

日本国際テコンドー協会 ITF-JAPAN

競技規定



2025 年 6 月



日本国際テコンドー協会 ITF-JAPAN 競技規定



目 次

第1章	総則	1
第2章	大会組織委員会	2
第3章	申請	3
第4章	資格	4
第5章	服装規定と用具	6
第6章	保険と医療救護	9
第7章	選手権会場と施設	10
第8章	計量と抽選	13
第9章	代表者とコーチ	14
第10章	競技	17
第11章	公式用語	18
第12章	トウル	19
第13章	マッソギ	23
第14章	スペシャルテクニック	30

第1章 総則

第1条 定義

テコンドーの競技会は、テコンドー創始者である崔泓熙（チェ・ホンヒ）総裁によって教え伝えられた技術を競うものである。

第2条 目的

競技会の目的は、第一に技術の統一性を確保し、ITF-JAPAN が主催／奨励するすべての選手権大会で競技水準を高めることである。

また競技会は、本競技規定に基づき、公平かつ安全に実施され、競技者の健全な心身および健全な競争心を養うとともに、競技に親しむ競技人口の増加に寄与することを目的としている。

第3条 適用

本競技規定は、ITF-JAPAN 公式大会、公認大会、認定大会および奨励するすべての大会において適用されるものとする。

公式大会は、ITF-JAPAN が主催、運営する大会を指す。

公認大会、認定大会は競技会開催規定に基づき、ITF-JAPAN 競技委員会、審判委員会による承認を得た大会を指す（詳細は競技会開催規定を参照）。

第4条 訂正と変更

- 4.1 競技規定の訂正または変更を希望する者は、その旨を記載した適切な提案書を競技委員会に提出する必要がある。
- 4.2 競技規定の訂正または変更が決定されるまで、すべての大会は、現行の ITF-JAPAN 競技規定に従って行われるものとする。



第2章 大会組織委員会

第5条 大会組織委員会の編成

- 5.1 公式・公認・認定大会開催に際しては、大会組織委員会は選手権開催の少なくとも2ヶ月前に大会主催者により編成されなければならない。
- 5.2 大会組織委員会は大会の内容・規模に応じて、必要数の役員を編成しなければならない。

第6条 大会組織委員会の権限と義務

- 6.1 大会組織委員会は選手権の開催要項と申請様式を、少なくとも開催2か月前に競技委員会に提出し承認を得なければならない。また、少なくとも開催1か月前にすべての関係団体に配布しなければならない。
- 6.2 大会組織委員会は、選手権大会に必要なすべての施設、設備、人員を手配するものとする。
- 6.3 大会組織委員会はメダルやその他の賞を手配する責務がある。
- 6.4 大会組織委員会は選手権に参加するチームや個人競技者の受付と登録を行う。
- 6.5 大会組織委員会は各々の競技様式に応じて抽選と計量を行う。
- 6.6 大会組織委員会は大会スケジュールの作成、結果の報告を事務局に行う。
- 6.7 公式大会では、大会組織委員会はすべての参加者にゼッケンを提供しなければならない。
- 6.8 大会組織委員会は大会に全日参加帯同する医療チームを手配しなければならない。
- 6.9 大会組織委員会は選手権で生じるすべての問題について競技委員会および審判委員会と協議しなければならない。
- 6.10 大会組織委員会は大会の組織と運営について競技委員会と協会事務局に報告義務がある。

第3章 申請

第7条 選手権への参加申請

選手権への参加を希望するすべての ITF-JAPAN 所属道場・クラブは、期日までに申請書（オンライン申請を含む）を大会組織委員会に提出しなければならない。

第8条 申請の確認

競技者の申請書には、道場責任者または監督する責任者の署名または承認がなければならない。

第9条 選手権への参加の承認

申請書が期日までに主催者に提出されていない場合は、原則選手権に参加することができない。ただし、申請内容の変更を希望している道場・クラブがある場合、大会組織委員会は参加を議論することができる。

第4章 資格

第10条 選手権への参加資格の原則

- 10.1 ITF-JAPAN に加盟している道場・クラブに所属する選手が選手権に参加することができる。また、全日本大会および全日本予選大会においては、各年度選手登録されている選手のみ参加することができる。
- 10.2 ITF-JAPAN に加盟していない道場・クラブの選手は原則として選手権に参加することができない。参加を希望する場合は、協会事務局に加盟申請し、受理される必要がある。
- 10.3 協会事務局、競技委員会、審判委員会は理由を開示することなく、参加申請の受け入れまたは拒否ができる。
- 10.4 道場責任者は、出場しようとする選手が身体的・精神的に大会参加に相応しいか見定め、これが認められる場合のみ所属選手の出場を許可し、申請書に署名（オンライン申請の場合は承認）しなければならない。この署名（承認）がない場合、参加不可とする。
- 10.5 海外ゲスト（ITF加盟）、他団体（空手等のITF-JAPAN所属ではない競技団体）の選手を招待し参加可能とする場合、その目的と意義を明確にした上で、協会事務局、競技委員会、審判委員会に承認を得なければならない。なお、参加者が競技ルールを十分に理解し、選手の実力を考慮したカテゴリおよび組み合わせとなるよう十分に協議・検討した上で実施することとする。

第11条 参加資格の原則

競技会に参加する競技者は、以下の条件を基準とし、表1に示す競技種目に参加することができる。なお、競技日の競技者の級位・段位と年齢が、申請内容と合致していなければならない。

- 年齢カテゴリ：競技開催日（複数日の場合は開始日）における年齢
- 級位・段位：当該競技への申請時（申請締切日）の級位・段位

※Ⅰ部Ⅱ部（レベル）の詳細は別添資料「競技カテゴリ レベルについて」を参照のこと



表 1 年齢、レベル、級・段位に応じた競技の区分

年齢カテゴリ	レベル	対象	級位/段位制限
キッズ (9 歳以下)	区分 なし	マッソギは 6 歳～	トウル 9 級以上、 マッソギ 8 級以上
チルドレン (10～13 歳)	I 部	全日本ジュニア選手 (出場前提の選手を含む)	2 級～有段
	II 部	上記以外	トウル 9 級～有段 マッソギ 6 級～有段
ジュニア (14～15 歳)	I 部	全日本ジュニア選手 (出場前提の選手を含む)	2 級～有段
	II 部	上記以外	トウル 9 級～有段 マッソギ 6 級～有段
ユース (16～17 歳)	I 部	全日本ジュニア選手 (出場前提の選手を含む)	2 級～有段
	II 部	上記以外	トウル 9 級～有段 マッソギ 6 級～有段
アダルト (18～34 歳)	I 部	全日本選手、または予選会等に出場し全 日本出場を前提としている選手	1 段以上*
	II 部	上記以外	トウル 9 級～有段 マッソギ 6 級～有段
ベテラン シルバー (35 歳以上)	I 部	世界ベテラン大会出場を前提としている 選手、全日本出場経験者 (アダルト時)	1 段以上*
	II 部	上記以外	トウル 9 級～有段 マッソギ 6 級～有段
ベテラン ゴールド (45 歳以上)	I 部	世界ベテラン大会出場を前提としている 選手、全日本出場経験者 (アダルト時)	1 段以上*
	II 部	上記以外	トウル 9 級～有段 マッソギ 6 級～有段

