



SVĚTOVÝ VÝBOR BOJOVÝCH UMĚNÍ

AMATÉRSKÁ PRAVIDLA PRO TURNAJE

Verze 4.7 - 2025

Kapitola 5: Grappling / Sportovní Ju Jutsu / MMA Light



© Autorská práva 2014 (Harald Folladori)
Světový výbor bojových umění

OBSAH

KAPITOLA 5 - GRAPPLING	4
ČLÁNEK 35 - OBECNÁ PRAVIDLA PRO GRAPPLING	4
ČLÁNEK 36. SOUTĚŽ V GRAPPLINGU/SUBMISI (GP)	4
ČLÁNEK 38. MMA - LIGHT - SMÍŠENÁ BOJOVÁ UMĚNÍ - LIGHT (MMA-L)	19

Úvod:

*Tento soubor pravidel nahrazuje všechna dříve vydaná pravidla a obsahuje oficiální pravidla amatérských soutěží WMAC. Tato pravidla jsou platná pro všechny členy. V případě potřeby však mohou být zohledněny místní požadavky a okolnosti.
stát se. Oficiálním jazykem IRC je angličtina. IRC může tato pravidla do jiných jazyků. V případě rozporů se však použije pouze oficiální anglická verze.
Verze. Tento soubor pravidel nesmí být kopírován, zveřejňován nebo distribuován bez zvláštního písemného povolení od WMAC nebo IRC. To se týká i elektronických, digitálních, fyzické a všechny ostatní formy reprodukce. Tento soubor pravidel si můžete zdarma stáhnout ve formátu PDF z oficiálních webových stránek WMAC.*

SVĚTOVÝ VÝBOR BOJOVÝCH UMĚNÍ

Mezinárodní pravidla a pokyny



Leden 2025

Vážení čtenáři,

S velkým potěšením vydáváme verzi 4.7 našich pravidel a směrnic Světového výboru bojových umění. Jedná se rozhodně o nejkompaktnější soubor turnajových pravidel, který je v současné době k dispozici, a jsme hrdí na to, že jej můžeme zveřejnit pro vaše použití. To možné pouze díky tvrdé práci a obětavosti jednotlivců z celého světa. Rádi bychom všem poděkovali za jejich příspěvek k tomuto komplexnímu souboru pravidel.

Všechna tato pravidla a pokyny obsažené v tomto dokumentu se použijí na akcích schválených WMAC. V takovém případě se od nich nelze odchýlit, s výjimkou okolností, a to pouze s písemným souhlasem IRC ve spolupráci s hlavním rozhodčím (supervizorem) příslušné akce. Pokyny a rozhodnutí IRC týkající se těchto pravidel jsou rozhodující a závazné. V případě stížností/protestů je jeho rozhodnutí rozhodující a konečné.

Tento soubor pravidel lze použít i pro nesankcionované akce. V takovém případě musí pořadatel akce do oznámení písemně uvést následující prohlášení: "Tato akce je pořádána v souladu s oficiálními pravidly a předpisy WMAC".

Světový výbor bojových umění se neustále snaží o další rozvoj. Neustále pracujeme na rozšiřování našich pravidel a předpisů a jejich šíření na akcích a turnajích. Tento soubor pravidel je třeba před akcemi kontrolovat. abyste s námi mohli projednat a zpracovat případné změny.

Mit besten Grüßen



Harald Folladori
Světový prezident WMAC

KAPITOLA 5 - GRAPPLING

ČLÁNEK 35 - OBECNÁ PRAVIDLA PRO GRAPPLING

35.1 ODPOVĚDNOST - Grappling se může stát bezpečným soutěžním sportem pouze tehdy, pokud k dispozici dobře vyškolený rozhodčí. Ten musí dobře znát pravidla disciplíny a musí být schopen je správně interpretovat a provádět. Toho lze dosáhnout pouze pečlivým studiem pravidel a tréninkem v soutěžních podmínkách. Rozhodčí má zodpovědný úkol. Proto mohou být jako odborníci v oblasti etikety pravidel akceptováni pouze ti, kteří se pilně seznámili s teorií a praxí pravidel grapplingu.

35.2 Kategorie:

35.2.1 Pohlaví - Každá kategorie je rozdělena na muže a ženy.

35.2.2 Věkové skupiny - U15, U18, +18, +40 a +50 let

35.2.3 Třídy pásů - budou jmenovány v určené události.

35.2.3 Váhové kategorie - jsou uvedeny ve Všeobecných pravidlech WMAC:

V závislosti na počtu účastníků lze po dohodě s ředitelem turnaje váhové kategorie kombinovat.

Junioři do 15 let - Pokud není dostatek závodníků pro soutěže, mohou závodníci rozdělení do skupin do 10 kg, například do 30 kg, 40 kg atd.

POZNÁMKA - Vedoucí turnaje má možnost upravit a změnit všechny třídy v závislosti na počtu startujících v jednotlivých kategoriích. Potřebuje k tomu předchozí souhlas IRC - WMAC.

35.3 Vážení: viz obecná pravidla

ČLÁNEK 36. SOUTĚŽ V GRAPPLINGU/PODÁVÁNÍ (GP)

36.1 Popis - Kategorie Grappling/Submission byla vytvořena s co nejotevřenější sadou pravidel. To mnoha různým stylům grapplingu soutěžit podle společného souboru pravidel. Tento sport je soutěžní variantou, ve které sportovec předvádí své fyzické, mentální a technické dovednosti ve snaze znehybnit a připnout soupeře.

36.2 Kategorie:

36.2.1 Věkové skupiny - jsou rozděleny takto

Popis	Věkové skupiny
Junioři	U15
Kadeti	U18
Dospělí	+18
Veteráni	+40
Mistr řemeslník	+50

36.2.2 Třídy opasků - vzhledem k rozmanitosti smíšených bojových umění nemusí barva opasku každému japonského stupně kyu nebo jiné klasifikace. Následující pokyny slouží jako základ pro určení vhodné kategorie pro účastníka. Zkušenosti účastníků v jejich sportu budou jako společný faktor při kategorizaci.

