



AMATEUR FIGHTING RULES

アマチュア競技規則

第1章 総則

第1条【目的】

本規則は、ZENO が主催または公認するアマチュア競技において、選手の安全確保、公平かつ公正な試合運営、競技技術の向上および健全なスポーツ精神の育成を目的として定める。

第2条【適用範囲】

本規則は、ZENO が主催または公認するすべてのアマチュア公式試合に適用する。

選手、保護者、所属ジム、指導者およびセコンドは、本規則を理解し、遵守しなければならない。

第3条【競技種別】

競技種別は以下の2種類とする。

- キックボクシング（ワンキック・ノークリンチ）
- ムエタイ（首相撲・キック無制限）

両競技に共通する規定は本規則の共通条項を適用し、技術的な相違については各競技別規定を適用する。

第4条【競技役員】

試合は原則として、レフェリー1名、ジャッジ3名、タイムキーパー、公式記録員および救護担当者の管理下で実施する。

試合中の安全管理および競技進行はレフェリーが行い、裁定上の疑義については審判長が確認する。

第2章 年齢区分・階級

第5条【年齢区分】

競技は以下の年齢区分で実施する。

- U10：小学4年生以下
- U15：中学3年生以下
- 一般：主催者が定める参加資格を満たす選手
- OVER45：大会当日時点で45歳以上の選手

年齢区分は大会当日の学年および年齢を基準とする。

出場区分の変更、異なる年齢区分間の対戦は、原則として認めない。ただし、主催者が安全性、体格、競技経験等を確認し、双方の同意を得た場合は例外を認めることがある。

第6条【開催階級】

キックボクシング・ムエタイ共通の階級とする。

U10（小学4年生以下）

-20.0kg、-22.5kg、-25.0kg、-27.5kg、-30.0kg、-32.5kg、-35.0kg、-37.5kg、-40.0kg、+40.0kg

U15（中学3年生以下）

-27.5kg、-30.0kg、-32.5kg、-35.0kg、-37.5kg、-40.0kg、-42.5kg、-45.0kg、-47.5kg、-50.0kg、-52.5kg、-55.0kg、-57.5kg、-60.0kg、+60.0kg

一般・OVER45

-42.5kg、-45.0kg、-47.5kg、-50.0kg、-52.5kg、-55.0kg、-57.5kg、-60.0kg、-62.5kg、-65.0kg、-67.5kg、-70.0kg、-72.5kg、-75.0kg、-77.5kg、-80.0kg、+80.0kg

各階級の「-」は当該体重以下、「+」は当該体重を超える階級を示す。

第3章 試合クラス・試合時間

第7条【試合クラス】

試合クラスは以下の3種類とする。

1. Cクラス
2. Bクラス
3. Aクラス（セミプロ）

選手の競技経験、技術水準および安全性を考慮してクラスを決定する。

主催者は申告内容と実際の競技経験が著しく異なる場合、出場クラスの変更または出場の取り消しを命じることができる。

第8条【試合時間】

クラス	試合時間	インターバル
Cクラス	120秒×1R	なし
Bクラス	90秒×2R	30秒
Aクラス	120秒×2R	45秒

延長戦は実施しない。

第4章 防具・グローブ

第9条【防具規定】

Cクラス・Bクラス

以下の防具の着用を義務付ける。

1. グローブ
2. ヘッドギア
3. マウスピース
4. バンテージ（簡易バンテージ可）
5. 布製脛サポーター
6. 膝サポーター
7. ファウルカップ（男子）
8. アブドメンガード（女子）

