

公式競技要約

IMMAF ユースMMAルール

ユースMMA競技ルールおよび手順
コーチ・競技者向け要約版

コア・ルール

ユースMMAは育成目的のスポーツです。競技者の安全は、試合の続行、戦術的優位性、および競技の結果よりも優先されます。

疑わしい場合、オフィシャル（審判員）は競技者を保護しなければなりません。

この要約の内容

- 年齢区分と試合形式
- 全ユース共通の安全ルール
- ユースD、C、B、Aの各区分特有のルール
- 反則となるサブミッションと高リスクな技術
- 反則、イエロー／レッドカード、流血、および回復時間
- 採点、トーナメント形式、リブレイ、第4のジャッジ、および提訴
- コーチ、チーム、競技者の責任

1. 主な安全原則 (Main Safety Principle)

- いかなる結果も競技者の安全より重要ではありません。
- レフェリーはタップする前にサブミッションを止めることができます。
- レフェリーはノックアウトが起こる前に試合を止めることができます。
- ユースの試合は、活動的な出血（アクティブ・ブリーディング）がある状態で続行してはなりません。
- コーチと競技者は、ユースMMAの安全対策の一環として、早い段階でのストップ（早期ストップ）を受け入れなければなりません。

コーチ向けのわかりやすい意味

危険なサブミッション、目に見える負傷、出血、または知的な防御の喪失状態において、「そのまま戦い続ける（fight through）」と競技者に指導しないでください。ユースMMAは、負傷が起こる前に競技者を保護します。

2. ユース区分と試合形式 (Youth Divisions and Bout Format)

区分	年齢	試合形式	育成の焦点
ユースD	10-11歳	1ラウンド × 2分	入門レベルのコントロールと安全性
ユースC	12-13歳	1ラウンド × 3分	基礎的なグラップリングと安全なポジション
ユースB	14-15歳	1ラウンド × 4分	拡張されたグラップリングと制限付きサブミッション
ユースA	16-17歳	3ラウンド × 2分 (インターバル1分)	ユースの安全制限下におけるジュニア/シニア・ルールへの移行

※2ラウンド制のユース競技は許可されていません。

3. 全ユース共通ルール (Universal Youth Rules)

- 全ユース区分において、頭部または顔面への打撃は禁止。
- 肘または前腕による打撃は禁止。
- ヒールフックは禁止。
- ツイスター、ネッククランク、キャンオープナー、頸椎ロック、スライサー（筋肉潰し）、または脊椎を操作するサブミッションは禁止。
- 膝蹴りは禁止。
- 膝を直接狙う直線的/前方の蹴り（リニアキック/フロントキック）は禁止。
- 首や脊椎をねじる、圧迫する、クランクする（曲げる）、または操作する技術は禁止。
- その区分で明確に許可されていない限り、安全な限界を超えて膝をねじったり過伸展させたりする技術は禁止。

4. 区分特有のルール (Division-Specific Rules)

ユースD (10-11歳)

焦点: 入門レベルのコントロールと安全性。

主な禁止事項: 膝蹴り、グラウンドでの打撃、バイセップ/カーフ・クラッシュ、ボディの圧迫、リストロック（手首固め）、脚へのサブミッション、オモプラッタ、スープレックス/持ち上げての投げ/スラム、全種類のギロチン、膝への直線的な蹴り、アップキック、フットストンプ、またはジャンピングガードは禁止。

許可事項 / 注記: 基本的なグラップリング、ポジション・コントロール、コントロールされたテイクダウン。投げ技は頭と腕をコントロールした腰を支点とするものでなければならない。ガードへの引き込みはコントロールされている場合のみ許可。

ユースC (12-13歳)

焦点: 基礎的なグラップリングと安全なポジションの育成。

主な禁止事項: 膝蹴り、グラウンドでの打撃、バイセップ/カーフ・クラッシュ、ボディの圧迫、リストロック、脚へのサブミッション、オモプラッタ、スープレックス/持ち上げての投げ/スラム、全種類のギロチン（クラシックおよびアームイン）、膝への直線的な蹴り、アップキック、またはフットストンプは禁止。