Popis	Zkušenosti s bojovými uměními (v letech)	Opasek WMAC
Začátečníci	1 až 3 roky	Žlutá - modrá
Pokročilé	více než 3 roky	Červená, hnědá
Černý řemínek	Různé	Černá

36.2.3 Váhové kategorie - jsou popsány v článku 35.2.3.

36.3 Uniforma - závislosti na oznámení pořadatele musí každý závodník nastoupit vhodně oblečen buď v bojových šortkách a tričku/chrániči (pro no-gi grappling), nebo v čistém tradičním obleku pro bojová umění (gi/kimono) z bavlny nebo podobného materiálu (pro tradiční grappling). Materiál nesmí být příliš silný nebo tak těžký, aby soupeři překážel. Barvy v no-gi grapplingu jsou libovolně volitelné, v gi grapplingu mohou být obleky černé, bílé nebo modré. Jiné barvy nebo kombinované barvy souladu s barvami národního týmu jsou povoleny. Doporučuje se svršek z Ju-Jutsu nebo Judo. Bunda musí sahat po stehna a rukávy musí sahat po zápěstí, když jsou paže natažené dopředu. Opasek, široký 4 až 5 cm a v barvě odpovídající hodnosti, se kolem pasu uváže dvojitým uzlem tak pevně, aby uniforma zůstala uzavřená. Uniformy se musí prát a sušit bez nepříjemných pachů. Sportovci nesmějí soutěžit s roztrhanými uniformami, rukávy nebo kalhotami, které nemají správnou délku, nebo s tričky pod uniformou (s výjimkou ženských tříd). Pokud je uniforma sportovce zakrvácená nebo roztržená způsobem, který by mohl ovlivnit výsledek zápasu, bude vyzván k její okamžité výměně, jinak bude zápas považován za prohraný. Sportovci s dlouhými vlasy si je musí svázat jednoduchou sponou. Nehty na nohou a rukou musí ostříhané nakrátko a čisté. Všechny šperky (prsteny, hodinky, náhrdelníky atd.) musí odstraněny. brýlí při soutěži je zakázáno. Soutěžící by měli během samotného zápasu nosit barevný pásek pro účely identifikace. Jakékoli boty, pokrývky hlavy a chrániče, které by mohly ovlivnit nebo ztížit výsledek boje, nejsou povoleny.

36.4 Soutěžní oblast - je popsána v pravidlech Generelu

36.5 Vstup do soutěžního prostoru a jeho opuštění - sportovci jsou upozorněni, kde mají vstoupit do soutěžního prostoru, a mohou tak učinit pouze na tomto místě.

Před zahájením zápasu hlavní rozhodčí zkontroluje, zda jsou všichni rozhodčí a obsluha stolu připraveni. Zkontroluje také, zda není prostor znečištěn nebo zda se v něm nenachází překážky. Pokud je vše k jeho spokojenosti, zvedne ruku na znamení, že bojovníci mohou začít, jakmile budou připraveni. Nyní by se měli přesunout na startovní pozici.

Před začátkem každého kola se účastníci vzájemně ukloní.

Po skončení zápasu a vyhlášení vítěze se bojovníci ukloní nejprve sobě navzájem a poté rozhodčím, kteří jim úklonu oplatí. Poté sportovci přistoupí k trenérovi soupeře a poděkují mu. Ti pozdrav opětvují. Nakonec sportovci opustí prostor v místě, kde do něj vstoupili.

36.6 Rozhodčí, rozhodčí a funkcionáři - V každé třídě bude u stolu rozhodčí, který bude řídit zápas, a časoměřič, který bude měřit čas každého kola. Na průběh zápasu bude dohlížet rozhodčí, který bude dohlížet na dodržování pravidel zápasu. Po celou dobu musí být k dispozici a snadno rozpoznatelný zdravotnický personál. Během zápasu nesmí rozhodčí ani nikdo u bodovacího stolu se sportovci hovořit.

36.6.1 Povinnosti rozhodčího:

Rozhodčí je nejvyšší autoritou na žíněnce a má právo diskvalifikovat účastníky během zápasu. Jeho rozhodnutí nemůže nikdo zvrátit. Ve zvláštních případech může supervizor akce přezkoumat a zkontrolovat rozhodnutí rozhodčího, bylo nespravedlivé. V případech, kdy je rozhodčí shledán nekompetentním nebo se nadále dopouští zjevných chyb, má supervizor právo jej vyměnit.

Rozhodčí nevede skóre. Hlavní rozhodčí je za dohled nad zápasem. Řídí a kontroluje tempo soutěže, prosazuje pravidla a zajišťuje spravedlivý průběh soutěže. Za tímto účelem zahajuje a ukončuje zápas, počítá 10 sekundové chvaty, uděluje body ručními signály zapisovatelům a vymáhá tresty.

Rozhodčí musí jasně komunikovat se zapisovatelem a časoměřičem a vítěze každého zápasu. Rozhodčí musí hlasitě a zřetelně oznamovat všechna oficiální rozhodnutí a hlasem a gesty je dávat najevo příslušnému sportovci.

Rozhodčí by měl v průběhu soutěže vždy dávat slovní pokyny, zejména pokud se na něj nevztahuje trest. Může to být například: "Zůstaňte v soutěžním prostoru!" atd.

Pouze rozhodčí může nařídít oddechový čas z následujících důvodů:

- a) Oprava odpojeného nebo prokluzujícího zařízení.
- b) Udělování bodů a trestů, udělování varování.
- c) Zranění sportovce (zranění zdravotnického personálu)
- d) Porušení pravidel (námitka trenéra nebo nadřízeného).

Během zápasu bude rozhodčí neustále závodníky do středu ringu. V případě, že závodníci během zápasu mimo hranice, rozhodčí současně gestem oznámí "ven". Závodníci musí své pozice, aniž by se pohnuli. Totéž platí, pokud se 2/3 těla závodníka nacházejí mimo prostor žíněny (hranice). Rozhodčímu může přesunu sportovců zpět do středu ringu jiný funkcionář.

Pokud není možné, aby rozhodčí sportovce zpět do středu kruhu, budou sportovci přímo vyzváni, aby se vrátili do středu kruhu a pokračovali od tohoto bodu.

Rozhodčí během zápasu vnější zásahy. Tým první pomoci může být na žíněnce podle rozhodnutí rozhodčího. Když časoměřič dá signál, že zápas, může rozhodčí udělit bod výhody jednomu ze sportovců, pokud je jasně patrné, že v tomto okamžiku byl použit údajně úspěšný chvat nebo že by taktickým manévrem byla získána převaha. Výjimkou jsou přebírání.

V případě remízy může rozhodčí rozhodnout o vítězi nebo nařídít prodloužení.

