

国民体育大会（公開競技）

武術太極拳 競技ルール

2018年7月1日

<第6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。

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. 実施種目と時間規定

個人競技

少年の部（15～17 歳） ジュニア太極拳 2：3 分以内 初級長拳：2 分以内

成年の部（18～29 歳） 26 式太極拳：4 分以内 国際第一套路長拳（長拳 B）：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。

ペア競技

シニアの部（30～59 歳）太極拳推手：4 分以内

※以上の競技の演技時間は、コート上で 2 選手が向かい合って抱拳礼を終え、開歩した時点から、演技を終え、向かい合って両足を揃えた時点までとする。

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（例）

審判席配置 1 審判長席が後ろ（ステージ有）の場合

→選手入場方向

コート主任	A1	B1	A2	B2	A3	B3
-------	----	----	----	----	----	----

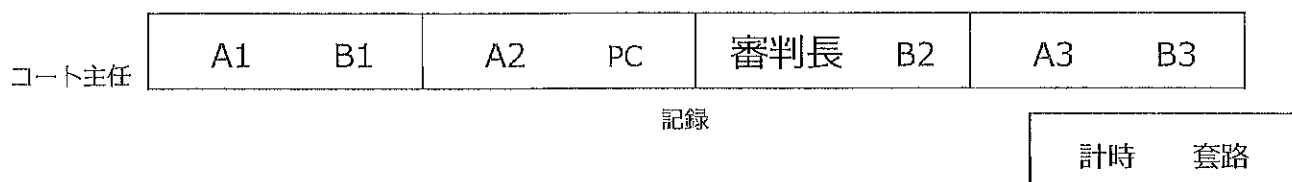
PC	審判長
----	-----

計時	套路
----	----

記録

審判席配置 2 審判長席が執行審判の間（ステージ無）の場合

→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、審判長の左右どちらでもよい。

※計時・套路審判はB3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・3-1 動作規格のミスと減点基準（A組コード表）と表 1-2・1-3・2-2・3-2・3-3 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 4 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 1-3、表 2-2、表 3-2、表 3-3）と編成内容のミスと減点基準（表 5）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・26式) 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
1 平衡	15	前拳脚低勢平衡 (フエンシヤオイシヤオチイ ピョウホ)	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
2 腿法	24	分脚 (フエンシヤオ) 蹬脚 (トウシヤオ)	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 (ハイレンシヤオ)	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 (パイクシヤオ)	打ち鳴らす時、打ち鳴らす足が曲がる 打ち鳴らしが空振る
3 跳躍	30	騰空飛脚 (二起脚) (タコクフェイシヤオ) (アルチシヤオ)	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
5 歩型歩法	50	弓歩 (ゴンブ)	前足の膝が足の甲の上にな 後ろ足の踵が浮く
	53	仆歩 (フーブ)	曲げる足が座り込んでい 伸ばした足が曲がる
	54	上歩 (シャンブ)、 退歩 (トクブ)、 進歩 (シンブ)、 跟歩 (ゲンブ)、 側行歩 (ツァーシンブ)	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
7 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。

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 イヅヤオ) 26
4.	右擺蓮脚 (ヨウバ イエンシヤオ) 25
5.	左摺膝拗歩 (スオウケンアオブ) 50
6.	進歩搬欄捶 (シンブバンランチイ) 50
7.	右蹬脚 (ヨウトンシヤオ) 24
8.	轉身左野馬分鬃 (スアンシンスオイマフンゾウ) 50
9.	左下勢 (スオシャシー) 53
10.	二起脚 (アルチーシヤオ) 30
11.	独立平衡 (トウリヒョウホウ)
12.	合手下蹲 (カウシウシャートウ) 15
13.	十字蹬腿 (シースドントウイ) 24
14.	進歩栽捶 (シンブツァイチイ) 50
15.	上歩擠按式 (シャンブジァンシ) 50
16.	収勢 (シウシー)

表 1-3 26式太極拳 動作名称 (A組動作表)

