Regulamin zawodów Hand-to-hand

FIGHT FESTIVAL POLAND 12.12.2026

Semi Contact i Full Contact.

1. Formuła „Semi Contact”

Warunki i format

- Dopuszcza się uczestników wszystkich grup wiekowych przewidzianych w regulaminie.
- Czas walki jest zatrzymywany w celu przyznania punktów.
- Dozwolone są uderzenia rękami i nogami (pięścią, stopą) wyłącznie z kontrolowaną siłą, bez spowodowania urazu, nokdaunu lub nokautu.
- Nie stosuje się technik zapaśniczych.

Czas trwania

- Chłopcy i kobiety: 2 min; finały: 3 min efektywnego czasu walki.
- Mężczyźni i juniorzy: 3 min; finały: 5 min efektywnego czasu walki.
- Dla mężczyzn i kobiet regulamin zawodów może przewidywać 3 × 3 min lub 5 × 3 min; przerwa między rundami: 1 min.
- Przy równej liczbie punktów dodaje się 1 min; jeżeli nadal nie wyłoniono zwycięzcy, walka trwa do pierwszej skutecznej akcji technicznej, jednak nie dłużej niż 1 min.

Dozwolone uderzenia i strefy punktowane

Dozwolone	Warunki
Uderzenie ręką	Pięścią; punktowane przy trafieniu w dozwoloną strefę.
Kopnięcie	Stopą; z kontrolowaną siłą.
W głowę	Z wyjątkiem potylicy. Kopnięcie w głowę z wyskoku: 3 punkty; zwykłe kopnięcie w głowę: 2 punkty.
W tułów	Powyżej pasa, z wyjątkiem pleców. Uderzenie ręką: 1 punkt; kopnięcie: 1 punkt.

Działania zabronione

- Uderzenia rękami z góry, z dołu lub z boku.
- Uderzenie piętą z góry w dół.
- Uderzenia w szyję, potylicę, plecy, poniżej pasa, w stawy i krocze.
- Uderzenia otwartą rękawicą, łokciem, kolanem, przedramieniem lub głową.
- Uderzenie przeciwnika, który nie znajduje się w pozycji stojącej.
- Działania niekontrolowane i grożące urazem; unikanie walki; zaniedbywanie obrony i bezpiecznego padania.
- Wyjście poza pole walki; spóźnienie się na wyjście do walki; działania po gongu lub komendzie „Stop”.
- Odwracanie się do przeciwnika plecami lub potylicą.

- Spory z sędziami, rozmowy na polu walki, niewłaściwe zachowanie wobec sędziów, przeciwników i widzów.
- Symulowanie urazu lub wyolbrzymianie jego ciężkości; przesuwanie ochraniacza zębów lub celowe jego wypluwanie.
- Chwyty, rzuty, dźwignie i duszenia.
- Uderzenia przekraczające siłę dopuszczalną w Semi Contact.

2. Formuła „Full Contact”

Warunki i dozwolone techniki

- Dopuszcza się uczestników wszystkich grup wiekowych przewidzianych w regulaminie.
- Dozwolone są uderzenia rękami i nogami (pięścią, stopą, golenią), a także rzuty, trzymania, dźwignie i duszenia.
- Walki mogą odbywać się z zatrzymywaniem lub bez zatrzymywania czasu w celu przyznania punktów.

Czas trwania

- Chłopcy i kobiety: 2 min; finały: 3 min efektywnego czasu walki.
- Mężczyźni i juniorzy: 3 min; finały: 5 min efektywnego czasu walki.
- Odpoczynek między walkami: co najmniej 10 min; w półfinale i finale: co najmniej 15 min; między rundami: 1 min.
- Dla mężczyzn i kobiet regulamin zawodów może przewidywać 3 × 3 min lub 5 × 3 min.

