

令和7年度第78回練馬区民スポーツ大会 第56回空手道競技大会について

本年も下記要領により大会を開催します。参加申込書によりお申込ください。

記

1 日 時 令和7年（2025年）11月9日（日）

開場 8：30 連盟役員集合 なお選手・大会係員は別途通知する

9：30 開会式

2 会 場 光が丘体育館（東京都練馬区光が丘4-1-4 03-5383-6611）

3 種 目

形	組 手
(1) 幼児（年中・年長のみ）形	(21) 幼児（年中・年長のみ）組手
(2) 小学1、2年生女子 形	(22) 小学1、2年生女子 組手
(3) 小学3、4年生女子 形	(23) 小学3、4年生女子 組手
(4) 小学5、6年生女子 形	(24) 小学5、6年生女子 組手
(5) 小学1年生男子 形	(25) 小学1年生男子 組手
(6) 小学2年生男子 形	(26) 小学2年生男子 組手
(7) 小学3年生男子 形	(27) 小学3年生男子 組手
(8) 小学4年生男子 形	(28) 小学4年生男子 組手
(9) 小学5年生男子 形	(29) 小学5年生男子 組手
(10) 小学6年生男子 形	(30) 小学6年生男子 組手
(11) 中学生女子 形	(31) 中学生女子 組手
(12) 中学生男子 形	(32) 中学生男子 組手
(13) 少年男子 形※	(33) 少年男子 組手※
(14) 一般男子有級 形	(34) 一般男子有級 組手
(15) シニア女子（35歳以上）形	(35) シニア女子（35歳以上）組手
(16) シニア男子（40歳以上）形	(36) シニア男子（40歳以上）組手
(17) 女子（少年女子以上）形	(37) 女子（少年女子以上）組手
(18) 一般男子有段 形	(38) 一般男子有段 組手
(19) 小学生団体形	(39) 小学生団体組手
(20) 一般（少年含む）団体形	(40) 一般男子団体 組手

※少年とは生年月日2007年4月2日～2010年4月1日までの者

※(40)は大会当日18歳以上の者とする。(20)は少年の参加可能

※参加人数によっては競技の統廃合を行う場合がある。

※全日本ろう者空手道連盟加盟者は空手道競技発展の為、練馬区内在住者に限らず出場を認める。

4 競技規定

(1) 形競技

(ア) トーナメント方式で準決勝まで2名同時に行う。決勝は1名ずつ演武を行う。

(イ) 勝敗はフラッグ方式により決定する。

(ウ) 基本形はゲキサイ第1・第2、平安またはピンアン初～5段。全空連制定のものでなくてもよい

(エ) 種目1「幼児形」予選から決勝まで基本形、繰返し可。

(オ) 種目2～16 予選ラウンド→基本形、繰返し可。決勝ラウンド→自由形。ただし予選で使用した形を除く。繰返し可。

(カ) 種目17「女子形」 予選ラウンド→基本形および全空連第1・2指定形、繰返し可。決勝ラウンド→自由形。ただし予選で使用した形を除く。繰返し可。

(キ) 種目18「一般男子有段形」 予選ラウンド→全空連第1・2指定形、繰返し可。決勝ラウンド→自由形もしくは予選で使用していない指定形。繰返し不可。

(ク) 種目19、20「団体形」自由形、繰返し可。分解は行わない。男女混成可能。各団体2チームまで。

(2) 組手競技

- (ア) トーナメント方式で行い、3 位決定戦は行わない。
- (イ) 競技時間は少年男子以上→2 分フルタイム4 ポイント差。一般男子有級、シニア男女、中学生以下→1 分30 秒フルタイム 4 ポイント差とする。
- (ウ) 小学生団体戦は先鋒（1,2年生）、中堅（3,4年生）、大将（5,6年生）とし、2名以上で参加可能。男女混成可能。各団体2チームまで。
- (エ) 一般男子団体戦は大会当日18歳以上とし 2名以上で参加可能。各団体2チームまで。

(3) 安全具

- (ア) 組手全種目に拳サポーター（小学生以下は全空連検定赤・青リバーシブル拳サポーターおよび赤青拳サポーターも可とする）
全空連検定メンホー（モデルV以降）、ボディプロテクターを着装すること。
- (イ) 小学3 年以上男子組手に出場する選手は、必ずセフティカップを着装すること。ただし1 ～ 2 年生は、所属の指導者（監督・コーチ）の判断に委ねる。
- (ウ) インステップガード、シンガードは任意とする（ただしJKF. WKF 認定品とする）

(4) 大会参加費

連盟加盟団体からの出場者 一人2,800円（出場種目数に関わらず同一）
連盟加盟以外の上場者 一人3,800円（出場種目数に関わらず同一）
団体種目 1チームにつき 3,000円

その他

- ・空手衣/ 清潔な白の空手衣を着用のこと。練馬区連構成団体以外の胸マークは不可。胸マークを隠す場合は、白布をあて糸で全周を縫いつける事。
- ・ゼッケンは道着背面に、形を上、組手(黒字)下に付ける 例

7
1 6
- ・T シャツ着用の場合は白の無地に限る。
- ・保険証/ 出場選手が試合中負傷した場合は、主管団体において応急処置をしますが、その後の処置は行わないので、必ず保険証を持参する事。
- ・各自ビニール袋を用意し、ゴミは必ず持ち帰る事。
- ・靴は入口ブルーシートに団体毎に揃えて置き、間違えやすい靴には名前を書く事。
- ・アリーナ以外は裸足禁止！
- ・金属類（指輪、ネックレス、ピアス、ヘアーバンド、ヘアピン等）の着用は一切認めない。
- ・ヘアゴムは黒・紺・茶・灰色などの目立たない色にする事。
- ・帯同保護者は幼児から小学2年生までの選手1名につき1名を認める。
- ・当大会の成績上位2名で東京都ジュニア強化選考会出場を希望した場合、当連盟で推薦を行う。ただし辞退者が出た場合で希望者数が応募枠を上回る場合は別途選考会を行う。なお一般参加者は練馬区空手道連盟からの強化選手への推薦は行わない。

5 申込方法

(1) 連盟加盟団体

各道場責任者は参加希望選手をとりまとめ、申込書に必要事項を記入の上、8月29日（金）迄に田端事務局長迄メール：tabamasa1029@gmail.com に送信すること。

(2) 連盟に加入していない者は「出場種目」・「氏名」・「フリガナ」・「生年月日」・「学年」・「段級位」・「郵便番号、現住所、連絡が取れる携帯電話番号」を記載し、併せて「振込結果」を添付し8月22日（金）迄に田端事務局長へメール送信すること。

(3) 大会参加費振込先

ゆうちょ銀行 記号 11380 番号00380491

他金融機関からの場合 店名 一三八（漢数字） 店番138 普通口座 0038049

名義：練馬区空手道連盟

※お車でのご来館はご遠慮ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。