
WAKO

第三章：榻榻米運動規則





目錄

第一節 競賽人員結構

1. 技術委員會主席
2. 競賽委員會
3. 總裁判長
4. 裁判(主審)
5. 邊審
6. 主審/邊審
7. 計時員
8. 計分員
9. 特註

第二節 標準配備

1. 頭部保護
2. 手套
3. 半接觸踢拳道專用手套
4. 擂臺賽事專用手套
5. 纏手帶/護手帶
6. 護牙/橡膠牙套
7. 胸部保護
8. 胯部保護
9. 護脛/護腿板
10. 足部保護
11. 手肘保護

第三節 標準服裝(世錦賽、洲際性錦標賽)

第四節 選手標準著裝與配備

1. 半接觸踢拳道(世錦賽、洲際性錦標賽)
2. 輕踢拳道
3. 踢拳道
4. 自由套拳

第五節 著裝確認程序

1. 半接觸踢拳道、輕踢拳道與踢拳道

第六節 其他設備規範

1. 比賽場地 – 榻榻米

第七節 量級與秤重程序

1. 重量與年齡分級
2. 健康證明
3. Senior(19 歲 – 40 歲)



4. Veteran(41 歲 – 50 歲及 36 歲 – 45 歲女性)
5. Junior(16 歲 – 18 歲)
6. Younger Cadet(10 歲 – 12 歲)
7. Older Cadets(13 歲 – 15 歲)
8. 秤重程序
9. 選手國籍
10. 國際競賽

第八節 回合制

第九節 違反規則

第十節 禁藥防制

第十一節 開放式電子計分系統

第十二節 穆斯林女性選手標準服裝



第一節 競賽人員結構：

1. 技術委員會主席：

裁判委員會主席應與一技術委員會指定成員以及 WAKO 理事會成員一同擔綱技術委員會領導角色。

2. 競賽委員會：

- 負責宣布、傳達各事項。
- 負責掌控、權衡整場榻榻米賽事。
- 主理秤重程序、競賽分配以及賽場控制等。

3. 總裁判長：

WAKO 國際裁判委員會將於每場賽事中選出 2 名總裁判長，其主要責任為依據參賽選手之國籍、裁判素質而部署每場比賽之裁判(含主邊審)；並詳實觀察每場比賽以令在抗議申訴中能作出有利且合宜的決斷，並藉此教育其他裁判員；此外，總裁判長的職責亦包含：

- 可為處理申訴、違規問題而中斷比賽。
- 可因規則遭錯誤應用而中斷比賽。
- 應扮演一榻榻米比賽中的首席裁判。
- 可因標準不公而撤換主邊審。
- 必要時可委任替代副手。

4. 主審：

裁判的主要責任如下表所列：

- 每場競賽會有一名主要裁判(主審)。
- 裁判應由總裁判長或其任命人員挑選。
- 確保場上人員(含選手雙方)嚴格遵守公平競爭的原則。
- 首要責任為選手的安全。
- 有權暫停比賽以給予得分或處罰。
- 為唯一有權暫停/終止比賽的人。
- 有權在多數邊審同意下給予違規警告。
- 在沒有任何一名邊審之同意下，主審不得給予得分。
- 當裁判給予警告或處罰時，違規選手無得分。
- 需以英文作所有的指令和發言。
- 負責於競賽中厲行規則，並確保所有得分、警告與處罰被正確紀錄。
- 當裁判認定應判予取消資格時，除非為自動喪失資格之案例，否則必須與總裁判長或其指定之副手詳議。

5. 邊審：

- 在半接觸踢拳道競賽中一般會有 2 名邊審；輕踢拳道及踢拳道競賽中一般會有 3 名邊審。
- 協助主審確保選手安全。



WAKO 榻榻米運動規則

- 賽前檢查每位選手使用正確、適當之安全配備。
- 當邊審認定一個有效得分時，須立即表明以即時計分。
- 邊審需全程監看整場比賽，一旦選手出界得告知主審。
- 當邊審認定一個違規動作時，須立即告知並向主審說明。

