

Grappling részletes szabályok

1. **Versenyszámok:** Gi és NoGi.
2. **Ruházat, felszerelés:** Gi versenyszámban öv, kabát és nadrág. A kabát alatt passzos póló használható. NoGi számban passzos póló és rövidnadrág. Gi esetén az egyik versenyző övébe piros szalagot kell fűzni, NoGi esetén a bokájára piros szalagot kell kötni. A vezetőbíró rá hivatkozik a piros színnel, az ellenfélre a fehérrel.
3. **Védőfelszerelés:** Használható fogvédő, herevédő, fülvédő, fémbetét nélküli izületvédő.
4. **Bírók, segítő személyzet:** A küzdelmet a **vezetőbíró** vezeti, akinek az egyik csuklójára piros szalag van kötve. A pást asztalnál van az **ellenőr bíró**, aki ellenőrzi a vezetőbíró és a **kijelző kezelő** munkáját egyaránt. Rajtuk kívül van még a **jegyzőkönyvvezető** és a **pástredező**, tehát egyszerre öten vannak szolgálatban egy páston.
5. **Korosztályok:** A korosztályok megállapításánál a születési év számít. A verseny éve és a születés éve közötti különbség alapján adjuk meg a korosztályokat:
 - a. 7, 8, 9 év: Gyermek korosztály,
 - b. 10, 11, 12 év: Ifjúsági korosztály,
 - c. 13, 14, 15 év: Junior korosztály,
 - d. 16, 17, 18 év: Kadett korosztály,
 - e. 19-35 év: Felnőtt korosztály,
 - f. 36-45 év: Senior 40 korosztály,
 - g. 46-55 év: Senior 50 korosztály,
 - h. 56 évtől: Senior 60 korosztály.
6. **Más korosztályban indulás:**
 - a. mindenki indulhat magasabb korosztályban, kivéve a Senior korosztályokat,
 - b. Senior indulhat Felnőtt korosztályban és alacsonyabb Senior korosztályban.
7. **Nemek:** A versenyszámok nemenként is meg vannak bontva. Nők indulhatnak a férfiak között, de a férfiak nem indulhatnak a Nők között.
8. **Kategóriák:** A súlycsoportok fiúknál (nőknél a helyszínen):
 - a. Gyermek korosztályban: 25, 30, 35, 40, 40+,
 - b. Ifjúsági korosztályban: 35, 41, 47, 53, 53+,
 - c. Junior korosztályban: 45, 52, 59, 66, 66+,
 - d. Kadett korosztályban: 55, 63, 71, 79, 79+,
 - e. Felnőtt és Senior korosztályokban: 65, 75, 85, 95, 105, 105+.
9. **Nyílt kategória:** Súlycsoportok nélküli nemenkénti korosztályos nyílt kategória. A más korosztályban induláshoz itt is az általános szabályok érvényesek, azaz a Felnőtt Nyílt kategóriában bárki indulhat. Lehetséges olyan versenyszám, amelyet korosztály / súlycsoport / nem nélküli bontásban, eleve nyílt kategóriában írnak ki. A nyílt kategóriát nevezhetjük Abszolút kategóriának is.
10. **Menetidő:** A menetidő (nőknél, férfiaknál egyaránt):
 - a. Gyermek korosztályban: 2 perc,
 - b. Ifjúsági korosztályban: 3 perc,
 - c. Junior korosztályban: 4 perc,
 - d. Kadett korosztályban: 5 perc,

- e. Felnőtt korosztályban: 6 perc,
- f. Senior korosztályokban: 4 perc.
- g. *Open*: 8 perc.

11. **Győzelem:** Nyerni lehet feladással, pontozással, leléptetéssel.

- a. **Feladás** elérhető szabályos lekopogtatással, vagy ha a vezetőbíró állítja meg még a lekopogtatás előtt, vagy ha az ellenfél nem tudja folytatni a küzdelmet.
- b. **Leléptetés** durva szabálytalan technika, vagy többszöri figyelmeztetés után újra szabálytalankodás esetén. A leléptetés megítélésére a vezetőbíró jogosult. Global Grappling esetében dönthet úgy, hogy a leléptetés nem csak a menetre, hanem a teljes küzdelemre szól, ebben az esetben az ellenfél győzött.
- c. **Pontozás:** a menet végén akinek több pontja van, az nyeri a menetet.

12. **Pontozás:** Pont szerezhető:

- a. 1-4 pont **akcióért** háromféle esetben:
 - i. dobások, földrevitelek
 - ii. kontroll pozíció megszerzése
 - iii. kontroll pozíció megtartása
- b. 1 pont szerezhető a kontroll pozícióból való kiszabadulás (**reakció**) esetén,
- c. 1-2 pont szerezhető az ellenfél **intése** esetén.