グローブおよびヘッドギアは主催者が用意する。

ヘッドギアの持ち込みは認めるが、フルフェイス型およびノーズガード付きのものは禁止する。

Aクラス（セミプロ）

以下の防具の着用を義務付ける。

1. グローブ
2. マウスピース
3. バンテージ（簡易バンテージ可）
4. 布製脛サポーター
5. ファウルカップ（男子）
6. アブドメンガード（女子）

ヘッドギアは着用しない。

グローブは主催者が用意する。

第10条【グローブ重量】

対象	グローブ
----	------

U10・U15 の 30.0kg 以下 8oz	
-------------------------	--

U10・U15 の 32.5kg 以上 10oz	
--------------------------	--

一般・OVER45 全階級	12oz
---------------	------

階級上限が 30.0kg を超え 32.5kg 未満となる特別契約試合については、主催者が使用グローブを指定する。

第11条【防具の条件】

1. ファウルカップは金属製を推奨する。
2. プラスチック製ファウルカップも使用できるが、安全性を確認したうえで着用すること。
3. 脛サポーターおよび膝サポーターは布製のものを使用する。
4. 硬質素材、金属、危険な補強材を含む防具は禁止する。
5. アンクルサポーターは着用できるが、硬質素材や過度なクッション性を持つものは禁止する。
6. 主催者またはレフェリーが危険と判断した防具は使用できない。

第12条【バンテージ】

バンテージは主催者が認めるものを使用する。

バンテージ内に異物、硬質素材、テーピングによるコヨリ等を挿入することを禁止する。

不正な加工または異物の混入が確認された場合は、即時失格とする。

主催者は必要に応じてバンテージの確認を実施する。

第5章 競技別ルール

第13条【共通の有効攻撃】

両競技において、以下を基本的な有効攻撃とする。

1. パンチ（ストレート、フック、アッパー等）
2. キック（ロー、ミドル、ハイ、前蹴り等）
3. 回転蹴り
4. バックブロー
5. ボディへの膝蹴り

ただし、各競技種別の禁止事項に該当する攻撃は認めない。

顔面への膝蹴りおよび肘打ちは、両競技とも禁止する。

第14条【キックボクシングルール】

ワンキャッチ・ノークリンチ方式(ZENO 独自ルール)

相手の蹴り足のキャッチは認めるが、組み合わせや継続的なクリンチは認めない。

キャッチに関する規定

1. 相手の蹴り足を片手または両手でキャッチすることを認める。
2. キャッチ成立後、即座に1回の有効攻撃を行うことを認める。
3. 攻撃終了後は直ちに蹴り足を解放しなければならない。
4. キャッチ中の2回以上の連続攻撃は禁止する。
5. キャッチした状態で歩行による移動を行ってはならない。
6. キャッチからの引き倒し、投げ、転倒誘発は禁止する。
7. 攻撃せず蹴り足を保持し続けた場合、レフェリーは直ちに解放を指示する。

クリンチに関する規定

1. 首相撲は禁止する。
2. 胴体への抱きつきは禁止する。
3. 相手を保持しての連続攻撃は禁止する。
4. クリンチは一切禁止する。
5. 偶発的な密着が生じた場合、レフェリーは速やかにブレイクを命じる。

第15条【ムエタイルール】

首相撲・キャッチ無制限方式

以下の攻防を認める。

1. 首相撲
2. 相手の蹴り足のキャッチ
3. キャッチ中の複数回の有効攻撃
4. 首相撲からのボディへの膝蹴り
5. ムエタイの技術として認められる崩し

キャッチに関する規定

1. 蹴り足をキャッチした状態から複数回の有効攻撃を認める。
2. キャッチ中の歩行は2歩までとする。
3. キャッチした状態で3歩以上移動してはならない。
4. 攻撃を伴わない長時間の保持は禁止する。
5. 膠着状態となった場合、レフェリーは直ちにブレイクを命じる。

首相撲に関する規定

1. 首相撲の回数および継続時間に一律の制限は設けない。
2. 首相撲からの有効な膝蹴りを認める。
3. 攻撃を伴わない膠着状態では、レフェリーがブレイクを命じる。
4. 首相撲中の顔面膝および肘打ちは禁止する。

