

組手	試合時間		コンタクト方式	勝ちの基準	プロテクター等	ポイントの基準	主な反則
	本戦	延長戦					
伝統組手、幼・小・中	1分30秒	1分	寸止め/拳サポ着用/ 幼・小・中はカデットとする	6ポイント先取り	全空連検定のメンホー、胴プロテクター、拳サポーター、ファウルカップ、レッグサポーター任意。	突き・打ち1ポイント(有効)、中段蹴り2ポイント(技有)、上段蹴り3ポイント(1本)	当てる攻撃。残心のない技。帯から下への攻撃。場外。逃避等。
伝統組手、高校・社会人	2分	1分			高校以上は胴プロテクターはなし。		全空連ルールに準拠してカテゴリー別に忠告-警告(相手に1)-注意(相手に2)-反則(相手の勝ち)を行う。
フルコン、幼・小・中	1分30秒	1分	顔面なしフルコンタクト/幼・小・中・高・女性・一般初級は拳サポーターと足サポーターを着用。	1本(2ポイント)勝負。技あり(1ポイント)ふたつで合わせて1本となる。	幼・小・中・高・一般初級・マスターズ・レディーズはヘッドギア、布製の拳サポ・脛サポ、金的ガード着用(女子はチェストガード)	攻撃により相手が3秒以上倒れた、または戦意喪失した時1本	顔面への手・膝による攻撃。金的攻撃。首・喉への攻撃。肘・貫手・頭突による攻撃。つかみ。背後からの攻撃。倒れた相手への攻撃。
フルコン高校・社会人	2分	1分			男子一般上級のみ全て無し(金的ガードは必着)	一瞬動きが止まったら技あり(技あり2つで合わせて1本) 判定は反則や優勢度で旗上げで勝者を決める	1回目注意/2回目は減点1(相手の技あり)/3回目は失格(相手の勝ち)
防具組手、幼・小・中	1分30秒	1分	防具をつけた場所へのライトコンタクト制(引き手、引き足のある攻撃)/攻撃技は直突き、前蹴り、回し蹴り、蹴込み(横蹴り)の4種に限定/フック、アッパー、飛び蹴り系の攻撃はコントロールが保証できないので禁止/	6ポイント先取り	面はKプロテクター面又はスーパーセーフ面を持参のこと。(衛生上の理由により貸出はありません)胴は主催者側で用意したものを使用。男子はファウルカップ、布製の拳サポーター、足サポーター使用。	突き・打ち1ポイント(有効)、中段蹴り2ポイント(技有)、上段蹴り3ポイント(1本)	防具をつけていない場所への攻撃。帯から下への攻撃。直突き以外の突き(フック、アッパー)、前蹴り・回し蹴り・蹴込み(横蹴り)以外の蹴り、肘打ち・飛び蹴り・ひざ蹴り・頭突・体当たり・関節技・投げ技・掌底押し・背後からの攻撃/
防具組手、高校、一般	2分	1分					反則は危険行為(C1)と逃避行為(C2)に分けてとる。忠告→警告(相手に1P)→反則注意(相手に2P)→負けの4段階方式。C1とC2は合算しない。
グローブ、幼・小・中	1分30秒	1分	顔面ありフルコンタクト。片手での首支持から膝蹴りは可能(顔面は禁止)	1本勝負(技あり2つ)	14オンスグローブ着用(中学以下はジュニア用グローブ)、ヘッドギア、ファウルカップ着用	1本はダウンもしくは3秒以内にファイティングポーズがとれない場合	金的、肘による顔面攻撃、背後からの攻撃、倒れた相手への攻撃、攻撃を伴わないクリンチ、投げ・関節技、顔面への膝蹴り(中学生以下)、両手の首支持
グローブ高・社会人	2分	1分	顔面ありフルコンタクト。片手での首支持から膝蹴りは可能(顔面も可)				一瞬動きが止まると共に一方的な攻撃を受けた場合は技あり(技あり2つで合わせて1本)
形/型	ルール			注意		勝敗	
形(型) 試合/幼・小	準決勝のひとつ前(ベスト8試合)までは基本形で勝負する。(準決勝、決勝で基本形を用いることを妨げない)基本形とは平安初~五段、ピンアン初~五段、撃砕初~二段、撃砕大・撃砕小。幼~小2の部門は一種の形で決勝まで通すことを妨げない。			例えば平安、ピンアンは松濤館、糸東だけでなく極真のピンアンやゲキサイ、沖繩のピンアンも可。		着眼・集中力。形の理解度。タイミング・リズム・スピード・バランス・極め。呼吸・気合。体軸・腰の安定。適切な運歩・たち方。	
形(型) 試合/小4.5.6の上級の部・中・高・社会人	自由型。ただし準決勝までに使用した形と決勝は違う形を使用すること			例えば剛柔のセイエンチン、糸東のセーパイやサイファ、松濤館のバツサイ、上地のセーサン、極真のセイエンチンやセーパイ等もよい		主審1名、副審2名のフラッグ方式で、フラッグの多い方の勝ち	