*女子マッソギ競技者のみ 2 級以上

第5章 服装規定と用具

第12条 服装規定

12.1 審判委員および審判員

- ITF-JAPAN 審判規則に定められた服装（ネイビーブルーのスーツ、白のワイシャツ、協会ネクタイ、ITF ラベルバッジ、白のジムシューズとソックス）を着用する。
気温が高い場合、審判委員会によって半袖シャツの着用が許可されることもある。
- 左胸に協会認定公認審判員 ID カードを掲示する。

12.2 競技者の服装規定

- 日本国際テコンドー協会が認定する道衣と帯を着用する。4 段以上の者も競技会に参加する際は高段者道衣ではなく、競技者としてライン無しの有段者道衣を着用する。
- 正しい寸法の道衣を着用し、袖、裾の長さが適正であること。紐類はすべて外から見えないようにする。帯は適正な寸法とし、結んだ時は左端に競技者の段位が表示されるようにする。
- 競技者にゼッケンが配布される場合は、道衣の背面中央下部（帯より下の位置）に貼り付けなければならない。
- 競技中以外では、他のトレーニングウェア、トレーニングシューズ等の着用が認められる。
- 開会式、閉会式、表彰式では競技中同様、道衣を着用する。
- 道衣には、安全確保の観点から、固いボタンや金属製の装飾品、その他接触時に怪我の原因となる恐れのある物品を取り付けてはならない。
- 男子選手は、原則として上衣のインナー着用を不可とする。やむを得ない事情がある場合には、事前に道場責任者を介して大会組織委員会に許可を得る。
- 女子選手は、上衣に白無地のスポーツ用インナーを着用する。襟付、ボタン付、ハイネック、長袖等は不可とする。
- スパッツ（レギンス）の着用は任意とするが、着用の際は外から見えない丈（概ね4分の3以下）の長さにする。
- 爪は短くし、競技中はピン、ミサンガ、その他装飾品、金属など危険性のあるものは外す。使用できるものは、原則としてゴム製または布製のものに限る。金属歯列矯正器具等を使用する場合は、事前に各コート統括および大会医療スタッフの許可が必要となる。
- マッサージ競技中は眼鏡、ハードコンタクトレンズの使用を禁止する。視力調整のためのソフトコンタクトレンズ（使い捨て）の使用は認めるが、使用する者は必ず予備のレンズを携行すること。紛失等があっても原則として試合の中断はしない。
- 負傷による包帯、パディング、サポーター等の医療品を使用する際は、事前に各コート統括および大会医療スタッフによる許可を得る。なお、着用者に有利あるいは対戦相手に不利になり得る材質を含んでいてはいけない。

第13条 マッソギ競技における防具

13.1 着用義務の防具

- 防具は ITF-JAPAN 公認のものを着用すること。
- 男性の競技者は、ファウルカップを道衣の内側に着用しなければならない
- その他、ヘッドギア、マウスピース、フェイスガード、ボディプロテクター（胴）については、表 2 に示すカテゴリに応じて定めるものとする。
- マウスピースについて、赤色および赤系統の色が含まれるものは不可とする。必ず受傷回避の目的で作られた口腔内保護用の製品を使用し、歯にしっかりと合っていること。歯科医院等の専門機関での作成を推奨する。

13.2 任意の防具

- シンガード、アームガード、チェストガードは、任意で道衣の内側に着用可とする。
- その他すべての防具は、弾力のあるスポンジまたは柔らかいゴムタイプのパッドまたは他の柔らかい素材から作られており、事前に競技委員会、審判委員会の承認を得なければならない。

13.3 認められない防具

- 公認でない防具（グローブ、シューズ、フェイスガード、ボディプロテクター等）
ただし、サイズ不適合が明白で競技に支障を来す場合に限り、大会組織委員会および競技委員会の承認を得た上で、特別な措置対策を講ずること、または代用品の使用を認める。
- 損傷が著しいもの（テーピング等による補修は不可）
- サイズが合っていないもの（爪先が防具からはみ出ている等は不可）
- 厚さ、硬さが適正でないもの
- 金属類など硬い素材を含んでいるもの
- その他異物*を身に付けること（医療品等の使用は服装規定に従う）。
*グローブ内に着用するインナー等もこれに類する。

表 2 カテゴリー別の必須プロテクター

カテゴリ	年齢	性別	レベル区分	対象級段位	必須プロテクター
キッズ (U8/U10)	6～9	共通	区別なし	8級～有段	フェイスガード+胴
チルドレン (U12/U14)	10～13	共通	Ⅱ部	6級～有段	フェイスガード+胴
			Ⅰ部	2級～有段	
ジュニア (U16)	14～15	共通	Ⅱ部	6級～有段	フェイスガード+胴
		共通	Ⅰ部	2級～有段	フェイスガード* ¹
ユース (U18)	16～17	女子	Ⅱ部	6級～有段	フェイスガード+胴
		男子	Ⅱ部	6級～有段	フェイスガード
		女子	Ⅰ部	2級～有段	フェイスガード* ¹
		男子	Ⅰ部	2級～有段	
アダルト (成年)	18～34	女子	Ⅱ部	6級～有段	フェイスガード+胴* ²
		男子	Ⅱ部	6級～有段	フェイスガード* ²
		女子	Ⅰ部	2級～有段	ヘッドギア、マウスピース
		男子	Ⅰ部	有段	ヘッドギア、マウスピース
ベテラン (壮年) シルバー	35～44	女子	Ⅱ部	6級～有段	フェイスガード+胴* ²
		男子	Ⅱ部	6級～有段	フェイスガード* ²
		女子	Ⅰ部	2級～有段	ヘッドギア、マウスピース
		男子	Ⅰ部	有段	ヘッドギア、マウスピース
ベテラン (壮年) ゴールド	45～	女子	Ⅱ部	6級～有段	フェイスガード+胴* ²
		男子	Ⅱ部	6級～有段	フェイスガード* ²
		女子	Ⅰ部	2級～有段	ヘッドギア、マウスピース
		男子	Ⅰ部	有段	ヘッドギア、マウスピース

*¹ 国際大会またはそれに準じる形式の大会では、ジュニアおよびユースのⅠ部についてもヘッドギア、マウスピース着用で行うことがある。

*² Ⅱ部の競技において、有級の部と有段の部の統合・分離は任意としている。アダルトおよびベテランの年齢カテゴリにおいて、Ⅱ部の中で有級の部と有段の部を分離する場合、女子Ⅱ部有段は胴（ボディプロテクター）なしでの競技可とする。男子Ⅱ部有段はヘッドギア、マウスピース着用での競技可とする。

※マッソギのカテゴリ等の詳細は別添資料「競技カテゴリ マッソギ」を参照のこと

第6章 保険と医療救護

第14条 保険

- 14.1 すべての競技者はエントリーフォームへの署名（オンライン申請の場合はそれに相当するもの）と、選手権参加のための保険担保が必須である。

第15条 医療救護

- 15.1 競技中に負傷した競技者は、大会組織委員会が用意する大会医療スタッフの処置を受けるものとする。
- 15.2 事故が起きた場合、大会医療スタッフは概ね4分以内（目安：診断2分、処置2分）にその競技者の復帰についてコート役員に勧告することが望ましい。大会医療スタッフの決定は最終的なものとする。



