

国民体育大会（公開競技）

武術太極拳 競技ルール

2019年6月1日

<第7版改訂>

（公社）日本武術太極拳連盟

国民体育大会（公開競技） 武術太極拳 競技ルール

1. 審判員の組織

大会に総審判長 1 人、副総審判長 0～1 人、監査委員 1～2 人を置く。大会の規模により、副総審判長は置かなくてもよい。同様に、総審判長と審判長を兼任してもよい。

各コートに執行審判員として、審判長 1 人、A 組審判員(A1・A2・A3) 3 人、B 組審判員(B1・B2・B3) 3 人、套路審判員 1～2 人を置く。

各コートに業務審判員として、コート主任 1 人、PC・記録員 2 人、計時 1～2 人を置く。

2. 配点

選手の演技に対する配点を 10 点満点とする。

そのうち、A 組審判員の採点する「動作の質」に 5 点、B 組審判員と審判長の採点する「演技レベル」に 5 点を配する。

3. 実施種目／時間規定／自選の内容規定

個人競技

少年の部（14～17 歳） ジュニア太極拳 2：3 分以内 国際第一套路長拳（長拳 B）：2 分以内

成年の部（18～39 歳） 総合太極拳（自選）：4 分以内 自選長拳：2 分以内

※以上の競技の演技時間は、コート上で直立静止した状態で手足のいずれかが動いた時点から、演技を終えて直立した時点までとする。

※総合太極拳（自選）の内容について

演技の内容は総合太極拳の動作から構成する。

26 式太極拳をそのまま演技してもよい。

それ以外の動作が含まれた場合は減点の対象となる。

演技の表現のために左右逆の動作の組み入れや動作の数、順序、方向等を変更することができる。

※自選長拳の内容について

演技の内容は選手の創意に任せる。

長拳規定套路（国際第一、第二、第三套路等）をそのまま演技してもよい。

自選難度競技の難度動作を含んでもよい。

ただし、自選の難度動作、第三套路とも、難度の採点は行わない。

ペア競技

シニアの部（40～59 歳） ペア 24 式太極拳（自選）：4 分以内

※以上の競技の演技時間は、コート上で直立静止した状態で 2 選手のどちらかの手足のいずれかが動いた時点から、2 選手とも演技を終えて直立した時点までとする。

※ペア太極拳（自選）の内容について

演技の内容は 24 式太極拳の動作から構成する。

ただし、2 人の選手がそれぞれ「蹬脚」と「下勢」を最低 1 回以上行うこと。

24 式太極拳の動作を使用している場合、推手・対練などの組み手の演技を含んではならない。

24 式太極拳以外の動作が含まれた場合、組み手の演技が含まれた場合は減点の対象となる。

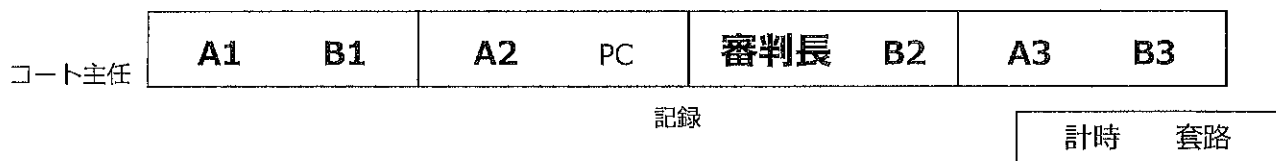
隊列の構成は各ペアの創意に任せ、一定の隊列図案を構成するように、また演技の表現のために左右逆の動作の組み入れや動作の数、順序、方向等を変更することができる。

4. コート

使用するコートは縦 8 メートル、横 14 メートルとし、周囲に幅 5 センチの境界線を引く。
コート上にセンターラインなどの表示は行わない。

5. 審判配置

→選手入場方向



- ※選手入場方向に合わせて左右を逆転させるが、太字（審判長・執行 6 人）の位置は固定。
- ※PC は電源の位置や審判長の指示により、審判長と左右が逆転してもよい。
- ※計時・套路審判は B3 の隣、PC の隣などでも可。審判長の指示に従い、十分な視界を確保する。

6. 採点方法

1) 動作の質の採点（A 組審判員）

表 1-1・2-1 動作規格のミスと減点基準（A 組コード表）と表 1-2・2-2 套路動作名称と減点対象動作（A 組動作表）に基づき、動作規格の要求と合わなければ、それが出現するごとに 0.1 点～0.3 点減点する。

