

# 傳統摔角技術手冊

屏東縣政府115年2月12日屏府原輔字第1150042765號函核定

屏東縣政府115年3月25日屏府原輔字第1150083475號函修訂

## 壹、競賽資訊

- 一、比賽日期：暫訂中華民國 115 年 6 月 20 日（六）。
- 二、比賽組別：少年男子組、青少年男子組、公開男子組。  
少年女子組、青少年女子組、公開女子組。
- 三、比賽地點：屏東縣來義高中田徑場（922 屏東縣來義鄉中正路 147 號）。
- 四、比賽項目：團體賽。
- 五、戶籍規定：依競賽規程規定辦理。
- 六、年齡規定：
  - （一）少年男子組、少年女子組：  
限民國103年9月1日至105年8月31日出生者。
  - （二）青少年男子組、青少年女子組：  
限民國100年9月1日至103年8月31日出生者。
  - （三）公開男子組、公開女子組：  
限民國100年8月31日前出生者。
- 七、註冊人數：每單位各組限註冊1隊，每隊限註冊選手8名（正選5名、候補3名）。
- 八、比賽制度：採雙敗淘汰制。\*比賽時間流程依當日賽程進行狀況為準。
- 九、比賽規則：依據屏東縣原住民族運動會傳統摔角技術手冊，最新公告之中譯版摔角裁判規則、競賽手冊；如對規則解釋有爭議時，以本賽會（以下稱原住民傳統摔角技術手冊）所頒布摔角競賽規則為準，規則中未盡事宜，由審判委員或裁判長會解釋之。
- 十、一般規定：
  - （一）量定體重：參賽選手需在指定時間、地點內過磅，未到者取消比賽資格。
  - （二）選手過磅時，以赤足、裸身（除去身上衣物）、穿著短褲量體重。
  - （三）過磅時間：115 年 6 月 20 日 08：00/09：00。
  - （四）比賽時間；115 年 6 月 20 日 09 時 30 分。
  - （五）各單位報到後、開領隊及教練會議（派一名即可）。
  - （六）參賽選手出示選手證，接受大會量定體重（一次為限）。
  - （七）大會量定選手重量磅數后，會在選手證背面貼標籤，寫上選手的量級公斤數，俾利檢錄時辨識選手的重量。
  - （八）過磅：以向大會報名之級別為準進行過磅，不得更改級別參賽，各量

級競賽於正式比賽前二小時正式過磅。)

(九) 檢錄：

1. 雙方提出選手出賽名單，依體重從輕到重排序，選手須出示選手證，起止完成檢錄手續。
2. 檢錄時間：比賽前30分鐘。

(十) 出場比賽5位選手相關規定：

1. 公開男子組限500公斤以下；先鋒、次鋒、中堅限81.1公斤(含)以下、副將、主將需81.1公斤以上。(出場需依照體重順位，由輕至重)。
2. 公開女子組限360公斤以下；先鋒、次鋒、中堅限63.1公斤(含)以下、副將、主將需63.1公斤以上。(出場需依照體重順位，由輕至重)。
3. 青少年男子組限400公斤以下；先鋒、次鋒、中堅限60.1公斤(含)、副將、主將需60.1公斤以上。(出場需依照體重順位，由輕至重)。
4. 青少年女子組限320公斤以下；先鋒、次鋒、中堅限52.1公斤(含)、副將、主將需52.1公斤以上。(出場需依照體重順位，由輕至重)。
5. 少年男子組限280公斤以下；先鋒、次鋒、中堅限50.1公斤(含)、副將、主將需50.1公斤以上，(出場需依照體重順位，由輕至重)。
6. 少年女子組限260公斤以下；先鋒、次鋒、中堅限48.1公斤(含)、副將、主將需48.1公斤以上，(出場需依照體重順位，由輕至重)。

(十一) 出賽順序體重需由輕至重排定位置，下場參賽選手(3~5人)體重總和不得超過各組別所限定的重量，否則不得出場比賽。

十一、服裝規定：

- (一) 男性選手一律穿著運動貼身短褲(具有彈性、無皮帶、顏色樣式統一)、不穿上衣、赤腳，繫腰帶(由大會提供，紅、藍兩色腰帶，主審手腕繫紅、藍兩色護腕，副審持紅、藍旗)。
- (二) 女性選手一律穿著運動貼身短褲(具有彈性、無皮帶、顏色樣式統一)、穿著女生運動胸衣、赤腳，繫腰帶(由大會提供，紅、藍兩色腰帶，副審持紅、藍旗)。

