

## AmateurPANCRASE MMA ルール

### Sクラス

#### 試合

試合時間

(1)3 ラウンドで各ラウンドは3分とし、インターバルは1分とする。

判定

(1)判定は10ポイント・マスト・システムが採点の標準システムである。

#### 反則

##### ※グラウンドポジション

片手と両足以外のからだの部位が床に着いたポジション（グラウンドポジションであるためには、両手の掌／手首、またはその他のからだの部位が床に着いていなければならない）。

【参考1】グラウンドポジションになる場合

- i) どちらか一方でも膝が床に着いている。
- ii) 背中や尻が床に着いている。
- iii) どちらか一方でも肘が床に着いている。
- iv) 両足と両掌が床に着いている。

【参考2】グラウンドポジションにならない場合

- i) 両足と片手が床に着いている。
- ii) 両足と両手の指先が床に着いている（両手であっても、掌／手首まで接地しなければグラウンドポジションとは見なされない）。

反則行為

- (1) 頭突き
- (2) 目潰し
- (3) 噛み付く
- (4) 相手に唾を吐く
- (5) 髪を引っ張る
- (6) フィッシュフッキング
- (7) 股間へのあらゆる攻撃
- (8) 相手の体の開口部や傷口、裂傷部に指を入れる
- (9) 小さな関節（手足の指）を巧みに操る攻撃（small joint manipulation）
- (10) 肘や前腕部による打撃攻撃
- (11) 頭部・顔面への膝による打撃攻撃
- (12) 相手に対する踏みつけ（スタンドポジションにおける足の甲への踏みつけを含む）
- (13) 相手の顔や目に向けて広げた指を向ける行為
- (14) 喉へのあらゆる打撃、気管を掴む行為
- (15) 皮膚を掴む、つまむ、ひねる
- (16) グラウンドポジションの選手に対する頭部・顔面への足による打撃攻撃
- (17) フェンスや試合場を構成する部位を掴む

- (18) 相手のコスチュームやグローブを掴む
- (19) 試合場内で口汚い言葉を吐く
- (20) 相手の負傷の原因となるようなあらゆる非スポーツマン的行為
- (21) ブレイク中の相手への攻撃
- (22) レフェリーのチェックを受けている最中の相手への攻撃
- (23) ラウンド終了の合図が鳴らされたあとでの相手への攻撃
- (24) 相手との接触を避けるあらゆる消極的な姿勢（意図的または継続してマウスピースを落としたり、怪我のふりをするなど）
- (25) 試合場外に相手を投げる
- (26) 審判員の指示を著しく無視する
- (27) 相手の頭や首をキャンバスに突き刺す（いわゆるスパイクング）
- (28) 相手の首や脊椎に著しくストレスを与える行為（いわゆるツイスター、ネックランク、キャンオープナー等）
- (29) 競技場の状態により主催者の判断で バスターを反則に規定することができる
- (30) ヒールフック
- (31) 塗布物を塗布する行為
- (32) 試合前に審判員によるチェックを受けていないテーピングや競技用具の着用
- (33) 審判員に対する虚偽のアピール、言動
- (34) 試合用コスチューム、マウスピース、ファウルカップ等の競技用具を破損し、試合続行を不可能にする行為

#### 体重階級

- (1) 試合は次の 11 階級において行われる。
  - 1) スーパーヘビー級 120.2kg 以上
  - 2) ヘビー級…………… 120.2kg 以下 93.0kg 以上
  - 3) ライトヘビー級… 93.0kg 以下 83.9kg 以上
  - 4) ミドル級…………… 83.9kg 以下 77.1kg 以上
  - 5) ウェルター級……… 77.1kg 以下 70.3kg 以上
  - 6) ライト級…………… 70.3kg 以下 65.8kg 以上
  - 7) フェザー級…………… 65.8kg 以下 61.2kg 以上
  - 8) バンタム級…………… 61.2kg 以下 56.7kg 以上
  - 9) フライ級……………56.7 kg 以下 52.2kg 以上
  - 10) ストロー級…………… 52.2kg 以下 47.6kg 以上
  - 11) アトム級…………… 47.6kg 以下

