**笫四届(正阳)全国太极拳精英赛推手比赛规则**

**第一条 法则**

一、在比赛中必须贯彻“沾连粘随”、“刚柔相济”的原则。

二、必须采用“掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠”（简称八法）的技术进行比赛。

**第二条 比赛的方法和攻击部位**

一、第一局右脚在前互搭右手；第二局互换场地，左脚在前互搭左手。

二、每局开始时，运动员上同一侧脚成自然步，前脚心踩于中心点，搭好手。当场上主裁判员发出开始信号后，以“掤、捋、挤、按”手法及相应的步法，在左、右各划两圈后，即可进攻对方。

三、攻击部位限于颈部以下、耻骨以上躯干和上肢及膝关节以下部位。

（可使用脚不离地的勾、扫，膝关节以下的绊、别、挂、挑）

**第三条 犯规**

一、侵人犯规

（一）使用硬拉、硬拖、搂抱（单、双手腕超出对方身体后背平行线瞬间发力除外）或用脚踩、踏、跪者。

（二）故意造成对方犯规者。

（三）单、双手抓住对方衣服（单、双手抓握小臂以下顺势发力除外）

（四）未发“开始”口令即进攻对方或已发“停止”口令后仍进攻对方者。

（五）使用拳打、头撞、撅臂、擒拿、抓头发、点穴、肘尖顶、捞裆、抬膝撞、扼喉等动作者。

（六）攻击规则中规定以外的身体部位者。

凡违反以上规定者均给予劝告或警告。

二、技术犯规

（一）未划完左、右各两圈抢先进攻者。

（二）比赛中对裁判员不礼貌或不服从裁判者。

（三）比赛中进行场外指导者。

三、罚则

（一）违反“侵人犯规”1—4条之一，每犯规一次，判劝告一次。

（二）违反“侵人犯规”5—6条之一，每犯规一次，判警告一次。

（三）技术犯规一次，判劝告一次。

**第四条 得分**

一、优势胜利：

（一）在比赛中，一方累计分数超出对方达20分时，为该场胜方。

（二）使用明显的技术动作，一方在三米圈内（擂台上）将对方发至6米圈外（擂台下）倒地，仍站立者为该场胜方。

（三）一方受罚达4分时，判对方获胜。

（四）比赛中因对方犯规造成受伤，经医生检查不能继续比赛者，判受伤者获胜。

（五）比赛中因伤不能坚持比赛者，判对方获胜。

（六）比赛中运动员或教练员要求弃权时，判对方获胜。

（七）比赛中凡不会以“掤、捋、挤、按”的手法打轮者，

则取消其比赛资格。

二、得1分：

（一）使对方出圈或下擂者得1分（一脚完全出圈或一脚下擂）

（二）双方先后出圈，后出圈者得1分。

（三）两次消极，对方得1分。（一方下擂台，台上站立者得1分）

（四）凡违反“侵入犯规”中的1—4条之一者，给予劝告，对方得1分。

（五）凡违反“技术犯规”中的1—3条之一者，给予劝告、对方得1分。

（六）双方先后倒地，后倒地者得1分。

三、得2分：

（一）凡违反“侵人犯规”中的5或6条者，给予警告，对方得2分。

（二）一方单手单膝着地，站立者得2分

四、得5分

一方倒地（双手、双膝、躯干着地），站立者得5分。

五、不得分：

（一）双方同时出圈、倒地或下擂台。

（二）硬推出圈。

（三）双方对顶超过两秒(判在原处搭手继续比赛)。

（四）凡不使用“八法”技术进攻对方者不得分。

**第五条 评定名次**

一、比赛结束后，计算运动员的得分，得分多者为胜方。

二、得分相等时，按下列原则处理：

（一）按太极拳套路考核成绩评定，得分高者为胜方。

（二）如仍相等，以体重轻者为胜方。

（三）如仍相等，以警告少者为胜方。

（四）如仍相等，以劝告少者为胜方。

三、以上各条如仍相等时，则判为平局。如采用淘汰制比赛时，应增加比赛局数，直至分出胜负。

**第六条 确定名次**

一、个人名次：

（一）循环制：

1.全部比赛结束后，根据运动员的积分总和确定名次，积分多者名次列前。

2.如两人积分相等，则按该两人比赛的胜负确定名次，胜者列前。

3．如两人积分相等，该两人在比赛中又为平局，则以绝对胜利次数多者名次列前；如再相等，则以在比赛中受罚少者名次列前；如受罚次数也相等，按决赛或预赛的净得分数多少确定，多者列前。

4．如两人以上积分相等，则以他们之间的比赛胜负确定名次。

5。如两人上述积分相等，而又为循环互胜，则按本项“3”处理；如仍相等，名次并列。

（二）淘汰制：

依据竞赛规则第十九条决定名次。

二、团体名次：

（一）按每单位运动员在各级别竞赛中被录取名次得分之总和确定名次（计分方法按当年规程规定），得分多者名次列前。

（二）如两个以上的团体得分相等时，则以获得第一名多者名次列前，依次类推。