【26式太極拳】	
1.	起勢 (チー)
2.	右攬雀尾 (ヨウランチウウエイ) 50
3.	左単鞭 (ズダんべン) 50
4.	提手 (テイショウ)
5.	白鶴亮翅 (ハイワクリョウチ)
6.	摠膝拗歩 (ロウシキアウブ) 50
7.	雲手 (ウンショウ)
8.	退歩打虎 (トワイブダフ)
9.	右分脚 (ヨウフンシヤオ) 24
10.	双峰貫耳 (スアンフウクワンニ) 50
11.	左分脚 (ズオフンシヤオ) 24
12.	轉身拍脚 (ズアンシエンパイクシヤオ) 26
13.	進歩裁捶 (シンブサイチイ) 50
14.	虚歩压掌 (シユイブヤシヤン)
15.	独立托掌 (トクリトウチヤン)
16.	馬歩靠 (マブカオ)
17.	轉身大捋 (ズアンシエンダリイ)
18.	歇歩擒打 (シエブチンダ)
19.	穿掌下勢 (チアンチヤンシャシー) 53
20.	上歩七星 (シャンブチーシン)
21.	退歩跨虎 (トワイブクワフ)
22.	轉身擺蓮 (ズアンシエンバイリエン) 25
23.	彎弓射虎 (ワンゴンシエフ) 50
24.	左攬雀尾 (ズランチウウエイ) 50
25.	十字手 (シズーショウ)
26.	收勢 (ショウシー)

表2-1 太極拳(太極拳推手)動作の質・その他のミスと減点基準(A組コード表)

種類	コード	減点内容
提膝平衡	10	静止状態が現れていない
その他のミス	70	定勢時に重心を失い上体が揺れる、足が移動する、跳ねる
	71	附加して支える(0.2減点)
	72	動作の失敗により転倒する(0.3減点)
	76	服のボタンがはずれる、服が破ける 靴が脱げる 服装によって動作に影響が出る
	78	ラインアウト
	79	忘却
方法と呼応 (チームワーク)	90	二人の両手が完全に離れる
	92	手法が乱れる
	93	歩法が相手と協調していない

注: 1. ラインアウト: 身体の一部が空中でコート外に出た場合は、ラインアウトとみなさない。

2. 点数の指定がないものはすべて1回につき0.1点減点する。

3. これらのミスはすべて発生するごとに累積して減点する。

表2-2 太極拳推手套路 動作名称 (A組動作表)

【太極拳推手套路】	
第1組	起勢 (チー)
第2組	合歩四正手 (ホフーースチヨウ)
第3組	合歩単推手 (ホフーータイトイ)
第4組	合歩双推手 (ホフーーシヤウトイ)
第5組	繞歩纏臂采靠 (ラオフーチャンピウツァイカオ) 10
第6組	合歩四正手 (ホフーースチヨウ)
第7組	大捋 (ダリイ)
第8組	順歩四正手 (シヨフーースチヨウ)
第9組	活歩捋擠 (フオフーレイジ) 10
第10組	連環歩四正手 (リエンファンフーースチヨウ)
第11組	合歩四正手 (ホフーースチヨウ)
第12組	收勢 (シヨウ)

表3-1 長拳（初級長拳・長拳B）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
1 平衡	14	扣腿平衡（コウツ化 [°] ンホ）	支え足の大腿部が45度以上高い
2 腿法	21	後掃腿（ホウサウツイ）	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
	23	弾腿、蹬腿、踹腿（タウトイ、ドントウイ、チアイトウイ）	曲げてから蹴り伸ばしていない
3 跳躍	30	騰空飛脚、旋風脚、騰空擺蓮（タコソフエイジャホ、シエンフオンジャホ、タンバ [°] イエン）	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
	33	旋子（シエンツ [°] ）	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
5 歩型	50	弓歩（コウブ [°] ）	前足の膝が足の甲の上にはない 前足の大腿部が水平でない 後ろ足の踵が浮く
	51	馬歩（マブ [°] ）	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（シイブ [°] ）	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 [°] ブ [°] ）	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
7 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、体軀、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3-2 長拳種目（初級長拳）套路動作名称と主な減点対象動作（A組動作表）

