**《2020版中国式摔跤竞赛规则》**

**第一章 通则**

竞赛规则是推动项目健康发展和引导项目科学训练、比赛的重要指南。通过竞赛规则的杠杆作用，充分展现中国式摔跤快速、多变、主动、连贯的精髓。鼓励运动员积极进攻，使用高难度、大幅度的技术动作，增强对抗性、提高观赏性。最大程度的激发运动员主动进攻意识，限制比赛中的消极行为，完美展现中国式摔跤项目魅力,力求做到观众易懂，裁判易判。

**第一条 比赛场地**

**1.1 比赛场地：**竞赛台为宽16米(m) X 16米(m)，高60-80厘米（cm）的正方形比赛台。比赛场地为14米(m) X 14米(m)表面覆盖革制盖单的正方形比赛垫子。

1.2比赛垫子为厚度6～8厘米(cm)，硬度25-30度，渗透深度小于或等于38mm，接触回弹时间小于或等于50ms，能量吸收大于或等于70%，最大加速瞬间碰撞强度小于或等于30g的EVA材质的摔跤垫子。

**1.3 比赛区：**是指场地中心直径为9米(m)的圆形区域，比赛区域颜色明显区别于保护区。

**1.4 保护区：**比赛区外部边沿至比赛垫子外部边沿区域为保护区。

**1.5 比赛开始线：**比赛区中间相距3米(m)各标出红蓝线（开始线），面向裁判台左红右蓝，开始线长60厘米(cm)，宽6厘米(cm)。

**1.6 运动员出场线：**位于红方、蓝方一侧的比赛区外侧，出场线长60厘米(cm)，宽6厘米(cm)。

**第二条 比赛器材及办公耗材**（根据实际设立比赛场地数量准备）

2.1 公制计重器数台（能精确到小数点后两位数的计重器：每个运动队驻地2台，称重室4台）。

2.2计时钟2台，备用；示分器2个，备用。

2.3秒表 3块，红、蓝色标识袖标各16个。

2.4电子计分系统电脑5台，操作密匙若干。

2.5 计分系统电脑扩音音响2套。（音箱型号为中号或大号）

2.6 计时、成绩显示电视屏幕6块。

2.7单音哨每个比赛台1个。

2.8双音哨每个比赛台1个。

2.9铜锣每个比赛台1套，备用。

2.10移动接线板（120m）4套，电源线，音响线若干。

2.11摄像机 8台。

2.12打印机 2台。

2.13复印机 1台。

2.14打印纸 若干。

2.15记录表格 ：临场记分表、运动员称重表、教练员临场书面申诉表、临场弃权表、比赛对阵表、各级别轮次编排定位表。

2.16笔 若干。

2.17桌、椅 若干。

2.18得分及判罚牌 ：得分及判罚牌直径20厘米(cm),把长20厘米(cm),两面内容相同。

2.18.1得分牌：每个比赛台10块分别是红底白字1分、3分各2块，蓝底白字1分、3分各2块，白牌互不得分2块。

2.18.2警告牌：每个比赛台4块,红色、蓝色警告各2块。

2.18.3 罚出场牌：2块，红色（可共用红色警告牌）。

2.19赛场主扩音设备一套。

2.20 场地灯光：灯光照度不低于1500LUX(勒克斯)。

2.21“布绒吉祥物”8个，用于教练员临场申诉使用。

2.22 网络网线（10兆）。

**第三条 服装**

**3.1 跤衣**

3.1.1布料成分为全棉或含棉不低于70%的棉布，不可过厚，过硬或者过滑，撕拉强度不少于2000牛顿。布料重量为：成年组1400克/m2、青年组1140克/m2，面料应有凹凸纹路。

3.1.2颜色：跤衣颜色为白色。跤衣衣襟、袖口边缘缝有3.5厘米(cm)宽的红色或蓝色的色带。

3.1.3 跤带：跤衣带子宽度为3.5厘米（cm)厚度为0.6厘米（cm）,颜色为单色（白色、红色或蓝色）。扎腰带时跤带必须穿过穿孔由腹前绕至后腰，第二圈再绕回腹前打扁结，打节后带子余长35—40厘米（cm）。

