

国際総合空手道連盟 競技規定
フルコンタクト部門

【防具類】 防具は全て持ち込みとなります。

○着用する △任意で着用 ×着用しない

クラス	サポーター (防具類)						
	ヘッドガード	拳サポーター	レッグサポーター	ファールカップ	アンダーガード	チェストガード	膝サポーター
幼児 (男女)	○	○	○	○	△	×	△
小学生 (男子)	○	○	○	○	×	×	△
小学生 (女子)	○	○	○	×	△	△	△
中学生 (男子)	○	○	○	○	×	×	△
中学生 (女子)	○	○	○	×	△	○	△
高校生 (男子)	○	○	○	○	×	×	△
高校生 (女子)	○	○	○	×	△	○	△
一般男子 (初級)	○	○	○	○	×	×	△
一般男子 (上級)	×	×	×	○	×	×	×
一般女子 (初級)	○	○	○	×	△	○	△
一般女子 (上級)	○	×	○	×	△	○	×
男子シニア (初級)	○	○	○	○	×	×	△
男子シニア (上級)	×	×	○	○	×	×	△
女子シニア (初級)	○	○	○	×	△	○	△
女子シニア (上級)	○	×	○	×	△	○	△

【試合時間】 ランニングタイム（流し）

クラス	試合時間		
	本戦	延長戦（準決勝まで）	再延長戦（決勝戦のみ）
幼児	1 分間（マスト）	×	×
小学生 中学生 高校生	1 分 3 0 秒	1 分間 （準決勝までマスト）	1 分間（マスト）
シニア	1 分 3 0 秒（マスト）	×	×
一般男子	2 分間	2 分間 （準決勝までマスト）	1 分間（マスト）
一般女子	2 分間	2 分間 （準決勝までマスト）	1 分間（マスト）

【有効技】

クラス	上段膝蹴り	技あり	一本
幼児	×	a. 無防備の上段に蹴りが的確に極まった時。（触れただけ・かすただけ・乗りがかったのは無効） b. 反則箇所を除いて、突き・蹴り・肘打ち・膝蹴り等を瞬時に極め、相手選手がダウンしたがすぐに立ち上がった時。（3 秒以内） c. 足掛け技を含め、きれいに倒した相手へ瞬時に突きによる極めを行った時技ありを取る場合もある。（直接攻撃禁止）	a. 反則箇所を除いて、突き・蹴り・肘打ち・膝蹴り等を瞬時に極め、相手選手が3 秒以上ダウン又は戦意を一時的に喪失した時。（すぐに立ち上がった場合は技あり） b. 技ありを二本極めた時。 c. 相手選手が失格の時。
小学生			
中学生			
高校生			
シニア			
一般男子初級			
一般女子初級	○		
一般男子上級			
一般女子上級			

【判定】 判定時、主審・副審同時上げとする。

両選手技ありの無い場合、有効打の多い方が勝ち。（ダメージ・手数・気迫を考慮する）

【反則】

- 手技による首から上への攻撃・金的への攻撃・背部への攻撃・頭突き・かけ・ひっかけ・掴み・投げ・押し（掌底・開手等）・頭・胸・お腹を付けての攻撃・倒れた相手への直接攻撃。
- 上段への膝蹴り。（※一般男子上級・一般女子上級は可）
- 故意の反則攻撃・場外の繰り返し・逃げ回る・挑発行為。

