

型競技(採点方式)のルールについて

■勝敗の決し方

- (1) 全て指定型による採点方式。
- (2) 基本7.0を持ち点とし、そこから加点、減点していく。

■採点基準

①加点基準

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 早く動くべきところが早く動けること。 ② 穏やかに動くべきところが穏やかに動けること。 ③ 連続動作が用法に即したリズムで動けていること。
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こと。
息の調整	① 息吹や気合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。

簡単にまとめると・・・

- ・ 力や速さのある突き、蹴りが出せているとき。
- ・ 気合いや呼吸が力強く、タイミングよく出せたとき。
- ・ 腰、肩甲骨、股関節が適切に使って、突き、蹴り、受け、動作ができたとき。
- ・ 正しい強弱、緩急ができているとき。
- ・ 重心移動を正しく使えたとき。

②減点基準

- ・ 型の名前を間違えたとき
- ・ 動作の間違いをしたとき、気合いを忘れたとき

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確でないとき。 ②中間動作にムダな動きがある。 ③重心の移動やバランスが崩れている。
技の緩急	①早く動くべきところが動けていない。 ②穏やかに動くべきところが穏やかに動けていない。 ③連続動作が用法に即したリズムで動けていない。
力の強弱	①力を入れるべき所に適当な力が入っていない。 ②力を抜くべき所で力が入りすぎている。 ③技の威力がない。
息の調整	①息吹や気合が適切にできていない。 ②呼吸の乱れがあり、動作との調和が図れていない。

簡単にまとめると・・・

- ・ 正しい位置に突き、蹴り、受けなどができていないとき。
- ・ 引き手が胸の横にないとき。
- ・ 手の指に握り方がゆるい、手刀の指先がゆるんでいる。
- ・ 適切に腰が落ちていない。
- ・ 足の幅、足の指の向きをまちがえている。
- ・ 目線が相手を想定した向きに向いていない。
- ・ 軸がブレていて、姿勢が悪い。
- ・ ムダな動きをしている（二度足、不必要な体重移動、大げさな動きなど）
- ・ 演武線がズレていないか。

ポイント

太極その 1

- 引き手、突きの位置
- 二度足、前屈立ち（肩幅、後ろの足が伸びているか）
- 下段払い（時になっていないか）
- 突きのムダな動き
- 力強いのか

平安その 2

- 脇がまえ
- ゆっくりの動作ができていないか
- 中段外受け
- 横げりの側足
- 手刀受け（正しく）
- 前げりの引き足
- 目突きにムダがない

突きの型

- 騎馬立ち（ヒザが内に入らず、指はまっすぐ）
- 三戦立ち
- ななめ 45 度になっているか
- 下段払い正しくできる
- 前げりの引き足、バランス
- えの字立ち
- 回し受け

■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 型が終了したら自分でなおり主審の号令を待つ。
- ⑤ メモ帳に審判員は点数を記入し、回収係が審判員の席まで取りに行く。
- ⑥ 主審の「正面に礼」の号令で選手は礼をして退場する。