



# フルコンタクト空手道 試合規則（一般部）

（2012年3月制定／2023年1月改定・施行）

## 第一条 〔試合〕

- ① 試合は、直接打撃制による組手により、連盟が定める本規則に則って、お互いが自由に攻撃・防御し、日々の修行の成果を試し、競い合い、勝敗を決するものとする。
- ② 競技者（選手）は、礼儀を第一義とし、お互いを敬う心を持って試合に臨むものとする。
- ③ 試合に臨む競技者（選手）は、大会医師の診断を受け、出場可能の許可を得るものとする。
- ④ 試合当日は、万一の事故に備え、保険証を持参すること。
- ⑤ 試合に不参加となった場合は、速やかに大会事務局へ連絡すること。  
ただし、やむを得ない事情以外での棄権は認めない。
- ⑥ 試合は本規則に則って共通の規則で実施されるが、実戦性と安全性を考慮し、細部においては、少年部（幼児から中学生まで）を『ベーシック・ルール』、一般部（高校生相当以上）を『ジェネラル・ルール』に区別する。但し、連盟・両選手合意の上で、一般部選手が『ベーシック・ルール』で試合を行う場合もある。

## 第二条 〔審判団と審判基準〕

- ① 審判は、審判長・審判員からなる審判団により、主審1名と副審4名もしくは2名がこれに当たる。
- ② 最高審判長・直接試合の裁定に加わらない審判長・審判員は、本部・審判席から試合がルール通りに運営されているか監視する。
- ③ 試合中の裁定は、主審が最大の権限を持ち、競技者はこれに従わなければならない。  
副審は、主審の判断の補佐をするものとする。
- ④ 審判団は以下の基準に従い競技の審査に当たるが、試合規則の判断基準の問題や試合規則に定められていない問題が生じた場合は、最高審判長・審判長・審判員が協議の上、最高審判長が決定を指示する。
- ⑤ 試合中、主審が明らかに有効技と判断したが副審の旗本数が足りない場合、主審が副審を呼集して協議することができる。  
同意が取れた場合は判定を変更できる。  
審判により判断しかねる場合は、本部を含め協議することができる。
- ⑥ 試合中に本部・審判席から判定に関する指示がある場合は、本部・審判席で拳手による合図をし、主審は気付いたら「待て」をかけて試合を中断する。  
主審が気付かない時は、副審が旗と笛で合図し、主審に伝えて、「待て」をかけさせる。  
その後、本部に集合して協議するものとする。

## 第三条 〔服装・防具〕

- ① 選手は、清潔な空手衣の着用を義務付ける。  
女子のみ空手衣の下にTシャツなど金具の無いものを身につけることを認める。  
手足の爪は切っておくこと。
- ② 選手は、下記の規定の防具を着用・使用することができる。  
ヘッドギア、グローブ、脛サポーター、マウスピース、及び、男子選手はファウルカップ、女子選手はアンダーガードの着用・使用を義務とする。  
女子選手は任意で、チェストガードを着用することができる。

- ③ コンタクトレンズ、貴金属類・ネックレスの着用・使用は認めない。
- ④ 拳頭へのテーピングは認めないが、それ以外は認める。  
ただし、余りにも過剰にならないようにすること。
- ⑤ サポーターは肘と膝のみ認めるがクッションの入っているものは膝のみとする。  
肘は、クッションやプラスチック・金属の留め具が付いていないものとする。

**第四条 [試合場]**

- ① 試合場の場内は一辺が5～10mまでとし、安全マット類・柔道場を使用する。  
安全マット類の基準は原則、少年部は一辺が6m 一般部は8mを推奨する。
- ② 選手は、試合場内で試合を行い、試合中には故意に場外へ出ることを禁じる。

**第五条 [計量]**

- ① トーナメントにおいては、規定の条件により各階級に分類される。
- ② 選手は、試合開始前に【体重】について計量を行う。
- ③ 計量時の服装は自由とする。
- ④ 申告内容の超過による罰則規定に関しては要項を参照。

