

摔跤(自由式、古典式)

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	过头翻	站立技术	跪撑技术	实战
分值	20 分	20 分	10 分	10 分	40 分

二、考试方法与评分标准

(一)专项素质

1. 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：按照摔跤专项素质体重分级系数(表 1)，将计取成绩换算成得分(表 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。体重保留一位小数。

表 1 摔跤专项素质体重分级系数

系数	性别	
	男	女
1.0	90kg 以下(含)	65kg 以下(含)
1.2	90.1kg-100kg(含)	65.1kg-70kg(含)
1.4	100kg 以上	70kg 以上

表 2 摔跤 800 米评分表

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
20	2'16" 以 内 (含)	2'38" 以 内 (含)	13.2	3'10"	3'32"	6.4	4'05"	4'27"
19.8	2'18"	2'40"	13	3'12"	3'34"	6.2	4'06"	4'28"
19.6	2'19"	2'41"	12.8	3'14"	3'36"	6	4'08"	4'30"
19.4	2'21"	2'43"	12.6	3'15"	3'37"	5.8	4'10"	4'32"
19.2	2'22"	2'44"	12.4	3'17"	3'39"	5.6	4'11"	4'33"
19	2'24"	2'46"	12.2	3'18"	3'40"	5.4	4'13"	4'35"
18.8	2'26"	2'48"	12	3'20"	3'42"	5.2	4'14"	4'36"
18.6	2'27"	2'49"	11.8	3'22"	3'44"	5	4'16"	4'38"
18.4	2'29"	2'51"	11.6	3'23"	3'45"	4.8	4'18"	4'40"
18.2	2'30"	2'52"	11.4	3'25"	3'47"	4.6	4'19"	4'41"
18	2'32"	2'54"	11.2	3'26"	3'48"	4.4	4'21"	4'43"
17.8	2'34"	2'56"	11	3'28"	3'50"	4.2	4'22"	4'44"
17.6	2'35"	2'57"	10.8	3'30"	3'52"	4	4'24"	4'46"
17.4	2'37"	2'59"	10.6	3'31"	3'53"	3.8	4'26"	4'48"
17.2	2'38"	3'00"	10.4	3'33"	3'55"	3.6	4'27"	4'49"
17	2'40"	3'02"	10.2	3'34"	3'56"	3.4	4'29"	4'51"
16.8	2'42"	3'04"	10	3'36"	3'58"	3.2	4'30"	4'52"
16.6	2'43"	3'05"	9.8	3'38"	4'00"	3	4'32"	4'54"
16.4	2'45"	3'07"	9.6	3'39"	4'01"	2.8	4'34"	4'56"
16.2	2'46"	3'08"	9.4	3'41"	4'03"	2.6	4'35"	4'57"
16	2'48"	3'10"	9.2	3'42"	4'04"	2.4	4'37"	4'59"
15.8	2'50"	3'12"	9	3'44"	4'06"	2.2	4'38"	5'00"
15.6	2'51"	3'13"	8.8	3'46"	4'08"	2	4'40"	5'02"
15.4	2'53"	3'15"	8.6	3'47"	4'09"	1.8	4'42"	5'04"

分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)		分值	成绩 (秒)	
	男	女		男	女		男	女
15.2	2'54"	3'16"	8.4	3'49"	4'11"	1.6	4'43"	5'05"
15	2'56"	3'18"	8.2	3'50"	4'12"	1.4	4'45"	5'07"
14.8	2'58"	3'20"	8	3'52"	4'14"	1.2	4'46"	5'08"
14.6	2'59"	3'21"	7.8	3'54"	4'16"	1	4'48"	5'10"
14.4	3'01"	3'23"	7.6	3'55"	4'17"	0.8	4'50"	5'12"
14.2	3'02"	3'24"	7.4	3'57"	4'19"	0.6	4'51"	5'13"
14	3'04"	3'26"	7.2	3'58"	4'20"	0.4	4'53"	5'15"
13.8	3'06"	3'28"	7	4'00"	4'22"	0.2	4'55"	5'17"
13.6	3'07"	3'29"	6.8	4'02"	4'24"	0	4'56"	5'18"
13.4	3'09"	3'31"	6.6	4'03"	4'25"			

2. 过头翻

(1) 考试方法：在 20 秒规定时间内，对考生完成过头翻有效动作的次数进行计数。考生前翻必须有明显的双脚发力动作，翻回须以双脚落地结束为一个完整的动作，符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效动作，无效动作不予计数。每名考生测试 1 次。

(2) 评分标准：按照摔跤专项素质体重分级系数(表 1)，将计取成绩换算成得分(表 3)后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 20 分。体重保留一位小数。

