

特殊奧運

柔道



## 特殊奧運柔道運動規則

(版本：2022 年 10 月)

|                      |    |                                |    |
|----------------------|----|--------------------------------|----|
| <b>1. 總則</b> .....   | 4  | <b>5. 制服與器材</b> .....          | 11 |
| <b>2. 正式比賽</b> ..... | 4  | 5.1 柔道服.....                   | 11 |
| <b>3. 分組</b> .....   | 4  | 5.2 地墊區.....                   | 11 |
| 3.1 參賽形式.....        | 4  | 5.3 主要控制桌.....                 | 11 |
| 3.2 運動員分級.....       | 5  | <b>6. 處罰</b> .....             | 12 |
| 3.3 技能.....          | 5  | 6.1 禁止的行為.....                 | 12 |
| 3.4 技能等級.....        | 6  | 6.2 受傷.....                    | 12 |
| 3.5 進一步的分組標準.....    | 7  | <b>7. 競賽區</b> .....            | 12 |
| <b>4. 比賽規則</b> ..... | 8  | 7.1 比賽區域.....                  | 12 |
| 4.1 裁判決定.....        | 8  | 7.2 安全區.....                   | 12 |
| 4.2 比賽時間.....        | 8  | 7.3 攝影師限制.....                 | 12 |
| 4.3 教練協助.....        | 8  | 7.4 賽場所需人員.....                | 13 |
| 4.4 起始位置.....        | 8  | <b>8. 教練輔導</b> .....           | 13 |
| 4.5 禁止的技術.....       | 9  | <b>9. 融合運動中的形 (Kata)</b> ..... | 13 |
| 4.6 比賽系統.....        | 10 |                                |    |
| 4.7 醫療限制.....        | 10 |                                |    |



## 1 總則

正式特奧柔道運動規則適用於所有特奧柔道比賽。針對這項國際運動項目，特奧會根據國際柔道總會（International Judo Federation, IJF）的柔道規則（詳見<http://www.ijf.org>）訂定了相關規則。國際柔道總會（IJF）或全國運動管理機構（NGB）之規則應予以採用，除非該等規則與正式特奧柔道運動規則或特奧通則第 1 條有所抵觸。若有此情形，應以正式特奧柔道運動規則為準。

有關行為準則、訓練標準、醫療與安全規範、分組、獎項、比賽升等條件及融合運動團體賽等資訊，請參閱特奧通則第 1 條：<http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/2014-Article-I.pdf>。

## 2 正式比賽

賽事的多樣性旨在提供比賽機會給各種能力的運動員。相關單位可以確認提供的賽事內容，如有需要，亦可以查看比賽項目的指南。教練負責提供適合每位運動員技能與興趣的訓練和比賽項目選擇。

## 3 分組

### 3.1 參賽形式

3.1.1 所有參加特奧柔道項目的所有運動員最初將根據項目報名表上要求的詳細訊息分組：

- 3.1.1.1 性別
- 3.1.1.2 能力等級
- 3.1.1.3 精確重量
- 3.1.1.4 年齡
- 3.1.1.5 起始位置：立技（tachi-waza）和寢技（ne-waza）

### 3.2 動員分級

3.2.1 運動員們應以相似的能力和特性分配到適當的組別中，並同時遵守 IJF 標準和安全標準。此為最初始分級，內容詳述如下。

### 3.3 技能

3.3.1 分級會在每個比賽場地前的榻榻米上進行。每位運動員將與各自的搭檔運動員一起接受技能測試。

3.3.2 個人技能測試應在訓練期間進行，「分級主審」與榻榻米場地經理一起檢查預分級是否正確。分級訓練應以遊戲為主的方式進行，旨在展現運動員的真實技能和能力，同時分享娛樂、友誼和享受的感覺。

