REGULAMIN SPORTOWY

GÓRNIK FIGHT SERIES – MMA

13 grudnia 2026 r. | Łęczna

Hala Widowiskowo-Sportowa
ul. Jaśminowa 6, 21-010 Łęczna

---

§1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Niniejszy regulamin określa zasady rywalizacji sportowej podczas zawodów **Górnik Fight Series – MMA**.
2. Organizatorem zawodów są:

GKS Górnik Łęczna
Sekcja Sportów Walki GKS Górnik Łęczna
Elite Physio & Performance Center

3. Regulamin został opracowany w oparciu o zasady amatorskiego MMA oraz rozwiązania stosowane przez **International Mixed Martial Arts Federation – IMMAF**, z modyfikacjami wprowadzonymi przez organizatora Górnik Fight Series.
4. Najważniejszą modyfikacją GFS jest zastosowanie **systemu jednorundowego we wszystkich kategoriach wiekowych**.
5. Niniejszy regulamin jest własnym regulaminem zawodów Górnik Fight Series i nie oznacza, że wydarzenie jest sankcjonowane, licencjonowane lub organizowane przez IMMAF.
6. Nadrzędną zasadą zawodów jest **bezpieczeństwo zawodników**, w szczególności zawodników niepełnoletnich.

---

§2. KATEGORIE WIEKOWE

Podczas Górnik Fight Series – MMA obowiązują następujące kategorie:

KADET

12–13 lat

MŁODZIK

14–15 lat

JUNIOR

16–17 lat

SENIOR

18 lat i więcej

Kategorie kobiet i mężczyzn rozgrywane są oddzielnie.

Kategorie wagowe określa lista kategorii opublikowana w systemie **MartialMatch** dla wydarzenia Górnik Fight Series – MMA.

---

§3. CZAS WALKI – FORMAT GFS

Wszystkie walki podczas Górnik Fight Series rozgrywane są w systemie **JEDNEJ RUNDY**.

KADET 12–13 LAT

1 × 3 minuty

MŁODZIK 14–15 LAT

1 × 4 minuty

JUNIOR 16–17 LAT

1 × 5 minut

SENIOR 18+

1 × 5 minut

Nie przewiduje się przerw między rundami, ponieważ każda walka składa się wyłącznie z jednej rundy.

Format jednorundowy stanowi regulację własną Górnik Fight Series.

---

§4. SYSTEM ROZGRYWEK

1. Podstawowym systemem zawodów jest **system pucharowy – single elimination**.
2. W przypadku niewielkiej liczby zawodników organizator może zastosować system:

każdy z każdym – Round Robin.

3. Organizator może przeprowadzić walki o 3. miejsce.
4. Przy jednym zawodniku w kategorii organizator może zaproponować:

- zmianę kategorii wagowej,
- połączenie kategorii,
- przeniesienie zawodnika do innej odpowiedniej kategorii.

5. W przypadku zawodników niepełnoletnich każda zmiana musi uwzględniać:

- wiek,
- masę ciała,
- bezpieczeństwo zawodników,
- poziom doświadczenia.

6. Połączenie kategorii może nastąpić wyłącznie po akceptacji trenerów oraz organizatora.

---

§5. MINIMALNY ODPOCZYNEK

Zawodnik musi otrzymać odpowiedni czas regeneracji pomiędzy kolejnymi walkami.

Minimalny czas przerwy między walkami wynosi:

15 minut.

Sędzia Główny lub organizator może wydłużyć ten czas ze względów bezpieczeństwa.

---

§6. SPOSÓB ZAKOŃCZENIA WALKI

Walka może zakończyć się przez:

1. **poddanie zawodnika** – werbalne lub poprzez odklepanie,
2. **poddanie techniczne** – przerwanie walki przez sędziego w sytuacji, w której dalsze stosowanie techniki mogłoby narazić zawodnika na uraz,
3. **TKO – techniczne przerwanie walki**,
4. **KO – wyłącznie w kategoriach, w których dana technika jest legalna**,
5. **decyzję sędziów**,
6. **dyskwalifikację**,
7. **przerwanie przez lekarza / ratownika medycznego**,
8. **rezygnację zawodnika lub narożnika**,
9. **walkower**.

