |  |
| - 63kg | - 63kg | - 63kg | - 63kg |  |  |
| - 70kg | - 70kg | - 70kg |  |  |  |
| - 78kg | - 78kg | + 70kg |  |  |  |
| + 78kg | + 78kg |  |  |  |  |

IJF無11/12及13/14年齡組比賽。

各國家的國家柔道總會應設計其本國的比賽概念。

# 第二節

**賽程及系統**

IJF體育委員會負責設立賽程及系統。

## 2.1 比賽形式

IJF比賽的預賽在上午和下午最後時段。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **為期兩天的IJF比賽（大獎賽、大滿貫賽、大師賽）** | | |
|  | 女子 | 男子 |
| 第一天 | -48公斤、-52公斤、-57公斤、-63公斤 | -60公斤、-66公斤、-73公斤 |
| 第二天 | -70公斤、-78公斤、+78公斤 | -81公斤、-90公斤、-100公斤、+100公斤 |
| **為期三天的IJF比賽（大獎賽、大滿貫賽、大師賽）** | | |
| 第一天 | -48公斤、-52公斤、-57公斤 | -60公斤、-66公斤 |
| 第二天 | -63公斤、-70公斤 | -73公斤、-81公斤 |
| 第三天 | -78公斤、+78公斤 | -90公斤、-100公斤、+100公斤 |
| **為期五天的IJF比賽（世界青少年錦標賽）** | | |
| 第一天 | -40公斤、-44公斤 | -50公斤、-55公斤 |
| 第二天 | -48公斤、-52公斤 | -60公斤、-66公斤 |
| 第三天 | -57公斤、-63公斤 | -73公斤、-81公斤 |
| 第四天 | -70公斤、+70公斤 | -90公斤、+90公斤 |
| 第五天 | 團體賽 | 團體賽 |
| **為期五天的IJF比賽（世界青年錦標賽）** | | |
| 第一天 | -44公斤、-48公斤 | -55公斤、-60公斤 |
| 第二天 | -52公斤、-57公斤 | -66公斤、-73公斤 |
| 第三天 | -63公斤、-70公斤 | -81公斤、-90公斤 |
| 第四天 | -78公斤、+78公斤 | -100公斤、+100公斤 |
| 第五天 | 團體賽 | 團體賽 |
| **為期七天的IJF比賽（世界成年錦標賽）** | | |
| 第一天 | -48公斤 | -60公斤 |
| 第二天 | -52公斤 | -66公斤 |
| 第三天 | -57公斤 | -73公斤 |
| 第四天 | -63公斤 | -81公斤 |
| 第五天 | -70公斤、-78公斤 | -90公斤 |
| 第六天 | +78公斤 | -100公斤、+100公斤 |
| 第七天 | 團體賽 | 團體賽 |

所有IJF正式比賽均採相同的淘汰賽（從半準決賽(前八強)開始有復活賽），亦即各級選手抽籤分成兩人一組，淘汰並產生爭奪金牌的最後兩名選手。

半準決賽落敗的選手會參加兩場復活賽：

• 兩場復活賽獲勝的選手可與準決賽的相對應組落敗選手爭銅牌。

• 這些比賽的兩名獲勝者得第三名。

• 兩名落敗者為第五名。

• 復活賽的兩名落敗者得第七名。

抽籤表上排名在上者穿白色柔道服，在下者穿藍色柔道服。

## 2.2 各級別選手不多時的規則（2-5人或隊）

**選手不多時的IJF排名比賽規則如下：**

### 1) 只有5名選手或隊時

• 分成兩組：其中兩人組進行單敗淘汰賽，勝者參加決賽；三人組進行循環賽。

• 兩人組落敗者與三人組的第二名爭唯一的銅牌。

• 兩人組勝者與三人組的第一名爭金牌和銀牌。

### 2) 只有4名選手或隊時

進行兩場單敗淘汰賽，落敗者爭銅牌，兩名勝者爭金牌與銀牌。

### 3) 只有3名選手或隊時

進行循環淘汰賽，最佳及次佳者進行決賽，只贏一場的得第三。

### 4) 只有2名選手或隊時

一場比賽決定金牌、銀牌得主。

分組選手磅重不符規定時將不重新抽籤，對手獲「不戰勝」（Fusen-gachi）。

獎牌按參賽人數決定：

• 4或5 名選手：金牌、銀牌、一面銅牌。

• 3 名選手：金牌、銀牌、銅牌（只贏一場者）。

• 2 名選手：金牌、銀牌。

**其他比賽則改用下列規則：**

### 1) 只有5名選手或隊時

採循環淘汰賽，決定金牌、銀牌及一面銅牌。

### 2) 只有4名選手或隊時

採循環淘汰賽，決定金牌、銀牌及一面銅牌。

### 3) 只有3名選手或隊時

採循環淘汰賽，決定金牌、銀牌，第三名除非贏得一場，否則無銅牌。

### 4) 只有2名選手或隊時

兩場比賽決定金牌、銀牌得主，雙方各贏一場時，加賽一場決定金牌、銀牌。

**循環淘汰賽規則**

循環淘汰賽中，每一位選手必須和其他選手都比過一次。決定勝負的規則如下：

• 規則1：勝場數。

• 規則2：勝場數相同時，勝分積分最高者勝。

• 例如：白色柔道服選手「半勝」（Waza-ari）及「有效」（Yuko）各得一分；藍色柔道服選手「半勝」（Waza-ari）得一分「有效」（Yuko）得兩分，藍色選手「有效」（Yuko）多一分勝。

• 規則3：勝場數、勝分積分都相同時：兩者中曾贏過對方者勝。

• 規則4：勝場數、勝分積分相同且雙方因「循環輪空」而不曾交手過時：積分較快者勝。

• 規則5：積分時間也相同時：過磅時體重較輕者勝。

• 規則6：體重也相同時：各選手重新抽籤參加「黃金得分」比賽決勝負。

三名選手的例子：其中兩名進行一場比賽，勝者再與另一人比賽爭冠軍。

分數決定方式如下：

• 「一分獲勝」（Ippon-gachi）/「不戰勝」（Fusen-gachi）/「棄權勝」（Kiken-gachi）：100 分

• 「半勝」（Waza-ari）：10 分

• 「有效」（Yuko）：1 分

• 「指導」（Shido）：0 分

正常時間或延長時間的分數相同。在延長時間中，第一分或有犯規即獲勝（與壓制時選手可持續擒抱對方得最高積分不同）。

## 2.3 團體比賽規則（成年、青年、青少年）

### 2.3.1 隊

各隊將有最多5名選手（男子成年／青少年、女子成年／青少年相同）以及最多5名候補選手。各隊最少須有3名選手。

合計10名選手（每一級最多兩名選手）可參加比賽。

各選手體重須符合所參加級別的體重限制。

有參加個人錦標賽的選手體重可有2公斤差額，只參加團體賽的選手無體重差額。

比賽中選手可參加比報名級別高一級的比賽。正式過磅前，教練可更改名單。

青年奧運中，各隊分別由4名不同NOC的男女選手組成。

### 2.3.2 重量級

|  |  |
| --- | --- |
| **女子成年及青年** | |
| 次輕量級 | 52公斤（含）以下 |
| 輕量級 | 52公斤以上到 57公斤 |
| 次中量級 | 57公斤以上到 63公斤 |
| 中量級 | 63公斤以上到 70公斤 |
| 次重量級 | 70公斤以上 |

|  |  |
| --- | --- |
| **男子成年及青年** | |
| 次輕量級 | 66公斤（含）以下 |
| 輕量級 | 66公斤以上到 73公斤 |
| 次中量級 | 73公斤以上到 81公斤 |
| 中量級 | 81公斤以上到 90公斤 |
| 次重量級 | 90公斤以上 |

|  |  |
| --- | --- |
| **18歲以下青少年女性** | |
| 次輕量級 | 48公斤（含）以下 |
| 輕量級 | 48公斤以上到 52公斤 |
| 次中量級 | 52公斤以上到 57公斤 |
| 中量級 | 57公斤以上到 63公斤 |
| 次重量級 | 63公斤以上 |

|  |  |
| --- | --- |
| **18歲以下青少年男性** | |
| 次輕量級 | 60公斤（含）以下 |
| 輕量級 | 60公斤以上到 66公斤 |
| 次中量級 | 66公斤以上到 73公斤 |
| 中量級 | 73公斤以上到 81公斤 |
| 次重量級 | 81公斤以上 |

團體賽的比賽按上述順序進行。各選手可參與自己的重量級別或再上一級的比賽。有5名選手的隊可有最多5名候補。每隊最少須有3名選手。

比賽中，未上場選手必須留在教練椅後方FOP的標示區內。候補選手不得進入FOP。

### 2.3.3 比賽系統

比賽採淘汰制，半準決賽有復活賽。

隊數5或以下的各種IJF WRL比賽採2.2節中各級選手不多時的規則。其他各種比賽可採循環淘汰賽。籤表上排名在上者穿白色柔道服，在下者穿藍色柔道服。

### 2.3.4 賽隊組成

各隊比賽前，領隊應向運動理事提報選手名單。領隊有權更換各重量級別相同或較低一級的一或多名選手。

代表各隊的選手出現在賽場正式鞠躬位置者必須上場比賽，否則取消資格落敗。

任何一隊如未準時出場，對手方以5-0獲勝。

### 2.3.5 世界團體錦標賽種子隊

世界排名（WRL）的前四強會列入種子隊。

冠軍以勝場數決定。

勝場數及分數都相同時，抽籤進行「黃金得分」比賽。「黃金得分」比賽中先得任何勝分或罰分者勝。

給分發生如下：

• 「一分獲勝」（Ippon-gachi）/「不戰勝」（Fusen-gachi）/「棄權勝」（Kiken-gachi）：100 分

• 「半勝」（Waza-ari）：10 分

• 「有效」（Yuko）：1 分

• 「指導」（Shido）：0 分

正常時間或延長時間的分數相同。在延長時間中，第一分或犯規即獲勝（與壓制時選手可持續擒抱對方得最高積分不同）。

### 2.3.6 IJF團體循環淘汰賽規則：

循環淘汰賽中，每一隊必須和其他隊都比過一次。決定勝負的規則如下：

• 規則1：勝場數

• 規則2：勝場數相同時，勝分積分最高者勝

• 規則3：勝場數、勝分積分都相同時：兩者中曾贏過對方者勝。

• 規則4：勝場數、勝分積分相同，各隊重新抽籤參加「黃金得分」比賽決勝負。

給分方式如下：

• 「一分獲勝」（Ippon-gachi）/「不戰勝」（Fusen-gachi）/「棄權勝」（Kiken-gachi）：100 分

• 「半勝」（Waza-ari）：10 分

• 「有效」（Yuko）：1 分

• 「指導」（Shido）：0 分

正常時間或延長時間的分數相同。在延長時間中，獲得第一勝分或罰分者勝（與壓制時選手可持續擒抱對方得最高積分不同）。

## 2.4 退休運動員

IJF退休運動員委員會負責IJF各項退休運動員的活動。相關規定請參考附錄A。

## 2.5 Kata

IJF Kata委員會負責IJF各項Kata的活動。相關規定請參考附錄B。

# 第三節

**全球排名及IJF排名賽事**

全球排名（WRL）由IJF運動委員會負責，IJF IT部門管理。WRL 相關資料請參考網站[www.ijf.org](http://www.ijf.org)，如需協助請洽[fischer@ippon.org](mailto:fischer@ippon.org)。

## 3.1 成年WRL

**排名**

以12 個月期間WRL的5項最佳成績加上第6項洲際錦標賽或大師賽的最佳成績計算。運動員洲際錦標賽或大師賽都參加時，較高者計為第6項，較低者計為WRL前5項。

當日以前12個月：WRL前5項及第6項合計以100%計算。

13-24個月以前：WRL前5項及第6項合計以50%計算。

各項比賽的分數按下列規則遞減到零：

• 比賽後12個月分數以100%計算。

• 12個月後分數以50%計算。

• 24個月後分數為0%，不再列入計算。

期間截止為比賽後的下一週（週碼）。

**舉例：**比賽在2010年第17週舉行，比賽分數將在2011年第18週週一減半，2012年第18週週一歸零。週一為每週開始日。

**例外：**為顧及各洲的公平性，洲際錦標賽的分數一律在相關年度的第18週歸零，不考慮比賽時間進行的週數。

運動員必須參加至少一場比賽才能獲得該比賽的分數。

**例外：**大獎賽、大滿貫賽世界錦標賽及洲際錦標賽參加就有分。

選手未通過過磅者將從參賽名單除名。比賽順序重排。可能的對手將在賽程上向上輪空一場。對手如未贏得其他比賽，輪空場無WRL分數（但有參加分數）。

大獎賽、大滿貫賽只有最佳的本國運動員獲得WRL分數。分數相同時，最高排名者得分。排名也相同時，分數給法由當地國柔道總會組織決定。

**其他規則**

運動員在奧會資格賽期間變更國籍者，WRL分數歸零，其奧運資格從0分開始計算。

總分相同時，排名規則如下：

• 世界錦標賽目前積分最高者。

• 大獎賽、大滿貫賽及大師賽目前積分最高者。

• 單一比賽目前分數最高者、次高者，以此類推。

• 運動員條件仍然相同時，奧運資格排名由IJF執行委員會決定。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 綜合 |  | 洲際公開賽  公開紀錄 | 大獎賽  公開紀錄 | 大滿貫賽  公開紀錄 | 大師賽  16強 | 洲際錦標賽  各洲紀錄 | 世界錦標賽  公開紀錄 | 奧運會  資格選拔 |
| 種子 | WRL前8：各國分配 | WRL前8：各國分配 | WRL前8：各國分配 | WRL前8：各國分配 | WRL前8：各國分配 | WRL前8：各國分配 | WRL前 8 |
| 系統 | 半準決賽復活賽 | 半準決賽復活賽 | 半準決賽復活賽 | 半準決賽復活賽 | 半準決賽復活賽 | 半準決賽復活賽 | 半準決賽復活賽 |
| 復活 | 後8復活賽 | 後8復活賽 | 後8復活賽 | 後8復活賽 | 後8復活賽 | 後8復活賽 | 後8復活賽 |
| 銅牌 | 2銅 | 2銅 | 2銅 | 2銅 | 2銅 | 2銅 | 2銅 |
| 選手人數  類／國 | 最多4／國 | 最多2／國  最多4／當地  （前2有排名） | 最多2／國  最多4／當地  （前2有排名） | 無限制  無限制 | 最多2／國  （不超過每國9男9女上限） | 最多2／國  （不超過每國9男9女上限） | 最多1／國 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| WRL積分 |  | 洲際公開賽  公開紀錄 | 大獎賽  公開紀錄 | 大滿貫賽  公開紀錄 | 大師賽  16強 | 洲際錦標賽  各洲紀錄 | 世界錦標賽  公開紀錄 | 奧運會  資格選拔 |
| 第1名 | 100 | 300 | 500 | 700 | 400 | 900 | 1000 |
| 第2名 | 60 | 180 | 300 | 420 | 240 | 540 | 600 |
| 第3名 | 40 | 120 | 200 | 280 | 160 | 360 | 400 |
| 第5名 | 20 | 60 | 100 | 140 | 80 | 180 | 200 |
| 第7名 | 16 | 48 | 80 | 112 | 64 | 144 | 160 |
| 1/16 | 12 | 36 | 60 |  | 48 | 108 | 120 |
| 1/32 | 8 | 24 | 40 |  | 32 | 72 | 80 |
| 勝1 | 4 | 12 | 20 | 28 | 16 | 36 | 40 |
| 參加 |  | 2 | 2 |  | 2 | 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 獎金 | 合計 |  | USD  100,000 | USD  150,000 | USD  200,000 |  | USD  300,000 |  |
| 第1 |  | USD  3,000 | USD  5,000 | USD  6,000 |  | USD  9,000 |  |
| 第2 |  | USD  2,000 | USD  3,000 | USD  4,000 |  | USD  6,000 |  |
| 第3 |  | USD  1,000 | USD  1,500 | USD  2,000 |  | USD  3,000 |  |
| 第3 |  | USD  1,000 | USD  1,500 | USD  2,000 |  | USD  3,000 |  |

## 3.2 團體WRL

團體WRL用洲際錦標賽及世界錦標賽計算。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 排名 | 洲際錦標賽分數 | 世界錦標賽分數 |
| 第1名 | 400 | 900 |
| 第2名 | 240 | 540 |
| 第3名 | 160 | 360 |
| 第5名 | 80 | 180 |
| 第7名 | 64 | 144 |
| 1/16 | 48 | 108 |
| 1/32 | 32 | 72 |

**排名**

以2014 洲際錦標賽開始每12個月期間這兩項比賽的成績計算。

各團體錦標賽的分數按下列規則遞減：

• 最近一次比賽的分數以100%計算。

• 倒數第二次比賽的分數以50%計算。

• 倒數第二次比賽以前的分數為0%不列入計算。

即使未贏得比賽，仍有分數。

**其他規則**

總分相同時，排名規則如下：

• 世界錦標賽目前積分最高者。

• 洲際錦標賽目前積分最高者。

• 單一比賽目前分數最高者、次高者，以此類推到第四高者。

## 3.3 青少年及青年WRL

青少年及青年WRL從2014年1月1日開始計算，並將作為 IJF青少年世界巡迴賽種子參賽的依據。

計分方式如下

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 當日以前12個月 | • 洲際公開賽三項最佳成績  • 前次洲際錦標賽的最佳成績  • 前次世界錦標賽的最佳成績 | 100% |
| 當日以前13-24個月 | • 洲際公開賽三項最佳成績  • 前次洲際錦標賽的最佳成績  • 前次世界錦標賽的最佳成績 | 50% |

洲際公開賽比賽的分數按下列規則遞減到零：

• 比賽後12個月分數以100%計算，12個月後分數以50%計算。

• 24個月後分散為0%，不再列入計算。期間截止為比賽後的下一週（週碼）。

舉例：比賽在2014年第17週舉行，比賽分數將在2015年第18週週一減半，2016年第18週週一歸零。週一為每週開始日。洲際錦標賽的截止週為第26週歸零。

選手未通過過磅者將從參賽名單刪除。可能的對手將在賽程上向上輪空一場。對手如未贏得其他比賽，輪空場無WRL分數（但有參加分數）。

# 第四節

**報名**

報名由IJF運動委員會負責，IJF IT部門管理。報名相關資料如需協助，請洽 [registration@ijf.org](mailto:registration@ijf.org)。

參賽人員必須由國家柔道總會在報名截止前20天向judobase（www.judobase.org）報名。每一國只能報名一名領隊，IJF核准者例外。每一IJF WRL只能報名一個重量級別，只有屬IJF會員的國家柔道總會才能報名。截止日期後不能再報名，但可按下列規定換人。

**報名**

• 抽籤前20天：完整的代表團名單（運動員及工作人員）必須在IJF報名網站（[www.judobase.org](http://www.judobase.org)）完成報名。此後代表團人數不得增加。

• 抽籤前5天：代表團人員替換及／或取消必須在IJF報名網站（[www.judobase.org](http://www.judobase.org)）完成。

• 審查前：[代表團人員替換及／或取消必須發函到IJF報名信箱registration@ijf.org](mailto:代表團人員替換及/或取消必須發函到IJF登記信箱registration@ijf.org)，並需收到IJF的確認函。

