**REGULAMIN**

**WALKA W BLISKIM KONTAKCIE**

1. **Uczestnicy:**
   1. w skład reprezentacji wchodzi 22 żołnierzy oraz kierownik i trener zespołu;
   2. w zawodach biorą udział żołnierze zawodowi, TSW i kandydaci do zawodowej służby wojskowej;
   3. w przypadku stwierdzenia nieuprawnionego udziału w reprezentacji podczas zawodów, drużyna zostanie zdyskwalifikowana.
2. **Kategorie wagowe:**
3. mężczyźni: 60 kg, 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg, 85 kg, 90 kg, 95 kg, +95 kg,(OPEN);
4. kobiety: do 59 kg, powyżej 59 kg.
5. **Konkurencje:**
6. zawody indywidualne;
7. zawody drużynowe.
8. **Ubiór i sprzęt zawodników:**
9. zawodnicy muszą być ubrani w dobrej jakości spodenki:

* spodenki do grapplingu/MMA;
* spodenki do boksu/muay thai;

spodenki nie mogą posiadać kieszeni, suwaków ani żadnych innych

metalowych elementów;

1. mężczyźni walczą tylko w spodenkach, kobiety w spodenkach i topach;
2. zabroniona jest walka w obuwiu. Zawodnicy walczą boso;
3. wszyscy zawodnicy i zawodniczki walczą w ochraniaczu na zęby. Dodatkowo:

* mężczyźni muszą posiadać suspensorium (ochraniacz krocza);
* kobiety muszą posiadać sportowy stanik. Zabronione jest używanie normalnego stanika lub brak stanika sportowego;

1. zawodnicy noszący okulary nie mogą walczyć w szkłach kontaktowych;
2. długie włosy muszą być związane w taki sposób aby nie utrudniały walki oraz nie rozplątywały się podczas walki. Zabronione jest używanie do tego celu spinek plastikowych czy wsuwek metalowych. Używać można do tego celu jedynie gumek;
3. zawodnicy nie mogą nosić na sobie niczego, co mogłoby zranić lub narazić na niebezpieczeństwo przeciwnika. Wszelka biżuteria musi zostać zdjęta na czas walki. Wszystkie paznokcie muszą być krótko obcięte;
4. w walkach eliminacyjnych obowiązuje walka w kaskach dostarczonych przez organizatora. Kaski te muszą występować w dwóch kolorach. Walki finałowe i toczą się bez kasków.
5. w walkach eliminacyjnych obowiązują rękawice sparingowe do MMA tzw. miękkie. W walkach finałowych dopuszczone są profesjonalne tzw. „małe” rękawice. Wszyscy zawodnicy walczą w rękawicach dostarczonych przez organizatora. Organizator może wyrazić zgodę na walkę we własnych, o ile są one identyczne z dostarczonymi - decyzję podejmuje Sędzia Główny zawodów;
6. w walkach eliminacyjnych obowiązują ochraniacze goleni typu miękkiego zintegrowane z ochraniaczem stopy, ochraniacze dostarcza Organizator zawodów.

W walkach finałowych ochraniacze goleni są zabronione;

1. pod rękawicami zawodnicy muszą stosować ochronę dłoni i nadgarstków.

W walkach eliminacyjnych ochronę spełniają taśmy bokserskie tzw. „owijki”,

W walkach finałowych są to tejpy wykonane przez cutmana zawodów;

1. dopuszcza się używanie przez zawodników stabilizatorów i ściągaczy, jednak nie

mogą one zawierać sztywnych elementów. Decyzję o zezwoleniu każdorazowo

podejmuje Sędzia Główny.

1. **Obszar walki:**
2. Obszarem konkurencji może być: mata tatami, mata zapaśnicza, ring lub ring do

MMA/oktagon, ring o powierzchni kwadratowej o wymiarach od 490cm x490cm, do 610cm x610cm, mierzony w kwadracie utworzonym przez liny;

1. mata tatami musi składać się z dwóch stref. Między tymi strefami musi być pas

ostrzegawczy szerokości 1m, innego koloru, niż pozostałej powierzchni, ułożony

wokół pola walki. Pole walki wynosi 6m x 6m i tworzy wspólnie z pasem

ostrzegawczym obszar walki 8m x 8m;

1. mata zapaśnicza składająca się z miękkich materacy przykrytych pokrowcem, gdzie

pole walki stanowi koło o średnicy 9m. Dookoła maty znajduje się 1-metrowa strefa

pasywności oznaczona kolorem czerwonym;