十二、比賽方式及規定：

- (一) 每場比賽選手以5人出場，人數不足不得出場比賽，棄權判定，比賽進行中不得替補，否則該場以棄權論。
- (二) 選手聞唱名後應帶著選手證立即進場檢錄、接受場上裁判副審(邊審)做安全、服裝及腰帶檢查，連續唱名3次不到者以棄權論。
- (三) 傳統摔角制(採正抱軀幹亦稱熊抱式摔法)，選手站立預備線6公尺

圓形◎競技區線外等候裁判手勢，裁判手勢示意選手始進入5公尺圓形◎競技區，敬禮進場握手，選手面對面，手式右內左上，雙手緊握對方腰際腰帶，軀幹後移雙方兩肩對伺後，主審喊預備—聞聽下達“開始、拍肩”即開始比賽。

- (四) 比賽計時，一局三分鐘，每回合一分鐘。(公開、青少年組3分鐘；少年組2分鐘)計時，時間終了不分勝負時判和局，每一分鐘計時器會有聲響。
- (五) 未按照大會所規定的比賽時間檢錄或賽中任意離場者，由主審裁判宣判棄權。
- (六) 賽局採一局三回合二勝制，(戰局1:1，雙方猜拳剪刀、石頭、布，贏者有權選左右邊比賽場地)。
- (七) 報名擔任教練者，依據競賽規程，場邊指導(教練)席，僅限為教練、領隊或管理之職稱，應有屏東縣原住民族運動會原住民傳統摔角技術手冊上之名單始可擔任，且至多以一席為限，並需遵守教練規範，競賽中如有異議只能在教練席提出申訴。
- (八) 比賽進行中裁判長見主審執裁有爭端或教練提出異議時，裁判長有權責暫停比賽

### 十三、比賽結束與得分：

- (一) 每一局3分鐘三回合(一回合一分鐘)，於比賽時間內選手被連續摔2次，該局即結束，一局三勝負。
- (二) 選手因犯規、受傷、棄權而被判失格時該局比賽結束。
- (三) 每局比賽結束時，選手應遵照執裁裁判指示，站在裁判左、右側前方，由執裁裁判舉手式宣布勝負后，相互行禮握手使得離開競技場區。

### 十四、勝負判定：

- (一) 雙方於場內比賽，一方有一膝或一手以上先著地者，即判為失敗。注意：告知選手著地與觸地的分際。
- (二) 將對方摔倒在地，但本身也同時倒地，不能區分誰先倒地時判為平手，但若有一人壓在其上者為勝。
- (三) 若有爭議主審可召集副審(邊審)，一同至記錄台看電視錄影或手機錄影「定格」，觀審主為裁判長、主審、副審四名，經合議審視後由主審判定勝負。
- (四) 在比賽過程中，本身做連續攻擊動作，但頭部先著地再摔倒對方，摔者為判負。(危險動作)
- (五) 場邊有例紅一方單足或雙足跨出場外即為出界，而對方例藍一方無任何一足在場外時，判單足或雙足跨出場外者紅一方為出界警告，跨出場外可分為：出界1次“勸告”主審手握紅色護腕帶后手指向出界選手比出“勸告”1次的手勢，再犯“警告”1次主審再握護紅色腕帶，手指向出

界選手比出“警告”1次的手勢並指向選手比出2次違規違例的手勢，續犯第3次等同連續違規違例，主審手指向出界選手比出3次違判跨出場外選手失格，對方藍一方獲勝。上揭所示，主審所握之紅、藍護腕均為違規、違例之判定依據。

- (六) 賽場上有爭議唯有領隊或教練可提出異議，或申訴，如不遵守主審可以，以黃色警告牌一次性的警告2次，再有異議不服判決或指導，主審可以直接舉紅色警告牌沒收該隊比賽權。
- (七) 比賽中有一方作攻擊動作，要將對方摔倒在地，但本身同時放1手或1膝著地而將對方摔倒（連續攻擊動作）則判為勝，若未將對方摔倒，即判為負。
- (八) 在比賽過程中本身已先著地（含頭部）再摔倒對方或未摔倒對方（反摔），均判為負。
- (九) 攻擊選手在場內踩線將對方摔倒於場外，或將對方摔倒於場內而本身衝出場外者，均判為勝。
- (一〇) 選手被摔倒地後，應於20秒鐘內起立，否則視為棄權。
- (一一) 雙方有例紅方選手無攻擊之動作而將另例藍方選手蓄意「執意」推出邊線場外，則紅方例選手則會被主審判處第一次勸告1次，第二次警告，續犯第三次等同連續違規違例，主審可向出界選手比出3次違例判紅方例選手失格，對方藍方獲勝。
- (一二) 雙方對峙對摔時均無攻擊動作滿10秒，消極對峙主審可各握紅、藍護腕、以手勢指出判紅、藍選手各勸告一次、第二次警告1次、第三次則判雙方取消比賽平手收場。
- (一三) 裁判在執裁中無下達任何口令或舉動，選手不得無故停止對峙比賽。
- (一四) 主審手握紅、藍護腕的判決動作，係一次勸告、第二次警告、第三次連續違規違例的裁處判決。