Strefy punktowane i punktacja

Akcja techniczna	Ocena
Nokaut	„Czyste zwycięstwo”
Nokdaun	3 punkty
Kopnięcie w głowę	2 punkty; również 2 punkty za więcej niż dwa skuteczne uderzenia podczas nieprzerwanej akcji atakującej
Uderzenie ręką w głowę lub tułów	1 punkt
Kopnięcie w tułów	1 punkt
Dźwignia lub duszenie	„Czyste zwycięstwo”
Rzut, po którym przeciwnik upada na plecy	2 punkty
Inny rzut, niespełniający warunków oceny na 2 punkty	1 punkt
Obalenie lub sprowadzenie do parteru	1 punkt
Trzymanie	1 punkt

Strefy punktowane: głowa (z wyjątkiem potylicy); tułów powyżej pasa (z wyjątkiem okolicy kręgosłupa); kończyny dolne, jeżeli przewiduje to regulamin zawodów. Wzajemna wymiana uderzeń, uderzenia w uchwycie i uderzenia w nogi nie są punktowane, z wyjątkiem nokdaunu i nokautu.

Działania zabronione

- Uderzenia otwartą rękawicą, głową lub przedramieniem.
- Uderzenia w szyję, potylicę, kręgosłup, stawy lub krocze.
- Uderzenia poniżej pasa, uderzenia w uchwycie oraz uderzenia łokciem lub kolanem, chyba że regulamin zawodów stanowi inaczej.
- Uderzenia przeciwnika, który nie znajduje się w pozycji stojącej.
- Działania niekontrolowane i grożące urazem; unikanie walki; odwracanie się plecami lub potylicą.
- Wyjścia poza pole walki, zaniedbywanie obrony i bezpiecznego padania, spory i rozmowy na polu walki.
- Działania po gongu lub komendzie „Stop”, niewłaściwe zachowanie, symulowanie urazu, przesuwanie ochraniacza zębów lub celowe jego wypluwanie.
- Dźwignie w pozycji stojącej; wykręcanie ręki za plecy; gwałtowne wykonywanie dźwigni szarpnięciem.
- Dźwignie na kręgosłup lub dłonie oraz skrętowe dźwignie na piętę (skręcanie stopy).
- Duszenia w pozycji stojącej; duszenie szarpnięciem, palcami, przez zaciskanie ust i nosa; „duszenie oddechowe” nogami w okolicy nerek.
- Chwyt szyi obiema rękami lub nogami, wykręcanie szyi; ściskanie głowy obiema rękami lub nogami albo dociskanie jej do pola walki.
- Rzuty na głowę; rzuty z chwytem przeciwnika do dźwigni; rzuty z upadkiem całym ciałem na przeciwnika.
- Naciskanie z góry kolanem lub łokciami na dowolną część ciała; opieranie rąk, nóg lub głowy o twarz.
- Chwyty za narządy płciowe, palce rąk i nóg; chwyty za ochraniacze, suspensor, kask, rękawice i inne elementy wyposażenia.
- Drapanie, szczypanie, gryzienie.
- Działania, które doprowadziły do nokautu w kategoriach wiekowych 10-11, 12-13, 14-15 i 16-17 lat.
- Dźwignie i duszenia dla uczestników w wieku 10-11 lat.
- Dźwignia na kolano poza płaszczyzną jego naturalnego zgięcia.
- Kopnięcia proste w głowę i nogi.

3. Wyjścia poza pole walki i kary

Kiedy stwierdza się wyjście

- W pozycji stojącej: gdy stopa uczestnika w całości przekroczy zewnętrzną granicę strefy walki.
- W parterze: gdy pas jednego z uczestników w całości znajdzie się poza zewnętrzną granicą strefy walki.
- Po komendzie „Stop” przekroczenie granicy nie jest kwalifikowane jako wyjście.
- Jednoczesne wyjście uczestników lub ich upadek poza zewnętrzną granicę nie jest uznawany za wyjście.
- Skuteczne akcje atakujące wykonane poza polem walki nie są punktowane.
- Skuteczna akcja atakująca rozpoczęta w strefie walki podlega ocenie.
- Wyjście atakującego poza granicę podczas skutecznej akcji atakującej i przed komendą „Stop” nie jest uznawane za wyjście.