第7章 選手権会場と施設

第16条 会場における各役員席の配置

- 16.1 選手権の本部席は、アリーナを見渡せる位置にあり、放送設備を備えるようにする。本部席の隣には、必要なすべての器材（コンピュータ、プリンター等）を設置できるよう十分なスペースをもったコンピュータ管理用の作業場を設けるようにする。コンピュータ管理席は、アリーナと表彰場に可視性を持つようにする。
- 16.2 競技・審判委員会、審判員の待機席は本部席の傍に配置する。
- 16.3 医療班は、白のテーブルクロスまたは掲示物等により医療席であることを明示し、負傷者の治療ができるよう指定した場所で待機する。なお、試合会場とは別に医療用の別室を準備することを推奨する。

第17条 競技コート等の設営

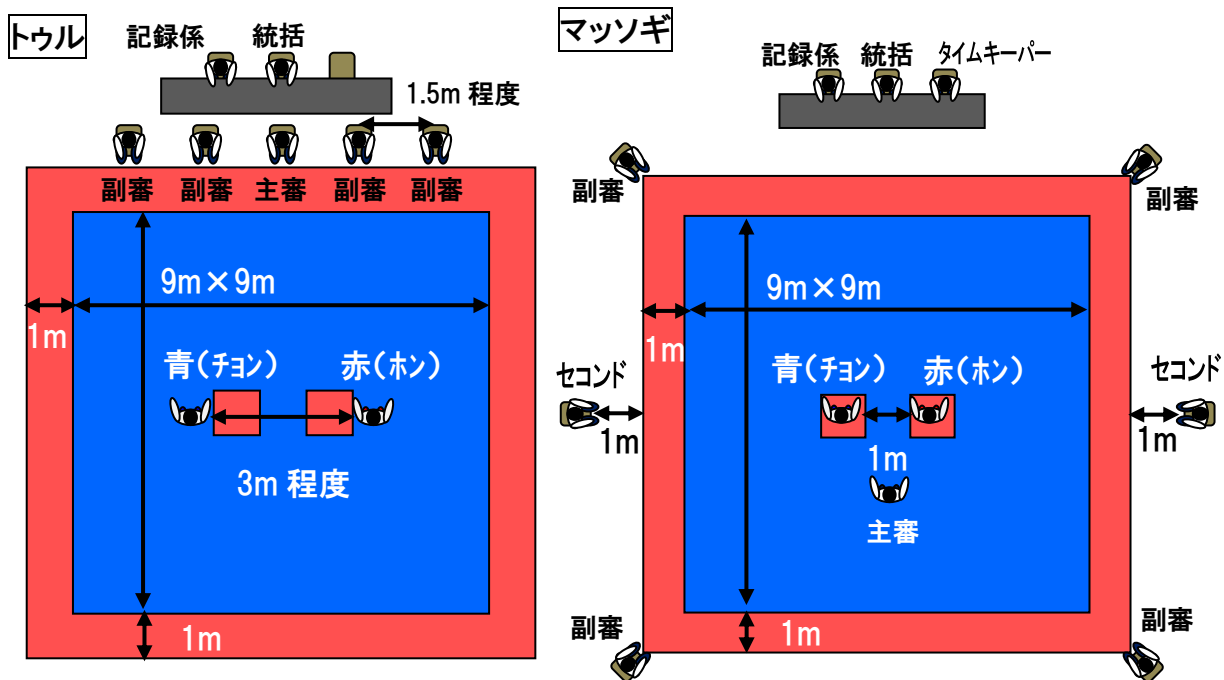
- 17.1 マッソギ、トゥル競技のコートは原則 9m 四方の寸法をとり、これを囲むように少なくとも 1m の安全境界を設けなければならない。ただし会場が狭い等運営に支障が生じる場合に限り、8～9m 四方の範囲での設営も認める。
- 17.2 コートにマットを使用する場合は、少なくとも厚さ 2cm の競技用マットを使用し、競技エリア全面に敷くものとする。
- 17.3 コートに既設のライン（武道場、柔道場等）を使用する場合は、8.0～9.5m 四方面程度の範囲での設営を認める。
- 17.4 マッソギ競技開始時の赤（ホン）、青（チョン）の競技者の立ち位置を示さなければならない。コートテーブルに向かい、赤（ホン）の位置は中央より右に、青（チョン）の位置は中央より左に、1m（ラインの場合は 2m）の間隔をあけて設置する。
- 17.5 マッソギ競技においてセコンドを配置する場合は、それぞれのコーナーで、コートから 1m 離れて着席するものとする。
- 17.6 競技コートのほか、可能な限り選手の練習用スペースを設け、このエリア外でのトレーニング行為を不可とすること。
- 17.7 競技エリア、本部エリア、その他のエリアを明確に区別し、可能な限り境界を設けること。

- 17.8 会場には、各コートおよび競技、審判委員会と運営関係者のために、インカム（通信装置）と音響システムがあることが望ましい。

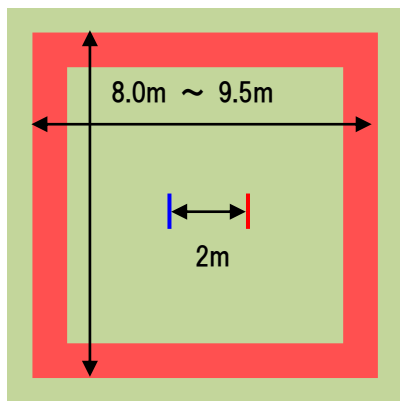
第18条 競技コートにおける審判員等の配置

- 18.1 統括、記録係、タイムキーパー（マッソギのみ）は各コートの前方で着席する。
- 18.2 トウル競技では、審判員はコートテーブルの前方に着席する。主審は5名の審判員の中央に着席するものとする。
- 18.3 マッソギ競技では、副審はコートの4つのコーナーに着席する。主審はコート内で試合をコントロールする。
- 18.4 スペシャルテクニックおよびパワーブレイキング競技では、審判員は設置台付近で指示を出せる位置をとる。





マット以外による設営



- ・ 認識しやすい色のテープにより、9m×9mの競技枠を設営する。
- ・ 柔道場・武道場等、既設のラインがある場合は、8.0～9.5m程度の範囲で使用を認める。複数のラインがある場合は、どのラインが基準となるか明確に関係者と共有・周知する。
- ・ 赤（ホン）、青（チョン）のマッソギ開始時の立ち位置を、各色のテープで示す（トウルの立ち位置の提示は任意とする）。

図 1 コート設営の例および審判員等の配置

第8章 計量と抽選

第19条 計量

- 19.1 計量は、選手権の前日～当日の競技開始 1 時間前のうち、大会組織委員会が指定する時間・場所において実施するものとする。
- 19.2 計量は、大会組織委員会によって任命された責任者により実施・管理されるものとする。なお、前日計量を競技者の所属道場により実施する場合は、道場責任者がこの任を負うものとする。
- 19.3 計量は、十分な精度と安定性を有する体重計を使用して行わなければならない。
- 19.4 計量を合格した競技者のみが「個人マッソギ」の種目に参加することが許可される。

第20条 抽選

- 20.1 抽選は公正に行われるべきであり、原則としてランダム抽選で行う。ただし初戦で同じ道場・クラブの所属選手同士で対戦することがないように考慮する。
- 20.2 大会により、前回大会結果や過去の成績を参照し、シードに振り分けるなどの措置を行っても良い。



第9章 代表者とコーチ

第21条 代表者

代表者は、所属道場のエントリー（競技者の登録、書類の提出、参加費の振込等）を行い、大会組織委員会との連絡窓口を担うものとする。また原則として必ず競技会に参加帯同し、競技者、コーチ、応援者を含むすべての道場関係者に対して管理監督責任を負うものとする。

