

Skrócony międzynarodowy regulamin Grapplingu

Grappling, czyli walka na chwyt, to mieszany styl walki, który wywodzi się z takich sztuk walki jak zapasy, brazylijskie jiu-jitsu, judo, sambo i innych, których celem jest zmuszenie przeciwnika do poddania się stosując chwyt duszenia i dźwignie.

Jeśli do końca wyznaczonego czasu żaden z zawodników nie poddał się, zwycięzcą wybrany zostanie zawodnik z mniejszą ilością przewinień – punktów karnych. W razie remisu, zarządza się dogrywkę o długości 2 minut, w czasie której obowiązuje zasada „złotego punktu“ czyli który zawodnik pierwszy zdobywa punkt, ten wygrywa. Jeżeli dogrywka nie przynosi rozwiązania, wówczas zespół sędziów ogłasza jako zwycięzcę aktywniejszego zawodnika. Ubiór zawodnika składa się z krótkich spodenek i specjalnego podkoszulka przystosowanych do zapasów.

Czas walki

Dzieci, juniorzy młodsi i weterani: czas walki 4 minuty.

Juniorzy starsi, młodzież i seniorzy: czas walki 5 minut.

Dogrywka długości 2 minut na zasadzie „złotego punktu“.

Gesty sędziego arbitra

„Fight“ – początek walki.

„Stop“ - wstrzymanie walki.

„Passivity“ - Słowne ostrzeżenie za unikanie walki po raz pierwszy.

Żółta kartka – za unikanie walki po raz drugi. Po raz pierwszy za ucieczkę z maty. Po raz pierwszy za drobne i niezamierzone przewinienia.

Czerwona kartka – za unikanie walki po raz trzeci. Po raz drugi za ucieczkę z maty. Po raz drugi za drobne i niezamierzone przewinienia, za zabronione chwyt grożące zdrowiu

„Point“ - punkt, który jest przyznawany tylko podczas dogrywki.

- Za rzut, gdy zapaśnik po rzucie technicznym pozostaje w stójce, a rzucony przeciwnik ląduje na macie tatami;
- Za rzut, gdy zapaśnikowi po rzucie udaje się zająć pozycję górną kontrolującą;
- Za siad na przeciwniku, obejście przeciwnika od tyłu obejmując go nogami. Każdą z pozycji trzeba utrzymać przez 5 sekund.

Zwycięstwo

Zwycięstwo przed czasem można wywalczyć zmuszając przeciwnika do poddania się stosując techniki chwytania i duszenia.

Odnowienie pozycji

Jeśli zawodnicy podczas walki wychodzą poza obręb maty, arbiter wznawia walkę w centralnej części maty i w tej samej pozycji, w jakiej zawodnicy byli przed wyjściem poza obręb strefy maty. Jeśli zawodnicy byli wtedy w stójce albo w parterze, to po wznowieniu też będą w takich samych pozycjach.

Gdy podczas walki w parterze zawodnicy są pasywni, arbiter podnosi zawodników i walka jest wznawiana w stójce.

Pasywność

W sytuacji, gdy arbiter widzi, że zawodnik jest pasywny, wstrzymuje walkę.

Po raz pierwszy pasywny zawodnik dostaje ostrzeżenie słowne "Pasywność-Ostrzeżenie". Po raz drugi zawodnik dostaje 1 punkt (żółta kartka), a po raz trzeci zawodnik zostaje zdyskwalifikowany za pasywność (czerwona kartka).

Każde ostrzeżenie musi być zapisane na tablicy punktowej.

- Zawodnik unika kontaktu z przeciwnikiem;
- Zawodnik wychodzi poza matę tatami (tj. specjalnie ucieka poza matę, aby uniknąć poddania się lub niekorzystnej sytuacji);
- Gdy zawodnik uwalnia się ze zwarcia i specjalnie odsuwa się unikając walki;
- Gdy zawodnik samowolnie przechodzi do obrony, lub bez żadnego powodu przechodzi ze stójki do parteru, w którym przebywa 5 sekund lub dłużej.

Niedozwolone czynności

Jeśli zawodnik grapplingu ewidentnie narusza regulamin Międzynarodowej Federacji Grapplingu, arbiter ma obowiązek zdyskwalifikować takiego zawodnika z walki lub z zawodów.

Za drobne i niezamierzone przewinienia popełnione przez zapaśnika po raz pierwszy przyznawany jest jeden punkt karny (żółta kartka), po drugim przewinieniu zapaśnik jest dyskwalifikowany (czerwona kartka).

Żółta kartka

- Bolesny chwyt – wykręcanie pięty
- Bolesny chwyt – wykręcanie stopy
- Dźwignia na karku
- Używanie palców do duszenia za gardło/tchawicę
- Bolesne chwyt na palcach stóp i rąk
- Gryzienie, ciągnięcie za włosy, chwytanie za nos, uszy i krocze;
- Trzymanie za ściśnięte palce rąk;
- Wchodzenie w konflikt słowny i obrażanie kogokolwiek z przebywających na sali zawodów;
- Demonstrowanie niezadowolenia;
- Rozmawianie podczas walki.

Czerwona kartka

- Uderzenia rękoma i nogami
- Rzut na matę w obronie, jeśli przeciwnik jest powyżej linii talii
- Podnoszenie przeciwnika będącego w parterze i rzucanie go na matę
- Przerzut przeciwnika przez plecy w stójce
- Rzut w stójce na głowę lub szyję