ADCC 오픈 디비전별 허용 기술 **(ADCC Opens Legal Techniques)**

기술 카테고리	세부 기술 명칭	**12**세 이하 **(Kids)**	**13-14**세 **(Teens)**	**15-17**세 **(Teens)**	성인부 **(Adults)**	마스터 **(Masters)**
숙련도 **(Skill)**		초/중/상	초/중	상급	초/중	상급
직선형 암 락	암바 (Arm Bar), 초이바 (Choi Bar)					
트위스팅 암 락	아메리카나, 기무라 (바라토/타리코플라타 등)					
네이키드 초크	리어 네이키드, 불독, 닌자, 스머더 등					
암인 초크	트라이앵글 초크 (머리 당기기 허용)					
	암 트라이앵글 (다스, 아나콘다, 버기 등)					
	넥타이 (페루비안, 스코티시, 재패니즈 등)					
그라운드 길로틴	공격자의 무릎이 매트에 닿은 상태					
플라잉 서브미션	플라잉 트라이앵글 / 플라잉 암바					
펀치 초크	에제키엘 / 트라이앵글 펀치 초크	**XX / X**				
머플러	손으로 입과 코를 막는 행위	**XXX**				
스탠딩 길로틴	공격자가 서 있는 상태의 길로틴	**XXX**				
리핑 **(**잠김 없음**)**	리핑 다리가 교차되지 않은 상태	**XXX**				
리프팅 **(**가드**)**	클로즈드 가드 안에서 상대를 들어올림	**XXX**	**XX**		**XX**	
테이크다운 시 가드	테이크다운 중 가드를 잠그는 행위	**XXX**	**X / X**		**XX**	
스트레이트 앵클 락	직선형 발목 꺾기	**XXX**	**XXX**		**XX**	

힐훅 **(Heel Hooks)**	인사이드 또는 아웃사이드 힐훅	**XXX**	**XXX**		**XXX**	
리핑 **(**잠김 있음**)**	리핑 다리가 교차되었거나 서브미션 중인 상태	**XXX**	**XXX**		**XXX**	
직선형 레그락	니바 (Knee Bar), 독바 (Dog Bar)	**XX / X**	**XXX**		**XXX**	
트위스팅 레그락	아오키, 에스티마, 토홀드, Z락	**XXX**	**XXX**		**XXX**	
그로인 스트레치	바나나 스플릿 (Banana Split)	**XXX**	**XXX**		**XXX**	
슬라이서 **(Slicers)**	카프 슬라이서, 바이셉 슬라이서	**XXX**	**XXX**		**XXX**	
압착 기술	갈빗대/신장 압박, 목 다리 가위 압박	**XXX**	**XXX**		**XXX**	
크랭크 및 트위스트	넥 크랭크 (경추 제외), 캔 오프너	**XXX**	**XXX**		**XXX**	
	트위스터 (Twister)	**XXX**	**XXX**		**XXX**	
	보스턴 크랩 또는 가드 패스 시 스텝오버	**XXX**	**XXX**		**XXX**	
백 아치 스로우	수플렉스 (Suplex)	**XXX**	**XX / X**		**XXX**	
손목 꺾기	리스트 락 (Wrist Locks)	**XXX**	**XXX**		**XXX**	
점핑 가드	서 있는 상태에서 클로즈드 가드로 점프	**XXX**	**XXX**		**XXX**	
시저 테이크다운	카니 바사미 또는 빅토르 나기 점프	**XXX**	**XXX**		**XXX**	
서브미션 중 슬램	서브미션 탈출을 위한 슬램 (견갑골 방향)	**XXX**	**XXX**		**XXX**	

[경기 시간 **(Match Times)]**

- **12**세 이하**:** 4분
- **13-14**세**:** 5분
- **15-17**세**:** 5분

- 성인부**:** 6분
- 마스터**:** 5분

[점수 체계 **(Points)**]

- **4**점**:** 테이크다운 또는 스윕 후 가드가 없는(Unguarded) 포지션 점유 (사이드, 마운트 등)
- **3**점**:** 가드 패스(Guard Pass) 및 백 컨트롤(Back Control)
- **2**점**:** 테이크다운 또는 스윕 후 가드 안으로 진입. 마운트. 니 온 밸리.
- **-1**점 **(**감점**):** 가드 풀(Guard Pull) 또는 점수 시간대/연장전/결승전 중 고의로 바닥에 앉는 행위.

※ 참고 사항**:**

- 공란**:** 해당 디비전에서 허용되는 기술입니다.
- **X / XX / XXX:** 해당 기술이 금지되거나 엄격히 제한됨을 의미합니다 (표기가 많을수록 제한이 강함).
- 업데이트 날짜**:** 2026년 2월 13일 기준