



## D-NET 公式 STRIKING ルール

### 1.階級

男性		女性	
ヘビー級	93.1kg 以上	ライト級	65.9kg 以上
ライトヘビー級	93.0kg 以下	フェザー級	65.8kg 以下
ミドル級	83.9kg 以下	バンタム級	61.2kg 以下
ウェルター級	77.1kg 以下	フライ級	56.7kg 以下
ライト級	70.3kg 以下	ストロー級	52.3kg 以下
フェザー級	65.8kg 以下	アトム級	47.7kg 以下
バンタム級	61.2kg 以下		
フライ級	56.7kg 以下		
ストロー級	52.3 以下		

主催者の決めた時間に計量を行わなければならない。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。規定の時間内にパス出来なければ失格となる。

### 2.クラス

クラスは競技者の実力に応じて 4 クラスに分かれる。

#### ■プレビギナー 1.5分2R

ビギナーに出るのはまだ不安な方やビギナー未勝利の選手など。

#### ■ビギナー 2分2R

空手などの段、打撃を有する格闘技のライセンスは持っていない事。週1、2回程度の練習、健康維持、趣味レベル。

#### ■アドバンス 3分2R

2年以上の格闘技経験者。アマチュア大会での勝利を目指すレベル。過去にアマチュアキック、アマチュアボクシング、空手などの打撃専門の大会出場経験がある。キックボクシングの攻防ができる。

#### ■エキスパート 3分2R

総合、打撃問わずプロ興行出場経験者。または出場を想定した訓練を行っている。

### 3.服装・用具

#### [服装]

上下共に紐やバンドが露出していないもの。チャックや金属が付いているものも認められない。下半身はショーツかスパッツで丈は膝上までであるもの。上半身は T シャツ、ラッシュガード、男子は裸で試合する事も可。サポーターはバンドが付いていないものは使用する事が出来る。腕、足、腰等テーピングも使用出来るが、必ずレフェリーまたは係のチェックを受ける事。

#### [用具]

1. 全選手マウスピース、ファールカップを使用しなければならない。
2. アドバンス、エキスパートは必ず膝パットを使用しなければならない。パットが極端に小さい物やサイズが足にフィットしてないものは認められない。
3. バンテージは試合用以外にも練習用、簡易タイプの物も使用する事が出来る。素手でグローブを付ける事は認められず、もしなかった場合は主催者の用意した軍手を使用しなければいけない。拳に直接テーピングを巻くこと、バンテージを固めるなど拳を保護する為ではなく固める為の細工する事は禁止。
4. ヘッドギアは主催者が用意するが衛生上の理由で持ち込む事を可とする。  
形状として鼻の前にバーが入っているタイプやアマチュボクシング用に見られる頬がガードされないタイプは認められない。※プレビギナーのみ鼻部バー入りの持ち込みを許可する。
5. シンガードの持ち込みを可とするが金属やプラスチックを使用していないもの、極端に薄いもの劣化により競技に支障の出る可能性のあるもの認められない。布製の履くタイプのもものは可とする。  
※競技者はバンドを止める為のテーピングを必ず用意すること。

### 4.有効技と反則

#### 全クラス共通の反則行為

1. 後頭部、頸椎、下腹部に対する攻撃。
2. 頭部、肘、前腕による攻撃。
3. 噛みつき。
4. 投げ、足を掛ける行為、関節技、絞め技。
5. 顔面、頭部に対する膝蹴り。
6. 3点以上マットに体が付いている状態の相手に対する攻撃。
7. ラウンドインターバル中に水以外のものを飲む。
8. ラウンドインターバルの時間を過ぎてセコンドや用具がリングに残る行為。
9. 対戦相手やレフェリーに対する暴言。セコンドも同様に処罰の対象となる。