21.1 代表者規定

（1）総則

- 代表者は原則として道場責任者が担うものとする。代理を立てる場合は、必ず責任ある18歳以上の指導者を任命し、競技会当日の役割について引き継ぎを行うこと。
- 競技会当日は大会組織委員会および他の役員と協力することとする。
※代表者は、大会役員、審判員、あるいはコーチ等の役職を兼任することができる。

第22条 コーチ

すべてのコーチは、ITF-JAPAN 競技規定および ITF-JAPAN 審判規定を熟知し厳守しなければならない。また、原則として必ず競技会に参加帯同するものとする。代表者とともに、競技者が礼儀正しくふるまい、ITF-JAPAN 競技規定を遵守することを確実にさせる責任があり、応援者を含むすべての道場関係者に対しても指導監督する役割を担うものとする。

22.1 コーチ規定

（1）総則

- 18歳以上であり、道場責任者より任命を受けた者でなければならない。
※代表者および競技者がコーチを兼任することも可能
- 競技者の安全管理および指導監督を第一の役割とする。
※競技中、正当な理由により選手の競技続行に危険を感じた場合、試合を中断して選手の容態確認を行うこと、または棄権させることができる。その際、挙手をして主審または統括をコールし許可を得ること。また、コーチ証がある場合は必ずコーチ証を提示すること。
- 原則として大会組織委員会の指示と決定に従う。
- 競技者のあらゆる規定違反や好ましくない行動に対して責任を負う。
- 競技者がテコンドー精神を守り、それに準じた行動をとることを保証する。
- 競技を妨害するような行動および言動をしてはならない。
- 競技者に指示を与える時は穏やかで冷静な態度で行う。
※競技中は、競技者に直接指示を与えることはできない。
- 怪我・事故など有事の際に、審判員との協議および競技者の容態確認が迅速に行えるよう、競技中は原則としてコート付近で待機し、試合状況の把握に努めること。

(2) 服装規定

- コーチは、トラックスーツとジムシューズを着用する。
※上衣はスポーツウェアであれば必要に応じてTシャツ、ポロシャツ等も可とする。
ただし、下衣のショート丈は認めない。
※競技者がコーチを務める場合、下衣は道衣でも可とする。
- 大会組織委員会からコーチ証（パス）を提供される場合は、常時身に付けること。

22.2 マッソギ競技におけるサポーター制度

サポーターは、個人マッソギ競技中において、主審の指示のもと試合の進行をサポートする役割を担う（競技者の帯やフェイスガードが外れた場合に直す、競技者が負傷して歩けない場合に手を貸す、など）。原則として、サポーターが帯同していない状態で個人マッソギの試合を行うことは認められない。

22.3 サポーター規定

(1) 総則

- サポーターを務める者は、コーチまたはコーチより任命を受けた道場生（ITF-JAPAN 会員）でなければならない。また、同大会に出場する競技者がサポーターを務めることもできる。（自身の試合中を除く）
- 原則として、14 歳以上で 6 級以上、かつ競技経験のある者をサポーターとして任命することができる。ただし、各大会の個別規定により、異なる条件が適用される場合がある。
- 原則として、競技者と同じ道場に所属する者が務めるものとする。ただし、やむを得ない事情により同道場内での対応が困難な場合は、他の道場と連携し、依頼することができる。
- 試合時には、原則として競技者 1 名につきサポーター 1 名を帯同させること。ただし、同一の道場に所属する競技者同士による対戦の場合、両競技者に対して、サポーター 1 名の帯同としてもよい。
- 競技前、下記のものを指定されたエリアに持ち込むことができる。
タオル、ドリンク 1 本（密閉できるもの）、バケツ、アイシング用品、
コンタクトレンズの予備、許可を得た医療用品
※競技者が自身で持ち込んでも良い
- 競技中はサポーターであることを明確に示すため、指定されたエリアで待機する。大会組織委員会からサポーター証（パス）を提供される場合は、サポーター証を身に付けること。
- 競技中は、競技者に直接指示を与えることはできない。また審判員の許可なく競技者に接触することはできない。
- 主審またはコート統括の許可を得ず、コート内に立ち入ることはできない。
- 怪我、事故など有事の際は、迅速にコーチおよび代表者に連絡、または必要に応じて呼び出しを行う。

(2) 服装規定

- 服装規定はコーチと同様とするが、競技者がサポーターを担う場合は道衣可とする。
※全日本大会および全日本ジュニアにおいては、競技者がサポーターを担う場合でも服装規定はコーチと同様とする。

22.4 コーチおよびサポーターは、原則として大会毎に、競技者のエントリー時に事前登録を行うものとする。なお、登録可能な人数等の詳細は、各大会の実施要項により定める。

22.5 罰則

競技者、コーチ、サポーターともに、言動や行動に問題があった場合、当該本人、代表者および道場責任者に対し、下記のような罰則が課せられる。なお、不適格なコーチは、今後コーチとしての活動を禁じられる可能性がある。

(1) 警告

警告とみなす行為の一例

- 規定の服装または履物を着用していないとき（その際、着替えに要する時間は1分以内とする）。
- 服装に関するマナーに問題があるとき（公衆の面前で着替える、選手が帯を締めずに道衣を着用している等）。
- 競技進行を妨害したとき（遅刻等を含む）
- 落ち着いた態度や行動でないとき
- その他、モラルを欠いた発言・行動をしたとき。

(2) 失格（退場）

失格とみなす行為の一例

- 誹謗中傷する行為または暴力行為。
- 大きな音など、他の競技者にとって不快な雰囲気を作り出すとき。
- 審判員、実行委員の指示や大会組織委員会の決定に従わなかったとき。
- その他、非常識な言動または行動により、競技進行を妨害したとき。
- 3つ以上の警告を受け取ったとき。

※ 失格となった者は、資格が回復するまで競技場内で活動することは許されない。大会組織委員会および競技委員会は、違反の重大性に応じて、違反した者を失格処分で罰する権利を有する。場合により、競技者、サポーター、コーチ、または指導者としての資格を剥奪されることもある。失格処分は、開催中の大会期間だけでなく数年間、または無期限の長期にわたるすべての大会からの失格処分とすることができる。失格後の具体的な処分については賞罰委員会にかけた上で決定される。



第10章 競技

第23条 競技とその順番

競技の順番は、大会組織委員会が指揮管理するものとする。

第24条 競技種目

各年齢カテゴリに応じて実施する競技種目・形式は表 3 に示す通りとする。

表 3 年齢カテゴリ別の実施競技種目

カテゴリ	年齢	性別	トウル ^{*2}	マッソギ ^{*3}	スペシャル テクニック	パワー ブレイキング
キッズ (U8/U10)	6～9	男女別 ^{*1}	白帯～黒帯の部	6 階級	オープン	—
チルドレン (U12)	10～11	男女別 ^{*1}	白帯～黒帯の部	6 階級	オープン	—
チルドレン (U14)	12～13	男女別 ^{*1}	白帯～黒帯の部	7 階級		—
ジュニア (U16)	14～15	男女別	白帯～赤帯の部、 一段～二段の部	7 階級	オープン	—
ユース (U18)	16～17	男女別	白帯～赤帯の部、 一段～三段の部	7 階級		
アダルト (成年)	18～34	男女別	白帯～赤帯の部、 一段～四段の部	8 階級	オープン	オープン
ベテラン (壮年) シルバー	35～44	男女別	白帯～赤帯の部、 一段～六段の部	8 階級	—	オープン
ベテラン (壮年) ゴールド	45～	男女別	白帯～赤帯の部、 一段～六段の部	5 階級	—	—

