

# 下一屆奧運週期的柔道裁判規則修訂 2017 - 2020年

翻譯：蔡森群、侯碧燕

2017.1.18

IJF制定了新的規定將應用在下一個奧運週期裡，目標是要讓規則更容易理解，其目的是選手能積極首要攻擊並獲得一勝。這些修改的新裁判規則將盡快發送給您。

提供給大家一個訊息，IJF將向國際奧會提出建議增加團體賽，這個是男女混合的團體賽，包括3名女性（-57，-70，+70）和3名男性（-73，-90，+90），隊員將由有資格參加個人賽的運動員組成。

關於裁判規則，國際級的測試將從2017年1月初在非洲的第一次洲際公開賽開始，並於2017年8月28日至9月3日在布達佩斯舉行世界錦標賽之後結束。

2016年東京大滿貫為上一個奧運循環的的結束，里約奧運產生了14個冠軍，現在開始一個全新的週期（從2017年2月巴黎大滿貫），它將在2020年東京奧運會後結束。

跟2012年的情況一樣，在倫敦運動會之後，IJF仔細分析了過去四年期間，從組織的觀點與技術得分的角度去看。在四年內，柔道演變成非常積極的，2016年里約奧運的成功是很明顯的證明。在這幾年內，運動員的技術能力有了很大的提高，例如，2015年8月阿斯塔納、哈薩克世界錦標賽的時候，競賽中技術得分的數量急劇增加，在某些量級甚至超過80%。這項分析，在IJF執行委員會的監督之下進行，擴大邀請的專家和媒體代表對柔道運動提出了規則的幾個變化和改進，讓柔道規則更清晰、更具質量。

新規則是根據各國家協會的建議，並由IJF協調委員會20名主管所擬定的，最後由IJF專業團隊、執行委員會技術部門進行了分析。所作的選擇是廣泛諮詢不同的意見做出的民主共識的結論。他們考慮柔道的基本價值及其道德準則，同時確保我們的柔道運動，是一種“生命體”的運動，可以適應現代世界並吸引更多的觀眾。

修訂過的規則將於1月在亞塞拜然巴庫舉行的裁判和教練研習會上提出。柔道人、教練、觀眾和媒體能從IJF YouTube頻道上觀看從2017年1月6日至7日的巴庫研討會，網址為[www.youtube.com/judo](http://www.youtube.com/judo)

新規則的每一個重點都將以實際的示範解釋和詳細介紹給參加的裁判、教練和各國家協會、各洲際代表。然後將開始新規則的測試期。在此期間，如有必要，新的規則是修正的。

這個過程將使我們的柔道運動開始下一個奧運週期，並有整體完備的規則。布達佩斯世界錦標賽之後，將再舉行一次會議，驗證將在下一屆奧運會週期使用的規則。

## 新/修訂規則的摘要：

### •比賽時間：

- 男子和女子四（4）分鐘。遵守國際奧委會希望的平等，且為了爭取男女混合團體賽項目，所以將比賽時間的統一定為4分鐘。

### •給分要點：

- 將只有一勝(Ippon)和半勝(Waza-ari)。
- 半勝(Waza-ari)包括過去給予有效(Yuko)的得分。
- 半勝(Waza-ari)不合計。兩個半勝(Waza-ari)不再是相同價值的一勝(Ippon)。

### •壓制（Osae Komi）：半勝(Waza-ari)10秒，一勝(Ippon)20秒。

### •技術得分：

- 在常規比賽時間內，獲勝者只能由技術得分（半勝Waza-Ari或一勝Ippon）。
- 除了犯規輸(Hansokumake，直接或累計)之外，處罰不會決定勝負。

### •黃金得分(如附圖說明)：

- 在雙方沒有得分，或得分相同的情況下，比賽將繼續進入黃金得分。
- 在常規時間內的任何得分和/或懲罰將保留在記分板上。
- 黃金得分時，是由得分或指導(Shido)的差異決定勝負。