**審查**

• 審查期間運動員及工作人員可予替換。

• 若運動員此刻取消而無替換，將按下列罰則處理。

**取消**

• 運動員此刻無替換取消且未通知IJF者，由IJF向國家柔道總會每人罰款美金100元。

• 全團不出席且未通知IJF者，按報名人數每人罰款美金100元。

• 除此之外，主辦單位有權向取消報名的國家柔道總會，按報名辦法求償因替換、取消、不出席導致的食宿費用。

IJF賽事的報名限制如下：

• 世界錦標賽成年組（男子及女子） – 每個國家柔道總會可報名最多9名男子及女子運動員。每一重量級別最多各兩名男子及女子運動員。男子及女子選手合計報名人數最多18名。無開放級別。

• 世界公開錦標賽成年組（男子及女子）- 每個國家柔道總會可報名最多4名運動員。

• 世界錦標賽青年組（21歲以下男子及女子）- 每個國家柔道總會可報名最多各10名男子及女子運動員。每一重量級別最多各兩名男子及女子運動員。男子及女子合計報名人數最多20名選手。無開放級別。

• 世界錦標賽青少年組（18歲以下男子及女子）- 每個國家柔道總會可報名最多各10名男子及女子運動員。每一重量級別最多各兩名男子及女子運動員。男子及女子合計報名人數最多20名選手。無開放級別。

• 團體世界錦標賽– 每一重量級別2名合計10名選手可報名。每一場比賽由10人中選5人出賽。

• 世界大師賽 – WRL各重量級別前16強運動員將受邀參賽。運動員只能參加指定的重量級別比賽。主辦國有權在各重量級別增加1名國籍運動員。前16強無國籍選手時，主辦國運動員以第17名選手身分參加比賽。

• 大獎賽、大滿貫賽 – 各國各重量級別可報名最多2名選手，主辦國可加倍，但只有最佳2名選手的成績列入WRL紀錄。

**團體賽預備隊**

合格運動員隊比賽前取消參加時，WRL團體賽的下一隊替補為預備隊。合格運動員隊臨賽前取消參加時，主辦的洲際總會有權指定預備隊。

**審查**

報名由IJF運動委員會負責，IJF IT部門管理。審查如需協助，請洽 [registration@ijf.org](mailto:registration@ijf.org)。

# 第五節

審查開始前，目前的WRL應以A3以上紙張列印公告於審查室外。

每隊至少須有一名工作人員準時參加審查，確認各運動員及工作人員在授權表上之簽名。無故遲到或缺席可能會導致全部運動員無法抽籤及比賽。如因意外延誤，國家柔道總會應立即通知主辦國及IJF報名小組（registration@ijf.org）。

各國代表團的正式團員（包括運動員、領隊、工作人員、醫護人員）將獲發IJF所製作、比賽期間有效的識別卡，內容包括：姓名、國家、IJF代碼、本人照片以及運動員才有的重量級別及WRL排名。

識別卡僅在比賽期間有效，其也是安全及門禁管制的個人身分證件。

代表團正式人員的識別卡張數發放：

• 1 – 4名選手、4名官員

• 5 – 9名選手、6名官員

• 10名及以上選手、7名官員

世界錦標賽期間或任何時候如需驗明運動員年齡及／或國籍，IJF運動委員會人員或其代表得檢查其護照或本國身分證（清晰的影本亦可）。

領隊在審查現場已可取得食宿、交通時刻表、訓練時程、離境時程等資料。

至少須有兩處付款站。其一供無零錢代表團使用，另一供兌換零錢之用。

**抽籤**

抽籤由IJF運動委員會負責。

# 第六節

## 6.1 抽籤規則

IJF世界錦標賽、大獎賽、大滿貫賽及大師賽各項比賽的抽籤均於比賽前一天下午2點進行。奧運及其他多項運動比賽的抽籤日期及時間須經IJF運動委員會同意。

審查結束抽籤開始前，各重量級別運動員名單應公布於抽籤室外。如有任何疏漏，應於抽籤開始前提報IJF IT部門。

各代表團最多可有兩名工作人員及一名運動員代表參加抽籤，並按服裝規定穿西裝打領帶。

抽籤在IJF運動理事主持、IJF IT部門及 IJF運動委員會的協助下，以電腦及IJF軟體（或IJF授權的軟體）執行。

主辦單位應於抽籤後30分鐘內，將抽籤結果分發各參賽代表團。

## 6.2 種子運動員

世界錦標賽、大獎賽、大滿貫賽及大師賽中，各重量級別前八強運動員將按IJF WRL排入賽程，其餘運動員按各國抽籤結果決定。

世界錦標賽公開無種子運動員，只按國家排入賽程。

團體世界錦標賽的前四強以種子隊身分排入賽程。

**過磅**

過磅由IJF運動委員會負責。

# 第七節

## 7.1 過磅場所

過磅最多在兩處地點同時進行：其一在比賽場館，另一在主辦單位指定的正式代表團旅館。主辦單位應分設男子及女子過磅室，各室配備數量充足的小數點一位電子秤（即51.9公斤、154.6公斤）。如有多個電子秤，應分別標示適用的重量級別過磅。電子秤應置於堅實無地毯地面。

## 7.2 過磅規則

IJF比賽的成年及青年正式過磅應於比賽前一天20:00進行。如因故需於其他時間進行（例如奧運開幕式），須經IJF運動委員會同意。

自2015年起，包括IJF世界青少年巡迴賽及IJF青少年WRL 在內的青少年組比賽，其運動員過磅應於比賽前一天19:00進行。IJF建議此一年齡組的過磅應於比賽前一天進行。

團體比賽過磅應於比賽前一天進行。有參加個人錦標賽的選手體重可有2公斤差額，只參加團體賽的選手無體重差額。

正式過磅管制期為時30 – 60分鐘。

管制體重計應於正式旅館08:00 – 22:00開放供運動員檢查其體重。

運動員可在正式過磅開始1小時前，在正式過磅體重計上檢查體重。

非正式過磅期間，運動員可無限次數檢查其體重。

## 7.3 隨機過磅抽檢

青少年、青年及成年運動員可由主辦單位在比賽當天上午第一場比賽前抽查體重。規則與正式過磅相同，但運動員無需出示護照，憑識別證即可。運動員隨機過磅抽檢體重（不含柔道服）不得超過正式重量級別上限5%。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 成年女子 | 上限+5% | 限團體賽  有參加個人錦標賽的選手體重可有5%+2公斤差額 |
| 48公斤（含）以下 | 50.4公斤 | - |
| 48公斤以上到 52公斤 | 54.6公斤 | 56.6公斤 |
| 52公斤以上到 57公斤 | 59.9公斤 | 61.9公斤 |
| 57公斤以上到 63公斤 | 66.2公斤 | 68.2公斤 |
| 63公斤以上到 70公斤 | 73.5公斤 | 75.5公斤 |
| 70公斤以上到 78公斤 | 81.9公斤 | - |
| 78公斤以上 | - | - |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 成年男子 | 上限+5% | 限團體賽  有參加個人錦標賽的選手體重可有5%+2公斤差額 |
| 60公斤（含）以下 | 63公斤 | - |
| 60公斤以上到 66公斤 | 69.3公斤 | 71.3公斤 |
| 66公斤以上到 73公斤 | 76.7公斤 | 78.7公斤 |
| 73公斤以上到 81公斤 | 85.1公斤 | 87.1公斤 |
| 81公斤以上到 90公斤 | 94.5公斤 | 95.5公斤 |
| 90公斤以上到 100公斤 | 105公斤 | - |
| 100公斤以上 | - | - |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 21歲以下青年女子 | 上限+5% | 限團體賽  有參加個人錦標賽的選手體重可有5%+2公斤差額 |
| 44公斤（含）以下 | 46.2公斤 | - |
| 44公斤以上到 48公斤 | 50.4公斤 | - |
| 48公斤以上到 52公斤 | 54.6公斤 | 56.6公斤 |
| 52公斤以上到 57公斤 | 59.9公斤 | 61.9公斤 |
| 57公斤以上到 63公斤 | 66.2公斤 | 68.2公斤 |
| 63公斤以上到 70公斤 | 73.5公斤 | 75.5公斤 |
| 70公斤以上到 78公斤 | 81.9公斤 | - |
| 78公斤以上 | - | - |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 21歲以下青年男子 | 上限+5% | 限團體賽  有參加個人錦標賽的選手體重可有5%+2公斤差額 |
| 55公斤（含）以下 | 57.8公斤 | - |
| 55公斤以上到 60公斤 | 63公斤 | - |
| 60公斤以上到 66公斤 | 69.3公斤 | 71.3公斤 |
| 66公斤以上到 73公斤 | 76.7公斤 | 78.7公斤 |
| 73公斤以上到 81公斤 | 85.1公斤 | 87.1公斤 |
| 81公斤以上到 90公斤 | 94.5公斤 | 95.5公斤 |
| 90公斤以上到 100公斤 | 105公斤 | - |
| 100公斤以上 | - | - |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18歲以下青少年女子 | 上限+5% | 限團體賽  有參加個人錦標賽的選手體重可有5%+2公斤差額 |
| 40公斤（含）以下 | 42公斤 | - |
| 40公斤以上到 44公斤 | 46.2公斤 | - |
| 44公斤以上到 48公斤 | 50.4公斤 | 52.4公斤 |
| 48公斤以上到 52公斤 | 54.6公斤 | 56.6公斤 |
| 52公斤以上到 57公斤 | 59.9公斤 | 61.9公斤 |
| 57公斤以上到 63公斤 | 66.2公斤 | 68.2公斤 |
| 63公斤以上到 70公斤 | 73.5公斤 | - |
| 70公斤以上 | - | - |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18歲以下青少年男子 | 上限+5% | 限團體賽  有參加個人錦標賽的選手體重可有5%+2公斤差額 |
| 50公斤（含）以下 | 52.5公斤 | - |
| 50公斤以上到 55公斤 | 57.8公斤 | - |
| 55公斤以上到 60公斤 | 63公斤 | 65公斤 |
| 60公斤以上到 66公斤 | 69.3公斤 | 71.3公斤 |
| 66公斤以上到 73公斤 | 76.7公斤 | 78.7公斤 |
| 73公斤以上到 81公斤 | 85.1公斤 | 87.1公斤 |
| 81公斤以上到 90公斤 | 94.5公斤 | - |
| 90公斤以上 | - | - |

## 7.4 正式過磅程序

主辦單位在各正式體重計位置應有至少2名國籍裁判／工作人員。其一檢查護照及體重，另一登錄體重數字。另有一名工作人員／志工負責維持運動員流程。為保護運動員隱私，負責過磅的工作人員應與運動員相同性別。

IJF IT部門應於正式過磅前提供主辦單位各重量級別的過磅名單，以及執行過磅的IJF運動委員會人員名單。

過磅區不得照相、攝影、使用手機及其他裝置。

• 正式過磅前各教練及其他代表團成員必須退出過磅室。

• 正式過磅時，運動員只能上秤一次。

• 各運動員應於過磅時出示IJF所發比賽的識別卡及護照（或貼有照片的正式身分文件）。

• 運動員按工作人員指示站上體重計。

• 運動員只能穿著內衣過磅（男性穿內褲，女性穿內褲及胸罩）。鞋襪、首飾、體飾均須卸除。

• 運動員可脫掉內衣（但不得離秤），以達到所報名重量級別的體重上下限。

• 青少年運動員不得脫掉內衣（男性內褲，女性內褲及胸罩），各重量級別可加100克作為補償，亦即44公斤級的體重為44.1公斤。

• 負責過磅的工作人員應以公斤為單位記錄體重到小數點第一位。

• 運動員離秤。

**過磅缺席**

運動員未於正式過磅期間出現者，將於正式過磅名單其姓名旁註明。過磅工作人員及IJF人員將簽認此一註記。運動員不得參加該重量級別比賽。

**正式過磅體重超過限制**

運動員體重超過所報重量級別上下限制時，應按正常程序記錄體重數字，然後由各過磅工作人員、IJF運動委員會人員、運動員本人或其代表會簽。運動員不得參加該重量級別比賽。

**違反正式規定或IJF SOR 要求**

過磅期間運動員如違反過磅工作人員或IJF人員的要求或IJF SOR 要求，運動員將不得進行過磅，違反情事亦將立即提報IJF的運動理事。

## 7.5 隨機過磅抽檢程序

隨機過磅抽檢由 IJF教育及教練委員會負責。

隨機過磅抽檢應於每日比賽開始前進行。

**運動員抽籤**

負責執行隨機過磅抽檢的IJF人員會於每日賽事預備作業前1小時，在IJF IT部門比賽資料處理區以筆記型電腦執行運動員抽籤軟體，每一重量級別（+78公斤及+100公斤級除外）各抽4名選手。

**召集運動員**

被抽中過磅的運動員名單會正式公布在熱身區附近的正式公告欄。

**過磅程序**

四名志工（男女各半）負責過磅。每日賽事預備作業前1小時，其中兩人負責驗明身分，另兩人分別在獨立的密室進行過磅。主辦單位應於過磅期間提供測試體重計。過磅應於比賽開始前15分鐘完成，以便IJF IT部門人員有時間完成必要的賽程變動。

**過磅之後**

運動員體重超過所報重量級別正式體重限制5%時，應立即提報運動理事，並禁止過重運動員參加比賽。其對手應上場、鞠躬，獲宣布為「不戰勝」（Fusen-gachi）的勝方。

隨機過磅抽檢時運動員無需出示護照，其審查已足以辨識身分。

**IJF正式柔道服**

柔道服由 IJF教育及教練委員會負責管制。IJF運動委員會應以電子郵件通知IJF總秘書處任何不符規定之處。完整的IJF柔道服規則請參見附錄C。

# 第八節

**比賽場館**

比賽場館由IJF運動委員會負責。

# 第九節

## 9.1 場館

比賽場館應有足夠的空間。奧運座位容量應在1萬人以上。場館應有足夠照明，溫度維持在18 – 22°C。主辦單位相關資料請參見IJF EOG。

## 9.2 訓練場館

主辦單位應為各代表團提供訓練區及交通工具。訓練區應足以容納需要使用的人員，通風良好，溫度維持在18 – 22°C。以柔道蓆鋪設於有彈性的地面。水泥地面應有Taraflex或類似材質底墊，底墊算起高度在5m以上。

世界錦標賽及奧運期間訓練區應與暖身區分開設置。

奧運及其他大型綜合運動會中，主辦單位應以布簾或屏風隔開各代表團，並有足夠空間供教練、支援人員及座椅使用。輔助設施應包括淋浴、三溫暖、體重計及醫療設施。

主辦單位應協調代表團的訓練時間。

## 9.3 暖身區及柔道服管制

主辦單位應提供面積獲IJF運動委員會同意的暖身區。以柔道蓆鋪設於有彈性的地面。水泥地面應有Taraflex或類似材質底墊，底墊算起高度在5m以上。

暖身區內或附近應設置公告欄，以顯示代表團所需資料。

暖身區及柔道服管制區應設置顯示比賽順序及實況轉播的螢幕，以便教練及運動員隨時掌握比賽狀況。

運動員必須符合柔道服管制並準時到場比賽。如有任何運動員無法繼續比賽，應立即通知運動理事；IJF醫療委員會人員須確認退賽是否屬於醫療上的原因。詳細的說明請參見附錄D IJF裁判規則第二十六條 － 棄權及退賽。

## 9.4 運動員座位及設施

運動員看台、更衣室、廁所及其他設施應儘量接近暖身區。

## 9.5 進入賽場

場館會在運動員進入FOP及比賽結果區時廣播。運動員自左側進場時，首先唱名者應著藍色柔道服，其後為白色柔道服。自右側進入時，首先唱名者應著白色柔道服，其後為藍色柔道服。

運動員應妥當穿著柔道服進出FOP。離開FOP及媒體區前，不得除下柔道服的任何一部分或腰帶。

任何人員在FOP上禁止顯示宗教、政治、個人或商業意義。

## 9.6 教練

### 9.6.1 教練位置

教練位置應位於廣告看板障礙物之後。

### 9.6.2 教練行為準則

教練應遵守倫理、IJF法規。

教練應負責其運動員比賽前後進出場館整個期間的行為。

教練應要求其運動員遵守主辦單位有關賽程及柔道服的特別規定。

教練在運動員受傷等意外情形下，應儘量限制與運動員進行技術建議、鼓勵、指令等溝通。教練在比賽全程應坐在位置上。

運動員比賽中，禁止教練給予任何指示。教練僅能於暫停時間（matte後）給予運動員指示。

暫停時間後比賽恢復進行（「開始」(Hajime)）時，教練應恢復不語。

教練如不遵守上述規則，將被驅逐出場。如在比賽場地之外繼續不遵守上述規則，將會受到處罰。

教練禁止的行為：

• 對裁判判決提出意見或批評

• 要求裁判改判

• 對裁判、工作人員或觀眾作出不當姿勢

• 觸摸、踢打廣告看板或任何設備

• 任何對比賽各方的不尊重表示

• 教練不得於任何IJF比賽攜帶耳機、任何形式的通訊裝置或設備到FOP。比賽全期教練不得在FOP與他人通訊。如有任何上述情事發生，教練將被逐出FOP、禁止繼續於此賽事中教練其運動員。

### 9.6.3 衣著

教練衣著規定如下：

• 抽籤：西裝外套、打領帶。

• 預賽階段：國家運動服搭配長至鞋子的長褲。

教練可以穿國家官方短袖或長袖T恤。

• 決賽階段（TV時間）：西裝外套、打領帶。

下列穿著嚴格禁止：短褲、赤膊、以任何頭罩頭蓋、牛仔褲、毛衣、類似的非運動衣著、人字拖。

### 9.6.4 處罰

違反上述規定的教練比賽全期（不僅當天）不得陪同運動員進入比賽區、坐教練椅子。有權處分教練的IJF人員為教育及教練主任委員及IJF裁判委員會。

國家柔道總會指派的教練坐在柔道蓆邊椅子上時，必須遵守下列IJF教練規則。

如有違反，處理方式如下：

• 首次警告：教練被裁判警告，但仍可繼續坐在柔道蓆邊椅子上進行教練。

• 第二次警告：教練被裁判警告，且從柔道蓆邊椅子被趕到看台，直到當天結束。

• 賽程中，教練如有兩次從柔道蓆邊椅子被趕到看台，其在賽事全期及下一次其有參加的賽事均不得擔任教練。教練從柔道蓆邊椅子被趕到看台後如仍繼續從看台進行教練，將不得在賽事全期及下一次其有參加的賽事擔任教練。教練不得從看台或場館任何地方進行教練！此屬犯規行為，並將按上述規則處罰。單場比賽的一次警告不影響下一場比賽的教練。不同場次的警告不會累積。

## 9.7 FOP及比賽範圍

FOP必須至少有三個入口進行比賽，少於三個須經IJF運動委員會同意。

比賽範圍分為比賽區及安全區，各區應以明顯對比色區分，以免混淆。所需的比賽範圍須經IJF運動委員會同意。

IJF賽事比賽範圍最小應有8×8m，最大為10 ×10m。安全區應有3m之寬度。相鄰比賽範圍可共用寬度至少4m的安全區，整個比賽範圍四周應有至少50cm的自由區。

