

武术散打概述

第一节 现代武术散打运动的沿革

新中国成立后，武术作为中华民族文化遗产正式被列为体育活动推广项目，随后在研究发展重点上，先将武术套路运动形式进行推广，作为竞赛表演的重点。但是散打运动在民间一直广泛流传。

为了使武术攻防格斗技术在比赛中得到检验，1979年3月首先在浙江省体委、武汉体育学院、北京体育大学三个单位进行了武术对抗项目的试点训练。同年5月，在南京市举行的全国武术观摩交流大会上，上述单位进行公开表演；同年10月，在第四届全运会上又进行了公开表演。1980年5月，在山西太原举行的全国武术观摩交流大会上进行表演的省市越来越多。同年10月，国家体委调集有关人员，开始制定散打比赛规则（意见稿）。1981年在沈阳举行的全国武术观摩交流大会上，北京体院与武汉体院进行了一次公开表演比赛。1982年，国家体委又调集有关人员制定了《武术散手（散打）赛规则》（初稿）并按这一规则在北京举行了全国十单位武术散打邀。自此，武术散打本着“积极稳”的精神，每年都举行一次全国性的武术对抗项目（散打）表演赛，不断总结经验，并在1987年开始采用了设擂台的办法，确定了武术散打以“打擂台”为民族特色的比赛形式。1988年，在由中国武术研究院，中国武协主办的国际武术节上首次举办了国际武术邀请赛，来自15个国家和地区近60名运动员进行了角逐，这标志着武术散打已经走向现代体育技的舞台。与此同时也出现了“散打”与“散手”一词相混用的现象，经过反复讨论没能达成一致意见，直到今天这种现象仍然存在。

通过1979-1988年这十年的实验总结研究，散打项竞赛训练裁判规则日趋完善。

1989年，国家体委将武术散打确定为国家正式竞赛项目同年10月在江西宜春市举行了第一届全国武术散打台赛。1990年正式出版了《武术散手（散打）赛规则》同年批准了14名武英级运动员和第一批国家级武术散打裁判员，同时比赛的评分也采用了电子记分器，标志着散打从表演进入了正规化的武术散打比赛时代，这为散打的发展开创了新的历程。1991年，全国武术散打比赛分为上半年举行的全国武术散打锦标赛（团体赛）和下半年举行的全国武术散打锦标赛（个人赛）1993年，在第7届全国运动会上1993年，在第7届全国运动会上，散打首次被列为正式比赛项目，设团体金牌1块；1997年的第8届全国运动会上，散打项目金牌增加到3块。各省市及行业体协先后成立了散打专业队和集训队，并在国家体委直属六大体院开设武术散打专业，各地方武术馆、体育学校习练散打的学员层出不穷，散打运动在群众中已有广泛、深厚的基础。

1998年，散打比赛被列为在泰国曼谷举行的第12届亚洲运动会竞赛项目。

2000年，经国家体育总局批准，由国家武术运动管理中心组织举了中国武术散打王争霸赛，全国各体协及省市专业运动队纷纷报名参加。散打王比赛奖金，赛事宣传、组织具有现代水平主者在赛护具和比赛规则上进行了大胆的创新，将散打比赛护具改为“点护式”。即：取消原来的护胸、护腿、护头，比赛时运动员只戴拳套、护齿、穿护裆。并且在原来散打擂台的基上设立了围绳，缩小了比赛场地，将比赛时间改为五局，这大大加了比赛的对抗和精采程度，“散打王”比赛的成功举办标志着武术散打已向职业化道路迈进。

2003 年, 由国际武术联合会组织, 在中上海举办了第一世界杯武术散打比赛, 比赛共设 11 个级别, 有十几个国家和地区选派优秀的运动员参赛。我国派 8 名选手参加比赛, 共获得 6 块金牌。世界杯散打赛的成功举志着中国武术散打向国际体坛的全面进军, 中国武术被赋了新的使命: 武术源于中国, 属于世界, 高于体育! 中国武术(套路和散打)在不远的将来必将走进奥运会的殿堂。

第二节 武术散打运动的特点与作用

武术散打作为术的对抗性项目, 它本着“更快、更高、更强”的奥林匹克精神与国际竞技体育接轨, 受到越来越多的人的喜爱; 并以惊人的速度在企世界范围传播和普及; 这与武术散打自身的魅力是分不开的, 武术散打的魅力体现在哪里呢? 接下来让我们从了解武术散打的特点与作用开始

一、武术散打运动的特点

(1) 技击与体育的完美结合

武术散打属于体育的范畴, 但它又突出地反映出武术的特殊本质——“技击性”。武术散打是以对方身体作为攻击目标, 利用踢、打、摔等技术来完成的, 它明显地区别于使人伤残的技击术内容。现代散打技术从传统武术中吸取精华, 又从体育的观点出发, 制定了散打竞赛规则, 规则规定了禁止打击的部位及比赛时必须穿戴护具。现代散打的技法是以增强人的体质、交流技艺, 防身自卫为练习目的的。所以说武术散打是在比较安全的规则下, 进行互为攻防的, 虽然具有较强的攻防技击性, 但是又与搏斗的实用技法有所区别, 因此, 现代散打运动是技击与体育的完美结合。