3.1.4 运动员着摔跤衣后抬肘关节与肩关节齐平后屈臂90度，袖口尺寸不小于8厘米（cm）。

**3.2 跤裤**

3.2.1跤裤布料为全棉或含棉量不低于70%的棉布，颜色与跤衣相同，沿裤缝外侧分别缝有3.5厘米(cm)宽的红、蓝色带。

3.2.2跤裤为直腿裤，底部与踝骨持平。

**3.3 跤鞋**

3.3.1跤鞋为软底高腰跤鞋。

3.3.2跤鞋颜色与跤衣颜色一致或黑色。

3.3.3跤鞋禁止使用底部为深颜色跤鞋。

**第四条 比赛礼仪**

**4.1 着装礼仪**

4.1.1运动员上场之前，必须按本规则第三条之规定着装。跤衣、跤裤边条和跤带的颜色要一致。

4.1.2比赛进行中，运动员须经场上裁判员指令，才可整理服装。

4.1.3女运动员跤衣内必须穿白色无袖带弹力的紧身上衣，不得穿戴有金属或其它硬质框架的胸罩。

**4.2 仪表礼仪**

4.2.1运动员仪表要整洁大方，皮肤暴露处不得涂抹油脂或油彩。

4.2.2运动员不得佩戴各种首饰、硬质发夹及硬质护件。

4.2.3 运动员的头发和男性胡须应长于10毫米(mm)或刮净，长发必须编扎。

4.2.4 运动员的指甲不得长于1毫米(mm)。

**4.3** **礼节礼仪（抱拳礼）：**

4.3.1持立正姿势，两臂上抬至胸前呈环形状，右手握拳，拳眼向下颌，左手五指并拢，拇指微屈，掌心压在右拳四指部位。两手合拢瞬间，向前略推。

4.3.2比赛开始前，运动员站在场地出场线，裁判员做出进场示意手势后方可进场。进场后站在开始线向对方致抱拳礼。

4.3.3比赛结束，运动员站在开始线，待场上裁判员宣判结果后，运动员相互致抱拳礼后退场。

**第二章 一般规定**

**第五条 竞赛性质**

**5.1 个人竞赛：**

5.1.1以个人在所属级别所取得的成绩，确定个人名次。

**5.2 团体竞赛：**

5.2.1以每个团体所有被录取运动员的成绩积分总和，确定团体名次（具体要求以竞赛规程规定为准）。

5.2.2以所属团体之间比赛成绩确定名次。

**第六条 竞赛制度**

6.1 单败淘汰赛制。

6.2 复活赛制。

6.3 循环赛制或其他赛制。

**第七条 年龄组别及体重级别**

**7.1** **年龄组别**

7.1.1 男、女成年组：16周岁以上。

7.1.2男、女青年组：15周岁～17周岁。

7.1.3男、女少年组：12周岁～14周岁。

**7.2 体重级别**

**7.2.1 男子：**

**7.2.1.1**成年组：52kg、56kg、60kg、65kg、70kg、75kg、82kg、90kg、100kg、100kg以上。

**7.2.1.2**青年组：48kg、52kg、56kg、60kg、65kg、70kg、75kg、82kg、90kg、100kg。

**7.2.1.3**少年组：40kg、44kg、48kg、52kg、56kg、62kg、68kg、75kg。

**7.2.2 女子：**

**7.2.2.1**成年组：48kg、52kg、56kg、60kg、65kg、70kg、75kg、82kg。

**7.2.2.2** 青年组：44kg、48kg、52kg、56kg、60kg、65kg、70kg

75kg。

**7.2.2.3**少年组：40kg、44kg、48kg、52kg、56kg、62kg、68kg。

**第八条 称量体重和抽签**

8.1称量体重的工作由总裁判长领导，安排负责人组织裁判员组成称重组进行称重工作，由检录长组织开展检录工作。

8.2比赛的前一天统一进行称量体重，运动员应赤足穿短裤（女运动员穿贴身上衣）进行称重。

8.3运动员在第一次称重时，体重低于或高于报名级别，可在30分钟内复称1次，超时或在规定时间内称重达不到报名级别体重标准即为弃权，（未称重运动员即为弃权）。

8.4抽签：抽签工作是在技术会议确认运动员相关信息后，由人工或电脑进行抽签（根据竞赛规程规定执行）根据抽签结果进行编排。