6. 主審/邊審：

主審與邊審皆須符合下列之服裝標準：灰色褲子、白色 WAKO 襯衫、WAKO 領結、藍色外套別 WAKO 徽章，以及黑色運動鞋。

所有主審與邊審皆應在出任任何賽事活動前，於自身國家接受基本醫療檢查。並將合格之體檢證明攜帶至比賽會場以供管理者檢閱。依據上述規則，主審須於賽事前提交其體檢證明以確認符合規定，適合於賽場上執法；不可配戴眼鏡，隱形眼鏡除外。

邊審應使用電子計分系統(或按壓式計數器)以正確計算得分(輕踢拳道及踢拳道比賽)；此外，邊審亦可配戴隱形眼鏡。無論主審或邊審，賽前皆須出席由醫療委員會組織的會議。

主審/邊審年齡限制為 65 歲。

所有主審與邊審在被確認具備出任當年度 WAKO 錦標賽事資格前，都應出席預先舉行的 WAKO 國際裁判研討會。愛爾蘭公開賽、世界盃、義大利及奧地利經典賽要求每兩年更換裁判(含主邊審)。

為確保中立性，每場比賽將根據綜觀考量與以下規則，由賽場主控中心選出主審與 3 名邊審：

- 每一主審與邊審，以及當前選手皆須來自不同國家。
- 若非特殊且不可抗力之因素，一場比賽中不應選用來自相同國家之主邊審。
- 主審與邊審所屬國家不應為當前選手國家統治管理，或是其殖民地；或以任何仰賴方式有所關聯。
- 凡變更過國籍之主、邊審其原國籍與目前國籍皆得納入上述考量。

若因任何因素導致賽場主控中心負責人無法遵循上述規則執行，將由抽籤方式，或由賽事主席、裁判委員會，或任何具有該權限之官方代表選出替代人員。

在可能包含兩個甚至更多不同協會組織的國際賽事中，一場賽事可在雙方協會共同約定之協議下執法；而其協議不得超越或違反 WAKO 規則底下之基本裁判原則。

無論任何時候，所有主審與邊審皆不得給予選手指導、訓練，或任何協助；亦不得出任自身所屬國家選手比賽之官方人員。

若主、編審在賽間被認為不足以勝任，將會被賽場主控中心撤換，並暫停該回合；而將由 WAKO 國際中立裁判名單中擇一接續餘下之比賽。WAKO 裁判委員會或其官方代表可依眾委員之要求，暫時或永久終止任一不尊重 WAKO 規則與給分不公平之主、邊審資格。

6. 計時員：

計時員僅能依主審的指示開始或停止計時；並在比賽時間確定結束時響鈴，且在榻榻米上丟置警示軟塊以表示比賽結束。當計時員表明時間結束，係指比賽結束，而非主審暫停或停止比賽。

若在時間結束前後發生有關得分或違規之爭議，則由場上主、邊審作多數決。

7. 計分員：

計分員記錄所有得分、警告與處罰；並在警告數達到處罰標準，以及處罰數達到失格標準時提醒主審。



而在半接觸踢拳道中，若一選手領先對手超過 10 分，計分員亦需給予主審提醒。

8. 特註：

所有裁判(含主邊審)，與任一賽事官方人員，無論在職或休息期間，均不得以教練身份或任何其他方式訓練、建議，及偏袒某一國家與隊伍(為一方尖叫、喝采等可能影響場上裁判及選手之行為亦不被允許。)

第二節 標準配備：

所有比賽配備必須通過 WAKO 董事會及技術委員會批准方可使用；標準配備之生產商亦須獲得 WAKO 認可。所有賽事(含世錦賽、洲際性錦標賽)使用之配備需在比賽至少 3 個月前通過批准，並正式通知各協會成員。

所有服裝、配備皆得是乾淨、正確、安全而良好的狀態；而武器需特別注意不得為尖銳而具有殺傷力，或有任何未受妥善保護之危險部位。

1. 頭部保護：

在所有踢拳道運動項目，除了自由套拳與踢拳有氧之外，頭部保護皆為強制要求。頭部護具須由海綿橡膠、軟性塑料或由皮革包覆之高密度海綿等材料製作而成；不得使用會覆蓋臉部，或遮蔽視野之頭部護具。