**第六条 [試合方法]**

- ① トーナメント試合は原則として、試合経験・実績によるレベル別、性別・年齢を考慮したクラス別・体重別による階級制で行われる。
- ② ワンマッチ試合は原則として、性別・体重・身長・年齢・帯の段級位・修行年数等を考慮し、可能な範囲で力量が近い者同士により契約体重で行われる。
- ③ 試合時間は下表の通りとする。  
異なるクラス間での対戦の場合は、原則として短い方の試合時間を採用する。

|        | 階級分類   | 試合時間   |
|--------|--------|--|
| トーナメント | 性別・体重別 | 【男性】本戦2:00/延長戦2:00/再延長戦1:30(※)<br>【女性】本戦2:00/延長戦1:30/再延長戦1:00(※)<br>【壮年】本戦1:30/延長戦1:00/再延長戦1:00(※) |
| ワンマッチ  | 諸条件を考慮 | 【男性】本戦2:00/延長戦2:00<br>【女性】本戦2:00/延長戦1:30<br>【壮年】本戦1:30/延長戦1:00                                     |

- ④ トーナメント再延長戦の判定はマストシステム(※)とし、審判は、通常、引き分けと判断するような僅かな差でも、必ず勝敗をつけるものとする。  
ワンマッチ延長戦は勝敗がつかない場合、引き分けとする。
- ⑤ 試合は「試合場内」で行われ、原則的に「場外」は、主審の合図が掛かった瞬間とする。  
すなわち、どちらかが場外に足を踏み出していて有効技が決まった場合、主審の合図が無ければそれは有効となる。  
また、お互いが離れた(攻防していない)状態で、間合いを取るため片側が回り込むように場外に出てしまった場合は、流れでそのまま場内に戻れば、主審が「続行」をコールして試合を続けるものとする
- ⑥ 試合は、主審の「待て」・「止め」の指示においてのみ中断・終了され、計時係の合図や防具の緩み等を理由に、選手が自分の意思で試合を中断・終了することはできない。  
主審が指示を出す前に、相手選手の攻撃があった場合は有効と認められ、続行の意思を見せない場合は戦意喪失とみなされる。
- ⑦ 試合時間は「待て」の場合も継続して計測し、審議、負傷、または、服装の著しい乱れを直す場合等、特別な場合のみ主審の指示により計測を止める。
- ⑧ 組手の勝敗は、

- i) 一本勝ち
  - ii) 技有り2本による合わせ一本勝ち
  - iii) ポイント差による判定勝ち
  - iv) ポイント差が無い場合は試合内容から判断して、旗判定による優勢勝ち
  - v) 相手選手の反則等による失格・棄権による勝ち
- により決定される。
- ⑨ 総当り戦の場合は、下記の順番で順位を決定する。
- i) 勝利数
  - ii) 勝利数が並んだ場合は、勝ち試合の内容で優先順位の高い方。
  - iii) 勝ち試合の内容に差が無い場合は、負け試合の内容で優先順位の低い方。  
 勝敗内容による優先順位は  
 即時一本 > 合わせ一本 > ポイント差 > 旗判定 (※ 本数差も考慮)  
 ※ 本数差 5-0 > 4-0 > 4-1 > 3-0 > 3-1 > 3-2
  - iv) 旗判定の本数差においても同値だった場合は、同一の順位とする。

## 第七条 [有効技]

- ① 後頭部を除く上段・中段・下段へのあらゆる突き・打ち (いずれも正拳を作った状態での攻撃とする)
- ② 中段への肘打ち
- ③ 上段・中段への前蹴り・横蹴り・後ろ蹴り・踵落とし等
- ④ 上段・中段・下段への廻し蹴り・後ろ廻し蹴り・内廻し等
- ⑤ 中段・下段への膝蹴り
- ⑥ 足払い技、または相手の蹴りに合わせて軸足を蹴り、倒した相手に即、下段突きで決める動作をした場合、技有りとなる。  
 ただし、前蹴りで後方へ倒れた場合は技有りにはならない。
- ⑦ 相手の胴回し回転蹴りに合わせて、倒れた相手に即、下段突きで決める動作をした場合、技有りとなる。
- ⑧ 片手による一瞬の「かけ」からの一回だけの膝蹴り。  
 片手であれば、相手の首のどちら側から、かけても有効とする。
- ⑨ 蹴りを一瞬取ってからの打撃による攻撃は、一回まで認められる。  
 ただし、取ってから攻撃までの時間は1秒以内とする。  
 また、蹴りを取った状態での足払いは反則を取る。
- ⑩ 拳・掌側・肩での一瞬の押しからの攻撃。  
 ただし押しした後に攻撃を伴わなければ、押しの反則となる。