3.3.3 培訓課程應包括以下技術：

- 3.3.3.1 測試動作反應、柔道、感覺和鬥志的遊戲。
- 3.3.3.2 受方對手（uke）從地面位置掃技到維持固技（Osae-komi-waza）的動作。
- 3.3.3.3 使用投技（Nage-waza）。
- 3.3.3.4 被取方對手（Tori）投擲時使用護身倒法（Ukemi-waza）。

3.3.4 技能評估將基於以下標準：

- 3.3.4.1 柔道感覺
- 3.3.4.2 比賽理念
- 3.3.4.3 預測對手的動作
- 3.3.4.4 表現的速度
- 3.3.4.5 運動員的表現
- 3.3.4.6 技術的速度
- 3.3.4.7 運動員的反應
- 3.3.4.8 策略概念



### 3.4 技能等級

技能等級是將每位運動員與主流運動員進行比較。

#### 3.4.1 技能等級第一級：

3.4.1.1 第一級柔道運動員能以柔道形式「競賽」，他／她的技能幾乎與「非競技型」的柔道運動員（如上述）相當，具有完美的柔道感覺，動作快速有力，反應迅速，能夠在比賽中製定策略。能最大限度地滿足上述標準。

3.4.1.2 第一級運動員只需要教練或裁判給予微幅的幫助和指導就可以參加「競賽」。

#### 3.4.2 技能等級第二級：

3.4.2.1 第二級柔道運動員能以自由對練形式「競賽」，他的技能幾乎與「非競技型」的柔道運動員相當，有良好的柔道感覺，但動作緩慢且不那麼有力，反應相當迅速並且某程度上的理解戰略。能在一定程度上符合上述標準。

3.4.2.2 第二級運動員需要教練或裁判適度的協助和指導才能進行比賽。

#### 3.4.3 技能等級第三級：

3.4.3.1 第三級柔道運動員只能和「非競技型」的柔道運動員共享好玩的自由對練，他／她對柔道的感覺還不錯，動作又快又有力，反應還算快，但沒有策略性。中度滿足上述標準。

3.4.3.2 第三級運動員需要教練或裁判認真的協助和指導才能進行比賽。

#### 3.4.4 技能等級第四級：

3.4.4.1 第四級柔道運動員只能與「非競技型」的柔道運動員共享好玩的自由對練，但需要後者以某種方式幫助。他／她有一點柔道感覺，動作和反應不快，沒有策略性。低度滿足上述標準。

3.4.4.2 第四級運動員需要教練或裁判的大力協助和指導才能進行

比賽。

#### 3.4.5 技能等級第五級：

3.4.5.1 第五級柔道運動員只能與「非競技型」的柔道運動員共享好玩的自由對練，但需要教練的認真幫助。他／她沒有柔道感覺，非常被動，需要教練和裁判最大限度的協助才能進行比賽。

### 3.5 進一步的分組標準

#### 3.5.1 性別

#### 3.5.2 年齡

3.5.2.1 分級委員會有權視情況以年齡層進行細分，結合其他能力參數（級別、體重），為運動員制定合適的、公平和安全的比賽組別。

#### 3.5.3 體重

3.5.3.1 若有足夠的運動員，可以使用官方體重類別作為所有級別的指導方針。

3.5.3.2 安排賽程的人員有責任與自由在每項賽事中建立重量類別，結合其他能力參數（技能等級、年齡），為參賽者的公平和安全著想，創建「良好」的組別。

#### 3.5.4 其他因素

3.5.4.1 如果一名運動員在第一次或第二次分組過程中無法被納入一個組別，進一步的分組過程將由各自的教練和比賽組織者自行決定。

3.5.4.2 標準應為：以安全為優先，再以所有參賽者的年齡、體重和能力來衡量分組。

3.5.4.3 如果無法在錦標賽中提供所有級別，則可以合併級別。值得注意得是，未確實按照號召邀請報名的殘疾級別運動員，沒有理由重新分配有正確報名的運動員。



## 4 比賽規章

### 4.1 裁判決定

4.1.1 在規則書沒有具體規定但裁判認定一位或兩位運動員的安全受到威脅時，裁判會立即停止／暫停比賽，並採取必要的措施。因此，裁判有權在考慮到運動員行為意圖的情況下採取懲罰行為。