**第九条 赛事安排、竞赛时间**

**9.1 赛事安排：**

9.1.1每个级别的比赛在一天内结束，同一运动员每场比赛之间的间隔时间不少于10分钟。

**9.2 竞赛时间：**

9.2.1成年比赛每场比赛净时6分钟，上下半场各3分钟，局间休息30秒。

9.2.2 青年和少年比赛每场比赛净时4分钟，上下半场各2分钟，局间休息30秒。

**第十条 比赛中的信号**

10.1 **上场信号**：

场上裁判员做出两臂侧平伸后向上呈90度弯曲，掌心向内，召集运动员从比赛区外侧上场。

10.2 **开始比赛信号**：

场上裁判员发出“预备(yubei)，开始(kaishi)”口令，运动员开始比赛。

10.3 **停止比赛信号**：

场上裁判员发出“停(Ting)”的口令，运动员停止比赛。

10.4 **比赛结束信号**：

以电子计时系统鸣哨或鸣锣为准。

**第十一条 临场教练员指挥及申诉程序规定：**

11.1教练员1人必须着装整洁坐姿端正在指定席位上指挥。

11.2比赛进行中，教练员不得进入比赛区域，不得用语言、手势等不文明行为侮辱裁判员及干扰裁判员执裁。

**11.3临场申诉：**教练员对比赛判罚有异议时，必须在场上裁判员宣判后3秒钟内起立，向场内抛掷“抛掷物”提出申诉。如教练员申诉成功，则退还“抛掷物”，教练员依然享有申诉权。如申诉失败维持原判，则收回“抛掷物”取消该场教练员临场申诉权。

11.4 如果教练员仍对场上判罚存在质疑，也可在本场比赛结束后，按规定程序，向仲裁委员会提出书面申诉。（书面申诉后比赛结果改判与否由仲裁委员会决定）。

**第三章 比赛中的判罚**

**第十二条 进攻有效与无效**

**12.1进攻有效：**

12.1.1在比赛区内将对方摔倒着地在保护区。

12.1.2在比赛区内将对方摔倒着地后，自己踏入或跌入保护区。

12.1.3在比赛区内将对方摔倒着地与自己踏入保护区同时发生。

12.1.4将对方摔倒着地与裁判员暂停口令同时发生。

12.1.5将对方摔倒着地与鸣哨(锣)同时发生。

12.1.6使用动作者使用的动作符合技术动作结构逻辑。

**12.2进攻无效：**

12.2.1使用犯规动作和踩踏对方脚进攻。

12.2.2场上裁判员叫停后仍然进攻。

12.2.3将对方摔倒着地在鸣哨(锣)之后发生。

**第十三条 得分标准**

**得分判定依据：**（除特殊技术动作使用结构外，任何一方运动员身体除两脚以外的任何一点着地便输分）分值是以双方运动员的最后身体状态及运动员身体着地部位为判分依据。具体得分标准如下：

**13.1  得3分**

将对方摔成头部、躯干、肘部、臀部位着地，自己保持两脚站立。**13.2  得1分**

**13.2.1**将对方摔成头部、躯干、肘部、臀部位着地，自己第三点随之触地或支撑。

13.2.2将对方摔成手、膝部位着地。

13.2.3对方身体任何部位接触保护区。

13.2.4 对方或对方教练受到1次警告。

**13.3互不得分**

13.3.1双方同时着地。

13.3.2 双方同时出界。

**13.4特殊说明**

13.4.1使用跪腿摔成功：得1分。

13.4.2使用跪腿摔未成功：虽然膝盖着地，但能迅速站立不失分。反之则判罚失1分。

13.4.3使用技术动作将对手摔倒着地后，自己手撑在对手身体上判定未保持两脚站立，失去重心。

**第十四条 犯规**

**14.1 侵人犯规**

14.1.1使用反关节动作有意伤害对方者。

14.1.2以手、肘、膝、头部击打和撞击对方或抓对方生殖器官者。

14.1.3用脚踢对方或踢弹对手小腿中部以上部位或蹬踹对手者。

14.1.4按压对方眉口之间的面部或咽喉或抓对方头发者。

14.1.5双手搂抱对方头、颈者。

14.1.6已将对方摔倒，还故意压砸对方者。

14.1.7将对方抱起使之失去控制能力，仍将对方头朝下垂直下摔，有意伤害对方者。

