ADCC 규정 및 규칙 (ADCC Rules and Regulations)

1. 개요 (Overview)

- 복장: 도복(Gi) 또는 레슬링 슈즈 착용은 선택 사항입니다.
- 이물질 금지: 몸이나 의복에 미끄러운 물질을 바르는 것은 금지됩니다.
- 경기 구역: 매트 넓이는 10x10미터이며, 케이지나 펜스는 없습니다.
- 장외 상황: 선수가 경기 구역 밖으로 나갈 경우, 주심은 경기를 중단시킨 시점의 포지션 그대로 매트 중앙에서 경기를 재개합니다.
    - 고정된 포지션 없이 서 있는 상태였다면 서로 마주 보고 다시 시작합니다.
    - 심판이 "그만(Stop)"을 외치기 전 싱글 또는 더블 그립을 잡고 있었다면, 해당 포지션을 유지한 채 재개합니다.

2. 승리 방법 (How you can win)

- 항복(Submission): 다리, 팔을 탭하거나 구두로 포기를 선언할 때 (Tap, I give up, Mate).
- 심판 중단(TKO): 선수가 스스로를 방어할 수 없거나 생명이 위험하다고 판단될 경우 주심이 승자를 선언합니다.
- 승리 경로: 서브미션, 점수, 심판 판정, 상대방 실격.

3. 경기 시간 (Time Limits)

세계 선수권 대회 (World Championship)

- 예선전: 10분 경기 / 필요 시 5분 연장. 첫 5분은 점수 없음, 이후 5분은 점수 산정. 득점 및 감점은 점수 산정 시간과 연장전 내내 적용됩니다.
- 슈퍼파이트, 앱솔루트 결승 및 각 체급 결승: 20분 경기 / 필요 시 10분 연장 1회, 이후 추가 10분 연장 2회 가능. 첫 10분은 점수 없음, 이후 10분은 점수 산정. 단, 감점(Negative Points)은 점수 없는 시간대에도 적용됩니다.

트라이얼 (Trials)

- 예선전: 6분 경기 / 필요 시 3분 연장. 첫 3분 무점수, 이후 3분 유점수.
- 결승전: 8분 경기 / 필요 시 4분 연장. 첫 4분 무점수, 이후 4분 유점수. (감점은 무점수 시간대에도 적용)

오픈 대회 (North and South America)

- 성인부(Adults): 6분 경기 / 3분 연장. (결승전은 무점수 시간에도 감점 적용)

- 마스터즈**(Masters):** 5분 경기 / 2:30분 연장. (결승전은 무점수 시간에도 감점 적용)
- 유소년**(Youth):** 12세 이하 4분/2분 연장, 13세 이상 5분/2:30분 연장. (결승전은 무점수 시간에도 감점 적용)

4. 허용 및 금지 기술

허용 기술 **(Legal Techniques)**

- 모든 종류의 초크 (손으로 기도/목울대를 직접 압박하는 행위 제외).
- 암바, 숄더 락(기무라, 오모플라타 등), 손목 꺾기.
- 모든 종류의 레그락 및 앵클락.
- 캔 오프너(Can Opener), 트위스터(Twister) 허용.

금지 기술 **(Illegal Techniques)**

- 슬램**(Slam):** 상대의 서브미션에 걸려 있는 상황에서만 탈출 목적으로 허용됩니다. 슬램 도중 상대가 서브미션을 풀면 즉시 슬램을 멈춰야 합니다.
- 넥 크랭크**(Neck Cranks):** 양 어깨를 고정하고 목을 아래로 누르는 모든 행위(예: 풀 넬슨) 금지.
- 스파이킹**(Spiking):** 테이크다운 시 상대의 머리를 바닥에 수직으로 꽂는 행위 금지.
- 타격, 눈 찌르기, 피쉬 후킹(입이나 코에 손가락 걸기), 귀 잡기, 머리카락 당기기 금지.
- 손가락 4개 미만 또는 발가락 5개 미만을 잡는 행위(가락 꺾기) 금지.
- 할퀴기, 꼬집기, 발차기, 물기, 낭심 압박 금지.
- 얼굴에 손, 무릎, 팔꿈치를 대는 행위 금지.
- 미끄러운 물질 도포 금지.
- 턱을 비트는 형태의 크로스페이스 길로틴 금지.
- 상대의 티셔츠나 반바지를 잡는 행위 금지.
- 상대가 바디 트라이앵글을 잠갔거나 양쪽 훅을 건 상태에서 앞으로 구르는 행위 금지.

5. 득점 기준 **(Positive Points)**

모든 득점 포지션은 **3초간의 연속적인 제어(Control)**가 이루어져야 인정됩니다.

가드 패스 **(Passing the Guard): 3**점

- 상대의 등을 매트에 약 75% 정도 닿게 해야 합니다. 옆으로 누워 있는 상대를 3초간 제압하여 등을 바닥에 붙이면 점수가 부여됩니다.

니 온 밸리 **(Knee on the Belly): 2**점

- 무릎이 상대 배 중앙에 위치해야 합니다. (가슴이나 옆구리 제외)
- 상대의 등이 바닥에 닿아 있어야 하며 3초간 제어해야 합니다. 안쪽 무릎, 바깥쪽 무릎 모두

가능합니다.