### 4.2 比賽時間

4.2.1 12 歲以下或 4 級和 5 級運動員的比賽時間為 2 分鐘，如果需要，「黃金計分」為 1 分鐘。

4.2.2 12 歲以上或 1 級、2 級和 3 級運動員的比賽時間為 3 分鐘，如果需要，「黃金計分」為 1 分鐘。

4.2.3 若為混合年齡和級別，應以運動員的安全為考量，決定比賽時間大約 2 或 3 分鐘。

### 4.3 教練協助

4.3.1 運動員進入比賽場地墊區需要協助時，允許教練在一名（助理）裁判的幫助下予以協助。（注意：未經裁判許可，任何人都不得進入場地。）

### 4.4 起始位置

4.4.1 申請參加比賽時，請務必在報名表上註明運動員將參加「柔道立技（tachi-waza）」（站立狀態開始比賽）還是「柔道寢技（ne-waza）」（跪姿或坐姿開始比賽）。

4.4.2 「柔道寢技（ne-waza）」中有兩種位置，運動員可以從中選擇比賽開始的姿勢。

4.4.2.1 跪姿。

4.4.2.2 坐在一起，雙手於基本的「抓握把位（kumi-kata）」（抓握姿勢），雙腿向前伸展。

4.4.3 如果一名運動員由於殘疾而必須以「柔道寢技（ne-waza）」開始比賽，另一名運動員必須從他／她的正常站立姿勢調整到「柔道寢技（ne-waza）」開始比賽。

4.4.4 出於安全原因，裁判員可以停止以「柔道立技（tachi-waza）」開始的比賽，並以「柔道寢技（ne-waza）」繼續比賽。觸發該決定的柔道運動員將在接下來的比賽中以「柔道寢技（ne-waza）」表演。

4.4.5 在「柔道寢技（ne-waza）」中開始的比賽，必須以「柔道寢技（ne-waza）」繼續比賽。

4.4.6 在任何時候，只要比賽以「柔道寢技（ne-waza）」開始，或者在比賽切換到「柔道寢技（ne-waza）」後的任何時間，都可以使用「柔道寢技（ne-waza）」的投擲技術得分。

4.4.7 運動員在「柔道寢技（ne-waza）」比賽中，不允許直接將對方往後推倒。

4.4.8 在「柔道立技（tachi-waza）」和「柔道寢技（ne-waza）」中，裁判應確保運動員的頸部不會被鎖住，以防受傷。如果任一對手的手臂繞過頸部超過中心點，立即呼叫「比賽暫停（Mate）」。

### 4.5 禁止的技術

4.5.1 歸類為犧牲投擲的技術（捨身技 sutemi-waza）。

4.5.2 手臂鎖定技術（肘關節法 ude-kansetsu-waza）。

4.5.3 勒頸（勒頸法 shime-waza）。

4.5.4 三角勒技法 Sankaku-waza（三角技巧）。

4.5.5 單膝或雙膝進行向前和向後投擲。

4.5.6 禁止任何使對手頸部有受傷風險的技術。

4.5.7 在柔道立技（tachi-waza）中，腰車（koshi guruma）和首頭技（kuni nage）是被禁止使用的。

4.5.8 在柔道寢技（ne-waza）中，本袈裟固（hon kesa gatame）或枕袈裟固（makura kesa gatame）、肩固（kata gatame）的經典形式，



