

I.K.O.セミコンタクトルール（国際空手道連盟・セミコンタクト試合規則）

【審判基準】

審判員および審議委員は同等の権限をもって競技の審査に当たるが、競技に関する最終決定はすべて審判長の裁可による。

組手は規定の試合時間で行う。

大会進行は極力予定スケジュールに沿わせるが、やむをえない事態が起きた場合は、審判長・副審判長が協議の上、審判長が変更を指示することができる。審判長は大会進行に関し、大会審議委員会の意見を求めることができる。

【試合時間】

試合時間は以下の通り定めるが、必要と認めた場合は審判長の裁量により、あらためて時間を設定することもありうる。

○一般部・女子部：3分間（予選は2分間）

○高校生：2分間

○壮年・少年（中学生以下）：1分30秒

【組手と勝敗】

1. 組手の勝者は、①一本勝ち、
②優勢勝ち、③判定勝ち④相手選手の失格、棄権による勝ち、により決定される。

2. 優勢勝ちは試合終了時点でのポイント（技有りの数-反則の数）が多い選手が勝利となる。終了時点でのポイント（技有りの数-反則の数）が同点の場合は、技有りを先取した選手の勝ちとなる。

ポイントは以下のように加減される。

・技有り = +1 ポイント

・反則 = -1 ポイント

3. 技有りを4回先取した時点で優勢勝ちとする。

【一本勝ち】

4. 反則箇所を除く部分へ、突き・蹴り等を瞬間に決め、相手選手をダウンまたは戦意を喪失させたときは一本勝ちとする。

5. 有効技の効力により相手を瞬時に転倒させ、即座に相手の制空圏を制し突きを決め、明確な残心を示せば一本勝ちとする。

【技有り】

6. 上段突き：上段への正拳直突きを相手の寸前に決め、明確な残心を示せば技有りとする。

7. 中段突き：中段への正拳直突きを相手の腹部に決め、明確な残心を示せば技有りとする。

8. 上段蹴り：上段蹴り（上段廻し蹴り、上段後ろ廻し蹴り、上段内廻し蹴り、上段外廻し蹴り、上段掛け蹴り）が有効とする。

9. 中段蹴り：中段蹴り（膝蹴り以外の全ての中段蹴りが有効）が決まり、明確な残心を示せばダメージの有無にかかわらず技有りとする。

※但し、5歳～8歳では、中段廻し蹴りのみを上段蹴りの有効技とする。

10. 下段蹴り：下段蹴り（膝蹴り以外の全ての中段蹴りが有効）が決まり、明確な残心を示せばダメージの有無にかかわらず技有りとする。

※但し、5歳～8歳では、中段廻し蹴りのみを中段蹴りの有効技とする。

11. 直突き：直突き以外の手技による攻撃。

※技の決め…有効技を適切な間合い・タイミング・正しい姿勢で技を放ち、攻撃部位を正確に捉えていることを必須とする。これらの要件が一つでも欠けている場合、技が決

ましたとは認めない。
※明確な残心…技を決め、即座に間合いを制し、突きをして引手をとり、気合いが伴っていることを必須とする。これらの要件が一つでも欠けている場合、残心を示しているとは認めない。（但し突き技を決めた場合の残心に再度の突きは不要）

【判定】

10. 試合終了時点で両者ともポイントが無い場合、または両者技有りポイントが無く、反則ポイントのみで同点の場合は、旗判定で勝敗を決する。（どちらかに必ず挙げ、延長戦は行わない）

11. 判定は主審1名、副審4名のうち3名以上の支持を有効とする。

12. 判定基準は両選手の試合の流れを把握し、技の正確性、及び積極性を基準として判定を下す。

13. 相手選手の失格、棄権による勝ち。

14. 相手の有効技により負傷し、大会医師の判断で試合場を下りて治療が必要となった場合、相手選手に一本が与えられた上で試合終了となる。

【反則】

15. 次の場合は、反則とする。

① 直突き以外の手技による攻撃。

② 突きは2本までの連打を有効とし、3本以上の連打は反則とする。

③ 手技による顔面・首・喉への打撃。

④ 下段（下肢）への全ての攻撃。

⑤ 上段蹴りの禁止技：上段前蹴り、上段横蹴り、上段後蹴り、カカト落とし、捨て身技（胴回し回転蹴り等）など。
※前面からの直線的な上段蹴りは反則。上段蹴りは側面からのみを有効とする。