標準護具應能保護(包覆)前額、頭頂、太陽穴、額骨上方、耳朵以及後腦杓。連同視力在內，頭部護具亦不可影響選手之聽力；而用於固定護具之零件(含帶扣、顎帶、顎托等)不可為金屬或塑料材質；魔鬼氈調節帶可用於下顎及後腦部位。在少年組賽事中，頭部保護含臉部保護為強制要求。

2. 手套：

標準手套分為 2 種：半接觸踢拳道專用手套與擂臺賽事(輕踢拳道、全接觸踢拳道、低踢拳道、K1)專用手套。在所有踢拳道的對戰競賽項目(半接觸踢拳道、輕踢拳道、全接觸踢拳道、低踢拳道、K1)中，手套皆為強制要求。

3. 半接觸踢拳道專用手套：

半接觸踢拳道中，選手必須使用手掌開放式手套，且手指(連同拇指在內)前半部需被完全包覆；所謂開放式手套即為選手可開合其手掌之手套。標準手套需能包覆拳頭前端與上側之攻擊部位、手掌邊緣，以及手腕下至少 5 公分處；其外層材質需為皮革，而內部材質為海綿橡膠製成。手套必須以自黏帶固定於選手手上。

標準手套之其他部件(含帶扣、調節帶等)不得為金屬或塑料材質。此外，除非為棉質自黏帶，否則任何類型之自黏帶皆是不被允許的；棉質自黏帶僅能使用於腕部以固定手套。標準手套總重量為 226 公克(8Oz)。(參考附件 1)

4. 擂臺賽事專用手套：

輕踢拳道與踢拳道賽事中使用之手套須通過 WAKO 董事會之批准，以及經過主審檢查；標準手套重量為 283 公克(10Oz)且須清楚標示；且手套應為良好無損，無任何裂縫。標準手套需使用自黏帶，並牢固於腕部；不可使用綁帶式手套。

標準手套應由海綿橡膠、軟性塑料或由皮革包覆之高密度海綿等材料製作而成；需令選手能握緊拳頭，其拇指亦需能碰觸到每一手指。標準手套應獨立包覆每一手指(含拇指)，並在握拳時可包覆拳頭；而拇指另由一強韌



之小伸縮帶連接手套的其餘部份，此伸縮帶需可緊密連接拇指與拳頭，以避免在攻擊對手時造成分離。

內部海綿橡膠材質應涵蓋至拳頭之前端與上側，以及手掌邊緣、拇指前端與上側；手套內部則由皮革包覆手指內側和掌心；且需包覆至手腕下至少 5 公分處。

標準手套應以自黏帶固定，或可使用棉質自黏帶(其餘任何類型之自黏帶皆不被允許)；如前言，綁帶式手套與帶扣式手套不得使用。(參考附件 2)

5. 手綁帶：

使用纏手帶以保護拳頭是為了避免受傷；在輕踢拳道與踢拳道比賽中，纏手帶的使用是必要的，而在半接觸踢拳道中則由選手自由選擇。標準纏手帶為 250 公分長，5 公分寬，且不具銳利邊緣。纏手帶的使用應位於雙腕，並以最長 15 公分最寬 2 公分的棉質膠帶固定之。

6. 護牙/橡膠牙套：

標準護牙須以柔韌橡膠、塑料材質製成；可裝置於上排牙齒，或上下兩排牙齒。標準護牙需能嵌合選手口腔，且不應影響呼吸；不得使用牙齒矯正器(一般俗稱牙套)。在所有踢拳道的對戰競賽項目(半接觸踢拳道、輕踢拳道、全接觸踢拳道、低踢拳道、K1)中，無論年齡分級，使用護牙皆為強制要求。若選手當前正值牙齒矯正之情況下，得由醫生以書面確認其可使用護牙。

7. 胸部保護：

在所有踢拳道的對戰競賽項目(半接觸踢拳道、輕踢拳道、全接觸踢拳道、低踢拳道、K1)中，青少年組、成年組以及壯年組之女性選手皆強制要求使用護胸。護胸應以硬質塑料製成，外層由棉質材料包覆；可為一件式以包覆整個胸部，或為兩件式嵌入於胸罩中分別保護胸部；應穿著在圓領衫或胸衣底下。

