

## 7. 競技規定

全日本空手道連盟協議規定及び三鷹市空手道連盟の申し合わせ事項により執り行う。

### 【形競技】個人戦

トーナメント方式により行う

赤青2名同時に演武する(斜め入場)

3位決定戦は行わず、3位2名とする

決勝戦まで行い、賞状の準備ができ次第放送が入ったクラスから正面本部席付近にて授賞式を行う(一般の部は決勝戦のみ一人演武とする)

- ・ A 1 白帯(初心者)の部は、1. 四股立ち(騎馬立)の正面突き 10 本      2. 前屈立ち下段払い受けから追い突き(順突き)での移動 6 本      3. 前屈立ち蹴りの構えから前蹴りでの移動 6 本      を審判の号令又は笛に沿って行う(3 種類)

(追い突き後は元の位置に戻り、用意の構えから、蹴りに入る)

- ・ A2 の部は自由形とし、同じ形を繰り返し使用を可とする
- ・ 中学生以下は 1 回戦は基本形、以降は形を変え自由形とし、同じ形を繰り返し行ってよい。
- ・ 一般の部の 1 回戦は基本形または指定形(第一・第二)とし、以降は形を変え自由形とする。同じ形を連続では使用できない。1 回戦の形を含め交互に使用することは可能。

### 【組手競技】

メンホー・拳サポーター・胴プロテクター・インステップ&シンガード着用

※メンホーはⅦ以前のものでも可(本人の責任において)

小学3年生以上の男子はファールカップを空手着内着用とする

トーナメント方式により行う

3位決定戦は行わず、3位2名とする

決勝戦まで行い、賞状の準備ができ次第放送が入ったクラスから正面本部席付近にて授賞式を行う

- ・ 小学生以下    1 分 00 秒    フルタイム      4 ポイント差

※小学生    決勝戦    1 分 3 0 秒    フルタイム    6 ポイント差

- ・ 中学生以上    1 分 3 0 秒    フルタイム      6 ポイント差