【初級長拳】	〈第3段〉
予備勢（1-ハ イー）	21. 弓歩劈拳（ゴンブー-ピョーチ11）
〈第1段〉	22. 換跳歩弓歩衝拳（ホアンテアオブー-ゴンブー-チョンチ11）
1. 虚歩亮掌（シュイブー-リャンヂャン） 52	23. 馬歩衝拳（マーブー-チョンチ11）
2. 併歩対拳（ヒンブー-トウイチ11）	24. 弓歩下衝拳（ゴンブー-シャーチョンチ11）
3. 弓歩衝拳（ゴンブー-チョンチ11）	25. 叉歩亮掌側踹腿 （チャーブー-リャンヂャン ヴァーチ1アイトウイ） 23
4. 弾腿衝拳（タントウイチョンチ11） 23	26. 虚歩挑拳（シュイブー-テアチ11）
5. 馬歩衝拳（マーブー-チョンチ11）	27. 弓歩頂肘（ゴンブー-テインシヨウ） 50
6. 弓歩衝拳（ゴンブー-チョンチ11）	〈第4段〉
7. 弾腿衝拳（タントウイチョンチ11） 23	28. 轉身左拍脚（スアンシエンズバクイジャオ）
8. 大躍歩前穿（ダユエブー-チェンチ11）	29. 右拍脚（ヨウバクイジャオ）
9. 弓歩推掌（ゴンブー-トウイヂャン） 50	30. 騰空飛脚（タゴンフイイジャオ） 30
10. 馬歩架掌（マーブー-ジャチヂャン） 51	31. 歇歩下衝拳（シエブー-シャーチョンチ11）
〈第2段〉	32. 仆歩掄劈拳（フーブー-ルンピョーチ11）
11. 虚歩裁拳（シュイブー-ザイチ11） 52	33. 提膝挑掌（テイシーテアチヂャン）
12. 提膝穿掌（テイシーチ11アンヂャン）	34. 提膝劈掌弓歩衝拳 （テイシーピョーチヂャン ゴンブー-チョンチ11） 50
13. 仆歩穿掌（フーブー-チ11アンヂャン）	35. 虚歩亮掌（シュイブー-リャンヂャン） 52
14. 虚歩挑掌（シュイブー-テアチヂャン）	36. 併歩対拳（ヒンブー-トウイチ11）
15. 馬歩推掌（マーブー-トウイヂャン）	収勢（シヨウシー）
16. 叉歩双擺掌（チャーブー-スアンバウイヂャン）	
17. 弓歩推掌（ゴンブー-トウイヂャン）	
18. 轉身踢腿馬歩盤肘 （スアンシエンテイトウイ マーブー-パンシヨウ） 51	
19. 歇歩掄砸拳（シエブー-ルンザチ11）	
20. 仆歩亮掌（フーブー-リャンヂャン） 53	