Jakákoli situace, kterou nelze podle pravidel, bude ponechána na rozhodčím nebo supervizorovi, který o ní rozhoduje.

36.6.2 Úkoly rozhodčího:

Rozhodčí před startem zkontroluje, zda mají sportovci ostříhané nehty, zda jim správně sedí dres a zda jsou sportovci zařazeni do správné kategorie.

Během zápasu rozhodčí zajistí, aby všechny postupy byly v souladu s oficiálními pravidly dané kategorie. Pokud se domnívá, že došlo k porušení pravidel, má právo požádat o oddechový čas, během kterého se může poradit s hlavním rozhodčím.

Během zápasu může rozhodčí požádat o radu rozhodčího, aby objasnil nejasný výklad pravidel.

36.6.3 Úkoly časoměřiče:

Časoměřiči sedí vedle soutěžního prostoru a po hvizdu / signálu rozhodčího spouštějí / zastavují čas. Pokud rozhodčí z jakéhokoli důvodu nezavolá time out, časoměřič by měl automaticky zastavit čas a začít znovu na pokyn rozhodčího nebo po pokračování zápasu.

Rozhodčí slovními a vizuálními signály, například vhozením pytle nebo jiného vhodného předmětu do středu soutěžního prostoru, informuje rozhodčího, kdy vypršel čas nebo kdy obdržel formální protest. Čas oficiálně vyprší teprve tehdy, když jej rozhodčí ukončí.

36.6.4 Úkoly pracovníka, který přebírá body:

Výsledková tabule je umístěna na stole tak, aby byla dobře viditelná pro hlavního rozhodčího a diváky. Zapisovatel zaznamenává počet bodů a trestů závodníkům hlavním rozhodčím. Tato osoba zapisuje body a poznámky do listin a vyvolává závodníky, včetně těch, kteří již stojí na soutěžní ploše. Před zahájením soutěže musí být na stole k dispozici všechny potřebné výsledkové listiny, ruční počítadla, stopky atd.

36.6.5 Gesta:

Rozhodčí provede gesta níže popsaným akcím. Při všech gestech rozhodčí zvedne ruku s červenou/modrou páskou na ruce podle barvy rohu sportovce, aby naznačil, který sportovec boduje.

Sundání a přehození: Rozhodčí zvedne ruku, aby ukázal barvu skórujícího sportovce a skóre 2 nebo 3, podle toho, kolik jich bylo dosaženo. Když se takedown dostane do soupeřova chrániče, připíše se 2 body. 3 body se připisují, když je proveden takedown nebo hod a nepřistane v soupeřově gardu.

Prolomení stráže: Rozhodčí zvedne ruku a příslušný počet prstů, aby získal třibodovou techniku.

Přechod z pozice chrániče do pozice na koni: Rozhodčí paži a prsty ukáže tři body.

Kontrování z protivníkovy chrániče do pozice na koni: Rozhodčí zvedne paži a prsty ukáže dva body.

Háky na zádech/grapevine (držení zezadu se zaháknutýma nohama): Rozhodčí zvedne ruku a ukáže tři body.

Kolíky/držáky (chvaty): Rozhodčí vyhlásí chvat (Osae Komi), odpočítá deset vteřin a udělí dva body za držení na boku a jeden bod za držení na zádech.

Podání: Rozhoduje zápas.

Tresty: Rozhodčí přeruší zápas a informuje potrestanou osobu a obsluhu stolu o porušení pravidel. Soupeř obdrží dva body.

Výhody: Rozhodčí signalizuje výhodu pohybem ruky ve vodorovné poloze ve výšce ramen.

Přerušení zápasu: Rozhodčí zvedne obě ruce do výše ramen.

Přerušení zápasu s oddechovým časem: Rozhodčí zvedne ruce ve písmene "T" pro "Time out".

Diskvalifikace: Rozhodčí drží zkřížené ruce a pak vyhlásí diskvalifikaci.

Odebrání uděleného skóre: Rozhodčí zvedne ruku, kterou bylo skóre uděleno, a mávne rukou.

36.7 Bezpečnost soutěžících - rozhodčí zajišťuje bezpečnost soutěžících po celou dobu zápasu. Má právo kdykoli přerušit zápas, pokud jednomu z bojovníků hrozí vážné zranění způsobené technikou podání (zvedání nebo škracení). je v takovém případě ukončen a bojovník, který techniku použil, vyhrává. V případě potřeby rozhodčí přivolá lékařskou službu, aby zkontrolovala, zda se zraněný bojovník může dále účastnit turnaje.

36.8 Čas boje:

36.8.1 U15/U18 let: Jedno kolo s nepřetržitým časem boje trvá dvě minuty.

36.8.2 +18 let: Jedno kolo s nepřetržitou dobou boje trvá dvě minuty.

Závěrečný 1 x 3 minuty.

36.9 Počet kol - Do kategorie U18 se jede pouze jedno kolo - 2min ve finále, v kategorii +18 je čas kola 3min!

36.10 Přerušení zápasu - Pouze rozhodčí má právo přerušit zahájený zápas, v případě porušení pravidel. Hodiny jsou pak zastaveny, dokud rozhodčí nedá pokyn k pokračování. Čas zápasu může přerušit také na žádost funkcionáře, trenéra nebo jednoho z bojovníků. Pokud žádost o přerušeni vliv na výsledek zápasu, nemusí rozhodčí této žádosti vyhovět.

V případě, že se sportovec nedostaví do soutěžního prostoru včas s kompletním soutěžním oblečením a vybavením, bude mu poskytnuta přesně 1 minuta na doplnění. Pokud tak v této lhůtě neučiní, bude penalizován nebo diskvalifikován.

36.11 Nepovolené techniky - Jakékoli údery pěstí nebo kopání jsou zakázány. Zakázány jsou také techniky tlaku na nervy pomocí rukou, kolien nebo loktů v oblasti obličeje, pákové techniky na prstech rukou nebo nohou, kroucení krku nebo podobné techniky a sevření dýchací trubice (stolu). Výrazy v levém sloupci znamenají shora dolů: údery/kopance, kontakt s obličejem, páky na prsty/prsty na nohou), útoky na páteř, páky na krk, páky na krk zepředu, páky na paty, zvedání chrániče a narážení do podložky, trojúhelníkové škrčení (sangaku) s tahem za hlavu, zkroucené páky na kolena, útoky na krční páteř, nůžkový hod, škrčení, techniky podání, páky na zápěstí).

