

柔道比赛体重秤量表怎么打.-股识吧

一、北京半月谈（212）：柔道比赛中的“有效”是怎么计算的？

除了一本以外的柔道动作完成。

对方臀部肩部落地 都算有效。

效果是指有动作，但没有完成，谢谢

二、柔道比赛是怎样记分的？

比赛时，根据运动员使用的技术，按其质量和效果评为4种分数：1．一本：四种情况获得“一本”：比赛的一方控制对方并使用投技以相当的力量和速度把对方摔成大部分背部着地状态；

在“压技”比赛中一方把对方控制住，使其在宣布“压技开始”后25秒钟内不能摆脱控制时；

比赛的一方用手或脚拍击垫子或对方身体两次或两次以上，或喊“输了”时；

当比赛的一方使用绞技或关节技，充分显示出技术效果时。

另外，当比赛一方受到第四个“指导”的处罚时，另一方则获得“一本”得分。

当一方获得“一本”后，即获得该场比赛的胜利。

2．技有(瓦扎里)：有两种情况获得“技有”：比赛一方控制对手并使用投技摔倒对方，但技术效果在评判“一本”的三个条件中有一项不足时；

在“压技”中，比赛一方把对方控制住，达到20秒钟以上。

另外，当比赛一方受到第三个“指导”的处罚时，另一方则获得一个“技有”得分。

比赛一方在一场比赛中获得第二次“技有”时，即获得胜利。

3．有效(yoko)：有两种情况获得“有效”：比赛一方控制对手并使用投技摔倒对方，但技术效果在评判“一本”的三个条件中有两项不足时；

在“压技”中比赛一方把对方控制住15秒钟以上。

另外，当比赛一方受到第二个“指导”的处罚时，另一方则获得一个“有效”得分。

4．效果(koka)：有两种情况获得“效果”：比赛的一方控制对手并使用投技有速度、有力量地把对方摔成一个肩或大腿或臀部着地时；

在“压技”中，比赛一方把对方控制住10秒钟以上。

另外，当比赛一方受到“指导”的处罚时，另一方则获得一个“效果”得分。

一场比赛中，运动员获得“一本”后，该场比赛即可结束，获得“一本”的运动员获得本场比赛胜利。

一场比赛中没有出现“一本”胜利时，在规定的比赛时间内，则按“技有”、“有效”、“效果”的多少评定胜负。

但是一个“技有”胜过所有的“有效”和“效果”。

一个“有效”胜过所有的“效果”。

如果双方得分相等，则进行加时赛，加时赛中先得分者获得该场比赛胜利。

加时赛结束后，如果双方得分还没有改变，则由场上三名裁判经过商议后举旗决定胜负。

柔道比赛禁止击打对方，不许用头、肘、膝顶撞对方。

除肘关节外，不许对其他关节使用反关节动作；

不许抓头发和生殖器。

禁止使用任何可能伤害对方颈椎或脊椎的动作。

运动员所有的犯规行为都要受到相应的处罚，直至取消比赛资格。

這樣懂了吧...