(2) 对抗性是武术散打运动的基本特点

散打比赛双方没有固定的动作顺序, 是互以对方技击动作而转移的, 是通过互相斗智、斗勇, 使用各种搏斗技能来战胜对方的。散打的基本表现形式就是对抗, 运动员在掌握了一定的攻防技术动作后还要掌握运用技术进攻对方的时机, 更要有敏锐的观察、快速的反应及敏捷的应变能力。正是武术散打的内在特点, 决定了它以相互对抗的形式来表现, 这也明显有别于武术套路的运动的表现形式。

(3) 武术散打具有鲜明的民族特色

武术散打是中华民族优秀的文化遗产, 是在中国特定的历史条件下逐渐演变发展形成的, 因此它具有鲜明的民族特色。尽管在技术方法上与其他国家的技击技术有着某些相近之处, 但是武术散打比赛有着自己的技术模式。它的技法不同于拳击、跆拳道、泰拳柔术等, “远踢、近打, 贴身摔”, “远使手、近使肘、贴身挤靠情不留”的技法模式是其它任何搏击技术都无法取代的。散打的比赛是在有民族特色的擂台上进行的, 这对运动员提出了新的要求, 要求运动员在重视技术水平的同, 又要注意时间、空间、程度等变化, 及相应而生的技、战术变化, 由此可见散打具有鲜明的民族特色。

第三节、散打运动的作用

(1) 强身健体、防身自卫

散打运动是一项斗智、较技、较力的激烈对抗性项目, 散

打训练是全身心的训练过程,通过武术散打的学习训练,能够提高和发展人的力量、灵敏、耐力等素质,并对神经系统的功能有较大的促进作用,坚持参加武术散打的练习可以增强体质,塑造健美的身材和强壮的体魄。

另外,武术散打的比赛是在双方交手中不断提高技战术水平,提高反应能力,建立了正确的条件反射,同时也提高了人的击打与抗击打的能力,

(2) 锻炼意志、培养品质

散打的每一个学习环节都对人的意志品质有不同程度的锻炼。如散打训练时要克服疼痛关,同时还要不断地提醒自己坚持向上,交手比赛时要克服胆怯怕打关。在比赛中还要培养正确对待胜负的心理素质,遇强手时要克服消极逃脱关,这无疑对培养拼搏向上的意志品质有着一定的作用。经过这些锻炼可以培养人顽强、果断、坚毅的性格,使练习者摒弃软弱和怯懦而敢于拼搏进取。

(3) 丰富文化生活,具有较强的观赏价值

武术散打有着广泛的群众基础和很强的生命力,比赛紧张激烈。许多古籍史料和文学名著中有关散打的描述,围观者是“人山人海、群情沸腾”“三百里内皆来观之”。每当赛场上出现精彩的场面,台下都报以热烈的掌声,茶余饭后观看一场散打比赛,无疑是精神上的一种享受。在丰富文化生活的同时,运动员在比赛中所表现出的坚韧不拔的意志品质、拼搏向上的竞技精神也会给人一种启发。如今不仅习练散打的人越来越多,而且观看散打比赛的观众也日益增多,这说明了武术散打有很高的艺术魅力及观赏价值。

(4) 提高竞技水平、增进友谊

在武术散打的学习过程中,教师的言传身教,学员间的互相切磋,学习时的相互尊重和共同提高,这一过程不但加深了学员的武德修养,增进了相互之间的友谊,同时也提高了竞技水平,正所谓是以武会友。随着武术在世界范围内的传播和普及,散打比赛不仅增进了散打竞技技术的交流,而且增强了各国运动员之间的友谊,有不少的外国运动员通过武术了解了中国文化和东方文化。

第四节 学习武术散打的常识:

根据武术散打的学习特点和运动技能形成的生理学规律,武术散打的学习可以大致划分为三个阶段:

第一阶段:初型概念期

为学习基本理论知识,学习基本功,基本技术动作阶段。此时应加强基本功训练,掌握理论知识、动作原理,特别是掌握正确的基本动作,这是非常关键的,它决定着击打的力量、速度及攻防转换等制胜对方的重要因素。

第二阶段:培养攻防意识和战术意识阶段

在巩固基本动作、不断提高专项素质、熟练掌握多种技术动作及组合的前提下,通过进攻、防守及防守反击的训练,逐渐培养攻防意识,为进一步提高竞技水平做好准备。另外在此阶段还要注重战术意识的培养,因为战术意识是一名运动员走向成熟的标志,在训练中注重战术意识的培养与练习,对提高运动员自身的技术水平有很大的促进作用。

第三阶段:提高个人技术特长,形成个人技术打法阶段。通过前两个阶段的,运动员的个人战术水平有所提高,形成了个人的技术特色,这时教练员应因材施教,培

养个人的技术“绝招”，在全面提高掌握攻防技术的前提下，形成个人技术特长，不断提高专项素质及增强打击力量，从而逐步走向成熟。

第五节、武术散打学习各阶段的要求：

(1) 第一阶段的要求是打好基础，学习术散打首要的一条是练好专项素质和基本功。专项素质包括：力量、速度、协调、柔韧等素质，基本的站立姿势、步法、基本拳法、腿法、摔法、防守技术等。在练习专项身体素质之前，首先要提高一般身体素质(内容包括跑、跳、力量等)在具备一般身体素的基础上，通过严格散打的基本功，基本技术训练，一定会提高专项身体素质。在掌握了正确的基本动作和具备了专项基本素质的基础上逐步提高拳腿的速度、力量，增加攻击的实效性