14.1.8立肘向下砸对方手腕拆把者。

**14.2 技术犯规**

14.2.1场上裁判员发出开始口令之前或叫停之后，仍然进攻者。

14.2.2比赛进行中，临场教练员干扰比赛或进入比赛场地者。

14.2.3比赛进行中，自行停止比赛者。

14.2.4比赛中抓对方裤子者。

14.2.5女运动员故意撕扯对方内衣者。

14.2.6比赛进行中，跤衣带、跤鞋带松开者。

14.2.7不符合本规定着装仪表、礼仪者。

14.2.8上场比赛运动员比赛服装经场上裁判员检查，如不符合规定，可更换一次服装，计时1分钟，如超时则判罚技术犯规警告。

**第十五条 消极**

**消极是指运动员在比赛中没有实质性进攻意图的行为。**

15.1故意逃避比赛者，不受时间限制立即处罚。

15.2倒地后不立即起身，拖延比赛时间达5秒钟者。

15.3比赛进行中，用头顶住对方；无论运动员把位是否有利、只要没有实质性进攻或反攻动作；不积极抢手、不抓握跤衣、不积极进攻、无进攻意图；拖延比赛时间达15秒钟者。

15.4比赛开始60秒内，双方运动员均没得分，裁判员应根据运动员在场上的表现，对相对消极的一方运动员进行消极处罚。

**第十六条 检录**

16.1运动员必须持有效证件在赛会指定检录处检录，合格后方能参赛，运动员跤衣不合格者禁止上场比赛。

16.2检录人员应对运动员是否佩戴各种饰物及硬质护具、跤衣、跤鞋、跤裤等认真检查。

16.3检录合格后的运动员必须在指定的候场处等待。

**第十七条 罚则**

17.1 检录后的运动员应在指定位置候场不得离开，但在宣告员宣告出场比赛1分钟后未能上场比赛者按弃权处理。

17.2 比赛期间，运动员无故弃权，取消本人全部成绩。

17.3 教练员违反第十一条第一款或第二款，第一次违反给予警告处罚，第二次违反给予判罚出场的处罚。

17.4 凡触犯“侵人犯规”条例的运动员，将根据情节轻重，给予警告或直接取消该场比赛资格处罚。

17.5 凡触犯“技术犯规”条例者，将给予警告处罚。

17.6 凡出现“消极”行为之一者，给予“警告”处罚。

17.7 比赛中，一方犯规，情形对犯规者有利时，立即停止比赛按规定给予处理；如对犯规者不利则等该进攻动作结束后再叫停，并按规定给予处理。犯规者将对手摔倒不得分，并给予处罚；如犯规者被对手摔倒，则判对手得分，并追加犯规者的处罚。

17.8 比赛中，一方运动员受到4次警告，则取消该运动员本场比赛资格，宣布对方获胜。

17.9 伤停判定：比赛进行中，一方运动员因受伤(非犯规导致)而不能比赛时，场上裁判员暂停比赛。但暂停时间累计不能超过2分钟，如果受伤者累计超过2分钟仍不能参赛，则判受伤运动员本场负，保留其技术得分。（大会医生处理伤势时间除外）。

**第四章 判定胜负和确定名次**

**第十八条 判定胜负**

18.1累计得分多者胜。

18.2优势获胜。比赛中双方得分累计分差达6分时，即终止比赛，判得分多者优势获胜。

18.3双方得分相同，技术分多者获胜；若相同，则判得3分多者胜，若相同，则判最后得分者胜。

**第十九条 名次的确定**

**19.1 个人淘汰赛名次**

19.1.1个人淘汰赛时直接产生1、2名，负于第1名、第2名者为并列第3名，负于第3名者为并列第5名，依此类推。

**19.2个人循环赛名次**

19.2.1 循环赛时，全部比赛结束后，按积分(即计分的总和，循环赛胜1场积2分，输1场积1分，弃权1场0分)的多少确定个人名次，积分多者名次列前。

19.2.2 如两人积分相等，则按两人在比赛中的胜负确定名次，胜者名次列前。

19.2.3 如两人以上积分相等，则以他们之间的比赛胜负确定名次。

19.2.4 如两人以上积分相等又为循环互胜，技术分多者名次列前，其次获3分多者名次列前，如相同，体重轻者名次列前。两人体重相同，胜者名次列前。若三人体重还相同，进行附加赛确定名次排列。