Zakázané techniky	Zakázané techniky ve třídách jsou označeny symbolem "X".		
	U15	U18	+18 & +35
Porážka	X	X	X
Kontakt s obličejem	X	X	X
Páčka na prsty a palce u nohou	X	X	X
Zadní zámek	X	X	X
Zkroucení krku	X	X	X
Otáčení krku zepředu	X	X	X
Háček na patě	X	X	X
Údery z ochranky	X	X	X
Trojúhelníková rukojeť s tahem na hlavě	X	X	X
Uzamkněte kolena pomocí gleichzt. Otočte	X	X	X
Cervikální zámek	X	X	X
Nůžkové hody	X	X	
Škrčení			
Techniky předkládání			
Zápěstní páka	X	X	

36.11.1 S výjimkou gilotiny nejsou techniky blokování krku povoleny jako čistě škrtící techniky. Každý, kdo úmyslně použije páky na krk, bude bez předchozího varování diskvalifikován.

36.11.2 Pákové techniky, jako je "figura 4" (Ude Garami nebo podobné), jsou povoleny.

36.11.3 Povoleny jsou páky na natažené nohy bez techniky nervového tlakového bodu.

36.11.4 Všechny pákové nebo škrtící techniky, které jsou nesportovní, nekontrolované nebo prováděné takovou silou, že mohou způsobit zranění, jsou zakázány.

36.11.5 V případě pochybností rozhodčí zruší dobře provedenou techniku podání ještě před knockdownem, aby zabránil zranění, a udělí body, jako by knockdown proběhl.

36.12 Rozhodování o zápasech - Neexistuje žádná remíza. Zápasy rozhodují:

- 1) Podání (úkol)
- 2) Diskvalifikace
- 3) Bezvědomí (musí předem viděno a zabráněno rozhodčím) nebo v důsledku zranění.
- 4) Body
- 5) Výhody

36.13 Podání/úkol:

K vítězství podáním dochází, když je jeden z bojovníků donucen k této technice. K podání dochází, když:

1. je rozpoznatelný úder dlaní na tělo soupeře nebo na podlahu,
2. se poklepává nohama, protože rukama to není možné,
3. úkol signalizován slovně,
4. sportovec je zraněn nebo z jiných důvodů není schopen pokračovat.
5. rozhodčí přeruší zápas během plánované techniky podání, aby zabránil předvídatelnému zranění,
6. trenér nebo sám zápasník "hodí ručnik do ringu",
7. napadený bojovník vydává výkřiky bolesti, když je použita technika podrobení (považovaná za ekvivalent poklepání).

Rozhodčí přeruší zápas, pokud je jeden z bojovníků zraněn nebo lékařská prohlídka ukáže, že bojovník není schopen zápasu. Pokud zranění nebylo způsobeno úmyslně soupeřem nebo bylo způsobeno porušením pravidel, zraněný bojovník prohrává.

36.14 Diskvalifikace - Rozhodčí může sportovce diskvalifikovat za závažné přestupky. K tomu může dojít v následujících případech:

1. Bojovník nebo trenér se vyjadřuje neslušně nebo se chová urážlivě a neuctivě.
2. Kousáním, taháním za vlasy, bodáním do očí nebo zasekáváním prstů do nosních dírek, úmyslným zraňováním pohlavních orgánů nebo úmyslným používáním pěstí, nohou, kolen, loktů nebo hlavy chce člověk soupeře zranit nebo získat nespravedlivou výhodu.
3. Bojový oděv se během boje roztrhne a bojovník ho nemůže ve stanoveném čase vyměnit.
4. Soutěžící musí pod šortkami šortky kvůli riziku poškození nebo sklouznutí šortek dolů. Pokud si nebude schopen obstarat náhradní oděv ve stanoveném čase, bude diskvalifikován.
5. Každý bojovník, který se pokusí vyhnout podání útekem z podložky během plánované techniky podání, bude okamžitě diskvalifikován. Pokud se ukáže, že útek z žíněnky byl technickou chybou, nikoliv disciplinární, bude bojovník diskvalifikován pouze v příslušné kategorii, ale může se dále účastnit turnaje například v otevřené kategorii nebo v jiných kategoriích.
6. Soutěžící poruší jedno z pravidel uvedených v odstavci 36.11.

36.14.1 Eskalace: Diskvalifikace bojovníka z další účasti v turnaji / kategorii. Rozlišuje se však diskvalifikace za celý turnaj. = Nebo takovou, která bezprostřední soutěž v příslušné kategorii. např. diskvalifikace z důvodu pozdního příchodu DISQ kategorie - diskvalifikace z důvodu nesportovního chování DISQ turnaje

36.14.1.1 KATEGORIE Diskvalifikace: Znamená pouze vyloučení z aktuální bojové kategorie.

36.14.1.2 Diskvalifikace v turnaji: Znamená vyloučení z celého turnaje nebo dokonce dočasný zákaz účasti v soutěži. To se provádí po konzultaci s vedoucím.

36.15 Bezvědomí - Pokud jeden z bojovníků upadne do bezvědomí v důsledku techniky, která je v souladu s pravidly (např. škrčení nebo technika hodů), nebo v důsledku nehody, aniž by soupeř jednal v rozporu s pravidly, soupeř, který upadl do bezvědomí, prohrál zápas. Toto pravidlo však platí pouze v případě, poražený bojovník předtím "neklepal". Za všech okolností rozhodčí zajistit bezpečnost sportovců a pokud možno zabránit tomu, aby k bezvědomí došlo.

36.16 Udělování bodů - rozhodčí má právo body nebo tresty, případně udělit varování, odečíst body nebo diskvalifikovat.

36.16.1 Pozitivní body - Cílem soutěže je, aby sportovci využili své technické dovednosti a donutili soupeře vzdát se nebo dosáhnout bodové výhody pomocí čistých kontrolních technik. Pokud nikdo nevzdá před koncem zápasu, vítězem se stává ten, kdo nasbíral nejvíce bodů.

