

中華民國角力協會最新修正角力比賽規則

壹、角力基本規定

- 一、角力比賽於 12 公尺 X 12 公尺的角力墊上比賽，比賽場設有紅方、藍方教練席。選手於角力墊上直徑九公尺的比賽區中進行比賽。
- 二、角力比賽選手須穿著紅、藍不同的角力服比賽(依籤表而有所不同)，依據世界角力聯盟(UWW)規定，角力服可分為亮色系及暗色系角力服，唯獨於角力服的背後及兩大腿底端需有明顯的紅色條紋(亮色系)及藍色條紋(暗色系)供裁判及觀眾識別。
- 三、角力服應於背後印上單位、縣市、姓名(因參加賽事不同而有不同之規定)，其規定如下：
 - (一)全國運動會、原住民運動會：角力衣須印上代表縣市及姓名。
 - (二)全國大專校院運動會：角力衣須印上校名。
 - (三)全國中等學校運動會：角力衣須印上縣市及校名。
 - (四)協會舉辦之賽事：角力衣須印上報名單位，代表高中以下之學校單位須印上縣市及校名；代表大專校院之單位須印上校名；若代表各縣市委員會參賽可比照全國運動會之規定。上述規定為角力衣基本印製規定，代表學校單位出賽之選手可加印姓名，若穿著不符規定之角力衣不得出賽。

四、比賽年齡

- (一)國內賽事可分為國小組、國中組、高中組及大專社會組。其中金德全國小學生角力錦標賽及國角力錦標賽中將國小組細分為：國小高年級組、國小中年級組及國小低年級混合組。參加學生組選手須持有有效學生證明方可參賽。
- (二)國際賽事分為成人組、U23 組、U20 組、U17 組及 U15 組。國內國手選拔則依據國際總會規定年齡訂為參賽年齡。

五、比賽場上共有一位主審、一位副審及一位執行裁判。

六、過磅時須穿著合格角力服裝進行過磅，過磅時須持有規定證件，如各運動會之選手證或協會辦理賽事要求之證件。

七、比賽中僅有兩位隊職員可進場指導，多出人員不可進入競賽區域。

八、比賽時選手須穿著角力服、角力鞋，女子選手角力服內除貼身衣物外不可穿著其他衣服。

九、比賽時間

- (一)成人組、青年組、大專社會組：3 分鐘 2 回合，回合間休息 30 秒。
- (二)U17 組、U15 組、高中組、國中組：2 分鐘 2 回合，回合間休息 30 秒。
- (三)國小組、國小高年級組：1 分 30 秒 2 回合，回合間休息 30 秒。
- (四)國小中年級組、國小低年級混合組：1 分 30 秒 1 回合。

十、比賽量級

大專社會組、高中組、成人組、青年組 男子希羅式		大專社會組、高中組、成人組、U23 組、U20 組 男子自由式	
1.第一級：55 kg 以下	6.第六級：77 kg 以下	1.第一級：57 kg 以下	6.第六級：79 kg 以下
2.第二級：60 kg 以下	7.第七級：82 kg 以下	2.第二級：61 kg 以下	7.第七級：86 kg 以下
3.第三級：63 kg 以下	8.第八級：87 kg 以下	3.第三級：65 kg 以下	8.第八級：92 kg 以下
4.第四級：67 kg 以下	9.第九級：97 kg 以下	4.第四級：70 kg 以下	9.第九級：97 kg 以下
5.第五級：72 kg 以下	10.第十級：130 kg 以下	5.第五級：74 kg 以下	10.第十級：125 kg 以下
大專社會組、高中組、成人組、U23 組、U20 組		國中組、U17 組	

女子自由式		男子自由式、希羅式	
1.第一級：50 kg 以下	6.第六級：62 kg 以下	1.第一級：41-45 kg 以下	6.第六級：65 kg 以下
2.第二級：53 kg 以下	7.第七級：65 kg 以下	2.第二級：48 kg 以下	7.第七級：71 kg 以下
3.第三級：55 kg 以下	8.第八級：68 kg 以下	3.第三級：51 kg 以下	8.第八級：80 kg 以下
4.第四級：57 kg 以下	9.第九級：72 kg 以下	4.第四級：55 kg 以下	9.第九級：92 kg 以下
5.第五級：59 kg 以下	10.第十級：76 kg 以下	5.第五級：60 kg 以下	10.第十級：110 kg 以下
國中組、U17 組 女子自由式		U15 組 男子自由式、希羅式	
1.第一級：36-40 kg 以下	6.第六級：57 kg 以下	1.第一級：34-38 kg 以下	6.第六級：57 kg 以下
2.第二級：43 kg 以下	7.第七級：61 kg 以下	2.第二級：41 kg 以下	7.第七級：62 kg 以下
3.第三級：46 kg 以下	8.第八級：65 kg 以下	3.第三級：44 kg 以下	8.第八級：68 kg 以下
4.第四級：49 kg 以下	9.第九級：69 kg 以下	4.第四級：48 kg 以下	9.第九級：75 kg 以下
5.第五級：53 kg 以下	10.第十級：73 kg 以下	5.第五級：52 kg 以下	10.第十級：85 kg 以下

