



PRZEPISY ADCC

**wersja 2024 by V88*

Zawody i Mistrzostwa mają charakter turniejowy i tylko zwycięzca przechodzi do następnej rundy.

- Gi, kimono i buty zapaśnicze są opcjonalne (zawodnik nie może w czasie walki zmienić rodzaju stroju)
- Na ciele i ubraniu nie wolno umieszczać substancji powodujących śliskość skóry.
- Powierzchnia maty wynosi 8 x 8 metrów, nie ma klatki ani ogrodzenia

PUNKTY (PUNKTY DODATNIE):

- Dosiad = **2 punkty**
- Kontrola pleców = **3 punkty**
- Przejście gardy = **3 punkty**
- Kolano na brzuchu = **2 punkty**
- Czysty przetoczenie (kończy się po za gardą) = **4 punkty**
- Przetoczenie (kończy się w gardzie lub półgardzie) **2 punkty**
- Czyste obalenie (kończy się po za gardą) = **4 punkty**
- Obalenie (kończy się w gardzie lub półgardzie) = **2 punkty**

**Każda pozycja musi być utrzymana i kontrolowana przez minimum 3 sekundy*

Dosiad - 2 punkty

Obydwa kolana muszą dotykać podłogi. Jeżeli w walce Absoluto istnieje różnica w wielkości pomiędzy obydwojma zawodnikami i zawodnik nie może dotknąć kolanami maty, sędziowie zadecydują, czy panuje wystarczająca kontrola, aby zdobyć punkty.

Odwrotny Dosiad również będzie punktowany.

Jeśli ręka lub ręce przeciwnika utkną pod nogami zawodnika ale znajdują się przy tułowiu, nadal przyznawane są punkty.

Obydwa kolana muszą znajdować się pomiędzy linią ramion i górnej części linii bioder. Przynajmniej 50% pleców musi leżeć na macie.

Kontrola pleców - 3 punkty

Dopuszczalne są zarówno haki, jak i body triangle. Jeśli zawodnik wyjmie jeden hak lub uwolni body triangle na dłużej niż 3 sekundy i założy ponownie hak lub body triangle na 3 sekundy lub dłużej, ponownie zdobędzie punkty.

Haki nie mogą znajdować się ponad linią barków.

Jeśli ręka lub ręce przeciwnika utkną pod nogami zawodnika ale znajdują się przy tułowiu, nadal przyznawane są punkty.

Przejście gardy - 3 punkty

Aby zdobyć punkty, zawodnik musi przejść nogi przeciwnika, gdzie przynajmniej 50% pleców przeciwnika powinien leżeć na macie.

Podczas przechodzenia gardy prosto na dosiad lub kolana na brzuchu w czasie krótszym niż 3 sekundy punkty będą przyznawane wyłącznie za przejście gardy.

Kolano na brzuchu - 2 punkty

Kolano musi znajdować się pośrodku brzucha, a nie klatki piersiowej, punkty może uzyskać kolano od strony bioder lub głowy przeciwnika. Przeciwnik musi leżeć na macie i przynajmniej 50% jego pleców powinno leżeć na macie.

Jeśli zawodnik zdobędzie punkty za kolano na brzuchu, a następnie zdejmie kolano na 3 sekundy lub dłużej i położy kolano z powrotem na brzuchu na 3 sekundy lub dłużej, ponownie zdobędzie punkty.

Ułożenie drugiej nogi nie ma znaczenia, drugie kolano może znajdować się na macie.

Czyste przetoczenie - 4 punkty

Przetoczenie kończące się w czystej pozycji (nie w gardzie).

Rozpoczyna się w pozycji klatką w klatkę piersiową, gdzie zawodnik zmienia pozycję z dołu na górę, kończąc po za gardą przeciwnika, podczas gdy ponad 50% pleców przeciwnika znajduje się na macie i pozostaje on w tej pozycji przez 3 sekundy lub dłużej.

Zawodnik nie może znajdować się w pozycji zagrożonej poddaniem, aby przyznać mu

punkty w tym przypadku musi uciec z pozycji zagrożonej poddaniem i utrzymać tą pozycję przez 3 sekundy lub dłużej.