⑥ 膝蹴り

⑦ 肘打ち

⑧ 金的への攻撃。

⑨ 頭突きによる攻撃。

⑩ 倒れた相手への打撃。

⑪ 背骨への攻撃：背骨（脊髄・脊柱）への直接攻撃。

⑫ 掛け：相手選手の首から上、及び胴体へ手掛けした場合。

⑬ 捱み：相手選手の道着、手足を掴んだ場合。

⑭ 抱え込み：相手選手の足や身体を抱えた場合。

⑮ 押し：相手選手を押した場合。

⑯ 抑え：相手選手を抑えた場合。

⑰ 胸（手）を合わせての攻撃：相手選手と手や胸を合わせて膠着を誘発すること。

⑱ 場外：両足が場外へ出た場合。

⑲ 主審の「止め」が掛かった後の攻撃。

⑳ 消極性：技を決める意思のない消極的な態度で試合をした場合。

㉑ 不十分な礼：試合場において正しく立札をしない場合。

㉒ 着衣が著しく乱れた状況で試合を続けた場合。帯がほどけて床に落ちた場合。

㉓ 審判がとくに反則とみなした場合。

㉔ 挞き：腕・足への瞬間的な捌きを認める。

16. 反則には、悪質な場合を除き1度目で「反則1」、2度目が「反則2」、3度目が「反則3」となり、4度目が「反則4」で失格となる。

※反則により相手選手が負傷し、直ちに試合続行が不可能で1試合以上の回復時間が必要となり、審判長がその反則が重大なものと判断した場合は、反則をした選手に2つの反則が与えられる場合がある。

【失格】

① 反則4となった場合。反則4 = 失格

② 試合中、審判員の指示に従わない場合。

③ 粗暴な振る舞い、とくに悪質な反則、悪質な試合態度とみなされた場合。この場合、審判長の判断で順位が剥奪される場合がある。

④ 出場時刻に遅れた場合、出場しない場合。

⑤ 主催者が定めた服装、防具の規定に反している場合。

⑥ 出場申し込み時に申告した体重と当日の体重に5kg以上の相違があった場合。

【試合放棄】

17. 正当な理由なくして試合を放棄したときは、弁償金を支払わなければならない。ただし、下記の場合は例外とする。

① 大会医師の診察を受け、試合続行不可能となった場合。

② 大会直前または大会中に、本人に関する不慮の事故（家族の不幸など）が発生し、審判長が協議の上、退場を許可した場合。

I.K.O.セミコンタクトルール審判動作基準

【試合開始】

1. 両選手を進行係が呼ぶ。（このとき対戦者はお互いに反対の位置より試合場に登る）

2. 中央の線を境に一定の間合い3mをとり中央に主審が立つ。両選手に正面に礼、互いに礼を指示し、主審の「はじめ」の合図で試合を開始する。

3. 試合続行中、着衣が乱れた場合、主審は試合を止め、開始線に戻し、お互いに背を向けて着衣を直させる。

【試合中】

4. 試合中、一本勝ち、技有り、反則などの場合、副審は笛の合図とともにそれぞれ旗によって示す。主審は「やめ」の指示で両選手を分け、元の位置に戻す。

5. 旗の振り方は、以下の通りとする。
① 一本勝ち／勝った選手の方の

旗を真上に上げる。大きく笛を吹く。

② 技有り／技有りを取った選手の方の旗を真横に上げる。大きく短く笛を吹く。

③ 反則／反則をした選手の方の旗を下方に振る。旗の動きに合わせて短く笛を吹く。

④ 場外／その側の旗で床を叩く。旗の動きに合わせて短く笛を吹く。

⑤ 認めず／2本の旗を交差させて振る。旗に合わせ長めに弱く笛を吹く。

⑥ 見えず／2本の旗を正面で交差させる。笛は吹かない。

⑦ 判定の際
赤の勝利／赤の旗を真上に上げる。大きく笛を吹く。

白の勝利／白の旗を真上に上げる。大きく笛を吹く。

6. 一本勝ち、技有り、反則の場合、主審は副審の判断を求める

副審4名のうち3名以上の支持を有効として、それぞれ宣告する。

【一本勝ち】

7. 試合規則 第4条、第5条の一本勝ちの技が決まった場合、主審は両選手の間に入って分け、試合を止め元の位置に戻す。

8. 副審3名以上の支持を有効とし、一本勝ちを宣言する。

【優勢勝ち】

9. 試合終了時のポイント（技有りの数-反則の数）が多い選手が勝利となる。試合終了の合図によって、主審は「止め」と指示し両選手を分け、元の位置に戻す。

10. 主審は両選手を正面に向かせ、アナウンスの得点コールを聞き、同点の場合は「判定」と指示して副審の判断を求める。副審は判定基準に則り、必ずどちらかの旗を挙げる。主審を含め3名以上の支持を有効とする。

