

KNOX 競技規則書

2026 年 1 月版
KNOX 実行委員会

目次

第 1 章 総則 第 1 条 目的と基本方針 第 2 条 階級規定 第 3 条 計量規定 第 4 条
セコンド規定

第 2 章 勝敗の決定 第 5 条 勝敗の種別 第 6 条 KO（ノックアウト） 第 7 条 ダウ
ンおよび TKO 規定 第 8 条 レフェリーストップ 第 9 条 ドクターストップ 第 10 条
試合放棄（タオル投入） 第 11 条 反則および罰則

第 3 章 KNOX ルール規定 第 12 条 クラス区分 第 13 条 装備規定 第 14 条 有効
な攻撃 第 15 条 禁止行為（反則）

第 4 章 キックボクシングルール規定 第 16 条 クラス区分 第 17 条 装備規定 第 18
条 有効な攻撃 第 19 条 禁止行為（反則）

第 5 章 ボクシングルール規定 第 20 条 クラス区分 第 21 条 装備規定 第 22 条 有
効な攻撃 第 23 条 禁止行為（反則）

第 1 章 総則

第 1 条（目的と基本方針）

- 本大会は、判定による勝敗決定を排除し、完全決着を目指すことを基本方針とする。
- 試合に臨む選手の熱意、覚悟、および日々の準備を尊重し、第三者の主観による判定解釈を行わない。
- 勝敗は、本規則「第 2 章 勝敗の決定」で定めた方法によってのみ決定される。
選手には、勝利を望む強い意思および明確な決着を目指す試合運びが求められる。

第 2 条（階級規定）

- 本大会の階級は以下の通り定める。
 - アトム級： -47.6kg
 - ストロー級： -52.2kg
 - フライ級： -56.7kg
 - バンタム級： -61.2kg
 - フェザー級： -65.8kg
 - ライト級： -70.3kg
 - ウェルター級： -77.1kg

- ミドル級： -83.9kg
 - ライトヘビー級： -93.0kg
 - ヘビー級： 契約体重なし
2. 大会本部の判断により、上記以外の契約体重（例：-58kg 契約など）を実施する場合がある。

第3条（計量規定）

1. 計量は当日計量とし、選手は各大会において指定された時間・場所に集合しなければならない。
2. 計量に失敗した選手は、対戦選手および大会本部の承認が得られた場合に限り、試合を実施できるものとする。
3. 前項に基づき試合を実施する場合、計量に失敗した選手はペナルティとして「1ダウン」が宣せられた状態で試合を開始する。
4. 計量失敗時の公式記録について、対戦相手が勝利した場合のみ「有効試合」とする。計量失敗者が勝利、または引き分けとなった場合は「無効試合（ノーコンテスト）」とする。

第4条（セコンド規定）

1. セコンドの人数は2名までとする。
2. セコンドは、スポーツマンシップに則り、以下の行為を行ってはならない。
 - 試合進行を妨害する行為
 - 反則行為を助長する指示や言動
 - レフェリー、相手選手、大会関係者、観客等に対する威圧的・侮辱的な言動
 - 試合中にリング内へ立ち入る行為
 - ラウンド中、選手に接触する行為
 - その他、レフェリーが危険もしくは試合進行を妨げると判断した行為
3. レフェリーは、悪質なセコンドに対し退場を命じることができる。

第2章 勝敗の決定

第5条（勝敗の種別）

勝敗は以下のいずれかによって決する。なお、KO・TKO・反則失格の認定は、レフェリーおよび大会ドクターの判断を最終決定とする。

1. KO（ノックアウト）
2. TKO（テクニカルノックアウト）： 2ダウン、レフェリーストップ、ドクターストップ、セコンドからのタオル投入。
3. 反則失格
4. 勝者なし： 規定時間内に決着がつかない場合は、判定を行わず「勝者なし」と

する。

第6条 (KO)

1. KO（ノックアウト）とは、有効な攻撃によって選手がダウンし、レフェリーによるカウント内に競技を再開できない状態をいう。KOが宣告された場合、当該選手は即時敗者となる。
2. 有効な攻撃を受けてダウンが発生した場合、レフェリーは直ちにカウントを開始する。カウントは「1」から「10」まで行う。
3. 選手はカウント「8」までに立ち上がり、ファイティングポーズをとってレフェリーの指示（前進、ガードの確認等）に正確に応じなければならない。
4. 10カウント以内にレフェリーが競技続行可能と判断した場合のみ試合を再開する。カウント「10」に達した時点で競技続行が不可能と判断された場合はKO負けとする。

