

練馬大会ルールと防具

ルールは稽古の中で指導しますので、以下の表は確認用としてお使いください

組手防具購入希望の方は、申込み用紙をお渡ししますので、担当指導員にお声を掛けてください

組手

試合ルール	幼児, 小学生, 中学生	1分30秒フルタイム 4ポイント差
	高校生, 一般, シニア	2分フルタイム 4ポイント差
防具	拳サポーター	小学生以下 リバーシブルまたは全空連指定赤/青 中学生以上 全空連指定赤/青
	メンホー	全種目着用が義務
	メンホー用口元シールド	全種目着用が義務
	ボディプロテクター	全種目着用が義務
	シンガード	任意だが着用を推奨
	インステップガード	任意だが着用を推奨
	金的カップ	小学3年以上男子は必須 2年以下は任意

赤帯、青帯の使用は可能

形

	予選 (ベスト 8 まで)	決勝 (準々決勝以降の 3 回戦)
幼児	基本形のみ (ヘイアン 5 段など)	
小学生	基本形のみ	自由形 但し予選で使用した形は演武出来ない 繰り返して演武して良い 予選用の基本形と自由形もう一つ、 2つ以上の形が必要
中学生男子	基本形のみ	
中学生女子	基本形のみ	
少年男子	基本形のみ	
一般女子	基本形もしくは指定形 (第 1, 2)	
シニア女子	基本形のみ	
一般有級男子	基本形のみ	
一般有段男子	指定形 (第 1, 2)	自由形 但し予選で使用した形は使えない 毎回戦、形を変えなければならない

基本形とは、ピンアン・ヘイアン・ゲキサイを指す