

空手道競技の ルール



- ★技の正確さ、力強さや
スピード・リズム・バランス・極めを競う
- ★審判7人による点数判定
- ★WKFが認定する
形リスト（約100種類）から
選んで演武する

形／ルール解説動画



<https://youtu.be/Vnea9iQLp0A>



- ★相対する2人の選手が、
決められた部位に
突き・蹴り・打ちを早く、正確に、力強く
コントロールして極（き）める攻防。
コントロールされず、強打した場合は
反則となる。
- ★有効部位は
「上段（頭・顔面・頸部）」と、
「中段（腹・胸・背中・脇腹）」
- ★試合時間：男女とも3分
- ★試合時間終了時にポイントの多い方が勝利。
同点の場合は、最初にポイントを取った
（「先取（せんしゅ）」）方が勝ち。
「先取」がない、または0-0で終了した場合は、
審判5人による多数決の判定。
- ★時間終了前でも、8ポイント差がついた時点で試合終了。

組手／ルール解説動画



https://youtu.be/rJO8TMbV_ul



一本 3ポイント

- (1)上段への蹴り
- (2)相手を倒しての突き・蹴り



中段蹴り

技あり 2ポイント

- (1)中段への蹴り



有効 1ポイント

- (1)上段への突き、または打ち
- (2)中段への突き