## 第八条 [反則技]

- ① 「首相撲」、及び、膝蹴りを伴わない「つかみ」「かけ」(注意2)。  
 但し、足払い技において、相手の上体を瞬間的に制する動作は「かけ」と認めない。
- ② 手・腕・肩により押した場合 (注意1)。  
 一瞬の押しからの攻撃は有効であるが、攻撃を伴わない場合や、連続的に押し続けた場合は反則となる。
- ③ 場外への逃げ・場内での逃げ等、消極的な攻撃・試合態度 (注意1または2)。  
 i) カウンター狙いで、時々反撃しながら後退を繰り返す場合、あまりに攻撃数が少なければ口頭で注意し、改善されない場合は「注意1」をとる。  
 ii) 最初から自分の反撃も届かないような距離で消極的な試合態度をし、試合が成立しないような場合、口頭で注意した後、改善されない場合は「注意2」をとる。

iii) 明らかに背を向けて逃げ出したような場合は「注意 2」をとる。  
但し、攻撃が当たって下がっている場合は、「一方的な攻撃」と考えて「技有り」を優先してとるものとする。

④ 技のかけ逃げ・倒れながらの時間稼ぎ・無意味な倒れこみ（注意 1）。

⑤ 肘打ちによる頭部および首への攻撃（注意 2 または警告 1）。

i) 肘が身体に当たり、腕が頭部にかすっている場合、主審が口頭で注意を呼びかける。

ii) 故意にはないが、肘打ちが頭部に完全に当たっており、相手にダメージがない場合「注意 2」をとる。

iii) 故意にはないが、肘打ちが頭部に完全に当たっており、相手にダメージがある場合、「注意 2」をとり、1 分の休憩後に再開する。

iv) 「故意に顔面殴打」した場合は、ダメージの有無・程度にかかわらず「故意による反則」として「警告 1」とし、厳重に注意する。

v) 故意でも故意でなくても、ダメージで試合続行不可能なら、反則した側の「反則負け」となる。

⑥ 有効技として認められた部分以外への蹴り（注意 2）。

i) 下段への前蹴り・横蹴り・後ろ蹴り・踵落とし

ii) 特に、関節正面方向からの蹴り

但し、相手が動いて低い位置に当たってしまった場合等、故意でなければ口頭で注意するが、繰り返される場合は「注意 2」をとる。

故意とみなされる場合は、即、「注意 2」をとる。

⑦ 上段への膝蹴り（注意 2）。

ただし中段を蹴ったにも関わらず、正に同時のタイミングでその者の意思により顔がその位置にきて、膝蹴りが入った場合は反則を取らない場合もある。

⑧ 下腹部への攻撃（注意 1）。

下腹部とは、ファールカップ・アンダーガードを着用した時、覆われる部分とする。

i) ファールカップ・アンダーガードの着用を認めているので、試合の流れ上、かすただけでダメージがない場合は口頭で注意する。

ii) 故意にはないが、攻撃が下腹部に完全に当たっており、相手にダメージがない場合、「注意 1」をとる。

iii) 故意にはないが、攻撃が下腹部に完全に当たっており、相手にダメージがある場合、「注意 1」をとり、1 分の休憩後に再開する。

iv) 「故意に下腹部へ攻撃」した場合は、ダメージの有無・程度にかかわらず「故意による反則」として「警告 1」とし、厳重に注意する。

v) 故意でも故意でなくても、ダメージで試合続行不可能なら、反則した側の「反則負け」となる。

⑨ 頭突きによる攻撃（注意 2）。

⑩ 背後からの攻撃（注意 2）。

後頭及び脊髄への攻撃は認めないが、攻防の中で当たってしまったものに対しての反則は取らない。

ただし故意と認められた場合「注意 2」を取る。

⑪ 倒れた相手への攻撃

倒れたのと同時、もしくは流れの中で当たったものに対しては、有効技は取らず反則技は取る。

その際、当てられた方にダメージのあった場合は、規定の休憩を取り続行する。

続行できない場合には、当てた方の反則負けとなる。

また、倒れたのと同時、もしくは流れの中で当たったものでも故意と認めた場合には警告 1