表 3 摔跤过头翻技术评分表

分值	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	0 分
男：成绩(个)	18	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1 以下 (含)
女：成绩(个)	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1	0

(二)专项技术基本功

1. 站立技术

(1) 考试方法：按考生相邻体重随机配对进行考试，配对的考生体重一般相差不超过 2kg (特殊情况除外)。连续完成站立技术，时间为 20 秒。古典式摔跤按照“夹颈背—后倒背—揣—过胸摔—自选动作”、自由式摔跤按照“夹颈背—后倒背—揣—冲抱双腿处理—自选动作”动作顺序进行，要求：不重复使用同一个站立技术，不能左右同时使用同一个技术；自选动作不能重复使用规定动作；每完成一个动作，双方必须分开，再从起始状态下做下一个动作；要有明显的抓把、抢手动作，且每一个技术动作的使用做到清晰、规范、标准，具有完整性。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的次数进行计数，无效技术动作不予计数。

(2)评分标准：按照摔跤专项技术体重分级系数(表 4)。将计取成绩换算成得分(表 5)后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 10 分。体重保留一位小数。

表 4 摔跤专项技术体重分级系数

系数	性别	
	男	女
1.0	90kg 以下(含)	65kg 以下(含)
1.1	90.1kg-100kg(含)	65.1kg-70kg(含)
1.2	100kg 以上	70kg 以上

表 5 摔跤站立技术评分表

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0 分
男：成绩(个)	11 以上	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2 以下(含)
女：成绩(个)	9 以上	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

2. 跪撑技术

(1)考试方法：按考生相邻体重配对随机进行考试，配对的考生体重一般相差不超过 2kg (特殊情况除外)。连续完成跪撑技术动作，时间为 20 秒。古典式摔跤按照“抱腰滚桥—正抱提—抱肩颈滚桥—反抱提—自选动作”、自由式摔跤按照“抱腰滚桥—抱肩颈滚桥—交叉握小腿—反抱大腿—自选动作”动作顺序进行，要求不重复使用同一个跪撑技术；不能左右同时使用同一个技术；自选动作不能重复使用规定动作；每完成一个技术动作，连接下一个技术动作时必须从跪撑原始状态开始（被做者处于跪撑起

始状态)；技术动作做到清晰，规范、标准，具有完整性。符合以上测试要求的技术动作，方被视为有效技术动作。对考生在规定时间内完成有效技术动作的次数进行计数，无效技术动作不予计数。

(2)评分标准：按照摔跤专项技术体重分级系数(表 4)。将计取成绩换算成得分(表 6)后，与考生体重级别对应系数相乘，即为最后成绩，最高 10 分。体重保留一位小数。

表 6 摔跤跪撑技术评分表

分值	10	9	8	7	6	5	4	3	2
男：成绩(个)	9 以上	9	8	7	6	5	4	2	1
女：成绩(个)	8 以上	8	7	6	5	4	3	2	1

(三)实战能力

1. 考试方法：按考生相邻体重配对随机进行实战，配对的考生体重一般相差不超过2kg(特殊情况除外)。实战时间为 1~2 分钟一局，共一局。同时对两人进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，考评员可提前终止实战。

2. 评分标准：考评员参照实战能力评分表 7，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进行综合评定。按 10 分制打分，所打分数至多可到小数点后 1 位。

表 7 摔跤实战能力评分表

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、连贯，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，攻防节奏掌握好，技、战术综合运用能力突出。
良(8.5 ~ 7.6分)	技术动作运用比较规范、准确、连贯，有速度，有力量，实战运用中具有较强的实效性，技战术意识良好，攻防节奏掌握较好，技、战术综合运用能力较好。
中(7.5 ~ 6.0分)	技术动作运用一般，速度和力量稍为欠缺，实战运用中具有一定的实效性，技战术意识普通，攻防节奏掌握一般，技、战术综合运用能力一般。
差(6.0 分以下)	技术动作运用较差，缺乏速度和力量，实战运用缺乏实效性，技战术意识淡薄，技、战术综合运用能力差。

三、其他

考生在测试过程中不得佩戴头饰、颈饰、腕饰(不佩戴显示个人身份特点的物品)等任何饰品；身体裸露部分不能有任何标识；考试前须将指甲剪短；考生自备摔跤衣(红、蓝摔跤衣各一件)、摔跤鞋，没有摔跤衣、摔跤鞋不得参加考试。摔跤衣、摔跤鞋不得有任何装饰、队名、地名、号码等标志，违反者取消考试资格。