- (2) 許容重量は認められない。

#### 競技用具等

必ず着用しなければならない競技用具

- (1) オープンフィンガーグローブ
- (2) マウスピース
- (3) ムエタイカップ（金属製のカップを紐で固定するタイプのもの。プラスチック製やサポ

ーター型の履くタイプのフェールカップの使用は認められない) (男子)

(4) 男子競技者用コスチューム

男子上半身：半袖のラッシュガード (身体にフィットしたもの)

男子下半身：MMA ショーツ、バーリトゥードショーツ、キックボクシングショーツ、ショートスパッツ等

- i) 金属・プラスチックの部品が使用されていないもの
- ii) 着用時にずれないための加工がされているもの
- iii) ポケットや紐に類するものが表側に付いていないもの
- iv) 膝上丈までのもの
- v) 清潔で破損の無いもの
- vi) ショーツの下にショートスパッツを履く場合、ショーツの丈を超えるものを着用してはならない。
- vii) その他、審判員により競技上支障がないと判断されたもの

(5) レッグサポーター (JMMAF 公認用具を各自持参)

(6) 女子競技者用コスチューム 全て膝上丈までとする (ラッシュガード、セパレート、ワンピース等) (女子)

任意で着用できる競技用具

(1) バンテージおよびテーピング

- 1) 競技者は、手にバンテージやテーピングを巻く場合、拳の前面部 (ナックルパート) および拳骨部分にテーピングを使用してはならない。ただし、指と指の間に細く切ったテープを通すことは認められる。
- 2) バンテージ、テーピングの内部に芯、紙縫り、その他の異物を巻き込んではならない。
- 3) 拳に装着した状態で拳骨の形が確認できない厚さに巻いてはならない。
- 4) 肘、膝の部分をバンテージやテーピングで覆ってはならない。

(2) サポーター

競技者は、金属・プラスチック・硬質ゴム等の部品が使用されておらず、また、緩衝素材等によるパディングがされていない布製またはネオプレン製もので、審判員が競技に支障がないと認めるサポーター類を下肢 (膝、足首) に着用することができる。

(3) アブドメンガード (女子)

(4) チェストガードまたは胸部のパッド (女子)

## セコンド

セコンドの人数

(1) 1名

## 提訴

(1) 提訴は一切認められない。

## Aクラス

※S クラスルールに準じ以下の制限を設ける。

### 試合時間

3分 2R+EX1R

### グラウンドポジション

足部(足首より下の部分)以外の身体部位がマットに付いた状態。

### 反則

#### 反則行為

※S クラスルールに加え制限される行為。

①どちらか一方の選手でもグラウンドポジションになった場合の頭部・顔面に対するあらゆる打撃攻撃

### 競技用具等

必ず着用しなければならない競技用具

※S クラスルールに加え着用しなければならない競技用具。

- ①ニーガード (JMMAF 公認用具を各自持参)
- ②ヘッドガード (JMMAF 公認用具を持参可)

## Bクラス

※A クラスルールに準じ以下の制限を設ける。

### 反則

#### 反則行為

※A クラスルールに加え制限される行為。

- ①レッグサポーター装着部分以外による頭部・顔面への打撃攻撃(足の裏やかかとの打撃は反則)
- ②どちらか一方の選手でもグラウンドポジションになった場合のあらゆる打撃攻撃
- ③スタンド状態での関節技(ただし絞め技は認める)
- ④首、足首、手首を捻る関節技
- ⑤相手を頭部から落とす投げ技、落とし技

### 競技用具等

必ず着用しなければならない競技用具

※A クラスルールとは異なる競技用具。

- ①ヘッドギアは着用しない。

## Cクラス

※A クラスルールに準じ以下の制限を設ける。

### 反則

反則行為

※A クラスルールに加え制限される行為。

①全ての打撃攻撃

※A クラスルールとは異なる部分。

①ヒールフックは有効技となる

### 競技用具等

※A クラスルールと異なる競技用具。

①オープンフィンガーグローブは着用しない。

②マウスピースの着用は任意とする。

③ファールカップはムエタイカップ（金属製のカップを紐で固定するタイプのもの）に加え、プラスチック製やサポーター型の履くタイプの物も使用が認められる。（男子）

④ニーガード、レッグサポーターは着用しない。

⑤女子競技者用コスチューム（ラッシュガード、セパレート、ワンピース等）（女子）