三、柔道什么规则？

一本 就是使对手双肩着地

四、柔道的规则是什么？

技术及行动的评定标准

比赛过程中，根据运动员使用的技术，按其质量和效果评为4种分数：一本 比赛的一方控制对方并使用投技以相当的力量和速度把对方摔成大部分背部着地状态；

在“压技”比赛中的一方把对方控制住，使其在宣布“压技开始”以后25秒钟的时间内不能摆脱控制时；

比赛的一方用手或脚拍击垫子或对方身体两次或两次以上，或喊“输了”时；

当比赛的一方使用绞技或关节技，充分显示出技术效果时。

和“一本”相等的情况：

当比赛一方受到第四个“指导”的处罚时，另一方则获得一个“一本”得分。

运动员得“一本”后，该场比赛即可结束，算是获得“一本胜利”。

技有 比赛的一方控制对手并使用投技摔倒对方，但技术效果在评判“一本”的三个条件(相当的力量和速度、把对方摔成大部分背部着地状态)中有一项不足时；

在“压技”中，比赛的一方把对方控制住，在宣布“压技开始”以后，使其20秒钟或20

秒钟以上，但不到25秒钟的时间内不能摆脱控制时。

和"技有"相等的情况：

当比赛一方受到第三个"指导"的处罚时，另一方则获得一个"技有"得分；

运动员在一场比赛中获得第二次"技有"时，比赛结束，算是获得胜利。

有效 比赛的一方控制对手并使用投技摔倒对方，但技术效果在评判"一本"的三个条件(相当的力量和速度、把对方摔成大部分背部着地状态)中有两项不足时；

在"压技"中比赛的一方把对方控制住，在宣布"压技开始"以后，使其15秒钟或15秒钟以上，但不到20秒钟的时间内不能摆脱控制时。

和"有效"相等的情况：

当比赛一方受到第二个"指导"的处罚时，另一方则获得一个"有效"得分。

(4)效果 比赛的一方控制对手并使用投技有速度、有力量地把对方摔成一个肩或大腿或臀部着地时；

在"压技"中，比赛的一方把对方控制住，在宣布"压技开始"以后，使其10秒钟或10秒钟以上但不到15秒钟的时间内不能摆脱控制时。

和"效果"相等的情况：

当比赛一方受到"指导"的处罚时，另一方则获得一个"效果"得分。

一场比赛胜负的评定标准 一场比赛中运动员获得"一本"后，该场比赛即可结束；

获得"一本"的运动员获得本场比赛胜利。

一场比赛中没有出现"一本"胜利时，在规定的比赛时间内，则按"技有"、"有效"、"效果"的多少评定胜负。

但是一个"技有"胜过所有的"有效"和"效果"。

一个"有效"胜过所有的"效果"。

如果双方得分相等，则进行加时赛，加时赛中先得分者获得该场比赛胜利。

加时赛结束后，如果双方得分还没有改变，则由主场上三名裁判员经过商议后，举旗决定胜负。

禁止事项 柔道比赛禁止击打对方，不许用头、肘、膝顶撞对方。

除肘关节外，不许对其他关节使用反关节动作；

不许抓头发和生殖器。

禁止使用任何可能伤害对方颈椎或脊椎的动作。

运动员所有的犯规行为都要受到相应的处罚，直至取消比赛资格。

五、柔道规则是什么？

柔道是站立的时候使用技巧和力量，有速度地把对方摔成肩背着地，然后使对方的背后固定在垫子上达到30秒时间，逼迫对方勒绞对方颈部或肘关节认输为止，对方要是受到该场比赛资格的处罚，均获得一本。

运动员得一本之后，比赛即可结束，获得一本的属于胜利方。

柔道的攻防技术要分为寝技(倒在地上的翻滚角斗技术)，站立技术(立技)，还有防身自卫击打对方时挡的身技。

现在的柔道比赛里已经规定不可以使用挡身技。

柔道比赛按运动员体重分为8个级别。

男子有60公斤级，还有65公斤级，还有71公斤级，还有78公斤级，还有86公斤级，还有95公斤级。

女子是52公斤级、48公斤级、66公斤级、72公斤级、56公斤级、61公斤级72公斤以上级和无差别级。

一场比赛的时间：男子为5分钟，女子为4分钟。

比赛设3名裁判员，主裁判在场上组织运动员进行比赛，并评定技术，宣布胜负。

相对两角各有一名裁判，评定分数和运动员在场上的表现。

根据运动员使用的技术，按其效果和质量评为4种分数：一本；

有技；

有效；

效果。

六、

参考文档

[下载：柔道比赛体重秤量表怎么打.pdf](#)

[《委托股票多久时间会不成功》](#)

[《启动股票一般多久到账》](#)

[《股票成交量多久一次》](#)

[《场内股票赎回需要多久》](#)

[《股票账户多久不用会失效》](#)

[下载：柔道比赛体重秤量表怎么打.doc](#)

[更多关于《柔道比赛体重秤量表怎么打》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/chapter/37449973.html>