

# 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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>⑥飛沫、衛生面より、面防具は使用しない。代わりに、マウスガードの着用は義務づけとする。</p> <p>⑥ヘッドギアの着用は、各々に一任する。但し、使用後は毎度 備え付け備品にて除菌をする事。</p> <p>⑦ワンマッチ交流戦は、勝敗だけでなく引き分けもある。</p>	

☆ 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
一般の部	ITFルール	手・足 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 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 防具(男子ファールカップ)・マウスガード	1分30秒	なし

☆ 手足防具は各自、ヘッドギアは主催者にて用意(着用は各自に一任する)。

**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、中村潤哉 4段、石井正弘 3段、中澤 操 2段、  
山本美月 1段、他 選手兼任 道場スタッフ・コーチ