13. **Hosszabbítás:** Ha nincs győzelem a normál menetben, akkor hosszabbítás.

- a. A hosszabbítás ideje a fele a normál menetnek.
- b. A hosszabbítás előtt meg kell mondani a **kedvezményezettet**. Az a versenyző a kedvezményezett sorrendben, aki több magasabb pontszámú technikát ért el, akit kevésbé intettek meg, illetve akit a vezetőbíró (esetleg az ellenőr bíró) megnevez.
- c. Ha a hosszabbításban nincs győzelem, akkor a kedvezményezett győz.

14. **Fojtás és feszítés** engedélyezett kadett korosztálytól, az alatt pedig az alább részletezett korlátozásokkal. Fojtásért és feszítésért külön pontszám nem adható (csak mint a kontroll pozíció része), de alkalmazásával lekopogtatható az ellenfél.

- a. Gyermekek korosztályban nincs sem feszítés, sem fojtás.
- b. Ifjúsági korosztályban engedélyezett a karfeszítés, nem engedélyezett a fojtás, a láb feszítése.
- c. Junior korosztályban engedélyezett a karfeszítés és a fojtás, nem engedélyezett a láb feszítése.

15. Az ütés és a rúgás tiltott.

16. Technika **korlátozások:**

- a. Tiltott az ellenfél földről felemelése után a földhöz ütése.
- b. Tiltott a torok, a gerinc, a lágyék támadása ütéssel, rúgással, a torok, lágyék nyomása, markolása.
- c. Tiltott a csípás, harapás, karmolás, hajhúzás, fejelés.
- d. Tiltott a kéz- és lábujjak feszítése, csavarása
- e. Tiltott a gerincfeszítés (fej mellre lenyomása, dupla Nelson, Guillotin, konzervnyitó, gerinc hátra feszítése stb.) A Guillotin-szerű fojtás engedett, ha nem gerincfeszítés!
- f. A fojtásokat, feszítéseket nem szabad hirtelen mozdulattal rántani, időt kell adni a lekopogásra.
- g. Az ellenfél arcába (szemébe, orrába, szájába stb.) nyúlni tilos. Ugyancsak tilos az ellenfél száját, orrát befogni.
- h. Tilos a csavart és a forgásos kar- és lábfejlesztés.

Grappling pontozás

1. Pontok adhatók három esetben:
 - a. **Akció**pontként 1-4 pontot lehet adni, mégpedig három területen:
 - i. dobásokért, földrevitelekért
 - ii. kontroll (teljes ellenőrzési) pozíció megszerzésért
 - iii. kontroll pozíció megtartásáért (leszorítás)
 - b. **Reakció** pontként 1 pont adható, ha kiszabadulunk olyan kontroll pozícióból, amelyért az ellenfelünk kapott pontot.
 - c. **Büntetés** pontot kapunk, ha megintik az ellenfelünket. Ez az intés súlyosságától, ismétlődésétől függően 1-2 pont lehet.
2. Akciópontok járnak **dobásokért, földrevitelekért**:
 - a. Pont nem minden földre kerülésért jár, van amikor a földre kerülés közben a versenyzők szerepe azonos.
 - b. Pontszámok:
 - i. Tiszta, nagyívű dobás: 3 vagy 4 pont
 - ii. Földrevitel, felismerhető dobással: 2 pont
 - iii. Minden egyéb (akár részleges) földrevitel (akkor is, ha az ellenfél ugrik a földre, pl. guard-ba): 1 pont
3. Akciópontok járnak a **kontroll pozíció** megszerzésért, ha az nem csak átmeneti, azaz az ellenfél nem tud azonnal kiszabadulni:
 - a. A bíró kb. 3 mp. után adja meg a pontot.
 - b. Pontszámok:
 - i. a pozíciót elérő térdei az ellenfél egyik oldalán vannak: 2 pont
 - ii. kétoldalas (mount), a két térd az ellenfél más és más oldalán van: 3 pont
 - iii. ezek a pontszámok, ha az ellenfél szemben, vagy oldalt van, abban az esetben pedig, ha a háta van a pozíciót elérő felé, 1 ponttal magasabb a pontszám (pl. back mount 4 pont).
 - c. A kontroll pozíció megszerzéséhez nem feltétlenül szükséges az ellenfélnek a hátán feküdnie, pl. 4 pontos kontroll pozíció érhető el oldalt fekvő is hátsó háromszög fojtással és sarok beakasztással.
4. Akció pontok járnak egyes a földön elért kontroll pozíció megtartásáért (**leszorítás**):
 - a. A leszorítás ténye akkor áll fenn, ha a pozíciót tartó versenyző:
 - i. felül van, két térd érinti a talajt
 - ii. egyik lába sincs befogva
 - iii. mellkasát a másik versenyzőhöz szorítva tartja
 - b. A pozíció tartásáért kadett korosztálytól felfelé 10, alatta 5 másodpercenként 1 pont jár, hason fekvő ellenfél esetén 2 pont.
 - c. A pozíció tartást jelzi a vezetőbíró, az időmérő pedig a kijelzőn mutatja a leszorítás idejét.
 - d. Ha elérjük a 4 pontot, ki kell engedni az ellenfelet és középütt állásból folytatni.
5. Ha a versenyző akció közben az egyik pozícióból megy át a másikba, mindegyikért a teljes pontszámot kapja.
6. Hosszabbítás esetén a pontozás folytatódik.

