

CHALLENGE「MMA ルール」 要約

① 試合着

上半身は裸、ラッシュガード

下半身はスパッツ類、格闘技用パンツ、各種道着

プロテクターなどはマウスピース、ニーパッド、シンガード、ファウルカップは必須。エルボーパッド、バンデージは任意。ヘッドギア、各種グローブは主催者で準備する

② 試合時間

1 ラウンド 6 分を 1 分のインターバルをはさんで 2 ラウンド行う。3 分 2 ラウンド制。フルタイムの場合は判定で勝敗を決する。キックルールは 3 分 2 ラウンド（エンゴイマツは判定なし）

③ 階級

軽量級 …57kg 未満 ~ 69 kg で近い体重でのマッチメイク

中量級 …70kg 未満 ~ 87kg で近い体重でのマッチメイク

重量級 …88kg 以上で近い体重でのマッチメイク

④ 主な禁止行為

頭突き、踏みつけ、金的打ち、首から上への肘および膝を使った攻撃、グラウンド状態での頭部および顔面への打撃、後頭部など危険部位への攻撃、競技場外へのプッシング、ロープや金網をつかむ行為

⑤ 禁止技

ヒールホールド、カニバサミ

⑥ 判定

判定は積極性、ゲームメイク、有効な攻撃、ダウンなどを点数で評価する

※ 試合中に両競技者が継続的に動いている状態で発生した禁止行為で、特に悪質である場合は即時レフェリーがブレイクをかけ、警告カードを提示する。故意でなくアクシデント性が強い場合はブレイクをかけずに流す。後に警告を提示する。