第7条 (ダウンおよびTKO規定)

1. **2ダウン制：** 1試合中に2回ダウンした時点でTKO負けとする。
2. **ダウンの定義：** 以下のいずれかに該当し、レフェリーがダウンと判断した場合をいう。
 - 有効な攻撃を受け、足の裏以外がマットについた場合。
 - ロープにもたれかかるなどして、倒れるのを防いだと判断された場合。
 - **スタンディングダウン：** 打撃のダメージにより戦意喪失、または防御不能となり、レフェリーが危険と判断した場合（倒れていなくてもダウンとしてカウントする）。
 - クリーンヒットを受け、レフェリーが危険と判断した場合。

第8条 (レフェリーストップ)

1. レフェリーは、以下のいずれかに該当すると判断した場合、選手の意思にかかわらず試合を停止し、当該選手をTKO負けとすることができる。
 - 有効な攻撃を受け続け、防御動作が著しく低下している場合。
 - 連続したダメージにより、反撃の意思または能力が確認できない場合。
 - スタンディングダウンを宣告すべき状態が継続し、競技続行が危険な場合。
 - ダウン後、レフェリーの指示に従えない、または安全に試合再開できない場合。
 - 明らかな実力差が生じ、これ以上の競技継続が選手の安全を著しく損なう場合。
 - その他、安全管理上の観点から、競技を継続させることが不適切と判断した場合。
2. レフェリーストップの判断に対し、選手およびセコンドはいかなる異議申し立て

も行うことはできない。

第9条（ドクターストップ）

1. 大会ドクターは、試合中またはラウンド間において、以下の状態を確認した場合、直ちに試合の中止をレフェリーに要請することができる。
 - 出血、腫脹、裂傷、骨折の疑い等により、競技続行が医学的に危険と判断される場合。
 - 脳震盪が疑われる症状（意識障害、視線の不安定、反応の遅れ等）が認められる場合。
 - 過度な疲労、脱水、痙攣等により、生命または健康に重大な危険が及ぶと判断される場合。
 - その他、選手の安全管理上の観点から、競技継続が不適切であると判断した場合。
2. ドクターの中止要請があった場合、レフェリーは直ちに試合を停止し、当該選手をTKO負けとする。ドクターストップの判断は最終決定とし、いかなる異議申し立ても認めない。

第10条（試合放棄）

セコンドは、担当選手の安全を最優先に考慮し、タオルを投入して試合を放棄することができる。タオルが投入された時点で、レフェリーは直ちに試合を停止し、当該選手をTKO負けとする。タオル投入の判断について、選手本人の意思は優先されない。

第11条（反則および罰則）

1. 反則行為に基づき、レフェリーは以下の反則裁定を行う。
 - **注意**（口頭での指導）
 - **減点**（1ダウンとしてカウントする）
 - **失格**（試合の即時終了、敗北）
2. 以下の行為は、競技ルールを問わず共通の反則行為とする。
 - 故意に倒れ続ける行為
 - 時間稼ぎを目的としたクリンチ・逃避行為
 - 消極的な戦い方（ノン・コンバティブ）
 - 試合の中断を誘発する意図的な行為
 - 虚偽のローブローのアピール
 - 体への過度なワセリン等、潤滑剤の塗布
 - その他、レフェリーが試合進行上望ましくないと判断した行為

第3章 KNOX ルール規定

第12条（クラス区分）

※以下のクラス目安は基準である。最終的には所属ジム代表者等の指導者の判断を仰

ぎ、適切なクラスにエントリーすること。

1. S クラス（上級者・プロ志望）

- **目安：** 格闘技試合経験 3 戦以上、プロファイターを志望する者（経験試合数問わず、他団体プロファイターの応募可）。
- **試合時間：** 2 分 × 3 ラウンド（インターバル 1 分）
- **反則：** 第 15 条に定めるクラス共通反則。

2. A クラス（中級者）

- **目安：** 格闘技試合経験 1 戦以上。勝利経験があり、技術向上を目指す者。または他格闘技（空手・ボクシング等）の試合経験が豊富な者。
- **試合時間：** 2 分 × 2 ラウンド（インターバル 30 秒）
- **反則：** クラス共通反則、および顔面への膝蹴り。