8. 胯部保護：

對於所有男性選手，胯部護具為強制要求；其材質應以硬質塑料製成，完整包覆胯部(含生殖器部位)以避免傷害。標準胯部護具可為一杯狀護具，或覆蓋整個下腹部；應穿著於長褲底下。對於女性選手雖未強制，但建議使用胯部護具。

9. 護脛/護腿板：

標準護脛應以海綿橡膠製成，涵蓋範圍由膝蓋以下至足部以上，完整保護脛骨(小腿骨)。截至 2011 年末為止，護脛應由至少 2 個自黏性伸縮帶固定於腿上，任何其他類型之固定方式皆不被允許。此外，亦不得使用包含硬質塑料、木頭或金屬材料之護脛。自 2012 年開始，需使用不含任何固定帶之穿戴型(襪子)護脛。

10. 足部保護：

標準護鞋應以柔軟的高密度海綿橡膠製成，外層則為皮革。標準護鞋需為一體成型並可包覆整個腳背、內外腳踝以及腳後跟，但無包覆腳底。亦需為適當之尺寸(長度)以完整保護選手足部和腳趾。標準護鞋以自黏性伸縮帶固定於後腳底板及腳後跟，而前端以伸縮帶連接固定於拇指與第二腳趾。

11. 手肘保護：



標準護肘應以海綿橡膠製成；需具平滑非粗糙表面，保護範圍涵蓋至前臂和上臂。護肘為自由選擇配備。

第三節 標準服裝(世錦賽、洲際性錦標賽)：

半接觸踢拳道：

必須穿著 V 領衫(不可穿著圓領衫)，袖子長度最多至上臂中部；必須配戴腰帶。(參考附件 3)

輕踢拳道：

必須穿著圓領衫(不可穿著 V 領衫)，袖子長度最多至上臂中部；不可配戴腰帶。(參考附件 3)

踢拳道：

必須穿著踢拳道專用短褲與圓領衫(不可穿著 V 領衫)；不可配戴腰帶。請注意：所有上衣皆需為該選手所屬國家代表隊伍之隊服。(參考附件 3)

世界盃/公開賽：

在世界盃/公開賽中，半接觸踢拳道、輕踢拳道及踢拳道選手可穿著圓領衫或 V 領衫，但不得穿著背心式 V 領衫。

贊助商廣告或品牌標誌可印於選手著裝上，然須遵守下列規範：

- 上身：可出現在袖子上面部分，或肩膀區域；長寬皆不應大於 10 公分(4 吋)。
- 下身：可出現在膝蓋與臀部間之側面。

若主辦單位或贊助商不希望選手穿著含有其他贊助商廣告之服裝，為令選手放棄使用該含有其他贊助商廣告之服裝，應提供予選手(或國家代表隊)相等於其他贊助商之資助。

第四節 選手標準著裝與配備：

1. 半接觸踢拳道(世錦賽、洲際性錦標賽)：

頭部護具、護牙、胯部護具(男性選手強制要求，女性選手可選)、胸部護具(女性選手強制要求，Cadets 分級之女性選手可選)、半接觸踢拳道專用手套、纏手帶(可選)、護肘(可選)、穿戴型護脛、護鞋。

選手必須穿著 V 領運動衫(印有代表國家名稱)，以及長褲。其餘道服(如空手道、跆拳道等武術道服)，以及圓領衫皆不被允許。(參考附件 1)

2. 輕踢拳道：

頭部護具、護牙、胯部護具(男性選手強制要求，女性選手可選)、胸部護具(女性選手強制要求)、10Oz 輕踢拳道專用手套、纏手帶、穿戴型護脛、護鞋。

選手必須穿著圓領運動衫(印有代表國家名稱)，以及長褲；不可配戴腰帶。(參考附件 1)

3. 踢拳道：

頭部護具、護牙、胯部護具(男性選手強制要求，女性選手可選)、胸部護具(女性選手強制要求)、10Oz 輕踢拳道專用手套、纏手帶、穿戴型護脛、護鞋。



選手必須穿著圓領運動衫以及踢拳道專用短褲；不可配戴腰帶。請注意：所有上衣皆需為該選手所屬國家代表隊伍之隊服。

4. 自由套拳：

在自由套拳中，允許選手穿著其表演武術(空手道、跆拳道、合氣道及其他等武術)之原始服裝；選手可穿著任何一種合法公認之道服，唯須乾淨且合乎禮儀。在硬式武器中，選手必須赤腳；而在軟式武器中，選手可穿著運動鞋。

