

1. Aloitus

Ottelijat astuvat aloituspaikalle, jossa he suorittavat mattokumarruksen. Tämän jälkeen asettuvat keskelle ottelualuetta korkeaan polviasentoon, toinen jalkapohja matossa ja odottavat hajime -komentoa.

2. Ottelu

Otteluaika on 3 minuuttia.

Mikäli ottelu on tasan otteluajan jälkeen, jatketaan ottelua jatkoajalla. Jatkoaika päättyy ensimmäiseen pistesuoritukseen tai varoitukseen. Huom! Varsinaisella otteluajalla saatu varoitus ratkaisee ottelun, mikäli toisella ottelijalla on vähemmän varoituksia.

Ottelu tapahtuu koko ajan matossa niin, että ottelija on joko selällään, vatsallaan tai kyljellään matossa tai hänellä on vähintään toinen polvi koko ajan kiinni tatamissa. Poikkeuksena ovat tekniikan vaatimat kontrolloidut hyökkäystilanteet ja käännöt.

Esimerkki 1: Tori hyökkää uken jalkojen välistä painaen käsillä polvista ja irrottamatta käsiotetta, ohittaa uken jalat, "juosten" ja kiertyen uken sivulle sidontatilanteeseen.

Esimerkki 2: Tori nostaa kilpikonna-asennossa olevaa ukea vyöstä tarkoituksena ottaa jaloilla hallinta uken lantiosta.

3. Tuomitseminen

Ottelu voi loppua sidontaan, kuristukseen tai käsilukkoon.

- 15 sekunnin sidonta on waza-ari.
- 20 sekunnin sidonta on ippon.

4. Rangaistukset

Ottelussa voidaan antaa 3 shidoa, joista 3. on hansokumake.

- Tilanne, jossa tori hyökkää nousten seisomaan, mutta vastustajan hallinta puuttuu, aiheuttaa hyökkääjälle shidon.
- Kilpikonnapuolustus ja päinmakuulla puolustaminen tulkitaan, niiden kestäessä yli 15 sekuntia, passiivisuudeksi, josta rangaistaan shidolla.
- Pakenemisesta suoraan ulos ottelualueelta rangaistaan shidolla.
- Mikäli ottelu ei etene, rangaistaan passiivisempaa ottelijaa shidolla.
- Puolustava ottelija ei saa nousta polviasennosta ylös irrottautuaan vastustajan hallinnasta, kuristuksesta tai lukosta. Noususta tai nostosta rangaistaan shidolla. (Esim. tori tekee tai yrittää tehdä altapäin lukon tai kuristuksen ja uke pakenee seisaalleen nostaen torin matosta irti.) Jos uke kuitenkin pystyy suorittamaan noston toinen polvi matossa seuraa mate!