^{*1} トウル競技においては、キッズおよびチルドレンは男女混合での競技実施を可としている。

^{*2} トウルの種目詳細は第 12 章・表 4、表 5 および別添資料「競技カテゴリー一覧 トウル」を参照のこと

^{*3} マッソギの階級詳細は第 13 章・表 7 および別添資料「競技カテゴリー一覧 マッソギ」を参照のこと

第25条 用具の検査

25.1 用具検査では、競技開始前に審判員または専任のスタッフが、競技者の道衣、防具などが公式に承認されたタイプであり、欠陥、不備がないことを確認する。

25.2 欠陥品または非標準品が見つかった場合、交換する必要があり、競技者が交換に要する時間は最大 2 分とする。2 分以内に交換が行われない場合、原則としてその競技者は失格となる。

第26条 礼節

競技者は、各演技や競技の始めと終わりに常に「テコン」の号令で正面、そしてお互いに礼をしなければならない。

第 1 1 章 公式用語

チャリョ	気を付け	チャユマツソギ	自由組手
キョンネ	礼	イル ヘジョン	1 ラウンド
チュンビ	準備	イイ ヘジョン	2 ラウンド
シジャッ	始め	サム ヘジョン	3 ラウンド
ヘチョ	離れ	ヨンジャンジョン	延長戦
ケソッ	継続	ドゥクジヨムジョン	ゴールデンポイント戦
クマン	止め	チジョントゥル	指定トゥル
チュウイ	注意	ソンテクトウル	選択トゥル
カンチョン	減点	ホシンキョンギ	セルフ・ディフェンス
シルキョッ	失格	トゥッキ	スペシャルテクニック
ホン	赤	ウィリョク	パワーブレイキング
チョン	青	ゲインジョン	個人競技
スン	勝者	ダンチェジョン	団体競技
ピギン	引き分け		

※ITF トーナメントルールより転載。国内大会においては一部日本語を使用する。

第12章 トウル

第27条 競技様式

- トーナメント方式またはリーグ方式、またはその両方を採用する。
- 競技は対戦する2名または2チームが規定のトウルを行い、その試技の技量および優劣を競う。
- 競技は原則として年齢カテゴリ別、男女別、レベル別、帯別または段位別に分かれて実施する。(表1～表5および別添資料「競技カテゴリー一覧 トウル」参照)
- 組み合わせは抽選により決定される。(別途大会規定がある場合を除く)
- 原則として一度決定された組み合わせの変更は認められない。
- 競技者の交代は認められない。
- トーナメント方式の3位決定戦の実施は大会組織委員会により任意とする。
- 競技者3名でトーナメントを実施する場合、2位決定戦は実施しない。
- リーグ方式は、原則として全日本予選大会リーグ戦規定に準じて実施する。

第28条 評価項目

28.1 評価項目は以下のとおりとする。

- テクニカルコンテンツ
…技術内容、課題規定および各動作の技術的な正確性
- パワー
…テコンドーのパワー理論に従った動作の一致、反動を利用し集約させた力
- バランス
…動作の安定と平衡
- ブレスコントロール
…各動作に適した正しい呼吸法、技との一致性
- リズム
…動作間および動作規定上のリズム
- チームワーク (団体競技のみ)
…精神的集中力と団結力、動作の同調性および協調性、試技の完成度

上記の評価項目の中で、テクニカルコンテンツ (団体競技ではテクニカルコンテンツとチームワーク) の重要度が最も高い。すべての動作が適切なパワー、バランス、ブレスコントロール、リズムで行われることが重要である。

28.2 ディスクオリフィケーション（評価なし）

下記の事項が確認された場合、そのツールは「評価なし」となる。

- 動作数の過不足
- ツールの混同
- 指定と異なるツールまたは規定外の選択ツールを行う
- 明らかに左右の足を間違えて移動または動作をする
- 転倒
- 明らかな動作の中断（目安：3 動作相当以上）
- 審判員の椅子（前端部）の線を超える
- 準備の合図から長時間準備姿勢をとらない（目安：10 秒程度）

第29条 個人競技

競技者は、選択ツール・指定ツールともに、主審の合図に従い2名同時に試技を行う。

29.1 競技者は、表 4 に示す規定のもと、自身の級・段位に応じた選択ツール1つ、およびコート統括に選択された指定ツール（選択ツールを除く）1つを行うものとする。

29.2 有級者およびキッズ、チルドレンのカテゴリにおいては原則として指定1つのみを行うものとするが、大会の目的、スケジュール、状況に応じて決勝のみ選択、指定の2つを行っても良い。ただし、9 級のカテゴリまたは 9 級を含むカテゴリの場合は、決勝まで指定1つのみとする。

29.3 ジュニア以上且つ有段者のカテゴリにおいては原則として選択、指定の2つを行うものとするが、大会の目的、スケジュール、状況に応じ、準決勝まで指定1つのみとしても良い。

29.4 勝者の決定

5名の審判員各々が、2名の競技者の試技について、評価項目に基づきその優劣を総合的に比較判断し旗判定を行う。勝者は5名の審判員の旗の数に従って決定する。なお、勝者宣言または引き分け判定、延長戦の指定等、試合進行の采配はすべて主審が行う。

- (1) 2名の審判員が一方の選手を支持し、1名が他方の選手を支持、2名がドローと判断した場合、2名の指示を受けた選手が勝者となる。
- (2) 3名以上の審判員がドローであると告げた場合、その試合は引き分けとなる。
- (3) 2名の審判員が一方の選手を支持、2名が他方の選手を支持、1名がドローと判断した場合、その試合は引き分けとなる。
- (4) 試合が引き分けとなった場合、指定ツールをさらに行い、勝者が決定するまで繰り返す。



表 4 級・段位に応じた選択および指定トウル

級・段位	ソンテク（選択）	チジョン（指定）
9 級	—	チョンジ
8 級	タングン	チョンジ～タングン
7 級	トサン	チョンジ～トサン
6 級	ウオニョ	チョンジ～ウオニョ
5 級	ユルゴク	チョンジ～ユルゴク
4 級	チュングン	チョンジ～チュングン
3 級	トエゲ	チョンジ～トエゲ
2 級	ファラン	チョンジ～ファラン
1 級	チュンム	チョンジ～チュンム
1 段	クァンゲ・ポウン・ケベク	チョンジ～ケベク
2 段	ウィアム・チュンジャン・チュチュ	チョンジ～チュチュ
3 段	サミル・ユシン・チェヨン	チョンジ～チェヨン
4 段	ヨンゲ・ウルチ・ムンム	チョンジ～ムンム
5 段	ソサン・セジョン	チョンジ～セジョン
6 段	トンイル	チョンジ～トンイル