此外，亦接受赤膊上場(女性選手不可)；選手可於手臂或手腕上配戴護腕，不得配戴任何飾品(含耳環)。

第五節 著裝確認程序：

選手之標準配備及服裝將由主審或邊審進行確認；選手必須站在其角落等候檢查完成，在完成檢查之後，選手必須靜候直到主審指示進入榻榻米。

選手必須在良好適當的健康狀態下出賽，不應患有可能危害自身或對手之疾病與傷害。且選手臉上需保持乾燥，不得抹油；在出血、受傷、塞止血棉花於鼻孔以及打石膏等情況下亦禁止出賽。若有上述情況發生，邊審將諮詢醫生之意見。

選手全身需保持乾燥，不得抹油；邊審會要求教練將選手身體擦拭乾淨。

選手不得配戴任何飾品上場，在檢查過程中，邊審將以手指碰觸選手服裝上部，以確認選手脖子無配戴任何飾品；並以食指伸入頭盔中檢查選手無配戴耳環、耳針等飾品，此外，舌環、肚臍環亦不被允許。不得使用金屬、塑膠以及任何硬質材料製成之髮帶、髮圈等，只有伸縮帶或棉帶可用於固定頭髮。不得在原始配備之固定帶上附加使用膠帶。

在准許選手進入榻榻米之前，邊審必須完全確認其著裝能抱戶選手安全並符合 WAKO 規則。

自由套拳及踢拳有樣中，邊審於競賽前需檢查選手有無配戴任何飾品。

1. 半接觸踢拳道、輕踢拳道與踢拳道：

選手必須站在榻榻米之外，以令邊審確認其著裝乾淨，沒有血漬、損傷或沾附任何物質之良好狀態。

在邊審檢查選手頭部裝備時，應特別注意下列事項：

- 護具需以下顎及後腦杓的自黏帶牢固之。
- 應露出臉部、眉毛與下巴。
- 少年組分級之選手必須裝備臉部護具。

半接觸踢拳道專用手套不得有任何裂縫與損傷；且選手應可開合其手掌，而上半部手指需被完整包覆，並露出手掌；手套需以自黏帶牢固於手腕上；可使用纏手帶於手指、手掌與手背，並以棉質膠帶固定之，邊審得實際觸碰以確保纏手帶不含任何堅硬部分。

輕踢拳道與踢拳道競賽中，在檢查專用手套之前，選手必須先向邊審展示其雙手與纏手帶，纏手帶在此兩項目中為強制要求；纏手帶應使用於手指、手掌與手背，並以棉質膠帶固定之，邊審得實際觸碰以確保纏手帶不含任何堅硬部分。在確認過雙手後，選手方可依照邊審指示將手套戴上；輕踢拳道專用手套需為 10Oz，且為良好狀態不得有任何裂縫與損傷。

手套得以自黏帶固定於腕上，不得使用綁帶式手套。



第六節 其他設備規範：

1. 比賽場地 – 榻榻米：

比賽場地稱為榻榻米。在世錦賽與洲際性錦標賽中，**Senior**、**Juniors** 和 **Older Cadet** 分級之標準榻榻米的尺寸為 8 公尺乘以 8 公尺，而 **Younger Cadet** 分級之標準榻榻米的尺寸為 6 公尺乘以 6 公尺。在世界盃、區域性賽事以及其他小型賽事中，榻榻米的尺寸可能較小，但皆不得小於 6 公尺乘以 6 公尺。