U15 組 女子自由式		國小男生組、國小高年級男生組	
1.第一級：29-33 kg 以下	6.第六級：50 kg 以下	1.第一級：32 kg 以下	7.第七級：59 kg 以下
2.第二級：36 kg 以下	7.第七級：54 kg 以下	2.第二級：35 kg 以下	8.第八級：66 kg 以下
3.第三級：39 kg 以下	8.第八級：58 kg 以下	3.第三級：38 kg 以下	9.第九級：73 kg 以下
4.第四級：42 kg 以下	9.第九級：62 kg 以下	4.第四級：42 kg 以下	10.第十級：85 kg 以下
5.第五級：46 kg 以下	10.第十級：66 kg 以下	5.第五級：47 kg 以下	11.第十一級：85.1 kg 以上
		6.第六級：53 kg 以下	
國小女生組、國小高年級女生組		國小中年級男生組	
1.第一級：30 kg 以下	7.第七級：48 kg 以下	1.第一級：24 kg 以下	5.第五級：35 kg 以下
2.第二級：32 kg 以下	8.第八級：52 kg 以下	2.第二級：26 kg 以下	6.第六級：39 kg 以下
3.第三級：34 kg 以下	9.第九級：57 kg 以下	3.第三級：28 kg 以下	7.第七級：45 kg 以下
4.第四級：37 kg 以下	10.第十級：62 kg 以下	4.第四級：31 kg 以下	8.第八級：45.1 kg 以上
5.第五級：40 kg 以下	11.第十一級：62.1 kg 以上		
6.第六級：44 kg 以下			
國小中年級女生組		國小低年級男女混合組	
1.第一級：22 kg 以下	5.第五級：32 kg 以下	1.第一級：20 kg 以下	5.第五級：28 kg 以下
2.第二級：24 kg 以下	6.第六級：36 kg 以下	2.第二級：23 kg 以下	6.第六級：30 kg 以下
3.第三級：26 kg 以下	7.第七級：36.1 kg 以上	3.第三級：25 kg 以下	7.第七級：30.1 kg 以上
4.第四級：29 kg 以下		4.第四級：26 kg 以下	

貳、比賽規則

- 一、比賽賽制可分為冠亞單淘汰復活賽制、6 人及 7 人採分組交叉賽制、5 人(含)以下採循環賽制及一般單淘汰賽制。
- 二、循環賽制中以選手勝場數及積分作為判定獲勝者依據，如勝場、積分皆相同時則以下列依據作為判定順序：
 - (一)壓制勝較多者(積分 5 : 0 , victories by “Fall”)
 - (二)大筆分差結束比賽較多者(積分 4 : 1 , 4 : 0 , won by superiority)
 - (三)技術得分較多者
 - (四)技術失分較少者
 - (五)種子籤號較低者(如有種子籤)
 - (六)籤號較低者
- 三、比賽過程中若雙方分數相同，一以下排序進行檢視：
 - (一)大分數
 - (二)犯規次數較少
 - (三)後得分
- 四、6 人及 7 人採分組交叉賽制中，準決賽由 A 冠對上 B 亞；B 冠對上 A 亞。
- 五、比賽得分可分為 1 分、2 分、4 分、5 分，各項得分標準如下：
 - 1 分：
 - (一)出界。
 - (二)被對手得技術分後反控制對手。
 - (三)消極判罰得分。
 - (四)犯規 Caution + 1 pt。
 - 2 分：
 - (一)技術摔倒但未達成危險狀態。
 - (二)施作技術未得技術分前先控制對手。
 - (三)施作技術但被對手反制。
 - (四)於趴姿施作技術讓對手達成危險狀態。
 - (五)犯規 Caution + 2 pt。
 - 4 分：
 - (一)技術摔倒達成危險狀態。
 - (二)技術摔倒達成 5 分標準，但未達成危險狀態。
 - 5 分：
 - (一)技術摔倒達成危險狀態(摔倒動作超過肩部以上或達成 180 度)。
 - 要判定技術摔倒是 4 分還是 2 分需確認防守者的姿勢，如防守者單或雙膝跪於地板則屬於趴姿(除防守者因該技術被完全提離地摔倒)；攻擊者不論是於立姿狀態或趴姿狀態，如防守者為立姿被摔倒則為 4 分。
- 六、危險狀態為背部與角力墊形成小於 90 度角之狀態。
- 七、自由式比分相差 10 分、希羅式比分相差 8 分視為大比分差，提前結束比賽。
- 八、壓制狀態為防守者雙邊背部區域或肩部區域緊貼於角力墊上，此時執行裁判會徵詢主審給予壓制勝判決，若主審同意則給予壓制勝並提前結束比賽(若執行裁判徵詢並獲得主審同意時防守方翻起身，應照常給予壓制勝。因前一時刻已達成壓制勝標準)。

