

## アマチュアMMA ルール概要

### 試合時間

3分2ラウンド。インターバルは1分。

### セコンド

出場選手1名につき、セコンドは1名。

### 用具について

選手が用意するもの： マウスピース・金的ガード(プラスチック製、金属製)・布製ヒザあて・布製スネあて  
主催者が用意するもの： ヘッドギア・オープンフィンガーグローブ・ビニールテープ

### バンテージについて

使用できるのは、布製バンテージ、ガーゼ包帯、布製粘着テープのみ。

粘着テープは、皮膚に直接貼れるのは二重まで。

ただし、拳頭部に貼れるのは拳頭と拳頭の間を通すテープのみ。

手首部分は、オープンフィンガーグローブからはみ出してはならない。

### 着衣

ショートスパッツ、MMA ショーツ、バーリトウードショーツ、キックボクシングショーツ等

男子は上半身は裸、女子はラッシュガードを着用し、裾はパンツの中に入れる。

### 勝敗の決定

KO(ノックアウト)、TKO(テクニカルノックアウト)、TO(タップアウト)、判定、反則

### グラウンドポジション

足の裏以外の身体のあらゆる部位(ただし指を除く)が床に触れている状態

### 禁止事項

- ・頭突き、噛み付き
- ・前腕、肘、掌、指先、爪での加撃
- ・後頭部、脊椎、金的・下腹部、指、腎臓への攻撃
- ・双方スタンドのとき、体重を浴びせて極める関節技
- ・一方、或いは双方の選手がグラウンドのとき、拳部位以外での加撃
- ・一方、或いは双方の選手がグラウンドのとき、頭部への加撃
- ・背後から頭部を抱え込み、頭部に体重をかけて頸部を極める
- ・相手が頭から先にマットに落ちるような投げ技
- ・頭部を掴み、後頭部を床に叩きつける攻撃
- ・相手を持ち上げている状態から、頭頂部、後頭部、背中を床に叩きつけること  
ただしスタンドからタックル等による継続的なテイクダウン行為は認める
- ・足の甲を踏みつける行為
- ・ロープ、コーナー・マット等に、顔面や喉を叩きつける
- ・ロープ、コーナー・マット等をてこの支点に、関節を極める
- ・ロープ、コーナー・マット等を掴んだり、腕や脚を掛ける