A vezetőbíró

1. Vezetőbíró ruházat:
 - a. A vezetőbíró bírói egyenruhában vagy gi-ben van és mezítláb.
 - b. Bal csuklóján piros szalag van, az jelképezi azt a versenyzőt, akin piros szalag van, a másik azt a versenyzőt, akin nincs piros szalag.
 - c. A kiinduló helyzetben a bíró szemben van az asztallal és a bal oldalán van a piros szalagos versenyző.
2. A mérkőzés elején a '**Versenyzők pástra lépnek**' vezényszóval hívja a pástra a versenyzőket. A versenyzők bejönnek a pást közepére egymástól 3-4 méterre. A bíró ellenőrzi a versenyzők ruházatát, védőfelszerelését, körmét, haját. Ezután előbb a bíró felé ('**Sensei ni rei**'), majd egymás felé ('**Otagai ni rei**') meghajolnak. A vezetőbíró ellenőrzi a kijelzőt, felveszi a szemkontaktust a kijelző kezelővel és az ellenőr bíróval, majd elindítja a mérkőzést ('**Hajime!**').
3. A mérkőzés során a bírónak a következő jelzései, vezényszavai lehetnek:
 - a. megállítja a mérkőzést: ha meg kell állítania a mérkőzést, '**Yame!**' vezényszót használ. Ha a versenyzők a földön vannak összekapaszkodva, mindkét versenyzőre ráteszi egy-egy kezét, hogy érezzék is. Ha a versenyzők állnak, közéjük teszi a kezét vagy közéjük lép. Az óra leáll.
 - b. újraindítja a mérkőzést: ebben az esetben a kiinduló helyzetbe kéri a versenyzőket, ahonnan állásból indul ismét a küzdelem ('**Hajime!**').
 - c. jelzi a pontokat: amennyiben az egyik versenyző pontot ér el, felemeli a versenyzőt jelképező kezét és az ujjával mutatja a pontszámot,
 - d. indítja és leállítja a leszorítást:
 - i. ha elindul a leszorítás, kinyújtja a versenyzők fölé azt a kezét, mely a leszorítást végző versenyzőt jelképezi ('**Osai komi**'), és ott tartja addig, amíg a leszorítás tart
 - ii. Ha a leszorítás véget ér, mert a leszorított versenyző kijött: a két kezét maga előtt kinyújtva keresztezi kétszer ('**Toketa**'), majd a leszorítás idejének megfelelő pontszámot jelzi.
 - iii. A leszorításért kapott pontokat az ellenőr bíró mondja be.
 - iv. Ha a versenyző elérte a négy pontot, megállítja a leszorítást, majd újraindítja a mérkőzést.
 - e. int, figyelmeztet, leléptet: a kiinduló helyzetbe kéri a versenyzőket
 - i. figyelmeztetésnél a versenyzőt jelképező kezével, kinyújtott mutató ujjal a versenyző felé mutat ('**Figyelmeztetem!**') és megmondja mi miatt.
 - ii. intésnél a versenyzőt jelképező kinyújtott kezével és kinyújtott ujjakkal a versenyző felé vág a vízszintes alá mutató ('**Megintem!**') és megmondja mi miatt.
 - iii. Leléptetésnél ugyanazt csinálja, mint az intésnél ('**Leléptetem!**'), megmondja mi miatt, majd a másikat kihirdeti győztesnek.
4. A mérkőzés végén eredményt hirdet, a győztest jelképező kezével a győztes felé int a vízszintes fölé és megmondja a győzelem okát ('**Pontozással győz fehér!**')

Az ellenőr bíró

1. Az ellenőr bíró bírói egyenruhában vagy gi-ben van és az asztalnál ül.
2. Ellenőrzi és felülbírálja a vezetőbíró által adott pontokat. Ellenőrzi a kijelző helyességét.
3. Jelzi a leszorításért adott pontokat és a leszorítás végét. ('**Első pont!**', '**Negyedik pont!**', '**Leszorítás vége!**')
4. Megnevezi a kedvezményezettet a legmagasabb pont alapján, a legkisebb intés alapján, illetve, konzultál a vezetőbíróval, ha az nem tud dönteni.
5. Bármikor megállíthatja a mérkőzést.