- Wyjście po nieskutecznej akcji atakującej i przed komendą „Stop” jest uznawane za wyjście.

Liczba wyjść	Decyzja
1. wyjście	Upomnienie
2. wyjście	Pierwsze ostrzeżenie
3. wyjście	Drugie ostrzeżenie
4. wyjście	Dyskwalifikacja

Kary za inne naruszenia

Naruszenie	Konsekwencja
Pierwsza próba wykonania zabronionej akcji	Upomnienie. Nie udziela się ponownego upomnienia.
Ponowna próba wykonania zabronionej akcji	Ostrzeżenie.
Wykonanie zabronionej akcji	Ostrzeżenie.
Celowe wyjście poza pole walki w parterze podczas dźwigni, duszenia lub trzymania	Ostrzeżenie; ponowne takie wyjście: drugie ostrzeżenie.
Spóźnienie powyżej 30 s	Upomnienie.
Spóźnienie powyżej 1 min	Ostrzeżenie.
Spóźnienie powyżej 2 min	Drugie ostrzeżenie.
Pierwsze ostrzeżenie	Minus 1 punkt; w Full Contact przy jawnym sędziowaniu przeciwnik otrzymuje +1 punkt.
Drugie ostrzeżenie	Kolejny minus 1 punkt; w Full Contact przy jawnym sędziowaniu przeciwnik otrzymuje kolejny +1 punkt.
Naruszenie po drugim ostrzeżeniu	Dyskwalifikacja z walki.
Celowe naruszenie regulaminu	Dyskwalifikacja z walki.
Zabroniona akcja, w wyniku której przeciwnik doznał urazu i według lekarza nie może kontynuować walki	Dyskwalifikacja z walki.
Wykorzystanie wszystkich 3 min przeznaczonych na wyjście do walki, pomoc medyczną lub usunięcie problemów z wyposażeniem	Dyskwalifikacja z walki.
Rażąco nieetyczne zachowanie wobec przeciwnika, uczestników, sędziów lub widzów	Dyskwalifikacja na cały czas trwania zawodów.
Odmowa podania ręki przeciwnikowi	Dyskwalifikacja na cały czas trwania zawodów.

Ważne: w zależności od wagi naruszenia uczestnikowi można od razu udzielić pierwszego lub drugiego ostrzeżenia albo orzec dyskwalifikację. Naruszenie popełnione po skutecznej akcji technicznej

lub w jej trakcie jest zaliczane jako naruszenie. Po komendzie „Stop” naruszenia są zaliczane, natomiast skuteczne akcje techniczne nie są punktowane.

4. Skrócona informacja dla zawodników i trenerów

Semi Contact

- Wyłącznie kontrolowane uderzenia rękami i nogami.
- Strefy punktowane: głowa (bez potylicy), tułów powyżej pasa (bez pleców).
- Bez zapasów, rzutów, chwytów, dźwigni i duszeń.
- Uderzenie nie może prowadzić do urazu, nokdaunu ani nokautu.

Full Contact

- Uderzenia, rzuty, obalenia / sprowadzenia do parteru, trzymania, dźwignie i duszenia, zgodnie z ustalonymi zasadami kontroli.
- Uderzenia: głowa bez potylicy; tułów powyżej pasa z wyłączeniem kręgosłupa; nogi wyłącznie w przypadkach przewidzianych w regulaminie zawodów.

Dla obu formuł

- Szczególne ograniczenia wiekowe: w wieku 10-11 lat zabronione są dźwignie i duszenia; działania prowadzące do nokautu są zabronione w grupach wiekowych 10-17 lat.
- Zabronione są kopnięcia proste w głowę i nogi.