採点システムを使用する場合：

A1・A2・A3 の各審判は、選手の演技中、ミスと判定した時点でグリップスイッチを押し、合わせて動作コードを記録する。

演技終了後、ミスと判定したポイント（グリップスイッチを押したポイント）にコードを入力する。判定の有効無効・得点計算は、採点システムで自動的に行われる。

採点システムを使用しない場合：

A1・A2・A3 の各審判は、選手の演技中、ミスと判定した時点でその動作コードを記録する。演技終了後、判定したミスに対し判定基準により 5 点満点から減点し、各審判の採点とする。集計 PC が A1・A2・A3 各審判の採点の平均を計算し、その選手の A 組得点とする。得点は小数点以下 2 ケタで表示し、小数点以下 3 ケタ以下は切り捨てとする。

2) 演技レベルの採点（B 組審判員・審判長）

表 3 演技レベルの等級・配点基準（B 組採点表）に基づき、B1・B2・B3 各審判と審判長が選手を採点する。

採点システムを使用する場合：

演技終了後、選手への採点を入力する。得点計算は、採点システムで自動的に行われる。

採点システムを使用しない場合：

集計 PC が B1・B2・B3 各審判と審判長の採点から最高・最低得点を除いた 2 人の採点の平均を計算し、その選手の B 組得点とする。得点は小数点以下 2 ケタで表示し、小数点以下 3 ケタ以下は切り捨てとする。

3) 套路の採点

套路審判は（表 1-2、表 2-2）と編成内容のミスと減点基準（表 4）に基づいて套路を検査し、歩数や回数が足りないもしくは多い、忘却等により動作全体が抜けたり、余分な動作を加えた場合、その箇所と数を審判長に申告する。

審判長はその申告を審査し、申告を認めれば歩数・回数については1回につき0.1点減点、規定動作の有無については、1動作につき0.2点減点する。

4) 規定時間の確認

選手の演技時間が規定を超えた場合、審判長が最終得点計算時に「太極拳種目」は5秒につき0.1点減点、「長拳種目」は2秒につき0.1点減点する。

5) やりなおしについて

選手が客観的な原因により套路を中断した場合、審判長の許可を得て1回やりなおしができ、減点は行わない。忘却、失敗等の原因で套路を中断した場合は、1回のやりなおしを認め、この場合は1点減点とする。套路を完成しなかった場合は得点を与えず、失格とする。

※以上3)～5)は審判長が減点する。

6) 最終得点

採点システムもしくは集計PCが以下により最終得点を計算し、審判長に報告する。

A組得点 + B組得点 - 套路減点 - 時間オーバーによる減点 = 最終得点

7. 順位の確定

- 1) 最終得点が上位の選手を上位とする。
- 2) 同点の場合、B組得点が上位の選手を上位とする。
- 3) さらに同点の場合、B組の無効点数の平均値が有効得点の平均値に近い方を上位とする。
- 4) さらに同点の場合、2つの無効点数の平均値の高い方を上位とする。
- 5) さらに同点の場合、2つの無効点数のうち低い無効点数の高い方を上位とする。
- 6) さらに同点の場合、同順位とする。

表 1-1 太極拳 (ジュニア2・総合自選・ペア 24 式太極拳)
動作規格のミスと減点基準 (A 組コード表)

種類	コード	動作名	減点内容
平衡	15	前拳脚低勢平衡 (チエンジュイシャオタイペン ホ)	前に挙げた足が水平より低い しゃがみこむ足の大腿部が水平より 45°以上高い
腿法	24	分脚 (フンジャオ) 蹬脚 (トンジャオ)	上に挙げた脚が水平より低い 上に挙げた足が曲がる
	25	擺蓮脚 (バイリンジャオ)	打ち鳴らす時、振り回す足が曲がる 打ち鳴らしが空振る
	26	拍脚 (パイジャオ)	打ち鳴らす時、振り回す足が曲がる 打ち鳴らしが空振る
跳躍	30	騰空飛脚 (二起脚) (タコフエイジャオ) (アルチジャオ)	蹴り上げた足先が肩より低い 打ち鳴らしが空振る 空中で足を打ち鳴らしていない
歩型歩法	50	弓歩 (ゴンブー)	前足の膝が足の甲の上にはない 後ろ足のかかとが浮く
	53	仆歩 (プーブー)	曲げる足が座り込んでいない 伸ばした足が曲がる
	54	上歩 (シャンブー)、 退歩 (トワイブー)、 進歩 (ジンブー)、 跟歩 (ゲンブー)、 側行歩 (ツァーシンブー)	足をひきずる (特殊動作の要求は除く) 移動時重心が起伏する 持ち上げる足が高すぎる
その他	70	バランス	重心を失い上体がゆれる、足が移動する、跳ねる
	71		附加して支える (-0.2)
	72		倒れる (-0.3)
	76	服飾	服のボタンが外れる、服が破ける、身につけているものが落ちる 靴が脱げる 服装によって、動作に影響が出る
	78	その他	身体の内側の部分がコート外の床に触れる
	79		忘却