Body	Technologie	Popis
1 až 3	Třetí varování soupeře	- Při třetím napomenutí budou soupeři napomenutého soutěžícího uděleny dva body. viz článek 37.16.2.
	Zametání / Zametání	- Pokud někdo v základu drží soupeře v gardu (zámek na noze) nebo v pologardu (sevřená pouze jedna noha) a podaří se mu dostat do gardu otočením nohy. Mount position (Tate Shio Gatame), získává za něj dva body.
	Převzetí / hody	- Jakýkoli způsob aktivního sražení soupeře na zem tak, aby dopadl na záda nebo na bok, je hod. V závislosti na kvalitě hodu se udělují jeden, dva nebo tři body (prosté přetlačení bez hybnosti má hodnotu jednoho bodu. Normální hod se střední hybností a rychlostí se hodnotí dvěma body. Velmi dynamické hody s velkou hybností a rychlostí (např. hod Ippon v judu) se hodnotí třemi body. - Pokud vrhač dopadne mimo soutěžní prostor, ale stále na bezpečnostní plochu od se počítá, pokud byl proveden uvnitř soutěžního prostoru (obě nohy vrhače jsou na začátku hodu uvnitř soutěžního prostoru!). - Pokud je proti hodu proveden hod s vlastním pádem (např. Tani Otoshi, Yoko Wakare, Tomo Naga atd.), boduje se pouze úspěšný hod s vlastním pádem.
	Kolíky/držáky Techniky držení/ovládání	- Pokud se bojovníkovi z boční pozice podaří udržet soupeře na zemi po dobu deseti sekund tak, že se 75 % jeho zad dotýká země, jsou mu uděleny dva body (boční držení / yoko-shiho gatame/ kami-shio gatame). - Počítání deseti vteřin se ruší, když se poražený osvobodí. nebo se může otočit tak, že se 75 % zad nedotýká země déle než jednu sekundu.
	Mount	- Pozice v sedě znamená, že bojovník ovládá svého soupeře ležícího na zemi tak, že si na něj sedne nebo lehne tak, aby se jeho vlastní nohy dotýkaly země z obou . Tato pozice se hodnotí třemi body. - Nezáleží na tom, zda poražený bojovník v poloze vleže nebo vleže. Bojovník nahoře může ležet na jedné ze soupeřových paží, ale nikdy ne na obou. - Tato technika se také počítá jako pozice v sedle, pokud má na zemi pouze jedno koleno nebo jednu nohu nebo kontroluje soupeře přitlačením kolena na břicho nebo hrudník. - Pokud se nohy nebo chodidla osoby nahoře opírají o nohy osoby dole, body neudělují. - Když bojovník použije techniku trojúhelníku (sangaku) z chrániče, otočí soupeře a sám se dostane do pozice mount, jedná se o sweep (tj. ne tři, ale pouze dva body). -
3	Předání stráže Uvolnění z ortézy na noze	- Každý, komu se podaří vyprostit se z komory na nohy a poté okamžitě použít chvat, získá tři body. - Pokud je pak ovládací poloha podržena alespoň deset sekund, dochází k dalším změnám. dva nebo tři body - podle toho, zda se jedná o boční nebo plnou montáž.
	Zadní úchyty / háčky Úchyty zezadu	- "Úchop zezadu" znamená, že ležíte na zádech nebo na boku a držíte soupeře zezadu tak, že mu jednou nebo oběma rukama přitisknete krk a nohama ho obepnete kolem těla. Abyste však získali body, musíte mít vlastní nohy mezi nohama soupeře. být "zaháknuté" (patou nebo lýtkem se dotýkat vnitřní strany stehna). - Teprve poté jsou uděleny tři body. Pokud je jedna ze soupeřových paží také sevřena svorkou na nohu. opraveno, není to na škodu výsledku. Pokud jsou však obě ruce zahrnuty do opěrky nohou, nejsou uděleny žádné body.

36.16.1.1 Pokud se bojovník úmyslně vzdá pozice, za kterou mu byly uděleny body, a okamžitě se do stejné pozice vrátí, nejsou mu uděleny žádné další body.

36.16.1.2 Pokud sportovec zaujme jednu z výše uvedených pozic, zatímco jeho soupeř techniku podání, body se neudělují. Body se udělují pouze tehdy, když technika podání zcela odvrácena. Příklad: pozice nahoře, zatímco soupeř gilotinu. Pokud je však technika podání použita takovým způsobem, že rozpoznatelně neúspěšná, boduje se boční nebo úplný držení.

36.16.2 Sankce - Při prvním použití nelegální techniky obdrží uživatel varování. Při druhém varování je soupeři udělen jeden bod a při třetím varování je soupeři udělen další bod. Po třetím varování může rozhodčí za jakýkoli další přestupek vynést přímou diskvalifikaci.

Sankce	Porušení předpisů	Popis
Varování	Vyhýbání se boji	- To je v rozporu s pravidly, pokud bojovník úmyslně opustí prostor žíněnky ve stoje nebo úmyslně opustí prostor žíněnky na zemi plazením nebo kutálením, aby se vyhnul boji nebo získal čas.
	Vyhnete se jakékoli činnosti	- To je v rozporu s pravidly, pokud jeden z bojovníků zabrání této činnosti tím, že si svlékne části bojového oděvu nebo to umožní soupeři, aby přerušil boj a získal čas na odpočinek.
	Klekněte si na kolena	- Klečení je povoleno pouze v případě, že soupeř předtím uchopen za účelem použití techniky.
	Blokáda - Strategie	- Není dovoleno, aby bojovník pouze blokoval boj tím, že drží svého soupeře, a sám nepokoušel skórovat.
Trest 2 body	3. varování	- Při třetím pokusu o spáchání trestného činu dostane pachatel Soupeř dva body.
Diskvalifikace	Po 3. Varování	- Po třetím napomenutí má soupeř v případě dalšího napomenutí právo na to. <u>diskvalifikace jakékoli porušení pravidel.</u>
	Přílišná drsnost	- Hromadné použití síly není, pokud přesahuje míru nezbytnou k dosažení výsledku nebo má za cíl způsobit zranění soupeře. Diskvalifikace je vyhlášena okamžitě a bez varování.
	Neúcta/nesporto vní chování	- V případě takového přestupku má rozhodčí právo vyhlásit okamžitou diskvalifikaci.

36.17 =Výhody - Výhody je dosaženo, když bojovník použije techniku, ale neprovede ji čistě a úplně (např. při házení), nebo když dostane soupeře pod masivní tlak technikou podání, ale nakonec nedosáhne soupeřova podání.