柔道・レスリング等の投げ技、関節技、絞め技、さば折りは禁止する。

第16条【回転技】

両競技共通で以下を適用する。

認められる技

- 回転蹴り

- バックブロー
- その他、立位を維持して行う正当な回転攻撃

禁止される技

- 胴回し回転蹴り
 - センチャイキック
 - 自ら倒れ込んで行う攻撃
 - 手を床についた状態で行う攻撃
-

第6章 反則行為

第17条【共通の反則】

以下の行為を禁止する。

頭突き、金的攻撃、噛みつき、目突き、顔面への膝蹴り、肘打ち、膝関節への直接的な関節蹴り、後頭部・脊椎への攻撃、倒れた相手への攻撃、レフェリーのブレイク後の攻撃、ゴング後の攻撃、ロープをつかんでの攻撃または防御、投げ技、関節技、絞め技、さば折り、相手をリング外に故意に押し出す行為、故意の転落、マウスピースを故意に吐き出す行為、ブレイク後の抱え込み、故意の時間稼ぎ、遅延行為、過剰な勝利アピール、舌出し等の挑発行為、相手選手や競技役員への暴言・威嚇・侮辱、足裏を使って相手を転ばせる行為、その他、レフェリーが危険または不正と判断した行為

ムエタイにおける正当な崩しは、第15条の範囲で認める。

第18条【攻撃の有効時点】

ゴング後およびレフェリーの停止指示後の攻撃は禁止する。

ただし、停止指示とほぼ同時に開始され、回避が困難であった攻撃については、レフェリーが状況を確認して判断する。明らかに停止指示後に開始された攻撃は反則とする。

第7章 採点・判定

第19条【採点基準】

採点は以下の優先順位に従う。

第1基準：ダウン

有効な攻撃によるダウンの有無および回数。

第2基準：ダメージ

相手に与えた実効的なダメージ。ふらつき、防御能力の低下、攻防への影響等を評価する。

第3基準：クリーンヒット

有効部位に正確に当たった攻撃の質および数。

第4基準：アグレッシブ・リングジェネラルシップ

試合の主導権、距離や位置の支配、攻防のコントロール。

単なる前進、空振り、無効な攻撃は、それ自体を高く評価しない。

第20条【採点方法】

採点はラウンドごとの点数制ではなく、**試合全体を通したトータルジャッジ方式**とする。

1. ジャッジ3名による旗判定で勝敗を決定する。
2. 各ジャッジは試合全体の攻防を評価し、優勢と判断した選手に旗を上げる。
3. 3名のジャッジのうち、2名以上が支持した選手を勝者とする。

- 各ジャッジが優劣を決定できない場合、または両選手の優劣が同等と判断される場合は、引き分けとする。
- 延長戦は実施しない。

第 21 条【ジャッジの欠員・判定不能】

ジャッジが体調不良、事故その他の事情により判定不能となった場合は、以下の優先順位で対応する。

- レフェリーによる代行判定（レフェリージャッジ）
- 公式映像によるビデオ判定

映像判定は、判定に必要な映像が確保されている場合に限る。

審判長は判定の公平性を確認し、最終的な裁定方法を決定する。

第 22 条【勝敗の種類】

試合結果は以下の方法で決定する。

- KO（ノックアウト）
- TKO（テクニカルノックアウト）
- 判定
- 引き分け
- 失格
- 不戦勝
- ノーコンテスト
- テクニカル判定

第 8 章 ダウン・KO・TKO

第 23 条【ダウンの定義】

正当な攻撃により、以下のいずれかに該当した場合はダウンとする。

- 足裏以外の身体の一部が床面に接触した場合
- ロープに身体を預け、ロープがなければ倒れていたとレフェリーが判断した場合
- 立位を維持していても、攻撃によって一時的に攻防不能となった場合

スリップ、バランスの崩れ、反則による転倒は原則としてダウンに含めない。

第 24 条【ダウンカウント】

- ダウンが発生した場合、レフェリーは立っている選手をニュートラルコーナーへ移動させ、カウントを行う。
- ダウンした選手が立ち上がった場合も、原則として 8 カウントまで数える。
- 9 カウントまでに立ち上がり、試合続行可能な姿勢を取れない場合、10 カウントで KO とする。
- レフェリーが危険と判断した場合は、カウント途中でも試合を停止できる。
- ダウンカウント中にラウンド終了のゴングが鳴った場合も、カウントを継続する。

