

心技館 JOF 総合 A ルール

試合時間

3分1R

試合コスチューム

短パン・ハーフパンツ・スパッツいずれも可。上半身は裸・Tシャツ・ラッシュいずれも可とする

※男子と女子が試合する場合、男子選手はTシャツ。ラッシュガードの装着を義務付ける

試合進行妨げる衣服や、金具付きなど怪我の恐れがあるものは不可とする

レスリングシューズは着用不可とする

試合用具

- ・ 拳サポーター（オープンフィンガーグローブ可）
- ・ スネサポーター（マジックテープタイプ不可）
- ・ ヒザパッドサポーター
- ・ フェールカップ（男子のみ）
- ・ フェイスガード付きヘッドギア（ヘッドギアは主催側の用意をしたものを使用する）

勝敗

- ・ 打撃によるKO勝ち
- ・ 打撃・寝技による一本勝ち
- ・ ポイントによる優勢勝ち（有効<技有<一本）
- ・ 反則3回、およびレフリーが悪質と判断した場合による反則負け
- ・ 旗判定による判定勝ち
- ・ レフリーが危険と判断した場合によるレフリーストップ
- ・ レフリーが続行不可と判断した場合によるレフリーストップ

判定基準

- ・ レフリー1名、副審2名による計3名の旗判定とする
- ・ アグレッシブ>ダメージ・スタミナ>ポジショニングとする

※ 判定による選手や第三者の抗議は一切認めません

ポイント基準

- ・ ポイントは有効<技有<一本の順に優勢とする
- ・ 一本(KO)の基準は技がクリーンヒットしダメージが顕著に出た場合。
寝技において技が極まり、タップアウトまたはレフリーストップによる一本勝ち。
又は技有二つとする
- ・ 技有の基準は技がクリーンヒットしダメージが出るもしくは考えられる場合。
絞め技において、技が成立している体勢でのレフリーによるブレイクがかかった場合、又は有効二つとする
- ・ 有効の基準は上段がクリーンヒットした場合
攻撃ラッシュにより一方的に相手を下がらせた場合
関節技において、クラッチが切れた際に技が成立する体勢でレフリーによるブレイクが掛かった場合

反則

反則は軽微な反則は口頭注意から、改善が認められない場合は注意（反則 1）、更に反則をした場合は警告（反則 2）、更に反則をした場合は失格（反則 3）となります

【主な反則】

- ・ 足の甲、足首スネ以外による全ての頭部への打撃
 - ・ 膝、肘、かかとによるあらゆる打撃
 - ・ 脊髄、背骨へのあらゆる打撃行為
 - ・ 一方がグラウンドポジションでの両者のあらゆる打撃
 - ・ グラウンドから立ち上がる瞬間の両者のあらゆる打撃
 - ・ 指先、足先への打撃行為
 - ・ スタンド状態でのバックチョーク以外の全ての関節、絞め技
 - ・ 前腕またはスネを押しつけて圧迫する絞め技
 - ・ 手首、脊髄への関節技
 - ・ 後頭部を強く引き、頸椎を圧迫させる絞め技
 - ・ バスターの禁止、又は投げの際に頭部から落とす行為
 - ・ 体を浴びせての大外刈りで相手を投げる行為
 - ・ スタンドから飛びついてガードポジションをとる行為
 - ・ 相手の体に触れずグラウンド状態になり、引き込む行為
 - ・ 相手の指、競技道具、衣類をつかむ行為
 - ・ 金的、目への攻撃、又は指による付き攻撃、又は道徳上許されない行為
 - ・ ダウン中への相手の攻撃
 - ・ カニばさみ、かわず掛け、さば折り等の怪我を誘発する投げ技
 - ・ 足に足を巻き付けて投げる行為(スタンドでのツイスターフックの禁止)
 - ・ 故意にリング、及びマットの外に出る行為
 - ・ 整髪量、ワセリン、体にオイルを塗付する行為
 - ・ レフリーへの抗議、罵倒、暴力行為、又は指示に従わない行為
- ※ その他、反則細事はレフリーの判断とする
- ※ 質問がある場合は必ず心技館、遠藤までお問合せ下さい

ポイント反則の積み重ね

ポイント順番は有効<技有<一本とする。ポイントは有効二つで技有、技有二つで一本となります

反則は注意（反則 1）が有効と同じポイント、警告（反則 2）が技有と同じポイント、失格（反則 3）が一本と同じポイントとする

ポイントと反則は独立した関係となる為、たとえ有効ポイントと注意（反則 1）を取ったとしても技有にはならない

ポイントと反則で優劣が拮抗した場合、判定となるが反則を考慮した上での旗判定とする

試合進行

- ・ 試合は原則としてランニングタイムで行われます
- ・ 開始、終了はレフリーのコールによって行われる
- ・ レフリーのストップコールで時間を停止する

※原則としてレフリーの試合進行を妨げるような行動をさせない

打撃注意点

- ・パンチはナックルパート部分を当てる事、手の甲、鉄槌などでの打撃は不可
- ・頭部への打撃は足の甲、足首、スネ部分のみとし、それ以外は一切禁止
- ・頭部以外の前蹴りは可
- ・後回転系の打撃技は禁止
- ・膝、肘、かかとによる攻撃は一切禁止
- ・関節を故意に、逆関節に過撃する行為
- ・一方、もしくは両方がグラウンド状態になった場合、両者のあらゆる打撃の禁止
- ・一方がグラウンド状態からスタンドに移行する瞬間、両者のあらゆる打撃の禁止

【有効な打撃】

- ・首から下へのパンチによる攻撃
- ・足の甲、足首、スネによるハイキック、ミドルキック、ローキック
- ・首から下への前蹴り

※ハイキックによる KO 負けをした際は、その後の試合を不可とします

関節技注意点

- ・立関節技や体重を浴びせての関節技は禁止です
- ・後頭部を強く圧迫し頸椎を伸ばす絞め技は禁止です
- ・足関節技はアキレス腱固め、膝十字固めのみとする
- ・アキレス腱固めを掛ける際、内掛け外掛け共に可ですが、足をクラッチしてロックする行為は不可とする
- ・関節技に関しましては、形になった時点でレフリーの判断で、見込み一本勝ちとします
- ・足による腕がらみ(アームロック)等の腕への関節は一切禁止です
- ・関節や絞め技中に相手に担がれた場合はブレイクとします。その際ポイントは入りません

【関節・絞め技でのポイント】

関節技や絞め技の際中でも、膠着した場合はレフリーの判断でブレイクとします

その際、クラッチが切れれば技が成立する状態での関節技は有効ポイント、絞め技が入っているが相手が耐え、見込み一本とされずブレイクとなったものは技ありポイントする

その他、裁量はレフリー判断とします

【有効な関節、絞め技】

- ・腕十字
- ・アームロック(腕で極める場合のみ)
- ・アキレス腱固め
- ・膝十字
- ・三角絞め
- ・チョーク(頸椎を強く圧迫するフロントチョークは禁止)

■その他わからない事があれば、遠藤までご連絡いただきますよう、宜しくお願い致します。

ルールの把握は自己責任とさせていただきます。

心技館 046-207-7276

遠藤 090-3511-7489