

ZASADY WALK AFC CUP

1. MMA

Czas trwania walk

12–13, 14–15, 16–17 lat: 1 × 3 minuty.

18–21 lat oraz 21+: 1 × 4 minuty.

12–13 lat — PK oraz Full

Dozwolone:

- uderzenia rękami i nogami wyłącznie w tułów, poniżej linii szyi;
- rzuty, podczas których przeciwnik nie jest unoszony powyżej wysokości klatki piersiowej zawodnika wykonującego rzut;
- slamy do wysokości pasa;
- gilotyna wyłącznie z ręką;
- dźwignia na staw łokciowy;
- duszenie trójkątne nogami;
- duszenie zza pleców.

Zabronione:

- wszelkie uderzenia w głowę;
- wszelkie uderzenia w parterze;
- uderzenia kolanami;
- rzuty o dużej amplitudzie z uniesieniem przeciwnika powyżej wysokości klatki piersiowej;
- rzuty powodujące lądowanie przeciwnika na głowie lub szyi;
- slamy powyżej wysokości pasa;
- wszystkie dźwignie na nogi, w tym prosty Achilles (Straight Ankle Lock);
- kimura i americana;
- gilotyna bez ręki;
- duszenia wykonywane w stojce.

14–15 lat — PK oraz Full

Dozwolone:

- uderzenia rękami i nogami wyłącznie w tułów, poniżej linii szyi;
- rzuty, podczas których przeciwnik nie jest unoszony powyżej wysokości klatki piersiowej zawodnika wykonującego rzut;
- slamy do wysokości pasa;
- gilotyna wyłącznie z ręką;
- dźwignia na staw łokciowy;
- duszenie trójkątne nogami;
- duszenie zza pleców;
- prosty Achilles (Straight Ankle Lock).

Zabronione:

- wszelkie uderzenia w głowę;
- wszelkie uderzenia w parterze;
- uderzenia kolanami;
- rzuty o dużej amplitudzie z uniesieniem przeciwnika powyżej wysokości klatki piersiowej;

- rzuty powodujące lądowanie przeciwnika na głowie lub szyi;
- slamy powyżej wysokości pasa;
- dźwignie na piętę i staw kolanowy;
- kimura i americana;
- gilotyna bez ręki;
- duszenia wykonywane w stójce.

16–17 lat — PK oraz Full

Dozwolone:

- uderzenia rękami i nogami w głowę i tułów;
- uderzenia w parterze wyłącznie w tułów;
- rzuty, podczas których przeciwnik nie jest unoszony powyżej wysokości klatki piersiowej zawodnika wykonującego rzut;
- slamy do wysokości pasa;
- dźwignia na staw łokciowy;
- duszenie trójkątne nogami;
- duszenie zza pleców;
- klucz, kimura i americana;
- trójkąt rękami;
- prosty Achilles;
- gilotyna z ręką i bez ręki;
- gilotyna wykonywana w stójce;
- wskakiwanie do gilotyny ze stójki.

Zabronione:

- uderzenia kolanami;
- uderzenia w głowę w parterze;
- rzuty o dużej amplitudzie z uniesieniem przeciwnika powyżej wysokości klatki piersiowej;
- rzuty powodujące lądowanie przeciwnika na głowie lub szyi;
- slamy powyżej wysokości pasa;
- dźwignie na piętę i staw kolanowy.

18–21 lat oraz 21+ — PK oraz Full

Dozwolone:

- uderzenia rękami i nogami w głowę i tułów;
- uderzenia w parterze wyłącznie w tułów;
- wszystkie rodzaje rzutów z wyjątkiem rzutów na głowę lub szyję;
- slamy do wysokości pasa;
- wszystkie techniki kończące i duszenia z wyjątkiem wyraźnie zabronionych;
- w kategorii Full — uderzenia kolanami wyłącznie w tułów i wyłącznie w stójce.

Zabronione:

- uderzenia kolanami w głowę;
- wszelkie uderzenia kolanami w parterze;
- uderzenia kolanami w kategorii PK;
- uderzenia w głowę w parterze;
- rzuty powodujące lądowanie na głowie lub szyi;
- slamy powyżej wysokości pasa;
- dźwignie na piętę i staw kolanowy.

Ogólne zakazy w MMA

We wszystkich kategoriach wiekowych zabronione są: uderzenia w krocze, uderzenia w tył głowy, uderzenia w plecy oraz dźwignie na piętę i staw kolanowy.

Sędziowanie

Walkę ocenia 3 sędziów.

Główne kryteria: skuteczność ataków, kontrola, aktywność i obrona.

Możliwe wyniki: jednogłośnie lub niejednogłośnie decyzja sędziów, nokaut, techniczny nokaut, poddanie, techniczna porażka, dyskwalifikacja.

2. BOKS

Czas trwania

12–13 oraz 14–15 lat: 2 × 1,5 minuty.

16–17, 18–21 oraz 21+: 3 × 2 minuty.

Dozwolone

Ciosy proste, sierpowe i podbródkowe zadawane zaciśniętą pięścią właściwą powierzchnią rękawicy bokserskiej.

Zabronione

- uderzenia poniżej pasa;
- uderzenia w tył głowy i plecy;
- uderzenia po komendzie „Stop”;
- uderzenia innymi częściami ciała;
- gryzienie;
- rzucanie przeciwnika.

Sędziowanie

Walkę ocenia 3 sędziów w systemie 10-punktowym.

Kryteria: skuteczność ataków, kontrola, aktywność i obrona.