表 5 年齢カテゴリに応じたトウル競技部門

年齢カテゴリ	年齢	競技種目（部門）
キッズ (U10)	6～9	白帯の部、黄帯の部、緑帯の部、青帯の部、赤帯の部、黒帯の部
チルドレン (U14)	10～13	白帯の部、黄帯の部、緑帯の部、青帯の部、赤帯の部、黒帯の部
ジュニア (U16)	14～15	白帯の部、黄帯の部、緑帯の部、青帯の部、赤帯の部、一段の部、二段の部
ユース (U18)	16～17	白帯の部、黄帯の部、緑帯の部、青帯の部、赤帯の部、一段の部、二段の部、三段の部
アダルト（成年）	18～34	白帯の部、黄帯の部、緑帯の部、青帯の部、赤帯の部、一段の部、二段の部、三段の部、四段の部
ベテラン（壮年） シルバー	35～44	白帯の部、黄帯の部、緑帯の部、青帯の部、赤帯の部、一段の部、二段の部、三段の部、四段の部、五段の部、六段の部
ベテラン（壮年） ゴールド	45～	白帯の部、黄帯の部、緑帯の部、青帯の部、赤帯の部、一段の部、二段の部、三段の部、四段の部、五段の部、六段の部

※年齢カテゴリ、競技種目を統合する場合は、別添資料「競技カテゴリー一覧 トウル」を参照のこと

第30条 団体競技

- 30.1 試技は各チーム交互に、選択ツール、指定ツールの順に行う。
- 30.2 選択ツールは、チームメンバーの中で最も低い級段位の者に合わせなくてはならない。
- 30.3 指定ツールは、両チームが選択ツールを行った後、各チームの選択ツール以外から、両チーム内の最も低い級段位の者に合わせ、主審により指示される。有段者については、段位によらずチョンジ〜ケベクまでの間で指定される。
- 30.4 団体競技は原則として選択、指定の2つを行うものとするが、大会の目的、スケジュール、状況に応じて、準決勝まで選択または指定1つのみ、としても良い。
- 30.5 入退場について加点はされないが、時間はそれぞれ概ね 10 秒以内程度とし、規律ある入退場をすること。
- 30.6 バリエーション（コレオグラフィ）を加えて行う際は、集団的かつ規律ある動きで行い、速い動作、遅い動作、連続動作、繋がり動作など技術的な側面については規定通り行うものとする。
- 30.7 チームメンバーの内 1 名でもディスクオリフィケーションに該当する事項が確認された場合、そのツールは評価されない。

第31条 役員

統括 1 名、審判員 5 名、記録係 1〜2 名

※運営人数の状況により、統括と記録係の兼任を認める



第13章 マッソギ

第32条 競技様式

- トーナメント方式またはリーグ方式、またはその両方を採用する。
- マッソギ競技は、対戦する2名の競技者がルールに則って自由に攻防を行い、そのポイントの数を競う。
- 競技は原則として年齢カテゴリ別、男女別、レベル別、体重別に分かれて実施する。
(表1～表5および別添資料「競技カテゴリー一覧 マッソギ」参照)
- 組み合わせは抽選により決定される。(別途大会規定がある場合を除く)
- 原則として一度決定された組み合わせの変更は認められない。
- 競技者の交代は認められない。
- トーナメント方式の3位決定戦の実施は大会組織委員会により任意とする。
- 競技者3名でトーナメントを実施する場合、2位決定戦は実施しない。
- リーグ方式は、原則として全日本予選大会リーグ戦規定に準じて実施する。

第33条 有効な手技と足技

33.1 手の部位：正拳（アプチュモ）

33.2 足の部位：上足底（アプクンチ）、足甲（パルトウン）、足刀（パルカル）、踵（ティックンチ/ティッチュッ）、足裏（パルパダ）

第34条 ターゲットエリア

34.1 上段：顔の前面と側面の領域（背面、首を除く）。

34.2 中段：胴体の前面と側面の領域（背面を除く）。

第35条 採点基準

35.1 攻撃は、下記のすべてを満たしているとき有効とされる。なお、注意・警告対象の行為はポイントとして認められない。

- アタックツール（攻撃部位）がターゲットに接触している。
- 攻撃が接触時にコントロールされている。
- スピードがあり、適切な間合いと正しい技術で攻撃している。

35.2 有効な攻撃が副審の目視により確認された場合、技とターゲットエリアに応じて表6に示すとおりポイントが加算される。

表 6 マッソギにおける技・ターゲットエリアに応じた加算ポイント

ポイント	内 容
1 ポイント	・手による中段、上段への攻撃 ・跳躍して（両足が地面から離れている状態）手による中段への攻撃 ・足による中段への攻撃
2 ポイント	・跳躍して手による上段への攻撃 ・足による上段への攻撃 ・跳躍して足による中段への攻撃
3 ポイント	・跳躍して足による上段への攻撃 ・跳躍 180 度回転（後方）して足による中段への攻撃
4 ポイント	・跳躍 180 度回転（後方）して足による上段への攻撃 ・跳躍 360 度以上回転して足による中段への攻撃
5 ポイント	・跳躍 360 度以上回転して足による上段への攻撃

※跳躍中に 2～3 回攻撃した場合は、それぞれの技法ごとにポイントが与えられる。

第36条 反則

36.1 注意

- (1) 競技中、以下にあげる反則行為をした場合、主審より注意が与えられる。
 - ターゲットエリア以外への攻撃 ※ターゲットエリアについては第 34 条参照
 - 両足が完全にコート外に出る
 - 足裏以外の部位が地につく
 - 押さえる、掴む
 - 手や体で押す
 - 負傷を装う
 - 故意に攻防することを避ける
 - ストレート以外の手による攻撃
 - 2 発より多い連続的な突き
 - 手を挙げるなど得点をアピールするような行為
 - 攻防を避けるために故意に背中を向ける
 - 競技中に不必要な発言をする
 - 主審の指示に対して注意を怠る
 - 強打
- (2) 3 回の注意毎に 1 ポイントが減点される。
- (3) 注意の累計数に制限はなく失格にはならない。

36.2 警告：重大な反則行為による減点（イエローカード）

- (1) 競技中、以下にあげる重大な反則行為をした場合、警告として主審よりイエローカードが提示される。
 - 相手を侮辱する
 - 主審が試合を止めている間に、倒れた相手または準備ができていない相手を攻撃する
 - コントロールされていない攻撃
 - ※故意であるなしにかかわらず、相手に過剰な打撃を加えたり、重大なダメージを与えようとしたりする行為を含む。
 - 頭部、肘、膝による攻撃
 - 故意に相手を転倒させる
 - 故意にコート外に出る
- (2) イエローカードを1回受ける毎に得点結果から1ポイント減点される。
- (3) イエローカードを1試合の間に3回受けた場合は失格となる。

36.3 失格（レッドカード）

- (1) 競技中、以下にあげる悪質な反則行為をした場合、主審よりレッドカードが提示され失格となる。
 - 審判に対する不正
 - 主審の指示を無視する
 - ヘビーコンタクト等の反則行為の結果、対戦相手が競技続行不可能となる事故を引き起こす
 - ※明らかに過失があると判断された場合
 - 著しくモラルを欠く言動および行動
 - イエローカードを1試合の間に3回受ける
- (2) レッドカードが提示された時点で競技終了となり、相手側の勝利となる。

