

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。

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、小学生も今大会から上段突き解禁)。
	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> 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飛沫、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>リーグ戦は、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
一般クラス(高校3年生以上)	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
高校1年~2年生の部	ITFルール	手・足・面防具(男子ファールカップ)・マウスガード	2分	なし
小学6年~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1年~5年生の部	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	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。