九、消極判罰

消極判罰程序可以分為自由式及希羅式判罰程序。

自由式（每次徵詢經主審同意以後須暫停比賽）：

成人組、青年組（每回合三分鐘之賽事）

（一）第一次口頭警告

（二）第二次給予30秒強制攻擊。

（三）之後每次判罰直接給予30秒強制攻擊，不再重新給予口頭警告。（兩回合共同計算）

U17組、U15組、高中組、國中組、國小組（每回合二分鐘（含）之賽事）

（一）第一次給予30秒強制攻擊。

（二）之後每次判罰直接給予30秒強制攻擊，不再重新給予口頭警告。（兩回合共同計算）

➤ 如果消極選手未能在30秒中得分，積極方將獲得1分，即便積極方在30秒過程中有得分，如果消極選手未得分則30秒時間到後積極方再加1分。

➤ 如雙方已有許多技術分時，則沒有必要判罰消極。

希羅式（每次徵詢經主審同意以後須暫停比賽）：

（一）判罰時給予積極方1分，並詢問要立姿還是臥姿比賽。

（二）消極選手的肚子必須貼緊地面，雙手必須伸直並貼地，雙腳也必須伸直並貼地。手與腳不可交叉，也不可鎖住攻擊選手。

（三）積極選手跪於防守者的側邊，雙手放置背上，雙膝必須觸碰地面。

（四）裁判於積極選手雙手放置背上同時吹哨開始比賽。

（五）如積極選手姿勢不正確，第一次給予口頭警告，第二次不給判罰，回到立姿繼續比賽；如消極選手姿勢不正確，第一次給予口頭警告，第二次給予希羅式 caution + 2 pt、自由式 caution + 1 pt。

➤ 第一回合僅可判罰一次，第二回合可判罰二次。第二回合第二次判罰程序與前兩次不同，經主審同意後不給分數，僅詢問積極方要立姿還是臥姿比賽。

➤ 消極選手於裁判吹哨時須於臥姿防守，不可直接站立或逃跑。

➤ 如雙方已有許多技術分時，則沒有必要判罰消極。

十、犯規判罰

大部分犯規都應一齊檢視，如：刻意用頭撞、惡意攻擊、拉扯角力衣、折手指、抓頭髮等，判罰時裁判第一次給予口頭警告，第二次給予 caution + 2 pt（希羅式）caution + 1 pt（自由式），不分犯規種類及回合。

特殊犯規判罰

（一）過度防禦(Feeling the hold)及刻意逃避(Feeling the mat)

1. 不分式別，皆給予 caution + 1 pt。

2. 如於臥姿犯規則從臥姿開始比賽；如於立姿犯規則從立姿開始比賽。

3. 於立姿刻意逃避於邊界發生時且有施作技術動作出界，將給予技術分數再加 Caution + 1 pt；如未完成技術動作者，給予出界1分再給予 Caution + 1 pt。

4. 如最終動作進入臥姿，則回到臥姿開始比賽，例如：控制2分，Caution + 1 pt，回到臥姿開始比賽。

（二）希羅式腳部犯規

1. 攻擊者腳部犯規

（1）第一次犯規給予口頭警告

（2）第二次犯規給予 Caution + 1 pt

2. 防守者腳部犯規

(1) 第一次犯規給予 caution + 2 pt，並在競賽單上加註 **Ⓛ**

(2) 第二次犯規給予 caution + 2 pt，並判罰失格結束比賽
Disqualification(5:0)。

➤ **判罰防守者腳部犯規時，要等攻擊者完成攻擊後再判罰。**

(三)於危險狀態時犯規

不分式別都是 caution + 2 pt，並回到趴姿開始比賽。

(四)惡意犯規

如有發生惡意犯規狀況時，輕者給予 caution + 2 pt (希羅式) caution + 1 pt (自由式)，情況嚴重者視為違反運動道德，給予紅牌驅逐出場並沒收本場賽事所有比賽紀錄。