- 注：1) ゆれる：両脚あるいは片脚で支えている時、上体の変移が見られること。
 2) 移動：両脚あるいは片脚で支えている時、いずれかの脚が移動すること。
 3) 附加して支える：重心を失い手、肘、膝、頭部、支え足でない足で支えること。
 4) 倒れる：両手、肩、体躯、臀部が床に触れること。
 5) 点数を示していないものは、すべて 0.1 点の減点とする。
 6) 一動作中に 2 つ以上の動作規格のミスが出た場合、1 回として 0.1 減点する。
 7) 一動作中に連続して 2 つ以上のその他のミスが出た場合、累積して減点する。
 8) ペア太極拳では、同時に 2 人にミスが出た場合、累積して減点する。

表 1-2 ジュニア太極拳 2 動作名称 (A組動作表)

【ジュニア太極拳 2】	
1.	起勢 (チー)
2.	右斜飛式 (ヨウシフエイ)
3.	左拍脚 (スバクイダ) 26
4.	右擺蓮脚 (ヨウバレンジヤ) 25
5.	左搂膝拗歩 (スロウキアウブ) 50
6.	進歩搬攔捶 (シンブバンランチイ) 50
7.	右蹬脚 (ヨウドウジヤ) 24
8.	轉身左野馬分鬚 (スアンシエンズオイマフエンズ) 50
9.	左下勢 (スオウシャ) 53
10.	二起脚 (アルチジヤ) 30
11.	独立平衡 (トクリヒンポン)
12.	合手下蹲 (ハショウシャトウ) 15
13.	十字蹬腿 (シズドントウ) 24
14.	進歩栽捶 (シンブサイチイ) 50
15.	上歩擠按式 (シャンブジアン) 50
16.	收勢 (ショウ)

表 2-1 長拳（長拳 B・自選長拳）動作規格のミスと減点基準（A 組コード表）

種類	コード	動作名	減点内容
平衡	10	搬脚朝天直立（パ`ンジ`アオチャオ`イ インジ`-リ-）	支え足が曲がる 持ち上げた足が曲がる
		側陽抱脚直立（ツァ`-テイ`バ`オ`ジ`ア オ`ジ`-リ-）	
		側朝天蹬直立（ツァ`-チャ`オ`イ`ン`ト`ン ジ`-リ-）	
	11	後陽抱脚直立（ホウ`テイ`バ`オ`ア`オ ジ`-リ-）	支え足が曲がる 上体が 45 度以上前傾する
	12	仰身平衡（ヤン`シェン`ピ`ン`パン）	前に上げた足が水平より低い
13	十字平衡（シ`-ズ`-ピ`ン`パン）	上体が水平より低い	
14	扣腿平衡（コウ`ツイ`ピ`ン`パン）	支え足の大腿部が 45 度以上高い	
腿法	20	前掃腿（フェン`サオ`ツイ）	支え足の大腿部が水平より高い 払い足の足裏が床から離れる 払い足の膝が曲がる
	21	後掃腿（ホウ`サオ`ツイ）	払い足の足裏が床に着いていない 払い足が 360 度以上回っていない 払い足の膝が曲がる
	22	跌竖叉（テイ`シユ`チャー）	両足が一直線でない 前足（足首から下）が内側に倒れ、床に触れる
	23	弾腿、蹬腿、踹腿（ダン`ツイ、ド ン`ツイ、チヤウ`ツイ）	曲げてから蹴り伸ばしていない
跳躍	30	騰空飛脚（タン`クワン`フェイ`ジャオ）	蹴り上げた足先が肩より低い
		旋風脚（シュエン`フエン`ジ`ジャオ）	打ち鳴らしが空振る
		騰空擺蓮（タン`クワン`バ`イ`リエン）	空中で足を打ち鳴らしていない
	31	騰空正踢腿（タン`クワン`ジ`ヨウ`テイ`ツイ）	下の足が曲がる
	32	側空翻（ツァ`-クワン`ファン） 側空翻転体 360 度（ツァ`-クワン`ファン ジ`ユアン`テイ`- サン`バ`イ`リウ`シ`ト`ウ`-）	空中で膝が明らかに曲がる
33	旋子（シュエン`ズ`） 旋子転体（シュエン`ズ`ジ`ユアン`テイ`-）	空中で上体が水平より 45 度以上起き上がっている 膝が 45 度以上曲がる	
34	騰空箭弾（タン`クワン`ジ`エン`タン）	踏み切り足が曲げてから蹴り伸ばしてなし 蹴り出した足が水平より低い	