19.2.5 参加预赛或决赛的场数不到一半者，成绩全部作废，不计名次，曾与其比赛的对方成绩均予注销。

19.2.6 参加预赛或决赛的场数已达到或超出一半时(如应赛6场，已赛完3场或3场以上)应按其积分确定名次，其余未进行比赛的场次，均按弃权论处。

**19.3 团体名次：**

19.3.1 按各单位运动员在各级别比赛中被录取最好名次的总和确定名次，得分多者名次列前。

19.3.2 如遇两个或两个以上单位团体积分相等，获得第1名多的单位名次列前；如再相等，获得第2名多者名次列前；依此类推。

19.3.3 团体对抗赛时，以循环赛或淘汰赛赛制进行比赛。

19.3.4 录取方法及每个级别录取前几名及每个名次各得几分，由主办单位在竞赛规程中规定。

**第五章  裁判人员及其职责**

**第二十条 裁判人员的组成**

20.1技术代表、总裁判长、副裁判长。

20.2每场比赛：执行裁判长、场上裁判员、侧面裁判员、电子计时记分裁判员、检录裁判员。

20.3编排记录长、编排裁判员。

20.4检录长,检录裁判员。

20.5宣告员。

20.6 医务监督。

20.7根据比赛规模可酌情安排裁判员和工作人员的人数。

20.8每场比赛由执行裁判长、场裁、侧裁、电子计分裁判员四人组成裁判组，由执行裁判长和侧裁分别对该场比赛的得分做记录并填写比赛结果。

**第二十一条 裁判人员的职责**

**21.1 技术代表**

**21.1.1解释规则**

21.1.2处理临场比赛录像审议，如果意见不统一，则请仲裁参加，最后以少数服从多数来决定判罚。

21.1.3当裁判员的判定不一致时，可做最后决定。

**21.2总裁判长**

21.2.1领导裁判人员，负责裁判组的组织工作。

21.2.2比赛前对场地器材和设备进行总的检查。

21.2.3裁判员不称职或发生严重错误时，可建议竞赛委员会给予相应的处理，必要时可停止裁判员职务。

21.2.4 如遇特殊情况（不可预见性）影响比赛时，可决定是否继续进行比赛。

21.2.5审定、签署和宣布比赛成绩。

21.2.6比赛结束后及时作出书面总结。

**21.3副裁判长**

21.3.1协助总裁判长领导裁判组工作，总裁判长缺席可以代行总裁判长职责。

21.3.2协助总裁判长组织管理裁判组。

**21.4执行裁判长**

21.4.1比赛开始前检查本场地比赛的用具和比赛场地，准备好记分表，每场比赛计分表由执行裁判长填写。

21.4.2比赛中监督电子计分裁判员、检录裁判员工作。

21.4.3比赛中在接到场上裁判员和侧面裁判员判定的得分信息后，即刻判定出得分结果，并举牌示众。如场上裁判员和侧面裁判员所判分值不统一时，执行裁判长可采纳其中一方意见并举牌示众。如执行裁判长持有第三种意见，可召集场、侧面裁判员合议并将结果示众。如合议意见不能统一时，报（技术代表组）审定，如仍无法统一，报仲裁决定。