#### 十五、暫停比賽：

- (一) 場上發生副審（邊審）對主審的判決有意見時，副審（邊審）應即刻向主審示意後暫停比賽，記錄台裁判席立即召集主審、副審（邊審），共同討論達成協議後主審再行宣告判決。
- (二) 選手因需整理腰帶，受傷、出界、犯規、倒地、或其他可接受之理由，主審裁判可下達暫停指令，選手不得無故請求比賽暫停，違例者警告一次。
- (三) 暫停時間不得超過廿秒，暫停時間至終了，無法繼續比賽時，該場比賽即宣告結束判決。
- (四) 任何情況下，唯有場上的主審、副審（邊審）裁判及裁判長有權暫停比

賽，在比賽中雙方選手分開離身時，記錄台計時裁判即計時暫停，主審喊開始比賽計時繼續。

(五) 選手於比賽時間內、任何一方有1足跨出比賽區時，應判時間暫停，暫停結束重新就比賽位置，時間繼續。

(六) 暫停時機：只要雙方選手沒有對峙的動作，比賽時間均要暫停。

#### 十六、禁忌動作：

(一) 比賽判定前或結束後，任何一方有不服裁判判決經勸導不聽，或對另一方選手有做不雅動作、咆哮、挑釁、口出惡言，即沒收該隊及選手之比賽權利。

(二) 禁止惡意攻擊，如推、拉、抓、撞、打、踢、扭、夾、鎖等。

#### 十七、場地規定：

(一) 比賽中裁判或出賽隊長（選手）、教練，見比賽場地（沙地），地面沙子不平坦或認保護墊不能為之時，主審應立即動作指示場地器材組，進行地面鋪平整理及補保護墊。

(二) 凡以不正當手段或違背摔角武德精神之團體或個人參加比賽，經本賽會查證屬實或他隊抗議成立，則取消「全隊」或「個人」比賽資格與成績，各該單位之教練、管理及個人均須負連帶責任，並提交大會審判委員會處理。

#### 十八、取消資格：

(一) 惡意攻擊累犯、冒名頂替參賽者，皆取消比賽資格。

(二) 選手受傷或主動棄權，即判對方獲勝。

(三) 冒名頂替過磅或參賽者，取消該隊（員）參賽資格，並不得再參加全部賽程。

#### 十九、棄權：

(一) 比賽中若選手主動放棄比賽權，則判為對方獲勝。

(二) 選手受傷暫停2分鐘，經醫生（防護員）診斷確認不宜比賽及主審認定無誤且暫停超過2分鐘，矢可判定對方獲勝（局）。

廿、大會競賽規則無明文規定或登載時，以大會現役審判委員及裁判群採合議制審理后定案。

#### 廿一、申訴抗議：

- (一) 有關選手資格、賽程安排等非技術性或競賽規則問題事項，應於領隊會議時提出，會後概不受理；如有其他事端應由領隊或教練依競賽程序及申訴要點提出申訴書，並交由大會審判委員會裁決。
- (二) 凡提出申訴者須同時繳納保證金新台幣3,000元，如所提申訴案經調查成立時保證金退還。
- (三) 提出申訴者經調查完成後未符合申訴事實，裁判團會將審查結果提出未成立之書面答覆及口頭解釋並沒收保證金繳大會。
- (四) 為強化體育競賽及活動性騷擾防治作為，若遇到性騷擾案件之申訴管道：傳統競技比賽委員會或由活動現場大會受理申訴。

