

# 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。  
すべてのクラス共に、一斉に旗をあげ、旗2本以上で勝利。  
延長戦は1回のみ。審判は必ずどちらかの選手に旗をあげる。

**競技方法** ポイント制…(ライトコンタクト)によるフリースパーリング方式。

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、上段突きは一般クラス以上)
	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 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・帯より下部の攻撃。背中、後頭部への攻撃</li> <li>・肘、膝、貫手、手刀、背刀、振り向いて裏拳(バックハンドブロー)、頭突きによる攻撃</li> <li>・相手への侮辱、審判への侮辱、平常心を失った時など</li> </ul>	
追加事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>①安全上 体重がクリアなされない場合は失格。オーバーが500g以内:全試合 減点2から開始。</li> <li>②ライトコンタクト制を導入。但し、ノーガード及びカウンター攻撃によるK.O.は反則とはならず、ポイントとして加算される場合もある。</li> <li>③一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。</li> <li>④突きにおいて、打ち抜きは禁止。打ち手を戻してポイントとする。</li> <li>⑤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。</li> <li>⑥ジュニアの競技(今大会:中学生迄)は、安全面を考慮し上段(顔)への突き(パンチ)を禁止。</li> <li>⑦未就学児の肩タッチ組手は、軍手を着用し肩へのタッチをする。ポイントが入り次第、試合を一時止めてポイントの確認をする。</li> </ul>	

☆ 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	決勝戦
一般の部	ITFルール	手・足・面 防具着用	2分	1分	1R
ジュニアの部	顔面突きなし	手・足・面 防具着用	1分	1分	1R
未就学児の部	肩タッチのみ	軍手着用	1分	1分	1R

☆ 本戦と延長の間 休憩なし。手足防具は各自、面防具は協会にて用意。

**型** 主審1人・副審2人、計3人制を導入。  
一般クラス・ジュニアクラス…決勝まで自由のみ、決勝は自由の型を2つ行なう  
未就学児クラス…型1つと基本動作を発表する。決勝も同じ。審判員が誘導する。

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。

☆ 判定は一斉に旗をあげ、旗2本以上で勝利。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。決勝は2つ(同じ型でも可)。

☆ 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。

**審判員** 石田峰男5段、田部豊和 5段、芹澤 薫 5段、磯部茂文 4段、石田凜太郎 3段、石井正弘 3段  
荒井靖久 2段、三留空也 2段、永松進之介 2段、中澤 操 1段、山本美月 1段、齊藤隆仁 1段  
大唐美奈子 1段、福地童夢 1段、