榻榻米須放置於乾淨、堅硬地板上，且將其相互聯結固定以免滑動；可具適當顏色。

自由套拳之標準榻榻米略大，尺寸為 10 公尺乘以 10 公尺。

第七節 量級與秤重程序：

1. 年齡分級標準：

年齡分級的依據為選手出生日期。所有賽事之年齡分級將以下列標準確定：

- **Younger Cadet**：10 – 12 歲；計算起自選手進入 10 歲至 13 歲之前；僅限榻榻米運動、半接觸踢拳道、音樂套拳。
- **Older Cadet**：13 – 15 歲；計算起自選手進入 13 歲至 16 歲之前；僅限榻榻米運動。
- **Junior**：16 – 18 歲；計算起自選手進入 16 歲至 19 歲之前；若一 **Junior** 選手曾於世錦賽或洲際性錦標賽中參加過 **Senior** 分級，則在未來所有世錦賽與洲際性錦標賽中皆必須維持 **Senior** 分級，不得再次進入 **Junior** 分級。然若參加其他國際性賽事不在此限。
- **Senior**：19 – 40 歲；計算起自選手進入 19 歲至 41 歲之前；以及女性選手 36 歲之前。
- **Veteran**：男性 41 – 50 歲；計算起自選手進入 41 歲至 51 歲之前；女性 36 – 45 歲；計算起自選手進入 36 歲至 46 歲之前。
- 組隊參加(世錦賽/洲際性錦標賽)：一選手可於其個人適用年齡分級中參加一支隊伍。
- 賽事期間特殊規範：若選手生日恰好於賽事期間，且為年齡級別之分界點，選手可從中選擇參加較低級別，直至賽事結束。而賽事期間的定義為自官方秤重日期始至賽程全數結束為止。
- 合法證明：選手於競賽期間皆必須提供其有效之年齡證明(如官方護照、身份證或駕照等。)
- 唯一量級：凡 WAKO 世錦賽與洲際性錦標賽，所有選手都僅獲准參加其實際重量之上的一個量級。
- **Veteran** 特殊規範：若一 **Veteran** 分級之選手意欲參加 **Senior** 分級，需通過所有相關醫療檢查以證實適合出賽，並取得 WAKO 賽事總部之特別授權。
- 世界盃賽/公開賽：在特殊狀況下，選手可選擇往下一個量級，但必須與對手相同年紀。
- 榻榻米項目/擂台項目：在一賽事中，若選手已參加榻榻米競賽項目，則不得在同一賽事中再參加擂台競賽項目；反之亦然。

2. 健康證明：

所有世錦賽與洲際性錦標賽之參賽選手，皆須在報名時出示由合格醫生或體育專業醫生開示的健康證明，以確認選手適合出賽。

3. **Senior(19 歲 – 40 歲)**：



男性

57 公斤以下
63 公斤以下
69 公斤以下
74 公斤以下
79 公斤以下
84 公斤以下
89 公斤以下
94 公斤以下
94 公斤以上

女性

50 公斤以下
55 公斤以下
60 公斤以下
65 公斤以下
70 公斤以下
70 公斤以上

4. Veteran(41 歲 – 50 歲及 36 歲 – 45 歲女性) :

男性

63 公斤以下
74 公斤以下
84 公斤以下
94 公斤以下
94 公斤以上

女性

55 公斤以下
65 公斤以下
65 公斤以上

5. Junior(16 歲 – 18 歲) :

男性

57 公斤以下
63 公斤以下
69 公斤以下
74 公斤以下
79 公斤以下
84 公斤以下
89 公斤以下
94 公斤以下
94 公斤以上

女性

50 公斤以下
55 公斤以下
60 公斤以下
65 公斤以下
70 公斤以下
70 公斤以上



6. **Younger Cadet(10 歲 – 12 歲) :**

男女

-28 公斤

-32 公斤

-37 公斤

-42 公斤

-47 公斤

+47 公斤

7. **Older Cadet(13 歲 – 15 歲) :**

男性

-42 公斤

-47 公斤

-52 公斤

-57 公斤

-63 公斤

-69 公斤

+69 公斤

女性

-42 公斤

-46 公斤

-50 公斤

-55 公斤

-60 公斤

-65 公斤

+65 公斤

8. **秤重程序 :**

秤重將由裁判委員會主席或與技術指導一同委任 WAKO 官方人員策劃，在秤重期間，將有 2 名 WAKO 官方人員(一名男性、一名女性)出席。

而在選手進行秤重時，該選手所屬隊伍代表亦可出席；但不允許因任何因素而干預秤重進行，在秤重時，隊伍代表嚴禁與選手有身體接觸，且得保持與磅秤至少 1 公尺以上之距離。