世界錦標賽、大獎賽、大滿貫賽及大師賽、成年世界錦標賽及奧運的比賽範圍至少為

10m x 10m、至少4m共用安全區及至少4m外圍安全區。洲際錦標賽建議採用相同規模。

比賽範圍應從左（技術桌所在）到右編號。

柔道蓆應牢固地平舖於彈性地面。柔道蓆必須緊密排列而無縫隙，並使表面平整，才不至於在比賽中因移位鬆動而造成危險。水泥地面應有Taraflex或類似材質底墊，底墊算起高度在5m以上。

為求視野良好，柔道蓆得安裝於牢固的平台。平台宜以木材或類似材質建造。平台必須比柔道蓆區長寬各超出1m，高度低於1m。

使用平台時，外圍安全區應有4m。

IJF賽事使用的柔道蓆須經IJF核准（正式供應商名單可見於網站www.ijf.org），顏色需為黃色（123C）及紅色（1795C）。主辦單位另提的顏色需先經IJF同意。柔道蓆材積應為1m x 2m x 5cm，以壓縮泡棉製成，且柔道蓆應牢固平舖於足下。選手作護身倒法時，應有防震之特性，其表面不得過於粗糙或平滑。

柔道蓆的任何裝飾（主辦城市名稱、年度或賽事標章）只能位於安全區，不得位於比賽範圍。

主辦單位必須提供IJF全部電視錄影，供裁判CARE系統、現場直播及電視存檔之用。

# 第十節

**典禮及儀式**

典禮及儀式由IJF協定委員會負責。詳細資料可見於IJF EOG。

## 10.1 獎牌、獎金、頒獎典禮

運動員必須參加頒獎典禮，赤足並穿著IJF核可的白色柔道服。獲獎的運動員應出席典禮，且儘量親自受獎。無正當理由缺席者可能遭收回獎牌甚至獎金。嚴禁運動員在頒獎台顯示柔道服上固定的國旗或類似項目。有宗教、政治、個人、商業展示、頭罩或類似頭蓋之物均嚴格禁止。

**第十一節、第十二節、第十三節**

# 第十一節：裁判

裁判事務由IJF裁判委員會負責，請參見附錄D：IJF裁判規則。

# 第十二節：醫療

醫療事務由IJF醫療委員會負責，請參見附錄E：IJF醫療事務手冊。

# 第十三節：媒體

媒體事務由IJF媒體理事負責，請參見IJF EOG。

# 第十四節

**IJF賽事標準表格**

**代表團確認名單**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **代表團名單**  Grand-Slam Tokyo 2014 | TKM Turkmenistan |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **項次** | **重量級別** | | **姓氏** | **名字** | **性別** | **出生日期** | WRL | ID |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 請確認上述重量級別、姓名、種子選手資料是否正確、完整。  Veuillez verifier et confirmer que les noms et les poids sont corrects et completes  Favor confirmar que la información de los competidores así como los datos de siembra son correctos y completes  團長簽名 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 代表團檢查 | 護照檢查 | 財務檢查 | 國歌國旗+檢查 |
|  |  |  |  |

頁 1/1 www.ippon.org (c）Inter國家柔道總會IJF 13-Feb-2015 - 17:54:15

**過磅單**

**IJFGrand Slam Paris 2010**

**（FRA Paris, 6-7 February 2010）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **過磅單** | **-60公斤** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **項次** | **重量級別** | **姓氏** | **名字** | **國籍** | **生日** | **體重** | **簽名** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***頁 1/17*** | ***日期、簽名*** |

09-Mar-2010 - 23:26:41 www.ippon.org (c）Inter國家柔道總會IJF

**IJF新錦標賽系統 半準決賽實例**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **淘汰賽** | **半準決賽** | **準決賽** | **決賽** |
| **A組** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **B組** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **C組** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **D組** |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **成績** |
|  | 復活賽 | 銅牌賽 |  |  |
| 敗者 (9) |  |  |  |  |
| 敗者 (10) |  |  |  |  |
|  | 敗者 (16) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 敗者 (11) |  |  |  |  |
| 敗者 (12) |  |  |  |  |
|  | 敗者 (15) |  |  |  |

**半準決賽（8強）開始有復活賽的淘汰系統／64組運動員**

**半準決賽（8強）開始有復活賽的淘汰系統／32組運動員**

**半準決賽（8強）開始有復活賽的淘汰系統／16組運動員**

**半準決賽（8強）開始有復活賽的淘汰系統／8組運動員**

**雙復活賽／64組運動員**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **A組** |  |  | **A組** |  |
| **B組** |  |  | **B組** |  |
| **C組** |  |  | **C組** |  |
| **D組** |  |  | **D組** |  |
|  |  |  |  |  |

**雙復活賽／32組運動員**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **A組** |  |  | **A組** |  |
| **B組** |  |  | **B組** |  |
| **C組** |  |  | **C組** |  |
| **D組** |  |  | **D組** |  |

**雙復活賽／16組運動員**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **A組** |  |  | **A組** |  |
| **B組** |  |  | **B組** |  |
| **C組** |  |  | **C組** |  |
| **D組** |  |  | **D組** |  |

**雙復活賽／8組運動員**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **A組** |  | **A組** |  |
| **B組** |  | **B組** |  |
| **C組** |  | **C組** |  |
| **D組** |  | **D組** |  |

**全復活賽**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | **成績** |
| **復活賽** | 敗者比賽 | 出現於 | 於復活賽 |  |

**直接擊倒**

**5 名選手—安排1**

**5 名選手—安排2**

**4 名選手—安排1**

**4 名選手—安排2**

**3 名選手**

**得獎名單實例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Grand-Slam Tokyo 2013**  日本東京  2013年11月29日到12月1日 | **男子組**  最終結果 |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Grand-Slam Tokyo 2013**  日本東京  2013年11月29日到12月1日 | **女子組**  最終結果 |
|  |  |

**裁判名單實例**

裁判名單

日期

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓氏 | 語言 | 國籍 | 洲際總會 | 頻率裁判 | 主裁判及副裁判 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

簽名

裁判S/C代表的簽名

**賽程實例**

|  |
| --- |
| **IJFGrand Slam Paris 2010**  （法國巴黎，2010年2月6 - 7日） |

|  |
| --- |
| **柔道蓆 1 賽程** |

|  |
| --- |
| **60公斤級** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **初賽，第一組** | | | | |
| 1) | **60公斤** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **初賽，第三組** | | | | |
| 2) | **60公斤** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **初賽，第四組** | | | | |
| 3) | **60公斤** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **48公斤級** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **初賽，第一組** | | | | |
| 4) | **48公斤** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **初賽，第四組** | | | | |
| 5) | **48公斤** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **初賽，第五組** | | | | |
| 6) | **48公斤** |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **60公斤級** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **初賽，第七組** | | | | |
| 7) | **60公斤** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **初賽，第八組** | | | | |
| 8) | **60公斤** |  |  |  |  |

**賽事表實例**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 重量級別 | 性別 | 日期 | Mat | Obs | No |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 白色柔道衣 | 國家 |  | 藍色柔道衣 | 國家 |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分數 | 技術／法規 | 時間 |  | 分數 | 技術／法規 | 時間 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 勝方 | 國家 |  | 分數 |  | 代碼 |  | 時間 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N° | 副審 | 國家 |  | N° | 主審 | 國家 |  | N° | 副審 | 國家 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

IJF運動委員會人員簽名

**團體賽各隊人員名單確認實例**

**團體賽比賽成績表實例**

# 附錄A

**退休運動員規範**

IJF退休運動員委員會負責各項IJF退休運動員活動。

## A1.1 組織

退休運動員錦標賽是運動嘉年華、運動比賽及社交活動的結合。各項規則比照IJF SOR酌量放鬆，方便自費參加支持柔道運動的前輩。

退休運動員錦標賽在6、9或10月的週五或週末舉行。

地點將儘量選擇位於度假區或觀光城市的場館，以符合IJF結合柔道與家庭／社交活動的宗旨。

場館規模應可容納四個賽場、800名選手，或至少五個賽場、至少800名選手。

## A1.2 退休運動員比賽規則

採用IJF比賽規則但略有修改，包括年齡分級（節A4）、重量級別合併（節A7）、「黃金得分」比賽期間（節A6）、柔道服（節A11）。

## A1.3 參賽資格

參賽者資格如下。

參加退休運動員錦標賽的年齡下限為參賽當年滿30足歲。這是參賽者首次符合參加比賽的資格，接著會按年齡以5年為單位分組。

M1/F1組是其30-34歲生日在世界錦標賽比賽年度的運動員，M2/F2組是其35-39歲生日在世界錦標賽比賽年度的運動員。

• 持有目前隸屬於IJF之國家柔道總會所發有效會員證。

• 於比賽簡章所載期限前付清報名費。

• 在登記組報名（報名時間請參見比賽簡章）。

• 符合過磅要求。

• 持有效的護照或身分證件，以證明身分及生日。

• 運動員不得在各世界退休運動員錦標賽開始日前12個月內代表任何國家隊參加國際性成年組比賽。

• 運動員國籍以護照或身分證件所載為準。國籍如有變更，必須在變更後1年才能在登記組報名。此一情形下，前後國籍雙方的國家柔道總會必須按IJF SOR 1.8 節規定，書面聲明同意國籍變更。適當的文件應隨報名表一併繳交。

• 運動員必須具有至少一段最初級的資格。

運動員應於參加比賽前作身體檢查。

## A1.4 退休運動員年齡分組

運動員應按下列規則進行年齡分組：

• (a）賽事當年至少滿30足歲

• (b）生日符合5年為單位的級距

|  |  |
| --- | --- |
| 年齡組 | 實際年齡（賽事當年） |
| F1/M1 | 30 -34 |
| F2/M2 | 35 - 39 |
| F3/M3 | 40 - 44 |
| F4/M4 | 45 - 49 |
| F5/M5 | 50 - 54 |
| F6/M6 | 55 - 59 |
| F7/M7 | 60 - 64 |
| F8/M8 | 65 - 69 |
| F9/M9 | 70 - 74 |
| F10/M10 | 75 - 79 |
| F11/MI1 | 80及以上 |

為儘量達成年齡組合併的方針（節A7），對於報名人數較少及全女性的年齡組，其賽事將合併在同一天舉行。

## A1.5 退休運動員重量級別

重量級別規定同成年男子及女子。

## A1.6 退休運動員比賽時間

個別賽事的比賽分鐘數如下：

• M1/F1 - M6/F6：3分鐘

• M7/F7及以上：2分半鐘

「黃金得分」比賽規則除M7/F7及以上年齡組外一體適用，後者「黃金得分」比賽時間僅為時1分鐘，1分鐘後如仍平手，則由主裁判會同副裁判決定勝者（而非裁判以hantei決定）。

## A1.7 退休運動員重量級別合併

IJF技術官員將指派適當人選，代表主辦單位負責執行重量級別合併規則。本規則適用各重量級別及年齡組。

重量級別合併適用於量級報名少於3人的情形。合併如有安全顧慮且無法符合基本原則，將改採三組淘汰賽或兩名運動員的三戰兩勝比賽。

• 在相同年齡組進行合併—運動員應儘量維持在相同年齡組。

• 重量級別合併—運動員按重量級別合併時，應僅與高或低一個重量級別的運動員合併。男／女最輕及最重量級合併時，應特別注意實際體重差異（原則上最輕量級合併時體重差不得相差超過10公斤、最重量級合併時體重差不得相差超過20公斤，除非另有經驗等因素納入考量）。運動員按下列原則在同一年齡組內調整或跨年齡組調整合併時，體重是最主要的考量因素。

年齡組：

• M7或F7及以上年齡組（M8/F8、M9/F9等）只能與低或高一個年齡組的運動員合併，亦即與M6/F6或M8/F8年齡組合併。

• M6或F6年齡組只能與最多低兩個或高一個年齡組的運動員合併，亦即與M7/F7、M5/F5及M4/F4年齡組合併。

• M5或F5年齡組只能與最多低兩個或高一個年齡組的運動員合併，亦即與M6/F6、M4/F4及M3/F3年齡組合併。

• M4或F4年齡組只能與最多低兩個或高兩個年齡組的運動員合併，亦即與M5/F5、M6/F6、M3/F3及M2/F2年齡組合併。

• M3或F3年齡組只能與最多低兩個或高兩個年齡組的運動員合併，亦即與M4/F4、M5/F5、M1/F1及M2/F2年齡組合併。

• M2或F2年齡組只能與最多高兩個或低一個年齡組的運動員合併，亦即與M3/F3、M4/F4及M1/F1年齡組合併。

• M1或F1年齡組只能與最多高兩個年齡組的運動員合併，亦即與M2/F2及M3/F3年齡組合併。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 年齡組 | 高一級年齡組 | 低一級年齡組 |
| M1/F1 | M2/F2 M3/F3 | 不適用 |
| M2/F2 | M3/F3 M4/F4 | M1/F1 |
| M3/F3 | M4/F4 M5/F5 | M1/F1 M2/F2 |
| M4/F4 | M5/F5 M6/F6 | M2/F2 M3/F3 |
| M5/F5 | M6/F6 | M3/F3 M4/F4 |
| M6/F6 | M7/F7 | M4/F4 M5/F5 |
| M7/F7 | M8/F8 | M6/F6 |
| M8/F8 | M9/F9 | M7/F7 |
| M9/F9 | M10/F10 | M8/F8 |
| M10/F10 | M11/F11 | M9/F9 |
| M11/F11 | M12/F12 | M10/F10 |

## A1.8 退休運動員抽籤

各重量級別抽籤應於各年齡組比賽的前一天19:00 進行。各重量級別的抽籤地點載明於報名簡章。抽籤開始前15分鐘應將全部符合重量級別要求的運動員名單張貼於抽籤室外。各國工作人員應檢查其應過磅運動員是否都在名單正確的年齡組及重量級別內。抽籤作業限由符合資格的官員進行。

## A1.9 種子退休運動員

退休運動員賽事無種子選手，因為運動員每五年就會轉入新年齡組，也就要面對新一組的退休運動員。

## A1.10 退休運動員過磅

過磅會在賽程所示比賽時間前一天進行。退休運動員無隨機過磅抽檢。

## A1.11 退休運動員柔道服規定

退休運動員的正式柔道服為白色及藍色。運動員應備有兩種顏色的柔道服。柔道服大小、材質應符合現行規範，但無需向IJF指定的製造商購買。

## A1.12 退休運動員背號

運動員比賽柔道服及西裝外套應有背號，樣式須符合IJF或主辦單位的建議。

## A1.13 退休運動員比賽系統

退休運動員採用的比賽系統視報名人數而異，說明如下：

• 1 名選手報名 – 無比賽（或級組合併）

• 2 名選手報名 – 三場比賽，取成績最佳者（或級組合併）

• 3 名選手報名 – 三戰兩勝（或級組合併）

• 4 名選手報名 – 四戰三勝

• 5 名選手報名 – 五戰四勝

• 6 名選手報名 – 分兩組各三人進行三戰兩勝比賽。各組前兩名進入準決賽，其中A 組分組冠軍與B組第二名、B 組分組冠軍與A組第二名分別比賽。

• 7 名選手報名 – 分兩組，一組三戰兩勝另一組四戰三勝。各組前兩名進入準決賽，其中A 組分組冠軍與B組第二名、B 組分組冠軍與A組第二名分別比賽。

• 8 名選手報名- 分兩組各四人進行四戰三勝比賽。各組前兩名進入準決賽，其中A 組分組冠軍與B組第二名、B 組分組冠軍與A組第二名分別比賽。

• 9 名或以上選手報名 – 採雙復活賽。輸給進入準決賽四名的選手再進行復活賽。

個別年齡組的全部比賽在同一天進行。

## A1.14 退休運動員的獎牌

獎牌僅限實際參加個別級組比賽的運動員。

獎牌數視實際參加比賽的人數而異。

規則如下：

• 1名選手 – 無獎牌（運動員獲贈IJF參加獎。頒獎典禮無會旗、國歌）

• 2名選手 – 兩面獎牌

• 3名選手 – 三面獎牌（僅限第三名選手有獲勝至少一場，否則只有兩面獎牌）

• 4名選手 – 三面獎牌

• 5名選手 – 三面獎牌

• 6或以上 – 四面獎牌

級組合併時，獎牌只頒給合併後級組的運動員。

## A1.15 退休運動員比賽裁判規則

進行中。

# 附錄 B

**Kata規則**

IJF Kata委員會負責各項IJF Kata活動

## B1.1 參賽資格

IJF Kata 世界錦標賽有五個正式的Kata項目：

• Nage-no-kata.

• Katame-no-kata.

• Ju-no-kata.

• Kime-no-kata.

• Kodokan-goshin jutsu.

IJF Kata比賽規則及正式的Kodokan Kata視訊用於Kata裁判。

各國可報名最多7對，每一Kata最多2對，且每一對限一種Kata。每對可全男性或女性，或男女各一。

國籍—請參考1.8節。

運動員必須至少1段，於比賽當年1月1日滿18歲。年齡無上限。

## B1.2 審查

報到及審查時間、地點如比賽程序表。

審查官員人數：

• 1-3對：5名官員

• 4-7對：10名官員

## B1.3 抽籤

分組及各組順序於比賽前一天抽籤決定。前一年世界錦標賽得獎對列作次年種子對，並分為兩組。種子對將為各組Kata演示的最後一對。決賽順序抽籤將在淘汰賽後於運動中心舉行。

## B1.4 比賽方式

各Kata分成兩組：各組分數最高的前3對（各Kata 6對）進入決賽。

預賽須有3-4席賽墊，決賽須有3席。

比賽報名少於10對時，不分組。唯一一組的前6對進入決賽。各Kata決算得分最高者得金牌、次高者銀牌、再次者銅牌。

## B1.5 評審及評審制度

比賽由IJF認可的Kata評審裁判。每一國家柔道總會的評審名額限制如下：

• 各參賽國可有四名評審

• 非參賽國可有兩名評審

• 評審不能為參賽者

評審必須於參加比賽第一天的前一天下午參與技術會議，確認加入本次賽事的評審。會議時間及地點如賽事計畫所示。

五名評審將以正式的IJF評分表給分。

各技法三名評審的總分合計作為各對的分數，最低分及最高分都忽略不計。整個Kata的得分是五名評審的合計。

每一Kata技法的評分應將該技法的形與質都納入考慮：評分（包括起手式及收手式）必須全面。對 nage no kata 左右式的評分應考慮全面性（左右合計分數）。

五名評審相隔1m坐在shomen側。為符合中立原則，五名評審必須與參賽對不同國籍。五名評審的位置於整個比賽期間維持不變。評審暫時替換回到賽場時，必須返回原來相同的位置。評審必須在參賽者進入賽場前就位。

參賽隊從shomen對面進出賽場：Kata的起手及收手式應相隔8-10m，視賽墊（可鞠躬）大小而定。比賽範圍內任何不符Kata精神的施術者（Tori）或被施術者（uke）行為都會扣分。

參賽對分數相同時，將根據5名評審的評分表按下列規則處理：

• 嚴重錯誤失分：錯誤較少者勝

• 上項失分相同時，計算普通錯誤失分：錯誤較少者勝

• 上項失分又相同時，計算輕微錯誤失分：錯誤較少者勝

• 上項失分又相同時，計算流暢度得分：得分較多者勝

若兩對參賽者上述分數都相同且預賽同為第三（只有1組時第六），兩對都進入決賽。決算前3名上述分數都相同時，再進行Kata一次決定獎牌得主。

## B1.6 比賽範圍

比賽範圍應以明顯彩色10cm寬、50cm長的膠帶，相隔6m貼在範圍中間，標示施術者（Tori）及被施術者（uke）的開始位置。比賽範圍中線應以同色膠帶黏貼顯示。

# 附錄C

**IJF柔道服規定**

IJF教育及教練委員會負責IJF賽事的柔道服管制

## C.1 IJF核可的柔道服

參加IJF正式賽事的運動員應符合IJF柔道服規定及管制規範。運動員所屬的國家柔道總會需負責運動員穿著符合IJF柔道服規則的IJF核可柔道服。IJF核可柔道服供應商名單請參見[www.ijf.org](http://www.ijf.org) 網站。

