

競技規定

個人形の部

主審1名によるフラッグ制
初戦から基本形、平安、自由形(連続可)
※形は1つでも良い

形

団体形の部

「低学年の部」(小1~小4)、「高学年の部」(小4~小6)の2種目 ※小3・4はどちらでも可
3名審判によるフラッグ制
初戦から基本形、平安、自由形(連続可)
当日欠席者がでた場合、最低2名での演武可、または代理出場可

個人組手の部

主審1名、副審1名によるミラー方式
1分30秒流しタイム(15秒前フルタイム)、6ポイント先取で勝ちとする
同点の場合は、先取によって勝者を決め、先取が無い場合は主審の判定で決める

【メンホーなしの部】(上段攻撃なし)

競技中は、メガネ・ハードコンタクトレンズの使用を禁止する
出場選手は、拳サポーター・胴プロテクター(各コートにて貸出し有り)を義務付ける
幼児・小学生の個人組手は、ジュニアルールを適用するが中段への攻撃のみとする
上段への攻撃は全て反則とし、反則は4回すると負け(旧C1・C2を合算)

【メンホーありの部】(公式戦ルール)

競技中は、メガネ・ハードコンタクトレンズの使用を禁止する
出場選手は、拳サポーター・胴プロテクター・メンホーを義務付ける
幼児・小学生の個人組手は、ジュニアルールを適用する
反則は5回すると負け

組手