

レスリング



会期

成年男子・少年男子 2025年9月29日 ▶ 10月2日
女子 2025年9月29日 ▶ 9月30日

場所

栗東市民体育館（滋賀県栗東市川辺 390 番地 1）

スタイル

➤ フリースタイルレスリング ➤ グレコローマンレスリング
全身を使った攻防 【種別】男子/女子 上半身の攻防 【種別】男子のみ

ルール

マット上で組み合い、相手の両肩をマットに1秒間つけること（フォール）や技によって定められたテクニカルポイントで勝敗を競います。試合時間は3分間2ピリオド（※）で行われ、2ピリオドの合計得点の多い方が勝者となります。

※試合の区切りのことであり、1回戦、2回戦の「回戦」を意味します。

- フォール 相手の両肩を1秒以上マットに付けて勝利すること
- テクニカルフォール ポイント差が10点ついた時点で勝利となる。
（もし6分の中に決着がつかない場合は、ポイントが多い方が勝利となる。）

ポイントをとるには

1ポイント	2ポイント	4ポイント
<ul style="list-style-type: none">● 相手を円形マットから場外へ出す	<ul style="list-style-type: none">● 相手の両手・両ひざ・頭のうち3点をマットにつかせる● グランド(相手が伏せた)状態で技を仕掛け、90度以上体を返した場合	<ul style="list-style-type: none">● スタンド(立っている)状態からタックルや投げ技で相手を背中から倒し両肩がついた場合