種類	コード	動作名	減点内容
歩型	50	弓歩 (ゴングー)	前足の膝が足の甲の上がない 前足の大腿部が水平でない 後ろ足の踵が浮く
	51	馬歩 (マーブー)	座り込んでいる大腿部が水平でない 両足の間隔が狭すぎる かかとが浮く 足先が45度以上外に開いている
	52	虚歩 (シュイブー)	座り込んでいる大腿部が45度以上高い、もしくは水平より低い 後ろ足の踵が浮く
	53	仆歩 (フーブー)	曲げる足が座り込んでいない 伸ばした足が曲がる 伸ばした足の裏全体が、床に着いていない
その他	70	バランス	重心を失い上体がゆれる、足が移動する、跳ねる
	71		附加して支える (-0.2)
	72		倒れる (-0.3)
	76	服飾	服のボタンが外れる、服が破ける、身につけているものが落ちる 服装によって動作に影響が出る 靴が脱げる
	77	その他	持久性平衡の静止時間が2秒に満たない
	78		身体のいずれかの部分がコート外の床に触れる
	79		忘却

注：1) 持久性平衡（側身拳腿平衡）は静止時間が2秒より少なくてはいけない。（最初に静止状態が現れた時から計時を開始する。）

- 2) ゆれる：両脚あるいは片脚で支えている時、上体の変移が見られること。
- 3) 移動：両脚あるいは片脚で支えている時、いずれかの脚が移動すること。
- 4) 附加して支える：重心を失い手、肘、膝、頭部、支え足でない足で支えること。
- 5) 倒れる：肩、体躯、臀部もしくは手・足（四肢）の2箇所が同時に床に触れること。
- 6) 点数を示していないものは、すべて0.1点の減点とする。
- 7) 一動作中に2つ以上の動作規格のミスが出た場合、1回として0.1減点する。
- 8) 一動作中に連続して2つ以上のその他のミスが出た場合、累積して減点する。