### •罰則：

- 指導(Shido)只有三次，而不是以前的四次。
- 第三次指導(Shdo)即為犯規輸(Hansoku Make)。
  
- 為了簡化裁判執行及理解，一些在過去會有懲罰的抓握動作，將不再受到懲罰：如手槍抓握、口袋抓握等。
- 手指進入對方袖口的抓握依然給予處罰。
- 在Tori準備要攻擊的狀況下，非正常的抓握，如橫越(穿越)抓握、單邊抓握(雙手在同一邊)及抓握對手腰帶等，**將不再處罰**。
  
- 消極的姿勢將受到指導的懲罰，因為他們違反柔道精神（沒有積極的攻擊、防禦的態度等等...）。
- 我們知道準備攻擊到將對手摔倒的動作是有難度的，抓握柔道衣到進行攻擊的時間延長到45秒- 抓握對方腰帶以下柔道衣(繫在腰帶裡面的部分)、腿部或抓對方褲子，第一次給予指導，第二次為犯規輸。

### •安全：

- 委員會審查了有關安全的規則，以確保柔道運動會有最少的傷害，如果Uke試圖避免背部著地而做出任何對頭部、頸部或脊椎有危險的動作，將受到犯規輸的懲罰。選手輸掉這場比賽，可以繼續參加該次比賽的場次。
- 為了不給年輕的柔道運動員壞的榜樣，雙肘的著地被認為是有效的並給予施術者分數，著地時只有一個手肘是無效的，不足以用於評價得分。
- 作出違反柔道精神的行為將會立即受到懲罰。

### •攻擊和反摔：

- 在攻擊和反摔的情況下，身體先著地的一方將被認為是失分者。  
如果可以給分，它將被指出給另一位。
- 如果兩個運動員同時著地，將被判定沒有得分。
- 如果一個動作是由一個運動員著地之後所作出的反摔技（Kaeshi-Waza），這個動作將不會被列入得分。
- 著地後的任何動作將被考慮視為寢技。

### •柔道衣：

- 为了更好的效率和良好的抓握需求，柔道衣必須很好地穿在在腰帶裡，腰帶要綁得很緊。為了加強這一點，運動員應當在裁判宣布的暫停和開始之間，快速將柔道衣整理好腰帶綁好。

### •世界排名：

- 得分將被修改。該文檔將很快發送。
- 青年：世界青年錦標賽的獎牌得主將獲得成年組的分數

案例一



進入黃金得分加賽



白方獲勝

案例一(不同情況)



進入黃金得分加賽



白方獲勝

## 案例二



進入黃金得分加賽 → 比賽繼續 → 白方獲勝

## 案例三



進入黃金得分加賽 → 比賽繼續 → 比賽繼續 → 藍方獲勝

規則修訂對照表

柔道規則修訂重點		
	舊規則	2020東京奧運新規則
比賽時間	男子5分鐘、女子4分鐘	→ 男、女皆為4分鐘
技術得分	一勝、半勝、有效	→ 一勝、半勝
	2個半勝合一勝	→ 取消2個半勝合一勝
重點	壓制10秒有效、15秒半勝、 20秒一勝	→ 壓制10秒半勝、20秒一勝
罰則	指導第四次為犯規輸	→ 指導第三次為犯規輸
	抓對方腰帶以下、腿部或抓 褲子，給予犯規輸	→ 抓對方腰帶以下、腿部或抓 褲子，第一次給予指導，第 二次為犯規輸
	手槍抓握、口袋抓握為指導； 單邊抓握、橫越抓握、抓對方腰 帶等，未立即攻擊，給予指導	→ 手槍抓握、口袋抓握、單邊抓 握、橫越抓握、抓對方腰帶 等，如有積極製造攻擊機會， 不予處罰
	Uke試圖避免背部著地而做出 任何對頭部、頸部或脊椎有危 險的動作，對方獲得一勝。	→ Uke試圖避免背部著地而做 出任何對頭部、頸部或脊椎 有危險的動作，為犯規輸。