太极推手技法要求、得分标准与判罚

第一条 竞赛法则

一、必须采用“掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠”的方法元素（简称八法），以及相应的步法。

二、必须贯彻“沾粘连随”、“刚柔相济”的原则。

三、必须在平圆双推状态下完成进攻动作。

第二条 竞赛方法

一、当场上裁判员发出“预备”口令时，双方运动员起势、上步成合步搭手势。第一局白方领手，第二局黑方领手。

二、第一局开始时，双方右脚在前，互搭右手；第二局互换场地后，双方左脚在前，互搭左手。

三、每局开始时，双方运动员前脚踩于中心圈内，合步搭手，当场上裁判员发出开始信号后，比赛开始。

四、每局开始时，场裁须提示白方或黑方领手，运动员必须平圆双推两圈以上，方可进攻对方；场裁喊停时，双方搭手必须平圆双推一圈以上，方可进攻；比赛过程中运动员须在平圆双推状态中进攻对方。

五、比赛过程中，双方脱手，场裁未喊停的情况下，双方搭手，可直接进攻。

六、比赛过程中，运动员双脚可在圈内任意移动。

七、比赛结束后，在场上裁判的指示下，运动员站在裁判员两侧等待宣布比赛结果。

第三条 攻击部位

颈部以下，耻骨以上之躯干和手臂部位。

第四条 禁击部位

一、颈部及颈部以上部位。

二、耻骨及耻骨以下部位。

第五条 得分

一、优势胜利

（一）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。

（二）比赛中因受伤（除因对方犯规而致的受伤外）不能坚持比赛者，判对方获胜。

（三）比赛中运动员或教练员要求弃权时，判对方获胜。

（四）双方运动员分差达到15分时，判得分高者优势获胜。

（五）一场比赛中，同一运动员被强制读秒两次，则终止比赛，判对方获胜。

二、得3分

一方倒地（由于身体失去平衡造成的，在支撑动作正常状态所需的肢体以外的身体任何一个部位触地）,对方站立者得3分。

三、得2分

（一）先后倒地，后倒地者得2分。

（二）一方被强制读秒一次，对方得2分。

（三）一方受警告一次，对方得2分。

（四）凡出现“侵人犯规”中的第7条者，给予警告，对方得2分。

四、得1分

（一）凡出现“侵人犯规”中的1-6条之一者，给予劝告，对方得1分。

（二）凡出现“技术犯规”之一者，给予劝告，对方得1分。

（三）一方脚踩踏或出圈者，对方得1分。

（四）因消极被指定进攻，3秒钟内仍不进攻，对方得1分。

五、不得分

（一）双方同时出圈或倒地。

（二）无效进攻。

（三）凡不使用“八法”技术元素进攻对方者。

（四）不在平圆双推状态下进攻者。

第六条 犯规

一、侵人犯规

（一）使用硬拉、硬拖、搂抱、或用脚勾、踏、绊、跪者。

（二）故意造成对方犯规者。

（三）脱手发力击、撞者。

（四）抓握对方衣服或死握对方者。

（五）在口令“开始”前或喊“停”后进攻对方者。

（六）用手攻击对方耻骨及耻骨以下部位者。

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

二、技术犯规

（一）平圆双推未过规定圈数，抢先进攻者。

（二）平圆双推中故意用力阻碍对方平圆双推者。

（三）处于不利状况时举手要求暂停者。

（四）比赛中对裁判员不礼貌或不服从裁判者。

三、罚则

（一）出现“侵人犯规”1-6条之一，每犯规一次，判劝告一次。

（二）出现“侵人犯规”第7条，每犯规一次，判警告一次。

（三）技术犯规一次，判劝告一次。

（四）一场比赛中，同一运动员被警告两次或者被罚分达6分者，则终止比赛，判对方获胜。

（五）比赛中凡不会以规范的手法和相应的步型平圆双推者，取消其比赛资格。

（六）运动员故意伤人者，取消比赛资格。

第七条 评定名次

一、比赛结束后，依据边裁判员的判罚结果，判定每场比赛胜负。

二、出现平局时，按下列原则处理。

（一）体重轻者为胜方。

（二）如仍相等，以警告少者为胜方。

（三）如仍相等，以劝告少者为胜方。

（四）进行加时赛，先得分者为胜方。

第八条 技术规范

一、搭手：双方腕部接触，前臂呈弧形，触点在双方中线，腕部与下颔齐高；另一手附于对方肘部。

二、平圆双推：双方一手腕部相接，另一手附于对方肘关节，在体前划平圆。

三、发放：必须在手接触到对方后发力。