表3-3 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 (イ-ハ°イシ)	36. 仆歩双拍掌 (フ°-ブ°-スアンバ°イチヤン)
2. 並歩按掌 (ヒンフ°-アウチヤン)	37. 推掌側踹 (トゥイチヤンツァ-チユアイ) 23
3. 並歩撩掌 (ヒンフ°-リヤチヤン)	38. 抓肩馬歩架打 (シユア-ジ°エン マ°-ブ°-ジ°ヤ°ダ°)
4. 歇歩挑掌 (シユア°-テァチヤン)	39. 馬歩格肘 (マ°-ブ°-グ°-ジ°ヨウ)
5. 上歩拍脚 (シャンフ°-パ°イジヤオ)	40. 弓歩架打 (ゴンフ°-ジ°ヤ°ダ°)
6. 弓歩推掌 (ゴンフ°-トゥイチヤン) 50	41. 橫檔歩亮掌 (ホンダング°-リヤチヤン)
7. 弓歩刁手 (ゴンフ°-テァオシヨウ)	〈第3段〉
8. 彈踢推掌 (タンテイ-トゥイチヤン) 23	42. 貫拳弓歩頂肘 (グワンチンゴンフ°-テ°インジ°ヨウ)
9. 弓歩衝拳 (ゴンフ°-チオンチエン)	43. 扣腿衝拳 (コウツイチオンチエン) 14
10. 並歩砸拳 (ヒンフ°-ザ°-チエン)	44. 歇歩亮掌 (シユア°-リヤチヤン)
11. 上歩拍脚 (シャンフ°-パ°イジヤオ)	45. 挿歩穿抹掌 (チャ°-ブ°-チヤンモ°-チヤン)
12. 提膝衝拳 (テイシーチオンチエン)	46. 半馬歩挑掌 (ハンマ°-ブ°-テァチヤン)
13. 騰空轉身擺蓮 (タンコン スアンシェンバ°イエン) 30	47. 衝拳彈踢 (チオンチエンタンテイ) 23
14. 上歩彈踢 (シャンフ°-タンテイ) 23	48. 挿歩衝拳 (チャ°-ブ°-チオンチエン)
15. 側身拳腿平衡 (ツァ°-シェンシ°イトウヒ°ンホン) 77	49. 弧行歩擊響裏合腿 (フ°-シヤ°-ジ°-シヤン リ°-ホ°-トウイ)
16. 並歩砸拳 (ヒンフ°-ザ°-チエン)	50. 上歩拍地 (シャンフ°-パ°イ°イ)
17. 馬歩衝拳 (マ°-ブ°-チオンチエン)	51. 仆歩橫切掌 (フ°-ブ°-ホンチチヤン) 53
18. 弓歩推掌 (ゴンフ°-トゥイチヤン)	〈第4段〉
19. 擊響外擺腿 (ジ°-シヤンワイ°イトウイ)	52. 掄臂砸拳 (ルンビ°-ザ°-チエン)
20. 前点歩劈拳 (チンディエンブ°-ピ°-チエン)	53. 提膝抄拳 (テイシーチャチエン)
21. 騰空飛脚 (タンコンフイジヤオ) 30	54. 墊歩旋子 (テ°イエンブ°-シエンヅ°) 33
22. 提膝推掌 (テイシ°-トゥイチヤン)	55. 上歩拍脚 (シャンフ°-パ°イジヤオ)
23. 上歩旋風脚 (シャンフ°-シエンフオンジ°ヤオ) 30	56. 弓歩撩掌 (ゴンフ°-リヤチヤン)
24. 馬歩砸拳 (マ°-ブ°-ザ°-チエン) 51	57. 弓歩盤肘 (ゴンフ°-パ°ンジ°ヨウ) 50
25. 蓋歩双擺掌 (ガイ°-ブ°-スアンバ°イチヤン)	58. 扶地後掃腿 (フ°-テ°イウサトウイ) 21
26. 上歩拍脚 (シャンフ°-パ°イジヤオ)	59. 掄臂砸拳 (ルンビ°-ザ°-チエン)
27. 仆歩掄拍掌 (フ°-ブ°-ルンバ°イチヤン)	60. 虛歩亮掌 (シユイ°-リヤチヤン) 52
28. 掄臂砸拳 (ルンビ°-ザ°-チエン)	61. 前点歩抱拳 (チンディエンブ°-バ°チエン)
29. 並歩推掌 (ヒンフ°-トゥイチヤン)	62. 収勢 (シウシー)
30. 上歩正踢腿 (シャンフ°-ジ°エンテイ°トウイ)	
31. 虛歩勾手 (シユイ°-コウシヨウ)	
32. 提膝亮掌 (テイシ°-リヤチヤン)	
〈第2段〉	
33. 仆歩穿掌 (フ°-ブ°-チヤンチヤン)	
34. 推掌蹬腿 (トゥイチヤン Deng°トウイ) 23	
35. 大躍歩前穿 (ダ°-ユエ°-ブ°-チエンチヤン)	

表4 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5 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：減点の点数を示していないものは、0.1 減点する。