

アマチュアパンクラスルール

オープンルール

第一条 試合時間

原則として全ての試合を5分1Rとする。トーナメントの場合、特例として主催者判断で2分間の延長ラウンドを行う場合もある。

第二条 服装

競技者は試合に際して、上半身は裸とし、主催者の認可するオープンフィンガーグローブ(一般的なもの)、ニーパット、レガース(筒状の物。皮製、合皮製、布製共に可)、ファールカップ、マウスピース、スパッツ(短パン・海パン等、スパッツ以外のものは認めない。)を必ず着用しなければならない。レスリングシューズは任意で着用できる。尚、以上の競技用具は選手本人が持参する事。

第三条 勝敗

1. 絞め技、関節技によるタップアウト、意識の喪失による一本勝ち。
2. 全ての攻防においてレフリーが危険と判断した場合のレフリーストップによる一本勝ち。
3. 全ての攻防においてドクターが危険と判断した場合のドクターストップによる一本勝ち。
4. 打撃、テイクダウンによる KO 勝ち。
5. 反則による失格負け。
6. 判定による判定勝ち。
7. 技あり2回による合わせ一本勝ち。
8. セコンドのタオル投入による TKO 負け。

第四条 反則

1. 肘、頭部による打撃攻撃。
2. 顔面、頭部、首へのハイキック(レガース部分、足裏部分)以外での打撃攻撃。
3. 両者または一方の競技者がグラウンドポジション(足の裏以外がマットについている状態)にあるときの一切の打撃攻撃。
4. つま先及びかかとによる打撃攻撃。
5. スタンドで後ろ向きになっている競技者への打撃攻撃。
6. 相手競技者がグラウンドポジションから立ち上がる瞬間を狙ってのキック攻撃。ただしグラウンドポジションの競技者がそこから攻撃に移行している場合は可能とする。
7. 逆関節への打撃攻撃。
8. 足首をひねる行為。
9. 手首をひねる行為。

- 10 . スタンド状態での関節技。但し絞め技は可能とする。
- 11 . 試合中のレフリーへの罵倒、抗議、暴力行為。
- 12 . レフリーの指示に従わない行為。
- 13 . 金的への攻撃。
- 14 . ダウンした相手への攻撃。
- 15 . ロープの外に出た相手への攻撃。
- 16 . 故意にロープの外へ出る行為。
- 17 . レフリーのブレイクコールがあったにもかかわらず攻撃を行った場合。
- 18 . 相手の指を掴む行為。
- 19 . 競技用具を掴む行為。
- 20 . 目への攻撃、指による突き、髪を掴むなど道徳上許されない行為。
- 21 . 試合に際して危険と思われる過剰なテーピング。
- 22 . 故意にロープ、コーナーポストを掴む行為。
- 23 . 足を踏む行為。
- 24 . 体、頭髪にオイル、整髪料、ワセリン、それに類するものを塗付する行為。
- 25 . バスター（ガードポジションの競技者を持ち上げてマットにたたきつける行為。またはそれに類する行為）やそれに類する相手を頭からマットに落とす行為。
- 26 . レフリーが試合に際してアマチュアパンクラスにそぐわない危険な行為と判断した行為。
その他の反則は全てレフリーの判断によるものとする。

第五条 技あり

- 1 . スタンドでの打撃による攻防でダウン寸前となるダメージを与える有効な攻撃とレフリーが判断した場合。
- 2 . グラウンドで30秒間継続して相手を押さえ込んだ場合。
この場合の押さえ込みは
 1. 相手を仰向けにし自分の胸や足を使って相手の動きを制している。
 2. 基本的に胸と胸を合わせた状態とする。
 3. 袈裟固め、横四方固め、縦四方固め、上四方固めなど。（トップポジション等相手に乗るだけの行為は押さえ込みにならない）
 4. 下にいる競技者が上の競技者の胴体部、足などを足で挟みこんだ場合押さえ込みにはならない。
 5. 押さえ込みの判断は全てレフリーの判断とする。以上の条件からレフリーが判断する。

第六条 試合進行

- 1 . 以下の場合レフリーによりブレイクとコールされる。ブレイクのコールを受けた場合、競技者は速やかに攻防をやめ、相手から離れ、スタンドの状態に戻らなくてはならない。
 - ・ 試合が膠着し動きが止まったとレフリーが判断した場合。

- ・ 体の半分または技が仕掛けられている部分がロープの外に出た場合。
- ・ 打撃による技ありが認められた場合。
- ・ 押さえ込みによる技ありが認められた場合。但し関節技、絞め技の体勢に入っていた場合は続行となる。
- ・ その他レフリーがブレイクのコールが必要と判断した場合。

2 . レフリーの試合中のコールは以下の通りである。

- ・ 「ファイト」 - 試合開始、試合続行を告げる時。
- ・ 「アクション」 - 試合中膠着状態の競技者に動きを促す時。
- ・ 「ブレイク」 - お互いの体を離しいったんスタートポジションに戻す時。
- ・ 「ストップ」 - 試合を止める時。
- ・ 「一本」 - 一本と認められる攻撃があった時。
- ・ 「技あり」 - 技ありと認められる攻撃があった時。
- ・ 「押さえ込み」 - 押さえ込みと認められる攻撃があった時。
- ・ 「解けた」 - 押さえ込みが解けた時。

3 . セCONDは2名までとする。尚セCONDは試合中試合進行の妨げになる行為、発言、相手競技者またはセCOND、レフリーに対する侮辱、罵倒行為をしてはならない。セCONDがそれらの違反行為を行った場合はセCONDについている競技者に反則が告げられる。

4 . 試合タイムはレフリーのストップの声により停止し、ファイトのコールにより開始される。それ以外はランニングタイムとする。

第七条 判定

- 1 . 勝敗がつかないまま試合を終了した場合2名のジャッジ、レフリーの合計3名で判定を行う。
- 2 . 3名のうち2名以上が支持した競技者の判定勝ちとなる。

トリアルール（初心者ルール）

- ・ 試合時間は3分1Rとする。
- ・ 顔面への打撃攻撃は一切禁止とする。
- ・ 関節技、絞め技等の極め技は一切禁止とする。
- ・ 上記以外はアマチュアパンクラスオープンルールに準ずる。