21.4.4根据场上情况，判定运动员的得分、处罚、获胜、弃权、取消比赛资格，以及对教练员的处罚等事宜。

21.4.5比赛结束，审核、签署比赛成绩记录表。

**21.5 场上裁判员**

21.5.1检查运动员服装是否符合规定，运动员服装如不符合规范，要求运动员更换服装。

21.5.2严格执行规则，用手势和口令指挥运动员上场进行比赛、下场、行礼和临场治疗等事宜。

21.5.3判定运动员的得分和判罚情况，并第一时间用手势示众，然后按执行裁判长的最后判定结果宣告得分和处罚情况。

21.5.4处理场上的相关事宜，宣告本场比赛结果。

**21.6 侧面裁判员**

21.6.1在侧面裁判工作台就坐，对运动员得分、犯规等情况及时表达自己的意见并举牌示意。

21.6.2及时向执行裁判长举牌示意教练员的违规情况。

21.6.3填写临场计分表。

**21.7** **电子计时记录裁判员**

21.7.1根据场上裁判员发出的开始和暂停的口令计时。

21.7.2发出比赛开始和结束的信号，比赛时间结束以电子记分器发出的声音为准。

21.7.3比赛开始前5秒钟，发出准备开始的信号。

21.7.4根据场上裁判员的宣告，负责记分、示分、计时。

21.7.5遇有伤病等情况时，根据场上裁判员的指示计时，提示疗伤时间，累计疗伤时间达2分钟时，即鸣哨告示。（大会医生处理伤势时间除外）。

**21.8** **编排记录长**

21.8.1负责编排组审核最后报名单、抽签及比赛编排工作。

21.8.2 比赛开始2小时之前，负责将各级别轮次编排定位表，公示张贴至驻地和赛场的工作。

21.8.3负责各种竞赛记录表格的准备工作，收集、审查、登记、发布比赛成绩。

21.8.4负责编制成绩册，填写证书并协助大会发奖。

21.8.5负责将所有编排记录、成绩录取表、体重表等表格资料整理后上交总裁判长。

**21.9 检录长**

21.9.1参与称量运动员体重的工作，检查称重器材。

21.9.2在每场比赛开始前10分钟，负责组织运动员点名，严格执行规则检查运动员的服装及仪表。

21.9.3比赛前3分钟通知运动员入场，并检查其服装颜色是否与出场顺序表一致。

21.9.4组织志愿者或工作人员在比赛场地内引领运动员入场、退场的工作。

21.9.5向裁判台执行裁判长报告弃权运动员名单，向编排长上交运动员弃权表。

21.9.6检录裁判员在检录长的领导下开展工作。

**21.10宣告员**

21.10.1摘要介绍竞赛规程和规则。

21.10.2宣告每场比赛顺序，报告每场比赛结果。

21.10.3负责临场的宣传教育工作。

21.10.4宣告总裁判长确定告知全体参会人员的有关事宜。

**21.11医务监督**

21.11.1审核运动员的“体格检查表”。

21.11.2 负责受伤者的急救工作，对受伤运动员能否继续参加比赛给予建议。

**第六章 裁判方法及手势口令**

**第二十二条 裁判方法**

22.1每场比赛由执行裁判长、场上裁判员、侧面裁判员各一名负责比赛的判罚工作。执行裁判长坐在裁判台(距离保护区2米)执裁；场上裁判员在比赛区执裁；侧面裁判员坐在执行裁判长对面（距离保护区2米）。

22.2比赛中当出现运动员“除两脚之外任何一点”着地时，（跪腿摔技术根据运动员实际使用情况判定）场上裁判员应即刻发出“停”的口令，并举手示分。侧面裁判员根据自己的观察，举牌示分。执行裁判长如同意其中一方或双方的判决，举牌示分。场上裁判员根据执行裁判长的判定做出宣告。

22.3执行裁判长若与场上、侧面裁判员意见不同时，可召集场上、侧面裁判员商议后判定。如意见不能达成统一时，应报技术代表合议后做出判决。仍不能达成统一时，须报仲裁合议，以少数服从多数的原则判定。

22.4场上、侧面裁判员认为运动员有消极、犯规行为时，应向执行裁判长示意。若场上、侧面裁判员同时示意，则执行裁判长应即刻判定，由场上裁判员宣告。若1位裁判员示意，执行裁判长则根据自己的判断决定是否判定消极。

22.5比赛中教练员出现违反规则行为，场上、侧面裁判员应向执行裁判长提出处罚意见，执行裁判长决定是否处罚。如处罚，由执行裁判长向违规教练员出示警告牌，教练员受第二次警告时，场上裁判员令其离开比赛场地。

22.6 出现双方相互抓握对方均无进攻意识的僵局时，可暂停比赛，重新开始。

**第二十三条 裁判员的手势、口令及记录工作**

**23.1 场上裁判员手势口令**

**23.1.1 运动员上场：**场上裁判员左手戴红色标识，右手戴蓝色标识站在比赛场地中央面向裁判台，两臂侧平举，手心向上，五指并拢，然后做肘弯曲，两上臂向上90度，手心向内；待运动员走到比赛开始线，两臂下摆，指向双方开始线后，待双方运动员行礼后收臂。

