

空 手 道 競 技 の 見 方

◆組手競技とは……ルールに従って相対する選手が実際に技の攻防を行い、得点を競うものです。

- I コート 8m×8m(内側1mに警告エリア、外側各辺2mの安全域)
- II 競技時間(正味)
 - 成人男子：3分
 - 成人女子：2分
 - ジュニア&カデット：2分

III 審判構成 主審1名、副審4名、監査1名

- IV 勝 敗 ①8ポイントの差を生じた場合。
 ②時間終了の際に得点の多い競技者。
 ③反則、失格、棄権が科せられること。
 ④時間終了時点で同点の場合、先取または判定による多数決。

【得点】 一 本(3ポイント) 上段蹴り/投げられた、または倒れた相手への得点技
 技有り(2ポイント) 中段蹴り
 有効(1ポイント) 中段、または上段突き/打ち

V 攻撃の部位 頭部、顔面、頸部、腹部、胸部、背部、わき腹

VI 罰 則 組手競技は、安全第一の目的から相手の身体に触れる前に「とめる」ことを大前提としています。しかし、双方の動きが遠いため、突きや蹴りが誤って当たる場合があります。また、その他の禁止行為を行うことで、次のウォーニングが課せられます。カテゴリー1とカテゴリー2の交差累計はありません。

●カテゴリー1

- 1 攻撃部位への過度の接触技、喉への接触技。
- 2 腕、脚部、股間部、関節、または足の甲への攻撃。
- 3 開手による顔面への攻撃。
- 4 危険な、または禁止されている投げ技。

●カテゴリー2

- 1 負傷を装うこと、または誇張すること。
- 2 原因が相手によるものでない場合
- 3 自ら負傷を受けやすいような行動を取ること、または自己防衛できなかった場合。(無防備)
- 4 相手に得点を取られないように格闘を避けること。
- 5 不活動(戦おうとしない)。
- 6 投げまたはその他の技をかけようとせず、組み合い、レスリング、押し合い、つかみ合い、または胸を付き合わせたりすること。
- 7 相手の安全を損なう技、または危険でコントロールされていない技。
- 8 頭部、膝、肘での攻撃をしようとした場合。
- 9 主審の命令に従わないこと。相手選手に話しかけること、または相手を刺激すること。審判団への無作法な態度、または道徳に反する行為。

ウォーニング…忠告・警告・反則注意

ペナルティー…反則・失格

反則…勝者は8ポイント、敗者は0ポイント

失格…相手へのポイント。(反則に同じ)

ウォーニングでは相手にポイントは行かない。

◆形競技とは……流派で継承されている形を演武し、その練度、正確さ、緩急、その他の諸要素を総合的に競うものです。

- I 形の種類/指定形、得意形
- II 審判員/5名
- III 勝敗/審判員の旗表示により、過半数の票を獲得したものが勝者となる。
- IV 形の選定/指定形リスト、または承認されている得意形リストから選択する。各競技で異なる形を演武しなければならない。一度演武された形を演武してはならない。