

## 24 柔道

### 一、考核指标与所占分值

类 别	专项素质	专项技术	实战能力
考核指标	800 米	投技技术	寝技技术
分 值	20 分	20 分	20 分

### 二、考试方法与评分标准

#### (一) 专项素质

800 米

1. 考试方法：考生采用站立式，不分道起跑，在不妨碍里道考生的情况下，起跑后便可切入里道，推挤他人的考生将被取消该项比赛资格；第一次起跑犯规的考生将给予警告，再次起跑犯规的考生均将被取消该项比赛资格。其他未尽事宜将参照田径竞赛规则执行。

考生可穿钉鞋。每人测试 1 次，成绩计取到百分位。计取成绩采用电动计时或手计时。使用手计时，每道须由三名计时员计取成绩，所计成绩的中间值或相同值为最终成绩。

2. 评分标准：按照 800 米体重分级系数（表 24-1），将计取成绩换算成得分（表 24-2）后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。

表 24-1 柔道 800 米体重分级系数

体重分级系数	体重	
	男	女
1.0	90kg（含）以下	65kg（含）以下
1.2	90.1kg–100kg（含）	65.1kg–70kg（含）
1.4	100kg 以上	70kg 以上

表 24-2 柔道 800 米评分表

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
20.0	2' 16"	2' 38"	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
	以内（含）	以内（含）						
19.8	2' 17"	2' 39"	13.0	2' 51"	3' 13"	6.2	3' 25"	3' 47"
19.6	2' 18"	2' 40"	12.8	2' 52"	3' 14"	6.0	3' 26"	3' 48"
19.4	2' 19"	2' 41"	12.6	2' 53"	3' 15"	5.8	3' 27"	3' 49"
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
19.0	2' 21"	2' 43"	12.2	2' 55"	3' 17"	5.4	3' 29"	3' 51"
18.8	2' 22"	2' 44"	12.0	2' 56"	3' 18"	5.2	3' 30"	3' 52"
18.6	2' 23"	2' 45"	11.8	2' 57"	3' 19"	5.0	3' 31"	3' 53"
18.4	2' 24"	2' 46"	11.6	2' 58"	3' 20"	4.8	3' 32"	3' 54"
18.2	2' 25"	2' 47"	11.4	2' 59"	3' 21"	4.6	3' 33"	3' 55"
18.0	2' 26"	2' 48"	11.2	3' 00"	3' 22"	4.4	3' 34"	3' 56"
17.8	2' 27"	2' 49"	11.0	3' 01"	3' 23"	4.2	3' 35"	3' 57"
17.6	2' 28"	2' 50"	10.8	3' 02"	3' 24"	4.0	3' 36"	3' 58"
17.4	2' 29"	2' 51"	10.6	3' 03"	3' 25"	3.8	3' 37"	3' 59"
17.2	2' 30"	2' 52"	10.4	3' 04"	3' 26"	3.6	3' 38"	4' 00"
17.0	2' 31"	2' 53"	10.2	3' 05"	3' 27"	3.4	3' 39"	4' 01"
16.8	2' 32"	2' 54"	10.0	3' 06"	3' 28"	3.2	3' 40"	4' 02"
16.6	2' 33"	2' 55"	9.8	3' 07"	3' 29"	3.0	3' 41"	4' 03"
16.4	2' 34"	2' 56"	9.6	3' 08"	3' 30"	2.8	3' 42"	4' 04"
16.2	2' 35"	2' 57"	9.4	3' 09"	3' 31"	2.6	3' 43"	4' 05"
16.0	2' 36"	2' 58"	9.2	3' 10"	3' 32"	2.4	3' 44"	4' 06"
15.8	2' 37"	2' 59"	9.0	3' 11"	3' 33"	2.2	3' 45"	4' 07"
15.6	2' 38"	3' 00"	8.8	3' 12"	3' 34"	2.0	3' 46"	4' 08"
15.4	2' 39"	3' 01"	8.6	3' 13"	3' 35"	1.8	3' 47"	4' 09"
15.2	2' 40"	3' 02"	8.4	3' 14"	3' 36"	1.6	3' 48"	4' 10"
15.0	2' 41"	3' 03"	8.2	3' 15"	3' 37"	1.4	3' 49"	4' 11"
14.8	2' 42"	3' 04"	8.0	3' 16"	3' 38"	1.2	3' 50"	4' 12"
14.6	2' 43"	3' 05"	7.8	3' 17"	3' 39"	1.0	3' 51"	4' 13"
14.4	2' 44"	3' 06"	7.6	3' 18"	3' 40"	0.8	3' 52"	4' 14"
14.2	2' 45"	3' 07"	7.4	3' 19"	3' 41"	0.6	3' 53"	4' 15"
14.0	2' 46"	3' 08"	7.2	3' 20"	3' 42"	0.4	3' 54"	4' 16"
13.8	2' 47"	3' 09"	7.0	3' 21"	3' 43"	0.2	3' 55"	4' 17"
13.6	2' 48"	3' 10"	6.8	3' 22"	3' 44"	0	3' 55"	4' 17"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"	以上	以上	以上