36.17.1 Výhody díky vyřazení (hodům) - bojovníkovi se podaří viditelně vyvést soupeře z rovnováhy a téměř ho odhodit.

36.17.2 Výhody při ochraně (výztuha nohy):

1. Výhodu může osoba nahoře, pokud pokusem o uvolnění dostane osobu dole pod silný tlak a je téměř schopna se uvolnit, nebo donutí osobu dole přejít z gardy (plný zámek nohou) do polobloku (zablokovaná pouze jedna noha).
2. Osoba na spodku může získat výhodu, pokud se jí téměř podaří otočit soupeře na záda nebo pokud dostane soupeře pod silný tlak použitím páky nebo škracení.

36.17.3 Výhody pomocí techniky předkládání: Pokud správně použijete techniku podrobení a vážně a slibně se pokusíte donutit soupeře, aby se podrobil, získáte výhodu.

36.17.4 V případě rovnosti bodů: Pokud na konci základní hrací doby dojde k rovnosti bodů, je úkolem rozhodčího rozhodnout zápas na základě následujícího skóre výhod:

1. Výhoda díky aktivitě: Výhoda je přiznána útočnějšímu stylu boje (například častými pokusy o použití technik házení, kontroly nebo podání) nebo tomu, kdo neustále zatlačuje druhého do defenzivy.
2. Výhoda z nájezdu na hod: Výhoda je přiznána, pokud jeden z hráčů zjevně narušil rovnováhu druhého hráče nájezdem na hod (ale bez dokončení hodu).
3. Výhoda díky činnosti v terénu: Výhodu získává bojovník, který v boji na zemi převezme iniciativu a dostane tak soupeře pod tlak.

36.18 Popis nelegálních technik Ve

všech třídách:

- 1) žádné údery a kopy,
- 2) žádný kontakt rukou, nohou, kolen, čela nebo loktů s obličejem soupeře,
- 3) Žádné pákové techniky na malých kloubech, jako jsou prsty na ruku nebo nohu.
- 4) Žádné páky na páteř nebo krk, žádné páky na patu,
- 5) žádné zvedání soupeře z chrániče a následné narážení do podložky,
- 6) žádné tlačení hlavy dolů při technice škrčení trojúhelníkem,
- 7) žádné pokrčení kolen (páky na rovné nohy jsou povoleny!),
- 8) žádné techniky pák nebo škrčení nesportovním způsobem nebo takovou silou, že hrozí akutní riziko zranění.

Dodatek: mladší 15 let: žádná technika předkládání

ČLÁNEK 37. SPORTOVNÍ JIU JUTSU (SJ)

37.1 Popis soutěže - Termín "Jujutsu" se původně používal pro označení kompletního systému (neozbrojeného) bojového umění samurajů ve feudálním Japonsku. Dříve, ve stejné době nebo později, vznikaly podobné systémy pro třídu bojovníků i v jiných zemích. Od počátku 20. potřeba rytířského boje zblízka stále více klesala. Sebeobrana beze zbraně se však nadále pěstovala a rozvíjela jako sport. Dnes se pod pojmem "sportovní jujutsu" rozumí soutěžní sport, v němž mohou sportovci prokázat své fyzické a psychické schopnosti i technické dovednosti tím, že donutí protivníka vzdát se.

37.2 Kategorie:

37.2.1 Věkové skupiny - jsou rozděleny takto:

Popis	Věkové skupiny
Junioři	U15
Kadeti	U18
Dospělí	+18
Veteráni	+40
Mistr řemeslník	+ 50

37.2.2 Třídy opasků - vzhledem k rozmanitosti smíšených bojových umění nemusí barva opasku vyhovovat každému. podle japonské klasifikace kyu nebo jiné klasifikace nemusí vyhovovat každému. Následující pokyny se týkají

jako základ pro určení příslušné kategorie účastníka. Zkušenosti účastníků v jejich sportu jsou zahrnuty jako společný faktor pro kategorizaci.

Popis	Zkušenosti s bojovými uměními v letech	Opasek WMAC
Začátečníci	1 až 3 roky	Žlutá - modrá
Pokročilé	Více než 3 roky	Červená, hnědá
Černý řemínek	různé	Černá

37.2.3 Váhové kategorie - jsou popsány v článku 35.2.3.

37.3 Uniforma - Každý sportovec musí vhodně oblečen v čistém tradičním obleku pro bojová umění (nebo kimonu gi) z bavlny nebo podobného materiálu. Materiál nesmí být příliš silný nebo tak těžký, aby soupeři překážel. Barvy mohou být černá, bílá nebo modrá. Jiné barvy nebo jejich kombinace jsou povoleny v souladu s barvami národního týmu. Doporučuje se svršek z judosu nebo juda.

Bunda sahá po stehna a rukávy musí sahat po zápěstí, když jsou paže natažené dopředu. Opasek, široký 4 až 5 cm a v příslušné hodnotní barvě, se pevně uváže kolem pasu dvojitým uzlem, aby uniforma zůstala uzavřená. Uniformy musí prát a sušit bez nepříjemných pachů. Sportovci nesmějí soutěžit s roztrhanými uniformami, rukávy nebo kalhotami, které nemají správnou délku, nebo s tričky pod uniformou (s výjimkou ženských tříd). Pokud je uniforma sportovce zakrvácená nebo roztržená způsobem, který by mohl ovlivnit výsledek zápasu, bude vyzván k její okamžité výměně, jinak bude zápas považován za prohraný. Sportovci s dlouhými vlasy si je musí svázat jednoduchou sponou. Nehty na nohou a rukou musí být ostříhané nakrátko a čisté. Všechny šperky (prsteny, hodinky, náhrdelníky atd.) musí být odstraněny. Nošení brýlí při soutěži je zakázáno. Soutěžící by měli během samotného zápasu nosit barevný pásek pro účely identifikace. Jakékoli boty, pokrývky hlavy a chrániče, které by mohly ovlivnit nebo ztížit výsledek boje, nejsou povoleny.

37.4 Soutěžní oblast - je popsána v článku 3.3.

37.5 Vstup do soutěžního prostoru a jeho opuštění - sportovci jsou upozorněni, kde mají vstoupit do soutěžního prostoru, a mohou tak učinit pouze na tomto místě.

