

# FINISH 公式グラップリングルール

## 【ルール】

- ・ FINISHグラップリングルールはMMAの試合を想定したグラップリングルールです。
- ・ 両者スタンド状態から試合開始。
- ・ 勝敗は各試合形式に則り、関節技や絞め技による一本、もしくは判定により決定するルールとなり、レベルや体格に合わせてクラス・カテゴリーが別れます。

## 【カテゴリー】

- ・ **ビギナー** : 初心者相当(格闘技歴1年程度)
- ・ **アドバンス** : BJJ白帯相当(ある程度の攻防ができて、格闘技歴2年程度の経験者)
- ・ **エキスパート** : BJJ青～紫帯相当(アマチュアMMA選手、グラップリング大会多数出場者)
- ・ **マスター** : BJJ茶～黒帯相当(プロMMA選手、グラップリング優勝経験者)

※ 年齢によるカテゴリー分けはありません。

※ 各道場・ジム代表者の承認がある場合は、主催者と話し合った上で対象外カテゴリーにも出場可能。

## 【試合形式】

- ・ 階級別ワンマッチ ・ 階級別トーナメント(リーグ)戦 ・ オープンクラスワンマッチ ・ オープンクラトーナメント(リーグ)戦
- ※ ビギナーにはオープンクラスはありません。アドバンスはプレオープンクラスとし、ある程度の階級制限を設定しています。

## 【試合場】

- ・ 正四角形のリング、各種金網(ケージ)、柔道場、レスリングマット、ジョイントマット等、組技の攻防を行うのに十分な弾力・柔軟性を確保しているもの。

## 【参加資格】

- ・ 満16歳以上の健康で感染症のない男女。
- ・ 20歳未満の方は、保護者の同意が必要です。
- ・ 参加者にはスポーツ保険の加入を義務付けます。各個人の加入に関してはあくまで参加者本人の責任とします。

【**試合時間**】※プレオープン、並びにオープンクラスも各カテゴリーで試合時間は同じです。

- ・ ビギナー : 3分 ・ アドバンス : 4分 ・ エキスパート : 5分 ・ マスター : 5分

【**階級**】※「-」は以下という意味です。

男性		
ストロー級	-52.2kg(-115lbs)	ラ イ ト オ ク ー ラ ブ ス
フライ級	-56.7kg(-125lbs)	
バンタム級	-61.2kg(-135lbs)	
フェザー級	-65.8kg(-145lbs)	
ライト級	-70.3kg(-155lbs)	プ レ オ ー ク ラ ス
ウェルター級	-77.1kg(-170lbs)	
ミドル級	-83.9kg(-185lbs)	
ライトヘビー級	-93.0kg(-205lbs)	
ヘビー級	+93.1kg(+205lbs)	

女性		
ミニマム級	-43.1kg(-95lbs)	ラ イ ト オ ク ー ラ ブ ス
アトム級	-47.7kg(-105lbs)	
ストロー級	-52.2kg(-115lbs)	
フライ級	-56.7kg(-125lbs)	
バンタム級	-61.2kg(-135lbs)	ミ ド ル オ ー ク ラ ス
フェザー級	-65.8kg(-145lbs)	
ライト級	+65.9kg(+145lbs)	

- ・ 主催者の決めた時間に計量を行わなければならない。
- ・ 規定の時間内にパス出来なければ失格とする。
- ・ 全裸での計量は認められない。必ずアンダーショーツを着用する事。

## 【勝敗の決定】

ワンマッチ	トーナメント戦／リーグ戦
<ul style="list-style-type: none"> <li>サブミッション(関節技・絞め技)による一本。</li> <li>反則行為による失格。</li> <li>選手の申告、セコンドのタオル投入による棄権。</li> <li>時間内に勝負が決まらない場合はドローとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サブミッション(関節技・絞め技)による一本。</li> <li>コントロール20秒による一本。</li> <li>反則行為による失格。</li> <li>選手の申告、セコンドのタオル投入による棄権。</li> <li>時間内に勝負が決まらない場合は反則の少ない方。</li> <li>反則が同数の場合はレフェリー判定。</li> </ul>

## 【一本(サブミッション)】

- 関節技や絞め技を極められた選手が「ギブアップ」や「参った」と口頭にて降参の意思表示をした場合。
- 相手の身体やマットを手や足で連続して2回以上叩く(タップアウト)行為により降参の意思表示をした場合。極められた選手が叫び声をあげた場合もタップアウトと判断する。
- セコンドが試合場内にタオルを投入する等、棄権を申し出た場合。
- 関節技・絞め技を受けている選手がその状態のまま場外に逃避した場合。
- 投げ技・関節技・絞め技等によるダメージにより試合続行が不可能(失神・負傷・戦意喪失等)であるとレフェリーが判断した場合。