Przetoczenie - 2 punkty

Przetoczenie kończące się w pozycji gardy lub półgardy.

Rozpoczyna się w pozycji klatką w klatkę piersiową, gdzie zawodnik zmienia pozycję z dołu na górę, kończąc w gardzie lub półgardzie przeciwnika, podczas gdy ponad 50% pleców przeciwnika znajduje się na macie i pozostaje on w tej pozycji przez 3 sekundy lub dłużej.

Zawodnik nie możesz znajdować się w pozycji zagrożonej poddaniem, aby przyznać mu punkty w tym przypadku musi uciec z pozycji zagrożonej poddaniem i utrzymać tą pozycję przez 3 sekundy lub dłużej.

Czyste obalenie - 4 punkty

Obalenie kończące się w czystej pozycji (nie w gardzie).

Rozpoczyna się w pozycji stojącej, gdzie zawodnik zmienia pozycję swojego przeciwnika z góry na dół, kończąc po za gardą przeciwnika, podczas gdy plecy lub pośladki przeciwnika znajdują się na macie i pozostaje on w tej pozycji przez 3 sekundy lub dłużej.

Zawodnik nie możesz znajdować się w pozycji zagrożonej poddaniem, aby przyznać mu punkty w tym przypadku musi uciec z pozycji zagrożonej poddaniem i utrzymać tą pozycję przez 3 sekundy lub dłużej.

Obalenie - 2 punkty

Obalenie kończące się w pozycji gardy lub półgardy.

Rozpoczyna się w pozycji stojącej, gdzie zawodnik zmienia pozycję swojego przeciwnika z góry na dół, kończąc w gardzie lub półgardzie, podczas gdy plecy lub pośladki przeciwnika znajdują się na macie i pozostaje on w tej pozycji przez 3 sekundy lub dłużej.

Zawodnik nie możesz znajdować się w pozycji zagrożonej poddaniem, aby przyznać mu punkty w tym przypadku musi uciec z pozycji zagrożonej poddaniem i utrzymać tą pozycję przez 3 sekundy lub dłużej.

WAŻNE:

Przetoczeniami są uważane również sytuacje gdzie przeciwnik znajduje się w pozycji bocznej lub dosiadu i zawodnik odwróci pozycję od dołu do góry, również otrzymasz punkty, albo 2 punkty, jeśli znajdziesz się w gardzie lub półgardzie albo 4 punkty, jeśli znajdziesz się w pozycji bocznej.

Aby otrzymać punkty, w każdym przetoczeniu musi zostać zachowana ciągłość akcji.

Punkty za przetoczenie zostaną przyznane tylko wtedy, **gdy zawodnik rozpocznie przetoczenie**, a nie jeśli zostanie zainicjowane przez przeciwnika na skutek którego znalazł się on na górze.

W przypadku **kilku krotnej zmiany pozycji**, punkty zostaną przyznane tylko za te pozycję, która były utrzymane przez 3 sekundy lub dłużej.

Podczas **przejścia gardy prosto do dosiada lub kolana na brzuchu** punkty będą przyznawane wyłącznie za przejście gardy.

Punkty za przetoczenie zostaną przyznane tylko wtedy, **gdy zawodnik zainicjuje przetoczenie**, a nie wtedy, gdy zostanie zaatakowany przez przeciwnika na skutek którego znalazł się on na górze.

KARY (PUNKTY UJEMNE):

