

空手道競技のルールについて

◆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 8 m×8 m (内側に1 mに警告エリア、外側各辺2 m安全域)

II 競技時間 (正味)

成人男性・女性：3分

ジュニア&カデット男女共：2分

※県総体では1分30秒で行う。

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、棄権が課せられること。

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。

※県総体では6ポイント差で行う。

【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

技あり (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／上段打ち

先取 初めの1ポイントを先取した方が獲得できる。同点の際に有利になる。

しかし、試合終了残り15秒でカテゴリー2の反則をした場合に取消しとなる。

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、双方の動きが速いため、突きや蹴りが誤って当たることがあります。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

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はない場外。

3 自ら負傷を受けやすいような行動をとること、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 投げ技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つかない。

◆**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／7名（大会によっては3～5名ですることもある。）
- III フラッグ制トーナメント方式 赤・青のフラッグで判定をする。

●**評価基準**

- 1 技術面・・・立ち方、技、流れるような動き、同時性、正確な呼吸法、極め
一致性：流派の形の基本に一貫性があるか。
- 2 競技面・・・力強さ、スピード、バランス。