柔道服含上衣、長褲及腰帶。

衣褲廠牌必須相同。女性運動員應加穿白色圓領短袖套頭衫。男性運動員上身不得穿著內衣。柔道服應清潔、乾爽、無汙漬、衣領及衣襟部分特別不得磨破。柔道服經確定不良時，運動員應改穿備用柔道服。

運動員應將兩件柔道服攜至賽場以便進行非正式檢查：IJF正式標籤（強制性）、柔道服廠牌（強制性）、國徽、廣告及背號。此一服務應於非正式過磅30分鐘前開始。柔道服符合IJF規定始發給贊助者標籤。比賽每日的正式柔道服管制將針對每一場比賽進行。

標章、國徽、廣告等標示應以無礙良好柔道動作的材質製作。柔道服及腰帶不得以膠帶等物質遮蓋、縫補。

注意：運動員如穿著有色腰帶（棕、綠或藍），必須以軟性材質製作，且不得有IJF正式標籤。

### C1.1 正式標籤（強制性）

柔道服必須附有IJF正式的標籤「APPROVED JUDOGI」。標籤帶有無法偽造的光學碼。上衣、長褲、腰帶各有其標籤。嚴禁以任何方式修改柔道服或腰帶（只能以供應商提供之原樣使用）。標籤有紅、藍兩只。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 組 | 2014 標籤 | 2015 標籤 | 2016 標籤 |
| 青少年 | 藍 | 藍 | 紅，自2016.09.01起 |
| 青年 | 藍 | 紅，自2015.04.01起 | 紅 |
| 成年 | 藍 | 紅，自2015.04.01起 | 紅 |
| 退休選手 | 免標籤 | | |
| Kata 藍 | 藍 | 藍及紅 | 藍及紅 |

正式標籤應按圖1固定：

• 上衣左襟前方下端（上衣右掩穿著），補強區內或附近

• 長褲前方腰際中間附近

• 腰帶兩端之一

|  |  |
| --- | --- |
|  | 兩個位置  擇一貼標籤 |
| 一個位置  貼一個標籤 |  |
|  | 兩個位置  擇一貼標籤 |
| 圖1 | |

## C.2 柔道服廠牌及製造商標章位置（強制性）

上衣、長褲、腰帶只能各有1個製造商標籤。

上衣標籤最大不得超過20cm2，固定於上衣明顯處（如圖2）：

• 上衣下端、左襟（柔道服右掩），補強區內或附近

• 或肩緣及肩部許可宣傳區內（25cm x 5cm）。

|  |  |
| --- | --- |
|  | 三個位置  擇一貼標籤 |
| 圖2 | |

長褲明顯處（如圖3）：

• 前方上端或外側（離腰線最多20cm）

• 或褲腳下端、前方或外側（離褲腳下緣最多20cm）

|  |  |
| --- | --- |
|  | 六個位置  擇一貼標籤  20cm  20cm |
| 圖3 | |

腰帶明顯處（如圖4）：兩端

|  |  |
| --- | --- |
|  | 兩個位置  擇一貼標籤 |
| 圖4 | |

## C.3 國徽

位於柔道服上衣左側、胸際，最大100cm2（如圖5），可貼代表參賽單位的正式標誌（例如洲、民族、國家、協會、俱樂部或其他組織）。

標籤如為正式承認的國家標示（國徽），則必須為國家、奧委會或IJF所屬國家柔道總會、俱樂部及正式組織認可的標誌，不得帶有商標。國徽可固定於宣傳區內（如圖6）。

|  |  |
| --- | --- |
|  | 一個位置  貼一個標籤 |
| 圖5 | |

## C.4 廣告

廣告僅限上衣，且必須符合IJF的相關規定。廣告不得涉及政治、宗教或IJF、洲際總會、IJF會員國、其組織及所屬俱樂部以外的組織。不得廣告菸、酒、禁藥規範所列禁止物質、任何善良風俗倫理的產品、資材或服務。

廣告可出現於上衣四個明顯的廣告位置（如圖6-A點）：

• 衣袖內側、衣領下緣以下25cm處，最大10 cm x 10 cm

• 肩部25 cm x 5 cm長條、衣領下緣朝衣袖方向

最多四個位置可貼標籤，每一位置只能貼一個標籤。

## C.5 為運動員保留的額外廣告位置

IJF了解運動員需有提供贊助者進行廣告促銷的位置（如圖6-B點）。IJF提供上衣右側10 cm x 5 cm 的長方形區域供此用途。此一廣告不得與柔道服廠牌及國家柔道總會的標籤位置衝突（國家柔道總會同意時例外）。不得廣告菸、酒、禁藥規範所列禁止物質、任何善良風俗倫理的產品、資材或服務。

圖6

**A = 四個位置**

**B = 一個位置**

## C.6 標示及背號

運動員姓名可顯示在下列位置：

• 上衣下端

• 長褲上端

• 腰帶兩端之一

姓名字體高度不得超過4cm，長度不得超過20cm，且不得有其他文字。

|  |  |
| --- | --- |
|  | 四個位置  貼一組文字 |
| 兩個位置  貼一組文字 |  |
|  | 兩個位置  貼一組文字 |
| 圖7 | |

3cm

|  |  |
| --- | --- |
| 運動員須在柔道服背部縫上自己的姓氏及奧委會縮寫。背號必須水平置中於柔道服背部、衣領底部下方3cm處。背號可在www.ijfbacknumber.com 或 [www.mybacknumber.com](http://www.mybacknumber.com)網站購買。 | 圖8 |

背號應穩妥、平整縫在上衣背部（如圖8）。背號上緣與衣領相距3cm。於IJF主辦的賽事，背號應包括賽事（藍色、白色柔道服不同）的公開宣傳。

奧運冠軍可用金色背號，世界冠軍用紅色。背號由IJF提供，奧運冠軍有8個、世界冠軍有4個。此一特殊號碼僅在運動員保有冠軍頭銜時才能使用。頭銜易手一個月內，運動員應將背號恢復為藍色。

## C.7 柔道服顏色

柔道服衣褲應同色，顏色標準如下：

• 白色：Snow白色標準

• 藍色：Pantone 色碼範圍：285M 5M ~ 286M

## C.8 柔道服尺寸

柔道服及業代尺寸透過量尺控管（如圖9）

圖9

**上衣（如圖10 & 11）**

|  |  |
| --- | --- |
| • 上衣應整個蓋住臀部。  • 膝上至少10cm。  • 衣袖打平（在柔道服控管中，手臂需打直、掌心向上、手指豎起）時，整個量尺維持平順。  • 胸骨頂點及衣襟交叉點距離不得超過10cm。  圖10 | 至少10cm |

|  |  |
| --- | --- |
| • 左右襟交叉後重疊部分至少應有20公分。  • 衣領打開至少20cm。  • 衣領厚1cm或以內。  • 衣領寬4cm。  圖11 | 20cm  最大10cm |
|  |  |
|  | **長褲（如圖12）**  • 褲腳下緣與外側內踝（腳踝骨）相距5cm以內。  • 膝部寬度10-15cm。  圖12 |

10-15cm

≦5

≦5cm

**腰帶（如圖13）**

• 腰帶須有4~5公分寬。

• 腰帶尖距方結長度20-30cm。

• 方結需正確打緊。

• 腰帶材質不得僵硬及／或光滑。

20-30cm 4-5cm

圖13

**套頭運動衫（女性）**

• 白色短袖圓領。

• 可有最大20cm2的製造商標章標示，柔道服繫緊後不得顯現。

• 代表國家、國家奧會或IJF所屬國家總會的國家徽章可固定於左胸。

• 不得帶有商標。

## C.9 柔道服管制

按照貼於柔道服管制區的賽程表，教育及教練委員會負責召集運動員進入柔道服管制區進行賽前檢查，並需符合IJF柔道服規則。

柔道服應負符合IJF柔道服規則之責。如有不符，運動員應著備用柔道服參賽。運動員所屬教練將禁止指導當天其餘的比賽以及其他任何運動員。暫停教練不得於看台進行指導。如有此等情事，裁判資格可能遭取消。

教練的識別卡將被打孔以通知相關人員，該教練不得進入FOP。重複犯規的教練將被取消剩下全部賽事的教練資格，其識別卡將再打一孔表示其停權狀態。

識別卡如無法打孔或任何方式修改，主辦單位應採取其他措施（例如在識別卡附加可打孔的小卡）。

團體比賽中，任一運動員柔道服不符標準時，教練將不得對全隊運動員提供指導。

教育及教練委員會亦需確保教練穿著符合規定。

**備用柔道服供應**

IJF主瓣賽事期間，主辦單位應提供不同尺寸的藍白色柔道服及腰帶於柔道服管制區，以便儘快滿足更換柔道服的需要。柔道服管制區內或附近應有帶遮蔽或封閉的更衣區。

柔道服更換條件如下：

• 比賽中被撕毀

• 血漬或任何明顯的汙漬

• 尺寸不符

• 背號不良或不見

• 不當廣告

• 不當國徽

• 非正式廠牌

• 上衣及長褲廠牌不同

• 不當顏色

• 磨損或洗破

運動員需以識別卡或換下來的柔道服之一部或全部抵押給主辦單位，比賽結束後，運動員應立即將所借的柔道服歸還。

運動員如有違反上述規定的情事，將被逐出比賽。

注意：備用柔道服是主辦單位所提供的「服務」，運動員不能因沒有合適的尺寸而責備主辦單位。

## C.10 柔道服管制程序

運動員應穿著正常柔道服上柔道蓆。

IJF執行委員會決定取消對運動員因柔道服不符規定停賽的限制，代以對教練的處罰。運動員違反柔道服規定時，所屬教練當天其餘比賽將予停權。多次犯規時，剩餘賽事教練將被全部停權。

運動員及教練應一起抵達柔道服管制區。教練因故不到時（例如正在指導另一名運動員）。可於稍後到場。無故不到時（例如避免遭停權），運動員該場比賽無教練。

運動員賽前必須通過柔道服檢查。檢查於特定範圍進行。每一賽墊有兩名主辦單位指定的國家級裁判執法，裁判應熟悉IJF裁判規則第三條。比賽全程其職責如下：

• 確認運動員身分、準備下一場比賽。

• 賽程表上運動員姓名應與背號相配。背號需妥善縫貼於上衣、比賽指定的廣告應縫貼於背號下方（對於比賽規則要求的白色、藍色柔道服可能略有困難）。

• 確認運動員柔道服顏色正確。

• 柔道服不得潮濕、骯髒、顏色不一。

• 上衣、長褲、腰帶的「IJF核可」標籤以紫外線燈光控制。

• 柔道服供應商的「IJF正式供應商」標章必須出現在上衣、長褲、腰帶上，上衣、長褲必須為同一廠牌。

• 國徽（上衣左胸）。

• 運動員核可的廣告位置。

• 檢查袖長，衣袖必須在指定狀態下包住手臂及手腕。

• 檢查胸骨頂點及衣襟交叉點垂直距離在10cm以內。

• 用量尺檢查衣袖長度及衣領寬度。

• 檢查上衣有無蓋過臀部。

• 檢查褲腳長度（踝骨、踝、需裸露可檢查）。

• 運動員可在腰帶下穿著任何內衣、綁腿、但不得超過膝下（軟性材質的分離式保護例外）。保護衣物不得露出柔道服褲腳。

• 檢查女性運動員是否穿著圓領套頭衫於上衣下。

• 長髮需以非金屬材質的髮帶綁好。

• 運動員如有涉及政治、宗教或運動組織標誌，或菸、酒、禁藥規範所列禁止物質、任何善良風俗倫理的產品、資材或服務的促銷廣告，應以黏性膠帶或醫療膠布遮住。

• 檢查男性運動員上身是否穿著內衣。

• 檢查任何保護衣物（護膝、護肘、護脛等），不得有金屬或硬質材料。柔道服尺寸檢查以穿著保護衣物的狀態進行，不得在檢查後再穿。

• 檢查運動員是否攜帶禁止物件。

• 檢查手指甲、腳趾甲以及個人衛生。

• 檢查教練的服裝。

• 檢查醫生是否有醫生資格。

# 附錄D

**IJF裁判規則**

IJF裁判委員會負責所有裁判事務

**裁判：文化、歷史、原則**

柔術（Jujitsu）是一含括日本中世紀武士所施展之所有徒手搏鬥方式的通用術語。

而各種柔術流派間所習練的粗暴惡鬥動作，曾使得其師傅及徒弟聲名狼藉；由各派推出的最佳柔術士之決鬥十分常見。

嘉納治五郎（Jigoro Kano）於 19 世紀末期自立柔術學派，他將之稱為「柔道」（JUDO），有別於其他以該理念為目的之「派流」（Ryu）。

如同其他學派，柔道也追求卓越，但目的則有不同：

**「改善人類及社會」**

柔道是一種結合身體、智慧及道德教育的方法，以武術方式呈現。

柔道源於柔術，是必須抓握對手的武術；這也是柔道所呈現的技術價值、策略與智慧。柔術的對打不能進行真正的打鬥，因為柔術的目標是殺人而不被殺。

嘉納治五郎（Jigoro Kano）則建立一套規訓：在對抗時以不傷害對手為前提，徹底運用柔道技術。

只有在對手被壓在地或投降才能獲得「一勝」（Ippon）。

施術者必須保留對手認輸的可能性，除運用手肘關節外，所有柔道技術可以某種程度的關節施展方式呈現，且不得過度伸展。

落地方向之控制、「全背」撞擊以及施展速度，是判定摔法施用成功與否的主要條件。

柔道不是一方累積優勢分或積分的摔角（不論是站姿或倒地），而是具有準則的一種決鬥。「一勝」（Ippon）是唯一目標；唯有具備取得「一勝」的意志，其他評價才有意義。

**比賽及裁判這些年來的變化**

早期柔術流派間的殘暴技法經過 100 多年來的演變，至今已演化成國際奧委會有紀律的競賽之一。

現今的比賽規則極為完善，並徹底呼應「奧林匹克憲章」的人道、教育及社會精神。然而，柔道仍是一項以 100% 搏鬥為主的武術。累計積分並不會獲得勝利，而是以獲判「一勝」的完美技術來結束搏鬥。

唯一例外的是「合半勝為一勝」（Waza-ari-awazete - ippon），此情況是施用兩種技術且可被評估為「近一勝」。此被判定為符合「停止搏鬥」的要件（如中世紀武士時代的比武），並算為柔道的「一勝」。

裁判必須考量雙方選手在決鬥過程中的哲學觀點，判給正確的評價或裁罰。

給分方式為：

- 「一勝」或「近一勝」（Waza – ari）及「有效」（Yuko）（欲作出「一勝」但未完全成功）。

裁罰方式為：

- 根據危害選手自身或對方健康、拒絕搏鬥、為公平性停止搏鬥及離開搏鬥場地的情況嚴重性來判定給予警告或資格取消。違背柔道精神的所有行為亦須受到懲處。

勝者是執行技法最佳的一方，無技法面結果時，則判給攻勢積極、公平比賽的一方。

以文化及互補層面而言，柔道本身不損對奧林匹克的形象；柔道是超越運動的一項武術，柔道五教（Gokyo）的所有技術隸屬於柔道傳統，且有傳授流傳必要。

「整復」（Kuatsu）的技術亦同，這是恢復及關節整復技術，柔道教師及裁判於 40 年前就已實施此技術，但目前在部分國家受到禁止。雖施術上未獲允許，但其知識是柔道傳統的一部分，無論如何不應被遺忘。

裁判是柔道實質上、文化上及哲學表述的守護者。

**理解柔道，才能領悟其道**

**第一條 － 比賽場地**

請參閱 IJF 體育及組織規則（SOR）第 9.8 節。

**第二條 － 設備**

1. **記分板**

每個比賽場地必須設置兩（2）個橫向顯示得分的記分板，放置在裁判、組委會委員、大會工作人員及觀眾均能輕易看見的比賽場地外。

此記分板必須能顯示比賽中雙方選手判給之處罰（請參見附錄範例）。

使用電子記分板時，必須準備手寫記分板作為備用記分方式（請參見附錄）。

**b) 計時器**

比賽時應設有下列計時器：

|  |  |
| --- | --- |
| 記錄比賽時間用 | 1只 |
| 記錄壓制時間用 | 2只 |
| 備用 | 1只 |

使用電子計時器時，亦須使用手控計時器檢查其準確性（請參見附錄）。

**c) 旗子（計時員用）**

計時員應依下列規定使用旗子：

|  |  |
| --- | --- |
| 黃旗 | 用於暫停比賽時間 |
| 綠旗 | 用於表示壓制時間 |

使用電子計時器時，無需使用黃旗及綠旗表示比賽時間及壓制時間。然而，仍須準備這些旗子作為備用。

**d) 時間訊號：**

應設置鈴噹或其他會發出聲響的類似裝置，以向裁判提示比賽結束。

**e) 藍、白柔道服**

選手應穿著藍色或白色柔道服出場比賽（先唱名者著白色柔道服；次唱名者著藍色柔道服）。

|  |
| --- |
| **附錄第二條 – 設備**  **記分人員／記錄人員／計時人員之位置**  記錄人員、記分人員及計時人員之位置應面向裁判。  **計時器與記分板：**  計時器必須由專人負責控制，以維持其準確性，此外，亦應於比賽前先檢查其準確性，並於比賽過程中定時檢查。  記分板之設置必須符合 IJF 之標準，裁判應當可在必要時使用。  若電子計時器故障，必須同時使用手控計時器及電子設備。手寫記分板必須作為備用。  *手寫記分板*  範例：白方選手取得「半勝」（Waza-ari）且被判罰「指導」（Shido）1 次。  *電子記分板*  白方選手取得「半勝」（Waza-ari），同時被判罰「指導」（Shido）2 次。藍方選手取得「有效」（Yuko）1 次。 |

**第三條 － 柔道服**

請參考IJF SOR 附錄 C。

**第四條 － 衛生**

1. 柔道服必須乾淨、乾燥、無異味。

2. 手腳指甲必須修短。

3. 選手個人應維持高度衛生標準。

4. 長髮必須紮好，避免造成其他選手之不便。必須使用橡膠或類似材質製之髮帶繫綁頭髮，並避免配戴任何堅硬或金屬品。除使用醫療性質之繃帶外，不得覆蓋頭部，請務必遵守此點。

5. 凡不遵守第三條及第四條規範之選手不得參與比賽，若比賽尚未開始，其對手將根據本規則之第二十六條規定獲「不戰勝」（Fusen-gachi）；若已開始比賽，其對手將根據「三人合議多數決」規則獲得「棄權勝」（Kiken-gachi）。