W kategoriach dzieci i młodzieży sędzia ma prawo zakończyć walkę **wcześniej niż w przypadku zawodników dorosłych**, jeżeli zawodnik znajduje się w prawidłowo założonej technice kończącej i istnieje realne ryzyko urazu.

Bezpieczeństwo ma pierwszeństwo przed oczekiwaniem na fizyczne odklepanie.

---

§7. SYSTEM SĘDZIOWANIA

Walkę ocenia **3 sędziów punktowych**, o ile obsada sędziowska zawodów nie wymaga zastosowania innego rozwiązania zatwierdzonego przez Sędziego Głównego.

Stosowany jest system:

10-POINT MUST SYSTEM

Zwycięzca rundy otrzymuje co do zasady **10 punktów**, a jego przeciwnik odpowiednio mniej.

Podstawowym kryterium oceny jest:

1. SKUTECZNY STRIKING I GRAPPLING

Oceniane są w szczególności:

- skuteczne legalne uderzenia,
- obalenia,
- próby poddań,
- przejścia pozycji,
- sweepy,

- działania realnie przybliżające zawodnika do zakończenia walki.

Jeżeli skuteczność obu zawodników jest zbliżona, brane są pod uwagę kolejno:

2. SKUTECZNA INICJATYWA

3. KONTROLA PRZEBIEGU I OBSZARU WALKI

Sama kontrola pozycji bez skutecznych działań ofensywnych nie jest wystarczająca do automatycznego wygrania walki.

---

§8. BRAK REMISÓW

W systemie pucharowym **walka nie może zakończyć się remisem**.

Jeżeli po zakończeniu jedynej rundy wynik punktowy nie pozwala wskazać zwycięzcy, sędziowie są zobowiązani wskazać zawodnika, który w całokształcie walki:

1. wykazał większą skuteczność w legalnym strikingu i grapplingu,
2. stworzył więcej realnych zagrożeń zakończeniem walki,
3. wykazał większą skuteczną inicjatywę,
4. skuteczniej kontrolował miejsce i tempo walki.

Nie rozgrywa się dodatkowej rundy.

Zasada ta wynika z przyjętego podczas GFS systemu jednorundowego.

---

§9. ZASADA PODSTAWOWA DLA ZAWODNIKÓW U18

BEZWZGLĘDNY ZAKAZ UDERZEŃ W GŁOWĘ

W kategoriach:

- Kadet 12–13,
- Młodzik 14–15,
- Junior 16–17

obowiązuje **całkowity zakaz uderzania przeciwnika w głowę zarówno w pozycji stojącej, jak i w parterze**.

Zakaz obejmuje między innymi:

- ciosy pięścią,
- kopnięcia,
- kolana,
- łokcie,
- uderzenia przedramieniem,
- jakąkolwiek inną formę celowego uderzenia głowy.

---

§10. KADET 12–13 LAT

CZAS WALKI

1 × 3 minuty

W kategorii Kadet obowiązuje najbardziej restrykcyjny poziom bezpieczeństwa.

DOZWOLONE SĄ W SZCZEGÓLNOŚCI:

- uderzenia pięścią w legalne obszary tułowia w stójce,
- kopnięcia w legalne obszary tułowia i nóg w stójce,
- bezpieczne wejścia zapaśnicze,
- obalenia wykonywane w kontrolowany sposób,
- kontrola pozycyjna,
- legalne techniki grapplingowe i poddania niewyłączone poniżej.