を取る。

反則技だった場合には更に反則ポイントを加算される。

その際、当てられた方にダメージのあった場合、規定の休憩を取り続行する。

できない場合には、当てた方の反則負けとなる。

相手が倒れて、一拍後に加撃したものについては、全て故意とみなし「警告 1」を取る。

更に反則技だった場合には、そのポイントも加算される。

⑫ 「待て」・「止め」の合図がかかった後の攻撃

「待て」・「止め」の合図がかかったのと同時に当たったものに対しては、有効技も反則も取る。

「待て」・「止め」の合図がかかった後、流れの中で当たった有効技に対してはポイントを取らない。

その際、当てられた方にダメージのあった場合、規定の休憩を取り試合を続行する。

試合続行できない場合は続行不能により、当てられた方の負けとなる。

反則技だった場合は、反則を取る。

「待て」・「止め」の合図がかかって、一拍後に加撃したものについては、全て故意とみなし「警告 1」を取る。

更に反則技だった場合には、そのポイントも加算される。

⑬ 関節に対する「逆技」、明らかな「体当たり」（警告 1）。

⑭ 「投げ技」。

完全に投げた場合（失格）。

投げてはいないが、完全に投げの動作に入った場合（警告 1）。

蹴りを取った状態からの足払い（警告 1）。

投げとは、相手を腰に乗せたりタックルをしたり足を掛けて倒すことをいう。また持ち上げて床に叩き落とす行為、その他審判が不相当と認めたものを含む。

⑮ その他、目突き・噛みつきなどの常識的に不相当と認められる攻撃（反則負け）。

⑯ 審判・相手選手に対する悪質な言動（警告 1）。

⑰ 審判が、特に反則とみなした場合（程度により、主審が判断）。

⑱ 選手自ら試合を止めた場合、一回目は口頭注意。二回目からは「注意 1」を取る。

⑲ セCONDについている者の粗暴・悪質な言動（注意 2）。

⑳ 反則によりダメージを受けた場合、主審は試合時間の計測を一時中断するよう指示し、1 分間の休憩後、試合を再開する。

更にダメージが回復しない場合には、最低 9 分間の休憩をおく。

更に回復しない場合には、反則勝ちとなるが、次の試合に出場することはできない。

㉑ 反則技を重ねて行った場合は、反則ポイントを加算していく。

## 第九条 〔一本勝ち〕

① 反則箇所を除く部分へ、突き・打ち・肘打ち・蹴り等を決め、相手選手を完全にダウンさせた時。

② 上段への攻撃により、意識が飛んだり、1 秒以上よろめいた状態になった時。

③ 相手選手が、ダメージにより戦意喪失し、試合続行不可能な時。

戦意喪失とは、構えに戻らない（ファイティングポーズを取れない）場合、主審の確認に「戦う意思表示が無い」場合を言う。

④ 自分の責任により負傷し、3 秒以上戦う意思を見せなかった場合。

## 第十条 〔技有り〕

① 反則箇所を除く部分へ、突き・打ち・肘打ち・蹴り等を決め、相手選手を瞬間的にダウンさ

せた時。

- ② 反則箇所を除く部分へ、突き・打ち・肘打ち・蹴り等を決め、3秒未満の時間、戦意喪失、および、明らかに効いて動きが大きく崩れた時。
- ③ 相手選手の動きが崩れなくても、棒立ちで攻撃を受けて、技の効果が有ると認められた時（スタンディングダウン）。
- ④ 自分の責任により負傷し、2秒以上3秒未満戦う意思を見せなかった場合。
- ⑤ 有効技や反則技以外で倒れて、3秒以上立ってこなかった時。  
更に3秒以上立ってこなかった場合には一本を取る。
- ⑥ 足払い技、または相手の蹴りに合わせて軸足を蹴り、倒した相手に即、下段突きで決める動作をした場合、技有りとなる。  
ただし、前蹴りで後方へ倒れた場合は技有りにはならない。
- ⑦ 相手の胴回し回転蹴りに合わせて、倒れた相手に即、下段突きで決める動作をした場合、技有りとなる。
- ⑧ 「技有り」は2本で、「合わせ一本」とする。
- ⑨ 同時に「技有」が入った場合は相殺する。