### (トーナメント戦／リーグ戦のみ)

- コントロール(抑え込み・ガブリ・バックキープ)を20秒間キープした場合。

## 【抑え込み】

- 足を絡められずに相手の背中をマットに着けてキープしている状態。または足を掴まれずにグラウンドでコントロール出来ている状態。
  - ※ サイド・マウントポジション、ニーオンザベリー等が抑え込みに該当し、足が絡まれなければポジションチェンジも認められる。
    - 例)サイドポジション ⇒ ニーオンザベリー ⇒ マウントetc
  - ※ レスリングの「ガブリ」は抑え込みとみなし、足を掴まれたり絡まれなければポジションチェンジも認められる。
    - 例)ガブリ ⇒ バックキープetc

## 【バックキープ】

- グラウンド・スタンドポジションは問わず、対戦者の背後から両足を内太もみに絡めて制した状態。
  - ※ 四の字クラッチは有効とするが、片足だけのクラッチ(シングルバック)の状態は認められない。
  - ※ 抑え込みからバックポジション、またはその逆の場合も、タイムカウントはそのまま継続するものとする。
  - ※ バックキープはグラウンド・スタンドポジションは問わない為、グラウンドから立った場合もブレイクにはならずカウントは継続する。
  - ※ スタンド状態で、バックを奪っている選手を頭から落とす行為、または、背中から落として体重を浴びせる行為は反則とする。

## 【反則(ペナルティ)】

- ・1回目：口頭注意      ・2回目：厳重注意      ・3回目：反則負け

### ※ 重度の反則

- ・レフェリーが重度の反則と判断した場合、厳重注意、または即反則負けとする。
- ・攻防中、技を仕掛けられた選手が場外に出る行為は口頭注意無しで厳重注意とする。
- ・サブミッションの形に入っている状態で仕掛けられた選手が場外に逃げる行為は相手の一本勝ちとする。

## 【カテゴリー別の有効技と反則技】

	ビギナー	アドバンス	エキスパート	マスター
絞め技、腕に対する関節技	○	○	○	○
外掛け	○	○	○	○
ボディーシザース	×	×	○	○
手首固め	×	×	○	○
アキレス腱固め、膝十字固め	×	×	○	○
飛びつきガード	×	×	○	○
アングル、ヒールホールド	×	×	×	○
カニバサミ	×	×	×	○
ネックロック・フェイスロック	×	×	×	○

- ・ **外掛け**：足を外から掛けて相手の膝を捻る行為。
- ・ **ボディーシザース**：クローズドガードで腎臓や肋骨を圧迫する行為。
- ・ **アングル、ヒールホールド**：かかとの部分を回して相手の足首を捻る事。膝関節を屈伸する以外の方向にテコの力で極める事。

## 【全カテゴリーの共通の反則技】

- ・ あらゆる指関節への攻撃(一度に3本以下の指を掴む)。
- ・ あらゆるポジションでの打撃による攻撃。
- ・ 頭からマットに落とす投げ技(スラム、バスター)。
- ・ スタンドにおいて体重を浴びせて極める関節技。
- ・ フルネルソン等の頸椎に負担をかける技。※一時的なポジショニングで極める形でない場合は可とする。(マスターは可)
- ・ フェイスロック等の首関節に負担をかける技。(マスターは可)
- ・ 対戦相手を掴んでいない状態で座る行為。
- ・ 噛み付き、歯を押し付ける。
- ・ 眼・鼻孔・耳孔・口に指を入れる。
- ・ 性器または目への攻撃または圧迫。
- ・ 頭髪、用具、装具を掴む。
- ・ のど輪絞め。
- ・ 場外逃避。
- ・ 相手を故意にリング外、場外へ投げる・押し出す。
- ・ 攻防中にロープを掴んだり、ロープに手足を引っかける。(金網の場合、掴まなければ手や足をかけるのはOK)
- ・ 審判の指示に従わず試合の進行を妨げる。
- ・ 相手を挑発、唾を吐く、暴言等道徳的マナーに反する行為。(セコンド、観客含む)

## 【用具・装具】

- ・ 上半身は袖に隙間の出来ないラッシュガード及びシャツ等。
- ・ 下半身はポケットや金具、プラスチック部のないファイトショーツ等。紐が外部へ剥き出しになっていないもの。
- ・ マウスピース・ファウルカップ・ニーパッド等は、競技に支障が無ければ使用可。
- ・ クリーム、オイル、ジェル、または滑りやすい物質を身体に塗る(整髪剤も認めない)。
- ・ レスリングシューズなどのシューズの着用は認めない。
- ・ 指輪やネックレス、ピアス等の貴金属類の着用は認めない。

## 【セコンド】

- ・ 最大2名まで。アドバンス以降は必須義務無し。ビギナーのみ必ず1名は用意する事。