1. ring do MMA otoczony siatką tzw. „Octagon” , posiadający certyfikat Komisji MMA Polskiego Związku Jiu-jitsu. Warunki przyznania certyfikatu określa osobny dokument;
2. obszar konkurencji jest zatwierdzany przez Sędziego Głównego w przeddzień lub w dzień zawodów. Fakt ten odnotowywany jest w protokole zawodów.
3. **Zasady walki:**
4. walki eliminacyjne w formule turniejowej trwają 2 trzyminutowe rundy z jednominutową przerwą. W przypadku niejednoznacznego wyniku walki sędzia może zdecydować o dogrywce trwającej 3 minuty po minutowej przerwie. O wyniku walki decyduje wtedy tylko punktacja dogrywki. Walki finałowe odbywają się na dystansie 3 rund po 5 minut oraz jednominutowa przerwa pomiędzy rundami bez możliwości dogrywki;
5. przed rozpoczęciem walki zawodnik musi podejść do Sędziego Maty w celu

zaakceptowania wyposażenia;

1. czas walki może być zatrzymany tylko na sygnał Sędziego Maty, także w przypadku

udzielania kar lub z powodu innych ważnych przyczyn (decyduje o tym Sędzia Maty);

1. zawodnik może poprosić Sędziego Maty o zatrzymanie czasu na poprawę

wyposażenia. Sędzia może nie zezwolić na zatrzymanie czasu o ile uzna, że

zawodnik chce odpocząć;

1. zawodnicy witają się poprzez podanie sobie rękawic tylko raz na początku

walki na komendę Sędziego;

1. trenerzy i sekundanci nie mogą wchodzić w obszar walki podczas trwania rundy;
2. sędzia Maty może podjąć decyzję o dyskwalifikacji zawodnika bez ostrzeżenia w przypadku rażącego łamania regulaminu;
3. 3 Sędziowie Punktowi przebywają na swoich miejscach do czasu ogłoszenia

werdyktu. Miejsca te są wyznaczone w narożnikach obszaru walki tak, aby nie mogli

się ze sobą kontaktować w czasie trwania walki. Po upłynięciu regulaminowego czasu walki, Sędziowie punktowi kolejno wskazują Sędziemu Maty zawodnika, który wygrał walkę na punkty;

1. w walkach eliminacyjnych nie wolno walczyć będąc zakrwawionym, z naklejonymi na twarzy plastrami, tamponami w nosie, albo ciętymi ranami. Sędzia Maty może skonsultować się z lekarzem zawodów odnośnie kontynuowania walki zawodnika;
2. w walkach finałowych Sędzia nie przerywa walki z powodu zakrwawienia zawodnika. Zawodnik jest opatrywany dopiero w przerwie pomiędzy rundami przez Cutmana zawodów. Sędzia może przerwać walkę tylko w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia na konsultację z lekarzem zawodów, czy ranny zawodnik może kontynuować walkę;
3. w walkach eliminacyjnych w przypadku konieczności udzielenia pomocy zawodnikowi przez ekipę medyczną podczas trwania rundy, ma ona łącznie trzy minuty, licząc od początku udzielania pomocy, na doprowadzenie zawodnika do stanu, w którym może podjąć walkę. Przekroczenie tego czasu oznacza automatyczny koniec walki. W walkach finałowych czas na dojście do siebie w ilości 5min każdorazowo jest przyznawany zawodnikowi tylko po uderzeniu w krocze;
4. zawodnik, który dopiero zakończył walkę, ma czas, co najmniej 20 minut do

rozpoczęcia kolejnej;

1. pierwsze wywołanie zawodnika do walki musi nastąpić na jego polu walki co najmniej na dwie walki toczone wcześniej. Musi być ono ponawiane walkę wcześniej i bezpośrednio przed jego walką.
2. **Komendy wydawane w czasie walki:**
3. **Przywitanie** - zawodnicy dotykają się rękawicami;
4. **Walka (Fight)** - rozpoczęcie oraz wznowienie walki po każdej przerwanej akcji;
5. **Stop** - walka jest przerywana;
6. **Czas stop (Time Stop)** - kiedy Sędzia Maty zatrzyma czas (musi zaistnieć powód zatrzymania czasu), np: upadek, kontuzja zawodnika, udzielenie pouczenia za

uchybienia regulaminowe itp.

1. **Zasady Walki:**
2. **dozwolone miejsca trafień:**

* głowa: twarz, boki;
* tułów: przód i boki;
* nogi: z wyłączeniem stawów.