提高抗击打的能力和实战意识，为进一步强化学习和深入学习做好准备。

(2) 第二阶段的重点是熟练掌握攻防技术

有了一定的散打基础后，在继续巩固技术动作的前提下，逐渐要过渡到攻防技术阶段，全面系统地学习散打实战的攻防技术及战术。由简单的单个技术进入组合的攻防技术练习，形成个人的技术特点。学习从动作原理入手，了解动作的本质，体会攻防含义，从理论去认识和掌握招式组合的规律。还要根据自己的不足进行一些针对性的练习，如：力量弱者要

安排一定的时间与数量的力量练习，技术动作不规范者要反复纠正错误动作，直到能完成正确的技术动作为止，为进一步的学习及实战训练打好基础。

(3) 第三阶段的目的是通过实战积累经验、检验成果、形成个人技术专长

武术散打是双方斗智斗勇的对抗性项目，以击败对手来取得比赛胜利的。练习的效果水平都要通过实战来检验。实战的原则是先要从本队水平接近的队友进行交手，以克服自己的胆怯心理。在实战中通过自己的感觉及教练的提示来发现问题，从而进行针对性的改正，不断地总结经验教训，不断地完善自己，当水平达到一定的高度时，再过渡到与其它运动队之间或与优秀选手之间进行交手比赛，学习他人的长处，完善自己的不足。要善于总结和发现，针对自己的特点形成个人的技术风格，也就是所谓的“绝招”。这样才能使自己成为一名优秀的散打运动员。

第六节、学习武术散打的原则

首先：加强“武德修养”中国是具有“礼仪之邦”之称的文明古国，武术散打正是在这样一个大的环境下孕育而生的。武术在几千年的流传过程中历来重视个人“武德”的培养，正所谓“习武先习武德”“拳以德立，无德无拳”。武术的修炼过程是一个内外双修的过程，讲究“德武”双馨，要练就上乘的功夫，也要在个人道德方面达到较高的境界。武德是老一辈武术家给予我们的精神财富，是指尚武崇德的精神，是评价习武者道德水平的标准。学习散打的目的不仅是追求强健的体魄，自强不息的尚武精神，更是培养宽厚谦让、诚实守信、除暴安良、扶助弱小的道德修养。因此，学练散打必须加强武德修养，树立助人为乐、见义勇为的优良风尚，切不可武恃强凌弱、打架斗殴、肆意闹事、违反社会公德。同时树立良好的武德，也是一名习武者必须具备的道德修养。

其次、树立起坚韧不拔的意志品质和持之以恒的学习态度，武术散打运动是一项既复杂又难练的项目，学习的过程中将遇到各种各样的难题，如疼痛、疲劳等。

在这些困难面前只有树立坚忍不拔的意志和持之以恒的学习态度,潜心钻研,才能不断提高自身的武技。

再者、练习前准备活动要充分,练习武术散打或者参加比赛前应有充分的准备活动,准备活动的时间大约在 20-30 分,内容包括跑步,徒手操,游戏及肌肉韧带的拉伸练习。通过充分的准备活动将各韧带关节、充分活动开,提高神经与肌肉的兴奋性,有效地克服内脏器官的生理惰性,使身体各器官处于兴奋及运动状态。切不可没有做准备活动就进行剧烈的运动,从而造成关节、,肌内、韧带的拉伤,影响正常的训练。因此好充分的准备活动是避免运动损伤的有效手段。

四、遵循循序进原则,不可急功近利

学习散打最重的一个原则就是系统性。正确科学合理地安排学习计划,才能够较好地掌握散打技术,切不要贪多图快,否则欲速则不达。如在学习的过成中,还没有学习防守技术就进行实战练习.这样不但不能进步,反而容易造成运动损伤,影响学习进度。

五、要具备自我保护能力

学习散打必须经历的过程就是实战,如果在没有穿护具的情况下进行实战,是很容易损伤的。因此,在实战练习时穿戴护具是较好的自我保护措施,护具包括护胸、护腿、护裆、护齿、拳套等。另外在练习时有条件者最好在垫子上进行,无条件者可在平整的场地上进行。

六、训练结束后要进行全面的放松

训练结束后,人体的各种生理机能还维持在一个较高的水平上,需要有一个由高到低(正常)的调整过程。全面的进行放松整理,能有效消除疲劳,消除代谢产生的乳酸,缓解训练产生的肌肉疼痛。

2. 武术散打裁判法理论讲稿

第一节 通 则

一、竞赛性质

竞赛为团体比赛和个人比赛。上半年的比赛为散打团体赛,只记团体成绩;下半年的比赛为个人赛,也叫冠军赛(在团体赛中,获各级别前 12 名的队员方可参加),只记个人成绩。

二、竞赛办法

1. 循环赛、淘汰赛。2. 每场比赛采用三局两胜制,每局净打 2 分钟,局间休息 1 分钟。

三、资格审查

1. 成年运动员的年龄限制在 18—35 周岁。青少年运动员年龄限制在 15~18 周岁一证明运动员必须携带《运动员注册证》。运动员必须有参加比赛的人身保险

2. 运动员必须出示自报道之日起前 20 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:

1. 48 公斤级 (≤ 48 公斤)
2. 52 公斤级 (>48 公斤 ≤ 52 公斤)

3. 56 公斤级 (>52 公斤 ≤ 56 公斤)
4. 60 公斤级 (>56 公斤 ≤ 60 公斤)
5. 65 公斤级 (>60 公斤 ≤ 65 公斤)
6. 70 公斤级 (>65 公斤 ≤ 70 公斤)
7. 75 公斤级 (>70 公斤 ≤ 75 公斤)
8. 80 公斤级 (>75 公斤 ≤ 80 公斤)
9. 85 公斤级 (>80 公斤 ≤ 85 公斤)
10. 90 公斤级 (>85 公斤 ≤ 90 公斤)
11. 90 公斤以上级 (>90 公斤)

五、称量体重

1. 称量体重须在仲裁委员的监督下,由检录长负责,编排记录员配合完成。
2. 经资格审查合格后,方可参加称量体重。称量体重时必须携带《运动员注册证》。
- 3 运动员必须按照大会规定的时间到指定地点称量体重。称量体重时裸体或只穿短裤(女子运动员可穿贴身内衣)。
4. 称量体重先从体重轻的级别开始,每个级别在 1 小时内称完。如体重不符,在规定的称量时间内达不到报名级别时,则不准参加以后所有场次的比赛。
5. 每天参赛的运动员统一称量一次体重。

六、抽 签

1. 抽签由编排记录组负责,有仲裁委员会主任、总裁判长及参赛队的教练或领队参加。
2. 抽签在第一次称量体重后进行。抽签由小级别开始,如本级别只有一人,则不能参加比赛。

七、服装护具

1. 运动员必须穿戴大会指定的拳套、护头、护胸,必须穿戴自备的护齿、护裆(护裆必须穿在短裤内)。比赛的护具分红、黑两种颜色。
2. 运动员必须穿指定的与比赛护具颜色相同的比赛服装。
3. 拳套的重量:65 公斤级及以下级别的拳套为 230 克(女子和青少年运动员均使用该重量的拳套);70 公斤级及以上级别的拳套重量为 280 克。

八、竞赛中的礼节

1. 介绍运动员时,运动员向观众行抱每场比赛开始前,运动员相互行抱
2. 宣布结果时,运动员交换站位,宣布结果后,运动员先相互行抱拳礼,再向台上裁判员行抱拳礼,裁判员回礼;然后向对方教练员行抱拳礼,教练员回礼。
3. 边裁判员换人时,互相行抱拳礼。

九、弃权

1. 比赛期间,运动员因伤病或体重不符不能参加比赛者,作弃权论,不再参加以后的比赛,但已进人名次的成绩有效。
2. 比赛进行时,运动员实力悬殊,为保护本方运动员的安全,教练员可举弃权牌表示弃权,运动员也可举手要求弃权。
3. 不能按时参加称量体重;赛前 3 次点名未到或点名后擅自离开,不能按时上场者,作无故弃权论。
4. 比赛期间,运动员无故弃权,取消本人全部成绩。

十、竞赛中的有关规定

1. 临场执行裁判人员应集中精力,不得与其他人员交谈,未经裁判长许可不得离开席位。

2. 运动队必须遵守规则,尊重和服从裁判。在场上不准有吵闹、谩骂、甩护具等任何表示不满的行为。

3. 比赛时教练员和本队医生坐在指定位置。局间休息时,允许给运动员按摩和指导。

4. 运动员严禁使用兴奋剂,局间休息时不能输氧。

第二节 散打比赛规则:

一、**禁击部位**后脑、颈部、裆部。

二、**得分部位**头部、躯干、大腿和小腿。

三、**禁用方法:**

1. 用头、肘、膝和反关节的动作进攻对方。

2. 用迫使对方头部先着地的摔法或有意砸压对方。

3. 用任何方法攻击主动倒地地方的头部和被动倒地地方。

四、得分标准

(一)得 2 分

1. 一方下台,另一方得 2 分

2. 一方倒地(两脚以外任何部位支撑台面),站立者得 2 分。

3. 用腿法击中对方头部、躯干得 2 分。

4. 用主动倒地的动作致使对方倒地,而自己顺势站立者,得 2 分。

5. 被强制读秒一次,对方得 2 分。

6. 受警告一次,对方得 2 分。

(二)得 1 分

1. 用手法击中对方头部、躯干部位得 1 分。

2. 用腿法击中对方大腿得 1 分。

3. 先后倒地,后倒地者得 1 分。

4. 用主动倒地的动作致使对方倒地,而自己不能顺势站立者,得 1 分。

5. 运动员被指定进攻后 8 秒内仍不进攻,对方得 1 分。

6. 主动倒地超过 3 秒不起立,对方得 1 分。

7. 受劝告一次,对方得 1 分。

(三)不得分 方法不清楚,效果不明显,不得分。双方下台或同时倒地,不得分。

用方法主动倒地,对方不得分。抱缠时击中对方,不得分。

五、犯规与罚则

(一)犯规

1. 技术犯规

1) 消极搂抱对方。

2) 处于不利状况时举手要求暂停。

3) 有意拖延比赛时间。

4) 比赛中对裁判员有不礼貌的行为或不服从裁判。

5) 上场不戴或有意吐落护齿、松脱护具。

6) 运动员不遵守礼节。

2. 侵人犯规

1) 在口令“开始”前进攻对方。

2) 击中对方禁击部位。

3)以禁用的方法击中对方,在“停”口令后进攻。

(二)罚 则

1. 每出现一次技术犯规, 劝告一次。
2. 每出现一次侵人犯规, 警告一次。
3. 侵人犯规达 3 次, 取消该场比赛规则。
4. 运动员故意伤人, 取消比赛资格, 所有成绩无效。
5. 运动员使用违禁药物, 或局间休息时输氧, 取消比赛资格, 所有成绩无效。