**第五條 － 裁判及工作人員**

一般而言，每場比賽必須由與兩名比賽選手不同國籍之三名裁判進行裁定。此原則同樣適用於團隊比賽。

比賽場上，一名裁判透過無線通訊設備與協助裁判委員會監視影片 CARE（電腦輔助重播）系統的兩名裁判（位於比賽場桌席邊）進行聯繫。

裁判以抽籤制度遴選，以確定裁定之公平性。

記分人員、計時人員及記錄人員應協助裁判。

可執行最終介入之裁判委員會委員必須位於 CARE（電腦輔助重播）系統旁，並透過耳機與主裁判及其餘裁判進行聯繫。第十九條第 6 項說明其運作程序。

|  |
| --- |
| **附錄第五條 － 裁判及工作人員**  裁判之服裝必須符合主辦單位要求之規定。組委會須確認計時人員、記錄人員、記分人員及其他技術助理均已受過擔任技術工作人員的徹底培訓。  比賽時，必須分配兩名計時人員，其中一名負責計算比賽的實際時間，另一名負責計算「壓制」（Osaekomi）時間。  如有可能，應分配第三名計時人員負責監督該兩名計時人員，避免出錯。  全程計時人員（計算實際比賽時間）必須於聽到宣告「開始」（Hajime）或「好」（Yoshi）時開始計時，並於聽到「停」（Mate）或「不要動」（Sono-mama）時停錶。  負責「壓制」（Osaekomi）時間之計時人員，必須於聽到「壓制」時開始計時，於聽到「不要動」（Sono-mama）時停錶，聽到「好」（Yoshi）時則繼續計時。聽到壓制「無效」（Toketa）或「停」（Mate）時必須停錶，並向裁判告知經過之秒數。  「壓制」（Osaekomi）時間到之時（20 秒或 15 秒），若施術者已被判「半勝」（Waza-ari），裁判必須以聲響訊號表示「壓制」（Osaekomi）時間到。  **手動指示**  負責「壓制」（Osaekomi）時間之計時人員，於聽到宣告並看見「壓制」（Osaekomi）或「好」（Yoshi）的手勢時開始計時，同時舉起綠旗。當聽見「無效」（Toketa）、「停」（Ｍate）或「不要動」（Sono-mama）時停錶，並放下旗子。  全程計時人員（計算實際比賽時間）聽到宣告並看見「停」（Mate）或「不要動」（Sono-mama）手勢時，停錶並舉起黃旗；在聽見「開始」（Hajime）或「好」（Yoshi）時，重新開始計時並放下旗子。  比賽時間結束時，計時人員必須以清楚聲響訊號告知裁判（請參見裁判規則之第十條、十一條及十二條）。 |

|  |
| --- |
| 記分人員必須確定完全熟悉裁判當下的手勢及宣告，以便準確表示比賽進展及結果。  除上述人員外，應加上一名記錄全部比賽過程的記錄人員。  若採用電子方式記錄，其程序與上述做法相同。然而，使用電子設備時應同時使用手控計時器，以確定準確性，且須準備手寫記分板作為備用。 |

**第六條 － 裁判位置及職責**

裁判通常應站在比賽場內，負責比賽進行及主持裁決，並應確認所作之裁決已被正確記錄。

|  |
| --- |
| **附錄第六條 － 裁判位置及職責**  比賽開始前，裁判必須確定一切就緒，例如比賽場地、設備、服裝、衛生、技術工作人員等。  著藍色柔道服之選手站定於裁判之左側，著白色柔道服之選手站定於裁判之右側。  若雙方選手均面向場外施用「地面制敵法」（Newaza），裁判可在安全區域觀察動作。  執行比賽前，裁判必須事先在指定柔道蓆上熟悉鈴聲或表示比賽結束之方式，以及醫師與醫護助理之位置，並熟悉耳機與 CARE（電腦輔助重播）系統。  檢查比賽場地時，裁判應確定墊面是否乾淨且狀態良好、柔道蓆間沒有空隙，且選手均符合裁判規則第三條及第四條之規定。 |

|  |
| --- |
| 主裁判應先確定無觀眾、支持者或攝影師會對選手造成干擾或傷害風險，方得進行比賽。  主裁判在表演節目或長時間賽程延誤時，應離開比賽場地。 |

**第七條 － 副裁判之位置與職責**

兩名主裁判將與其餘裁判坐在柔道蓆墊桌邊，利用耳機連線和主裁判一同進行裁判，並根據「三人合議多數決」規則，使用影片 CARE（電腦輔助重播）系統從旁協助主裁判。

若裁判發現記分板記錄不正確，應告知主裁判注意該錯誤。

若選手必須離開比賽場地更換柔道服，或於比賽開始後經中央主裁判（僅在特殊情況下賦予授權者）之認定必須暫時離開比賽場地時，其餘裁判必須陪同選手，查看有無異樣發生。

若裁判與選手性別不同時，裁判長需指派一名與選手同性別的工作人員代替裁判，陪同選手前往。

**第八條 － 手勢**

**a) 主裁判**

主裁判必須依照以下動作作出手勢：

**1. 「一勝」**（Ippon）：高舉單臂於頭部之上，掌心向前。

**2. Waza-ari（半勝）：**單臂側平舉，與肩同高，掌心向下。

**3. 「合半勝為一勝」（Waza-ari-awasete - Ippon）：**先作出「半勝」（Waza-ari）手勢，接著作出「一勝」（Ippon）手勢。

**4. 「有效」（Yuko）：**斜舉單臂，掌心向下，與身體成 45 度角向側方伸直。

**5. 「壓制」（Osaekomi）：**斜舉單臂向下指向選手，同時面向選手，身體略向前彎。

**6. 「無效」（Toketa）：**舉起單臂向前平伸，並從右至左快速揮擺二或三次，身體朝選手方向略向前彎。

**7. 「平手」（Hikiwake）：**高舉單臂，由上至下停置於身體正前方，與肩同高（大拇指朝上），停留短暫時間（\* 請參見附錄）。

**8. 「停」（Mate）：**舉起單臂與肩同高，豎起手掌（手指併攏向上），伸直手臂與柔道蓆平行並推向計時人員。

**9. 「不要動」（Sono-mama）：**身體向前彎，並以雙手手掌按住雙方選手。

**10. 「好」（Yoshi）：**以雙掌穩定按住雙方選手，並施加壓力

**11.** 表示取消原意見：一手重複已判決之相同手勢，另一手高舉於頭部前上方，由右至左揮擺二或三次。

**12.** 表示比賽獲勝者：舉起單臂高過肩膀，掌心向內，指向獲勝者。

**13.** 指示選手整理柔道服：兩臂交叉，左臂在右臂之上，掌心向內，位於腰帶處。

**14.** 要求醫師診療：面向醫療檯，從醫療檯之方向朝受傷選手處揮動單臂（掌心向上）。

**15.** 判罰（「指導」(Shido)、「犯規輸」(Hansoku-make)）：單手握拳，伸出食指，指向受罰選手。

**16.** 「無戰意」（Non-combativity）：舉起雙臂於胸部高度，向前轉繞數次，並以食指指向受罰選手。

**17.** 「假意攻擊」（False attack）：雙手向前平伸握拳，然後垂直放下。

|  |
| --- |
| **附錄第八條 － 手勢**  在無法明顯分辨之情況下，主裁判可在作出正式訊號後，指向著藍色或白色柔道服之選手（比賽開始之站立位置），以表示哪一方選手得分或受罰。  若比賽出現長時間延誤，主裁判應朝比賽開始之站立位置作出掌心向上之手勢，指示選手於比賽開始之站立位置上盤膝而坐等候。  「有效」（Yuko）及「半勝」（Waza – ari）之手勢，則是雙臂橫過胸前，然後側移至正確的結束位置。  「有效」（Yuko）及「半勝」（Waza – ari）手勢於移動時應維持 3 至 5 秒鐘，以確定裁判能清楚看見記分。然而，轉向時仍應注視選手之動態。  *\*7. 「平手」（Hikiwake）手勢僅適用於循環賽。*  若雙方均受罰，主裁判應交替向對雙方選手作出正確手勢（左手食指指向左方選手，右手食指指向右方選手）。  若必須改判，其改判手勢必須於取消原判手勢後儘速作出。  取消原意見時不應作任何宣告。  所有的手勢應維持 3 至 5 秒。  若要表示獲勝者，主裁判應回到比賽開始時之位置，往前踏一步後，向獲勝方選手舉手表示，接著退一步回到原位。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 鞠躬入場及離開柔道蓆 | 搏鬥前站定 | 請選手入柔道蓆 |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 「一勝」（Ippon） | 「半勝」（Waza-ari） |

|  |  |
| --- | --- |
| 「合半勝為一勝」（Waza-ari-awasete-Ippon） | 「有效」（Yuko） |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 「壓制」（Osaekomi） | 「無效」（Toketa） | 「停」（Mate） |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 「停」（Mate） | 「不要動」（Sono-mama）<=> 「好」（Yoshi） | 「起立」（Stand-up） |
|  |  |  |
| 整理柔道服 | 取消原意見 | 「無效」（Not Valid） |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 「開始」（Hajime）  「比賽結束」（Sore-Made） | 「勝方」（Kachi） | 判罰 |
|  |  |  |
| 「無戰意」（Non-combativity） | 「假意攻擊」（False attack） | 要求醫師診療 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 因阻擋的態度而判罰 | 因交叉單邊抓握而判罰 | | 因未使用「抓握法」拉扯腰帶而判罰 |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
| 因踏到界外而判處「指導」（Shido） | | 「起立」（Stand-up） | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 因槍柄式抓握而判罰 | | 因手指在衣袖內而判罰 | |
|  |  | |  |
| 因抓對手腿部而判罰 | 判罰 | | 因踏到界外而判罰 |

**第九條 － 位置（有效區域）**

比賽應在比賽場地內進行。當雙方選手位於場內或至少施術者觸及比賽場地，或若該動作為持續性，該摔擲動作則視為有效。

雙方選手於比賽場地外所施用之任何技術，均不予承認。

一旦任一方選手的部分身體部位觸及比賽場地，所有的動作均有效且可持續進行（無暫停）。

**例外條件：**

a) 當僅一選手在場內發動摔擲動作、但雙方在動作過程中均移至場外時，若摔擲動作為持續且未中斷，基於得分目的之考量，該動作可視為得分。

同樣地，當發動摔擲動作時施用立即對抗技術之一方未觸及比賽場地，而該動作為持續且未中斷，基於得分目的之考量，該動作可視為得分。

b) 一旦場內判定為「壓制」（Osaekomi），即使雙方均出於場外，「地面制敵法」（Newaza）動作仍屬有效並可持續進行。

c) 在比賽場地外進行「壓制」（Osaekomi）過程中，若於比賽場地外結束摔擲動作，而其中一方立即施用「壓制」（Osaekomi）、「勒頸法」（Shime-waza）或「關節法」（Kansetsu-waza）控制對手，該技術屬有效。

若在「地面制敵法」（Newaza）過程中，被施術者（Uke）主導掌控，連續不間斷地以主要技術進攻，此亦屬於有效施技。

若在比賽場地內進行「關節法」（Kansetsu-waza）及「勒頸法」（Shime-waza），且被視為是對對方有效的施技，即使雙方均踏出比賽場地外，仍可持續進行。

|  |
| --- |
| **附錄第九條 － 位置（有效區域）**  一旦比賽開始，選手僅能在主裁判許可下離開比賽場地。該授權僅適用於特殊情況，例如因柔道服破損或髒汙必須離場更換。 |

**第十條 － 比賽時間**

1. 比賽時間及比賽形式應依照競賽規則之規定。

本規則將參照 IJF 負責承辦之所有錦標賽之比賽時間，以及比賽間的休息時間。

國家錦標賽及其他正式錦標賽的比賽時間及休息時間，應參考本規則。

成年男子組／團體： 實際比賽時間五分鐘

成年女子組／團體： 實際比賽時間四分鐘

青年男子組及女子組（二十一歲以下）／團體： 實際比賽時間四分鐘

青少年男子組及女子組（十八歲以下）： 實際比賽時間四分鐘

2. 每位選手於進行下場比賽前，均應有十分鐘休息時間之權利。

3. 主裁判在進入比賽場地前應留意比賽時間。

**第十一條 － 暫停**

主裁判宣告「停」（Mate）到「開始」（Hajime）及宣告「不要動」（Sono-mama）到「好」（Yoshi）之間的時間，均不計入比賽的規定時間。

**第十二條 － 告知時間到**

比賽時間終止時，應以鈴聲或其他類似之聲響訊號告知主裁判。

|  |
| --- |
| **附錄第十二條 － 告知時間到**  同時使用數個比賽場地時，必須利用不同聲響訊號之裝置。時間到之訊號必須能在觀眾吵雜聲中仍可清楚聽見。 |

**第十三條 － 壓制（Osaekomi）時間**

**1. 相等成績**

a) 「一勝」（Ippon）：滿20秒。

b) 「半勝」（Waza-ari）：15 秒以上但未滿 20 秒。

c) 「有效」（Yuko）：10 秒以上但未滿 15 秒。

**第十四條** **－ 與時間到訊號同時之動作**

**1.** 任何與時間到訊號同時之動作，其立即結果均屬有效。

**2.** 儘管於發出鈴聲下同時施用摔術，若主裁判認為並非立即有效，應宣告「比賽結束」（Sore-Made），基於得分目的不判予給分。

**3.** 即使主裁判未宣告「比賽結束」（Sore-Made），任何於比賽結束鈴聲響起後所施用之技術，均屬無效。

**4. 與時間到訊號同時間施用的「壓制」（Osaekomi）**

當表示比賽時間到之鈴聲或類似聲響裝置之訊號與宣告「壓制」（Osaekomi）同時發生，或當剩餘時間不足以完成「壓制」（Osaekomi）技術時，應延長比賽時間，直至其中一方或「一勝」（Ippon）（或相等成績），或主裁判宣告「無效」（Toketa）或「停」（Mate）為止。

當選手（被施術者）受「壓制」（Osaekomi）動作控制時，可利用「勒頸法」（Shime-waza）或「關節法」（Kansetsu-waza）進行反擊。若作出「壓制」（Osaekomi）動作之施術者放棄或無法施術，被施術者將獲得「一勝」（Ippon）。

**第十五條 － 比賽開始**

**1.** 選手進入比賽場地前，各裁判必須就定位，以開始進行比賽。

在個人賽時，主裁判應站在雙方選手比賽開始站立位置之柔道蓆中央後面 2 公尺處，並面向計時人員檯面，且其餘裁判應坐定於各自檯面位置。

在團體比賽中，於每場比賽開始前，雙方隊伍應依照以下指示進行鞠躬禮：

1. 主裁判就定位，與個人賽站定位置相同。雙方隊伍依照主裁判指示分派至指定場邊，以列隊方式排站於比賽場地邊緣處，按體重輕重排列，最重者靠近主裁判，雙方站定面對面。
2. 根據主裁判命令，雙方隊伍於敬禮後進入比賽場地，接著移動至蓆墊上比賽開始之站立位置。

**c)** 主裁判平行舉起雙臂，豎起手掌，命令雙方隊伍面向評審席（Joseiki），並下達「敬禮」（Rei）口令，雙方所有對手齊向主席台行鞠躬禮。主裁判不必鞠躬。

**d)** 接著主裁判作出前臂呈直角，手掌面朝雙方示「相互敬禮」（OTAGAI-NI）之手勢，雙方再次面對面，下達「敬禮」（Rei）口令，以前部分的相同方式行鞠躬禮。

**e)** 結束鞠躬禮後，雙方隊伍走出進入比賽場地的相同位置，於比賽場地的中央外緣等待，每個隊伍的選手必須進行第一場比賽。每場比賽中，選手們必須依照個人賽以相同程序行鞠躬禮。

**f)** 最後一場比賽結束後，主裁判將根據段落 a) 及 b) 所述之內容命令隊伍，宣告裁判決議及獲勝隊伍。鞠躬禮的步驟與開始時相反，先相互敬禮後，再向評審席（Joseiki）行禮。

**2.** 選手於進入或離開比賽場地時可自行決定是否行禮，並無強制規定。

進入柔道蓆區域時，比賽選手應同時走向比賽區域的入口。

選手於比賽開始前不得握手。

**3.** 選手應依照上場比賽順序，從各側走入比賽場地（安全區域）的邊緣中央（唱名第一位站在主裁判右側，第二位站於主裁判左側），並保持站定。

主裁判作出手勢，選手應向前走到各自比賽開始之站立位置，同時向對方行禮，左腳向前踏一步。

一旦比賽結束且主裁判已判決比賽結果，選手右腳應同時退一步回到原位，並向對方行禮。

若選手未行禮或動作錯誤，主裁判應指示該選手。以正確方式行鞠躬禮至關重要。

**4.** 當主裁判宣告「開始」（Hajime）時，選手應以站立姿勢開始比賽。

**5.** 發生第二十七條所述之情況及後果時，主裁判可中止比賽，並請通過認定的醫師上場。

**6.** 在所有 IJF 比賽中，教練之職責均受 IJF 規管。開始比賽前，教練必須坐在預留位置。

**a)** 教練不得在選手比賽過程中給予指示。

**b)** 教練僅限在暫停時間（「停」(Mate) 及「開始」(Hajime) 之間）及中止比賽時，給予選手指示。

**c)** 暫停結束繼續比賽時（「開始」（Hajime)），教練必須再度保持安靜且不得比出手勢。

**d)** 若教練未遵守此規則，將收到第一次「警告」之處罰。

**e)** 若教練以相同的態度再犯，其將收到第二次「警告」之處罰並被判處離開比賽場地，且於該場比賽中不得予以遞補。

**f)** 若教練於比賽場地外執意再犯，其將受處分。裁罰可能會導致撤銷教練認證資格。

**7.** 裁判委員會委員可中止比賽，並僅在發生需修正錯誤之際才會介入。IJF 裁判委員會僅在特殊情況下介入或變更主裁判之裁決。

裁判委員會在以下三種情況下予以介入：

* 錯判白方選手及藍方選手間的動作
* 判決「犯規輸」（Hansoku-make）之時
* 例外條件

IJF 裁判委員會委員（如主裁判）必須與場上比賽之運動選手不同國籍。

教練對程序不得上訴，但能到 IJF 評審席桌邊看影片，瞭解改判為最終裁決之理由。

IJF 裁判委員會委員（如主裁判）必須與場上比賽之運動選手不同國籍。

**第十六條 － 進入「地面制敵法」（Newaza）**

**1.** 選手必須能在本條文提及之任一情況下，由「立姿」（Tachi-waza）姿勢轉入「地面制敵法」（Newaza）繼續比賽。但若施用之技術中斷時，主裁判應宣告「停」（Mate），並命令雙方選手恢復站立姿勢，重新開始比賽。

**2. 允許從「立姿」（Tachi-waza）轉入「地面制敵法」（Newaza）之情況**

a) 一選手施用摔法得到相當結果，且無中斷地轉入「地面制敵法」（Newaza）並繼續攻擊；

b) 一選手施用摔法失敗而倒地，對方趁勢將其轉入「地面制敵法」（Newaza）；

c) 一選手以站立姿勢施用「勒頸法」（Shime-waza）或「關節法」（Kansetsu-waza）得到相當效果，繼續轉入「地面制敵法」（Newaza）；

d) 一選手施用不符合摔法要求之動作，技術性地將對手轉入「地面制敵法」（Newaza）；

e) 雖不屬本條文先前所列之各種情形，但當一選手倒下或即將倒下，而對方藉此利用其失去重心之勢轉入「地面制敵法」（Newaza）之時。

**3. 例外**

當一選手未符合第十六條第 2 段之規定，將對手拉下倒地轉入「地面制敵法」（Newaza），且對手未順勢跟進轉入「地面制敵法」（Newaza）時，主裁判應宣告「停」（Mate），並針對違反第二十五條第 7 項規則之選手判給「指導」（Shido）之處罰。

