

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・ラッシュいずれか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
- ・ 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
- ・ 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名による判定とする
- ・ 判定基準はエフェクティブ>アグレッシブ>ジェネラルシップとする

※ 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

階級詳細

-25kg・-30kg・-35kg・-40kg・-45kg・-50kg・-55kg・-60kg

※中学生以下/男女混合

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
- ・ サブミッションをセットした選手は2ポイントとします

※サブミッションのセットポイントは、レフリーの判断とします

■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サブミッション
- ・ 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クロスガード、バックポジションをとる行為
- ・ 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、かかる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。
- ・サブミッション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2ポイント、絞め技の形となった場合2ポイントする
サブミッションの際中でも、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。

心技館遠藤090-3511-7489

心技館JOF総合Bルール

試合時間

2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・ラッシュいずれか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
- ・ ポイントによる優勢勝ち
- ・ ポイント8点差によるテクニカルポイント勝ち
- ・ 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
- ・ 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名による旗判定とする
- ・ 判定基準はエフェクティブ>アグレッシブ>ジェネラルシップとする

※ 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

階級詳細

-25kg・-30kg・-35kg・-40kg・-45kg・-50kg・-55kg・-60kg

※中学生以下/男女混合

打撃、ポジショニング、抑込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

■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

■抑込

抑込は基本的に柔道と同一で、他にバックポジションも含みます。

バックポジションはシングルフックでも抑込とする。

主な抑込は、袈裟固め、横四方固め、縦四方固め、上四方固め、バックポジションの5種類、その他で相手の動きを制した状態を抑込とする。

抑込時、柔道のように片足をフックし、ハーフガードの状態になったとしても、しっかりと相手の動きを制し、ポジションをキープしていれば抑込とします。ポイントは15秒で1ポイント、20秒で2ポイントとします。

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
- ・ 全ての関節、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
- ・ クローズドガードの禁止、オープンガードのみ有効
- ・ スタンドから飛びついてクロスガード、バックポジションをとる行為
- ・ 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 負けをした祭は、その後の試合を不可とします

関節技注意点

B ルールは全てのサブミッションは禁止です。

■ 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。

心技館遠藤 090-3511-7489