* 反則には注意が与えられる

①注意 1 → ②注意 2 (減点 1) 相手に技有り → ③注意 3 → ④注意 4 (減点 2) 失格となる。

【フルコンタクト指定・推奨防具】

下記製品と同等の物であれば使用可。（イサミ・マーシャルワールドの物を推奨致します）

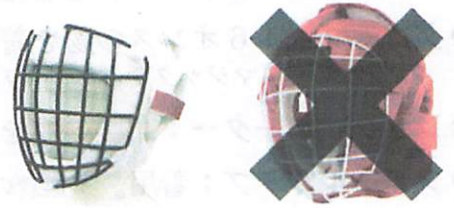
●ヘッドガード

識別テープ付きの物。（赤白が判別できるテープ）

白又は黒。（赤は使用不可）

ヘッドカバー付きの物。（金網・プラスチック可）

インナーシールドは任意。



●拳サポーター

布製の物。（色指定無し）

極端に薄い物又は大きすぎる物は使用不可。



●レッグサポーター

布製の物。（色指定無し）

足甲までカバーされている物。

極端に薄い物又は大きすぎる物は使用不可。



●ファールカップ（男子）

色指定無し。

金属製カップは使用不可。

道着の中に着用。



●アンダーガード（女子）

着用は任意。

色指定無し。

道着の中に着用。



●チェストガード（女子）

小学生の着用は任意。（幼児女子は着用不可）

道着の中に着用。

プラスチック製板状の物、腹部までカバーする物は使用不可。

※男子は着用禁止



国際総合空手道連盟 競技規定
グローブ部門

【防具類】 防具類は全て持ち込みとなります。

- ヘッドギア：顎有りの物を着用。
- グローブ：16オンスの物を着用。※バンテージ使用不可。
(マジックテープタイプの物を推奨します)
- レッグサポーター：布製の物を着用。(足甲までカバーされている物)
- ファールカップ：着用。(道着の中に着用)
- マウスピース：着用。



【試合時間】 ランニングタイム (流し)

クラス	試合時間		
	本戦	延長戦	再延長戦 (決勝戦のみ)
一般男子の部 軽量級 (60kg未満)	2分間	1分間 (準決勝までマスト)	1分間 (マスト)
一般男子の部 中量級 (70kg未満)	2分間	1分間 (準決勝までマスト)	1分間 (マスト)
一般男子の部 重量級 (80kg未満)	2分間	1分間 (準決勝までマスト)	1分間 (マスト)
一般男子の部 無差別 (80kg以上)	2分間	1分間 (準決勝までマスト)	1分間 (マスト)

【有効技】

- 上段・中段への突き、上段・中段・下段への蹴り。(膝蹴り有効)
- 技あり
 - a. 突き・蹴りによる攻撃で相手を一時的にダウン (3秒以内) させた時。
 - b. 倒れはしないが一方的に連打を入れた時、技ありを取る場合がある。
- 一本勝ち
 - a. KO。
 - b. 突き蹴りによる攻撃で3秒以上ダウンさせた時。
 - c. 技あり2本。

【判定】 判定時、主審・副審同時上げとする。

両選手技ありの無い場合、有効打の多い方が勝ち。(ダメージ・手数・気迫を考慮する)

【反則】

- a. 肘打ち・掌底・鉄槌打ち・手刀打ち・押し・投げ・掴み・頭突き・金的への攻撃・関節蹴り・背部への攻撃・相手を掴んでの膝蹴り。(片手による瞬時の掛けは可)
- b. 故意の反則攻撃・場外の繰り返し・逃げ回る・挑発行為。

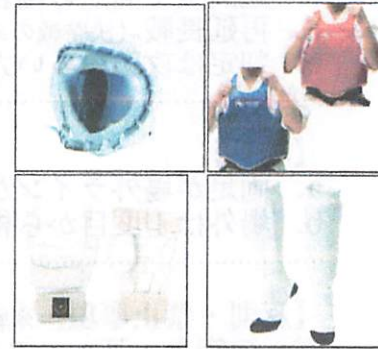
*反則には注意が与えられる

①注意1 → ②注意2 (減点1) 相手に技有り → ③注意3 → ④注意4 (減点2) 失格となる。

国際総合空手道連盟 競技規定
防具付部門

【防具類】 防具類は全て持ち込みとなります。

- 面：Kプロテクター・空道ヘッドガード。
- 胴：Kボディプロテクター。（又は同等の物）
- 拳サポーター：布製の物を着用。※寸止め用拳サポは使用不可
(全日本硬式空手道連盟公認拳サポ・空道フリストガードを推薦します。色指定無し。)
- レッグサポーター：布製の物を着用。
(足甲までカバーされている物、色指定無し) ※寸止め用は使用不可
- ファールカップ：着用。（道着の中に着用、女子アンダーガードは任意）



【試合時間】 ランニングタイム（流し）

クラス	試合時間		
	本戦	延長戦	再延長戦（決勝戦のみ）
幼児	1 分間	1 分間 (先取り一本・マスト)	×
小学生	1 分 3 0 秒	1 分間 (先取り一本・準決勝までマスト)	1 分間 (先取り一本・マスト)
中学生			
高校女子			
一般女子			
シニア			
高校男子	2 分間	1 分 3 0 秒 (先取り一本・準決勝までマスト)	1 分 3 0 秒 (先取り一本・マスト)
一般男子			