第 25 条【2 ノックダウン制】

全試合に 2 ノックダウン制を採用する。

同一ラウンド内に 2 回のダウンを喫した場合は TKO とする。

ただし、1 回目のダウンであっても、レフェリーが試合続行を危険と判断した場合は TKO とする。

第 26 条【KO】

正当な攻撃によるダウン後、10 カウント以内に試合続行可能な状態へ回復できなかった場合、KO とする。

第 27 条【TKO】

以下の場合、TKO とする。

1. レフェリーが試合続行不能と判断した場合
 2. 正当な攻撃による多量の出血、骨折等により、医師が続行不能と判断した場合
 3. 一方的な攻撃を受け、防御能力が著しく低下した場合
 4. セコンドが棄権を申し出た場合
 5. 同一ラウンドに 2 回のダウンを喫した場合
-

第 9 章 注意・警告・減点・失格

第 28 条【反則に対する処分】

反則に対して、レフェリーは以下の処分を科す。

1. 注意：口頭注意
2. 警告：口頭による正式警告
3. 減点：イエローカードの提示
4. 失格：レッドカードの提示

第 29 条【反則の累積】

通常の反則については以下を原則とする。

1. 初回の反則：注意
2. 注意 2 回：警告 1
3. 警告 2 回：減点 1

注意、警告および減点は試合全体で累積する。

悪質または危険性の高い反則については、段階を経ずに減点または失格を科すことができる。

第 30 条【減点の扱い】

減点はトータルジャッジに反映する。

ジャッジは、試合全体の攻防内容に加え、レフェリーが宣告した減点を考慮して勝敗を決定する。

減点を受けた選手が攻防で優勢であった場合でも、減点の内容および回数を踏まえて最終判定を行う。

第 31 条【失格】

以下の場合、失格とする。

1. 累積減点が 3 に達した場合
 2. 重大な故意の反則を行った場合
 3. 危険または悪質な反則により相手が試合続行不能となった場合
 4. 不正な防具、バンテージ加工、異物の使用が発覚した場合
 5. レフェリーの指示に繰り返し従わない場合
 6. その他、主催者または審判長が重大な規則違反と判断した場合
-

第 10 章 アクシデント・負傷

第 32 条【アクシデントによる試合停止】

偶発的な接触、バッティング、反則等により試合続行不能となった場合、レフェリーは必要に応じて試合を一時停止する。

回復時間は原則 90 秒以内とする。

ただし、医学的に危険と判断される場合は、回復時間を待たずに試合を終了する。

第33条【アクシデント時の裁定】

試合開始直後であっても、試合停止時点までの攻防内容を基に裁定することができる。

裁定にあたっては以下を考慮する。

1. アクシデントの原因
2. 故意性の有無
3. 反則の重大性
4. 試合停止までの攻防内容
5. 試合続行の可否

故意の重大な反則による続行不能は、原則として反則を行った選手の失格負けとする。

偶発的なアクシデントによる続行不能については、審判長が判定、テクニカル判定、引き分けまたはノーコンテストを決定する。

第34条【負傷時の対応】

1. レフェリーは必要に応じて試合を停止し、救護担当者または医師の確認を求める。
2. 医師が続行不能と判断した場合は試合を再開しない。
3. 脳震盪が疑われる場合は、選手の安全を最優先する。
4. 正当な攻撃による負傷で続行不能となった場合は、原則としてTKOとする。

第11章 計量

第35条【公式計量】

選手は主催者が指定する受付時間内に公式計量を受けなければならない。

第36条【計量超過】

規定体重を超過した選手は原則として失格とする。

ただし、計量受付時間内に再計量を行い、規定体重を満たした場合は出場を認める。

第37条【計量超過時の特例】

計量超過が発生した場合でも、対戦相手およびその所属ジムが承諾し、主催者が安全性を確認した場合は、減点付きの試合を認めることがある。

未成年選手については保護者の同意も必要とする。

主催者は体重差、年齢、競技経験、健康状態等を総合的に判断し、試合実施の可否を決定する。

対戦相手の同意があっても、主催者が危険と判断した場合は試合を実施しない。

第12章 服装・身だしなみ

第38条【競技服装】

上半身

上半身裸、またはTシャツ・ラッシュガードの着用を認める。

Tシャツおよびラッシュガードは、ポケットや危険な装飾のないものを使用し、パンツの内側に入れて着用する。

刺青のある選手は、ラッシュガード等で隠さなければならない。

下半身

ポケット、チャック、スパンコール、硬質装飾等のない競技用パンツを着用する。

第 39 条【装飾品・身だしなみ】

1. パープラチアットの着用を認める。
2. アンクルサポーターの着用を認める。
3. ピアス、ネックレス、指輪等の貴金属類は禁止する。
4. 足の爪は事前に適切な長さに切ること。
5. 長髪はゴム等でまとめること。
6. 相手を傷つける可能性のある髪留めや装飾品は禁止する。