**注意:**反則行為は一度目で口頭注意、二度目でイエローカードによる減点。

悪質な場合や反則攻撃により相手に多大なダメージを与えた場合は一発でイエローカード、または反則負けとなる場合がある。

## カテゴリー別 有効技と反則

	プレビギナー	ビギナー	アドバンス	エキスパート
パンチ	○	○	○	○
頭部以外への蹴り	○	○	○	○
顔から下への膝蹴り	×	×	○	○
クリンチからの攻撃	×	×	○	○
ハイキック	×	×	×	○
頭部への膝蹴り	×	×	×	×

顔にワセリンを塗る事は認められる。試合直前に関係者立ち会いのもと行われる。顔以外の部分にオイルやクリームを塗る事は反則となる。

## 5.勝敗

1. 1つのラウンドで2度ダウンさせた場合。(KO)

※プレビギナーは1つのラウンドで1度でもダウンすると試合終了となる。

2. ダウン後10カウント以内にファイティングポーズを取れなかった場合。(KO)

3. ダメージによりレフェリーが危険と判断し試合を終了させた場合。(TKO)

4. セコンドのタオル投入による棄権(TKO)。

5. 悪質な反則による失格。

時間内に KO/TKO による決着が着かなかった判定が行われる。

判定はジャッジ3名による旗判定にて勝敗が決定される。

全ラウンドを通してのマス判定で行われ、イエローカードはダウン1回分に相当する。



## D-NET 公式グラップリングルール

### ■ルール

D-NET グラップリングルールはブラジリアン柔術（以下 BJJ）ルールを基にレスリング・サンボなど組技格闘技のルールを組み合わせ総合格闘技の選手にも参加しやすいルールになっています。

両選手スタンド状態から試合開始として、勝敗は絞めや関節技による一本もしくはポイント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が分かります。（詳細は以下参照）

### ■カテゴリー

プレビギナー：初心者相当（格闘技歴 1 年程度）

ビギナー：BJJ 白帯相当（ある程度の攻防ができ 2 年程度の経験者）

アドバンス：BJJ 青帯から紫帯相当（アマチュア MMA 選手、グラップリング大会多数出場者）

エキスパート：BJJ 茶帯から黒帯相当（プロ MMA 選手、グラップリング大会優勝経験者）

※あくまで目安であり格道場の代表者と話し合い出場カテゴリーを決めてください。

### ■試合場

四方が 4m 以上のリング・柔道場・ジョイントマットなど。組技の攻防を行うに十分な弾力・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

## ■ 試合時間

プレビギナー：3分

ビギナー：4分

アドバンス：5分／エキスパート：5分（延長サドンデス5分有り）

## ■ 階級

男性		女性	
ヘビー級	93.1kg 以上	ライト級	65.9kg 以上
ライトヘビー級	93.0kg 以下	フェザー級	65.8kg 以下
ミドル級	83.9kg 以下	バンタム級	61.2kg 以下
ウェルター級	77.1kg 以下	フライ級	56.7kg 以下
ライト級	70.3kg 以下	ストロー級	52.3kg 以下
フェザー級	65.8kg 以下	アトム級	47.7kg 以下
バンタム級	61.2kg 以下	アブソルート級	無差別
フライ級	56.7kg 以下		
ストロー級	52.3 以下		
アブソルート級	無差別		

主催者の決めた時間に計量を行わなければならない。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。規定の時間内にパス出来なければ失格となる。

## ■ 勝敗の決定

- 1.サブミッション（関節技・絞め技）による一本。
- 2.ポイントシステムによる判定決着（同点の場合は審判によるレフリー判定）
- 3.反則行為による失格。
- 4.選手の申告、セコンドのタオル投入による棄権。

## ■ 一本(サブミッション)

- 1.関節技や絞め技を施された選手が「ギブアップ」や「参った」と口頭にて降参の意志表示をした場合。
- 2.相手の身体やマットを手や足で連続して2度以上叩く（タップアウト）等の行為により降参の意志表示をした場合。極められた側が叫び声をあげた場合も同等にタップアウトとなる。

- 3.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。
- 4.関節技・絞め技等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。
- 5.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であるとレフリーが判断した場合。