廿二、在本賽事有申訴爭端時，大會如無明文規定或登載，序請大會審判委員，召集裁判長、主審裁判、裁判團，合議審研議決后，交由大會裁判長依合議之結果裁決判定。

廿三、比賽場地：

- (一) 賽場區為正正方形 10 公尺場地，邊長各為 10 公尺，高度 30 公分，全面鋪設細沙。
- (二) 比賽場地內中心點，半徑 2.5 公尺、直徑 5 公尺，畫設圓形◎線，6 公尺預備線 5 公尺競技區。
- (三) 保護區，賽區四週有約高度 30 公分沙包，包腹正正方形 10 公尺場地，砂包約需 20 公斤裝 250-260 包。
- (四) 6 公尺圓形比賽競技場區下層鋪設有：
  1. 6公尺圓形線為預備線◎5公尺圓形線競技區，以U型防護塑膠軟墊包腹軟管製作。
  2. 場地最底層鋪設，正正方形15公尺帆布。
  3. 36片，正正方形1平方公尺（100公分）/厚度4公分防護軟墊。
  4. 36片，正正方形1平方公尺（100公分）/厚度10公分棧板防護木。
  5. 棧板防護木上層覆蓋100片1平方公尺（100公分）/厚度1公分的軟質防護墊覆蓋。
  6. 正正方形10公尺場地，邊長各為10公尺，高度約30公分，全面用建築細沙鋪設。
  7. 器材設備：競賽場地器材與設備，均符合採用屏東縣原住民族運動會原住民傳統摔角技術手冊上之規則規定（請參閱比賽場地）。

廿四、比賽計時手勢信號

- (一) 計時開始〈開始計時的手勢類似與宣誓手勢相同〉右手臂向上，手掌攤

開，聞聽「開始」口令后，手臂隨即向前往下放，左手持握碼表同時按下，開始計時。

- (二) 犯規或違例停止計時手勢〈與舉手勢相同〉右手臂向上手握拳，左手持握碼表時按下，停止計時。
- (三) 停止計時或暫停〈停馬錶手勢與舉手勢相同〉右手臂向上，手掌攤開，左手持碼表同時按下，停止計時。
- (四) 停止計時后，旋繼計時開始：舉手勢，伸出食指並轉動手指，手臂向前放，左按下碼表開始計時。
- (五) 利用現場電子計時器。

#### 廿五、摔技場上裁判手勢信號

- (一) 主審配備，黃、紅警告牌備於口袋，紅、藍色手腕護套繫於左右手腕及一次性護手套。
- (二) 裁判手勢順序可分：比賽前、正式比賽、比賽後的信號，比賽前副審對照檢錄雙方出賽扣打單〈噢打單〉及審視選手的重量〈選手證背面有大會所記錄公斤數級量的標籤〉陣容〈排序位置〉。
- (三) 對照無誤後，主審請隊伍進場，站6公尺圓形預備線◎圈內，兩邊隊伍成縱隊，主審、副審站在主審左右兩邊，兩邊隊伍先禮後兵敬禮、握手，主審、副審相互敬禮，正式比賽。
- (四) 預備執裁手勢：主審用宣誓的手勢，右手向前平舉，手掌前後擺動一次，同時用點頭及眼神的傳達，示意記錄台、計時裁判、主審向副審〈線審〉比出大拇指讚的預備動作。
- (五) 手握紅藍護腕：就是選手中出現違規、違例，裁判作出〈警告、指導〉的動作。如：放手、抱腿、踩線、進攻（攻擊）消極、摔技時頭部先著地等危險動作。
- (六) 違規、違例〈指導、警告〉手勢：食指於胸前環繞二圈後指向違規、違例的選手，並用手指比出一次或二次的動作。
- (七) 違規或違例三次以上的判決，取消比賽資格，選手累積三次犯規者判輸。
- (八) 出示紅牌：判驅逐出場或沒收該隊〈員〉比賽資格。
- (九) 推人無攻擊手勢：右手指指向推人的選手，左手攤開手掌，右手握拳擊打攤開的左手，模仿推人的動作。
- (一〇) 出界或踩線手勢：手指指向出界選手，雙臂上舉彎曲，雙掌面平行擺向背後，再模仿腳踩線出界的動作。
- (一一) 召喚雙方領隊〈教練、隊長〉的手式：左手掌攤開掌心向上，彎曲平置胸前〈俗稱隊長槓〉，右手舉手召人來的手勢，講解應注意競賽事宜。