表 2-2 長拳種目（長拳 B）套路動作名称と主な減点対象動作（A 組動作表）

【長拳国際第一套路（長拳 B）】	
〈第 1 段〉	
1. 予備勢（ユベイシー）	36. 仆歩双拍掌（フーブーシューパァイヂャン）
2. 並歩按掌（ヒンブーアンヂャン）	37. 推掌側踹（トゥイヂャンツァーチユイ） 23
3. 並歩撩掌（ヒンブーリャヂャン）	38. 抓肩馬歩架打（ジュイマブジャダ）
4. 歇歩挑掌（シエブーティアヂャン）	39. 馬歩格肘（マブーグゼウ）
5. 上歩拍脚（シャンブーパァイヂャオ）	40. 弓歩架打（ゴンブージャダ）
6. 弓歩推掌（ゴンブートゥイヂャン） 50	41. 横襠歩亮掌（ホンダングブーリャンヂャン）
7. 弓歩刁手（ゴンブーディアオシュウ）	〈第 3 段〉
8. 彈踢推掌（タンテイトゥイヂャン） 23	42. 貫拳弓歩頂肘（グワンクワンゴンブーテインヂョウ）
9. 弓歩衝拳（ゴンブーチョンクワン）	43. 扣腿衝拳（コウツイチョンクワン） 14
10. 並歩砸拳（ヒンブーザクワン）	44. 歇歩亮掌（シエブーリャンヂャン）
11. 上歩拍脚（シャンブーパァイヂャオ）	45. 挿歩穿抹掌（チャブーチュアンモヂャン）
12. 提膝衝拳（テイシーチョンクワン）	46. 半馬歩挑掌（バンマブーティアヂャン）
13. 騰空轉身擺蓮（タンゴンズワンシンパァイリエン） 30	47. 衝拳彈踢（チョンクワンタンテイ） 23
14. 上歩彈踢（シャンブータンテイ） 23	48. 挿歩衝拳（チャブーチョンクワン）
15. 側身拳腿平衡（ツァーシェンシユイトウピアン） 77	49. 弧行歩擊響裏合腿（フーシヤンブージーシヤンリーホトウイ）
16. 並歩砸拳（ヒンブーザクワン）	50. 上歩拍地（シャンブーパァイダイ）
17. 馬歩衝拳（マブーチョンクワン）	51. 仆歩橫切掌（フーブーホンチヂャン） 53
18. 弓歩推掌（ゴンブートゥイヂャン）	〈第 4 段〉
19. 擊響外擺腿（ジークシヤンワァイツイ）	52. 掄臂砸拳（ルンビザクワン）
20. 前点歩劈拳（チエンディエンブーピクワン）	53. 提膝抄拳（テイシーチャクワン）
21. 騰空飛脚（タンゴンフイヂャオ） 30	54. 墊歩旋子（テイエンブーシュエンヅァ） 33
22. 提膝推掌（テイシートゥイヂャン）	55. 上歩拍脚（シャンブーパァイヂャオ）
23. 上歩旋風脚（シャンブーシュエンフオンヂャオ） 30	56. 弓歩撩掌（ゴンブーリャヂャン）
24. 馬歩砸拳（マブーザクワン） 51	57. 弓歩盤肘（ゴンブーパァンヂョウ） 50
25. 蓋歩双擺掌（ガイブーシューパァイヂャン）	58. 扶地後掃腿（フーディフウサオツイ） 21
26. 上歩拍脚（シャンブーパァイヂャオ）	59. 掄臂砸拳（ルンビザクワン）
27. 仆歩掄拍掌（フーブールンパァイヂャン）	60. 虛歩亮掌（シュイブーリャンヂャン） 52
28. 掄臂砸拳（ルンビザクワン）	61. 前点歩抱拳（チエンディエンブーハァクワン）
29. 並歩推掌（ヒンブートゥイヂャン）	62. 收勢（シウシー）
30. 上歩正踢腿（シャンブーヂエンテイツイ）	
31. 虛歩勾手（シュイブーグウシュウ）	
32. 提膝亮掌（テイシーリャンヂャン）	
〈第 2 段〉	
33. 仆歩穿掌（フーブーチュアンヂャン）	
34. 推掌蹬腿（トゥイヂャンデントウイ） 23	
35. 大躍歩前穿（ダァユエブーチエンチュアン）	

表3 演技レベルの等級・配点基準 (B組採点表)

レベル	級	配点	採点の根拠
良い	①級	5.00-4.81	動作が規範に合い、方法が正確で、勁力が十分あり、力の使い方に無理がなく、力点が正確で、手眼身法歩が協調しており、リズムがはっきりし、風格が際だっているものを「良い」とする
	②級	4.80-4.51	
	③級	4.50-4.21	
普通	④級	4.20-3.81	動作が比較的規範に合い、方法が比較的正確で、勁力が比較的あり、力の使い方に比較的無理がなく、力点が比較的正確で、手眼身法歩が比較的協調しており、リズムが比較的是っきりし、風格が比較的表現できているものを「普通」とする
	⑤級	3.80-3.41	
	⑥級	3.40-3.01	
良くない	⑦級	3.00-2.51	動作が規範に合わず、方法が不正確で、勁力が不十分で、力の使い方に無理が見られ、力点が不正確で、手眼身法歩が協調しておらず、リズムがはっきりせず、風格が出ていないものを「良くない」とする
	⑧級	2.50-2.01	
	⑨級	2.00-1.51	

表4 編成内容のミスと減点基準 (套路審判→審判長減点)

コード	減点内容
80	規定套路の動作が1つ欠ける、もしくは1つ増えるごとに (0.2 減点)
82	規定套路中の跳躍の助走や行歩の歩数、動作の回数が足りない、もしくは多い
83	太極拳の動作路線や方向が45度以上ずれる：長拳で90度以上ずれる

注：1) 減点の点数を示していないものは、0.1 減点する。

2) 総合太極拳 (自選) では、総合太極拳に含まれていない動作があった場合、減点となる (コード 80)

3) ペア太極拳では、以下の状況が出現した場合、減点となる (コード 80)

①24 式太極拳にない動作を套路に組み込んだ場合

②蹬脚・下勢の動作を、1 人 1 回以上行わなかった場合

③太極拳対練・太極拳推手など、組み手の要素を套路に組み込んだ場合