

THEFIGHTDAY 競技規則

2026年5月3日改訂版

試合時間		1分30 × 2ラウンド、インターバル30秒、延長なし(トーナメントの場合、延長1分1Rマストシステムあり)
出場資格		・高校生以上 (THEFIGHTDAY CLASSICの場合は40歳以上) ・キックボクシング歴満2ヶ月以上 ・プロ戦績が無い方のみ
勝敗		勝敗はKO勝ち、TKO勝ち、判定勝ち、引き分け、失格によって決定する
勝敗の基準	KO勝ち	(1)ダウンをして8カウント以内にファイティングポーズを取れなかった場合 (2)試合中通算2回のノックダウンがあった場合※スタンディングダウンを含む (3)反則箇所を除く部分へ、突き・蹴りの有効技を瞬間的に決め、相手選手がダウンした場合、または、膝をついてダメージがあるとみなした場合
	TKO勝ち	(1)選手が一方向的に優勢の時、試合続行不可能とレフェリーが判断した場合 (2)選手が負傷や出血し、試合続行不可能とレフェリーまたは、リングドクターが判断した場合 (3)セコンドがタオルを投入した場合
	判定勝ち	(1)KOやTKOで勝敗が決まらず、試合終了後にジャッジ3名の内2票以上を獲得した選手の勝ちとなる (2)延長戦は延長戦のみの試合内容でマスト判定(どちらかに優劣を付ける)とし、勝敗を決する
	引き分け	(1)判定でもジャッジの2票以上の獲得がない場合 (2)両者が同時にダウンし、両者とも8カウント以内に立ち上がらない場合
	トーナメントの勝の引き分けの場合	ポイント同数による引き分けの場合、1R1分の延長を行い、マスト判定にて勝敗を決する トーナメントにおいて延長で、優勢の選手が反則等減点の場合、9-9となるのでその時は1分間の再々延長をマストシステムで行う。
タイトルマッチにおける計量規定		一度で計量をクリア出来なかった場合、再計量は計量受付終了後の1時間をリミットに2kg以上のオーバーの場合は無条件失格。 1.9kg～1kgまでは減点2から、0.9kg～0.1kgは減点1からのスタートとする。 ※減量幅は自身の体重の0.5%を推奨 (60kgなら3kg)
有効技	パンチ	ストレート、フック、アッパー、ボディブロー
	キック	前蹴り、廻し蹴り、横蹴り、内股への蹴り、飛び蹴り、かかと落とし、後ろ回し蹴り(バックスピッキング)、ヒザ蹴り、胴廻し回転蹴り等の回転技
反則行為		(1) 相手選手への度重なる抱きつき行為 (クリンチ)、密着する行為 (2) 相手選手の首に、両手および片手を引っ掛ける行為 (首相撲を含む) (3) 相手選手の手足を掴む行為 (4) 肘打ち (5) 頭突き (バットイング) (6) 故意による金的攻撃 (ローブロー) (7) 投げ技(タックルやサバ折りを含む) (8) 関節技 (9) 噛み付き (10) 倒れた相手選手に対する攻撃、背後からの攻撃 (11) ロープを掴んだの攻撃 (12) バックブロー (13) 顔面・頭部へのヒザ蹴り (14) 「ブレイク」、「ストップ」後、レフェリーが試合続行を命じる前の攻撃 (15) セコンドや関係者による罵声や暴言、相手選手・相手陣営・自選手・審判・大会関係者に対する敬意を欠いた言動が見受けられた場合は、会場をご退場いただく場合がございます。
注意・減点		(1)反則行為を行った場合、レフェリーは「注意」を与え、続いて「警告」、次に「減点1点」(イエローカード)とし、減点2点で「失格」(レッドカード)とする (2)悪質な反則行為を行った場合、即「減点1点」(イエローカード)や即「失格」(レッドカード)となる場合もある ※偶発的な金的攻撃であった場合でも、攻撃を受けた選手が試合続行不可能となった場合、攻撃を行った選手は反則負けとなる (3)呼び出しても試合場に選手が現れない場合は「失格」(レッドカード)、遅れた場合は「減点1点」(イエローカード)からスタートになる場合がある (4)試合用コスチューム不備・防具不備があった場合、「減点1点」(イエローカード)からスタートになる場合がある
防具	ヘッドギア	各自用意
	膝パッド	
	すねパッド	
	マウスピース	
	グローブ	各自用意 (14オンス以上)
	バンテージ	各自用意 (布製バンテージ、もしくは簡易バンテージによる拳の保護を必ず行うこと)
衣装	ファールカップ	男性： 着用必須、各自用意 (金属、プラスチック製、サポータータイプ、アブスメントガード可) 女性： 任意の着用としますが、着用を強く推奨します。一般のフィットネスショップの店頭などでは手に入りにくい場合がございますので、「女性用ファールカップ」「アブスメントガード」などのワードでお探し下さい。
	トップス	Tシャツ、ラッシュガード、タンクトップのいずれか (半袖・長袖自由)
	パンツ	ポケットのないもの
その他注意事項	上下共通	上下ともにダボつきのないサイズ感のもの、装飾品のないもの (スパンコールなどの装飾は相手選手に怪我が及ぶ可能性があるため大変危険です) アクセサリーの類は全て禁止のため試合前に全て外していること
	会場周辺での迷惑行為 (特にゴミの不法投棄や駐車禁止区域での違法/迷惑駐車) や地域住民の方からのクレームが出た場合、該当する選手並びにセコンド、選手関係者は、場合によっては会場への入場を禁止またはご退場いただく場合がございます。予めご了承下さい。	