- (一二) 暫停手勢：雙手掌攤開，平置胸前，擺出T字型的手勢，左手掌攤開在上，右手食指中指環指，頂住左手掌心，主審喊出暫停口令，並做出看手錶的動作，繼比出1的手勢，表示暫停卅秒。
- (一三) 技術犯規手勢：雙手在胸前擺出「T」字形。這個手勢與暫停的手勢相同，但意義不同。右手拇指向上，裁判請一方領隊〈教練、隊長〉，進比賽場內。再擺出技術犯規的手勢：擺出「T」字形手勢，再用手指比向領隊〈教練、隊長〉。例如：裁判見聞選手口出穢言或挑釁的舉動，裁判向記錄台示意後，裁判「口頭」對領隊〈教練、隊長〉作警告的指令。
- (一四) 技術指導手勢：主審請雙方領隊〈教練、隊長〉溝通、協議、交流的手式，雙手平舉胸前，大拇指向上比出“讚”的手勢。
- (一五) 停止手勢：主審喊停止的口令，同時右手臂向上伸直靠右耳際，手掌心向前不動。
- (一六) 連續動作手勢：舉右手旋轉食指並比出二，表示連續動作。
- (一七) 誤判手勢：手勢是比「兩個讚」大拇指平行朝向背後前後擺動，通常是雙方犯規、裁判誤判，重新開始。
- (一八) 取消：右手臂向上舉置於耳際，手掌心向左側，左右擺動。
- (一九) 無效手勢：裁判會用雙手在胸前做剪刀交叉的動作表示無效。
- (二〇) 雙方平手手勢：左右雙手比出大拇指並上舉置於耳際相對，旋繼在胸前平舉手掌攤開，掌心向下〈類似小朋友排隊「向前看」的手勢〉意指：同時摔倒於地，無法分出勝負時的手勢。
- (二一) 無積極攻擊手勢〈進攻消極〉：左手掌攤開，右手握拳打擊打左手掌，手握紅或藍護腕手指指向，違規、違例〈警告、指導〉的選手。
- (二二) 挑戰判決手勢：裁判用手畫一個方行〈四方形〉手勢。這通常用在教練出來提出電視輔助判決時，向裁判畫一個方形的手式，這代表請裁判審視重播畫面。
- (二三) 「挑戰判決」：通常指在摔角等運動中，教練對裁判的判決提出異議，並要求透過重播輔助判決來複核的制度。主審裁判會安排紀錄組、裁判長、副審或審判委員共同審視重播畫面。
- (二四) 副審裁判摔技場上哨音及手持紅、藍旗的信號與手勢任何違規或違例均以哨音兩短聲為信號，並向主審說明違規或違例的事項。
- (二五) 平手，同時摔倒無法辨別時，副審紅、藍旗旗頭向上、旗身肅立平舉。
- (二六) 其他持旗違規或違例的事項均對照裁判摔技場上信號與手勢。
- 廿六、挑戰判決的常見規則與要點：

- (一) 在有爭議的狀態下，主審本人可主動的向紀錄組裁判，攝影裁判，要求進行電視輔助判決。
- (二) 挑戰次數：1局內只有1次挑戰機會。
  1. 挑戰制度是，減少場上討論的時間，並確保判決的公平性。
  2. 替補：雙手彎曲重疊於胸前，相互環繞。
  3. 勝利的宣告：手臂向上舉，手掌攤開擺向勝利的一方並口令說出勝利的隊伍。
  4. 比賽結束：裁判雙手交叉於胸前，再把手張開〈摩西分海的手勢〉，指示雙方隊伍排縱隊，站至6公尺圓形線◎圈內，主審裁判裁勝負后，雙方隊伍向左向右轉，向審判委員及記錄裁判團致意敬禮，再向左向右轉相互致意敬禮、握手退場。

## 貳、選拔辦法

- 一、目的：選拔本縣傳統摔角代表隊選手參加116年全國原住民族運動會，為縣爭光。
- 二、依競賽規程規定辦理。

## 參、管理資訊

- 一、競賽管理：在2026第二屆屏東縣原住民族運動會籌備處指導下，由屏東縣原住民族運動賽事協辦組織及大會競賽組共同負責各項執行工作。
- 二、技術人員：
  - (一) 審判委員：審判委員共3人（含召集人），由2026第二屆屏東縣原住民族運動會籌備處遴派，其中必須包括承辦機關至少1人。
  - (二) 裁判人員：裁判長由2026第二屆屏東縣原住民族運動會籌備處推薦聘請，裁判員由屏東縣原住民族運動賽事協辦組織就各直轄市（縣、市）具有代表性資格者中推薦，送籌備處審查聘任。
- 三、獎勵：依競賽規程規定辦理。
- 四、申訴：依競賽規程規定辦理。
- 五、爭議：依競賽規程規定辦理。