【得点】 引き・残心が無い技、相打ちは無効

●有効（1ポイント）

上段（ポリカー面部分）・中段（胴部分）への突き・打ちが的確に極まった時。
(鍵突き・バックハンドブロー・裏拳打ち 有効)

●技有り（2ポイント）

中段（胴部分）への蹴りが的確に極まった時。
下段への回し蹴りが的確に極まり、相手が崩れる又は動きが止まった時。

●一本（3ポイント）

上段（ポリカー面部分）への蹴りが的確に極まった時。
的確な打撃により相手がダウンした時。

【判定】 8ポイント先取り

- a. ポイントの多い方を勝ちとする。
 - b. 同点の場合は延長戦を行う。（先取り一本）
 - c. 延長戦で同点の場合は判定を行う。（マストシステム）
 - d. 再延長戦（決勝戦のみ）で同点の場合は判定を行う。（マストシステム）
 - e. 判定は攻撃の多い方を勝ちとする。（手数・気迫・得点部位への正確な攻撃・テクニックなどを考慮する）
-

【場外】

- a. 両足が場外ラインから出た時。
 - b. 場外は1度目から相手へ有効。（1ポイント）
-

【反則・禁止事項】 ※軽度なものに対しては口頭で注意する場合は有る。

喉への突き・耳へのフック・掌底突き・開手による攻撃・アッパー・振り回す突き・肘打ち・背面への攻撃・掴み・押し・故意の投げ・倒れた相手への直接攻撃・金的（股間部）への攻撃・関節技・膝蹴り・執拗な下段蹴り・故意の反則攻撃・場外の繰り返し・逃げ回る・挑発行為・道着の袖、裾まくり。

***反則には注意が与えられる**

1. 注意 1（1回目）→ 2. 注意 2（2回目）→ 3. 注意 3（3回目）→ 4. 反則注意（4回目 相手へ技有り2ポイント）→ 5. 反則（5回目 当該試合のみ反則負けとなる）
-

【失格】

試合中に主審に従わない場合、悪意のある反則行為をした場合、反則の回数に関わらずその場で失格となる。

国際総合空手道連盟 競技規定
ノンコンタクト部門

【防具類】 防具類は全て持ち込みとなります。

- 面：メンホー着用。
- 拳サポーター：着用。（赤・青 両方をご用意下さい）
- レッグサポーター：シン・インステップガード、又はコンビネーションキックを着用。（コンビネーションキックを使用される場合は赤・青 両方をご用意下さい）
*甲あて（インステップ）着用は任意。
- ファールカップ：着用。（道着の中に着用、女子アンダーガードは任意）
- ボディプロテクター：任意。（着用する場合は道着の中に着用）
- マウスピース：任意。



※一般男子・一般女子は面無し。

（拳サポーター・レッグサポーター・ファールカップのみ着用、女子アンダーガードは任意）

【試合時間】 フルタイム

クラス	試合時間	
	本戦	再試合
幼児	1 分間	1 分間（マスト）
小学生	1 分 3 0 秒	1 分間（マスト）
中学生		
高校女子		
一般女子		
シニア		
高校男子	2 分間	1 分間
一般男子		

【得点】 引き・残心が無い技、相打ちは無効。

●有効（1ポイント）

- a. 中段・上段への突き・打ちが的確な距離で極まった時。（裏拳打ち有効）
- b. 崩れた相手への中段・上段突きが的確な距離で極まった時。

●技有り（2ポイント）

- a. 中段への蹴りが的確な距離で極まった時。
- b. 下段回し蹴りが的確な距離で極まり相手の動きが一時的に止まった時。（けん制的な技の繋ぎとして使用可）

●一本（3ポイント）

- a. 上段蹴りが的確な距離で極まった時。
- b. 足払いにより倒した相手、又は倒れた相手への突き・蹴りが的確な距離で極まった時。

【得点距離】

- 幼児～中学生 0～3 cm (顔面・頭部・頸部へのコントロールされたコンタクト)
- 高校生・一般・シニア 0～1 cm (顔面・頭部・頸部へのコントロールされたコンタクト)