六、暂停比赛

1. 运动员倒地(主动倒地除外)或下台时。
2. 运动员犯规受罚时。
3. 运动员受伤时。
4. 运动员相互抱缠没有进攻动作或无效进攻超过 2 秒时。
5. 运动员主动倒地超过 3 秒时。
6. 运动员举手要求暂停时。
7. 裁判长纠正错判、漏判时。
8. 处理场上问题或发现险情时。
9. 因灯光、场地等客观原因影响比赛时。
10. 被指定进攻超过 8 秒仍不进攻时。

七、胜负评定

(一)优势胜利

1. 在比赛中, 双方实力悬殊, 台上裁判员征得裁判长的同意, 判技术强者为该场胜方。
2. 被重击(侵人犯规除外)倒地不起达 10 秒, 或虽能站立但知觉失常, 判对方为该场胜方。
3. 一场比赛中, 被重击强制读秒(侵人犯规除外)达 3 次, 判对方为该场胜方。

(二)每局胜负评定

1. 在每局比赛结束时, 依据边裁判员的评判结果, 判定每局胜负。
2. 一局比赛中, 一方受重击被强制读秒(侵人犯规除外)2 次, 另一方为该局胜方。
3. 一局比赛中, 一方 2 次下台, 另一方为该局胜方。
4. 一局比赛中, 双方出现平局列顺序判定胜负:
 - 本局受警告少者为胜方。
 - 本局受劝告少者为胜方。按下
 - 体重轻者为胜方(以当天体重为准)。上述三种仍相同, 则为平局。

(三)每场胜负评定

1. 一场比赛, 先胜两局者为该场胜方。
2. 比赛中, 运动员出现伤病, 经医生诊断不能继续比赛者, 判对方为该场胜方。
3. 比赛中因一方犯规, 另一方诈伤, 经医务监督确诊后, 判犯规一方为该场胜方。
4. 因对方犯规而受伤, 通过医务监督检查确认不能再比赛者, 为该场胜方。但不得参加以后的比赛。

5. 循环赛时，一场比赛中，数相同时，则为平局。
6. 淘汰赛时，一场比赛中，数相同，按下列顺序决定胜负：
 - 受警告少者为胜方。
 - 受劝告少者为胜方。
 - 体重轻者为胜方。如获胜局如获胜局上述三种情况仍相同，则加赛一局，依次类推。

八、名次评定

(一) 个人名次

1. 淘汰赛时，直接产生名次。
2. 循环赛时，积分多者名次列前，若两人或两人以上积分相同时，按下列顺序排列名次：
 - 负局数少者列前。
 - 受警告少者列前。
3. 一局比赛中，一方2次下台，另一方为该局胜方。
4. 一局比赛中，双方出现平局列顺序判定胜负：
 - 本局受警告少者为胜方。
 - 本局受劝告少者为胜方。按下
 - 体重轻者为胜方(以当天体重为准)。上述三种仍相同，则为平局。

(二) 每场胜负评定

1. 一场比赛，先胜两局者为该场胜方。
2. 比赛中，运动员出现伤病，经医生诊断不能继续比赛者，判对方为该场胜方。
3. 比赛中因一方犯规，另一方诈伤，经医务监督确诊后，判犯规一方为该场胜方。
4. 因对方犯规而受伤，通过医务监督检查确认不能再比赛者，为该场胜方。但不得参加以后的比赛。
5. 循环赛时，一场比赛中，数相同时，则为平局。
6. 淘汰赛时，一场比赛中，数相同，按下列顺序决定胜负：
 - 受警告少者为胜方。
 - 受劝告少者为胜方。
 - 体重轻者为胜方。如获胜局如获胜局上述三种情况仍相同，则加赛一局次类推。

八、名次评定

(一) 个人名次

1. 淘汰赛时，直接产生名次。
2. 循环赛时，积分多者名次列前，若两人或两人以上积分相同时，按下列顺序排列名次：
 - 负局数少者列前。
 - 受警告少者列前。
 - 受劝告少者列前。
 - 体重轻者列前(以抽签体重为准)。上述四种情况仍相同时，名次并列。

(二) 团体名次

1. 名次分,

①各级别录取前八名时, 分别按 9、7、 6、5、4、3、2、1 的得分计算。

②各级别录取前六名时, 分别按 7、5、 4、3、2、1 的得分计算。

2. 积分相等时的处理办法

两个或两个以上的团体分数相等时, 按下列顺序排列名次:

一按个人获第 1 名多的队名次列前; 如再相等时, 按个人获第 2 名多的队名次列前, 依此类推。

——受警告少的队名次列前。

——受劝告少的队名次列前。

如以上几种情况仍相等时, 名次并列。

九、编排与记录 (一) 编

1. 编排原则

①以竞赛规程、报名表和大会的总时间为依据。

②同一级别、同一轮次的比赛应相对集中安排, 条件要均等。

③一名运动员一天最多安排两场比赛 (不在同一单元)。

④同一单元的比赛由体重轻的级别开始。

2. 种子设定

①上一次全国锦标赛或冠军赛取得前四名的运动员确定为种子选手。根据成绩排出种子的顺序。

②变动级别的运动员不能定为种子选手。

第五节 散打的裁判方法

——如何理解和执行规则中的有关条款

一、净打 2 分钟

是指每局除暂停之外的实际比赛时间。具体操作, 计时员只要听到台上裁判员喊“开始”的口令就随即开启记时表; “停”的口令就即刻停表。当开表时间累计达到 2 分钟时, 计时员必须准时鸣锣通告, 标志每局比赛结束。

二、局间休息一分钟

是指每局之间的间歇时间。上一局比赛一结束, 计时员即刻开始记局间休息时间。间歇时间至 50 秒时通知运动员上场准备比赛, 局间休息满 1 分钟时, 台上裁判员必须发出比赛“开始”的口令。

三、达不到报名级别

是指运动员在称量体重时的体重超出或不及所报级别规定的区间范围。例如, 75 公斤级的区间范围是 70 公斤以上至 75 公斤, 所报该级别运动员的体重必须在这个区间范围内, 否则不准参加比赛。

四、无故弃权

是指未能按规定时间准时参加比赛或不准时参加点名及点名后不上场比赛, 或须称量体重时不参加称量体重等情况, 被视为无故弃权。无故弃权则被取消本人已取得的全部成绩。

五、禁击部位

是指运动员在比赛中规定不能被击打的身体部位。后脑, 是指头部耳廓垂线以后的部位。颈部, 是指人体第一椎骨以下, 锁骨以上的部位。裆部, 是指人体的阴部。执裁时, 台上裁判员要集中注意力, 及时判断运动员的犯规行为并作出处罚决定, 如果一时难以作出判定时, 在喊“停”之后, 要及时征求裁判长或就近边裁判员的意见, 以确定是否击中禁击部位, 而不能因运动员的“痛苦”表现干扰裁决。

六、得分部位

是指运动员击中后要根据相应的评分标准给予记分的部位。头部，是指除了后脑以外的面部和头两侧的部位。躯干，是指胸部，腹部，背部；腰部。大腿，是指髋关节以下，膝关节以上，包括臀部在内的部位。

值得注意的是，人体的肩部、上肢、小腿、脚跟、脚掌与脚背，既不是禁击部位，也不是得分部位，击中后既不能判犯规，也不能判得分。由于肩部与胸、背连接，腰部与臀部连接，运动员击中在连接部位，很难判定准确。为了方便裁判，统一尺度，按照“方法清楚，效果明显”的原则，从严处理。击中在肩部与胸、背的连接部位、击中大腿与小腿的连接部位不得分，击中在腰部与臀部的连接部位得1分。

七、用头、肘、膝进攻对方

是指用以上部位主动发力攻击对方，属于犯规行为，一旦击中就须根据《规则》中的有关条文，给予“侵人犯规”的判罚。

由于武术散打比赛在许多情况下需要贴进对方，有时因对方进攻而出现低头、抬肘、提膝等防守动作时，触及了对方的身体但没有明显的发力，并且没有产生实际效果；有时在互相搂摔过程中，头、肘、膝触及对方的身体而没有明显的发力，凡类似情况不属于用头、肘、膝进攻对方。

八、用迫使对方反关节的动作攻击对方是指采用方法固定对方关节前端并击打、拧扳，或迫使其关节超出正常活动范围的攻击动作。对抗实践证明，易被受到“反关节”攻击的人体关节主要是肘关节和膝关节。如果使用正常的攻防方法，虽然击中关节部位，但没有瞬间固定前端的行为，不属于用反关节动作进攻对方。

九、迫使对方头部先着地的摔法

是指在使用摔法过程中，控制住对方的身体，强迫对方头部先着地，有意伤害对方。判断是否使用了迫使对方头部先着地的摔法，**一般应符合下列三种情况：**

(一)对方处于被控制状态无法使用自我保护的倒地动作时，采用捂法使其头部朝下落地；

(二)对方处于悬空状态时，突然改变对方的姿势状态迫使其头部朝下落地；

(三)临近倒地状态时，突然拧转对方头部，迫使对方头部先着地；

如果采用正常的摔法，被摔的一方因自己的保护能力差，倒地动作不合理造成头部先着地，不属判罚的范围。

十、有意砸压对方

是指对方倒地时，顺势用身体的某一部位再次加力于对方身体的某一部位，以达到使对方丧失战斗力的目的。

十一、攻击倒地地方头部

一方运动员不允许用任何方法攻击已倒地地方运动员的头部，实质上指的是主动倒地地方运动员的头部，首先因为在主动倒地后3秒之内双方仍可相互进攻；其次，一方被动倒地后，台上裁判员必然发出“停”的口令，也就是说，当下达“停”的口令后，比赛已经停止，此时，倒地地方身体的任何部位均不允许受到攻击。

