

Engedélyezett technikák:

- Ütések a fejre.
- Ütések a testre.
- Térdhasználata a testre és lábra.
- Rúgás a fejre, testre és lábra.
- Földre vitel és dobás.
- Földharc: feszítés, fojtás, leszorítás technikák.

Nem engedélyezett technikák:

- Hát mögé történő eldobás emelésből.
- A ring kötél fogása ütésnél vagy rúgásnál.
- Megengedhetetlen pont szerzés céljából ütés vagy rúgás a test hát, a fej hátsó részeire, és a lágyékra.
- A vezetőbíró által megállított mérkőzés során levő rúgások és ütések.
- A földre jutatott ellenfél megrúgása.
- Könyök és alkarütések.
- Sarok horog
- Térdelés a fejre.
- A küzdelem megtagadása, a fogvédő folyamatos kiesése vagy sérülés színlelése.
- spinninggggggg használata, térd ütés a fejre, ütés könyökkel, ütés tenyérrel és ütés kézháttal.
- Leszorítás/fogás közben nem lehet: harapdálás, hajhúzás, lágyéktámadás, tapogatás, ujjak feszítése, kulcscsont megragadása.
- Az ellenfél lábának kirúgása, elkapása, és minden olyan technika, amely a lágyék területét érinti, beszélés és kiabálás a küzdelem során.
- Nem engedelmeskedik a vezetőbíró döntésének, köpés a tatamira, rosszindulatú cselekedet vagy bármilyen zajkeltés, harapdálás, el nem fogadható ok a tatami elhagyására védelmi okok miatt az ellenfél által indított ütés vagy rúgás alól.

Pontozás:

- 10 pontos pontozási rendszer vagy elbírálás szerint technika vagy pontozás alapján.

Menetidő:

- 3*3 perc, 1 perces szünettel.

Harc terület:

- Tatami vagy ring.

Súly kategóriák:

- Nőknél: -52 kg; -56 kg; -61 kg; -65 kg; +65 kg
- Férfiaknál: -56 kg; -62 kg; -66 kg; -71 kg; -77 kg; -84 kg; -93 kg; -100 kg; +100 kg

Felszerelés:

- Póló és rövidnadrág. Piros vagy kék szín, attól függően, hogy melyik sarokban áll.

Védőfelszerelés:

- MMA kesztyű: 4 vagy 6 unciás.
- Fejvédő.
- Fogvédő.
- Lábvédő.
- Lányékvédő férfiaknak.
- Mellvédő hölgyeknek.