

極真空手道連盟極真館 型競技規定

1 競技の進め方

(1) 予選

参加選手は、事前のくじにより演武順番を決めておき、その順番で予選指定型を演武し、10点満点の得点順で予選順位を決定する。原則として決勝進出者は8名とするが、大会規模や参加選手により5名でもよしとする。

(2) 決勝

決勝進出者は、指定された自由型の内一つを選択して演武する演武順番は、予選通過者の得点の低い順とする。10点満点で採点し、得点の高い順に順位を決定する。

2 競技用指定型

極真館制定型に限る。

(1) 予選指定型 撃砕小 (ゲキサイショウ)

(2) 決勝自由型 最破 (サイハ) 征遠鎮 (セイエンチン)
観空 (カンクウ) 十八 (セーパイ)
臥竜 (ガリュウ) 五十四歩 (スーシホ)

3 審判員

(1) 予選 五審制を原則とする。大会規模により、三審制でもよしとする。

(2) 決勝 五審制とする。

4 勝敗の決し方

五人の審判がそれぞれ10点満点で採点する。五人の内最高点と最低点を除いた3名の合計点で順位を決する。三審制の場合は、3人の合計で決する。

同点の場合は、次の順に従い順位を決する。

- ① 試し割り枚数の多い方が順位が上となる。
- ② 最低点が高い方が順位が上となる。
- ③ 最高点が高い方が順位が上となる。
- ④ 主審の得点が高い方が順位が上となる。
- ⑤ 2人同時に演武を行い、赤白判定で決する。(撃砕小で行う。)

5 採点の基準

(1) 6点を基準点として、減点法、加点法の併用により4点まで加点することができ、10点満点で競う。

減点、加点の基準は次の通りとする。

動作の正確さ	① 立ち方、突き、蹴り、打ち、受けのそれぞれの技が、正しい目付けの元に正確であること。 ② 中間動作が適切であり、ムダな動きがないこと。 ③ 重心の移動やバランスに優れていること。
技の緩急	① 速く動くべきところが速く動けること。 ② 緩やかに動くべきところが緩やかに動いていること。 ③ 連続動作が用法に即したリズムで動いていること。
力の強弱	① 力を入れるべき所に適当な力が入っていること。 ② 力を抜くべき所で力が抜けていること。 ③ 技の威力が表現できているか。
息の調整	① 息吹や気合いが適切にできているか。 ② 呼吸の乱れがなく動作との調和が図れているか。

(2) 上記の各項目について、各1点ずつの配点があり、0.1点単位で減点または加点を行うことができる。

(3) 上記の他に次の項目で減点または失格とすることがある。

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">① 申告した型名と実際の演武型が異なる場合（失格）② 演武開始時選手が言う型名と実際の演武型が異なる場合（失格）③ 試合上から両足が出てしまった場合（失格）④ 試合場から片足が出てしまった場合（減点）
(線を踏む0.2減、足が出る0.5減)⑤ 型の演武を中断した場合は失格。一時的な中段の場合は、主審の判断で合議の上、1.0以下の減点をする。⑥ 型の動作をとばしてしまった場合（2.0以下の減点または失格）⑦ その他主審が判断し、合議の上判断する。⑧ 判断に迷う場合は、型競技審判長の裁可に従う。 |
|---|

6 試し割り規定

- (1) 型競技の試し割りは、組手競技の規定に準ずる。
- (2) ただし、女子の規定枚数は正拳1、足刀2、猿臂2、手刀2とする。
- (3) 試し割りで失敗した場合は、一種目につき0.5を型の合計得点より減点する。

7 競技の進行

- (1) 選手は、呼名されたら礼をして試合場に入り、演武開始場所に立つ。
- (2) 主審の「正面に礼」の号令で礼をする。
- (3) 主審が右手を高く上げたのを合図に型を開始する。
- (4) 型を開始する際は、黙想をし、大きな声でゆっくり正確に型名を言ってから息吹をして開始する。(型名を申告する際、絶叫はしない。型名が聞き取れなかった場合は失格とする。) よけいな号令は一切かけてはならない。
- (5) 型が終了したら自分でなおり主審の号令を待つ。
- (6) 主審の「判定お願いします。判定。」の号令で全員が一斉に得点盤を上げる。
その時、副審は組手と同じように一斉に笛を吹く。
- (7) アナウンスが主審から順に得点を読み上げ、最後に「ただいまの合計〇〇点」と発表する。
- (8) 主審の「正面に礼」の号令で選手は礼をして退場する。

8 競技上の注意点

- (1) 仮想的をしっかりと捉えて動作を行えることが肝要である。目付けは、※1相手を察知する心（意識）を通して自然に行い、ただ凝視すれば良い訳ではない。型では、複数の相手を想定しているので、一方の敵に対し、一旦首だけを向け、あらためて動き出すような類の動きでは、見ている方以外の相手を全く意識しておらず、正しい目付けとはいえない。その後に繰り出される技がどんなに素晴らしくても、不正確な目付けという意味で減点対象になる場合もある。
※1、平安その3第20教程目の様に実際の目は正面をみても、心（意識）が後方の相手をしっかりと捉えているような目付けもある。
- (2) 相手の存在を無視したような、いたずらに足を高く上げて蹴る行為や、演武線を踏み外したような行為は、どんなに見栄えが良くとも全くポイントにはならず、むしろ理合いの外れた不正確な動作として減点対象となる場合もある。
- (3) 動作を行うにあたり、無駄な動作や無駄な重心移動は行わない。その後に繰り出される技がどんなに素晴らしくても、無駄な動作が伴えば減点対象となる場合もある。
- (4) 立ち方が極まるのと同時に受ける、蹴る、突くなど、各動作に要求される要素を正しく表現できることが大切である。例えば、立ち方が極まるのと同時に突くべき動作では、立ち方が決ってから突いたのでは、不正確な動作として減点対象となる場合もある。