



空手道赛制和基本知识



空手道

空手道起源于中国，发展于日本，是融合了中国传统武术精髓和琉球民间古老拳术而形成的武道项目

组手

形式：对战

如何获胜？

- 3分钟时间内如一方领先对手多达8分；
- 比赛时间结束时得分较高者；
- 如双方得分相同，比赛中先得分一方获胜；
- 如3分钟比赛中双方均未得分，将由5名比赛裁判根据选手表现以投票方式决定胜负；或
- 因对手犯规、失格或弃权而获胜

空手道何时成为亚运项目？

1994年日本广岛举办的第12届亚运会

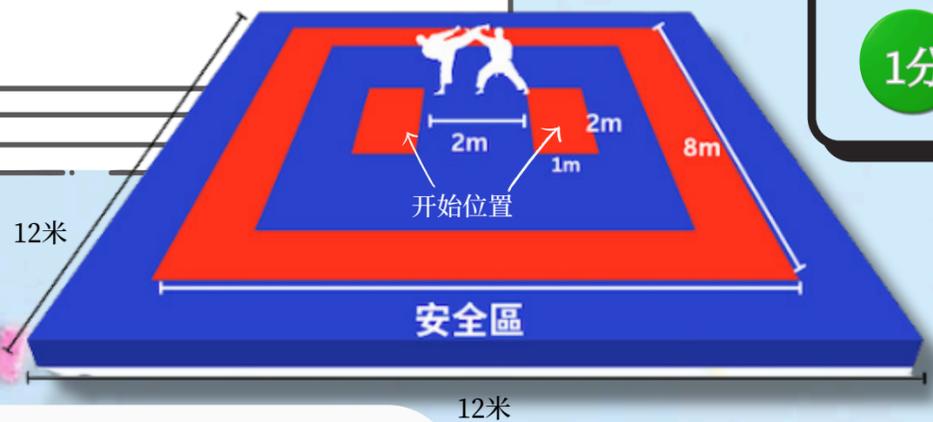
型

形式：动作技巧展示

运动员只能演练世界空手道联盟规定的“型”，由7名裁判根据选手场上表现评分，在去掉一个最高分和一个最低分后计算总分，经过淘汰赛决定胜负和最终名次。

组手比赛场地

选手会在8米x8米的正方形竞赛区域中进行比赛，外侧各边留下2米安全区，在安全区中施展的招式皆不会采计分数。而场中间两个相距2米的长方形是双方选手开始/恢复比赛的位置。



得分

- 3分** 一本 (IPPON) 上段踢 (脸/头/颈)，摔技
- 2分** 技有 (WAZA-ARI) 中段踢 (腹/胸/背/侧面)
- 1分** 有效 (YUKO) 手部直击或打击



小知识1: 「型」的空手道服

采用质地厚又硬挺的布料，也不配备任何辅助套和护具，选手迅速施展动作时会产生衣服的摩擦声。



型比赛场地

选手会在8米x8米的正方形竞赛区域中进行比赛，外侧各边留下2米安全区，在安全区中施展的招式皆不会采计分数。

小知识2: 注重礼仪的运动

空手道十分注重礼仪，特别是「型」，例如在开始前没有敬礼或表演时腰带掉落都会失去比赛资格。

参考资料：杭州第19届亚运会官方网页
世界空手道联盟形比赛例(2023)
世界空手道联盟组手比赛例(2023)