【判定勝ち】

11. 試合終了の合図によって、主審は「止め」と指示し両選手を分け、元の位置に戻す。

12. 主審は両選手を正面に向かせ、アナウンスの得点コールを聞き、同点の場合は「判定」と指示して副審の判断を求める。副審は判定基準に則り、必ずどちらかの旗を挙げる。主審を含め3名以上の支持を有効とする。

【反則】

13. 反則があった場合は、主審が両選手の間に入って試合を止める。

14. 反則の認定は原則として副審3名以上の支持を有効とする。

15. 反則は、悪質な場合を除き1度に1つずつ累積する。主審は反則数を指で示して宣告する。

16. 反則技については、試合規則「反則」(第16条)を参照。

【試合終了】

17. 一本勝ち、失格の場合、主審はただちに組手を止め、両選手を正面に向かせ勝ちを宣告し、両選手に正面に礼、互いに礼を指示し、握手をさせ、退場させる。

18. 一本勝ち、失格がない場合は、試合終了の合図とともにただちに組手を止め、両選手を正面に向かせ副審の判断を求め、勝者を決定した上、17と同様にする。

19. 失格、反則4または試合規則「失格」に該当する場合は、主審は該当する選手に失格（手刀を斜め下に指示する）を宣告すると共に、逆側の選手の勝ちを宣言し、17と同様にする。

I.K.O.セミコンタクトルール FREQUENTLY USED TECHNIQUES

試合の主な有効技



中段突き
Middle Fore-Fist Thrust



上段突き(寸止め)
Upper Fore-Fist Thrust(Non-Contact)



上段廻し蹴り
Upper Roundhouse Kick



上段掛け蹴り
上段後ろ廻し蹴り
Upper Spinning Back or Hook Kick



上段内廻し蹴り
Upper Inside Roundhouse Kick



上段外廻し蹴り
Upper Outside roundhouse Kick



中段廻し蹴り
Middle Roundhouse Kick



中段前蹴り
Middle Front Kick



中段横蹴り
Middle Side Kick



中段後ろ蹴り
Middle Back Kick



有効技での転倒から残心
Downing an opponent by effective technique and Zanshin



有効技で転倒した相手へ突きから残心
Downing an opponent by effective technique and Zanshin

I.K.O.セミコンタクトルール 5歳～8歳のクラスの蹴り技の有効技・主な反則技 Rule for 5-8 yrs old categories



上段廻し蹴り
Upper Roundhouse Kick



上段掛け蹴り
上段後ろ廻し蹴り
Upper Spinning Back or Hook Kick



上段内廻し蹴り
Upper Inside Roundhouse Kick



上段外廻し蹴り
Upper Outside roundhouse Kick



中段廻し蹴り
Middle Roundhouse Kick



中段前蹴り
Middle Front Kick



中段横蹴り
Middle Side Kick



中段後ろ蹴り
Middle Back Kick

I.K.O.セミコンタクトルール
FOUL TECHNIQUES

試合の主な反則技



手技による顔面・首・喉への攻撃
 (上段突きは寸止めのみ有効)
 Hand Strike to the Face, Neck or Throat.
 (Only Non-Contact is allowed)



直突き以外の突き
 (下突き・カギ突き・振り打ち等)
 Any Hand Strike except Fore-Fist Thrust
 (Hook & Upper Cut are not allowed)



3発以上の突きの連打
 Combination of Three Fore-Fist Thrust or more



肘打ち
 Elbow Strike



下段への攻撃
 Low Roundhouse Kick



前面からの直線的な上段蹴り(上段前蹴り・上段横蹴り・上段後ろ蹴り・踵落とし等)
 Upper Straight Kick such as Front, Side, Back or Axe Kick



膝蹴り
 Knee Kick



捨て身技(胴廻し回転蹴り等)
 Drop Kick



金的蹴り
 Groin Kick



足掛け・足払い
 Foot Sweep



頭突き
 Head Butting



背骨(脊髄・脊柱)への直接攻撃
 Striking the Spine



倒れた相手への攻撃
 Attacking a downed opponent



抱え&抱え込み
 Holding an opponent's body parts such as leg



掛け



掴み



投げ

Hooking an opponent's body parts

Grabbing an opponent's body parts

Throwing an opponent

◎有効・反則技について
 写真で説明している
 「有効技」と「反則技」は、
 あくまでも主な例であり、
 ここにある技が
 すべてではありません。
 These techniques and
 fouls are only examples.

監修／磯部清次(大会審判長)
 演武／高橋佑汰(東京城北支部)
 上田幹雄(横浜北支部)