- Před zahájením zápasu hlavní rozhodčí zkontroluje, zda jsou všichni rozhodčí obsluha stolu připraveni. Zkontroluje také, zda se na ploše nenachází nějaké nečistoty nebo překážky.
- Pokud je vše k jeho spokojenosti, zvedne ruku, aby ukázal, že bojovníci mohou začít, jakmile budou připraveni. Nyní by se měli přesunout startovní pozici.
- Před začátkem každého kola se účastníci vzájemně ukloní.
- Po skončení zápasu a vyhlášení vítěze se bojovníci ukloní nejprve sobě navzájem a poté rozhodčím, kteří jim úklonu oplátí. Poté sportovci přistoupí k trenérovi soupeře a poděkují mu. Ti pozdrav opětvují. Nakonec sportovci opustí prostor v místě, kde do něj vstoupili.

37.6 Rozhodčí, rozhodčí a úředníci - viz 36.6

37.6.1 Povinnosti rozhodčího - viz 36.6.1

37.6.2 Povinnosti rozhodčího - viz 36.6.2

37.6.3 Úkoly časoměřiče - viz 36.6.3

37.6.4 Úkoly pracovníka, který přijímá body - viz 36.6.4

37.7 Bezpečnostní vybavení (ochranné pomůcky):

Obecně: Používání ochranných pomůcek, jako jsou schválené chrániče rukou a nohou, chrániče holení, chrániče úst a třísel, je povinné. Ochranné prostředky s drsným povrchem nebo poškozené ochranné prostředky nejsou povoleny, stejně jako ochranné prostředky kovové nebo tvrdé plastové části.

37.7.1 Ochrana hlavy. Ochrana hlavy je povinná ve všech kategoriích.

37.7.2 Chrániče rukou - Všechny oblasti, které při úderu přicházejí do styku se soupeřem, musí být pokryty středně tvrdou pěnovou vrstvou o tloušťce nejméně 4 OZ (cca 1,7 cm). Chrániče rukou musí být vhodné jak pro box, tak pro techniky grapplingu (rukavice MMA).

37.7.3 Chrániče nohou - nárt a spodní část holeně musí být vycpány vrstvou středně tvrdé pěny o tloušťce nejméně 1,7 až 2,5 cm. Suché zipy musí spolehlivě držet.

Pokud se bojovník nedostaví na soutěžní plochu správnou a kompletní ochrannou výstrojí, bude mu poskytnuta jedna minuta na výměnu nebo doplnění výstroje. Pokud tak neučiní, bude potrestán minusovými body nebo diskvalifikován.

37.8 Bezpečnost závodníků: Rozhodčí je povinen zajistit bezpečnost závodníků za všech okolností. V případě potřeby požádá o radu zdravotníky/lékařský personál, aby rozhodl, zda je závodník schopen soutěžit nebo pokračovat v zápase.

37.9 Čas boje:

37.9.1 Černé pásy bojují jedno kolo (3 minuty) bez přerušení.

37.9.2 Sportovci do hnědého pásu včetně bojují jedno kolo (2 minuty) bez přerušení. Zápas se nepřerušuje kvůli zobrazení výsledků.

37.10 Přerušení času: Pouze rozhodčí má právo přerušit probíhající zápas. Učiní tak, pokud dojde k porušení pravidel. Čas je pak zastaven, dokud rozhodčí nedá pokyn k pokračování. Může také přerušit zápas na žádost jednoho z bojovníků, trenéra nebo funkcionáře. Není však povinen tak učinit, pokud to ovlivní výsledek zápasu.

37.11 Povolené cíle: Sportovní jujutsu je řízený kontaktní sport (lehký kontakt). Lehký kontakt znamená, že úder zasáhne pouze povrch oděvu nebo ochranného vybavení, aniž by protivníkovi způsobil bolest. Povolené zóny zásahu jsou čelo a boky hlavy, oblast hrudníku, solar plexus, žebra a břicho.

37.12 Cíle nejsou povoleny: Obličej, horní a zadní část lebky, krk, páteř, ledviny, oblast genitálií a všechny klouby nesmí být napadány údery nebo kopy. Údery pod pás jsou zakázány. Nízké kopy nejsou povoleny, ale údery nohou ve výšce kotníků jsou povoleny. Během "grapplingu" (= když se soupeři vzájemně chytí) nejsou ve stoje ani na zemi povoleny žádné údery ani kopy.

37.13 Povolené techniky: Povolené jsou techniky, při kterých se noha přehazuje (od kotníku). Všechny kontrolované údery, kopy, hody, chvaty, škrčení nebo pákové techniky jsou povoleny za předpokladu, že jsou použity k útoku na výše uvedené povolené cíle. Lehký kontakt na hlavu je povolen, rozhodčí musí věnovat pozornost rozdílu mezi lehkým a plným kontaktem.

37.14 Zakázané techniky: Údery hlavou, tahání za vlasy, škrábání, kousání, údery loktem nebo kolenem, údery prsty, údery nebo kopy bez vizuální kontroly, kopy proti bojovníkovi ležícímu na zemi, údery do hlavy v poloze na zemi, kopy do nohou, páky na prsty a krk a háky na paty nejsou povoleny z důvodu rizika zranění, stejně jako pákové techniky na malé klouby, jako jsou prsty na ruce nebo nohou.

Junioři - U juniorů se započítávají pouze kontrolní techniky (chvaty). Škrčení a páky jsou zakázány.