第37条 個人競技

37.1 体重区分

各年齢・性別カテゴリにおける体重区分は表7に示すとおりとする。



表 7 規定の体重区分一覧表

カテゴリ	年齢	性別	体重 (階級)
キッズ (U8/U10)	6～9	共通	-20 kg、-25 kg、-30 kg、-35 kg、-40 kg、+40 kg
チルドレン (U12)	10～11	共通	-30 kg、-35 kg、-40 kg、-45 kg、-50 kg、+50 kg
チルドレン (U14)	12～13	共通	-35 kg、-40 kg、-45 kg、-50 kg、-55 kg、-60 kg、+60 kg
ジュニア (U16)	14～15	女子	-40 kg、-45 kg、-50 kg、-55 kg、-60 kg、-65 kg、+65 kg
		男子	-45 kg、-50 kg、-55 kg、-60 kg、-65 kg、-70 kg、+70 kg
ユース (U18)	16～17	女子	-40 kg、-46 kg、-52 kg、-58 kg、-64 kg、-70 kg、+70 kg
		男子	-45 kg、-51 kg、-57 kg、-63 kg、-69 kg、-75 kg、+75 kg
アダルト (成年)	18～34	女子	-47 kg、-52 kg、-57 kg、-62 kg、-67 kg、-72 kg、-77 kg、+77 kg
		男子	-52 kg、-58 kg、-64 kg、-71 kg、-78 kg、-85 kg、-92 kg、+92 kg
ベテラン (壮年) シルバー	35～44	女子	-47 kg、-52 kg、-57 kg、-62 kg、-67 kg、-72 kg、-77 kg、+77 kg
		男子	-52 kg、-58 kg、-64 kg、-71 kg、-78 kg、-85 kg、-92 kg、+92 kg
ベテラン (壮年) ゴールド	45～	女子	-54 kg、-61 kg、-68 kg、-75 kg、+75 kg
		男子	-64 kg、-73 kg、-80 kg、-90 kg、+90 kg

※年齢カテゴリ、階級を統合する場合は、別添資料「競技カテゴリー一覧 マッソギ」を参照のこと

37.2 試合時間

- (1) 各年齢カテゴリにおける1ラウンドあたりの試合時間は表8に示すとおりとする。
- (2) 原則として2ラウンド制（インターバル1分）とするが、大会の目的、スケジュール、状況に応じて準決勝まで1ラウンド制としても良い。
- (3) 延長戦はいずれのカテゴリも共通として1分とする。
- (4) ゴールデンポイント戦は時間制限なしとなる。
- (5) 時間計測はタイムキーパーが行い、主審による「シジャッ」の合図と同時にスタートする。「タイム」がかかる度に計測は一時中断される。タイマーのスタートをラウンド開始とし、終了の合図（ブザーまたはベル）をもってラウンド終了とする。

表 8 1ラウンドあたりの試合時間一覧表

カテゴリ	年齢	性別	試合時間
キッズ (U8/U10)	6～9	共通	1分30秒
チルドレン (U12/U14)	10～13	共通	I部：2分 II部：1分30秒
ジュニア/ユース (U16/ U18)	14～17	共通	2分
アダルト (成年)	18～34	共通	2分
ベテラン (壮年) シルバー	35～44	共通	1分30秒
ベテラン (壮年) ゴールド	45～	共通	1分30秒

37.3 勝者の決定

4名の副審各々が、採点基準に基づいてポイント採点を行い、減点等を含む集計結果により旗判定を行う。勝者は副審4名の旗の数に従って勝者を決定する。なお、勝者宣言または引き分け判定、延長戦の指定等、試合進行の采配はすべて主審が行う。

- (1) 旗判定の結果、多数票を獲得した競技者が勝者と宣告される。ただし、3本以上が引き分け判定の場合は「ピギン（引き分け）」となる。
- (2) 旗が同数の場合、ピギンとなる。
- (3) 判定結果がピギンの場合、延長戦を1度だけ行い勝者を決定する。
- (4) 延長戦の判定結果が再びピギンとなった場合、ゴールデンポイント戦により勝者を決定する。ゴールデンポイント戦では、相手より先にポイントを取った選手が時間に関わらず勝者となる。また、相手より先に注意3回もしくはイエローカード1枚を受けた場合、ポイントに関わらず敗者となる。

第38条 団体競技

38.1 体重や段位に関わらず5～6名（3人制の場合は3～4名）のチームを構成する。1回戦ごとに、各チームから競技を行う5名（3名）のみが入場する。6名（4名）登録チームについて、チーム内でのメンバー変更は可能とするが、試合中の変更は認められない。

38.2 コイントスにより先攻後攻を決める。1人目は先攻のチームが先に競技者を選出し、その後、後攻のチームが競技者を選出する。

38.3 2人目以降は試合ごとに先攻と後攻を入れ替えて競技者を選出する。（2試合目は後攻のチームが先に選出）

38.4 試合時間

- (1) ジュニア、ユース、アダルトの競技では、各試合2分1ラウンドとする。ベテラン、キッズ、チルドレンの競技では、各試合1.5分1ラウンドとする。代表戦を行う場合も同様の試合時間とする。
- (2) 延長戦は行わない。（代表戦を除く）
- (3) 代表戦でピギンとなった場合は、個人戦同様、延長戦およびゴールデンポイント戦により勝敗を決する。



38.5 勝者の決定

- (1) 団体競技の各試合の勝敗は、個人競技同様とする。(引き分けの試合を除く)
- (2) チームは、1勝すると2ポイント、引き分けると1ポイント獲得する。チームが6ポイント(3人制では4ポイント)獲得すると、以後の競技を行わず勝者と宣言される。
- (3) 5試合(3人制では3試合)すべて終了し、結果が引き分けである場合、各チームは代表戦を行う選手を選出する。この試合に勝利したチームが勝者となる。
- (4) 代表戦でさらに引き分けた場合、個人競技と同様に延長戦とゴールデンポイント戦が行われる。
- (5) 競技時にチームメンバーが1名不足している場合、大会組織委員会に許可を得た上で出場することができるが、相手チームは自動的に2ポイントを獲得する。2名不足している場合、相手チームに自動的に4ポイントが与えられる。

第39条 負傷

39.1 競技中に競技者が負傷した場合、主審は競技を中断して大会医療スタッフを呼ばなくてはならない。大会医療スタッフは診察および処置の後、競技者が競技続行可能かどうか主審に伝えなければならない。選手本人またはコーチに棄権の意思がある場合、競技の棄権を可能とする。選手本人およびコーチに続行の意思がある場合でも、コート統括、大会医療スタッフは棄権を判断することができる。大会医療スタッフが棄権を判断した場合、その判断を最終的なものとする。

39.2 負傷により競技続行不可能となった場合の勝者の決定方法

- (1) 明らかに過失がある反則行為により負傷したと判断された場合、事故を引き起こした競技者にレッドカードが提示される。(失格)
- (2) 負傷の原因が、負傷した競技者自身の過失によるものであった場合、または両競技者に明らかな過失はないと判断された場合、競技続行不可能な競技者は棄権となり、負傷した競技者の対戦相手が勝者と宣言される。
- (3) 両競技者が同時に負傷し、両者続行することができないと判明した場合、試合が中断された時点までのポイントにより判定を行い、勝者を決定する。
- (4) 負傷した競技者は原則として次の試合に進めない。
- (5) 負傷した競技者の決定が下されるまで試合は次のラウンドに進むことができない。
- (6) 大会医療スタッフの決定を受け入れない競技者は失格となる。