或縱四方固（tate shiho gatame）以手臂繞頸加壓，是被禁止使用的。

## 4.6 比賽系統

4.6.1 最終分組後，每個比賽類別最多由八名參賽者組成。

4.6.2 同一類別最多由五名選手組成一個小組，按照循環賽制進行比賽。

4.6.3 同一類別的六、七或八名選手將被分為 A 組和 B 組（3 + 3、4 + 3 或 4 + 4）兩個組別，必須在各自所屬的組別進行循環賽。小組戰鬥結束後，各組勝者進行最後一輪比賽，採用初級淘汰賽的形式來進入準決賽。遵循 X 模式（A1 對 B2，B1 對 A2），準決賽的獲勝者將爭奪第一名和第二名。如果兩位 A 組或兩位 B 組選手在決賽中相遇，他們將再次進行比賽，無論他們在分組淘汰賽的比賽結果如何，決賽的獲勝者將成為第一名。

4.6.4 如果兩名運動員在同一類別的比賽中出現平局（相同的獲勝次數，相同的分數），且他們都有資格占據前三名（第一、第二或第三）中的一個，他們之間的獲勝者則為分類小組中的第一名。

4.6.5 如果三名運動員在同一類別中出現平局（相同的獲勝次數，相同的分數－循環三角形），且他們都有資格占據前三名之一，則應給予他們第二次競爭機會。第二次機會後，仍獲得相同分數，將授予 2 枚相同類型的獎牌。

4.6.6 如果參賽者不能或不願意參加類別中的某些比賽，他的對手將以不戰勝（Fusen-Gachi）及 10 分獲勝，並獨自來到地墊上。

## 4.7 醫療限制

4.7.1 經診斷為寰樞椎不穩的唐氏症運動員不可參加柔道運動。有關更多訊息和放棄此限制的程序，請參閱特奧通則第 1 條（<http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/2014-Article-l.pdf>）。

## 5 服裝與器材

### 5.1 柔道服

5.1.1 運動員在分組賽和比賽期間應只穿白色柔道服。

5.1.2 比賽中，兩名運動員的區別應由主辦方提供的藍色和白色腰帶做分辨基礎，腰帶必須繫在腰上，且運動員在比賽期間不得佩戴其他腰帶。

5.1.3 柔道服必須乾淨，沒有任何未經授權的廣告或標誌。

5.1.3 如有要求，主辦方應為每位運動員提供一塊號碼布，運動員必須把這塊號碼布縫在柔道服背後適當的位置。縫號碼布的用意是在分組和比賽中便於區分。

5.1.4 女性參賽者必須在柔道服下穿一件純白色短袖上衣。

### 5.2 地墊區

5.2.1 每個地墊應具有以下設備：

5.2.1.1 一個計分板。

5.2.1.2 兩個比賽計時時鐘（電子計分板只需要一個）。

5.2.1.3 一張控制桌和三把椅子供工作人員使用。

5.2.1.4 兩把裁判椅。

5.2.1.5 兩條以上藍色腰帶和兩條以上白色腰帶供參賽者使用。

5.2.1.6 兩把椅子，兩位運動員的教練各一把。

### 5.3 主要控制桌

5.3.1 每個比賽項目應有一個中央控制桌，配備 4 把椅子。這張桌子將容納泳池協調員、IT 系統、主要職員／主審裁判和比賽經理。



## 6 處罰

### 6.1 禁止的行為

6.1.1 在級別一、二和三中，裁判可以通過指導（shidos）的方式對重複使用禁止技術進行處罰。如果運動員出現被禁止的動作，裁判將給予警告並向運動員說明犯規原因。當重複犯下同樣的錯誤時，裁判可以採取懲罰措施。指南：第一級—一次警告；第二級—兩次警告；第三級—三次警告；第四級和第五級—裁判應要求教練當場用運動員的母語或簡單的語言向運動員說明其所犯的錯誤。在這些級別，「指導」只有在提供反覆解釋後才會宣布。在級別一和二中，強烈建議教練參與說明。

### 6.2 受傷

6.2.1 如果運動員因對手使用被禁止的動作而受傷，並且無法繼續比賽，則宣布受傷的運動員為獲勝者。運動員的傷勢可以由急救人員視情況在榻榻米上進行治療，必要時，可由運動員的教練協助。

