

## IMMAF ルール

### 試合時間

5分 2R 引き分けの場合延長 5分 1R インターバル 90秒

3分 3R インターバル 60秒

### 装備品

グローブ

シンガード

ショーツ（丈夫な素材であり、選手を傷つけない製法のもの）

マウスピース

ラッシュガードなどの上着（女性のみ）

ファールカップ（女性は任意）

チェストガード（女性のみ、任意）

ニーサポーター（任意）

アングルサポーター（任意）

装備品は必ずレフェリーのチェックを受け、認められたもののみ使用できる

### 認められるテクニック

- ① スタンド状態での頭部、胴、脚へのパンチ
- ② グラウンド状態での頭部、胴、脚へのパンチ（グラウンド状態とは足部以外がマットについた状態）
- ③ スタンド状態での頭部、胴、脚へのキック
- ④ スタンド状態での胴、脚への膝蹴り
- ⑤ グラウンド状態での胴、脚へのキック並びに膝蹴り
- ⑥ 投げなどのテイクダウン
- ⑦ サブミッション（関節技、絞め技）

### 認められないテクニック

- ① 脊椎部、後頭部への打撃攻撃
- ② 頭部への膝蹴り
- ③ ヒールホールド
- ④ 肘打ちや前腕部による打撃攻撃
- ⑤ スパイキング
- ⑥ 指などの小さな関節に対する攻撃
- ⑦ 足への踏み付け
- ⑧ グラウンドポジションの相手に対する踏みつけ

- ⑨ グラウンドポジションにある相手の頭部へのキック並びに膝蹴り
- ⑩ 腎臓部に対する踵での蹴り
- ⑪ グラウンドポジションからスタンドポジションの相手に対する頭部へのキック並びに膝蹴り

#### 反則

- ① ダウンしてディフェンスができなくなっている相手への攻撃
- ② 頭突き、目突き、噛みつき、爪でつかむ、引っ掻く、つねる、髪の毛をつかむ、つばを吐く、体の開口部や傷口に指を入れる
- ③ 場外へ相手を投げる
- ④ 金網やロープをつかむ
- ⑤ 相手の装備品をつかむ
- ⑥ 試合開始前やインターバル中、試合終了後の攻撃
- ⑦ ドクターやレフェリーにチェックされている最中の攻撃
- ⑧ 股間への攻撃
- ⑨ 相手の負傷の原因となるようなスポーツマンシップにそぐわない行動
- ⑩ 喉へ故意に打撃を入れたり、咽頭部を掴む行為
- ⑪ 罵倒、口汚い言葉を発する
- ⑫ 相手を侮辱する動き
- ⑬ レフェリーの指示を無視する
- ⑭ レフェリーや役員に攻撃的な態度をとる
- ⑮ 指導者（セコンド）による妨害
- ⑯ マウスピースを故意に落としたり吐きだす行為
- ⑰ ネガティブファイト
- ⑱ 股間を打たれたふりをする