第 13 条（装備規定）

1. **必須装備（S クラス）：** オープンフィンガーグローブ（大会指定）、マウスピース、ファウルカップ、ハーフパンツ。
2. **必須装備（A クラス）：** オープンフィンガーグローブ（大会指定）、レガース、膝サポーター（布製）、マウスピース、ファウルカップ、ハーフパンツ、ヘッドギア。
3. **任意装備：** A クラスのみ T シャツもしくはラッシュガード着用可。S クラスは着用不可。
4. **貸与品：** ヘッドギア、グローブ、レガースは大会当日に大会本部より無償貸与する。
 - 個人持ち込みのグローブ等は、大会指定品かつレフェリーの承認を得た場合のみ使用可とする。過度な損傷や劣化をした防具の使用は認めない。
5. **持参品：** 膝サポーター、マウスピース、ファウルカップ、ハーフパンツは各選手が持参すること。
 - 膝サポーターは、金具やプラスチックを含まない布製またはネオプレーン製の柔らかいものに限る。

第 14 条（有効な攻撃）

本ルールにおける有効な打撃とは、許可された技によって正しく相手に当たった攻撃をいう。

- **パンチ：** グローブのナックルパートによる攻撃（ジャブ、ストレート、フック、アッパー等）。
- **キック：** 足および脛による攻撃（前蹴り、ミドルキック、ハイキック、膝蹴り等）。
- **投げ技：** タックル、腰投げ、足を掛けて倒す行為など。

- **パウンド**：倒れている相手への打撃（顔面へのナックルパートでの打撃、ボディへの膝蹴り等）。
- **回転技**：バックブロー、バックスピッキング等。
 - バックブローはグローブ部分での打撃のみ有効とし、前腕部（肘から手首）での打撃は反則とする。

第 15 条（禁止行為）

選手が以下の行為を行った場合、レフェリーは「注意」「減点」「失格」を命じることができる。

1. **攻撃部位・技に関する反則**
 - 頭突き（バッティング）、目潰し（サミング）
 - 肘打ち（エルボー）
 - 金的への攻撃（ローブロー）
 - 後頭部、脊髄（背骨）への直接的な攻撃
 - グランド状態での顔面への膝蹴り
 - 倒れている相手の顔面を蹴る行為（サッカーボールキック）
2. **組技・ホールディングに関する反則**
 - 過度なホールディング（防御目的で抱きつき、離れない行為）
 - ロープを掴んでの攻撃や防御
 - バスター等、相手を持ち上げてマットに叩きつける行為
 - 締め技（チョークスリーパーやギロチンチョーク等）
 - 関節技（腕十字、ヒールフック等）

第 4 章 キックボクシングルール規定

第 16 条（クラス区分）

※以下のクラス目安は基準である。最終的には所属ジム代表者等の指導者の判断を仰ぎ、適切なクラスにエントリーすること。

1. S クラス（上級者・プロ志望）

- **目安**：格闘技試合経験 3 戦以上、プロファイターを志望する者（他団体プロファイター応募可）。
- **試合時間**：3 分 × 2 ラウンド（インターバル 1 分）
- **反則**：クラス共通反則。
- **組技制限**：掴んでからの攻撃は 1 回まで（連打禁止）。

2. A クラス（中級者）

- **目安**：格闘技試合経験 1 戦以上。勝利経験があり、技術向上を目指す者。または他格闘技経験が豊富な者。
- **試合時間**：2 分 × 2 ラウンド（インターバル 30 秒）

- 反則： クラス共通反則、および顔面への膝蹴り。
- 組技制限： 掴んでからの攻撃は1回まで（連打禁止）。

3. B クラス（初心者）

- 目安： 格闘技試合経験3戦以内（デビュー戦～初心者）。
- 試合時間： 2分 × 1ラウンド
- 反則： クラス共通反則、および顔面への膝蹴り、回転技（バックブロー等）。
- 組技制限： 掴んでからの攻撃は1回まで（連打禁止）。

第17条（装備規定）

1. 全クラス共通装備： グローブ（14oz）、レガース、膝サポーター（布製）、マウスピース、ファウルカップ、ハーフパンツ。
2. ヘッドギア： A・Bクラスは着用必須。Sクラスは任意。
3. ウェア： Tシャツもしくはラッシュガードは全クラス任意着用可。
4. 貸与・持参品： 第13条4項および5項に準ずる（ただし、グローブは14ozを使用する）。

第18条（有効な攻撃）

- パンチ： グローブのナックルパートによる攻撃（ジャブ、ストレート、フック、アッパー等）。
- キック： 足および脛による攻撃（前蹴り、ミドルキック、ハイキック、膝蹴り等）。
- 回転技： バックブロー、バックスピニングキック等（※Bクラスは禁止）。
 - バックブローはグローブ部分での打撃のみ有効とし、前腕部での打撃は反則とする。