## (二) 专项技术

### 1. 投技技术

(1) 考试方法：考生自主组合配对，在 20 秒规定时间内，连续完成投技技术。要求不得重复使用同一个投技技术；不能左右使用同一个投技技术；每完成一个投技技术，双方必须分开，从投技的起始状态，做下一个动作；使用投技技术时，要有明显的抓把、抢手动作，且每一个技术动作的使用，要做到清晰、规范、标准，具有完整性。符合以上测试要求和标准的技术动作，方被视为有效技术动作，对考生所完成有效技术动作的次数进行计数，无效技术不予计数。

(2) 评分标准：见表 24-3。

表 24-3 投技技术评分表

分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
女：成绩（个）	9 以上	9	8	7	6	5	4	3	2	1
男：成绩（个）	11 以上	11	10	9	8	7	6	5	4	3

### 2. 寝技技术

(1) 考试方法：考生自主组合配对，在 20 秒规定时间内，连续完成寝技技术。要求不得重复使用同一个寝技技术；不能左右使用同一个投技技术；每完成一个寝技技术，在连接下一个技术动作时，必须从寝技技术原始状态开始（被做者处于俯卧起始状态）；且每一个技术动作的使用，要做到清晰，规范、标准，具有完整性。符合以上测试要求和标准的技术动作，方被视为有效技术动作，对考生所完成有效技术动作的次数进行计数，无效技术不予计数。

(2) 评分标准：见表 24-4。

表 24-4 寝技技术评分表

分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4
女：成绩（个）	8 以上	8	7	6	5	4	3	2	1
男：成绩（个）	9 以上	9	8	7	6	5	4	2	1

## (三) 实战能力

### 实战

1. 考试方法：体重分级按照中国柔道协会审定的竞赛规则执行（表 24-5），在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。实战时间为 1-2 分钟。若双方实力悬殊，为保护考生安全，主考评员可提前终止实战。

表 24-5 柔道实战体重分级表

男子 -60 公斤级	-66 公斤级	-73 公斤级	-81 公斤级	-90 公斤级	-100 公斤级	+100 公斤级
女子 -48 公斤级	-52 公斤级	-57 公斤级	-63 公斤级	-70 公斤级	-78 公斤级	+78 公斤级

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 24-6），独立对考生的技、战术运用水平，思想作风与意志品质的表现等方面进行综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 24-6 柔道实战能力评分细则

等级（分值范围）	评 价 标 准
优（10-8.6 分）	技术动作运用规范、准确，动作运用有幅度，有速度，有力量，实战运用中具有很强的实效性，技战术意识突出，综合运用能力突出。
良（8.5-7.6 分）	技术动作运用比较规范、准确，动作运用的幅度、速度，力量较好，实战运用中具有较好的实效性，技战术意识良好，综合运用能力较好。
中（7.5-6 分）	技术动作运用很一般，动作运用的幅度、速度和力量较欠缺，实战运用中具有一定的实效性，技战术意识普通，综合运用能力一般。
差（6 分以下）	技术动作运用较差，动作运用缺乏幅度、速度和力量，实战运用缺乏实效性，技战术意识淡薄，综合运用能力差。