

1. 階級

男子	カデット(14歳~16歳)	9階級	46kg	49kg	53kg	58kg	64kg	71kg	79kg	88kg	+88kg	
	ユース(16歳~18歳)	8階級			53kg	58kg	64kg	71kg	79kg	88kg	98kg	+98kg
	ジュニア(18歳~20歳)	7階級				58kg	64kg	71kg	79kg	88kg	98kg	+98kg
	アダルト(18歳以上)											
女子	カデット(14歳~16歳)	9階級	41kg	44kg	47kg	50kg	54kg	59kg	65kg	72kg	+72kg	
	ユース(16歳~18歳)	8階級			47kg	50kg	54kg	59kg	65kg	72kg	80kg	+80kg
	ジュニア(18歳~20歳)	7階級				50kg	54kg	59kg	65kg	72kg	80kg	+80kg
	アダルト(18歳以上)											

2. 服装

- ・サンボ着、ショーツは各コーナー色（赤・青）に合ったものを使うこと
 - ・サンボ着の袖は手首まであり、袖口に十分な余裕があること
 - ・帯の結び目の先が、サンボ着の裾より長すぎないこと
- ※国内大会に限り、リバーシブルのサンボ着を認め、シューズの色は問わない。

3. ポイント

サンボには即座に勝敗が決する「一本」と、フルタイムの場合に判定の材料にする「ポイント」がある。

A) 一本

- ・関節技（痛め技を含む）で相手を「まいった」させる
- ・両社スタンドの状態から自身の体勢を崩さず（立ったまま）投げ、相手が背中から落ちた場合
- ・8ポイント以上差が開いた場合=テクニカル一本 ※8ポイント先取ではない
- ・相手選手の棄権・失格

B) 投技のポイント

相手の体勢	投げる前の体勢			
	両者スタンドの場合		投げる選手がスタンド、相手がグラウンドの場合	
	投げた選手の体勢			
	立ったまま	一緒に崩れる	立ったまま	一緒に崩れる
「背中」（背ブリッジ・速い回転も同様）	一本	4	4	2
「脇」（半ブリッジも同様）	4	2	2	1
「胸・腹」「尻・腰」「肩」	2	1	1	0

- ・グラウンドポジションとは、足の裏以外の部分がマットについている状態を指す。
- ・リフト技について。相手を完全に持ち上げ（高さは問わない）、かつ回転（方向は問わない）させた場合にスタンドからの状態と同様の評価を与える。
- ・カウンターの投技について、守勢側の選手が先に攻撃した選手の投げ技の勢いや方向を変えることができず、かけられた技の方向に倒れた場合は、先に攻撃した選手の技にのみ評価が与えられる。

C) 抑込のポイント

抑込は、選手が自分の身体（胸・脇・背中）を相手の胸に密着させ、相手の両方の肩甲骨をマットに固定した時点から始まる。抑えられている選手が腹ばいになるか起き上がるかして、肩甲骨の部分とマットの間の角度が90度より大きくなつた場合、あるいは攻撃側の選手を押して自分の身体から完全に離した場合、そして攻撃側の選手が関節技に移行した場合には、抑込がとけたと判断される。柔道のように足をからんでも「とけ」にはならない。また、試合時間終了時に抑込が継続されていても、時間の延長はない。試合時間終了時までの秒数の評価のみが与えられる。

- ・抑込のポイントは次の通り。

- ・10~19秒で解けた場合=2ポイント
- ・20秒=4ポイント
- ・サンボでは抑込は一本にならないので、20秒抑え込んだあとは次の攻撃に移らないとスタンドから再開となる。なお、主審（アビーター）は20秒になったら抑え込んでいる選手の肩を触り、アクションを促さねばならない。
- ・抑込は、1選手につき合計4ポイントまで有効。1回目の抑込で2ポイント獲得し、2回目の抑込で4ポイント獲得した場合、1回目の抑込で得た2ポイントはキャンセルされる。 ※8. 勝敗・同点判定の例<例2>参照

