

競 技 規 定

大会の、競技規定は国際空手道連盟試合規定に準じ、概ね以下の通りとする。

【試合時間】

本大会の試合時間は、次の通りとする。

階 級	予 戦	BEST4 以上	体重判定
小学生の部	本戦 1分・延長 1分	本戦 1分・延長 1分・再延長 1分	2 kg
中学生の部	本戦 90 秒・延長 1分	本戦 90 秒・延長 1分・再延長 1分	3 kg
高校生の部	本戦 90 秒・延長 1分	本戦 90 秒・延長 1分・再延長 1分	3 kg
女子の部	本戦 2分・延長 1分	本戦 2分・延長 1分・再延長 1分	3 kg
壮年の部	本戦 2分・延長 1分	本戦 2分・延長 1分・再延長 1分	5 kg
一般の部	本戦 2分・延長 2分	本戦 3分・延長 2分・再延長 2分	5 kg

※ 体重判定で規定の差がない場合は最終延長戦を行う。

【防具規定】

本大会で着用する防具は、次の通とする。

階 級	頭	拳	スネ・背足	膝	胸	金 的
小学生の部	○	○	○	自由	×	○
中学生の部	○	○	○	自由	×	○
高校生の部	×	○	○	自由	×	○
女子の部	×	○	○	自由	○	自 由
壮年の部	×	○	○	自由	×	○
一般の部	×	×	×	×	×	○

※ サポーターはヘッドギアを除き各自で用意する事

※ 拳、スネ・背足、膝は布製のサポーターとし、グローブは認めない。

※ スネ・背足サポーターが膝を完全に被う場合は、膝サポーターは不要。

※ 中学生女子以下の胸への着用は自由とする。

【有効技】

手による腹部への攻撃（正拳、手刀、肘打ち等）

足による攻撃（回し蹴り、前蹴り、横蹴り、後ろ蹴り、踵落とし、足払い正拳突き等）

技が決まって、「技あり」、3秒以上動かなければ「一本」、「技あり」二つで「合わせ一本」とする。

【反則技】

手、肘による顔面、首への攻撃（正拳、手刀、肘打ち等）ただし、牽制することは自由とする
掌底での攻撃（突き、押し等）

金的への攻撃

頭突き及び相手に頭、肩、肘をつけてからの攻撃

道着、手足を掴んでからの攻撃（膝蹴り等）

掛け、抱え込んでからの攻撃（先に抱え込んだ選手）

背後からの攻撃

倒れた相手への攻撃

中学生以下の正面からの上段への蹴り（前蹴上、前蹴り、横蹴り、膝蹴りなど）

正面からの膝関節への蹴り

場外への退避及び技の掛け逃げ

以上の反則には、「注意」が取られ、「注意」二つで「減点」、「減点」二つで「反則負け」とする。