#### 第十一条 [反則と失格]

- ① 反則の判定は原則的に、審判団の過半数による判断をもって有効とする。
- ② 反則に対しては、上記のように「注意」・「警告」が与えられ、「注意3」で「警告1」となる。  
「警告」は判定の材料となり、「技有り」と同等にみなされる。「注意2」の後、さらに「注意2」が与えられた場合は、「警告1+注意1」となる。
- ③ 「警告」は「技有り」と同等にみなされるので、「技有り1+警告1」で「合わせ一本相当」となる。  
また、「警告2」は「失格負け」となる。
- ④ 本戦において注意・警告のポイントがあっても、延長戦に入った場合、それはカウントせず、改めて延長戦中にカウントしていく。  
再延長も同様とする。
- ⑤ 試合中、審判の指示に従わない場合、「失格負け」となる。
- ⑥ 服装・防具について  
規定および指定の防具を着用していない場合は、注意2を取り、規定および指定の防具を着用する。  
また大きな穴の開いた道衣・女子の七分袖や長袖などは、注意1を取り正しい服装に着替える。  
それに時間を要する場合は、主審の判断により数試合後に行う。  
その他の服装等の軽微な違反は主審の判断で注意1を取ることもある。
- ⑦ 出場時刻にいない場合、「失格負け」となる。

#### 第十二条 [ドクターストップ]

- ① 試合前・試合中のいかなる時でも、体調不良・負傷などがあつた場合、試合を中断して、大会医師の診断・治療を受け、試合を継続するかどうかは、大会医師と審判が協議の上、決定する。
- ② 選手が負傷のため、試合続行不可能になった場合、次の各項によって、勝敗を決定する。
  - i) 負傷の原因が相手の反則による場合は、反則者の負けとする。
  - ii) 負傷の原因が負傷者自身にある場合は、負傷をした者の負けとする。
  - iii) 負傷の原因が双方の偶発性による場合は、試合続行可能な選手の勝ちとする。

### 第十三条 [判定]

- ① 一本勝ちで決まらない場合は、判定で勝敗を決定する。
- ② 判定は、技有り・警告においてポイント差がある場合、ポイント数の多い選手を勝ちとする。判定は威力ある技を優先するので、試合の流れを常に支配していても、ポイント差がある場合、判定は覆らない。
- ③ 技有り・警告においてポイント差がない場合は、注意のポイントに差があっても、それを無視して、旗判定により試合内容が優勢と認められた選手を勝ちとする。
- ④ 旗判定は、審判団の過半数による判断をもって有効とする。
- ⑤ 技有り・警告においてポイント差がない場合の旗判定で、審判は、武道という観点から試合内容の優勢・劣勢を
  - i) ダメージ
  - ii) ダメージはないが有効な部分に当たっている
  - iii) 的確ではないので有効とは認められない攻撃の数（攻撃数）
  - iv) 積極的な前進の順で判断する。
- ⑥ 審判は、以上の点で、全く差が無いと認められた場合、引き分けの判断をする。但し、マストシステムを採用する場合は、上記の順で僅かな差でも勝敗をつけるものとする。

### 第十四条 [アドバンテージルール]

流れの中で、反則を受けた方が、その後すぐに有効ポイントを奪った場合、反則は取らずに有効ポイントを優先して取る。

### 第十五条 [異議申し立て]

- ① 選手は、審判による試合の判定・結果に対して、異議申し立てを行うことはできない。
- ② 試合規則に則って運営されていないと判断された場合のみ、直ちに、その選手が所属する団体責任者は、大会本部を通して、異議の申し立てを行うことができる。異議申し立てがあった場合、本部は、すみやかに協議を行い、最善の処置を行うものとする。
- ③ 大会中は質問・確認は受け付けるが、運営・規則に関する異議申し立ては受け付けない。
- ④ 運営・規則に関する異議申し立てについては、団体責任者が大会終了後に書面（電子メール可）、もしくは加盟道場会議において提出することができる。