

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。

上半身は男女関係なく・Tシャツ・ラッシュイールの着用を義務づける。

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
- ・ ファールカップ（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
- ・ サブミッションによる一本勝ち
- ・ ポイントによる優勢勝ち
- ・ 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、サブレフリー2名による計3名の旗判定とする
- ・ 判定基準はアグレッシブ>ダメージ>ポジショニングとする

※ 反則があった場合、考慮した上での旗判定とする

※ 判定による選手や第三者の抗議は一切認めません

※ 特例でレフリー1名による判定もあります

打撃、サブミッション、ポジショニングによるポイント基準

■打撃

- ・ 技がクリーンヒットしダメージが顕著に出た場合は **KO** とします
- ・ 技がクリーンヒットしダメージがある、または考えられる場合 **2** ポイントとします
- ・ ハイキックをクリーンヒットさせた場合、**1** ポイントとします
- ・ 打撃により、相手を一方的に後退させた場合、**1** ポイントとします
- ・ ボディ攻撃やローキックによりダメージが認められた場合、**1** ポイントとする

■サブミッション

- ・ サブミッションによるタップアウト、またはレフリーストップで一本勝ちとします
- ・ 絞技(チョーク系、三角絞)において、技が成立している体勢になった場合、**1** ポイントとします
- ・ 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になった場合、**1** ポイントとします

■ポジショニング

- ・ ガード、ハーフガード、サイド、トップ、マウント、バック(シングルフック可)いずれかのポジションを **3** 秒以上キープすると **1** ポイント、テイクダウンからは **+1** ポイントとする

反則

軽微な反則は口頭注意から行なわれ、改善が認められない場合は注意 (**-2** ポイント)、更に反則をした場合は警告 (**-3** ポイント)、更に反則をした場合は失格となります

【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、および指先、足先への打撃行為
- ・ 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
- ・ スタンド体勢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、スパイクの禁止、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(バック含む)をとる行為
- ・ 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
- ・ 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
- ・ 悪質、また競技に著しく支障をきたす反則についてはレフリー判断で反則負けとなる

※ 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

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

※頭部衝撃による 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。
- ・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持ち上げられた場合はブレイクとします。

【関節・絞め技でのポイント】

クラッチが切れれば技が成立する状態での関節技は 1 ポイント、絞め技の形となった場合 1 ポイントする
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、ガードポジションからの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。