

## 第12回全国高等学校アームレスリング選手権大会競技ルール

### 【競技ルール】

1. 競技ルールは日本アームレスリング連盟競技ルール及び大会特別ルールを適用する。
2. Wイルミネーション(本選及び敗者復活戦とも負けると敗退)を採用する。

### 【競技者の服装】

1. 上着はTシャツ、又は、タンクトップとする。  
下着は、トレーニングパンツ、バギーパンツ又は、短パンに運動靴とする。  
帽子は禁止。
2. 手首、腕、肘等にサポーター類を着用する時は、レフリーに申し出て了解を得ること。ただし、腕時計、腕輪、指輪等の着用は禁ずる。

### 【レフリー】

1. レフリーは日本アームレスリング連盟公認レフリーが行う。
2. 競技の進行及び判定に関し、レフリーは絶対の権限を有する。
3. 競技のレフリーは、主審、副審の2名とする。
4. レフリーは競技者が要項やスポーツマンシップに反している場合、警告を発し、聞き入れなければ失格を宣告することができる。

### 【開始から終了まで】

1. 競技者は、進行係に呼び出されたら競技台の前へ進む。
2. 競技者は、競技台をはさんで向かい合い、競技開始前にお互いに一礼し、競技をしない方の手で握手をする。
3. 競技者は、レフリーの「グリップ」の号令でグリップ・バーを握り、エルボー・カップに肘をおき、手を組む。
4. 肘の位置はエルボーカップのどの位置でもよい。手を握る前にエルボーカップに肘をつけなくてもよい。
5. レフリーは、組み手が不公平と見た場合、正しい組み方を指示する。
6. 競技者は、レフリーの次の号令、①レディー(用意)②ゴー(はじめ)で、競技を開始し、③ストップ(止め)④ウィナーで、競技を終了する。
7. 競技者は、競技終了後、競技台をはさんで向かい合いお互いに一礼し、競技した方でない手で、握手し健闘を讃えあう。
8. 勝利した競技者は記録席に行き、自分の番号・名前を申告する。

### 【勝敗の決定】

1. 勝敗は一本勝負により決定する。
2. 競技は、相手方の手首より先又は前腕一部を競技台のタッチパットにつけた方を勝ちとする。時間に制限はない。
3. 手首より先が競技台につかなくても競技の状況により優勢勝を宣告することもある。
4. 試合中にレフリーが危険とみなした場合は、即座にストップかけることができる。
5. 2回のファールの宣告を受けた競技者は失格(負け)となる。
6. 競技中、故意にファールとなる行為をした時は失格(負け)となる。
7. 係員に呼び出されて、1分以内にスタンバイ出来ない時は失格となる。

### 【ファール】

次のような時は、ファールを宣告される。

1. グリップ・バーから手が離れたとき。
2. エルボー・カップから肘が浮いたり、出たとき。
3. 審判員の再三の注意にもかかわらず、正しい姿勢をとらなかったとき。
4. 審判員が危険なフォームと見なしたとき。
5. 競技中、腕が体に触れたり、体の一部が相手競技者に触れたとき。
6. ワーニングを2回受けたとき。
7. レフリーズグリップにおいて少しでも動いたとき。
8. 肩がセンターラインを越えたとき。

### 【ワーニング(警告)】

2つのワーニングで1ファールになる(2ファールで失格)

1. 一方の選手がセットを遅らせるとき。
2. レフリーの指示に従わないとき。  
指示されても肩を平行にしないとき。  
手首を真っ直にしないとき。  
相手にバックプレッシャーをかける など
3. レディーゴアの掛け声より前に肩・腕・手、または指を動かしたとき。