許可事項 / 注記: 基本的なグラップリングとサブミッションは許可。投げ技は頭と腕をコントロールした腰投げ/ヒップトスのバリエーションでなければならない。レフェリーは安全のため早めに試合を止める。

ユースB (14-15歳)

焦点: 拡張されたグラップリングと制限付きサブミッション。

主な禁止事項: 膝蹴り、グラウンドでの打撃、バイセップ/カーフ・クラッシュ、リストロック、ニーバー（膝十字固め）、オモプラッタ、スープレックス/持ち上げての投げ/スラム、スタンディング・ギロチン、アームインではないギロチン、膝への直線的な蹴り、アップキック、フットストンプ、ヒールフック、またはトーホールドは禁止。

許可事項 / 注記: ストレート・アキレス腱固めとフィギュアフォー・アングルロックは、脚がまっすぐな状態でのみ許可される。ギロチンはアームイン（腕を巻き込んだ状態）であり、かつグラウンド状態から極めなければならない。いかなる膝の回転も、その攻撃を反則とする。

ユースA (16-17歳)

焦点: ユースの安全制限下におけるジュニア/シニア・ルール構造への移行。

主な禁止事項: 頭部への打撃、膝蹴り、ダウンした相手のボディへの蹴り、バイセップ/カーフ・クラッシュ、リストロック、スープレックス/持ち上げての投げ/スラム、スタンディング・ギロチン、膝への直線的な蹴り、アップキック、フットストンプ、ヒールフック、トーホールド、ネッククランク、または脊椎の操作は禁止。

許可事項 / 注記: ユースAのみ、ボディに対するコントロールされた握り拳でのグラウンド打撃が許可される。ギロチンはグラウンド状態から極めなければならない、ネッククランクになってはならない。

5. 反則となるサブミッションと高リスクな技術 (Illegal Submissions and High-Risk Techniques)

簡単な基準 (Simple test)

技術が首をねじる、脊椎をねじる、膝をねじる、頸椎を圧迫する、または関節を通常の可動域を超えて強制する場合、その正確な技術が区分ルールで明確に許可されていない限り、反則であるとみなすこと。

なぜ反則、または制限されるのか

技術 / アクション	理由
ヒールフック / リバース・ヒールフック	膝に回転力を生み出すため。全ユース区分で禁止。
トーホールド	足を回転させ、力を膝に伝達するため。全ユース区分で禁止。
ニーバー（膝十字固め）	膝を過伸展させるため。ユースA区分でのみ許可。
ツイスター	脊椎と首をねじるため。全ユース区分で禁止。
キャンオープナー / ネッククラック / セルビカルクラック	首を圧迫、曲げる、またはねじるため。全ユース区分で禁止。
スパイナルロック / 脊椎の操作	安全な範囲を超えて背中や首を操作するため。全ユース区分で禁止。
ストレート・アンクルロック	膝のねじれがなく、まっすぐにかけられた場合のみユースBおよびユースAで許可。
ギロチン	区分ルールで許可されている場合のみ許可。禁止されているスタンディング状態でかけた場合、またはネッククラック/頸椎圧迫として極めた場合は反則。
バイセップスライサー / カーフスライサー	肘および/または膝の関節包や靱帯に制御不能な力を生み出すため。

6. 反則、カード、および不正行為 (Fouls, Cards, and Misconduct)

- 一般的な反則には、アイゴージ（目潰し）、金的への攻撃、金網を掴むこと、用具を掴むこと、小関節の操作（指掴みなど）、脊椎/後頭部への打撃、暴言、コーナーマンによる妨害、ゴング後の攻撃、および非スポーツマンシップ行為が含まれる。
- レフェリーのみが反則を宣告できる。
- ジャッジが独自に反則を評価することはない。
- 反則は、その深刻度に応じて、警告、減点、失格、または大会からの追放につながる可能性がある。
- 金網を掴む、用具を掴む、または顔/目に指を伸ばす行為に対しては、1回の警告が発せられる場合がある。繰り返した場合はエスカレートする。