若對手順勢跟進施術者（Tori）之動作，即可繼續進行「地面制敵法」（Newaza）。

**第十七條 － 「停」（Mate）之應用**

1. **一般準則**

主裁判應在本條文所述之情形下宣告「停」（Mate），暫停比賽。若欲重新比賽，主裁判應宣告「開始」（Hajime）。

選手在下列情況下，必須於宣告「停」（Mate）後快速回到其比賽開始之站立位置：

- 主裁判因踏到界外而判給「指導」（Shido）

- 主裁判判給第四次「指導」（Shido）後，即「犯規輸」（Hansoku-make）

- 主裁判要求選手整理柔道服

- 主裁判認為選手必須進行醫療處理

當必須針對取得「指導」（Shido）的一方宣告「停」（Mate）時，選手應保持在原地，無需回到比賽開始之站立位置（「停」(Mate) -「指導」(Shido) -「開始」(Hajime)）。

主裁判宣告「停」（Mate）後，雙眼必須留意選手之動態，以防選手未聽見宣告並繼續比賽，或發生任何意外。

1. **主裁判應宣告「停」（Mate）之情況**

**a)** 雙方選手完全出於比賽場地外；

**b)** 任一或雙方選手執行本規則第二十五條所列之其中一項禁止動作；

**c)** 任一或雙方選手受傷或生病。若發生第二十七條所列之任何情況，主裁判在宣告「停」（Mate）後，應根據條文規定，要求醫師進行醫療處理，或應對手之請求或直接視受傷的嚴重程度，接受選手於非比賽開始之站立位置處進行醫療處理，以利儘速進行；

**d)** 任一或雙方選手有整理柔道服之必要；

**e)** 在「地面制敵法」（Newaza）過程中無顯著進展時；

**f)** 在「地面制敵法」（Newaza）中，一選手背負另一選手時，形成站立或半站立姿勢，其手部完全離地，表示其已逃脫對方控制；

**g)** 一選手保持站立姿勢，或從「地面制敵法」（Newaza）恢復為站立姿勢，其對方用單腳或雙腳纏附於站立者身體之任何部位而被扛起且完全離地；

**h)** 一選手從站立姿勢中施用或試圖執行「關節法」（Kansetsu-waza）或「勒頸法」（Shime-waza），而無立即顯著之效果；

**i)** 當任一選手開始或執行任何搏鬥或摔角法之準備動作（而非傳統柔道技術）時，主裁判應立即宣告「停」（Mate）以設法停止，不讓施術方結束動作；

**j)** 主裁判認為有必要之任何其他情況。

**3. 主裁判不應宣告「停」（Mate）之情況**

**a)** 主裁判不應宣告「停」（Mate）來阻止選手走出比賽場地外，除非有危險情況之顧慮。

**b)** 當一選手從「壓制法」（Osaekomi-waza）、「勒頸法」（Shime-waza）或「關節法」（Kansetsu-waza）中掙脫後需休息或請求休息時，主裁判不應宣告「停」（Mate）。

**4. 例外情況**

**a)** 在「地面制敵法」（Newaza）過程中，若裁判誤叫「停」（Mate）而使雙方分開，主裁判應依照「三人合議多數決」規則，盡可能使雙方選手恢復其原來姿勢並重新比賽，以修正對選手之不公。

**第十八條 － 「不要動」（Sono-mama）**

1. 在任何場合中，若裁判有意在不改變選手姿態下暫停比賽，主裁判應宣告「不要動」（Sono-mama）並作出第八條第 9 項之手勢，同時必須確定任一選手之姿態及抓握型態並未改變。
2. 「不要動」（Sono-mama）僅適用於選手施用「地面制敵法」（Newaza）之情況。
3. **場合情況**

a) 判罰：若被判罰的選手作出犯規姿態，無需宣告「不要動」（Sono-mama）：而是直接判罰。

b) 醫療協助：在「地面制敵法」（Newaza）過程中，若一選手表示受傷，且依第二十七條之規定可要求醫師診療時，主裁判可宣告「不要動」（Sono-mama），並於必要時將雙方選手分開。隨後主裁判應監視評審席的畫面，依照「三人合議多數決」規則，使選手回到宣告「不要動」（Sono-mama）前之姿態。

**4.** 若欲重新比賽，主裁判應作出第八條第 10 項之手勢並宣告「好」（Yoshi）。

**第十九條 － 比賽結束**

1. 主裁判應在本條文所列之情況下宣告「比賽結束」（Sore-Made），表示結束比賽。宣告後，主裁判雙眼應隨時注視選手之動態，以免選手未聽到宣告而繼續比賽。

如有必要，主裁判在宣布比賽結果前，可指示雙方選手整理柔道服。

當主裁判宣布比賽結果並作出第八條規定之手勢時，雙方選手應後退一步，站在柔道墊上各側（尤其是安全區）相互鞠躬並離場。

比賽選手必須著完整柔道服離場，離開 FOP（競賽場地）前不得取下柔道服的任何部分或腰帶。

若主裁判將優勝判決予錯誤選手，其餘裁判必須確定主裁判於離場前已改變該錯誤裁定，否則該裁定為確定且不得改判。

所有經裁判人員依「三人合議多數決」規則以及經 IFJ 裁判委員會同意作出之行為及決定，均為最終判決，不得上訴。

1. **「比賽結束」（Sore-Made）之情況**

**a)** 一選手獲得「一勝」（Ippon）或「合半勝為一勝」（Waza-ari-awasete - Ippon）（規則第二十條及二十一條）；

**b)** 「棄權勝」（Kiken-gachi）之情況（規則第二十六條）；

**c)** 「犯規輸」（Hansoku-make）之情況（規則第二十五條）；

**d)** 一選手因受傷而無法繼續比賽（規則第二十七條）；

**e)** 規定之比賽時間已到。

**3. 主裁判應依照以下準則判決比賽**

**a)** 當一選手已獲「一勝」（Ippon）或相等成績時，主裁判應宣布該選手獲勝。

**b)** 當無「一勝」（Ippon）或相等成績時，應照下列準則宣示獲勝者：一次「半勝」（Waza-ari）勝過任何次數之「有效」（Yuko）。

**c)** 若記分板上無顯示得分資料或得分完全相同（即「半勝」(Waza-ari) 及「有效」(Yuko) 之次數相同），以被判「指導」（Shido）次數較少者獲勝。否則應由雙方個人及團體錦標賽之「黃金得分」比賽予以裁定。

1. **「黃金得分」比賽**

根據本條文第 3 段 c 項所述之情況，比賽時間結束時，主裁判應宣告「比賽結束」（Sore-Made），且選手應回到其比賽開始之站立位置。

黃金得分比賽沒有時間限制，但記分板上將保留先前比賽紀錄。

主裁判宣告「開始」（Hajime）重新開始比賽。原比賽結束及開始「黃金得分」比賽之間，無休息時間。

比賽結束時，一旦選手被判「指導」（Shido）（敗方），或由對手先獲得技術得分（勝方），主裁判將立即宣告「比賽結束」（Sore-Made）。

在「黃金得分」比賽中，當一選手被壓制並被宣告「壓制」（Osaekomi），主裁判應允許該壓制持續至滿 20 秒（一勝），直至「無效」（Toketa）或「停」（Mate），或任一方施用「勒頸法」（Shime-waza）／「關節法」（Kansetsu-waza）且具立即結果為止。領先獲「壓制」（Osaekomi）之得分為獲勝分。

在此情況下，選手以得分獲勝。

若在「黃金得分」比賽過程中，選手被判「犯規輸」（Hansoku-make），該選手將得到如正常比賽之相同結果。

若主裁判決定判罰一選手，主裁判必須先與其餘裁判討論，再根據「三人合議多數決」規則作出裁定。

1. **「黃金得分」比賽之特殊情況**

**a)** 若僅一位選手行使權利拚戰「黃金得分」比賽，而另一選手拒絕參賽，有意拚戰之選手以「棄權勝」（Kiken-gachi）被宣示為獲勝者。

**b)** 若雙方選手於首場比賽時同時獲得「一勝」（Ippon），應由「黃金得分」比賽裁定。若在「黃金得分」比賽中，雙方選手同時獲得「一勝」（Ippon），主裁判應宣告「停」（Mate），基於得分目的，繼續比賽時無需考量該動作。

**c)** 若雙方選手均同時累計「犯規輸」（Hansoku-make）而判罰（因被判連續「指導」），應由「黃金得分」比賽裁定。

**d)** IJF 評審席將決定是否直接判給雙方選手「犯規輸」（Hansoku-make）。

**6. CARE（電腦輔助重播）系統**

本條文及 SOR 中所定義之 CARE（電腦輔助重播）系統將納入裁判委員會之專屬權限範圍，且不得以此處所列者外之規定來介入或定義其操作，裁判委員會將針對未涵蓋於所列規定之內容作成裁決。

供以下情況使用：

**a)** 委員會委員將於下文定義之情況下介入、中止比賽，以及告知主裁判及其餘裁判。

**b)** 委員會委員可以其意見對所有裁判給予正面評價（未中止比賽的情況下），並播放 CARE（電腦輔助重播）系統檢視雙方實際動作；其評價必須與主裁判及其餘裁判一致。

在以下情況下，必須使用 CARE（電腦輔助重播）系統進行強制檢查，以支援比賽場上之裁決：

**a)** 有關比賽結束、比賽時間期間以及「黃金得分」比賽期間之任何決定；

**b)** 返技（Kaeshi）動作可能難以評估哪一方選手最後掌控動作，進而意味比賽結束。

本條文規定之 CARE（電腦輔助重播）系統檢視以及與所有裁判的後續溝通，均應由監視比賽場的裁判委員會委員斟酌決定。不得未經授權使用 CARE（電腦輔助重播）系統，或由裁判委員會以外之單位要求使用該系統。

**第二十條 － 「一勝」（Ippon）**

**1.** 當主裁判認為選手所施用之技術符合以下標準時，應宣告「一勝」（Ippon）：

**a)** 當一選手在掌控下摔倒對方、利用相當大之力量及速度使對方背部實質撞擊著地之時。但對手著地為滾動且無實質撞擊在地時，無法判定為「一勝」（Ippon）。

在所有情況下，當一選手被摔倒後蓄意作出「橋式」（Bridge）著地之姿（頭部及單、雙腳接觸柔道蓆），將判定為「一勝」（Ippon）。如此決定是基於選手之安全，使選手不因試圖脫逃摔技而傷及頸椎。此外，選手試圖作出橋形姿勢（身體呈弓形）時，應視為「橋式」（Bridge）。

**b)** 一選手以「壓制法」（Osaekomi-waza）壓制對方，在主裁判宣告「壓制」（Osaekomi）後，被壓制方滿 20 秒無法掙脫；

**c)** 一選手以手或腳連續拍打兩次或以上以示放棄，或說出「Maitta」（我放棄！）；一般常見於「壓制法」（Osaekomi-waza）、「勒頸法」（Shime-waza）或「關節法」（Kansetsu-waza）之施用且有結果時；

**d)** 一選手因有效之「勒頸法」（Shime-waza）或「關節法」（Kansetsu-waza）而喪失比賽能力。

**2. 相等成績**

若一選手被判「犯規輸」（Hansoku-make），其對手應被宣示為獲勝者，同時獲「一勝」（Ippon）。

1. **特殊情況**

**a)** 同時施用技術。當雙方選手同時發動攻擊而倒地，使主裁判無法判定何方主導施技時，則判雙方均無得分。

**b)** 若雙方選手同時獲「一勝」（Ippon），主裁判將採用第十九條第 5 段 b 項之規定。

**第二十一條 － 「半勝」（Waza-ari）**

當主裁判認為選手所施用之技術符合以下標準時，應宣告「半勝」（Waza-ari）：

**a)** 一選手在掌控下摔倒對方，但該摔法缺少「一勝」（Ippon）其他三要件之一（請參見第二十條 (a) 規則）；

**b)** 一選手以「壓制法」（Osaekomi-waza）壓制對方，滿 15 秒或以上但未滿 20 秒，被壓制方仍無法掙脫。

**第二十二條 － 「合半勝為一勝」（Waza-ari-awasete-Ippon）**

若一選手在比賽中獲得第二次「半勝」（Waza-ari）（請參見第二十二條規則），主裁判應宣告「合半勝為一勝」（Waza-ari-awasete-Ippon）。

**第二十三條 – 「有效」（Yuko）**

當主裁判認為選手所施用之技術符合以下標準時，應宣告「有效」（Yuko）：

1. 當一選手在掌控下摔倒對方，但該摔法缺少「一勝」（Ippon）其他三要件之二；

當一選手在掌控下摔倒對方，而對方上半側身著地時，應判為「有效」（Yuko）。

例如：

(1) 缺少「背部大部分著地」之要件以及「速度」或「力量」兩項要件之一；

(2) 雖然背部大部分著地，但仍缺少「速度」或「力量」兩項要件之一。

1. 一選手以「壓制法」（Osaekomi-waza）壓制對方，滿 10 秒或以上但未滿 15 秒，被壓制方仍無法掙脫。

|  |
| --- |
| **附錄第二十三條 – 「有效」（Yuko）**  不論獲多少次「有效」（Yuko），均不等於一次「半勝」（Waza-ari）。獲「有效」（Yuko）之總數將予以記錄。 |

**第二十四條 – 「壓制法」（Osaekomi-waza）**

當主裁判認為選手所施用之技術符合以下標準時，應宣告「壓制」（Osaekomi）：

**a)** 選手被對方控制在柔道蓆面上，該選手之背部、雙肩或單肩著地；

**b)** 可由側方、後方或上方進行控制；

**c)** 當選手施用壓制時，其單（雙）腳或身體必須不被對方夾住，方屬有效；

**d)** 雙方選手至少有一人之身體任何部位處於比賽場地內，方屬有效；

**e)** 選手施用「壓制」（Osaekomi）時，必須使身體呈「袈裟」（Kesa）、「四方」（Shiho）或「裹形」（Ura）姿態，換言之，即類似「袈裟壓制」（Kesa Gatame）、「上四方壓制」（Kami-shiho-gatame）或「裹固」（Ura-Gatame）等技術。

|  |
| --- |
| **附錄第二十四條 － 「壓制法」（Osaekomi-waza）**  若一選手以「壓制法」（Osaekomi-waza）壓制對方，且在轉入另一壓制法型態時不失控制，則該壓制時間將持續進行，直至主裁判宣告「一勝」（Ippon）（或相等成績）、「無效」（Toketa）或「停」（Mate）為止。  進行「壓制」（Osaekomi）時，若處優勢之選手作出犯規動作而須受罰，主裁判應宣告「停」（Mate），命雙方選手回到站立姿勢，並予以適當之處罰（以及其壓制應獲得分），其後始得宣告「開始」（Hajime），重新開始比賽。  進行「壓制」（Osaekomi）時，若處劣勢之選手作出犯規動作而須受罰，主裁判應宣告「不要動」（Sono-mama），並予以適當之處罰，然後以雙手按壓雙方選手並宣告「好」（Yoshi），繼續比賽。然而，若被判決為「犯規輸」（Hansoku-make）之處罰，主裁判應先宣告「不要動」（Sono-mama），再與其他裁判討論後，宣告「好」（Yoshi）使選手回復至其站立位置，然後判決「犯規輸」（Hansoku-make），宣告「比賽結束」（Sore-Made）結束比賽。  若兩名裁判均認為已形成「壓制」（Osaekomi），但主裁判並未宣告，其餘裁判應告知主裁判，並根據「三者合議取多數」規則，立即宣告「壓制」（Osaekomi）。  若在「壓制」（Osaekomi）過程中，一選手成功從上方或下方「剪夾」對方之一（雙）腳，主裁判應宣告「無效」（Toketa）。  若受壓制之選手背部離地無觸及柔道蓆（例如「橋式」），但施術者能有效控制，則壓制仍應繼續。 |

**第二十五條 – 禁止動作及罰則**

禁止動作分為「輕微」犯規動作（指導）以及「重大」犯規動作（犯規輸）。

**輕微犯規動作：**將受「指導」（Shido）之處罰。

**重大犯規動作：**將受「犯規輸」（Hansoku-make）之處罰。

主裁判決定向選手裁決處罰時（除了在「地面制敵法」(Newaza）中的「不要動」(Sono-mama） 情況外），應宣告「停」（Mate）以暫停比賽，並針對違反動作指示適當手勢，指向違反禁止動作之選手，同時宣告處罰。

比賽當中有三次的「指導」（Shido），之後的第四次則判為「犯規輸」（Hansoku-make）（3 次警告後則取消資格）。被判「指導」（Shido）不會讓對手得分，只有技術得分才能顯示在記分板上。

比賽結束時，若記分板上的得分相同，以被判「指導」（Shido）次數較少者獲勝。若比賽進入黃金得分，則先被判「指導」（Shido）者落敗，或是由先獲得技術得分者獲勝。

除非因離開比賽場地而被判「指導」（Shido），否則主裁判可在比賽場內任一地點宣告「指導」（Shido），無需使雙方選手回到比賽開始之站立位置（「停」(Mate) -「指導」(Shido) -「開始」(Hajime)）。

比賽時，會被判取消資格之可能動作（「犯規輸」(Hansoku-make)）有數種。當一比賽選手被判「犯規輸」（Hansoku-make）時，該選手可能被允許或不被允許繼續比賽。

若因「犯規輸」（Hansoku-make）造成累進處罰，被判第四次「指導」（Shido）之選手可繼續比賽。

若為保護柔道運動員（頭部先衝向蓆墊上）而直接判罰「指導」（Shido），則可允許該名運動員繼續比賽。

若作出違反柔道精神之動作而直接判罰「指導」（Shido），則該名運動員不得繼續比賽。該柔道運動員名次不變，並獲相應的世界排名積分。在部分情況下，IJF 評審席可視情形對運動員判給紀律裁罰，並去除排名名次與／或世界排名積分。

若兩次「犯規輸」（Hansoku-make）造成第四次「指導」（Shido），進而出現平手，則將適用黃金得分規則（類似同時獲「一勝」(Ippon)／勝利之情況）。

IJF 評審席將決定是否直接判給雙方選手「犯規輸」（Hansoku-make）。

若運動員作出禁止動作應取消比賽資格，IJF 評審席可取消該選手於其他錦標賽之參賽資格。

主裁判判給處罰時，應以簡單之手勢動作演示選手受罰之理由。

在規定的比賽時間內，主裁判未判給勝負前，任何於宣告「比賽結束」（Sore-Made）後發生之禁止動作均可予以處罰；或在部分例外情況下，若於時間到之訊號後，在主裁判未判給勝負前作出的嚴重犯規動作，亦可予以處罰。

