
2026년 대한MMA연맹

국가대표 선수 선발전 대회 요강



대한MMA연맹

1. 대회 정보

- 대한MMA연맹에서 2026년도 MMA(종합격투기) 국가대표 및 청소년대표 선발전 대회를 개최합니다.

- 대회 명칭 : 2026 MMA청소년 대표 및 국가대표 선발전 대회
- 주최 : 대한MMA연맹
- 주관 : 충북MMA연맹
- 대회 일시 : 2025년 11월 1일(토요일)
- 대회 장소 :청주 남궁유도회관(충북 청주시 흥덕구흥덕로 55 남궁유도회관)
- 참가자격 : 대한 MMA연맹에 가입신청을 완료한 체육관 소속 MMA 수련인원
- 참가 신청 기간 :9월 29일 ~ 10월24일 (금요일) ~ 24:00 까지 (약4주간)
- 참가비 : 5만원
- 입금계좌 :3333257449899 카카오뱅크 임병준

-입금된 금액은 일체 반환되지 않으며, 참가자와 입금자명을 같게 부탁 드리겠습니다 (다를경우 문의)

■유의사항 : 경기중 부상이나 그 이상의 어떠한 사고에 대해서도 대회사측의 민, 형사상의 책임이 없음을 알려드립니다. 후속 치료는 개인부담이오니 참가신청에 유의하시기 바랍니다. (응급 및 간단한 치료는 현장에서 이뤄짐)

■ 선발전은 비공개로 선수와 코치(2명)만 참석하실수있습니다!

2. 선발 카테고리 및체급

- 선발 카테고리 - modern(현대)
- 계체량 시 체중은 등록된 체급과 같거나 그 미만이어야 하며, 바로 이전 체급보다는 더 무거워야 합니다.

U-14 (5학년/12살/14년생,6학년/13살/13년생)

남성 체급 : -40kg, -45kg, -50kg, -55kg, -60kg, -65kg

여성 체급 : -35kg,-40kg, -45kg, -50kg

U-16(중1학년/14살/12년생,중2학년/15살/11년생)

남성 체급 : -45kg, -50kg, -55kg, -60kg, -65kg,-70kg, -75kg

여성 체급 : -40kg, -45kg, -50kg,-55kg

U-18(중3학년/16살/10년생,고1학년/17살 /09년생)

남성 체급 : -50kg, -55kg, -60kg, -65kg,-70kg, -75kg , -80kg,-85kg

여성 체급 : -45kg, -50kg,-55kg, -60kg

일반부 (고2학년/18세/08년생 이상)

남성 체급 : -56kg, -60kg, -65kg, -71kg, -77kg, -85kg, -96kg, -120kg

여성 체급 : -49kg, -54kg, -60kg, -69kg

- 물품 안내 : 연맹 지급 - 글러브, 정강이 보호대
개인 지참 - 핸드랩(or 붕대), 마우스피스, 파울컵(남심보호대), 개인 시합복
- 경기복장 : 속옷 착용, 파이트 쇼츠, 상의 래쉬가드필수(남녀공통)

3. 계체량

- 대회 당일 첫 경기 2시간 전, 9시부터 선착순 시작 첫경기 시작 11시
- 체중 측정은 단 한번만 실시됩니다.
- 체중 측정은 모든 선수가 경기복장을 착용한 상태로 측정합니다.
- 체중이 오버된 선수는 실격 처리 됩니다.

4.경기 시간 /경기 형식

가. U14, U16, U18 2라운드

- 그라운드 10초를(우세한 포지션에서 정체시)
- 그라운드20초를(우세하지 않은 포지션에서 정체시)
- 5초를(스탠딩에서 정체시)
- 우세하지 않은 포지션 (클로즈가드, 하프가드, 버터플라이가드, 오픈가드 등 유리한 가드위치 이외의 모든가드)
- 경기진행 : 단판승제 토너먼트

A.예선:라운드당2분

B.결승:라운드당3분

B. U14, U16, U18모두 라운드 사이 휴식 시간은1분입니다.

C.무승부일 경우,연장전이 진행됩니다.

D. U14, U16, U18모두 연장전은 라운드당1분입니다.

E.각 선수는 경기 전체를 통틀어 누적 총3분을 초과하지 않는 의료 시간을 허용받습니다.