十一、 動作失敗與假意攻擊

(一)判決動作失敗注意要點

1. 防守者是否因為該技術而騰空飛起，並於落地時雙手打開並未掌控對手。
2. 防守者於動作當下與對手分離後再去控制。
3. 於趴姿攻擊者做滾橋或鎖腳滾失敗於防守者下方，但防守者並未控制對手。

➤ **如執行裁判要判決動作失敗時，須經由主審同意才可以吹停。**

➤ **如攻擊者施作技術時於空中被防守者掌控後才落地，不屬於動作失敗，應給予 2 分並繼續比賽。**

➤ **如動作失敗發生於邊界時防守者出界了，雖因動作失敗不給予雙方分數，但還是會給予出界 1 分。**

(二)假意攻擊

防守者被攻擊者掌控至邊界，為了避免被判出界而隨意施作技術時，如施作成功則算該動作分數；施做失敗則視防守者的狀態，如落地時為危險狀態則給予 4 分，若未達成危險狀態則給予控制 2 分。

十二、 邊界攻擊判決及出界定義

邊境攻擊判決

(一)攻擊者於邊界可容許於施作技術時先踩一隻腳出界(限攻擊者)，如該動作有得分則給予技術分數；如該動作並未得分則給予防守者 1 分(因攻擊者先踩出界)。

(二)如為防守者先踩出界，裁判應等待攻擊者是否可以完成得分技術動作，若無法得分則給予攻擊者對手出界 1 分。

(三)如果攻擊者將對手抬起(完全控制)但並未完成得分技術動作，他不會受到任何罰分或給對手 1 分。

(四)如攻擊者刻意將對手推出界，不給任何分數並給予口頭警告(每次皆如此)。

(五)若攻擊者施作技術時雙腳已完全踩出界後才發動，該技術則不予給分。

(六)防守者被摔倒於邊界後才反擊，該反擊動作視為已出界，不予給分(例如攻擊者做抱頭摔，防守者被摔倒後做滾橋；攻擊者擒抱對手，防守者被摔倒後做穿心摔)。

出界定義

(一)立姿：

1. 任何一方單隻腳掌完全出界。
2. 任何一方手掌觸碰界外且上半身也超出邊界區域。

(二) 臥姿：

1. 任何一方胸部以上或胸部以下完全出界。
2. 任何一方左半身或右半身完全出界。
3. 防守者頭部觸碰場外。

(三) 危險狀態：

1. 雙方肩部以上出界（若只有一方出界則須繼續進行比賽）。

十三、 挑戰

(一) 教練有權利針對裁判之判決進行挑戰，挑戰將由裁判長透過影片回放後進行裁決。

(二) 若挑戰成功，挑戰權將會歸還教練；若挑戰失敗，裁判會沒收挑戰權並給予對手 1 分。

(三) 挑戰發生時，主審須確認計分電視上的分數是否與主審單上的分數相同。

(四) 挑戰規定：

1. 教練須在分數計上計分電視 5 秒內提出挑戰。
2. 若動作持續進行時，則可於裁判吹停時提出挑戰。
3. 壓制及消極或不符合上列條件時不予接受挑戰。

參、其他賽事規定

一、紅黃牌制度

(一) 發給黃牌程序：如教練不服判決且擾亂賽場秩序，先給予口頭警告。如再犯就給予黃牌。

(二) 發給紅牌程序：教練部分如對於裁判有惡意肢體接觸、惡意擾亂賽場秩序或被給予黃牌後持續擾亂賽場秩序；選手部分如有惡意傷人者。

➤ 如有教練或選手於賽事上被發予紅牌，教練部分將沒收此次賽會所有權力，且無法再進入賽事會場。選手部分沒收該賽事所有結果。此外，將由裁判委員會提交紀律委員會懲處，並建議停權一年。

二、不可施做動作

(一) 於女子自由式、高中組以下(全式別)、U17 組以下(全式別)不可做 Double Nelson 動作，無論是在立姿或臥姿。

(二) 壓制狀態時不刻將被壓制者提起再往下壓。

三、裁判之職責

(一) 執行裁判與副審須於技術動作發生時第一時間給予判決分數，最後由主審進行裁決。

(二) 壓制、消極判決、動作失敗、勝方判決須經由主審同意才可做判決。

(三) 若主審對於執行裁判及副審的判決不同意時，可召集兩位裁判進行討論，討論時間不超過 30 秒。主審不可直接給予不同於兩位裁判判決之分數。

(四) 主審須時時掌控計分板上的分數是否正確。

(五) 勝方判決時，執行裁判須等候主審之判決才可做出判決。