每一名選手都必須在秤重時展示 WAKO 選手證以及體檢報告，有效期限為 1 年；亦須提供其個人官方護照以供確認；完成秤重後，會由一名合格的醫生判定並宣布選手符合參賽資格。

每一量級的選手皆會在賽事展開的第一天秤重，或在選手被劃入分配表的當天進行秤重，合理而正規的程序是在選手正式上場前約 24 小時秤重。

若選手秤重與上場比賽在同一天，而比賽可能在秤重後三小時甚至更短的時間內開始；董事會必須與醫療委員會妥善商議，並保證不會因此損害到選手於第一回合的賽績與權益。

秤重時程應遵照賽事行程表進行，每場比賽所公布的時間選手都應視為官方資訊而予以重視，任何官方公布時間以外的秤重程序皆是不被允許的，除非參賽隊伍代表認為秤重無法在官方決議的時程內完成。而在第一次的正式秤重(報名期間)，代表團所屬聯盟可向主辦單位告知因旅程耽擱等因素將可能致使秤重延誤，主辦單位會給予其額外秤重的機會。然而，若是主辦單位已在邀請文件內註明秤重時間，則不被允許。所有參賽隊伍皆必須在劃入競賽分配表前進行秤重。

官方秤重(報名期間)：若選手超過其所申報之量級，可於官方秤重時間內得第二次秤重機會以符合限制，然而選手必須等待 WAKO 官方作出正式決定。若選手在第二次秤重時仍未能符合其所申報之量級，有以下兩個結果：



- 直接取消參賽資格：此為 WAKO 官方最終決定，不得上訴。
- 上移一個量級：唯在該量級尚有空缺，且該量級秤重程序尚未結束之前可行之。

此外，聯盟可正式秤重和體檢結束前替換選手，替換者須為已登記之儲備選手，或是在其他量級之選手。

秤重時間一般為官方公布的早上時間，任何官方公布時間以外的秤重程序皆是不被允許的，除非參賽隊伍代表認為秤重無法在官方決議的時程內完成；且選手必須提供其個人護照以供身分證明。若選手超過其所申報之量級，得第二次秤重機會以符合限制，然而選手必須等待 WAKO 官方作出正式決定。但若選手在第二次秤重時仍未能符合其所申報之量級，則會喪失比賽資格。

重量的參考依據選手在未著任何裝束之情況下於秤重計上所顯示之公制單位數值，可以使用電子秤。選手僅被允許參加由秤重所得之量級，秤重必須在堅硬的地板上進行而非地墊上。

男女秤重程序需分開進行，最佳處理方式為使用兩個不同的房間。任何蓄意或投機行為試圖侵犯上述規則者，將會受到 WAKO 官方懲處，無論是與會選手或是協會聯盟。

在秤重時，僅有 WAKO 秤重相關人員可站在選手身旁，其餘任何人皆不允許在此時接近選手。

秤重沒有容差，選手實際重量必須符合量級或在其下。

9. 選手國籍：

在世錦賽與洲際錦標賽中，參賽選手皆代表其所屬的國家，且必須展示其合法護照。在特殊情況下，選手得變更其代表國家一次，然須符合下列條件：

- 其欲變更國家確認選手具有永久居留權。
- 選手必須向 WAKO 總部呈報，並解釋之。
- 必須提供原代表國家之書面協議。
- 任何投機行為都是不被允許的，選手與其欲變更國家皆會受到懲處。

擁有不同國家護照的選手同樣僅可進行一次變更，且亦需提供雙方國家書面協議，並提交至 WAKO 總部。在秤重時，其合法護照必須呈給相關官方人員，以洲際錦標賽而言，來自其他洲的選手是不能參加的。

10. 國際競賽：

在 2 個(含以上)國家之間的賽事中，秤重將由一名由主辦單位指派之人員與參賽國家代表共同實行；參賽國家代表或可出席秤重並見證其每一選手之秤重結果。每一場比賽都會由一名主審在場，必要時亦會有 2 到 3 名邊審一同負責。所有選手皆須在秤重前由 WAKO 董事會指派之醫生認定適合出賽；董事會有權將體檢時間提早。

