

03 中国式摔跤

一、考核指标与所占分值

类别	专项素质		专项技术基本功		实战能力
考核指标	800 米	蹲 踢	四步崩子	背步勾子	实 战
分 值	20 分	10 分	15 分	15 分	40 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 3-1），将计取成绩换算成得分（表 3-2）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 3-1 中国式摔跤 800 米体重分级系数表

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 3-2 中国式摔跤 800 米评分表

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
20	2' 16" 以内（含）	2' 38" 以内（含）	13.2	2' 50"	3' 12"	6.4	3' 24"	3' 46"
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"

分值	成绩		分值	成绩		分值	成绩	
	男	女		男	女		男	女
19.2	2' 20"	2' 42"	12.4	2' 54"	3' 16"	5.6	3' 28"	3' 50"
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' 56"	4' 18"
13.4	2' 49"	3' 11"	6.6	3' 23"	3' 45"		以上(含)	以上(含)

2. 蹲踢

(1) 考试方法：对考生在 30 秒规定时间内完成蹲踢有效动作的次数进行计数。测试在 14×14 米的摔跤垫子上进行。考生准备姿势站立, 听到“开始”口令后, 从开始踢腿到踢腿的脚放下落地为一个动作循环, 计 1 次。要求动作规范, 支撑腿弯曲角度不能超过 130 度, 腿踢的高度要达到自身腰部以上。

(2) 评分标准：见表 3-3。

表 3-3 蹲踢评分表

性别	得分	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
女	成绩(次)	30	29	28	27	26	25	23	21	19	17
男	成绩(次)	37	36	35	34	32	30	28	27	26	25
性别	得分	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5
女	成绩(次)	15	13	11	9	7	5	4	3	2	1
男	成绩(次)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

(二) 专项技术基本功

1. 四步崩子

(1) 考试方法：对考生在 10 秒规定时间内完成四步崩子有效动作的次数进行计数。测试在 14×14 米的摔跤垫子上进行。考生准备姿势站立, 听到“开始”口令后快速、连续完成跳崩子技术动作。要求动作规范、用力顺达；俯腰深 50 至 20 度。

(2) 评分标准：见表 3-4。

表 3-4 四步崩子评分表

男 子		女 子	
分 值	次数(男)	分 值	次数(女)
15	10	—	—
14	9	—	—
13	8	15	8
12	7	14	7
11	6	13	6
10	5	12	5
8	4	10	4
6	3	8	3
4	2	4	2
2	1	2	1

2. 背步勾子

(1) 考试方法：对考生在 10 秒规定时间内完成背步勾子有效动作的次数进行计数。测试在 14×14 米的摔跤垫子上进行。考生准备姿势站立，听到“开始”口令后快速、连续完成背步勾子技术动作。要求动作规范，用力顺达；俯腰、腰部贴近支撑腿侧。

(2) 评分标准：见表 3-5。

表 3-5 背步勾子评分表

男子		女子	
分值	次数（男）	分 值	次数（女）
15	8	—	—
14	7	—	—
13	6	15	7
12	5	14	6
10	4	13	5
6	3	11	4
4	2	8	3
2	1	4	2
0	0	2	1

(三) 实战能力

实战

1. 考试方法：体重分级按照中国摔跤协会审定的竞赛规则执行（见表 3-6），在同一体重级别内，考生随机配对进行实战。考试在 14×14 米的摔跤垫子上进行，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 3-6 中国式摔跤实战体重分级表

男子	-52 公斤级	-56 公斤级	-60 公斤级	-65 公斤级	-70 公斤级	-75 公斤级	-82 公斤级	-90 公斤级	-100 公斤级	-115 公斤级
女子	-48 公斤级	-52 公斤级	-56 公斤级	-60 公斤级	-65 公斤级	-70 公斤级	-75 公斤级	-82 公斤级	-	-

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分细则（表 3-7），独立对考生在实战中完成动作的难度（单一动作和连贯动作），把对手摔起的幅度以及完成动作后的技术定型好坏、意志品质和对礼节的遵守情况等方面综合评定。采用 10 分制评分，分数至多可到小数点后 1 位。

表 3-7 中国式摔跤实战能力评分细则

等级（分值范围）	评价标准
优（10-8.6分）	能正确运用和发挥技、战术；跤感好；得分清晰有效；意志品质坚强；遵守礼节。
良（8.5-7.6分）	能较好运用和发挥技、战术；得分较明显；意志品质坚强；遵守礼节。
中（7.5-6分）	有一定的实战意识；能运用技、战术有效得分；具有较强的意志品质；遵守礼节。
差（6分以下）	实战意识较差；不能有效地运用技、战术得分；意志品质一般；不遵守礼节。