

鎌倉市跆拳道選手権大会 競技ルール

組手

主審1人・副審2人、計3人制を導入(一斉に旗を上げ、旗2本以上で勝利)。
競技は審判員5人制を含め、上がった旗の数が多い選手が勝者となる。
トーナメントではなく総当たり戦なので、団体戦 組手の部 同様に引き分けあり。
勝率の高い選手から順位を決める。フリースパリングのポイント制。

ポイント	1ポイント	足による中段への攻撃 手による上段、中段への攻撃(直突きのみ、小学生も上段突き解禁)。
	2ポイント	足による上段への攻撃 跳んで手による上段への攻撃(直突きのみ) 跳んで足による中段への攻撃
	3ポイント	跳んで足による上段への攻撃
反則	・帯より下部の攻撃。背中、後頭部への攻撃 ※ 上記を行った場合、注意1(注意3で減点1)。 ・頭突き、肘、膝、貫手、手刀、背刀、振り向いて裏拳(バックハンドブロー)、倒れた相手への攻撃 ※ 上記を行った場合、当たらなくても減点1(減点3で失格)。 ・相手への侮辱、審判への侮辱、平常心を失った時など ※ 上記を行った場合、即失格(セコンドや応援団が行った場合も同じく選手が失格となる)。	
追加事項	① <u>基本的にライトコンタクト制を導入</u> 。 仮にダウンを奪っても勝敗決着にならず、通常のポイント(1〜3点/上記記載)のみ。 ②一方の選手が試合続行不可能な場合、主審の判断によりその場で試合は終了。 審判の旗による判定を行う。 ③ <u>突き(パンチ)において、打ち抜きは禁止</u> 。打ち手を戻してポイントとする。 ④直突き(ストレート)のみ。フック・アッパー・バックハンド等は認めない(上記記載の通り、減点対象)。 ⑤衛生面より、面防具は基本的に自分の物を使用。 <u>マウスガードの着用も義務づけとする</u> 。 ⑥ <u>組手はリーグ戦ゆえに、勝敗だけでなく引き分けもある</u> 。	

☆ その他、全て主審の判断に一任する。

競技区分

区分け	ルール	防具(ITF指定)	競技時間	
			本戦	延長戦
一般男子	ITFルール	手・足・面自由(男子ファールカップ)・マウスガード	1分30秒	なし
中学男子以下、女子クラス	ITFルール	手・足・面防具(男子ファールカップ)・マウスガード	1分30秒	なし
肩タッチの部	肩タッチ組手	軍手着用	1分	なし

☆ 手足防具・面防具は各自で準備する。貸出用の面防具は、随時拭いて返却する事。

型

主審1人・副審2人、計3人制を導入(5人制を含め、上がった旗の数が多い選手が勝者)。

①呼吸(気合い)、②力、③リズム、④正確性、⑤サインウェーブ 5つの項目で競技をする。

☆ 判定は一斉に旗を上げ、旗2本以上で勝利。トーナメントなので引き分けなし。

☆ 全ての試合、自由の型(好きな型)を選手が選び演技する。

☆ 型の間違い＝負けではありません→上記④正確性で減点。間違えても諦めず続けて下さい。

肩タッチ

ポイント制…肩をタッチして1ポイントとする。専用の赤・青の手袋を着用(受付時に貸し出し)。

審判がポイントと判断した時点で一度止め、その都度 判定を行う。

一斉に旗を挙げ、2本旗が上がれば1ポイント獲得。

試合が終了した時点でポイントの多い選手が勝者となる。引き分けあり。

組手同様に、勝率の高い選手から順位を決める。

アピール

演技自由(1分以内)。

ポイント制…審判員に演技をアピール。審判員の合計ポイントが高い選手から順位決定。