- Jeżeli zawodnik dobrowolnie **wskoczy do gardy** lub w jakikolwiek sposób przejdzie z pozycji stojącej do pozycji w parterze i pozostanie w tej pozycji przez 3 sekundy lub dłużej, zostanie ukarany punktem ujemnym.
- Kiedy **zawodnik unika kontaktu** lub zaczyna się cofać, unikając ponownego ataku, zostanie ukarany punktem ujemnym.
- Gdy **zawodnik po prostu trzyma** i nie robi nic innego, zostanie ukarany punktem ujemnym
- Zawodnik pasywny zostanie **dwukrotnie ostrzeżony**, a następnie ukarany ujemnym punktem. *Sędzia ostrzeże pasywnego zawodnika słowami „UWAGA PASYWNY”* – po przyznaniu pierwszego minusa nie będzie już żadnych ostrzeżeń, a punkty ujemne zostaną przyznane od razu, jeśli zawodnik nadal będzie pasywny.
- Jeśli **zawodnik jest ciągle pasywny podczas pierwszej połowy regulaminowej walki** (gdy nie ma żadnych ujemnych punktów) sędziowie nadal dawać mu będą „*OSTRZEŻENIE*” za pasywność i ukarzą go punktem ujemnym na początku drugiej połowy walki.
- W przypadku przyznania minusa sędzia zatrzyma akcję, **aby poinformować zawodnika** i jego trenera o otrzymaniu kary.
- Jeśli dwóch zawodników (w szczególności członków tej samej drużyny) **stoczy udawaną walkę**, obaj zostaną zdyskwalifikowani z turnieju.
- Jeśli zawodnik **spróbuje uciec przed poddaniem lub cofa się podczas walki**, uciekając po za matę więcej niż raz, zostanie ukarany punktem ujemnym.
- Punkty ujemne mogą zostać przyznane **za wulgarny język lub złe zachowanie** zawodnika lub jego trenera.

- **Za niestosowanie się do poleceń sędziów** podczas walki można otrzymać punkty ujemne.
- Jeśli zawodnik spróbuje zastosować którąkolwiek z **NIELEGALNYCH TECHNIK**, zostanie natychmiast zdyskwalifikowany

JAK MOŻESZ WYGRAĆ - ZWYCIĘSTWO PRZEZ:

- Technikę kończącą / DQ
- Punkty
- Decyzja sędziowska

Zwycięzca zostanie wyłoniony przed końcem czasu na podstawie:

- Jeżeli jeden z **zawodników podda się** poprzez klepięcie nogą, ręką lub werbalnie . (odklepie, poddaje się lub Maita).
- Jeśli sędzia uzna, że **zawodnik nie jest w stanie się obronić** lub czuje, że jego życie jest w niebezpieczeństwie, sędzia przerwie walkę i ogłosi zwycięzcę.
- Jeżeli **zawodnik złamie zasady dwukrotnie**, zostanie zdyskwalifikowany przez sędziego.

Na punkty:

Jeśli zakończy się czas walka, sędziowie wyłonią zwycięzcę na podstawie większej ilości zdobytych punktów w czasie walki. W przypadku remisu przeprowadzona zostanie dogrywka po której zostanie wyłoniony zwycięzca, któremu udało się poddać przeciwnika bądź zdobył więcej punktów.

Decyzja sędziowska:

Jeśli dogrywka zakończy się bez zdobycia punktów przez obu zawodników lub remisem, sędziowie wyłonią zwycięzcę na podstawie dominacji/aktywności zawodnika biorąc pod uwagę całą walkę razem z dogrywką.

PRZEPISY KATEGORII PRO

TECHNIKI PRAWIDŁOWE

Dowolny rodzaj duszenia (z wyjątkiem użycia dłoni do zasłaniania ust oraz nosa)

Dowolny dźwignia na ramię, bark lub nadgarstek

Dowolna dźwignia na nogi lub kostki

NIELEGALNE TECHNIKI

Zakaz „Pełnego Nelsona”

Zakaz Krucyfiksa

Zakaz technik na szyję, które blokują oba ramiona i wywierają nacisk na szyję

Zakaz próby obalenia podczas których przeciwnik będzie ładował/uderzał głową o matę

Zakaz próby obalenia podczas których przeciwnik znajduje się za plecami a będzie ładował/uderzał głową o matę

NIE MOŻNA przetaczać się do przodu, gdy przeciwnik znajduje się za plecami

Zakaz uderzeń

Zakaz atakowania oczu i zahaczania palcami ust przeciwnika (FISH HOOK)

Zakaz chwytania za uszy

Zakaz ciągnięcia włosów

Zakaz trzymania mniej niż 4 palców lub mniej niż 5 palców u nóg

Zakaz ucisków punktowych kciukami

Zakaz drapania i szczypania

Zakaz uderzania

Zakaz kopania

Zakaz gryzienia

Zakaz ściskania i uciskania genitaliów

Zakaz presji rąk, kolan i łokci na twarzy przeciwnika

Zakaz używania na ciele i ubraniu substancji powodujących śliskość skóry

Zakaz używania gilotyny wykręcającej podbródek

Zakaz chwytania koszulki/rashgardu ani spodenek

CZAS WALKI:

Mistrzostwa Krajowe:

Rundy kwalifikacyjne = **6 minut**/3 minuty dogrywki w przypadku remisu

Finały = **8 minut**/4 minuty dogrywki w przypadku remisu

Trialsy:

Rundy kwalifikacyjne = **8 minut**/4 minuty dogrywki w przypadku remisu

Finały = **10 minut**/5 minut dogrywki w przypadku remisu

Mistrzostwa Świata:

Rundy kwalifikacyjne = **10 minut**/5 minut dogrywki w przypadku remisu

Finały **20 minut**/10 minut dogrywki w przypadku remisu

PRZEPISY KATEGORII ZAAWANS., ŚR. ZAAWANS i MASTERS

NIELEGALNE TECHNIKI

Zakaz „Pełnego Nelsona”

Zakaz Krucyfiksa

Zakaz technik na szyję, które blokują oba ramiona i wywierają nacisk na szyję

Zakaz próby obalenia podczas których przeciwnik będzie ładował/uderzał głową o matę

Zakaz próby obalenia podczas których przeciwnik znajduje się za plecami a będzie ładował/uderzał głową o matę

NIE MOŻNA przetaczać się do przodu, gdy przeciwnik znajduje się za plecami

Zakaz uderzeń

Zakaz atakowania oczu i zahaczania palcami ust przeciwnika (FISH HOOK)

Zakaz chwytania za uszy

Zakaz ciągnięcia włosów

Zakaz trzymania mniej niż 4 palców lub mniej niż 5 palców u nóg

Zakaz ucisków punktowych kciukami

Zakaz drapania i szczypania

Zakaz uderzania

Zakaz kopania

Zakaz gryzienia

Zakaz ściskania i uciskania genitaliów

Zakaz presji rąk, kolan i łokci na twarzy przeciwnika

Zakaz używania na ciele i ubraniu substancji powodujących śliskość skóry

Zakaz używania gilotyny wykręcającej podbródek

Zakaz chwytania koszulki/rashgardu ani spodenek

Zakaz dźwigni na skręconej głowie bądź szyi

Zakaz rozbić

Zakaz dźwigni skrętowych

Zakaz duszeń i trzymań kiedy głowa bądź szyja jest skręcona

Zakaz zaciskania dłoni wokół gardła (Rape Choke)

Zakaz dźwigni na stopę, które skręcają kolano

Zakaz blokowania nosa i ust przeciwnika rękami

CZAS WALKI:

Rundy kwalifikacyjne = **6 minut**/3 minuty dogrywki w przypadku remisu (Maks. 1 dogrywka na walkę).

Finały = **8 minut**/4 minuty od początku zaczynają się tylko punkty ujemne, dogrywki w przypadku remisu (Maks. 1 dogrywka na walkę).

PRZEPISY KATEGORII JUNIOR i POCZĄTKUJĄCYCH

NIELEGALNE TECHNIKI

Zakaz „Pełnego Nelsona”

Zakaz Krucyfiksa

Zakaz technik na szyję, które blokują oba ramiona i wywierają nacisk na szyję

Zakaz próby obalenia podczas których przeciwnik będzie lądował/uderzał głową o matę

Zakaz próby obalenia podczas których przeciwnik znajduje się za plecami a będzie lądował/uderzał głową o matę

NIE MOŻNA przetaczać się do przodu, gdy przeciwnik znajduje się za plecami

Zakaz uderzeń

Zakaz atakowania oczu i zahaczania palcami ust przeciwnika (FISH HOOK)

Zakaz chwytania za uszy

Zakaz ciągnięcia włosów

Zakaz trzymania mniej niż 4 palców lub mniej niż 5 palców u nóg

Zakaz ucisków punktowych kciukami

Zakaz drapania i szczypania

Zakaz uderzania

Zakaz kopania

Zakaz gryzienia

Zakaz ściskania i uciskania genitaliów

Zakaz presji rąk, kolan i łokci na twarzy przeciwnika

Zakaz używania na ciele i ubraniu substancji powodujących śliskość skóry

Zakaz używania gilotyny wykręcającej podbródek

Zakaz chwytania koszulki/rashgardu ani spodenek

Zakaz dźwigni na skróconej głowie bądź szyi

Zakaz rozbić

Zakaz dźwigni skrętowych

Zakaz duszeń i trzymań kiedy głowa bądź szyja jest skrócona

Zakaz zaciskania dłoni wokół gardła (Rape Choke)

