

神奈川県跆拳道選手権大会 & 交流戦 競技ルール

神奈川県大会 第35回全日本テコンドー選手権大会の予選会(2026年3月21日)。
組手・型共に競技は主審1人・副審4人、審判員5人制(一斉に旗を上げ、旗2本以上で勝利)。

ワンマッチ交流戦 競技は主審1人・副審2人、審判員3人制(旗が2本挙げれば勝利、引き分けあり)。
勝敗に関係なく、3試合ほど試合経験を積む事を目的として開催(順位つけません)。
県大会(全日本大会 予選会)を優先進行しますので、試合が前後します事にご了承下さい。

組手 競技方法 ポイント制…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(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(バックブロー)、打ちぬくフック、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 = 減点3 ※ 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基本ポイントルール、但し 8カウントのダウンで即試合終了。 但し、7カウント内で構えが出来れば、ダウンしてもポイントとして加算。 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ワンマッチ戦は、 <u>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。ITF国際ルールに準じながら、県大会ルールにて行います。

組手

区分け		防具(ITF指定)	胴防具 (本部貸出)	競技時間	
				本戦	延長戦
県大会	高校生以上	手・足・面自由(男子ファールカップ)・マウスガード	自由	2分	1分
	小中学生の部	手・足・面防具(男子ファールカップ)・マウスガード	自由	1分30秒	1分
交流戦	高校生以上	手・足・面自由(男子ファールカップ)・マウスガード	自由	1分30秒	なし
	小中学生の部	手・足・面防具(男子ファールカップ)・マウスガード	自由	1分30秒	なし
	肩タッチの部	軍手着用(主催者より貸出)	自由	1分30秒	なし

☆ 時間は主審のタイム宣告が無い限り流します。県大会の中高女子クラスは、本戦 1分30秒。
☆ 手・足・面防具は各自で準備する。交流戦のみ、面防具の貸出あり(随時拭いて返却する事)。

型

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。
☆ 決勝戦含め 全ての試合、自由の型(好きな型)を選手が1つ選び演技する。
☆ 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。

格好良い技

制限時間は1分、演技内容は自由、自己アピールを行う。合計点の高い選手から順位を付ける。