D) 関節技

関節技をかけていい箇所は肘・肩・股関節・膝・アキレスである。その他、肘やふくらはぎの筋肉を極めることも可能である。

- ・関節技は相手が「まいった」をした時点で一本である。また、関節技をかけられている選手が何らかの声を出した場合はすべて「まい

った」の合図として解釈される。ただし、反則に対するアピールは除く。また、抑え込まれている状態で「まいった」した場合も一本負けになる。

- ・関節技の体勢に入り、アービターが関節技のサイン（拳固）を出した場合、選手は1分間関節技を試みることができる。1分間で取れなかったり、関節技の体勢が崩れた場合は、スタンドとなる。ただし、国内大会に限り、関節技の時間は最大30秒となることがある。
- ・立っている選手に関節技をかけることはできない。ただし、引き込みからの流れや飛びつき技で寝技に持ち込んだ場合はこの限りではない。また、腕関節技をかけられている選手が寝技から立ち上がって相手の身体（もしくは肩）を持ち上げたり、足関節技をかけられている選手が立った姿勢で安定した場合はスタンドになる。

4. パッシブおよび反則

A) パッシブ（消極性）

試合中、積極的に攻めない場合はパッシブによる罰則が与えられる。回を重ねると以下のようになる。

1回目	第1警告	パッシブポイント	O
2回目	第2警告	対戦相手に1ポイント	1
3回目	第3警告	対戦相手に1ポイント	1
4回目	第4警告	失格	X

いずれかの選手にポイントがある場合、「第1警告」で与えられたパッシブポイントは判定に影響しない。ただし、パッシブによるポイントのみで終了した場合、最後にパッシブを受けた方が負けとなる。※8. 勝敗・同点判定の例<例6>～<例9>参照
パッシブの対象となる行為は以下の通り。

- ・スタンドの体勢で自ら「場外」に出ること
- ・グラウンドの体勢で「場外」に這い出ること
- ・スタンドの体勢で攻撃を行わないこと
- ・組手を嫌がる（切る）こと
- ・相手の指をつかむこと（手四つも含む）
- ・相手のつま先をつかむこと
- ・袖口に指を入れること
- ・ショーツをつかむこと
- ・サンボ着の帯より下の部分、帯を結んだ余りの部分をつかむこと
- ・偽装的攻撃：スタンドの展開で防御的な姿勢を取りながら、攻撃のふりをすること
- ・技をかけることなく自らグラウンドの体勢に移行すること
- ・相手を「場外」に押し出すこと
- ・関節技・抑込をかけられている選手が「場外」に這い出ること
- ・マットの端やキャンバスをつかむこと
- ・故意に服装を乱す（袖から腕を抜く、袖をまくる等）こと
- ・アービターの許可なしにマットを離れること（医療支援を含む）
- ・その他消極的な行為

B) 禁止技

主な禁止技は以下の通り。

- ・膝関節・脛にかかる蟹挟
- ・相手を頭から投げ落とすこと
- ・関節技（てこ・ひねり）をかけながら投げること
- ・相手の上に激しく体重を浴びせながら投げること
- ・絞め技をかけること
- ・呼吸を防ぐように相手の口や鼻をふさぐこと
- ・脊柱に関節技をかけること
- ・首をひねること
- ・相手の頭を手、腕、足で絞めつけること
- ・相手の頭をマットに押しつけること
- ・手（腕）、足、頭を相手の顔の上に置くこと
- ・足を相手の身体に巻きつけて組み圧迫すること（組むだけであれば可）
- ・相手の身体を肘や膝で押すこと
- ・「ハンマーロック（背中の後ろに腕を回して極める）」をかけること
- ・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テコで極めること
- ・スタンドの体勢で関節技をかけること
- ・引っ張り抜き力を用いた関節技をかけること
- ・ブリッジしている相手の頭を押すこと
- ・相手の関節技を持ち上げた場合に、下に強く落とすこと（スラム・バスター）

