

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ワンマッチ戦なので、団体戦 組手の部 同様に引き分けあり。

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、小学生は上段突き禁止)
	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、小学生は上段突き禁止) 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"> ・帯より下部の攻撃。背中、後頭部への攻撃 ・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 ・相手への侮辱、審判への侮辱、平常心を失った時など 	
追加事項	<ul style="list-style-type: none"> ①完全なライトコンタクト制を導入。 但し、ノーガードや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あり。 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突き(パンチ)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。 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。 ⑤小学生の競技は、安全面を考慮し上段(顔)への突きを禁止。 ⑥飛沫、衛生面より、面防具は自分の物を使用。マウスガードの着用も義務づけとする。 ⑦ワンマッチ交流戦は、勝敗だけでなく引き分けもある。 	

☆ 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
一般男子の部(高校生以上)	ITFルール	手・足・面防具(男子ファールカップ)・マウスガード	2分	なし
中学生の部	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
小学生の部	顔面突きなし	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
未就学児～小学生 白帯の部	肩タッチ組手	なし(軍手着用)	1分30秒	なし

☆ 手足防具・面防具は各自で用意する。

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)。
 一般クラス・ジュニアクラス…自由のみ1つ演技する。
 未就学児クラス…型1つと基本動作を発表する(ちびっこクラスの選手は型を行わない)。

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。引き分けあり。

☆ 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。

審判がポイントが入ったと判断した時点で一度止め、その時点で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。