

Men and Women's Divisions
Allowed / Disallowed Holds Takedowns

Submission or Takedown	N o v i c e	B e g i n n e r	I n t e r m e d i a t e	A d v a n c e d		E l i t e
Match Duration in Minutes	4	4	4	4		4
Neck Crank	N	N	N	N		N
Canopener to Submit	N	N	N	Y		Y
Canopener to open Closed Guard	N	N	Y	Y		Y
Rear Naked Choke	Y	Y	Y	Y		Y
Twister Body Lock / Spinal Twist	N	N	N	N		N
Triangle	Y	Y	Y	Y		Y
Spinal or Cervical Lock	N	N	N	N		N
Straight Knee Bar	N	N	Y	Y		Y
Straight Ankle Lock	Y	Y	Y	Y		Y
Figure 4 Toe Hold	N	N	N	Y		Y
Heel Hook	N	N	N	Y		Y
Bicep Cutter	N	N	N	Y		Y
Calf Cutter	N	N	N	Y		Y
Armbars	Y	Y	Y	Y		Y
Wrist Locks	Y	Y	Y	Y		Y
Oumaplata	Y	Y	Y	Y		Y
Scissor Takedown	N	N	N	Y		Y
Slam Takedown	N	N	N	N		N
Slam from the Guard	N	N	N	N		N