

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/拳サボ着用/ 幼・小・中はカデットとする	4ポイント先取り「先取」採用	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		6ポイント先取り先取採用	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「先手」制度導入、ペナルティーは反則より与える。
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、布製の拳サボ・脛サボ、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)		
防具組手、 幼・小・中	1分30秒	1分	防具をつけた場所への威力のある突き・蹴り、主審の「やめ」の合図の前にかけた有効な技(連続技・相打ち・返し技)は全て加点される。	1本(相手のダウン・3連続技)又は技あり5ポイント差	面は白色のスーパーセーフ面かKプロテクター面 胴は赤・青リバーシブルのKプロテクター胴(類するものも認める)。布製の拳サポーターを着用。脛・足サポーターは任意	突き・中段蹴り1ポイント、上段蹴り2ポイント、転倒した相手への寸止め1~2ポイント	防具以外への攻撃。ローキック、投げ技、バックハンド、肘打ち、頭部への膝蹴り
防具組手、高校、一般	2分	1分30秒					

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、沖縄のピンアンも可。	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 / 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