【得点部位】

顔面・頭部・頸部・胸部・腹部・背部・脇腹・下段 (けん制的な技の繋ぎとしての回し蹴り)

【判定】

- 幼児～中学生・高校女子・一般女子・シニア = 6 ポイント差で勝ちとなる。
- 高校男子・一般男子 = 8 ポイント差で勝ちとなる。
- a. ポイントの多い方を勝ちとする。
- b. 同点の場合再試合を行う。再試合で同点の場合判定を行う。(マストシステム)
- c. 判定は攻撃の多い方を勝ちとする。(手数・気迫・得点部位への正確な攻撃・テクニックなどを考慮する)

【反則】

得点部位への過度の接触 (コントロールされていない技)・掌底突き・開手による攻撃・バックハンドブロー・掴み・押し・危険な投げ・倒れた相手への直接攻撃・金的 (股間部) への攻撃・執拗な下段蹴り・関節蹴り・膝蹴り・故意の反則攻撃・場外の繰り返し・逃げ回る・挑発行為。

1. 注意 1 (1回目) → 2. 注意 2 (2回目) → 3. 注意 3 (3回目) → 4. 反則注意 (4回目 相手へ技有り 2 ポイント) → 5. 反則 (5回目 当該試合のみ反則負けとなる)

【失格】

試合中に主審に従わない場合、悪意のある反則行為をした場合、反則の回数に関わらずその場で失格となる。

【足払いについて】

対戦者の足を自分の足で直接払う。(膝より下の部分の前後左右可)

投げ技は2種類に分けられる。出足払い・小内刈りなど、空手の伝統的な足払いで相手を片手又は両手で瞬時に掴んで投げる技は認められるが、投げる時の支点は投げる人の腰の高さより上であってはならず、安全な着地ができるように相手を支えていなければならない。又、肩越しに投げる巴投げ・朽木倒し・足を持つての投げは禁止する。このような投げは結果競技者が負傷した場合、主審はウォーニング又はペナルティを課す事が出来る。

国際総合空手道連盟 競技規定
形部門

【形規定】

●予選～準々決勝

平安・ピンアン・撃碎・普及型を使用する。（準々決勝までは基本形のみ使用）

●準決勝～決勝

自由形を使用できる。（準決勝からは基本形・自由形どちらでも良い）

- 試合毎（演武毎）に使用する形を変えても良い。
- 試合毎（演武毎）に同じ形を繰り返し使用しても良い。
- 創作形・中国拳法の形は使用不可。
- 入退場時の礼法は別紙『形競技礼法』をご確認下さい。

【判定基準】

●技術面

- 技及び立ち方の正確性
- 正確なタイミング（同時制）
- 極め・流れるような動き
- バランス
- 正確な着眼
- 集中力
- 技の難易度
- 正確な呼吸

●競技面

力強さ・スピード・リズム・緩急・気迫。

●一致制

演武する形本来の理解度及び、各流会派の基準・特徴に従っているか。

【判定】

- フラッグ制で3～5名の審判により行う。（判定に引き分けは無い）
- 予選～準々決勝で自由形を使用した場合失格となりますのでご注意ください。

※予選で使用可能な形を指導されていない道場については、
事前（申込時）に使用する形を申告する事を条件に他の形の使用を認めます。
事前申請がない場合、失格となります。

国際総合空手道連盟 競技規定
古武道部門

【使用武器】

●ショート

ヌンチャク・釵・トンファー・鎌・鉄甲。（手裏剣・鎖鎌は不可）

●ロング

棒・櫓（エーク）・杖

※ショート・ロングともに武器を投げつける（飛ばす）形は使用禁止。

【形規定】

●予選～決勝

自由。

- 試合毎（演武毎）に武器を変えても良い。
 - 試合毎（演武毎）に使用する形を変えても良い。
 - 同じ形を繰り返し使用しても良い。
 - 創作形・中国拳法の形は使用不可。
 - 入退場時の礼法は別紙『形競技礼法』をご確認下さい。
-

【判定基準】

- 武器のコントロール精度
 - 技及び立ち方の正確性
 - 正確なタイミング（同時制）
 - バランス
 - 極め・流れるような動き
 - 正確な着眼
 - 集中力
 - 技の難易度
 - 正確な呼吸
 - 力強さ・スピード・リズム・緩急・気迫
-