Możliwe wyniki: jednogłośnie lub niejednogłośnie decyzja, nokaut, techniczny nokaut, techniczna porażka, dyskwalifikacja.

3. KICKBOXING — LOW KICK

Czas trwania

12–13 oraz 14–15 lat: 2 × 1,5 minuty.

16–17, 18–21 oraz 21+: 3 × 2 minuty.

Dozwolone strefy ataku

- przednia i boczna część głowy;
- przednia i boczna część tułowia;
- udo powyżej kolana.

Dozwolone techniki

- ciosy proste;

- ciosy sierpowe;
- ciosy podbródkowe;
- dozwolone kopnięcia;
- podcięcie stopą (Foot Sweep).

Zabronione

- uderzenia w krocze;
- uderzenia w tył głowy i plecy;
- uderzenia w staw kolanowy;
- uderzenia po komendzie „Stop”;
- uderzenia kolanami;
- uderzenia łokciami;
- gryzienie;
- niedozwolone rzuty.

Punktacja

Walkę ocenia 3 sędziów.

Każda czysta, dozwolona technika wykonana zgodnie z zasadami i trafiająca w dozwoloną strefę jest oceniana na 1 punkt.

Aby technika została zaliczona, musi być wykonana dozwoloną powierzchnią uderzającą, w dozwoloną strefę, z właściwego dystansu, z odpowiednią siłą i szybkością oraz przy zachowaniu równowagi zawodnika.

Uderzenie zablokowane, częściowo zbite lub wykonane bez kontroli nie jest punktowane.

Możliwe wyniki: jednogłośna lub niejednogłośna decyzja, nokaut, techniczny nokaut, techniczna porażka, dyskwalifikacja.

4. GRAPPLING NO-GI

Czas trwania

6–7, 8–9, 10–11 lat: 1 × 2 minuty.

12–13 oraz 14–15 lat: 1 × 3 minuty.

16–17, 18–21 oraz 21+: 1 × 5 minut.

6–11 lat — system punktowy

Rzuty:

- rzut o dużej amplitudzie, po którym zawodnik wykonujący rzut pozostaje w stojce — 2 punkty;
- rzut, po którym obaj zawodnicy przechodzą do parteru — 1 punkt.

Kontrola w parterze:

Punktowane są pozycje Side Control, Mount oraz Back Control.

5 sekund nieprzerwanej kontroli — 1 punkt.

10 sekund nieprzerwanej kontroli — 2 punkty.

W jednym epizodzie walki w parterze zawodnik może zdobyć maksymalnie 2 punkty, niezależnie od zmiany pozycji kontrolnych.

Po przyznaniu drugiego punktu sędzia przerywa walkę w parterze i ustawia zawodników ponownie w stojce.

Wygrywa zawodnik, który po zakończeniu regulaminowego czasu ma więcej punktów.

Przy remisie zwycięzcę wskazują sędziowie. Nie ma dogrywki.

12–13 lat — Submission Only

Dozwolone: dźwignia na staw łokciowy; gilotyna wyłącznie z ręką; duszenie trójkątne nogami; duszenie zza pleców.

Prosty Achilles jest zabroniony.

14–15 lat — Submission Only

Dozwolone: dźwignia na staw łokciowy; gilotyna wyłącznie z ręką; duszenie trójkątne nogami; duszenie zza pleców; prosty Achilles.

Dźwignie na piętę i staw kolanowy są zabronione.

16–17, 18–21 oraz 21+ — Submission Only

Dozwolone są wszystkie techniki kończące i duszenia z wyjątkiem technik wyraźnie zabronionych w niniejszych zasadach.

Zabronione są dźwignie na piętę i staw kolanowy.

Jeżeli w regulaminowym czasie żaden zawodnik nie wygra przez poddanie, zwycięzcę wskazują sędziowie.

Ogólne zakazy w grapplingu

We wszystkich kategoriach wiekowych zabronione są: wszelkie uderzenia, gryzienie, szczypanie, naciskanie palcami na oczy oraz dźwignie na piętę i staw kolanowy.

5. PRZERWANIE WALKI

Przerwanie przez trenera / sekundanta

Trener lub sekundant ma prawo w dowolnym momencie przerwać walkę swojego zawodnika poprzez rzucenie ręcznika na pole walki lub wyraźne poinformowanie sędziego. W takim przypadku przeciwnikowi przyznaje się zwycięstwo przed czasem.

Przerwanie medyczne

Lekarz zawodów ma prawo zbadać zawodnika i ocenić możliwość dalszego udziału. Jeżeli lekarz uzna, że zawodnik nie może bezpiecznie kontynuować, sędzia przerywa walkę. Decyzja lekarza dotycząca możliwości kontynuowania walki jest ostateczna.

Kontuzja

Jeżeli zawodnik dozna kontuzji w wyniku dozwolonej techniki i nie może kontynuować walki, otrzymuje techniczną porażkę.

Jeżeli kontuzja jest skutkiem niedozwolonego działania przeciwnika, decyzję podejmuje sędzia główny, uwzględniając wagę oraz umyślność przewinienia. Możliwe sankcje: ostrzeżenie, odjęcie punktów lub dyskwalifikacja.

6. GOTOWOŚĆ DO WALKI

Po oficjalnym wywołaniu zawodnik ma 2 minuty na stawienie się na polu walki w pełnej gotowości oraz z wymaganim wyposażeniem.

Jeżeli zawodnik nie stawia się lub nie będzie gotowy do rozpoczęcia walki w ciągu 2 minut, zostaje mu przyznana techniczna porażka.