1. **niedozwolone miejsca trafień:**

* czubek głowy, tył głowy;
* nerki, kręgosłup, kark;
* szyja;
* wszystkie stawy;

1. **dozwolone techniki:**

* kopnięcia: proste, boczne, okrężne, ukośne, zahaczające, po obrocie, z wyskoku;
* ciosy rękoma: proste, z dołu (haki), sierpowe;
* wszelkie sprowadzenia do parteru za wyjątkiem takich, po których przeciwnik ląduje na głowie;
* po sprowadzeniu walki do parteru lub, gdy zawodnik ma 3 lub więcej punktów podparcia, dozwolone są wszystkie uderzenia pięścią. Leżący zawodnik może kopać stojącego w tułów, ręce i głowę za wyjątkiem stref zakazanych;
* dozwolona jest każda dźwignia na bark, łokieć, dźwignia prosta na staw kolanowy i skokowy oraz klucz na stopę;
* wszelkie duszenia;
* kopnięcia kolanem na tułów oraz uda;
* „Stompy” na stopy;

1. **niedozwolone techniki i akcje:**

* wszelkie kopnięcia na głowę zawodnika znajdującego się „w parterze” za znajdowanie się zawodnika „w parterze” rozumie się sytuację kiedy zawodnik dotyka kolanem maty, bądź ma 3 lub więcej punktów podparcia;
* dźwignie skrętowe na nogi;
* uderzenia kolanami na głowę;
* uderzanie głową;
* każdy atak na oczy;
* gryzienie, szarpanie lub pociąganie za włosy;
* zahaczanie (polega na zrobieniu „haka” z palca bądź z kilku palców i włożeniu ich do ust przeciwnika, a następnie ciągnięciu);

wszelkie ataki na krocze.

* bezpośredni atak na kręgosłup, obojczyk oraz tył głowy;
* wszelkie uderzenia łokciem;
* uderzenia w gardło oraz łapanie tchawicy;
* szczypanie, drapanie, itp.;
* zatykanie przeciwnikowi jednocześnie nosa i ust;
* naskakiwanie (nogą) na leżącego przeciwnika (ang.: „stomp");
* kopanie piętami po nerkach;
* dźwignie na małe stawy (np. mniej niż trzy palce);
* wyrzucanie przeciwnika poza obszar walki;
* wkładanie palców w otwarte rany przeciwnika;
* przytrzymywanie spodenek, rękawic, ochraniaczy przeciwnika;
* plucie;
* używanie wulgaryzmów w trakcie walki w stosunku do przeciwnika, trenerów, sędziów;
* atak podczas przerwy;
* atak na przeciwnika pod ochroną sędziego;
* atak po gongu;
* świadome lekceważenie instrukcji oraz samego sędziego;
* uporczywe unikanie kontaktu z przeciwnikiem w tym uciekanie poza pole walki;
* symulowanie kontuzji;
* celowe opóźnianie walki;
* upadanie bez wyraźnej przyczyny;
* atakowanie wyprostowanymi palcami;
* atakowanie po komendzie „STOP” (zawodnik musi wykonać krok w tył);
* wszystkie rzuty, po których przeciwnik ląduje na głowie;
* uderzenia i kopnięcia na stawy;
* uderzenia dłonią otwartą bądź kantem dłoni;
* dźwignie: na kręgosłup (np. twister, podwójny nelson);
* dozwolone jest odginanie głowy w celu założenia duszenia, nie może to jednak prowadzić do dźwigni;
* rozbijanie przeciwnika podniesionego powyżej poziomu głowy o powierzchnię pola walki;
* wskakiwanie na przeciwnika gardą;
* chwytanie się lin, siatki, ringu w celu obrony przed sprowadzeniami oraz

ustabilizowaniem obecnej pozycji- dotyczy walki na ringu bokserskim lub MMA;

* celowe wypluwanie ochraniacza na zęby;
* dyskutowanie z sędzią o jego decyzji;
* zakaz smarowania substancjami zmniejszającymi tarcie (lubrykanty, oleje).

1. **Przyznawanie punktów:**

* runda może zakończyć się wynikiem 10 do 10, jeśli była wyrównana;
* runda może zakończyć się wynikiem 10 do 9, jeśli zawodnik wykazuje lekką

przewagę;

* runda może zakończyć się wynikiem 10 do 8, jeśli zawodnik wykazuje dużą

przewagę;

* runda może zakończyć się wynikiem 10 do 7, jeśli zawodnik wykazuje druzgoczącą przewagę, wręcz deklasując przeciwnika.

1. **Werdykty:**
2. **zwycięstwo** na punkty ogłasza się, jeśli walka zakończyła się w regulaminowym

czasie;

1. zwycięstwo przez nokaut (K.O.) ogłasza się, jeżeli zawodnik po prawidłowym ciosie

nie jest w stanie kontynuować walki. (Jeśli obydwaj zawodnicy są znokautowani lub

jeśli obaj odnieśli kontuzje i nie można wskazać winnego, sędziowie obliczają

dotychczasowo zdobyte punkty i wskazują zwycięzcę na punkty).