第 40 条【用具確認】

選手および所属ジムは、試合前に必要な防具と競技服装を確認し、正しく着用しなければならない。

主催者およびレフェリーは安全確認を実施するが、選手・所属ジムにも用具を適切に準備する義務がある。

試合後に重大な用具違反が判明した場合、主催者は勝敗の変更または取り消しを行うことができる。

第 13 章 セCOND

第 41 条【人数】

セCondは 1 選手につき最大 2 名までとする。

試合出場には最低 1 名のセCondを必要とし、選手単独での参加は原則として認めない。

インターバル中にリング内へ入ることができるセCondは 1 名までとする。

第 42 条【セCondの禁止行為】

以下の行為を禁止する。

1. 試合中にリング内へ入る行為
2. 試合中に選手やロープに触れる行為
3. 試合中にリング上またはロープ上へ物を置く行為
4. レフェリーの指示に従わない行為
5. レフェリー、相手選手、相手セCondへの罵声、暴言、中傷
6. 試合進行を妨害する行為
7. 対戦相手への威嚇、挑発、侮辱行為

第 43 条【セCondの違反】

セCondの違反行為については、担当選手に注意、警告、減点または失格を科すことがある。

重大な違反を行ったセCondは退場処分とすることができる。

第 44 条【棄権】

セCondは選手の安全確保のため、タオル投入等により棄権を申し出ることができる。

レフェリーは棄権の意思を確認した場合、原則として試合を停止する。

第 14 章 大会運営・選手の義務

第 45 条【集合・待機】

選手およびセCondは、試合順を各自で確認し、自身の試合の 3 試合前までにリングサイドで待機しなければならない。

コール時にリングへ上がれない場合は、遅延行為として注意、警告、減点または失格の対象となる。

第 46 条【出場者の責任】

選手、保護者および所属ジムは、以下を遵守する。

1. 出場資格および申告情報に虚偽がないこと。
2. 規定の防具を準備し、正しく着用すること。
3. 選手の健康状態を確認すること。
4. レフェリーおよび大会スタッフの指示に従うこと。
5. 対戦相手および大会関係者を尊重すること。

第 47 条【医療・安全管理】

選手の安全確保のため、主催者は必要に応じて健康状態の確認、出場制限、試合停止等を行うことができる。

負傷、体調不良、脳震盪の疑い等がある場合、主催者は出場を認めないことがある。

第 15 章 判定・裁定・異議

第 48 条【判定への異議】

ジャッジの評価、レフェリーの競技上の判断に対する苦情・抗議は原則として受け付けない。

ただし、選手の安全に関する重大な問題、規則の適用ミス、選手の取り違い等の客観的な誤りについては、所属ジム代表者を通じて主催者に確認を求めることができる。

第 49 条【不適切な抗議】

大会役員への威圧的な抗議、暴言、誹謗中傷、SNS 等を利用した悪質な攻撃行為は禁止する。

重大な違反があった場合、主催者は当該選手、所属ジムまたは関係者について、以後の大会への参加を制限することができる。

第 50 条【最終裁定】

本規則に定めのない事項、または規則の適用に疑義が生じた場合、審判長および主催者が協議のうえ決定する。

裁定にあたっては、選手の安全、公平性および競技の公正性を最優先する。

附則

1. 本規則の施行日は別途定める。
2. 本規則はキックボクシングおよびムエタイのアマチュア競技に共通して適用する。
3. 主催者は必要に応じて本規則を改定できる。
4. 改定内容は原則として大会開催前に関係者へ通知する。
5. 特別ルールを適用する場合は、試合前に双方の選手、保護者および所属ジムへ通知する。