마운트 포지션 **(Mount Position): 2**점

- 두 무릎이 상대의 어깨 라인 아래에 있어야 하며 매트에 닿아야 합니다.
- 상대가 너무 커서 무릎이 바닥에 닿지 않을 경우, 심판이 3초간의 제어를 판단하여 점수를 줄 수 있습니다.
- 그레이프바인(Grapevine) 허용. 리버스 마운트도 서브미션 위협이 없다면 점수 인정.

백 마운트 **(Back Mount): 3**점

- 바디 트라이앵글이나 양쪽 훅(Hooks)을 모두 넣어야 합니다.
- 공격자의 몸이 상대와 일직선으로 정렬되어야 합니다. 상대가 엎드린(Belly down) 상태에서 훅을 넣지 못하면 점수가 없습니다.
- 스탠딩 상태에서 백에 매달려 3초간 유지해도 점수가 인정됩니다.

테이크다운 **(Takedowns)**

- 일반 테이크다운 **(2**점**):** 상대를 가드 포지션 안으로 넘어뜨린 경우.
- 클린 테이크다운 **(4**점**):** 가드 밖으로 넘기고 즉시 사이드나 마운트 등 유리한 포지션을 점유하며 상대의 등을 75% 이상 바닥에 붙인 경우.
- 상대가 엉덩이를 3초 이상 바닥에 대고 있어야 합니다.

스윕 **(Sweeps)**

- 일반 스윕 **(2**점**):** 가드에서 시작해 상대의 위로 올라가 제어한 경우.
- 클린 스윕 **(4**점**):** 가드 밖(사이드 등)으로 스윕하고 상대의 등을 바닥에 75% 이상 붙인 경우.
- 서브미션 위협이 없는 상태에서 3초간 제어해야 합니다.

리버설 **(Reversals)**

- 불리한 포지션(사이드, 마운트 등)에서 탈출하여 전세를 역전시킨 경우 스윕과 동일하게 점수를 부여합니다. (일반 2점, 클린 4점)
- 주의**:** 공격자가 서브미션(예: 암바)을 시도하다가 밑으로 깔리게 된 경우는 리버설 점수가 주어지지 않습니다.

6. 감점 기준 **(Negative Points)**

- 가드 점프**:** 서 있는 상태에서 자발적으로 가드로 가거나 바닥에 앉아 3초 이상 머무를 경우 감점 1점이 부여됩니다. (점수 시간대, 연장전, 결승전 전반부 적용)
- 후퇴 및 교전 회피**:** 접촉을 끊고 뒤로 물러나며 교전을 피하는 경우.
- 소극적인 경기**(Passivity):** 두 번의 경고 후에도 소극적일 경우 감점. "WARNING PASSIVITY"라고 선언하며, 첫 감점 이후에는 경고 없이 즉시 감점될 수 있습니다.

7. 주요 시나리오 및 보충 설명

터틀 포지션 **(Turtle Position)**

- 3초 이상 터틀 자세를 유지하면 '바닥에 있는 상태(Down opponent)'로 간주됩니다.
- 터틀 상태에서 3초가 지나면 감점 없이 가드로 갈 수 있습니다.
- 터틀 상태에서 상대를 넘겼을 경우, '스윕'으로 간주되어 점수를 받으려면 서로 마주 보고 있어야 합니다.

4포인트 자세 **(Four Point)**

- 손을 바닥에 대고 상대와 접촉한 상태로 3초가 지나면 '바닥에 있는 상태'로 간주되어 감점 없이 앉을 수 있습니다.

점수의 연속성

- 포지션을 연속해서 옮길 경우 점수가 합산되지 않습니다. (예: 가드 패스 후 바로 마운트 점유 시 가드 패스 점수만 인정)
- 각 포지션별로 점수를 받으려면 포지션 간 최소 3초의 간격이 있어야 합니다.

8. 연령 및 숙련도별 제한 **(**오픈 대회 기준**)**

ADCC는 연령과 벨트/경력에 따라 허용 기술을 엄격히 제한합니다.

- 초급**(Beginner):** 화이트벨트 또는 경력 0~2년.
- 중급**(Intermediate):** 블루/퍼플벨트 또는 경력 2~4년.
- 상급**(Advanced):** 브라운/블랙벨트 또는 경력 4년 이상.

*(*상세한 기술 제한 목록은 문서 하단 연령별 섹션 참고*)*

- 예: 12세 이하 유소년은 힐훅, 슬램, 점핑 가드, 트위스터 등이 금지됩니다.
- 성인 초급/중급은 시저스 테이크다운, 슬램이 금지됩니다.

9. 판정 및 심판 가이드라인

- 공격성 우선**:** 점수가 나기 어려운 ADCC 특성상, 가장 중요한 판정 기준은 "누가 더 공격적으로 행동을 시작(Initiate)했는가" 입니다.
- 전체 경기 평가**:** 연장전뿐만 아니라 경기 전체의 흐름을 평가합니다.
- 장외 조절**:** ADCC는 매트 끝에서 경기를 운영하는 것을 허용하지 않습니다. 스크램블 상황이더라도 심판이 멈추기 전까지는 멈추지 마십시오.
- 유소년 특이사항**:** 유소년 선수가 테이크다운 도중 장외로 나가면 그립과 관계없이 스탠딩 중립 상태에서 재개합니다.