第19条（禁止行為）

選手が以下の行為を行った場合、レフェリーは「注意」「減点」「失格」を命じることができる。

1. 攻撃部位・技に関する反則
 - 頭突き（バッティング）、目潰し（サミング）
 - 肘打ち（エルボー）
 - 金的への攻撃（ローブロー）
 - 後頭部、脊髄（背骨）への直接的な攻撃
 - 関節技、締め技、投げ技（タックル、腰投げ、足を掛けて倒す行為など）
 - 倒れている相手、または立ち上がろうとしている相手への攻撃
2. 組技・ホールディングに関する反則
 - 過度なホールディング（防御目的で抱きつき、離れない行為）
 - ロープを掴んでの攻撃や防御

- A・B クラスにおける、相手を掴んだ状態での 2 回以上の連打（首相撲からの連打）
 - 蹴り足を掴んだ（キャッチした）まま、3 歩以上移動する行為
-

第 5 章 ボクシングルール規定

第 20 条（クラス区分）

※以下のクラス目安は基準である。最終的には所属ジム代表者等の指導者の判断を仰ぎ、適切なクラスにエントリーすること。

1. S クラス（上級者・プロ志望）

- 目安： 格闘技試合経験 3 戦以上、プロファイターを志望する者（他団体プロファイター応募可）。
- 試合時間： 3 分 × 2 ラウンド（インターバル 1 分）
- 反則： クラス共通反則。

2. A クラス（中級者）

- 目安： 格闘技試合経験 1 戦以上。勝利経験があり、技術向上を目指す者。または他格闘技経験が豊富な者。
- 試合時間： 2 分 × 2 ラウンド（インターバル 30 秒）
- 反則： クラス共通反則。

3. B クラス（初心者）

- 目安： 格闘技試合経験 3 戦以内（デビュー戦～初心者）。
- 試合時間： 2 分 × 1 ラウンド
- 反則： クラス共通反則。

第 21 条（装備規定）

1. 全クラス共通装備： グローブ（14oz）、マウスピース、ファウルカップ、ハーフパンツ。
2. ヘッドギア： A・B クラスは着用必須。S クラスは任意。
3. ウェア： T シャツもしくはラッシュガードは全クラス任意着用可。
4. 貸与・持参品： 第 13 条 4 項および 5 項に準ずる（ただし、グローブは 14oz を使用し、レガース・膝サポーターは不要とする）。

第 22 条（有効な攻撃）

- パンチ： グローブのナックルパートによる攻撃（ジャブ、ストレート、フック、アッパー等）。

第 23 条（禁止行為）

選手が以下の行為を行った場合、レフェリーは「注意」「減点」「失格」を命じることができる。

1. 攻撃部位・技に関する反則

- 頭突き（バッティング）、目潰し（サミング）
 - 蹴り技全般（キック、膝蹴り）
 - 肘打ち（エルボー）
 - 金的への攻撃（ローブロー）
 - 後頭部、脊髄（背骨）への直接的な攻撃
 - 関節技、締め技、投げ技（タックル、腰投げ、足を掛けて倒す行為など）
 - 倒れている相手、または立ち上がろうとしている相手への攻撃
2. 組技・ホールディングに関する反則
- 過度なホールディング（防御目的で抱きつき、離れない行為）
 - ロープを掴んでの攻撃や防御

附則

1. 本規則は、2025 年 1 月 5 日より施行する。
2. 本規則に定めのない事項については、その都度、大会本部およびレフェリーが協議の上、決定する。
3. 本規則は、安全管理または競技運営上の必要に応じて、予告なく改定される場合がある。

競技	クラス	試合時間	インターバル	ヘッドギア	グローブ	レガース
KNOX (寝技なしMMA)	S	2分×3R	1分	無し	※大会指定OPG	無し
	A	2分×2R	30秒	着用	※大会指定OPG	着用
キックボクシング	S	3分×2R	1分	任意	14oz	着用
	A	2分×2R	30秒	着用	14oz	着用
	B	2分×1R	-	着用	14oz	着用
ボクシング	S	3分×2R	1分	任意	14oz	-
	A	2分×2R	30秒	着用	14oz	-
	B	2分×1R	-	着用	14oz	-

※3月29日大会の指定OPGは「ISAM製バウンドグローブ」となります。次回大会よりOfficialグローブとなります。