

* 競技規定

フルコンタクトカラテ部門

1. JKJO公式ルールを適用するが、一般男子上級も試合時間は全試合2分間とする。
初級・マスターズ（シニア）の延長時間は1分間とする。
また、マスターズ（シニア）もナックルグローブを着用する。
マスターズ・（シニア）もJKJOヘッドギアを着用とする。

硬式空手部門

1. 防具 スーパーセーフ面又はK-プロテクター・胴・拳サポーター・レッグサポーター・ファールカップ着用（女性もアンダーガード）。（サポーターは布製のもの）
（パンチンググラブ不可、手に軍手・バンテージOK、ニーサポーターは任意）
2. 試合時間 2分間（小・中学生・マスターズ・一般女子は1分30秒）
延長戦1分（1ポイント先取）
3. 1本 的確な打撃によるダウンまたは5ポイント1本先取。
（ただし、小学生は3ポイント制）
4. 技あり プロテクター着用部位（上段・中段）への的確な打撃（突き・打ち・蹴り）をポイントとする。（連打を認める・掌底・バックハンド・ローキック・ヒザ蹴りを認める）ただし、ヒザ蹴り・ローキック（一般男子の中段攻撃）についてはフルコンタクトカラテと同基準（ダメージ）とする。
相打ち・瞬時の返し技については双方にポイントを与える。また、足払いからの瞬時の極めはポイントとなる。
5. 判定 ポイントが多い方を勝者とする。また、ポイントに差がない場合、明らかに攻撃の多いものを勝者とする。
6. 反則 故意の投げ、つかみ、倒れた相手への直接打撃、背部・金的への攻撃、アッパー、執拗な掛け逃げ
7. その他 注意2回、場外2回で相手に1ポイントを与える。著しい反則攻撃、逃げ回るなど闘う意志のないものは失格とする。

グローブ空手部門

1. 防具 グローブ、ヘッドギア、レッグサポーター、ニーサポーター、ファールカップ、マウスピース着用。空手衣着用。
2. 試合時間 2分間1ラウンド
3. 1本 突き、蹴りによる攻撃で3秒以上のダウン、又は、2度の技あり。
4. 判定 技あり → 突き蹴りによる攻撃で一時的にダウンし、3秒以内に立ち上がったとき。または、倒れはしないが、一方的な連打をあげたとき。
ドローの場合1分のインターバルののち2分間の延長戦。副審（2名）およびレフリーによる旗判定とする。（本戦もレフリーを主審とする）
5. 反則 肘による顔面殴打、金的けり・頭突き・投げ、ダウンした相手への攻撃、背中への攻撃、両手で掴んでの膝蹴り（首ずもう禁止）、度重なる場外。
6. 減点 選手が規則に反したときはポイントを減ずる。
反則を行なった時、注意を与え、注意2回で減点1、減点2で失格となる。
7. その他 試合はトーナメントとする。バックハンド、片手で掴んでの膝蹴りを認める。
☆超軽量級・軽量級・軽中量級 12オンス
☆中量級・中重量級 14オンス
☆重量級 16オンス

型部門

1. 勝敗 3審制によるフラッグマスト方式トーナメント
①正確さ（手の握り・目付き・下半身のふらつきなど）
②気合・気迫
③優美さ
④緩急
⑤難易度 の5項目から判定をする。創作型は禁止。