나.성인2라운드

A.예선:라운드당3분

B.결승:라운드당5분

C.라운드 휴식:라운드 사이에1분간 휴식 시간이 있습니다.

D.무승부 시:무승부일 경우,연장전이 진행됩니다.

F.연장전 시간:연장전은1분간 지속됩니다.

G.메디컬 타임:각 선수는 전체 경기 동안 누적하여 최대3분까지만 메디컬 타임을 가질 수 있습니다.

다.경기 형식

i.3명일 경우: 라운드 로빈 방식으로 진행됩니다. 선수들의 순위는 획득한 총 점수에 따라 결정됩니다. 점수가 동점일 경우 계체량이 낮은순으로 1위, 2위, 3위를 결정하기 위해 적용됩니다.

ii.4명일 경우: 두 그룹으로 나뉘며, 각 그룹에 2명의 선수가 배정됩니다. 각 그룹의 우승자가 결승에서 1위와 2위를 거릅니다. 패자부활전은 없으며, 각 그룹의 준우승자는 공동 3위를 차지합니다.

iii.5명 이상일 경우:싱글 엘리미네이션 방식이 적용됩니다. 우선, 이상적인 숫자(4, 6, 8, 16, 32 등)를 맞추어 선수들을 두 그룹으로 나눕니다. 최종적으로 대진표의 각 측면에서 승리한 선수가 1위와 2위를 거릅니다. 준결승에서 패배한 2명의 선수는 공동 3위가 됩니다.

5.주요 반칙

■엘보우 공격, 오블리키, 슬램, 그라운드 안면 킥종류, 척추를 비트는 서브미션(트위스터), 앵클락 제외 하체관절기

■척추, 낭심, 목에 대한 타격 금지 *청소년은 안면타격 금지

■한 손과 양발의 발바닥을 제외한 신체의 어떤 부분이든 경기장 바닥에 닿아 있으면 그라운드에 있는 것으로 간주됩니다.

1.상대방의 신체 어느 부위든 박치기하는 것은 허용되지 않습니다.

2. 눈 찌르기/손가락으로 눈을 찌르는 행위는 금지됩니다.

3. 서 있는 자세에서 상대방의 무릎 관절을 차거나 때리는 것은 금지됩니다.

4. 상대방이 그라운드에 있을 때 어떤 부위든 밟거나 짓밟는 것은 금지됩니다.

5. 비틀거나, 왜곡하거나, 과도하게 늘려서 상대방의 목이나 척추를 의도적으로 꺾는 것은 금지됩니다. (예: 넥 크랭크)

6. 서브미션을 시도하거나 하위 포지션에 있는 상대방을 허리 높이 이상에서 내리꽂는 행위는 금지됩니다.

7. 상대방의 머리가 지면에 수직으로 향하게 내리꽂는 행위는 금지됩니다.

(상대방의 머리카락이 먼저 지면에 닿게 하는 기술, 예: 허리 넘기기/수플렉스)

8. 상대방의 무릎에 해를 입힐 수 있는 서브미션 기술(힐 훅, 니바 등)을 사용하는 것은 금지됩니다.

9. 할취기, 비틀기, 물어뜯는 행위는 금지됩니다.
10. 상대방의 손가락 세 개 이하를 잡거나 비트는 것은 금지됩니다.
11. 손가락을 상대방의 얼굴을 향해 펼치는 행위는 금지됩니다.
12. 스피닝 백피스트를 할 때 팔꿈치를 구부리는 것은 금지됩니다.
13. 어떤 상황에서도 상대방의 목을 꼬집거나, 잡거나, 때리는 것은 금지됩니다.
14. 어떤 상황에서도 상대방의 신체 구멍에 손가락을 넣는 것은 금지됩니다.
15. 상대방의 발을 어떤 식으로든 짓밟거나 때리는 것은 금지됩니다.
16. 전통 MMA에서 벨트를 이용해 서브미션 기술을 실행하는 것은 금지됩니다.
17. 관절의 자연스러운 가동 범위를 거스르는 방향으로 관절을 때리는 것은 금지됩니다.
18. 팔꿈치 공격은 금지됩니다.
19. 머리에 대한 무릎 공격은 금지됩니다.