第40条 棄権

- 40.1 大会医療スタッフが競技続行不可能と判断した場合、競技者およびコーチの意思に関わらず棄権となる。
- 40.2 競技者およびコーチは、正当な理由により競技を続行することに危険を感じた場合、大会医療スタッフの決定を待たず、競技前または競技中に関わらず、試合を棄権する権限を持つ。
- 40.3 主審は統括と協議の上で、競技を中断し大会医療スタッフの決定を待たず棄権させる権限を持つ。
- 40.4 棄権となった場合は、競技前、競技中に関わらず、その時点で相手側の勝利となる。
(相手が失格の場合を除く)
- 40.5 原則として試合開始時（コート審判の呼び出し時）不在の競技者またはチームは棄権とみなされ、対戦相手の不戦勝となる。

第41条 役員

統括 1 名、主審 1 名、副審 4 名、タイムキーパー 1 名、記録係 1～2 名
※運営人数の状況により、統括と記録係の兼任を認める



第14章 スペシャルテクニック

※本章では、公式大会における競技規定を示す。公認大会、認定大会についてはこの限りではないが、参考事項とし本規定に準ずる様式で実施すること。

第42条 用具

- 競技は約 32cm×29cm のウレタンボード、約 30cm×22cm の 4 分板、約 30 cm×30cm の競技用ボードのいずれかを使用する。
- 公式大会では競技を予選・本戦に分けて実施する。本戦では原則として 4 分板または競技用ボードを使用する。
- 競技委員会に承認された専用の用具を用いて実施する。用具は、ターゲットとなるボードを指定の高さに設置・固定できるものとし、競技者の安全性と競技の公平性を満たすものでなくてはならない。なお、審判員が手で直接ボードを保持して実施する場合は正式な記録として認定されない。また、審判員が椅子や机の上に立って実施する等の方法は、競技者および審判員双方の安全性の観点から認められない。競技者が人や物に接触することがないように試技を行うスペースを十分に確保する。
- ティミョ・ノモチャギを実施する場合は、競技委員会が承認したスタンド（テープのパーテーション）を使用する。テープは不透明な柔らかい素材とし、明確に視認できるものでなくてはならない。踏切位置とターゲットの間に、高さ 70 cm、設定された距離でテープを 2 本設置する。ターゲットは 2 本のテープを越えた先の任意の位置で競技者のコーチが保持する。
- 厚さ 2 cm の競技用マットを少なくとも 2m×5m 以上の範囲で設置する。その際、表面が良好な状態であり、マットが動かないことを確認する。
- 審判員は各試技の前にボードの高さ、マット、および設備に問題がないか確認する。

第43条 競技様式

43.1 競技は年齢カテゴリ別および男女別に分かれて実施する。

43.2 競技は、以下 5 種のいずれかのテクニックによるブレイク成功の高さ（ティミョ・ノモチャギの場合は距離）を競う。なお、実施する種目および予選における最低限の高さ（ティミョ・ノモチャギの場合は距離）は各大会カテゴリ別に定め、事前に要綱等により告知するものとする。

- ティミョ・ノピチャギ
- ティミョ・トルリョチャギ
- ティミョ・パンデ・トルリョチャギ
- ティミョ・360° トルミョ・ヨブチャチルギ
- ティミョ・ノモチャギ



- 43.3 試技は1名・1回ずつ行い、即時判定する。
- 43.4 予選の試技が有効（青旗）と判定された者が予選通過となり、本戦に進出できるものとする。
- 43.5 本戦では、選手は自己申告によりチャレンジする高さ（最低予選以上の高さから、5cm刻み）を決めることができる。申告された高さが一番低かった値に板が設定され、該当する選手が試技を行う。それ以上の高さを申告した選手は自身が申告した高さまで待機する。
- 43.6 本戦では、板が割れ*、なおかつ試技が有効と判定された場合「ブレイク成功」となり、引き続き競技を行うことができる。成功した選手は次にチャレンジする高さを+5cm以上で申告する。板が割れなかった場合*、または試技が無効と判定された場合「ブレイク失敗」となり、競技終了となる。この方式で順に高さを上げて競技を行い、成功した記録が1番高かった者が優勝者となる。
- *ウレタンボード使用の場合、相応の威力を与えたか否かで判断する。
競技用ボード使用の場合、ボードが90度以上動いたか否かで判断する。
- 43.7 各カテゴリ優勝者1名を決定する。予選通過者がいなかった場合は優勝者なしとする。予選通過者が1名のみだった場合、本戦ではブレイクの成功失敗に関わらずその競技者が優勝となる。

第44条 制約

- ティミョ・ノピチャギおよびティミョ・トルリョチャギは、踏切足で蹴らなくてはならない。
- 競技者は1回の試技につき、1回のプレジャッジング（予行練習、距離合わせ）が許される。
- プレジャッジングの実施は任意とするが、行う場合は目標に触れてはならない。
- 1回の試技は主審の合図から30秒以内に完了しなくてはならない。
- 【（プレジャッジング） 準備姿勢 + 試技 + 準備姿勢】 ≤ 30秒

第45条 判定・採点基準

- 45.1 試技を判定する審判員は3名とする。各審判員は試技の後、有効な試技と判断した場合は青旗、無効な試技と判断した場合は赤旗を掲げる。3本中、青旗2本以上で有効試技と認定される。



- 45.2 有効試技の基準は、以下のとおりである。すべてを満たした場合のみ有効と判定される。
- 競技者が正しい姿勢、技術、バランスで、正しい部位を使用して試技を行っていること。
 - 蹴り足が明確に目標に触れており（不明瞭な場合は除く）、かつ目標を「蹴っている」こと。
 - 転倒（足裏以外の部位が地に着くこと）がないこと。
 - ティミョ・ノモチャギにおいて、2本のテープ上を跳び越えること。また、テープに触れないこと。
 - 30秒以内に試技を完了すること。
- 45.3 本戦では、試技の有効・無効判定の旗上げに続き、ブレイク結果をもとに、主審により45.4に示す獲得ポイント数の宣言を行う。
- 45.4 前提として、本戦で「ブレイク成功」した記録が最も高い者が優勝となる。優勝が決まらない場合のみ、以下の採点方式によるポイントが勝敗に影響する。
- (1) 3ポイント
- 「ブレイク成功」した場合は3ポイント獲得となる。
 - パスを選択した場合、それ以上の高さを成功した時に限り、パスした高さにおいても3ポイント獲得となる。（例：2m5cmを申告したため、2mはパス、2m5cmを成功＝合計6ポイント獲得）
- (2) 1ポイント
- 「ブレイク失敗」となったが、「有効試技」と認められた場合は1ポイント獲得となる。パスした高さにおいても同様に1ポイント獲得となる。
- (3) 優勢勝ち
- 下記の場合、ポイントが最も高い選手が優勢勝ちで優勝となる。
- 競技者全員が一度も成功することなく失敗し（記録なし）、優勝者が決まらなかった場合
 - 成功記録がトップで並んでいる選手が全員失敗し、優勝者が決まらなかった場合
- 45.5 本戦でポイントによる優劣がつかず、優勝者が決定できない場合は、サドンデス方式で優勝者を決定する。

第46条 役員

統括1名、主審1名、副審2名、タイムキーパー1名、記録係1名

※運営人数の状況により、統括とタイムキーパーおよび記録係の兼任を認める





日本国際テコンドー協会 ITF-JAPAN 競技規定

初 版 2024 年 6 月

第 2 版 2025 年 6 月

編集：日本国際テコンドー協会 競技委員会

発行：日本国際テコンドー協会 (ITF-JAPAN)

〒183-0055

東京都府中市府中町 1-7-2 さくら食品館 3F

TEL：042-360-1289 FAX：042-366-5200