禁止技による反則は、即座に「第2警告」となり、相手に1ポイントが与えられる。既にパッシブ2回で「第2警告」が入っている場合には相手に1ポイントが与えられ、既にパッシブ3回で「第3警告」が入っている場合には失格となる。なお、禁止行為による反則が2回行われた場合、その時点で失格になる。また、禁止技により試合続行不可能になった場合は、禁止技をかけた選手が失格となる。

C) 倫理違反

以下の行為を行った場合、失格となる。

- ・故意の打撃、ひっつき、噛みつき
- ・対戦相手・審判に暴言を吐くこと、攻撃的なジェスチャーを示すこと
- ・審判への不正
- ・試合前後の対戦相手との握手拒否

5. 場外規定

- ・スタンドの攻防においては、いずれかの選手の両足が場外部分に出た場合に「場外」となる。
- ・場内から始められた投技（またはカウンターの投技）は、プロテクションエリア（場外部分）で決まっても評価が与えられる。また、「場外」の体勢で始められた投技は評価されない。
- ・グラウンドの攻防（抑込と関節技に入る前の攻防）においては、いずれかの選手の身体が、ウエストまたは脊柱を基準にして半分以上場外部分に出た場合に「場外」となる。
- ・抑込と関節技については、いずれかの選手が場内部分に触れている間は認められる。

6. 時間

- ・アダルト・ジュニアは5分1ピリオド、ユース・カデットは4分1ピリオド、敗者復活戦は3分1ピリオド。ただし、国内大会では規定を変更することがある。
- ・試合中のメディカルタイムは一人あたり2分まで認められる。これを超えた場合は「失格」となる。メディカルタイムが始まつたらアービターは治療を受けている選手のコーナー色の腕を上げ、そこから治療時間が計測される。治療が終わり次第、アービターは上げている腕を下ろし、メディカルタイム終了の合図をする。
- ・試合時の呼び出しに遅れた場合、進行係が30秒ごとにコールする。遅れが30秒以上1分未満の場合は「第1警告」、1分以上1分半未満の場合は「第2警告」、1分半以上2分未満で、「第3警告」がさらに追加され、そして2分で「失格」となる。

7. 審判

国内大会に限り、審判はアービター・サイドレフェリー・チェアマンの3人で構成する。原則としてアービターがまず評価（ポイント・パッシブなど）を出し、サイドレフェリーが同調した場合、評価が確定する。アービターとサイドレフェリーで評価が分かれた場合、チェアマンが評価を決定する。3人の意見が分かれるなど複雑な状況の場合は試合を中断して合議で決定することもある。また、アービターとサイドレフェリーの評価が揃っていても、明らかに誤りである場合にはチェアマン、または審判長が評価を変えることがある。