## ■ポイントシステムによる判定

各カテゴリー制限時間までに1本による決着がつかなかった場合、それまでの獲得ポイントを合計してポイント数が多い方が勝者となる。

以下ポイント内容

### テイクダウン：2ポイント

両者がスタンド状態の攻防で一方の選手が相手を倒してトップを3秒以上維持する。

### リバーサル：2ポイント

下にいる選手が上下を交代させ、上の位置を3秒以上維持する。

※BJJのようにガードの中からのスイープでなくても可。

例：巻き込み、鉄砲返し、マウント返しなど

注意：テイクダウン、リバーサルで下になった選手が絞め技、間接技を継続している時はこの限りではなく、

その技の効力がなくなるとレフリーが判断しポジションを3秒以上維持した場合。

### パスガード：3ポイント

ガードポジションの選手に対し上の選手が両足を越え、横・頭上から3秒以上押え込む。

※テイクダウン後の形が即サイドポジションなどガードを越えないものは認められない。

### マウント：4ポイント

上の選手が仰向け状態の相手の胴体部分にまたがって馬乗りの状態で3秒以上押え込む。

仰向け・横向き・うつ伏せ全てが有効。

### バックコントロール：4ポイント

背後から両足を相手の内太もみに絡めて3秒以上制する。

四の字クラッチも有効だが片足のクラッチ（シングルバック）の状態は認められない。

## ■反則(ペナルティ)

1回目：口頭注意 / 2回目：口頭注意

3回目：相手に2ポイント

4回目：さらに相手に2ポイントもしくは、失格

**重度の反則**：レフリーが重度の反則と判断した場合、口頭注意なしで2ポイント、または即失格となる。

テイクダウン・リバーサル攻防中仕掛けられた選手が場外に出る行為は口頭注意なしで相手に2ポイント入る。

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。

## ■全カテゴリー共通の反則技

- 1.あらゆる指関節への攻撃。
- 2.あらゆるポジションでの打撃による攻撃。
- 3.頭からマットに落とす投げ技。
- 4.スタンドにおいて体重を浴びせて極める関節技。
- 5.フルネルソンなど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。
- 6.フェイスロックなどの首関節に負担をかける技。
- 7.眼・鼻孔・耳孔・口に指を入れる。
- 8.頭髪をつかむ。
- 9.用具、装具をつかむ。
- 10.のど輪絞め。
- 11.場外逃避。
- 12.相手を故意にリング外へ投げる・押し出す。
- 13.攻防中にロープを掴んだりロープに手足を引っかける。
- 14.相手を掴んでいない状態で膝を着く・座る。
15. 審判の指示に従わず試合の進行を妨げる。
16. 相手を挑発、唾を吐く等道徳的マナーに反する行為。(セコンド含む)

## ■カテゴリー別有効技と反則技

	プレビギナー	ビギナー	アドバンス	エキスパート
絞め技、腕に対する関節技	○	○	○	○
外掛け	×	○	○	○
ボディシザース	×	×	○	○
手首固め	×	×	○	○
アキレス腱固め、膝十字固め	×	×	○	○
アングル、ヒールホールド	×	×	×	○
カニバサミ	×	×	×	○
ネックロック	×	×	×	×

**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ひねること。膝関節を屈伸する以外の方向にてテコの力で極めること。

## ■用具・装具

- 1.上半身は袖に隙間のできないラッシュガード及びシャツ等。
- 2.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など。紐が外部へ剥き出しになっているものは認められない。
- 3.マウスピース・ファウルカップ、ニーパットなどは必須ではないが、競技に支障が無ければ使用可。
- 4.身体へのあらゆる油分類の塗布は認めない。
- 6.レスリングシューズなどのシューズの着用は認めない。

## ■セコンド

最大で2名まで。ビギナー以降は必須義務なし。プレビギナーのみ必ず1名は用意する事。

2014年2月4日策定

2014年8月7日改訂

2015年10月23日改訂