第八節 回合制：

Senior 級別中，皆採三回合 2 分鐘制；得延長 1 分鐘，中間不作任何休息；若比賽結束時為平手，則延長賽採先得分者獲勝。在世界盃或其他 WAKO 公開賽事中，亦可為兩回合各 2 分鐘制或單一回合 3 分鐘制，由主辦單位決定之。

Veteran 級別之半接觸踢拳道與輕踢拳道比賽皆採兩回合各 2 分鐘制；得延長 1 分鐘，中間不作任何休息；若比賽結束時為平手，則延長賽採先得分者獲勝。在世界盃或其他 WAKO 公開賽事中，亦可為單一回合 3 分鐘制，由主辦單位決定之。

Younger Cadet 級別採兩回合各 1.5 分鐘制，且中間有 1 分鐘休息時間；Older Cadet 級別採兩回合各 2 分



WAKO 榻榻米運動規則

鐘制，且中間有 1 分鐘休息時間；Junior 級別採三回合，每回合各 2 分鐘制，且中間有 1 分鐘休息時間。在 WAKO 官方世界性、洲際性等國際賽事以及區域盃中，由於參賽人數眾多，因此比賽時間可減為單一回合 2 分鐘制或單一回合 1.5 分鐘制；得延長 1 分鐘，中間不作任何休息；若比賽結束時為平手，則延長賽採先得分者獲勝。在世界盃或其他 WAKO 公開賽事中，亦可為兩回合各 2 分鐘制或單一回合 3 分鐘制，由主辦單位決定之。

第九節 違反規則：

若一選手、教練或整支隊伍在賽後以佔據榻榻米(比賽場地)的方式抗議，賽事主席可在與 WAKO 董事會或主辦單位協商後取消該隊伍之參賽資格。

第十節 禁藥防制：

WAKO 在所有情況下皆恪守並嚴禁世界反興奮劑組織 WADA 所條列的各種不當行為與違禁品。選手若不同意在賽前、賽後接受醫療檢查或禁藥測試，將可能立即導致喪失參賽資格或遭暫停比賽以等候相關審訊。

一 Senior 世錦賽或洲際錦標賽冠軍必須填寫其歷年競賽行程表，並呈交給 WAKO 禁藥防制指導；若拒絕將導致其世界排名被終止。

第十一節 開放式電子計分系統：

在輕踢拳道與踢拳道賽事中，將可能使用開放式電子計分系統。相關事項如下：

- 邊審使用標示著競賽雙方按鈕的滑鼠。
- 一螢幕將顯示選手雙方來自每一邊審的所有得分狀態。
- 無論投影幕或電視螢幕皆須令雙方教練與觀眾清晰可見。
- 犯規、警告、扣分以及時間同樣必須顯示在螢幕上。
- 該系統由每一榻榻米賽區的行政秘書處管理，計時員負責操作；過程與結果將以 PDF 檔儲存在裁判席上的電腦中。



↑電子計分系統顯示範例。

附件一：



↑半接觸踢拳道專用手套。

附件二：



↑輕踢拳道與踢拳道專用手套。



附件三：



↑半接觸踢拳道服裝。



↑輕陽拳道與陽拳道服裝。

第十二節 穆斯林女性選手標準服裝：

為尊重世界上所有的宗教信仰，WAKO 准許穆斯林女性選手穿著適當服裝參賽。下列相關規則由 WAKO 董事會於 1994 年決定：

- 所有參賽選手皆須遵守 WAKO 榻榻米運動規則之第四節以及擂臺運動規則之第五節所明定的標準服裝規定。
- 穆斯林女性選手允許穿著特殊服裝(內衣)覆蓋住身體，僅露出臉部。
- 該特殊服裝(內衣)需具有彈性且貼身，不會在比賽過程中晃動、移位或影響其他裝備。
- 穆斯林女性選手允許在頭部護具中附加一條布巾覆蓋住頭部，但需露出臉部；而在自由套拳中，穆斯林女性選手可配戴頭巾上場。
- 穆斯林女性選手需具書面同意，醫務人員始可進行檢查或其他醫療行為。