ZABRONIONE SĄ:

- wszystkie uderzenia w głowę,
- wszystkie uderzenia kolanem,
- uderzenia w parterze,
- łokcie i przedramiona,
- heel hook,
- skrętowe ataki na kolano,
- kneebar,
- toe hold,
- wszystkie inne ataki skrętowe na kończynę dolną,
- dźwignie na nadgarstek,
- biceps slicer i calf slicer,
- omoplata jako technika kończąca,
- wszystkie odmiany gilotyny,
- neck crank,
- twister,
- can opener,

- techniki uciskające lub skręcające kręgosłup,
- duszenia wykorzystujące niebezpieczny ucisk na odcinek szyjny,
- jumping guard,
- skaczące techniki kończące,
- slamy,
- suplexy,
- rzuty powodujące niekontrolowany upadek na głowę lub szyję,
- pile driver / spike,
- nożycowe obalenia,
- stompy,
- liniowe kopnięcia bezpośrednio w staw kolanowy.

Sędzia powinien szczególnie szybko reagować na prawidłowo założone techniki kończące.

---

§11. MŁODZIK 14–15 LAT

CZAS WALKI

1 × 4 minuty

BEZWZGLĘDNIE ZABRONIONE:

- uderzenia w głowę,
- uderzenia kolanem,
- łokcie i przedramiona,
- uderzenia w parterze,
- slamy i suplexy,
- pile driver / spike,
- nożycowe obalenia,
- dźwignie na nadgarstek,
- biceps slicer i calf slicer,
- kneebar,
- knee reaping,
- skrętowe ataki na kolano,
- heel hook,
- toe hold,
- omoplata jako technika kończąca,
- neck crank,
- twister,
- can opener,
- manipulacje kręgosłupa,
- stompy,
- liniowe kopnięcia w kolano.

DOPUSZCZALNE ATAKI NA NOGI

Dopuszczalne są jedynie bezpieczniejsze techniki na wyprostowanej kończynie, w szczególności:

- straight ankle / Achilles lock,
- technika typu figure-four ankle lock wyłącznie bez skręcania kolana.

GILOTYNA

Gilotyna może być wykonywana wyłącznie w wersji **arm-in** i kończona w pozycji parterowej.

Gilotyna wykonywana i kończona w pozycji stojącej jest zabroniona.

---

§12. JUNIOR 16–17 LAT

CZAS WALKI

1 × 5 minut

Jest to modyfikacja GFS w stosunku do standardowego formatu IMMAF Youth A.

ZABRONIONE SĄ:

- wszystkie uderzenia w głowę,
- wszystkie uderzenia kolanem,
- łokcie i przedramiona,
- biceps slicer i calf slicer,
- dźwignie na nadgarstek,
- heel hook,
- neck crank,
- twister,
- can opener,
- manipulacje kręgosłupa i szyi,
- slamy i niebezpieczne suplexy,
- pile driver / spike,
- nożycowe obalenia,
- stompy,
- liniowe kopnięcia bezpośrednio w kolano,
- kopnięcia zawodnika znajdującego się w parterze.

PARTER

W parterze dopuszczalne są **uderzenia zamkniętą pięścią w legalne obszary tułowia**.

Uderzenia w głowę pozostają bezwzględnie zabronione.

GILOTYNA

Technika musi zostać zakończona w pozycji parterowej.

Kończenie gilotyny w pozycji stojącej jest zabronione.

Ataki na kończyny dolne mogą być wykonywane wyłącznie w zakresie dopuszczonym dla tej grupy wiekowej, bez niebezpiecznego skręcania stawu kolanowego.

---

§13. SENIOR 18+

CZAS WALKI

1 × 5 minut

Seniorzy walczą według zasad amatorskiego MMA inspirowanych regulaminem IMMAF z modyfikacją czasu walki do jednej rundy.

DOZWOLONE SĄ:

- ciosy pięścią w głowę i tułów w stójce,
- kopnięcia w głowę, tułów i nogi w stójce,
- ciosy pięścią w głowę i tułów w parterze,
- kolana w legalne obszary tułowia,
- obalenia,
- zapasy,
- grappling,
- legalne techniki kończące.