十二、实力悬殊

是指双方运动员技能、体能的整体水平有较大差异，在比赛中主要表现为在比赛中已没有进攻与防守的能力，胜负已经十分明显，一旦出现这样的情况，台上裁判员征得裁判长的同意后，宣布强者为优势胜利。

十三、读秒

一般可分为两种，一种是因对方犯规而有可能造成伤害，为保障运动员的安

全进行的读秒；一种是运用合理的方法重创对方运动员，使其不能马上继续比赛，为保障其安全进行的强制性读秒。读秒时，台上裁判员须迅速靠近被读秒的运动员，清楚地观察其面部表情，并且所处位置要以不挡住裁判长的视线为宜。读秒

(一) 读 8 秒

台上裁判员在读秒过程中，运动员已举手示意可继续比赛，但仍须读完 8 秒后再继续进行比赛。

(二) 读 10 秒

台上裁判员在读秒过程中，运动员没有示意要求继续比赛，或虽已示意可以继续比赛，但发觉其知觉不正常时仍须读到 10 秒。一旦读到 10 秒，则表示该场比赛已经终止。

(三) 终止读秒

台上裁判员在读秒过程中，如果发现运动员出现休克、关节脱臼、骨折等危险状态时，即刻停止读秒，取下运动员的护齿并用手势请医生将运动员送到后场进行急救处理。

读秒后的判罚有三种情况：

1. 一方运动员因对方犯规被读秒，但在读至 8 秒前已表示能继续比赛且知觉也正常，则给犯规方运动员“警告”的判罚。
2. 因对方犯规而造成被读秒，并因可能受伤而停止比赛接受检查的一方运动员，经医务监督检查确认不能继续比赛，则判犯规方被“取消比赛资格”。如经医务监督确认尚未达到造成伤害的程度，但事实上已不能继续比赛，则判犯规方“警告”，同时也判其为胜方。
3. 运用允许的方法重创对方使之“强制性读秒”。被强制性读秒后，如受创方能继续比赛，则应给其“压点”和相应的判罚。如不能比赛，则判另一方运动员获胜。

十四、指定进攻

台上裁判员发出“开始”的口令后，一方运动员主动向前移动伺机进攻，另一方运动员消极后退而不采用任何进攻或反击动作的行为。一般情况下，运动员都会在 8 秒钟内进攻。因此，台上裁判员一定要养成“默计时间”的习惯，一旦出现某方运动员消极，就用“指定进攻”手势指定某方运动员进攻。

十五、消极 8 秒

是指台上裁判员用“指定进攻”的手势指定一方运动员进攻后，运动员在 8 秒钟后仍不进攻的行为。台上裁判员给一方运动员发出“指定进攻”的口今后，就按每秒一次的频率默记八次，或用手指在体侧记数八次的方法计时，超过 8 秒不进攻即可判被指定方为“消极 8 秒”。

十六、消极 3 秒

是指使用主动倒地动作进攻没有击中或击倒对方，或使用主动倒地进攻动作时，被对方反击所迫，不能在 3 秒钟内迅速站立，一旦出现这种情况，台上裁判员立即喊“停”。并用“消极 3 秒”的手势表示判罚。

十七、知觉失常

是指运动员在被重击之后，身体所表现出来的一种不正常的状态。具体表现为：站立重心不稳，步履蹒跚紊乱，不能平衡身体；面部表现痴呆，呼吸急促喘粗气等。

十八、主动倒地

是指两脚以外的其他身体部位需要先支撑台面后才能使用方法，或使用方法

后必须倒地的进攻方法。运动员使用这类动作时，台上裁判员要充分准确地分辨出是否是主动倒地。主动倒地必须是自己处于正常平衡的姿势时使用的一种进攻或防守反击的方法。如自己身体已经失去平衡，但为了躲避打击顺势倒地，而又不能衔接合理的进攻方法，则不能视为主动倒地。

主动倒地大致有以下几种情况：

- (一)使用主动倒地动作进攻将对方击倒，并能顺势站立者得 2 分。
- (二)用主动倒地动作进攻将对方击倒，但对方倒地时身体的某一部位压住主动倒地地方身体造成其不能迅速站立，判后倒地者“倒地在先”，主动倒地者得 1 分。
- (三)使用主动倒地动作进攻，但未能击中对方，尚不能迅速站立，不得分。
- (四)使用主动倒地动作进攻没有击中对方而在 3 秒钟内又不能迅速站立。判主动倒地者“消极 3 秒”。

(五)用“后倒蹬枝”的方法成功地将对手蹬(掀)下台，则算主动倒地地方进攻成功，得 2 分，如果不成功，使用该动作为倒地在先。

十九、倒地

是指两脚以外的身体任何部位支撑了台面。倒地在比赛中大致有以下三种情况：

- (一)被击倒，是指遭受对方拳法、腿法的打击而失去重心倒地。
- (二)被摔倒，是指被对方用摔法致使失去重心倒地。
- (三)自行倒地，是指由于进攻、防守动作不当、场地不平、过滑等原因造成的倒地。