非スポーツマンシップ行為、ゼロ・トレランス・ポリシー、イエロー/レッドカード・プロトコル

カード	使用される状況	権限 / 影響
イエローカード	競技者またはそのコーナーマンによる重大な不正行為および非スポーツマンシップ行為であり、正式な介入が必要だが即座にコントロール可能な場合。 例：無礼なジェスチャー、暴言、挑発、または扇動的な行為。	ケージリーダーの承認を得た上でのレフェリーの決定。 公式に記録される。警告、減点、エスカレーション通知、または委員会のレビューにつながる可能性がある。

カード	使用される状況	権限 / 影響
レッドカード (レッドカードおよび即時失格)	・ 競技者またはそのコーナーマンによる深刻な不正行為および非スポーツマンシップ行為、イエローカード後の度重なる不正行為：物理的な衝突、差別的/侮蔑的な行為、または安全/秩序を脅かす行為。 ・ 試合結果の発表前に競技エリアから退出すること（ケージから飛び出しての極端なセレブレーション等）。 ・ 表彰台/メダル手順への従事の拒否、いかなる形式または方法であれ国を象徴するものへの無礼。	レフェリーが推奨/発議できる。チーフ・レフェリーおよび/またはスポーツ・ディレクターの承認が必要。 失格（DQ）、大会からの追放、該当する場合は表彰台/メダル資格の喪失につながる。即時の大会からの追放、メダル資格の喪失につながる。スポーツ・ディレクター/イベント・ディレクターによって承認され、その後コンプライアンスおよび規律委員会の対象となる。

- ・ 競技者、コーチ、コーナーマン、チーム役員、および認定されたチーム代表者に適用される。
- ・ 正当な理由なく表彰台への参加を拒否した場合、メダルの認定を取り消される可能性がある。
- ・ 大会周辺での国家的、政治的、差別的、または敵対的な行為にはゼロ・トレランス（一切妥協しない）ポリシーが適用される。

7. 回復時間、アイポーク、および流血 (Recovery Time, Eye Pokes, and Blood)

- ・ 反則を受けた競技者は、ルールで許可されている場合、最大5分間の回復時間与えられる。
- ・ 5分間はすべての反則に対して自動的に与えられるわけではなく、医学的安全性に優先するものではない。
- ・ アイポーク（目突き）の場合、レフェリーは時間を止め、回復を許可し、必要に応じて医師を関与させる。
- ・ コーチは、医学的評価が行われている間に戦術的なアドバイスを与えてはならない。

流血ポリシー (Blood Policy)

目に見える出血があった場合は、即座に試合を止めなければならない。出血がコントロールされ、患部が清掃され、医師が血液暴露のリスクがないと確認するまで、試合を再開することはできない。ユース競技者は、出血を抑えるために試合中に累計最大5分間与えられる。その制限時間を超えても活動的な出血が続く場合は、強制終了となる。

出血の原因	結果の原則
合法的なアクション	出血している競技者が安全に続行できない場合、TKO/メディカルストップにより敗北。
偶発的な理由	影響を受けた競技者は、累計時間を使い果たした後に医学的理由により敗北するが、医学的許可が下りれば総当たり戦（ラウンドロビン）で続行可能。
意図的な禁止行為	負傷した競技者が勝ち進み、反則を犯した競技者は反則負け。
禁止されている技術	強制終了。反則の分類によって結果とペナルティが決定される。

8. テクニカル・サブミッション、チョーク、およびノックダウン (Technical Submissions, Chokes, and Knockdowns)

- ・ユース競技者は、負傷するまでサブミッションを耐え抜くことは許可されない。
- ・レフェリーは競技者がタップする前にサブミッションを止めることができる。
- ・競技者が知的に防御できない、または安全に脱出できない場合、レフェリーは試合を止めなければならない。
- ・レフェリーが意識を確認できない場合、「大丈夫か教えてほしい (I need to know that you are okay)」と尋ねることができる。有効な返答がない場合は即座に試合を止める。
- ・1ラウンド中に2回のノックダウン = 自動的にTKO。
- ・試合全体で3回のノックダウン = 自動的にTKO。
- ・レフェリーは、ノックアウトが発生する前に、フラッシュダウンや目に見える機能障害があった時点で試合を止めることができる。

