

第7回静岡県極真空手道フレンドリーマッチのご案内

日頃より極真静岡県長澤道場の活動にご理解ご協力くださり、誠にありがとうございます。

勝ち負けよりも育成を目的としております。経験を積むつもりで、ぜひご参加をお願い致します。

- 1 開催日時 令和8年3月15日(日) 9:30開場 10:00試合開始
- 2 会場 静岡市北部体育館(武道場)
- 3 出場料 型5,000円 組手5,000円 (ダブルエントリーでも5,000円)
- 4 申込締切 令和8年1月15日(木)必着 **提出×切 1/8**
- 5 申込先 〒420-0881 静岡市葵区北安東3-8-19-2 長澤道場
※現金書留にて参加申込書及び参加料を団体一括でお送りください。
- 6 問合せ先 090-4445-9000(長澤)

「型」 試合規約

- 演武方法 1対1のトーナメント形式で両者同時に行います。帯毎、男女別。延長なし。
- 判定基準 正確な動作(目線、立ち方、引き手、拳の握り、重心の上下動、軸の安定、動線)、力の強弱(インパクト、技の威力)、技の緩急(スピード、拍子、滑らかな動き)、息の調整(息吹、気合、呼吸の乱れ)。

【規定型】

クラス	(初戦～準々決勝)	(準決勝～決勝)	クラス	(初戦～準々決勝)	(準決勝～決勝)
白帯	太極1	太極3	緑帯	平安4	突き型の型
橙帯	平安1	安三	茶帯	平安5	最破
青帯	平安2	撃塞大	黒帯	十八	征遠鎮
黄帯	平安3	撃塞小	壮年	平安4	突き型の型

「組手」 試合規約

- 試合方法 トーナメント形式。国際空手道連盟ルール(極真ルール)に沿って行います。
- 主な反則技
 - ①手技による首から上への攻撃(首も含む)
 - ②金的への攻撃、頭突き
 - ③倒れている相手への攻撃
 - ④背後からの攻撃
 - ⑤掌底・正拳での押し、つかみ、投げ、掛け、クリンチ
 - ⑥小学生初級クラスの上段膝蹴り
- その他
 - ・判定に関する抗議は一切認めません。
 - ・相手や審判への誹謗中傷、汚い野次等禁止。
 - ・ピアス、ミサンガ、バンダナ等の着用禁止。
 - ・呼び出し時、コートにいない場合は失格。
 - ・セコンドは2名まで。
 - ・初級の選手が上級クラスへの出場可。

【試合時間】

クラス	本戦	延長戦	体重判定	最終延長
小学生・中学生・壮年	1分30秒	1分	1kg以上	1分
高校生・一般	2分	1分30秒	1kg以上	1分分30秒

【防具】

クラス	ヘッドギア	脛サポーター	拳サポーター	金的カップ	膝サポーター	女子胸ガード
小学生	※○	○	※○	○(女子△)	※○	△
中学生・高校生・壮年・一般女子・一般男子初級	※△	○	※○	○(女子△)	○	×(女子○)
一般男子上級	×	×	×	○	△	×

※膝サポーターは小学3年生以上着用義務。小学2年生以下は自由。

※拳サポーターは、初級クラスは布製のみ。上級クラスは布製・革製グローブのどちらでも可。薄いものは使用不可。

※ヘッドギア・防具は、各自用意。ヘッドギアは白色のみ可(小学生全面ガードあり・中学生以上で着用の場合は全面ガード外す)。

・女子の胸ガード(胸部のみのブラタイプ)使用可。腹部にかかるもの、硬質なものは使用不可。