

# I.K.O.セミコンタクトルール概要

(ver.2018/5/23)

## ◎試合時間

- 一般男子・女子：3分(予選は2分)
- 高校生：2分
- 壮年・少年(中学生以下)：1分30秒

## ◎得点

・技有り=プラス1ポイント　・反則1=マイナス1ポイント

## ◎反則の取り方

1回目・・「反則1」　2回目・・「反則2」  
3回目・・「反則3」　4回目・・「反則4」

※反則4で失格

※コールも変更・・例)「白、場外、反則1」

※注意・技有り・一本には、主審は1票を持たず、副審4名のうち3本以上  
挙げた場合にのみ認められる。

## ◎勝敗の決め方

- ・1本勝ち・・・KO　　※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とする場合もある。
- ・優勢勝ち・・・(1)技有りを4本先取した時点で優勢勝ちとなり試合が終わる。  
(2)試合終了時点で、ポイント(技有りの数-反則の数)が多い選手の優勢勝ちとなる。  
(3)試合終了時点で、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優勢勝ちとなる。
- ・判定勝ち・・・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)  
※判定基準・・・技の正確性及び積極性を総合的に判断  
※旗判定では主審も一票を持ち、5人の審判の過半数が挙げた選手の判定勝ちとなる。(数え方はフルコンタクトと同じ)

## ◎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。

◇転倒からの決め: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、\*<sup>1</sup>明確な残心を示せば一本勝ちとする。

## ◎技有り

◇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)が\*<sup>1</sup>決まり、\*<sup>2</sup>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、上段廻し蹴りのみを上段蹴りの有効技とする。

◇中段蹴り:中段への蹴り(膝蹴り以外の全ての中段蹴りが有効)が\*<sup>1</sup>決まり、\*<sup>2</sup>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。

◇上段突き:上段への正拳直突きを相手の寸前に決め、\*<sup>2</sup>明確な残心を示せば技有りとする。

◇中段突き:中段への正拳直突きを相手の腹部に\*<sup>1</sup>決め、\*<sup>2</sup>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。

※1 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、技が決まったとは認めない。

※2 明確な残心とは・・・技を決め、即座に間合いを制し、突きをして引手を取り、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)

## ◎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本以上の突きの連打
- ・下肢(下段)への全ての攻撃
- ・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。
- ・倒れた相手への打撃。
- ・背骨への攻撃:背骨(脊髄・脊柱)への打撃。
- ・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は、他の反則同様、即「反則1」を与える。
- ・主審の「止め」が掛かった後の攻撃。
- ・正しく<sup>※3</sup>立礼をしない場合

※3 正しい立礼・・・①足を止め、②直立不動で、③十字を切り、④お辞儀をする。

これら一つでも欠けていた場合は礼を失っていると判断する。

- ・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。

## ◎防具

- ・ヘッドガード:指定品
- ・胴プロテクター:指定品
- ※胴プロテクターの中に白いTシャツを着用すること。
- ・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。