【判定】

フラッグ制で3～5名の審判により行う。（判定に引き分けは無い）

全部門 共通事項

【防具類について】

- 防具の貸出しはございません。（感染防止の為）
必要防具は全て選手個人、又は各道場・団体毎にご用意下さい。
万が一忘れた場合、又指定の物と違う場合失格となる事が有りますのでご注意下さい。
（同門同士での防具の貸し借りは各道場・団体で責任を持って行って下さい）
 - 赤帯（赤・青（白）判別用の紐）はこちらで用意致します。
-

【場外について】

- 全組手部門
両足がコートライン（場外ライン）から出た時、又はコート外枠の赤部分に両足が乗った時。
 - 形・古武道部門
演武中、コート外枠の赤部分（場外ライン）を越えても判定に影響は無い。
-

【テーピング・バンテージについて】

- 使用不可。（テーピングはドクターの許可があれば必要最小限の使用可）
-

【Tシャツについて】

- 男子の道着下のTシャツ着用は禁止。（但し特別な事情のある方は、事前に大会事務局までお申し出下さい。）女子は着用する場合白色（又は白に近い色）の物を着用下さい。
-

【アクセサリー・刺青について】

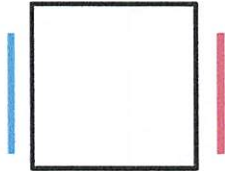
- 全競技において安全の為、アクセサリーやその他相手に危険を及ぼす様な物の着用は禁止となります。（金属製の物・ミサンガ等）
- 刺青・タトゥーのある選手は露出の無いようお願い致します。

形競技礼法（入退場）

試合を始める時



赤と青に分かれて整列。
主審の合図で「正面に礼」



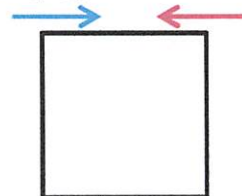
次に「お互いに礼」



名前を呼ばれたら境界線上
を歩き開始線位置まで来る。



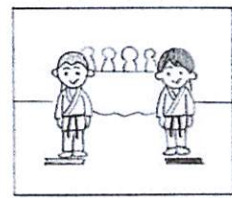
まず「正面に礼」



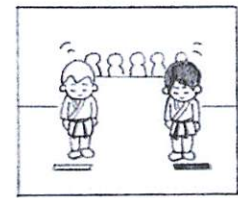
形が終わったら



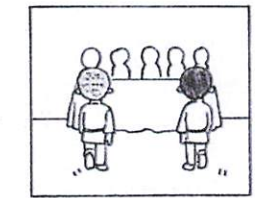
次に「お互いに礼」



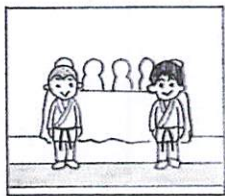
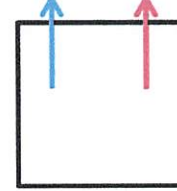
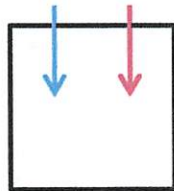
開始線に来て礼。
赤の選手から形の名前を言う。
主審の合図で形を始める。



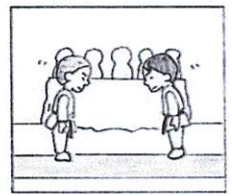
形が終わったら開始線に
戻り、両選手が終わったら
「礼」



回れ右をしてコートの外
へ出る。



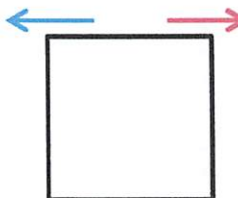
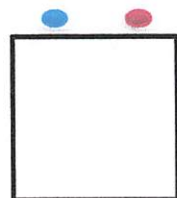
判定を待つ。



「赤（青）の勝ち」と勝敗が
決まったら「お互いに礼」



「正面に礼」をして退場。



試合終了、区切りの時



「お互いに礼」



「正面に礼」

*スムーズに形試合を進める為にもこの礼法を覚えて入退場を行って下さい。
(入退場は間違えても減点とはならない。)