**指導（輕微犯規動作類）**

1. 「指導」（Shido）是針對違反輕微犯規動作之選手所給予之處罰：

|  |
| --- |
| 1. 在比賽中，為防止對方動作而蓄意不採用「抓握法」（Kumikata）之動作（請參見附錄第二十五條 – 禁止動作及罰則 – a)「指導」(Shido)）\*。 |
| 2. 在施用「抓握法」（Kumikata）後，於站立姿勢中採取過度防衛姿勢（通常超過 5 秒）。 |
| 3. 作出給人有攻擊印象之動作，但明顯無摔倒對方之企圖（假意攻擊）。假意攻擊之定義如下：  - 施術者無摔倒對方之企圖。  - 施術者未施用「抓握法」（Kumikata）進行攻擊，或立即鬆開抓握。  - 施術者作出單一或多次重複的攻擊，沒有破壞對手之重心。  - 施術者將一隻腿擱置於對手雙腿間，以阻擋對手攻擊之可能性。 |
| 4. 在站立姿勢中，為達防禦目的持續抓住對方單（雙）袖末端，或「扭抓」對手袖口。 |
| 5. 在站立姿勢中，為防止對手動作，持續鎖夾對方單手手指或雙手手指。為避免被抓握或被攻擊而抓住對手的手腕或雙手，此舉應被判罰「指導」（Shido）。 |
| 6. 蓄意弄亂自身柔道服，或未經主裁判許可擅自鬆脫或改紮腰帶或褲子。 |
| 7. 為施展「地面制敵法」（Newaza）而將對手拉入倒下，除非符合第十六條之規定（請參見附錄第二十五條 – 禁止動作及罰則 – a)「指導」(Shido)）\*。 |
| 8. 以一或多根手指插入對方袖口或褲管內。 |

|  |
| --- |
| 9. 在站立姿勢中，以非「正常」抓握方式抓住對方而無攻擊（請參見附錄第二十五條 – 禁止動作及罰則 – a)「指導」(Shido)）\*。 |
| 10. 在站立姿勢中，於施用「抓握法」（Kumikata）前後無任何攻擊動作（請參見附錄第二十五條 – 禁止動作及罰則 – a)「指導」(Shido)）\*。 |
| 11. 利用大拇指及手指握住對方袖口（槍柄式抓握） |
| 12. 以折疊方式握住對方袖口（口袋式抓握）。在袖口末端作出槍柄式抓握或口袋式抓握而未立即攻擊，則判給「指導」（Shido）之處罰。 |
| 13. 直接抱住對手作摔法（熊抱）。然而，當一選手（施術者或受施術者）至少以一手抓握對手的柔道服，無論哪一方均可能接抱住對手作摔法（熊抱）時，則不判給「指導」（Shido）。無判給「指導」（Shido）。 |
| 14. 以腰帶或上衣末端圈繞對方身體之任何部位（請參見附錄第二十五條 – 禁止動作及罰則 – a)「指導」(Shido)）\*。 |
| 15. 用嘴巴咬住柔道服（自身或對手之柔道服）。 |
| 16. 將手、手臂、足部或腿部置於對手臉部（請參見附錄第二十五條 – 禁止動作及罰則 – a)「指導」(Shido)）\*。 |
| 17. 將足部或腿部置於對手腰帶、後領或衣襟。 |
| 18. 利用自身或對手的腰帶或上衣末端，或只用手指向對方施用「勒頸法」（Shime-waza）之動作（請參見附錄第二十五條 – 禁止動作及罰則 – a)「指導」(Shido)）\*。 |
| 19. 在站立姿勢或「地面制敵法」（Newaza）動作中，走出比賽場地外，或蓄意迫使對方出於比賽場地外之動作（請參見第九條 – 「例外條件」）。  若一選手的一隻腳踏出比賽場地外而無立即攻擊，或未立即回到比賽場地內，則應判給「指導」（Shido）之處罰。雙腳均出於比賽場地外則判給「指導」（Shido）之處罰。  若選手被對方推出比賽場地外，其對方應接受「指導」（Shido）之處罰（若選手在有效位置進攻而使雙方選手踏出比賽場地，則兩者均不會被判「指導」(Shido)）。 |
| 20. 利用雙腳箝夾對方身體軀幹（「勒胴法」(Dojime)）、頸部或頭部（雙腳向外伸直，交叉箝夾）。 |

|  |
| --- |
| 21. 為鬆脫對方之抓握，以膝蓋或足部撞踢對手之手部或手臂，或在無施用任何技術下撞踢對手之腿部或踝關節。 |
| 22. 為破壞對方之抓握而反扭對手之手指。 |
| 23. 以雙手破壞對方之抓握。 |
| 24. 遮蔽自身的柔道服衣襟上半部分，以避免對手之抓握。 |
| 25. 用單手臂或雙手臂迫使對手身體呈彎下姿勢，而沒有立即攻擊，可因其阻擋態度而判給「指導」（Shido）之處罰。 |

**犯規輸（重大犯規動作類）**

1. **「犯規輸」（Hansoku-make）是針對違反重大犯規動作之選手所給予之處罰（或已受 3 次「指導」、再犯輕微犯規動作之選手）：**

|  |
| --- |
| 1. 施用「河津掛」（Kawazu-gake）之技術（用捲繞對手的一隻腳來摔倒對手，同時與對手大致面向同一方向，再後倒在對手身上）（請參見附錄第二十五條 – 禁止動作及罰則 – b)「犯規輸」(Hansoku- Make)）\*\*。 |
| 2. 向對方手肘外之關節施用「關節法」（Kansetsu-waza）（請參見附錄第二十五條 – 禁止動作及罰則 – b)「犯規輸」(Hansoku- Make)）\*\*。 |
| 3. 將躺臥在柔道蓆上的對手抬起，並用力向下推迫至柔道蓆。 |
| 4. 當對手施用如「掃腰」（Harai-goshi）技術時，從對方內側伸入，對其支撐腳向後掃割之動作。 |
| 5. 不遵從主裁判之指示。 |
| 6. 在比賽過程中，作出非必要之叫聲、批評或手勢傷害對手或主裁判人格。 |
| 7. 作出任何對選手造成危險或手傷之動作，特別是選手頸部或脊椎骨，或任何違反柔道精神之動作。 |
| 8. 施技或企圖施用如「腕挫腋固」（Ude-Hishigi-Waki-Gatame）之技術，而直接向柔道蓆倒下之動作（請參見附錄第二十五條 – 禁止動作及罰則 – b)「犯規輸」(Hansoku- Make)）\*\*。 |

|  |
| --- |
| 9. 施技或企圖施用如「內腿」（Uchi- mata）或「掃腰」（Harai-goshi）等技術時，將頭部向前向下彎，直「衝向」柔道蓆面之動作；或在施技或企圖施技時直些向後仰倒。 |
| 10. 一選手以控制對方之動作纏附於其背後，而被纏附者蓄意向後仰倒之動作。  11. 配戴堅硬物或金屬物品者（無論有無覆蓋，均為禁止）。 |
| 12. 在「立姿」（Tachi-waza）摔法中，所有以單手、雙手或以單臂、雙臂向對手作出低於腰帶以下部位之攻擊或阻擋，均判給「犯規輸」（Hansoku-make）之處罰。唯有在雙方選手中止「立姿」（Tachi-waza）摔法且明確進入「地面制敵法」（Newaza）姿態時，才能抓握對手腿部。 |
| 13. 在比賽中，作出任何違反柔道精神之動作，將隨時判給「犯規輸」（Hansoku-make）之處罰。 |

當一選手累犯輕微犯規動作並被判第四次「指導」（Shido）之處罰時，主裁判與其他裁判討論後，應向該選手判給「犯規輸」（Hansoku-make），換言之，第四次「指導」（Shido）不會被宣告為「指導」（Shido），而是直接宣告為「犯規輸」（Hansoku-make）。根據第十九條（c）之規定結束比賽。

|  |
| --- |
| **附錄第二十五條 － 禁止動作與罰則**  主裁判經授權，可針對「企圖」或相關情況以及維護運動之最佳利益給予適當處罰。  若主裁判決定向選手裁決處罰（除了在「地面制敵法」(Newaza) 中的「不要動」(Sono-mama) 情況外），應宣告「停」（Mate）以暫停比賽，進行判罰或使選手回到其比賽開始之站立位置（規則第十七條），並指向違反禁止動作之選手宣告處罰。  判決「犯規輸」（Hansoku-make）之前，主裁判必須先與其餘裁判討論，再根據「三者合議取多數」規則之規定作出裁決。若雙方選手均同時犯規時，應個別根據其犯規嚴重程度予以適當處罰。若雙方選手均受 3 次「指導」（Shido），隨後又各受其他處罰時，雙方應同時被宣示為「犯規輸」（Hansoku-make）。在「地面制敵法」（Newaza）中，其處罰應比照「壓制」（Osaekomi）之規定（附錄第二十四條第 2 段及第 3 段）。 |

|  |
| --- |
| **(a) 「指導」（Shido） \***  1*) 當一選手在抓握對手期間掙脫抓握三次，主裁判應對該選手判給「指導」（Shido）之處罰。*  *7) 當一選手未符合第十六條之規定，將對手拉下倒地轉入「地面制敵法」（Newaza），且對手未順勢跟進轉入「地面制敵法」（Newaza）時，主裁判應宣告「停」（Mate），並針對違反第十六條規則之選手判給「指導」（Shido）之處罰（無需回到比賽開始之站立位置）。*  *9) 「標準」抓握法（Kumikata）是以左手握住對手柔道服腰帶以上之右側衣袖、後領、胸膛部位、肩上或背部；以右手握住對手柔道服腰帶以上之左側衣袖、後領、胸膛部位、肩上或背部。*  *若一選手持續施用非標準之抓握法（Kumikata），允許時間將逐步漸少，並「直接判罰」指導。*  *只要一選手雙手作出交叉抓握，一手置於對手背部、肩膀或手臂之對邊，該選手應立即攻擊，否則主裁判必須判給「指導」（Shido）之處罰。在任何情況下均不得抓取腰帶以下之部位。*  *交叉式抓握應立即攻擊。腰帶抓握及單邊抓握適用相同規則。*  *若其對手從抓握者手臂下方低頭閃脫，造成不正常之抓握法，應不予處罰。然而，若該對手持續作出「低頭閃脫」之動作，主裁判可視其為採取「過度防衛姿態」而給予處罰（2）。*  *除非同時試圖施用摔技，否則跨入對手雙腿間鉤住一腿之動作不會被視為正常抓握法，且選手必須在 5 秒內進行攻擊，否則該選手將被判「指導」（Shido）之處罰。* |

|  |
| --- |
| *10. 「無戰意」通常是指選手之一方或雙方在約 25 秒內無攻擊動作。選手無攻擊動作時，若主裁判認為其有積極尋找攻擊機會之情形，則不可判給「無戰意」之處罰。*  *對於未迅速作出抓握或企圖不讓對手抓握之選手，主裁判應予嚴格處罰。*  *14. 「圈繞」（Encircling）是指腰帶或柔道服完全圈繞對方身體之任何部位。若為控制對方手臂，而將腰帶或柔道服擺出「錨形」牽制時（未完全圈繞），應不予處罰。*  *16. 「臉部」是指前額線、兩耳前及下顎線之顏面部分。*  *18. 「勒頸法」（Shime-waza）必須嚴格遵守第 18 點之規定，不允許用自己或對手之腰帶或柔道服下擺，或僅使用手指施用「勒頸法」。*  **(b) 「犯規輸」（Hansoku-make） \*\***  *1. 即使施術者在摔擲動作中作出扭絞／扭轉之動作，仍應視為「河津掛」（Kawazu-gake），並予以處罰。*  *施用如「大內割」（O soto-gari）、「小內割」（O uchi-gari）及「內腿」（Uchi- mata）技術時，其足部／腿部纏繞對手之腿部，該動作屬有效且應予給分。*  *2. 青少年允許使用「關節法」（Kansetsu-waza）。*  *8. 企圖施用如「掃腰」（Harai-goshi）、「內腿」（Uchi- mata）等技術時，以單手抓握對方衣襟如「腕挫腋固」（Ude-hishigi-waki-gatame，即對方手腕被夾在施術者腋下）姿勢，臉部朝下，蓄意向柔道蓆面倒下之動作，極易造成對方受傷，應予處罰。* |

|  |
| --- |
| *若不企圖將對方摔成背部著地，此動作極為危險，應處以同「腕挫腋固」（Ude-Hishigi-Waki- Gatame）之處罰。*  *在以下情況下必須嚴格執行裁判規則*  *禁止：抓腿及阻擋：*  *禁止以單手或雙手，或是單臂或雙臂作出於腰帶以下部位之所有直接攻擊或阻擋。*  *處罰：「犯規輸」（Hansoku-make）*  *例如：*  *藍方被判「犯規輸」*  *過度防護姿勢*  *雙方均判「指導」* |

**第二十六條 – 不戰勝及棄權勝**

根據 30 秒規則，「不戰勝」（Fusen-gachi）之判決應判給未到場比賽之選手的對方。

請嚴守比賽時間（「30 秒規則」）。- Applies to all IJF events.

喪失比賽權：若一選手準時出賽，而裁判委員會未見其對手出席，裁判委員會將請大會最後一次唱名「未出席之運動員」（每隔一分鐘唱名三次的規則將不再適用）。

主裁判接著請準備就緒之選手於比賽場地邊緣處等待。記分板將倒數計時 30 秒。若於 30 秒結束時，其對手仍未到比賽柔道墊上，主裁判應請準備就緒之選手進入比賽場地中，以「不戰勝」（Fusen-gachi）宣示其為獲勝者。

喪失比賽權之運動員可參與 IJF 所舉辦之符合部分準則的補充賽。

主裁判於判給「不戰勝」（Fusen-gachi）前，應確認其已取得裁判委員會之授權。

「棄權勝」（Kiken-gachi）之判決應給予比賽中因故棄權之選手的對方。

|  |
| --- |
| **附錄第二十六條 － 不戰勝及棄權勝**  軟性隱形眼鏡：- 若一選手於比賽時掉失隱形眼鏡且未能及時找到，而告知主裁判其若不戴隱形眼鏡即無法繼續比賽，則主裁判應與其餘裁判討論，判其對手獲「棄權勝」（Kiken-gachi）。 |

**第二十七條　受傷、疾病或意外事故**

若一選手於比賽中因受傷、疾病或意外事故而無法繼續比賽，主裁判應於與其他裁判人員討論後，根據以下條款裁決比賽結果：

**a) 受傷：**

(1) 選手受傷之原因如係受傷者本人所致，則受傷者應為「敗方」；

(2) 選手受傷之原因如係未受傷之一方所致，則未受傷者應為「敗方」；

(3) 無法辨別屬何方造成選手受傷之原因時，無法繼續比賽者應為「敗方」。

**b) 疾病：**

原則上，若一選手因疾病而無法繼續比賽時，生病者應為「敗方」。

**c) 意外事故：**

當事故之發生是因外界影響（不可抗力因素）所致時，經裁判委員會討論後，應將比賽取消或延後比賽。在「不可抗力因素」之情況下，運動處長、體育委員會及／或 IJF 評審席將作出最終裁定。

**診療**

1. 主裁判應於選手頭部或背部（脊柱）受嚴重撞擊，或有理由認為選手受重大或嚴重受傷時，要求醫師進行醫療處理。在任何情況下，醫師將以最短時間檢查選手，並告知主裁判該選手是否能繼續比賽。

若醫師於檢查該名受傷選手後，建議主裁判其無法繼續比賽，主裁判與其他裁判人員討論後，應結束比賽，並宣示對手以「不戰勝」（Fusen-gachi）獲勝。

1. 選手可要求裁判請醫師進行醫療處理，但若此情況造成比賽中止，其對手應以「棄權勝」（Kiken-gachi）獲勝。
2. 醫師可要求照護選手，但若此情況造成比賽中止，其對手將以「棄權勝」（Kiken-gachi）獲勝。

在任何情況下，若各裁判認為不應繼續比賽，中央裁判應結束比賽並根據規則指示比賽結果。

**流血外傷**

發生流血外傷時，主裁判應要求醫師協助選手進行止血及隔離傷口。

發生流血情況時，基於健康因素，主裁判應要求醫師進行醫療處理，且不得在流血的狀況下繼續比賽。

然而，醫師可針對同一處流血外傷進行二次診療。若同一處外傷發生第三次流血情況，主裁判應基於選手安全考量，在與其他裁判人員討論後結束比賽，且主裁判應宣示其對手獲「棄權勝」（Kiken-gachi）。在任何情況下，若無法控制流血情形及隔離傷口，其對手即獲「棄權勝」（Kiken-gachi）得勝。

**輕傷**

選手本身可自行療治輕傷。若選手出現手指脫臼之情形，主裁判應停止比賽（宣告「停」(Mate) 或「不要動」(Sono-mama)），並允許該選手將脫臼之手指復位。該選手應能立即完成此動作，無需主裁判或醫師之協助才能繼續比賽。

允許選手對同樣的脫臼手指進行二次復位。若同樣的部位發生第三次脫臼情形，此時該選手不應繼續比賽。主裁判與其餘裁判討論後，應結束比賽並宣示其對手獲「棄權勝」（Kiken-gachi）得勝。

組委會醫師或通過團隊認定之醫師必須依照主裁判要求介入診療。

若運動員之健康瀕臨危險情況（如頭部重擊或呼吸窒塞），組委會之醫師或隊醫必須能依照需求，於競賽場地中進行介入診療。

為證明此特殊請求之正當性，醫師應站立於比賽場邊緣，雙臂交叉於胸前高度，以告知主裁判其有意進行緊急介入診療。主裁判必須允許醫師進入柔道蓆予以診療，同時停止比賽。

三種可能情況：

• 隊醫／當地組委會醫師宣告該運動員之健康瀕臨危險情況，而無法繼續比賽。其對手將以「不戰勝」（Fusen-gachi）宣告得勝。

• 隊醫／當地組委會醫師宣告，該運動員之健康無恙並可繼續比賽，且若 IJF 評審席同意，則可繼續比賽。

• 若未向 IJF 評審席及醫務委員會證明隊醫介入診療之合理性，將授權比賽延長之最終裁定，以及作出正式報告乙份。

請參閱SOR附錄E。

|  |
| --- |
| **附錄第二十七條　受傷、疾病或意外**  若在比賽過程中，一選手因對方動作而受傷，且該名受傷選手無法繼續比賽，裁判人員應分析該狀況，並根據規則作決定。各狀況應按具體情形給予決定（請參見段落：a) 受傷 1、2 及 3）。  原則上，僅限一名醫師於比賽場上為一名選手進行診療。醫師若需（數名）助手協助，必須事先告知主裁判。不得允許教練進入比賽場地。 |

|  |
| --- |
| 主裁判應走近受傷選手身旁，確定隨行醫師之助手符合規定。  然而，若主裁判必須針對任何決定進行評論，可與其餘裁判討論。  **醫療協助**  在以下情況中，比賽場地外應備妥醫療協助（靠近裁判桌），且受傷選手身旁需伴隨任一名裁判**。**   1. 輕傷情況下   指甲斷裂時，應允許醫師協助修剪指甲。醫師亦可協助調護陰囊受傷（睪丸）。   1. 流血外傷情況下   發生流血情況時，基於安全措施，醫師必須利用膠帶、繃帶、鼻用止血棉球（允許使用凝血劑及止血產品），協助傷口完全隔離止血。當醫師被要求協助選手時（如醫療協助），應儘速為之。  注意：除上述例外情況外，若醫師實施任何治療，其對手應獲「棄權勝」（Kiken-gachi）。  **引起噁心之症狀**  一選手感到任何噁心之症狀時，應判其對手獲「棄權勝」（Kiken-gachi）（請參見段落：b) 疾病）。  若一選手蓄意作出動作造成對手受傷，該名使對手受傷之選手除了須受運動處長、體育委員會與／或 IJF 評審席之紀律處分外，還應直接判給「犯規輸」（Hansoku-make）之處罰。  若在比賽中，對某一選手負責之醫師清楚瞭解其選手之健康將有嚴重危險（特別是在「勒頸法」(Shime-waza) 之情況下），該醫師可前往比賽場地邊緣，要求裁判立即停止比賽。裁判人員應採取所有必要步驟協助該醫師。此介入情勢必使其選手落敗，因此僅限在極特殊之情況下始可為之。 |

|  |
| --- |
| 若一青少年因在「勒頸法」（Shime-waza）過程中失去意識，該青少年選手即無法繼續比賽。  在 IJF 錦標賽中，正式隊醫須具備醫學學位，並於賽前向大會登記。該名隊醫是唯一被允許於指定區域就座者，且必須能易於識別，例如穿戴紅十字臂章或背心。  從代表隊委派一名醫師時，各國柔道協會必須對該醫師之行為負責。所有醫師均須被告知任何規則之修正及解釋。 |