Zakaz dźwigni na stopę, które skręcają kolano

Zakaz blokowania nosa i ust przeciwnika rękami

Zakaz presji na szyję celem rozpięcia gardy (CAN OPENER)

Zakaz przedniego duszenia trójkątnego rękoma z nacisk na szyję (RNC)

Zakaz dźwigni skrętowych kręgosłupa (SPINE TWISTERS)

Zakaz kluczy na stopę

Zakaz dźwigni na kolano

Zakaz ucisków bicepsa

Zakaz ucisków łydki

Zakaz rozciągania nóg (BANANA SPLIT)

Sędziowie przerywają walkę, jeśli zastosowane zostanie poddanie i jest to zbyt niebezpieczne dla zawodnika, nawet jeśli zawodnik jeszcze się nie poddał.

CZAS WALKI:

Rundy kwalifikacyjne = **5 minut**/2,5 minuty dogrywki w przypadku remisu (Maks. 1 dogrywka na walkę).

Finały = **6 minut**/3 minuty od początku zaczynają się tylko punkty ujemne, dogrywki w przypadku remisu (Maks. 1 dogrywka na walkę).

INNE TEMATY:

- Jeśli zawodnik rozpocznie technikę kończącą z dosiady, pozycji bocznej lub będąc w gardzie przeciwnika i przejdiesz z góry do pozycji na dole, to przeciwnik nie otrzyma punktów za przetoczenie ponieważ chwili zmiany pozycji rozpoczęto atak.
- Jeśli przeciwnik wykona przetoczenie, gdy zawodnik jest na górze, a w połowie ruchu zawodnik zaatakuje przeciwnika w celu poddania, jeśli przeciwnik ucieknie przed poddaniem i przytrzyma zawodnika przez 3 sekundy lub dłużej, przeciwnik zostanie nagrodzony punktami za przetoczenie, ponieważ to on pierwszy zainicjował tą akcję.
- Jeśli przeciwnik powali zawodnika i znajdzie się w pozycji żółwia na dłużej niż 3 sekundy, nie ma w takiej sytuacji punktów za obalenie.
- Jeśli zawodnik rozpocznie obalenie i w czasie krótszym niż 3 sekundy wyciągnie w gardę, zostanie ukarany minusem.
- Jeśli zawodnik rozpocznie obalenie i w czasie krótszym niż 3 sekundy zajmie pozycję żółwia, przerywając atak, to zostanie ukarany minusem.
- Jeśli obaj zawodnicy stoją i jeden z nich położy jedno lub oba kolana na macie na dłużej niż 3 sekundy, zostanie ukarany punktem ujemnym.
- Jeśli zawodnik rozpocznie obalenie, próbując dokończyć obalenie przez ponad 3 sekundy, a następnie wciągnie w gardę, nie zostanie ukarany minusem.
- Jeśli zawodnik wyjdzie poza pole walki, nie powinien się zatrzymywać, tylko sędzia może przerwać mecz i powróci do tej samej pozycji na środku maty.
- Jeśli zawodnik nieumyślnie zostanie uderzony w oko lub w okolice pachwiny, zacznie krwawić, otrzyma 2 punkty minut na regenerację i jeśli nie będzie mógł kontynuować walki, przegra walkę i wypadnie z turnieju.
- Jeśli zawodnicy opuszczą pole walki, sędzia wznowi walkę na środku maty, w tej samej pozycji, w której znajdowali się, gdy opuścili matę, gdy sędzia powiedział „Stop”.
- Jeśli zawodnicy opuszczą pole walki bez ustalonej pozycji, zaczną ponownie walkę w pozycji stojącej twarzą do siebie.
- Jeżeli zawodnik wykona pojedyncze lub podwójne chwytty, zanim sędzia powie „stop”, zawodnicy powrócą do tej samej pozycji.