

I.K.O.セミコンタクトルール概要

(ver.2018/03/7-3)

※注意…ここに記載の内容は上記日付時点のもので今後変更・追加される場合があります。

◎試合時間

一般・女子：本戦 3 分間(予選は 2 分間)・延長戦 2 分間 (サドンデス方式)

高校生：本戦 2 分間・延長戦 2 分間 (サドンデス方式)

壮年・少年(中学生以下)：本戦 1 分 30 秒・延長戦 1 分 30 秒 (サドンデス方式)

◎得点 ・技有り=1点 ・減点1=マイナス1点 ※減点2はマイナス2点ではなく失格

◎勝敗 ・1本勝ち…①KO ※少年の試合では、体格差・実力差が大きい場合に安全面を優先してTKOとする場合もあり。

・優勢勝ち…試合終了時点で得点差がある場合は高い選手の優勢勝ちとなる。

または一方の選手が 4 点先取した場合は、その時点で優勢勝ちとなる。

・本戦終了時点で得点差がない場合は引分けとし、サドンデス方式の延長戦で決する。

※サドンデス方式:技有り・減点で得点差が生じた時点で勝敗が決する。

※延長戦が終わっても技有り・減点で得点差が付かない場合は、本戦・延長を通して与えられた「注意」の数の少ない選手を勝者とする。

また、「注意」の数にも差がない場合は、勝者無しとし両選手とも次の回戦に進むことが出来ない。

◎一本の基準

◇反則箇所を除く部分へ、突き・蹴り等を瞬間的に決め、相手選手をダウンさせるか、戦意を喪失させたときは一本勝ちとする。

◇(クリーンヒットでの転倒と決め:)中段への蹴り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、気合いが伴う明確な残心を示せば一本勝ちとする。

◎技有り

◇上段蹴りのクリーンヒットと残心: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)がクリーンヒットし、転倒やバランスを崩さなくとも、タイミング良く突きをして間合いを制し気合いが伴う明確な残心を示せば技有りとする。

※但し、5歳～8歳では、上段廻し蹴りのみを上段蹴りの有効技とする。

◇中段蹴りのクリーンヒットと残心：中段への蹴り（膝蹴り以外の全ての中段蹴りが有効）がクリーンヒットし、即座に突きをして間合いを制し気合いが伴う明確な残心を示せば技有りとする。

※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。

◇上段突き（寸止め）：正拳上段突き（直突き）を相手が受けることも避けることも出来ない状況で、攻撃部位の直前に正確に決め、即座に間合いを制し気合いが伴う明確な残心を示した場合は技有りとする。

◇中段突き：正拳直突きを相手の中段に正確に決め（当てる）、即座に間合いを制し気合いが伴う明確な残心を示した場合。

※上記全ての有効技において、適切な間合い・タイミング・正しい姿勢で技を放ち、気合いを発し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技は認めない。

◎反則

- ・手技による顔面・首・喉への直接攻撃。
- ・直突き以外の突き
- ・3発以上の突きの連打
- ・下段への攻撃
- ・上段蹴りの禁止技：前面からの直線的な上段蹴り（上段前蹴り、上段横蹴り、上段後蹴り、カカト落とし、上段膝蹴り）、捨て身技（胴回し回転蹴り等）は反則。また、上段蹴りは側面からのみを有効とする。
- ・膝蹴り

※但し、5歳～8歳の蹴りの有効技を中段廻し蹴り・上段廻し蹴りのみとする。

- ・肘打ち
- ・金的への攻撃。
- ・頭突きによる攻撃。
- ・倒れた相手への直接攻撃。
- ・背骨への攻撃：背骨（脊髄・脊柱）への直接攻撃。
- ・掛け：相手選手の首から上、及び胴体へ手掛けした場合。
- ・掴み：相手選手の道着、手足を掴んだ場合。
- ・抱え込み：相手選手の足や身体を抱えた場合。
- ・掛け逃げ：技の掛け逃げを再三繰り返した場合。
- ・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。
- ・場外：両足が場外に出た場合→他の反則同様、即「注意」を与える

- ・場外からの攻撃。
- ・主審の「止め」が掛かった後の攻撃。
- ・礼を失した場合:挨拶の際に、①足を止め、②直立不動で、③十字を切り、④お辞儀をする。
の一つでも欠けていた場合は礼を失していると判断する。
- ・着衣が著しく乱れた状況で試合を続けた場合。
- ・帯が解けて試合場に落ちた場合。
- ・審判がとくに反則とみなした場合。(不謹慎な試合態度など)

◎捌き:腕、足への一瞬の捌きを認める。

◎反則の取り方 (I.K.O.フルコンタクトルールと同様)

悪質な場合を除き1度目で「注意 1」、2度目が「注意 2」、3度目が「減点 1」となり、4度目が「減点 2」(=失格)

◎防具

- ・ヘッドガード:原則主催者側が用意し貸し出す。またはイサミ製(CKW-10・TT-25)を使用する。
- ・胴プロテクター:原則主催者側が用意し貸し出す。
- ※胴プロテクターの下に白いTシャツを着ること。
- ・女子のチェストガード:本部公認品を胴プロテクターの下に装着する。(5歳～9歳は任意)
- ・女子は胴プロテクターの下にチェストガード(公認品)を装着する。(5歳～9歳は任意)。
- ・拳サポーター:本部公認品
- ・スネサポーター:本部公認品
- ・金的サポーター:既製品
- ・下腹部ガード:本部公認品(5歳～9歳は任意)

◎フルコンタクトルールにおいて少年部に適用している「20日間試合出場制限」については、セミコンタクトルールの試合には適用しないものとする。

よって少年部がセミコンタクトルールの大会の前後20日以内に他の試合(フルコンタクトも含む)に出場していたとしても出場が認められる。

※ルールに関する問い合わせは審判審議委員会 kyokushin@dawing.com までお願いします。
なお、頂いたお問合せについては、後日まとめて全国支部長へQ&A集としてお送りします。