9. 採点とトーナメント形式 (Scoring and Tournament Format)

優先順位	採点基準	意味
1	有効な打撃とグラップリング	合法的なボディへの打撃、テイクダウン、スweep、パス、リバーサル、サブミッションの試み、または意味のある競技的結果を生み出す前進的なポジション。
2	有効な積極性	最初の基準が同等または不在の場合にのみ使用される。無意味な動きではなく、勝つための効果的な試みを評価する。
3	有効な試合のコントロール	最初の2つが同等または不在の場合にのみ使用される。試合がどこで行われているかをコントロールし、そこで効果的であることを評価する。

スコア	意味
10-10	非常に稀。明確な優位性がない。
10-9	最も一般的。わずか、中程度、または決定的な優位。
10-8	インパクト、支配性、および継続時間を伴う明らかな優越。
10-7	非常に稀。ストップが妥当と思われるほどの完全な支配。

ユース選手権ではラウンドロビン（総当たり戦）形式を採用する場合がある。同点タイブレークは、KO/TKO勝利とその時間、サブミッション勝利、より短いサブミッション時間、判定の質、反則/減点の少なさ、および直接対決の結果を優先する。

10. リプレイ、レッドライト/ホイッスル、第4のジャッジ、および提訴 (Replay, Red Light/Whistle, 4th Judge, and Appeals)

手順	コーチと競技者向けの重要なポイント
インスタント・リプレイ	客観的な事実のみに使用される：見逃されたタップ、アイポーク、ローブロー、反則の膝蹴り、パンチと見せかけたバッティング、早すぎる/遅すぎるストップ、時間の問題、不適切な再開など。ジャッジの採点をやり直すためには使用されない。
レッドライト / ホイッスル	見逃されたタップ、確認されなかった反則、用具の問題、虚偽の主張、発表前の不正確な結果、またはリプレイ機器が利用できない場合のための緊急の手続き的介入。
第4のジャッジ	休眠中の安全措置。誤った、または無効なスコアカードを置き換えるためにチーフ・レフェリーによってのみ有効化される。誰かが僅差のラウンドの採点に同意しないという理由では使用されない。
提訴（アピール）	レビューされた結果が発表された後、提訴は許可されない。

11. 責任 (Responsibilities)

役割	必須事項
コーチ	区分のルールを教えること、首/脊椎/膝への反則攻撃を避けること、ルールミーティングに出席すること、必要な場合は白タオルを使用すること、敬意ある態度を維持すること。
チームマネージャー	登録、年齢区分、技術基準、医療書類、計量の遵守、用具、および提訴の制限を確認すること。
競技者	英語での指示「Are you OK? / I need to know you are OK / Show me you are OK（大丈夫か？／大丈夫か教えてくれ／大丈夫か見せてくれ）」を理解すること。 レフェリーの指示に従い、指示されたら即座に放すこと、反則を虚偽に主張しないこと、対戦相手、オフィシャル、国旗、国歌、表彰台、および大会の手順を尊重すること。

12. 1ページ競技リマインダー (One-Page Competition Reminder)

- 全ユース区分において、頭部または顔面への打撃は禁止。
- ヒールフック、トーホールド、スライサー、ネッククランク、ツイスター、キャンオープナー、または脊椎の操作は禁止。
- ユースDおよびCではボディの圧迫は禁止。
- ユースBおよびAの足関節技（レッグロック）は脚がまっすぐでなければならず、膝をねじってはならない。
- ユースAのみ：ボディに対する握り拳でのグラウンド打撃のみ許可。
- 出血した場合は即座に試合を止める。活動的な出血がある状態での続行は不可。可能な場合は治療を行う。
- ユースMMAでは、レフェリーはサブミッションを早い段階で止める。
- 対戦相手、国旗、国歌、表彰台、オフィシャル、および大会ルールを尊重すること。
- イエロー/レッドカードの不正行為は、失格（DQ）、大会からの追放、およびメダル認定の取り消しにつながる可能性がある。
- 第4のジャッジは、僅差のラウンドに対する提訴ツールではない。
- レビューされた結果が発表された後、提訴は極めて限定的である。