**第二十八條 － 本規則未涵蓋之情況**

若發生本規則未涵蓋之任何情形，應由裁判與裁判委員會討論後作成處理決定。

# 附錄 E

IJF醫療及防禁藥手冊

醫療及防禁藥屬IJF醫療委員會的責任。詳細的說明可見於EOG。

## E.1 醫療需求

如有受傷情事發生，選手的健康為第一優先。隊醫應負責其選手的健康情形。主辦單位醫生可協助隊醫作決定。雙方如有歧見，以隊醫的決定為主。物理治療師和醫生間如有歧見，以醫生的決定為主。物理治療師之間如有歧見，則以隨隊物理治療師的決定為主。

當地主辦單位於賽事期間應提供充分的場邊及醫院醫療處理，亦應提供合格的醫療人員及醫療器材及藥物。

每一比賽日開始前15分鐘，每一場館須有至少1台救護車備便。若無，比賽不能開始。

IJF醫療委員會代表有權進行下列事項：

• 救護車延誤15分鐘以上到場時，建議停止比賽。

• 嚴重傷害時，停止比賽（限MD）

• 決定受傷的選手是否可以繼續進行比賽（限MD）

柔道蓆醫生有權進行下列事項：

• 無隨隊醫生時，與IJF醫療委員會代表會商決定受傷的選手是否可以繼續進行比賽。

## E.2 腦震盪後的醫療停賽

各年齡組的選手如有腦震盪之虞（經有醫生資格的IJF醫療委員會代表或相關醫療服務主管確認）者，不得於受傷後7日內進行比賽。選手經隨隊醫生、家庭醫生或具相當資格的醫生確認無礙後可恢復比賽。IJF醫療委員會會登記醫療停賽期間的選手。

腦震盪

腦震盪是頭部或頸部外傷導致立即性或過渡性腦功能改變的現象。腦震盪絕大部分不會失去意識。如有頭部外傷，務必以選手安全、健康為重，並確保適當的後續追蹤。

腦震盪跡象

比賽中：

• 意識喪失、抽搐

• 平衡、視力障礙（眼冒金星、重影）

• 頭痛、疲倦、精神錯亂、嗜睡

• 記憶障礙（用姓名、地點等簡單的問題即可測試）

比賽結束後：

• 易怒、悲傷、看似喝醉酒

• 對噪音、光線敏感

• 睡眠障礙

• 體能降低

安全守則：

• 立即停止比賽

• 運動員必須由醫生或有密切關係的人照顧

• 遵照醫囑休息

• 書面通知IJF醫療委員會

• 按醫療證明所開時間恢復活動

## E.3 禁藥管制規定

當地主辦單位必須依全球防禁藥組織（WADA）的規定，提供、安排相關的措施。

禁藥管制站（DCS）只有提供禁藥測試一項功能，並禁止其他任何功能或未核准進出（包括體重管制、換衣間）。DCS應上鎖、有人守衛且與比賽場地徹底隔離。DCS所在之處各面應明確標示。DCS範圍內嚴禁照相、錄影。

### E.3.1 禁藥管制程序選擇

IJF醫療委員會代表應會同IJF官員、取樣單位負責人員，在最後比賽開始前進行抽籤；相關人員需簽署抽籤協議。

### E.3.2 比賽期間測試

IJF賽事期間的禁藥管制，由IJF醫療委員或IJF醫療委員代表監理。

各場賽事的各重量級別禁藥管制應包括兩名選手：

a. 各重量級別的冠軍

b. 其他三名獎牌得主中抽出的一名

團體賽的禁藥管制應包括：一支金牌隊及其他男子及女子得獎隊中抽出的選手。各重量級別的抽籤男子及女子組分開進行（男女各抽2人）。

各隊登記的選手，每位都必須參加抽籤。所選的重量級別無選手參賽時，其前一級或後一級的選手應進行測試。

抽籤方法按IJF SOR規則於比賽中或決賽開始前執行。

注意：於其他IJF監理下舉行的國際錦標賽，選手可獲得奧運資格分者其測試次數如上。其他情形下，測試安排得經IJF書面同意後修改執行。

退休選手及Kata比賽：無禁藥管制。

### E.3.3 禁藥管制的選手通知及登記

選手應於得獎比賽後通知。

### E.3.4 合格的實驗室

只有WADA認可／核可的實驗室可分析測試樣品。禁藥管制聯繫人員應知會IJF醫療委員會所選的實驗室。

如有禁藥使用情形測出，IJF將按IJF禁藥管制規則執行。

IJF醫療委員會代表有權在符合醫療條件的情形下取消或停止測試。

# 附錄F

**詞彙表**

|  |  |
| --- | --- |
| 日文 | 中文 |
| ANZA | 盤腿而坐 |
| ASHI-WAZA | 腳或腿技 |
| ATEMI-WAZA | 擊技 |
| AWASE-WAZA | 2個「半勝」結合 |
| DAN’I | Dan級 |
| DOJO | 訓練館 |
| ENCHO-SEN | 延伸比賽 |
| （例如「黃金得分」比賽） |  |
| FUKUSHIN | 副裁判（現名桌審） |
| FUSEN-GACHI | 不戰勝 |
| HAISHA | 失敗者 |
| “HAJIME!” | 「開始！」 |
| HANSOKU | 違反 |
| HANSOKU-MAKE | 嚴重犯規或累計輕微犯規輸 |
| HIDARI-JIGO-TAI | 左防禦姿態 |
| HIDARI-SHIZEN-TAI | 左自然姿勢 |
| HIKITE | 拉手 |
| HIKIWAKE | 抽籤 |
| IPPON | 完成點 |
| JIGO-HONTAI | 直立防禦姿態 |
| JIGO-TAI | 防禦姿態 |
| JIKU-ASHI | 支撐腿 |
| JOGAI | 場外 |
| JONAI | 場內 |
| JOSEKI | 上座 |
| JUDOGI | 柔道服 |
| KACHI | 優勝者 |
| KAESHI-WAZA | 反技 |
| KAKE | 技法執行 |
| KANSETSU-WAZA | 關節法 |
| KAPPO | 復甦方法 |

|  |  |
| --- | --- |
| KATA | 形 |
| KATAME-WAZA | 擒技 |
| KATSU | Kappo技 |
| KEIKO | 培訓／練習 |
| KIKEN-GACHI | 棄權勝 |
| KIME | 完整的執行 |
| KINSA | 輕微的優或劣 |
| KINSHI-WAZA | 禁止的技法 |
| “KIOTSUKE!” | 「注意！」（人員站立、腳跟併攏的口令及手勢） |
| KOKA | 效果／小分 |
| KOSHI-WAZA | 股技 |
| KUMIKATA | 抓握法 |
| KUZUSHI | 打破平衡 |
| KYUSHO | 要害 |
| MA’AI | 比賽雙方之間的距離 |
| “MAITTA!” | 「我放棄！」 |
| MA-SUTEMI-WAZA | 仰捨身技 |
| MATE | 停 |
| MIGI-JIGO-TAI | 右防禦姿態 |
| MIGI-SHIZEN-TAI | 右自然姿勢 |
| NAGEKOMI | 重複投技練習 |
| NAGE-WAZA | 投技 |
| NEWAZA | 地面制敵法 |
| OSAEKOMI-WAZA | 壓制法 |
| “OSAEKOMI!” | 「壓制開始！」 |
| “OTAGAI-NI-REI!” | 「互相鞠躬！」 |
| RANDORI | 自由陪練 |
| RENRAKU-WAZA | 多種技法組合 |
| REI | 鞠躬 |
| RITSU-REI | 站立鞠躬 |
| SEIZA | 跪坐／正式坐法 |
| SHIAI | 匹配／Bout |

|  |  |
| --- | --- |
| SHIAI-JO | 比賽區 |
| SHIDO | 指導／輕罰 |
| SHIME-WAZA | 勒頸法 |
| SHIMPAN | 裁判 |
| SHIMPAN’IN | 裁判 |
| SHIMPAN RIJI | 裁判理事 |
| SHISEI | 姿勢 |
| SHIZEN-TAI | 自然姿勢 |
| SHIZEN-HONTAI | 直立自然姿勢 |
| SHOMEN | 道場前／上位 |
| “SHOMEN-NI-REI!” | 「朝Shomen鞠躬！」 |
| SHOSHA | 優勝者 |
| SHUSHIN | 裁判 |
| SOGO-GACHI | 合併勝 |
| “SONO-MAMA!” | 「不要動！」 |
| “SORE-MADE!” | 「時間到！」 |
| SUTEMI-WAZA | 捨身技 |
| TACHI-WAZA | 立技 |
| TAI-SABAKI | 身體移動／身體控制 |
| TATAMI | 賽墊 |
| TE-WAZA | 手技 |
| “TOKETA!” | 「固解開！」 |
| TORI | 施術者 |
| TSUKURI | 準備執行技法 |
| TSURITE | 舉手 |
| UCHIKOMI | 重複訓練 |
| UDE-GAESHI | 臂鎖投摔／反臂 |
| UKE | 被施術者 |
| UKEMI | 分開落 |
| WAZA | 技法 |
| WAZA-ARI | 有技術／大優勢 |
| WAZA-ARI-AWASETE-IPPON | 合半勝為一勝 |
| YAKUSOKU-RENSHU | 同意的做法 |
| YOKO-SUTEMI-WAZA | 側捨身技 |

|  |  |
| --- | --- |
| “YOSHI!” | 「繼續！」 |
| 「有效」（YUKO） | 有效／中度優勢 |
| YUSEI-GACHI | 卓技勝 |
| ZA-REI | 坐姿鞠躬 |

**柔道技法名稱**

**NAGEWAZA**

**TACHI-WAZA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TE-WAZA** | | |
| Seoi-nage | 背負投 | SON |
| Tai-otoshi | 體落 | TOS |
| Kata-guruma | 肩車 | KGU |
| Sukui-nage | 掬投 | SUK |
| Uki-otoshi | 浮落 | UOT |
| Sumi-otoshi | 隅落 | SOT |
| Obi-otoshi | 帶落 | OOS |
| Seoi-otoshi | 背負落 | SOO |
| Yama-arashi | 山嵐 | YAS |
| Morote-gari | 雙手刈 | MGA |
| Kuchiki-taoshi | 朽木倒 | KTA |
| Kibisu-gaeshi | 踵返 | KIG |
| Uchi-mata-sukashi | 內股透 | UMS |
| Kouchi-gaeshi | 小內返 | KOU |
| Ippon-seoi-nage | 一本背負投 | ISN |
| Obitori-gaeshi | 帶返 | OTG |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KOSHI-WAZA | | |
| Uki-goshi | 浮腰 | UGO |
| O-goshi | 大腰 | OGO |
| Koshi-guruma | 腰車 | KOG |
| Tsurikomi-goshi | 釣入腰 | TKG |
| Harai-goshi | 掃腰 | HRG |
| Tsuri-goshi | 釣腰 | TGO |
| Hane-goshi | 跳腰 | HNG |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Utsuri-goshi | 移腰 | UTS |
| Ushiro-goshi | 後腰 | USH |
| Sode-tsurikomi-goshi | 袖釣入腰 | STG |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ASHI-WAZA | | |
| De-ashi-barai (-harai) | 出足掃 | DAB |
| Hiza-guruma | 膝車 | HIZ |
| Sasae-tsurikomi-ashi | 支釣入足 | STA |
| Osoto-gari | 大外刈 | OSG |
| Ouchi-gari | 大內刈 | OUG |
| Kosoto-gari | 小外刈 | KSG |
| Kouchi-gari | 小內刈 | KUG |
| Okuri-ashi-barai (-harai) | 送足掃 | OAB |
| Uchi-mata | 內股 | UMA |
| Kosoto-gake | 小外掛 | KSK |
| Ashi-guruma | 足車 | AGU |
| Harai-tsurikomi-ashi | 掃釣入足 | HTA |
| O-guruma | 大車 | OGU |
| Osoto-guruma | 大外車 | OGR |
| Osoto-otoshi | 大外捲入 | OSO |
| Tsubame-gaeshi | 燕返 | TSU |
| Osoto-gaeshi | 大外返 | OGA |
| Ouchi-gaeshi | 大內返 | OUC |
| Hane-goshi-gaeshi | 跳腰返 | HGG |
| Harai-goshi-gaeshi | 掃腰返 | HGE |
| Uchi-mata-gaeshi | 內股返 | UMG |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SUTEMI-WAZA** | | |
| MA-SUTEMI-WAZA |  |  |
| Tomoe-nage | 巴投 | TNG |
| Sumi-gaeshi | 隅返 | SUG |
| Ura-nage | 裹投 | UNA |
| Hikikomi-gaeshi | 引入返 | HKG |
| Tawara-gaeshi | 表返 | TWG |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **YOKO-SUTEMI-WAZA** | | |
| Yoko-otoshi | 橫落 | YOT |
| Tani-otoshi | 穀落 | TNO |
| Hane-makikomi | 跳捲入 | HNM |
| Soto-makikomi | 外捲入 | SMK |
| Uki-waza | 浮技 | UWA |
| Yoko-wakare | 橫分 | YWA |
| Yoko-guruma | 橫車 | YGU |
| Yoko-gake | 橫掛 | YGA |
| Daki-wakare | 抱分 | DWK |
| Uchi-makikomi | 內捲入 | UMK |
| Osoto-makikomi | 大外捲入 | OSM |
| Uchi-mata-makikomi | 內股捲入 | UMM |
| Harai-makikomi | 掃捲入 | HRM |
| Kouchi-makikomi | 小內捲入 | KUM |

**KATAME-WAZA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 「壓制法」（OSAEKOMI-WAZA） | | |
| Kesa-gatame | 袈裟固 | KEG |
| Kuzure-kesa-gatame | 崩袈裟固 | KKE |
| Ushiro-kesa-gatame | 裹袈裟固 | UKG |
| Kata-gatame | 肩固 | KAG |
| Kami-shiho-gatame | 上四方固 | KSH |
| Kuzure-kami-shihogatame | 崩上四方固 | KKS |
| Yoko-shiho-gatame | 橫四方固 | YSG |
| Tate-shiho-gatame | 縱四方固 | TSG |
| Uki-gatame | 浮固 | UGT |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **勒頸法（SHIME-WAZA）** | | |
| Nami-juji-jime | 並十字絞 | NJJ |
| Gyaku-juji-jime | 逆十字絞 | GJJ |
| Kata-juji-jime | 片十字絞 | KJJ |
| Hadaka-jime | 裸絞 | HAD |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Okuri-eri-jime | 送襟絞 | OEJ |
| Kataha-jime | 片羽絞 | KHJ |
| Kata-te-jime | 片手絞 | KTJ |
| Ryo-te-jime | 兩手絞 | RYJ |
| Sode-guruma-jime | 袖車絞 | SGJ |
| Tsukkomi-jime | 突入絞 | TKJ |
| Sankaku-jime | 三角絞 | SAJ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **關節法（KANSETSU-WAZA）** | | |
| Ude-garami | 腕緘 | UGR |
| Ude-hishigi-juji-gatame | 腕挫十字固 | JGT |
| Ude-hishigi-ude-gatame | 腕挫腕固 | UGA |
| Ude-hishigi-hiza-gatame | 腕挫膝固 | HIG |
| Ude-hishigi-hara-gatame | 腕挫腹固 | HGA |
| Ude-hishigi-ashi-gatame | 腕挫腳固 | AGA |
| Ude-hishigi-te-gatame | 腕挫手固 | TGT |
| Ude-hishigi-sankaku-gatame | 腕挫三角固 | SGT |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KINSHI-WAZA** | | |
| Kani-basami (Yoko-sutemi-waza) | 蟹夾 | KBA |
| Kawazu-gake (Yoko-sutemi-waza) | 河津掛 | KWA |
| Do-jime (Shime-waza) | 胴絞 | DOJ |
| Ashi-garami (Kansetsu-waza) | 足緘 | AGR |
| Ude-hishigi-waki-gatame | 腕挫腋固 | WAK |

**處罰**

|  |  |
| --- | --- |
| **禁止項目** | |
| 場外施技 | P01 |
| 避擒 | P02 |
| 扳對方手指 | P03 |
| Ashi-garami | P04 |

|  |  |
| --- | --- |
| 防禦姿態 | P05 |
| 弄亂柔道服 | P06 |
| 不理指令 | P07 |
| Dojime | P08 |
| 鑽入墊下 | P09 |
| 包圍 | P10 |
| 後倒 | P11 |
| 假攻擊 | P12 |
| 指藏袖內 | P13 |
| 手指互鎖 | P14 |
| 腳藏腰帶 | P15 |
| 出場 | P16 |
| 頭著地 | P17 |
| 擒同側 | P18 |
| 擒袖口 | P19 |
| 打臉 | P20 |
| 擒褲腳 | P21 |
| 非法-聯合鎖 | P22 |
| 非法-「地面制敵法」（Newaza）進入 | P23 |
| 咬柔道服 | P24 |
| Kani-Basame | P25 |
| Kawazu-Gake | P26 |
| 腳踢脫擒 | P27 |
| 金屬物體 | P28 |
| 無戰意 | P29 |
| 掃支腿 | P30 |
| 用上衣／腰帶絞 | P31 |
| 扯脊柱 | P32 |
| 非必要標示 | P33 |
| 違反運動精神的行為 | P34 |
| 腋固 | P35 |

|  |  |
| --- | --- |
| 拉下 | P36 |
| 槍擒 | P37 |
| 握腰帶 | P38 |
| 踢 | P39 |
| 推出場 | P40 |
| 未定 | P99 |

|  |  |
| --- | --- |
| **其他** | |
| Bye | BYE |
| 「不戰勝」（Fusen-gachi） | FUS |
| 「棄權勝」（Kiken-gachi） | KIK |
| 未定 | UND |
| 未定Katame-waza | UNK |
| 未定Nage-waza | UNN |
| Yusei Gachi | YUS |

# 備註

**備註**

|  |  |
| --- | --- |
| IJF主席辦公室  HUN 1051 Budapest,  Jozsef Attila str. 1  www.ijf.org |  |
|  | IJF總秘書處  Fédération Française de Judo  21-25 Avenue de la Porte de Châtillon  F-75 680 Paris Cedex 14 France |
|  |  |
| IJF洛桑市辦公室  1007 Lausanne  Avenue Frédéric-César-de-La-Harpe 49  Switzerl及  www.ijf.org |  |