■ 태도

1. 현대 MMA 경기 복장의 의류나 반바지를 잡거나 잡고 있는 것은 금지됩니다.
2. 승부 조작이나 승패를 조작하는 행위는 금지됩니다.
3. 마우스가드를 의도적으로 벨거나 침을 뱉는 행위는 금지됩니다.
4. 어떤 형태로든 상대방, 심판, 코치, 관중을 선동하거나 도발하는 행위는 금지됩니다.
5. 심판의 명령을 무시하는 행위는 금지됩니다.
6. 전통 MMA 복장의 벨트를 의도적으로 푸는 행위는 금지됩니다.
7. 심판의 "Begin" 명령 전에 또는 "Stop" 명령 후에 상대방을 공격하는 행위.
8. 경기 중 경기장을 떠나는 행위는 금지됩니다.
9. 상대방의 글러브, 정강이 보호대, 머리카락을 잡는 행위는 금지됩니다.
10. 부상당한 척 하는 행위는 금지됩니다.
11. 신체에 윤활제나 자극제를 사용하는 것은 금지됩니다.
12. 승인되지 않은 물품을 사용하는 것은 금지됩니다.
13. 경기 중 신발을 착용하는 것은 금지됩니다.
14. 휴식 시간을 연장하기 위해 고의적으로 경기를 지연시키는 행위는 금지됩니다.
15. 경기장 밖에서 또는 경기 시간이 아닌 때에 상대방을 공격하는 행위는 금지됩니다.
16. 손으로 상대방의 코나 입을 막는 행위는 금지됩니다.
17. 심판이 경기를 중단시키도록 하기 위해 정당한 이유 없이 손을 드는 행위는 금지됩니다.

6. 체점 우선 기준

- (1)1점: 유효한 타격(소리, 타격감 등) /태클 후3초간의 컨트롤2점: ko 가까운 타격 또는 서브미션 (주심의 구두 체크를 통한 부심의 확인)
 (2) 라운드별 부심의 채점 점수가
 10점 이하의 점수차는**10:9**
 10점초과 20점 이하는**10:8**20점초과 차이는**10:7**입니다.

7. 승패 결정

■부심 판정의 과반수 이상의 승리를 얻어야 한다.

채점 및 승리기준

가.주요내용

A.각 라운드 점수 부여: 10:9, 10:8, 10:7로 측정됨*세부 내용은 룰미팅시 안내

B.무승부로 끝난 경기:

- i.만장일치 무승부:세(3)명의 부심 모두가 경기를 동점으로 판정했을 때.
- ii.스플릿 무승부:한 명의 심판이 경기를 무승부로 판정하고,나머지 두 명의 심판이 다른 선수에게 점수를 부여했을 때.
- iii.다수결 무승부:두(2)명의 심판이 경기를 무승부로 판정하고,한(1)명의 심판이 한쪽 선수에게 점수를 부여했을 때.

나.승리기준

A.녹아웃(KO):

- i.선수가 허용된 기술을 사용하여 상대방을 쓰러뜨려 일시적인 의식 상실을 초래했을 때.

B.판정승 (만장일치, 스플릿)

C.테크니컬 녹아웃(TKO):

i.선수가 자신을 방어할 능력을 상실하거나 완전히 소극적인 방어 상태에 있을 때,그리고"Fight back"과 같은 심판의 구두 명령 후에도 효과적인 반격을 시작하지 못했을 때.

D.서브미션:

i.선수가 허용된 서브미션 기술(초크,관절기 등)을 사용하여 상대방이 자발적으로 항복(매트 또는 상대방의 몸을 연속적으로 세(3)번 이상 탭하거나,구두로 항복 신호를 보내는 것)하거나 의식을 잃게 만들었을 때.

E.한 라운드내 단독장외 3회시 패배: 상대와의 신체접촉이 없는 상태의 장외

F.소극성/페널티/장외 누적/실격

G.의료시간 소진(누적3분)

H.기권

***참고:**청소년 선수들의 안전을 보장하기 위해,서브미션 기술이 적용되었고 소극적인 선수가 항복 의사를 표시하지 않더라도,심판은 소극적인 선수의 상태를 기반으로 경기를 중단할 수 있습니다.

※기타문의 : 임병준 사무국장 010-8000-0126※