## 7 競賽區

### 7.1 比賽區域

7.1.1 比賽區域必須至少為 6 米 x 6 米大小，最大為 10 米 x 10 米。

### 7.2 安全區

7.2.1 安全區域應圍繞比賽區域，並且顏色與比賽區域不同（至少 3 米寬）。

### 7.3 攝影師限制

7.3.1 攝影師必須與比賽區域保持至少 3 米的距離。

### 7.4 賽場所需人員

7.4.1 此項規定僅適用於國家級及更高級別的比賽：

7.4.1.1 三名裁判

7.4.1.2 一名比賽紀錄員

7.4.1.3 一名計時員

## 8 教練輔導

8.1 教練是柔道運動重要的一環。教練在整場比賽中給予運動員適合的指導，確保雙方參賽者的安全。對於第一級和第二級運動員，教練只能在「比賽暫停（Mate）」期間提供輔導。對於第三級運動員，教練可以在整個比賽過程中為運動員提供鼓勵，但只能在「比賽暫停（Mate）」期間提供技術建議。對於第四級和第五級的運動員，教練可以在整場比賽中提供技術建議和鼓勵。

## 9 融合運動中的形（Kata）

9.1 團體定義團隊之組成應包括一名擔任取者之智力障礙運動員，以及一名擔任受者之無智力障礙融合夥伴。融合之形開放所有等級者（1 - 5 級）參加，因此須以 5 個等級進行：第 1 和 2 級會分為同組，第 3 至 5 級則分為另一組。

9.2 第 1 和 2 級：這些等級經專門設計，適合經驗較豐富之運動員以及具有可比性能力等級和柔道知識的融合夥伴。

9.2.1 在第 1 和 2 級中，可使用以下形之形式：

投之形 最多為前 3 組

固之形 首組

後之先形 首組

9.3 第 3、4 和 5 級：若為第 3、4 和 5 級之運動員，將在擁有更進階柔道能力和知識的融合夥伴（與特奧運動員相比）指導下，使





用融合之形來推動個別技術發展和自信。

9.3.1 在這些等級中，可使用以下形之形式：

投之形 最多為前 3 組

固之形 首組

後之先形 首組

9.3.2 第 3、4 和 5 級特奧運動員：所有特奧比賽規則中取者不得使用的禁止技，例如捨身技、單膝或雙膝摔擲、抓腳，或對脖子施壓等，皆須使用替代技術調整或取代之。

9.3.3 應依據特殊奧運運動員之身心障礙情況，調整所有形中受者之攻擊或反應強度和速度。應在每場比賽開始前，先在形之評分表上填妥所有調整和替代技術。

## 9.4 主席台

9.4.1 在融合之形比賽中，主席台在評估參賽者表現時，將考慮以下事項：

若以其他技術取代特定技術時，須注意銜接，例如摔擲系列和技術系列之間的銜接。

任何形式的調整都應填在形之說明書上。

第三、四和五級中可使用協助和工具，且不會遭扣分。

## 9.5 安全規則

9.5.1 整體而言，所有特殊奧運比賽規則中取者不得使用的禁止技，例如捨身技、單膝或雙膝摔擲、抓腳，或對脖子施壓等，皆不允許在第三、四和五級中使用。第一和二級中也禁止使用捨身技、關節技和勒頸法。這是為了確保所有運動員之安全。

## 9.6 報名表

9.6.1 最初將會依據報名表上的必填詳細資料，為參與特殊奧運柔道形比賽的所有運動員和融合夥伴進行分組。

9.6.1.1 分類 (A - K)

9.6.1.2 能力等級 (1 - 5)

9.6.1.3 柔道等級／腰帶顏色：特殊奧運運動員 (取者)

9.6.1.4 柔道等級／腰帶顏色：融合夥伴 (受者)

## 9.7 評分表

9.7.1 形評分表和替代方案之範例：範例表會附在文件最後。