

一般男子自由組手（玄制流ルール）概要

趣旨・目的：【武道回帰 常に実戦を想定する】 武術から武道へ転換しそれは身を護る術となる。
本ルールは日本武道が本来持つ、間のせめぎ合い、一撃必倒、見切りの技術、相手を敬う心の在り方を通して己と向き合い、体技心の充実を計り、試すためのものである。決して西洋格闘技に見られる安易な傷付け合いを助長するものではない。

全ての会員は、単純な強さを求めるものではなく、身体を鍛え、同時に技を使いこなす精神力、相手を敬する心を養い備えることを以って試合に臨むことを前提とする。但し、会員はあくまでもアマチュアであり、一社会人である。よって必要な安全確保として本ルールを定めるものである。

どんな武道、格闘技でもルールが出来た時点で全てスポーツではあるが、玄制流ルールと、現在の競技空手道の良い部分とを融合させ、護身、試合どちらにも生きる技術として進化するものと確信し、本ルールを定め行うものである。『体・技・心』強さの本質とは自らの中にある。

■試合時間：予選 2 分間、決勝戦 3 分間

■装具：マウスピース、セフティカップ、グローブ（赤・青）。

■勝敗：・技有り 2 つの一本勝負

- ・引き分けの場合は 2 分の延長戦、以後判定とし原則体重の軽い者の勝ち
- ・但し、玄制流の技(斜上蹴り、海老蹴り)等、それに順ずる技を試合中に極めていいる場合にはその限りではない)。
- ・怪我、もしくは選手の意思により、続行不可能と審判が判断した場合、試合は終了とする。
- ・(反則技以外全ての)技が入り、相手選手が続行不可能となった場合には 1 本とし、その時点で試合を終了する。
- ・脳震盪が認められた場合には、選手自身に続行の意思があっても認めない。

■得点及び判定基準について：

- ・コントロールされ、かつ極め、残心のある技が必要。
- ・玄制流のえび蹴り、斜上蹴り、また手刀、裏拳、背刀も奨励する。
- ・すぐに相手から目をそらす行為、早く届いただけの技は認めない。

「技有」・上、中、下段の突き、打ち、蹴り、もしくは崩し、投げ後の技。

- ・打ち（拳槌、手刀、背刀、裏拳）の上段への攻撃については寸止めでも技と認める。
- ・投げ、足払い、押し、引き、掛け、引き倒しの後の死に体ではない相手への有効箇所への技。
- ・自らバランスを崩した相手の有効箇所への技。
- ・崩しもしくは投げ、尻餅等の死に体ではない状態で、有効箇所への技。

「一本」 上記に加え

- ・無防備もしくは反応できずに技が入った場合。
- ・戦意喪失、瞬間でも反撃不能に陥った場合。
- ・崩しや投げ技によって倒し、死に体の相手の有効箇所へ技を入れた場合。
※『死に体』背面、腹部、体側部などが地面につき明らかに反撃できないとみなされた状態。
※突きが触れるだけなど、肘の伸びきった突きはポイントにはならない。
※中段は相手の動きが止まる、無防備など含め、相応の威力のある突きをポイントとする。

「掴み・投げ」

- ・道衣のどこでも 3 秒まで可。
 - ・道衣を掴んだ状態での技。
 - ・道衣を掴み、崩しや投げに移行しながらの技。
 - ・上記条件から崩しや投げてからの技。
 - ・相手の蹴り足を抱え、足払いもしくは下段蹴り、もしくは抱えた脚を上げて崩すことも可。
 - ・引き込みの投げも可。
 - ・掴み 3 秒、崩し・投げに入ってから 3 秒、倒れてから 3 秒。連携すれば 9 秒の時間が与えられる。
 - ・自らバランスを崩した相手の有効箇所への技。
 - ・片膝で相手を制圧した状態においての有効箇所への手技（寸止め）。
- ※対複数を想定した場合には危険であるため、マウントポジションでの攻撃は不可。
※対複数を想定し、居つかずに他者の動きに対応をする心構え。

「反則」

- ・忠告、警告、反則注意、反則 4つを基準とし、審判団の判断により、判定を行なう。
- ・故意、悪質などが認められた場合には 1 回目で反則負けを宣告する場合もある。
- ・振り回す、振りぬくなど、コントロールされていない技。
- ・相手の首、後頭部に手を廻し、頭部が動かないように押さえ込んでの顔面への技。
- ・3 秒以上の両手、片手での掴み。及び『一瞬』ではない押し、掛け、引き込み。
- ・頭突き、掌底、肘打ち、膝蹴り、かみつぎ、つねる、髪の毛を掴む、全ての技における頭頂部、こめかみ、目、人中、喉、頸椎、延髄、脊髄、金的、関節など、急所を含めた部位への攻撃。
- ・支えのない投げ技。
- ・腰から上に担いでの投げ技。
- ・技術、心が未熟で、技をコントロールできない、むやみに攻撃を振り回す、振りぬく、相手をひきずり回す行為。
- ・技術、心が未熟で、審判の「やめ」がかかっているもしくは、相手が戦意喪失しているなど、明らかに勝負が決まっているのに加撃するなど、野蛮な行為が認められた場合。
- ・未熟な心による、相手、審判、係員、観客への暴言。
- ・選手関係者からの野次、暴言が認められた場合。
- ・「場外」は『死に体』とし、1 回目は警告のみ。2 回目で反則負け。幹線道路、駅のホーム、ビルの屋上などを想定した場合には 1 回で死ぬこともありうるので、常に想定する。
- ・2 回とも同体で場外へ出た場合には、判定で勝敗を決する。
- ・ガッツポーズ 対戦相手を敬し慮ること。