8. 勝敗

A) 一本になった場合、そこで試合は終了する。

B) フルタイムの場合は得点の多い方が勝ち。

C) 同点の場合は次の優先順位で判定する。

(1) テクニカルポイント（技で取ったポイント）の点数合計が多い方が勝ち

(2) ビッグポイントのある方が勝ち

a. ビックポイントが同点の場合、ビックポイントの回数が多い方が勝ち

b. ビックポイントが同点、回数も同数の場合、次点のビックポイントが大きい方が勝ち

c. 次点のビックポイントが同点の場合、次点のビックポイントの回数が多い方が勝ち ※以下同様

(3) 最後にテクニカルポイントのある方が勝ち（ラストポイント）

(4) パッシブによるポイントのみで終了した場合、最後にパッシブを受けた方が負け

a. 1回目（または2回目）のパッシブが同時でなく、2回目（または3回目）のパッシブが同時だった場合、一つ前のパッシブを受けた方が負け

D) 同点判定の例

<例1>

赤 1 1 1

青 0 2 1
=テクニカルポイントの多い赤の勝ち

<例4>

赤 1 ④ 1

青 1 4 1
=最後にテクニカルポイントを取った青の勝ち

<例7>

赤

青 0
=青の勝ち

<例2>

赤 ② 1 ④

青 0 2 1 2
=ビッグポイントのある赤の勝ち
※赤は2回目の抑込で④点を取ったため、最初の抑込の②点はキャンセルされる

<例5>

赤 1 ④ 1

青 0 1 4 1
=最後にテクニカルポイントを取った赤の勝ち

<例8>

赤 0

青 0
=赤の勝ち

<例3>

赤 2 4 2 2

青 2 ④ 1 2 1
=ビッグポイント4点の数は同数だが、次のビックポイント2点の数の多い赤の勝ち

<例6>

赤 4

青 2 2 0
=ビッグポイントのある赤の勝ち

<例9>

赤 0 1 1

青 0 1 1
=青の勝ち

9. 勝点

公式記録に利用される。トーナメント戦の順位確定には使用されないが、リーグ戦の順位確定に必要となる。

リーグ戦の際、勝点が等しい場合は直接対決の勝者が上位にくることとする。

一本決着	勝者4 : 敗者0
ポイント判定決着	勝者3 : 敗者1 (敗者にテクニカルポイントがある場合) 勝者3 : 敗者0 (敗者にテクニカルポイントがない場合)
同点判定決着	勝者2 : 敗者0

1. 服装

- ・スポーツサンボと同様の服装+ヘッドギア、マウスピース、コンバットサンボグローブ（オープンフィンガーグローブ）、ファールカップ、レガース（スネとシューズの紐をカバーするもの）
※拳へのバンデージ不可 ※大会時のヘッドギア、コンバットサンボグローブ、レガースは当連盟で用意する。

2. 技

A) 有効な投技

- ・スポーツサンボで有効な投技 ※点数を得るためにには両者スタンド状態から相手を投げる必要がある。
- ・スラム（バスター）※点数を得るためにには相手を持ち上げてからたきつける方向を変える必要がある。

B) 有効な関節技・絞技

- ・スポーツサンボで有効な関節技
- ・スタンドでの関節技 ※グラウンド状態で始まった関節技がスタンド状態に移行してもその関節技は続行される。
- ・グラウンド・スタンドでの絞技

C) 打撃

有効な打撃

- ・頭（額、側頭部、後頭部）、拳、肘、膝、脛、足（甲、かかと、足刀）による打撃

反則の打撃

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| ・指、掌底、オープングローブ、つま先による打撃 | ・ヘッドギアが外れた状態の相手への頭部への打撃 |
| ・後頭部、頭頂部、喉、鎖骨、背中、腰、尾てい骨、肛門、金的
への打撃 | ・スタンドポジションからグラウンドポジションにいる相手への打撃 |
| ・腕・膝・土踏まずの曲がらない方向への打撃 | ・グラウンドポジションでの肘、頭での打撃 |

3. ポイント

A) 一本

- ・両者スタンドの状態でから自分の体勢を崩さず（立ったまま）投技・打撃を加え、相手が背中から落ちた場合
- ・ノックアウト（10カウント位内にファイティングポーズを取り、戦闘の意欲を見せられなかった場合）
- ・2回目のノックダウン（一時的に防御ができなくなるが、10カウント以内にファイティングポーズを取り、戦闘の意欲を見せられた場合）

B) 4点

- ・両者スタンドの状態から自分の体勢を崩さず投技・打撃を加え、相手が脇から落ちた場合
- ・自分の体勢を崩しながら打撃を加え、相手が背中から落ちた場合
- ・ノックダウン

C) 2点

- ・両者スタンドの状態から自分の体勢を崩さず投技・打撃を加え、相手が胸、腹、肩、尻、腰から落ちた場合
- ・両者スタンドの状態から自分の体勢を崩しながら投技・打撃を加え、相手が脇から落ちた場合
- ・抑込20秒

D) 1点

- ・両者スタンドの状態から自分の体勢を崩しながら投技・打撃を加え、相手が胸、腹、肩、尻、腰から落ちた場合

4. パッシブ

- ・スポーツサンボのパッシブ
- ・打撃を嫌い、対戦相手に背中を見せた場合
- ・打撃を嫌い、場外に逃避した場合
- ・連続で4発打撃をもらった場合

5. その他

- ・スポーツサンボと同様