

サンボ国際ルール梗概 選手用

1. 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

「一本」は主に次の通り。

- ・ 関節技（痛め技を含む）で相手を「まいった」させる。
- ・ 自分の体勢を崩さず（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、テクニカル一本となる（8ポイント先取ではない）。

B) 投技のポイント

両者「スタンド」であること		
相手の体勢	投げた選手の体勢	
	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
「脇」 (半ブリッジも同様)	4	2
「胸・腹」 「尻・腰」「肩」	2	1

- ・ 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評価が与えられる。

C) 抑え込みのポイント

抑え込みは、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度より大きくなった場合、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れた場合、そして攻撃側の選手が関節技に移行した場合には、抑え込み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え込み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。

- ・ 抑え込みのポイントは次の通り（なお、抑え込みのポイントは②や④と表記する）。
 - 10~19秒で解けた場合=②ポイント
 - 20秒=④ポイント
- ・ サンボでは抑え込み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になる。なお、レフェリーは20秒になったら抑え込んでいる選手にアクションを促さねばならない。
- ・ 抑え込みは、1選手につき合計4ポイントまで有効。

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、レフェリ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。
- ・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。

2. 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＝コーション（ジャッジペーパーに○）
- 2回目＝注意：相手に1ポイント（ジャッジペーパーに〔1〕）
- 3回目＝注意：相手に2ポイント（ジャッジペーパーに〔2〕）
- 4回目＝失格

パッシブの対象となる行為は

- ・「スタンド」の体勢で自ら「場外」に出ること。また、「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。
- ・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、攻撃のふりをする事。
- ・組手を嫌がる（切る）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。

などが挙げられるが、その他消極的な行為には随時パッシブが与えられる。また、関節技・抑え込みをかけられているときに場外に這い出た場合には、直ちに「注意」が与えられる。

B) 禁止技

主な禁止技は以下の通り。

- a) 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事、相手の上に激しく体重を浴びせながら投げる事。
- b) 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。
- c) 打撃を加えること、ひっかくこと、噛むこと。
- d) 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、あるいはマットに押しつけること。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）。
- e) 手（腕）、足、頭を相手の顔の上に置くこと。
- f) 相手の身体を肘や膝で押すこと。
- g) 相手の指やつま先をつかむこと（手四つも含む）。
- h) 「ハンマーロック（背中後ろに腕を回して極める）」をかけること。
- i) かかとの部分を回して相手の足首をひねること。
- j) 膝関節を屈伸する以外の方向にテコで極めること。
- k) 「スタンド」の体勢で関節技をかけること。
- l) 引っこ抜く力を用いた関節技をかけること。

その他、

- ・ブリッジしている相手の頭を押す
- ・相手の関節技を持ち上げた場合に、下に強く落とす。

などの行為も禁止されている。また、

- ・袖口に指を入れる
- ・パンツをつかむ
- ・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
- ・マットの端やキャンバスをつかむ
- ・故意に服装を乱す（袖から腕を抜く、袖をまくる等）

などの行為にはコーションが与えられる（既にコーションが入っている場合には「注意」）。

禁止技による反則は、即座に「注意」となり、相手に1ポイント（[1]）が与えられる。既に消極性で1回目の「注意」が入っている場合には相手に2ポイント（[2]）が与えられ、既に消極性で2回目の「注意」が入っている場合には失格となる。なお、禁止技による反則が2回行われた場合、その時点で反則負けになる。

3. 場外規定

- ・ 「スタンド」の攻防においては、いずれかの選手の足が場外部分に出た場合に「場外」となる。
- ・ 「グラウンド」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。
- ・ 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。「場外」の体勢で始められた投技は認められない。
- ・ 抑え込み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。

4. 試合時間

- ・ 男子シニア（19歳以上）・ジュニア（19・20歳）は5分1ピリオド、ユース（17・18歳）は4分1ピリオド。女子はすべて4分1ピリオド。但し、国内大会など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合計各2分ずつ（回数は不問）。これを超えた場合は失格となる。
- ・ 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分未満の場合はコーション、1分以上1分半未満の場合は「注意（相手に[1]）」、1分半以上2分未満で、注意がさらに追加される（相手に[2]）、2分で失格となる。

5. 審判

審判は主審（アルビトラ）・サイドレフェリー・チェアマンの3人で構成する。原則としてレフェリーがまず評価（ポイント・パッシブなど）を出し、ジャッジが同調した場合評価が確定する。レフェリーとジャッジで評価が分かれた場合、チェアマンが決定するが、複雑な状況の時は試合を中断して合議で決定することもある。また、レフェリーとジャッジ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。

6. 勝敗

- ・ 一本、またはテクニカル一本になった場合、そこで試合は終了する。
- ・ フルタイムの場合は得点の多い方が勝ち。
- ・ 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の数が多くの方が勝ち
 - (2) ビッグポイントのある方が勝ち
 - (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

※別項「同点判定の例」参照。

7. 勝 点

トーナメント戦では使用しないが、リーグ戦を行うときには必要である。勝点は以下の通り。

- ・一本勝= 4 : 0
- ・判定勝= 3 : 1 (負けた方にテクニカルポイントがある場合)
3 : 0 (負けた方にテクニカルポイントがない場合)
- ・パッシブのみの決着= 2 : 0

8. 服 装

サンボ着、パンツは各コーナー色に合ったものを使う。柄物などは不可。帯が長すぎるのも不可。サンボ着は体に合ったものを使う。袖は手首まであり、袖口に十分な余裕があること。

・同点判定の例

<例1>

赤 1 1 1

青 2 [1]

= テクニカルポイントの多い赤の勝ち

<例2>

赤 2 [1]

青 1 1 [1]

= ビッグポイントのある赤の勝ち

<例3>

赤 [1] 2 1

青 1 2 [1]

= 最後にテクニカルポイントを取った赤の勝ち

注)

赤 1 2 1

青 1 2 1

= この場合は青の勝ち

※いずれかの選手にポイントがある場合、コーション (○) は判定に影響しない。

ただし、コーションのみで終了した場合は、最後にコーションを受けた方が負けとなる。

<例4>

赤 4 ○

青 2 2

= ビッグポイントのある赤の勝ち

<例5>

赤 ○

青 ○

= 青が最後にコーションを受け、赤の勝ち