二十、倒地在先

是指运动员在使用动作的过程中双方失去重心，一方倒地在先，另一方倒地而后；或者一方倒地在先，另一方压在先倒地一方的身上，先倒地者均为倒地在先。

二十一、双方同时地

是指双方运动员使用动作的过程中均失重倒地，且又分不出先后时，则判为同时倒地。

二十二、击中

是指运动员使用允许的方法，打到对方的得分部位后产生相应的效果。致于如何判定“击中”一般从以下四个方面入手：

- (一)看进攻，进攻动作清晰、击中点准确。
- (二)看防守，击中时没有相应的防守动作或击中在先防守动作在后。
- (三)看位移，击中后产生的位移现象。
- (四)听声音，击中对方后发出清脆或者沉闷的响声。

在评判过程中，可以从四个方面同时入手，也可以从其中的某一两个方面入手，这主要是根据实际情况而定。

二十三、方法不清楚、效果不明显

是指运动员完成动作时的质量和效果均不符合击中的要求。运动员使用方法进攻时，因进攻时机不对或己方处于被动状态而勉强出动作，虽然打到了对方，但是没有造成击中的效果。

二十四、下台

是指运动员在比赛中(从“开始”至“停”的口令期间)，其身体的任何部位

支撑了台下的保护垫或场地，均判为下台。

二十五、双方下台

是指两个运动员在比赛时(从“开始”至“停”的口令期间)都掉下了擂台。

二十六、下台无效

是指双方或一方运动员在台上裁判员在喊“停”之后下台，或先倒地者顺势再次用力把对方掀(推)至台下，或因双方摔倒在台上后产生的惯性使某一后倒地者接触台下地面，或一方下台时，另一方虽在台上但没有与下台运动员身体的某一部分脱离，均被视为无效。

二十七、抱缠时击中对方不得分

是指一方运动员抱住另一方运动员后，或者在双方互相搂抱的过程中击打对方，尽管是有效部位但仍不予计分。

关于“击中”还有两种情况须得注意：

(一)如果一方运动员使用动作被另一方运动员接住后随即脱手并使用允许的方法击中对方有效部位，或在“停”的口令之前挣脱抱缠并使用方法击中对方的得分部位则应被视为有效击中。

(二)双方运动员在台上裁判员的口令

“开始”至“停”的时间段内相互攻击对方，并能清晰有效地击中对方的得分部位，应被判定相互均被有效击中，并采用累积计分的方法累加得分。

二十八、消极搂抱

是指为了达到不让对方进攻或反击的目的而一味采取抱缠对方的行为。在比赛中，运动员使用方法击打对方后即抱住对方不让其使用方法反击，或者是没有任何进攻动作即搂抱对方以等待台上裁判员喊“停”，为的是避开对方的打击，或是为了保持己方的既得战果，并且这种方法被连续反复地使用，经台上裁判提示后仍坚持该做法，即可认定为是消极搂抱。

二十九、犯规的处罚

是指运动员在比赛中的行为违反了《规则》后所必须受到的相应的处罚，犯规的处罚有三种情况：

(一)劝告，运动员在比赛中只要出现规则中列举的“技术犯规”的行为，即应受到“劝告”的处罚。

(二)警告，运动员在比赛中只要出现规则中列举的“侵人犯规”的行为，即应受到“警告”的处罚。

一般情况下，在使用“劝告”和“警告”处罚前可视需要先给予“提示”，这种提示必须是在有“犯规表示”但又未造成后果时使用，如果已造成后果，则应直接给予相应的处罚。此外，在判定是否犯规和给予何种判罚时要注意统一尺度，坚持始终。

(三)取消比赛资格，运动员在比赛中

只要出现规则中列举的应受“取消比赛资格”处罚的行为，即应受“取消比赛资格”的处罚。

三十、相互抱缠没有进攻动作或无效进攻

是指运动员抱缠在一起时，既不使用方法也不能分离的状态，或是两人纠缠在一起，虽有动作但没有得分效果，并且超过2秒时没有停止的迹象。此外，由于相互抱缠与使用摔法有关，为此，对摔法的有效与否须得进一步说明：

(一)对摔法有效的判定：当一方或双方运动员刚一“搭把”即用摔法，并使对方已失重或失控，随即将对方摔倒，也就是说，运用这一摔法是一气呵成的，

没有“变招”或“变动”的现象，这即为有效的摔法。且不宜用 2 秒来限制。

(二)对摔法无效的判定：

1. 当一方或双方运动员在相互“掏把”且未能“得把”施摔达 2 秒以上，台上裁判即刻喊“停”。

2. 当一方或双方运动员在“得把”后因对方的抗摔使施摔方一再“变劲”、“变招”达 2 秒以上，台上裁判即刻喊“停”。

三十一、有意拖延比赛时间

是指运动员在局间休息后回到场上拖拖拉拉；或倒地后故意磨蹭不迅速起来；或有意借故整理护具等。凡此类情况均视为“有意拖延比赛时间”，作为技术犯规处理。

三十二、记分

是指边裁判员根据运动员使用的不同方法，击中的不同得分部位，产生的不同效果和台上裁判员的不同判罚情况，按照得分标准及时记录运动员的得分。然而，有二种情况应注意：

(一)击中部位可能是不同分值的交接点，也可能是得分与不得分的交接点，现一律按下限取值。也就是说，如击中 2 分与 1 分的交接点，按 1 分取值。如击中得分与不得分的交接点，则按不得分取值。

(二)使用同一个动作产生分值不同的效果，则以上限取值。

三十三、每局胜负评定

边裁判员用色别标志(色别灯、色别牌)表示胜负结果，红色或者黑色多者为胜方