**23.1.2 征询比赛开始：**场上裁判员面向裁判台立正姿势站立，右臂上举，掌心向前，得到执行裁判长示意后放下。

**23.1.3 开始比赛：**场上裁判员立正姿势站立，左脚向前跨一步，两臂在体侧下方抬起，与身体成45度角，掌心向上，并发出“预备”口令，然后两臂直臂摆动至身体前方呈交叉状，五指并拢，掌心向下，同时发出“开始”口令。

**23.1.4暂停比赛：**场上裁判员右臂向前伸直，五指并拢，拇指在上，指向运动员，同时发出“停”的口令。

**23.1.5得1分：**场上裁判员面向执行裁判长，一臂(左红右蓝)侧举，小臂呈90度向上，伸出食指。

**23.1.6得3分：**场上裁判员面向执行裁判长，一臂(左红右蓝)伸直上举，伸出拇指、食指、中指。

**23.1.7红(蓝)方得分：**场上裁判员看到执行裁判长裁决后，做出得分手势，发出“红(蓝)方 (1、3)分”口令。

**23.1.8互不得分：**两臂体前斜下举，掌心向后，然后摆动交叉2次。

**23.1.9 消极判罚提示手势：**一方运动员消极时，场上裁判员做出一臂侧平举(左红右蓝)五指并拢掌心向下手势，示意消极，若消极一方开始进攻，则停止示意手势。

**23.1.10警告：**场上裁判员一臂(左红右蓝)屈肘侧上举，握拳，拳心向前，同时发出“红(蓝)方，消极(技术犯规、侵人犯规)警告一次”口令。

**23.1.11出界：**一臂向前伸直，五指并拢，拇指在上，在体侧前后摆动两次。

**23.1.12整理服装：**面向需整理服装的运动员，两掌放在左右腰腹处，指尖向下。

**23.1.13宣告胜负：**场上裁判员一臂(左红右蓝)向获胜运动员侧上方举起后小幅度落下（约30度角左右），同时发出“红(蓝)方胜”口令。

**23.2执行裁判长的执裁动作**

**23.2.1开始比赛：**执行裁判长端坐裁判台，一臂上举，五指并拢，掌心向前。

**23.2.2暂停示意：**鸣单音哨。起立面向场上裁判员，一臂上举，五指并拢，掌心向前。

**23.2.3得分示牌：**向得分运动员一侧，举(1分或3分)得分牌。

**23.2.4 互不得分：**举白牌示意。

**23.2.5处罚示牌：**

**23.2.5.1对运动员警告：**向被警告运动员上举红色或蓝色警告牌。

**23.2.5.2对教练员警告：**向被警告教练员上举红色或蓝色警告牌。

**23.2.6 判定胜负：**一臂(左或右)侧举，五指并拢，掌心向前，指向获胜一方。

**23.2.7召集场上裁判员：**起立，两臂向前抬起屈肘上举，五指并拢向上，掌心向内。

**23.3侧面裁判员的示分动作**

**23.3.1 得分：**面向执行裁判长，举得分牌(1分、或3分)。

**23.3.2互不得分：**单臂向前举白牌。

**23.3.3 处罚：**

**23.3.3.1 对运动员警告：**上举（红或蓝）警告牌。

**23.3.3.2 对教练员警告：**起立，上举（红或蓝）警告牌。

**23.3.4 暂停：**侧面裁判员若发现需暂停比赛的情况时，应面向执行裁判长，起立，右臂上举，示意暂停。

**23.4记录员记录工作**

**记录符号：**

**23.4.1  得分：**“1”表示得1分；“3”表示得3分。

**23.4.2  警告：**“O”用符号表示。

**23.4.3  最后得分**：用“—”符号表示。

**第七章 附录**

竞赛台、比赛场地、摔跤服标准规格。

**第八章 修改权与解释权**

**第二十四条 规则的解释权与修改权**

《中国式摔跤竞赛规则》的解释权，归属国家体育总局举重摔跤柔道运动管理中心中国式摔跤推广委员会。

本规则于2020年1月1日起开始实行。