ZABRONIONE SĄ W SZCZEGÓLNOŚCI:

- wszystkie uderzenia łokciem i przedramieniem,
- kolana w głowę,
- kopnięcia w głowę zawodnika znajdującego się w parterze,
- stompowanie zawodnika znajdującego się w parterze,
- heel hook,
- neck crank,
- twister,
- can opener,
- techniki powodujące niebezpieczny skręt lub ucisk kręgosłupa,
- liniowe kopnięcia bezpośrednio w staw kolanowy,
- pile driver / celowe wbicie przeciwnika głową w podłoże.

§14. FAULE OBOWIĄZUJĄCE WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Zabrania się w szczególności:

1. uderzania głową,
2. wkładania palców do oczu,
3. gryzienia,
4. plucia na przeciwnika,
5. ciągnięcia za włosy,
6. wkładania palców do ust, nosa, uszu lub innych otworów ciała,
7. atakowania krtani,
8. chwytania lub skręcania pojedynczych palców,
9. atakowania krocza,
10. uderzania w kręgosłup lub tył głowy,
11. celowego chwytania siatki w celu uzyskania przewagi,
12. chwytania odzieży lub rękawic przeciwnika w sposób niedozwolony,
13. celowego wyrzucania przeciwnika poza pole walki,
14. atakowania przeciwnika po komendzie STOP,
15. atakowania przeciwnika znajdującego się pod opieką sędziego,
16. ignorowania poleceń sędziego,
17. używania obraźliwego języka lub zachowania niesportowego,
18. symulowania kontuzji,
19. uporczywego unikania walki,
20. ingerencji narożnika w przebieg walki.

§15. FAULE I KARY

Sędzia może zastosować:

- pouczenie,
- ostrzeżenie,
- odjęcie punktu,
- odjęcie większej liczby punktów w przypadku poważnego naruszenia,
- dyskwalifikację.

Poważny lub celowy faul może prowadzić do **natychmiastowej dyskwalifikacji bez wcześniejszego ostrzeżenia**.

W kategoriach młodzieżowych szczególnie niebezpieczne zachowania będą traktowane bardziej restrykcyjnie.

---

§16. PRZERWANIE WALKI PRZEZ SĘDZIEGO

Sędzia ma prawo przerwać walkę w każdej chwili, gdy uzna, że:

- zawodnik nie broni się inteligentnie,
- dalsza walka stwarza zagrożenie dla jego zdrowia,
- zawodnik znajduje się w technice kończącej mogącej spowodować uraz,
- zawodnik utracił zdolność do bezpiecznej kontynuacji,
- występuje istotna dysproporcja sportowa pomiędzy zawodnikami.

W zawodach dzieci i młodzieży obowiązuje zasada:

SAFETY FIRST

Sędzia nie musi oczekiwać na odklepanie, utratę przytomności lub wystąpienie urazu, aby zakończyć walkę.

---

§17. WYPOSAŻENIE ZAWODNIKA

Organizator zapewnia:

- rękawice sparingowe MMA,
- ochraniacze goleni.

Zawodnik zapewnia we własnym zakresie:

- ochraniacz szczęki,
- suspensor, jeżeli jest wymagany,
- rashguard,
- spodenki MMA lub Vale Tudo.

Sprzęt musi zostać zaakceptowany przez sędziego lub osobę przeprowadzającą kontrolę przed walką.

---

§18. STRÓJ

Zawodnik startuje w:

- rashguardzie,
- spodenkach MMA lub Vale Tudo.

Zabrania się:

- kieszeni,
- zamków,
- metalowych elementów,
- biżuterii,
- elementów mogących zranić przeciwnika.

Paznokcie muszą być krótko obcięte.

---

§19. WAŻENIE

Zawodnik musi zmieścić się w limicie swojej kategorii wagowej.