1. techniczny nokaut (ang. technical knockout; TKO) - zwykle jest ogłaszany, gdy sędzia lub inne osoby (np. lekarz ringowy, sam zawodnik lub jego trener) przerwie pojedynek z powodu niezdolności zawodnika do kontynuowania dalszej walki, mimo że ten nie został wyliczony. W takim przypadku decyzja o technicznym nokaucie podejmowana jest w wyniku przekonania, że dalsza walka może zagrozić jego zdrowiu lub życiu.
2. wygrana przez poddanie się przeciwnika (ang. tapout) – odklepanie dłonią bądź stopą min. Dwa klepnięcia albo odklepanie werbalne -krzyk. Każdy zawodnik może się poddać w dowolnym momencie walki: przez podniesienie ręki, odklepując 2 lub więcej razy w matę, ciało własne lub przeciwnika albo werbalnie, np. krzycząc;
3. wygrana przez poddanie przez sekundanta lub trenera (poprzez rzucenie w sposób

widoczny ręcznika na pole walki);

1. wygrana przez poddanie techniczne - Sędzia Maty ma prawo przerwać walkę, jeśli

widzi, że technika kończąca jest założona prawidłowo i istnieje ryzyko odniesienia

kontuzji przez zawodnika, który jest poddawany technice (walki eliminacyjne).

1. dyskwalifikacja (DQ);
2. walkower - gdy wyczytany zawodnik nie stawił się w obszar walki w ciągu 2 min. od wezwania go do walki;
3. walka zakończona remisem;
4. walka uznana za nieodbytą, jeśli zaistniały przyczyny niezależne od zawodników i sędziego (np. przypadkowa kontuzja zawodnika uniemożliwiająca jego dalszą walkę).
5. **Kryteria oceny walki:**
6. częstotliwość celnych trafień ciosów i kopnięć, kontrola walki w parterze – **efektywny strikeing, grappling;**
7. tworzenie sytuacji zagrażających zakończeniem walki przed czasem, obrażenia, większa aktywność **– agresja;**
8. umiejętność narzucania przeciwnikowi swojej płaszczyzny walki (utrzymanie walki w stójce bądź sprowadzenie jej do parteru) – **kontrola obszaru walki;**
9. czas dominacji.
10. **Sędziowie:**
11. Sędzia Główny - sprawuje całościowy nadzór nad zawodami, jest zwierzchnikiem

wszystkich sędziów na danych zawodach;

1. walkę prowadzi trzech Sędziów Punktowych i jeden Sędzia Maty (Sędzia Ringowy).

Dodatkowo, każdy obszar walki musi posiadać swojego Sędziego Czasowego;

1. Sędzia Maty (Ringowy) - kontroluje stan maty i sprzęt zawodników. Czuwa nad ich

bezpieczeństwem oraz pilnuje przestrzegania przepisów. Rozpoczyna, kończy i przerywa walkę. Udziela upomnień, ostrzeżeń oraz dyskwalifikuje zawodników;

1. Sędzia Punktowy - sygnalizuje Sędziemu Maty wszelkie nieprawidłowości i ocenia

walkę po jej zakończeniu;

1. Sędzia Czasowy - odpowiada za właściwy pomiar czasu trwania walki zgodnie z komendami Sędziego Ringowego. Sygnalizuje początek i koniec rundy za pomocą

gongu lub innego urządzenia dźwiękowego. Dodatkowo sygnalizuje dziesięć sekund

do końca rundy trzema stuknięciami w stół sędziowski;

1. Sędziowie wydają komendy w języku polskim lub angielskim;
2. Sędzia Główny może zmienić decyzję Sędziego Maty w przypadku, gdy pomyłka

wynika z nieprawidłowego zsumowania punktów w kartach Sędziów Punktowych lub jeśli nastąpił błąd sędziowski.

1. **System rozgrywek:**
2. wszystkie walki rozgrywane są systemem pucharowym;
3. w każdej kategorii wagowej do zdobycia są: jedno pierwsze, jedno drugie i jedno

trzecie miejsca;

1. każda kategoria jest uznawana za rozegraną, jeżeli stawi się do niej, choć jeden

zawodnik. Zawodnik ten może, za zgodą Sędziego Głównego, przenieść się do innej

kategorii;

1. zawodnik może wystartować tylko w jednej kategorii.
2. **Inne postanowienia:**
3. w sprawach organizacyjnych nie ujętych w regulaminie, decyzję w trakcie zawodów

podejmuje Sędzia Główny;

1. Sędzia Główny po zakończeniu zawodów sporządza komunikat końcowy zawodów,
2. wszelkie kwestie sporne w trakcie trwania zawodów rozstrzyga Sędzia Główny.
3. **Klasyfikacja:**
4. indywidualna:

* będzie prowadzona we wszystkich kategoriach wagowych;

1. zespołowa:

* o wyniku decydować będzie suma punktów uzyskanych przez 22 zawodników.