

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人制にてジャッジを行う(一斉に旗を上げ、旗2本以上で勝利)。
組手の部はトーナメントとは異なり総当たり戦です。引き分けもあります。
勝率の高い選手から順位を決める、ポイント制のフリースパリングです。

団体組手 主審1人・副審4人、計5人制にてジャッジを行う(選手5人の総合点で勝敗を決める)
各々の選手の試合では勝敗をつけない(当大会ルール)。完全ライトコンタクト制。

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基本的にライトコンタクト制を導入。 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(上記記載の通り、減点対象)。 ⑤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組手は総当たり戦(リーグ戦)の為、勝敗だけでなく引き分けもある。 	

競技区分

区分け	ルール	防具(ITF指定)	競技時間	
			本戦	延長戦
男子 団体戦	ITFルール	手・足・面自由(男子ファールカップ)・マウスガード	2分	なし
男女 すべての階級	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
肩タッチの部	肩タッチ組手	軍手着用	1分	なし

☆ 基本 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(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(ご自身の好きな型)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(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。

アピール 演技自由(1分以内)。
ポイント制…審判員に演技をアピール。審判員の合計ポイントが高い選手から順位決定。