Dopuszczalna tolerancja:

+0,2 KG

Zawodnik może być ważony w lekkim stroju sportowym.

W przypadku przekroczenia limitu organizator może:

- umożliwić zmianę kategorii,
- zaproponować inną kategorię,
- nie dopuścić zawodnika do walki.

---

§20. BADANIA I ZDOLNOŚĆ DO STARTU

Każdy zawodnik musi posiadać aktualne badania lekarskie dopuszczające do udziału w zawodach MMA.

Zawodnik niepełnoletni musi posiadać również podpisaną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego.

Ostateczna decyzja dotycząca możliwości startu lub kontynuowania zawodów może zostać podjęta przez:

- personel medyczny,
- Sędziego Głównego,
- organizatora w zakresie bezpieczeństwa zawodów.

---

§21. NAROŻNIK

W narożniku może przebywać maksymalnie:

2 SEKUNDANTÓW

Trenerzy muszą posiadać identyfikator trenerski MartialMatch.

Narożnik zobowiązany jest wykonywać polecenia sędziego.

Niedopuszczalne są:

- wejście na pole walki bez zgody,
- kontakt fizyczny z przeciwnikiem lub sędzią,
- obrażanie zawodników lub obsady,
- ingerowanie w przebieg walki.

Naruszenia mogą skutkować usunięciem sekundanta ze strefy zawodów.

---

§22. SYSTEM ROUND ROBIN – REMIS W TABELI

Jeżeli w systemie każdy z każdym dwóch lub więcej zawodników posiada identyczną liczbę zwycięstw, organizator może uwzględnić kolejno:

1. wynik bezpośredniej walki,
2. większą liczbę zwycięstw przez poddanie,
3. większą liczbę zwycięstw przed czasem,
4. krótszy łączny czas potrzebny do zakończenia zwycięskich walk,
5. większą liczbę decyzji jednogłośnych,
6. mniejszą liczbę fauli i odjętych punktów,
7. ocenę Sędziego Głównego lub powołanego panelu sędziowskiego.

§23. PROTESTY I INTERPRETACJA REGULAMINU

Kwestie dotyczące:

- interpretacji regulaminu,
- legalności techniki,
- przebiegu walki,
- sytuacji nieopisanych bezpośrednio w regulaminie

rozstrzyga **Sędzia Główny Górnik Fight Series – MMA**.

Decyzja Sędziego Głównego w sprawach sportowych jest ostateczna.

Ocena sędziowska dotycząca tego, który zawodnik był skuteczniejszy, nie podlega zmianie wyłącznie na podstawie odmiennej opinii trenera lub zawodnika.

---

§24. ZASADA NADRZĘDNA

W każdej sytuacji nieopisanej w niniejszym regulaminie stosuje się rozwiązanie:

1. zgodne z zasadami bezpieczeństwa amatorskiego MMA,
2. możliwie zbliżone do aktualnych zasad IMMAF,
3. dostosowane do wieku i poziomu zawodników,
4. wskazane przez Sędziego Głównego zawodów.

W przypadku wątpliwości:

BEZPIECZEŃSTWO ZAWODNIKA MA ZAWSZE PIERWSZEŃSTWO PRZED KONTYNUOWANIEM WALKI.

---

§25. AKCEPTACJA REGULAMINU

Zgłoszenie zawodnika do zawodów Górnik Fight Series – MMA oznacza zapoznanie się z niniejszym regulaminem oraz jego akceptację przez:

- zawodnika,
- klub,
- trenera,
- rodzica lub opiekuna prawnego w przypadku zawodnika niepełnoletniego.

GÓRNIK FIGHT SERIES – MMA
13.12.2026 | Łęczna

GKS Górnik Łęczna
Sekcja Sportów Walki GKS Górnik Łęczna
Elite Physio & Performance Center

Kontakt organizacyjny:

Konrad Płaza
tel. 666 685 979
gks.mma@gmail.com