

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）	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威力のある突き・蹴り、主審の「やめ」の合図の前にかけて有効な技（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、松濤館のバッサイ、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	