

# 競技規定

## 個人形の部

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  
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

## 団体形の部

- 「低学年の部」（小1～小3） ＊1チーム/3～5人  
幼児可、小学4年なら初級のみ参加可
  - 「高学年以上の部」（小4以上） ＊1チーム/3～5人  
小学3年も参加可、中学生も可
- 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、代理出場は可。2名のみとなった場合は、原則的に失格とする。

## 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

### 【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