37.15 Hodnocení:

Body	Techniky	Popis
1	Fouká	- Čistě provedené údery nebo kopy do povolených cílů. Být zasažen údery do těla Pro získání bodu musí být proveden maximální kontakt. Body se udělují pouze za údery do hlavy s lehkým kontaktem. V případě technik na hlavu však musí být rozpoznatelné, že útočník - pokud by chtěl - může zaznamenat i tvrdý úder. mohl.
	Kopy do Tělo	- Za kop do hlavy se udělují dva body. Údery nebo kopy do obličeje se nepočítají. povoleno. Bod se uděluje také za kopy na tělo (nad linií pásu).
	Neprůkazné shody	- Za sérii bezvýsledných setkání se uděluje pouze jeden bod.
2	Kopy do hlavy	- Kontrolované kopy do hlavy s lehkým kontaktem nebo do chrániče hlavy.
	Hodí	- Jakýkoli hod, při kterém házející dopadne do chrániče hozené koule.
	Takedowny	- Jakýkoli takedown, při kterém se útočník dostane do soupeřova chrániče.
	Obraty	- Za každý obrat, který skončí v půlgardu házejícího.
	10 sekundový kolík	- Chvaty, je protivník ležící na zádech ovládan po dobu nejméně deseti sekund.
	Zadržení	- Rozhodčí oznámí chvat zvednutím paže a zvoláním "Hold Down" nebo "Osae Komi" (v tomto okamžiku začíná běžet desetisekundový časový limit). - Pokud se gong rozezní během použití ručního držení (signalizuje konec pravidelný čas boje), musí mít držitel možnost dokončit desetisekundový časový limit a získat bod.
3	Hodí	- Hody, při nichž házející nepřistane přímo v chráněném prostoru házející osoby.
	Takedowny	- Svalení na zem, při kterém aktér nedopadne přímo do chrániče hozené osoby.
	Zadní háčky	=- Držení ze zadu (úchop ze zadu Soupeř je držen na zemi ze zadu, zajištěním krku jednou nebo oběma rukama a sevřením těla soupeře nohama. Aby byl úder bodován, musí být paty "zaháknuty" mezi nohama soupeře, tj. dotýkat se vnitřní strany stehén.
	Obraty	- "otočka" z držení (osoba, která původně ležela dole, si pak lehne nahoru a zvedne se z držení) kontroluje svého soupeře)
Více	Kombinovaná přívalová vlna	- Série foukání / kombinace foukání
Srážky	Sankce	- Při udělení "trestu" se potrestané osobě odečtou dva body. Pokud to na výsledkové tabuli není technických důvodů možné, připíše se místo toho dva body soupeři.
Victory	Podání/úkol	- Aby hrozícímu zranění nebo bezvědomí (při škrčení), rozhodčí zápas zastaví. Poté je zápas rozhodnut (technický knockout).

37.15.1 Výhody - pokud je zápas na konci řádné doby zápasu nerozhodný, mělo by být výhodné skóre, aby byl určen vítěz.

37.15.1.1 Výhodný bodový zisk v boji na zemi - při použití zámku na noze.

- 1.) Osoba nahoře získává výhodu tím, že přechází do ofenzivy a snaží se prolomit soupeřův guard a například se jí podaří donutit osobu dole, aby se vzdala plného zajištění nohou (guard) a držela pouze jednu nohu (half guard). Výhoda je také přiznána, pokud je pokus o uvolnění tak prudký, že osoba na dně může držet sevření nohou jen s velkým vypětím sil.
- 2.) Osoba na spodku získává výhodu, pokud přežít z dolní do horní pozice (sweep) nebo použít páku či škrčení takovým způsobem, že soupeř musí klást masivní odpor. Aby se přehození počítalo jako výhoda, musí osoba na spodku otevřít sevření nohou.

37.15.1.2 Pokus o techniku podání Za výhodu se považuje použití techniky podání v kombinaci s pokusem o vynucení úkolu.

37.15.2 Energie dosažení skóre:

37.15.2.1 Lehký kontakt znamená, že útok na povolené cíle nezpůsobí žádnou bolest a/nebo zranění. Tento typ kontaktu je povolen pro útoky na hlavu (pouze do boku a na čelo, bez kontaktu na obličej).

37.15.2.2 Nadměrný kontakt: Kontakt, který je zřetelně tvrdší, než je nutné k dosažení skóre nebo techniky podání s úmyslem způsobit zranění, bude mít za následek okamžitou diskvalifikaci. Ačkoli to posouzení rozhodčího, nadměrný kontakt se pozná podle následujících reakcí:

- 1.) Úmysl zranit nekontrolovaným použitím techniky
- 2.) Viditelný otřes hlavy v důsledku úderu
- 3.) Viditelný otok nebo jiné známky vnějšího zranění - V případě krvácejícího nosu není důvodem k trestu krvácení z nosu, ale rozpoznatelný zásah nepřipustného cíle (obličej).

37.15.3 Automatické vítězství:

37.15.3.1 Jakákoli technika podání, která donutí soupeře vzdát se, znamená automaticky vítězství.

37.15.3.2 Vítězem se stává ten, kdo má na konci základní hrací doby vyšší skóre.

37.15.4 Co technika předkládání? Pokud se bojovník vzdá (poklepe) v důsledku páky nebo škrčení, jedná se o podání. I je bojovník po hodů neúmyslně zraněn a po deseti sekundách nemůže pokračovat v boji, považuje se to za podání. Podvolení automaticky znamená vítězství.

27.15.5 Definice "chvatů": Podmínky chvatů umožňují bojovníkovi držet soupeře jakýmkoli povoleným způsobem ve stoje po dobu maximálně deseti sekund, aby se mohl pokusit o hod. Pokud se během těchto deseti sekund nepodaří žádný hod, musí být sevření opět uvolněno (na pokyn rozhodčího). Vnější rozhodčí začne počítat třicetisekundový časový limit pro boj na zemi, když oba bojovníci v pozici na zemi po použití povolené techniky. Bojovníci mohou v průběhu zápasu několikrát přejít ze stoje do boje na zemi.

Bojovníci mohou bodovat nejen hody, ale také protichvaty, chvaty nebo technikami podání. Po uplynutí 30 sekund pro boj na zemi jsou bojovníci rozděleni a musí pokračovat v boji ve stoje. Pokud je před vypršením tohoto časového limitu použita technika kontroly nebo podání, která slibně, je na rozhodčím, aby rozhodl, kdy boj na zemi zastaví.

Platí absolutní zákaz útoků na krk. V kategoriích U15 nejsou povoleny žádné škrčení ani páky; u dětí cílem soupeře pomocí chvatů. Pokud je bojovník sražen k zemi kvůli nepovolené technice, nebude druhému bojovníkovi přiznán žádný bod.

Pokud je trest uložen v době, kdy soupeři v boji na zemi, záleží na pozici a průběhu boje, zda rozhodčí boj přeruší, nebo nechá pokračovat, aby mohl později ukázat trestné body, až se bojovníci vrátí do stoje. Pokud se situace v boji na zemi dostala do "slepé uličky" a oba soupeři již nebojují, může rozhodčí boj na zemi přerušit i před uplynutím 30 sekund a vrátit bojovníky do stoje.

37.16 Důvody pro udělení trestných bodů: Varování nebo trestné body se udělují, když:

- 1.) techniky jsou prováděny s nepřiměřenou přísností,
- 2.) jsou napadány nedovolené cíle kopy do kolena jsou trestány jako příliš tvrdý kontakt),
- 3.) jsou používány nezákonné techniky,
- 4.) "Mat escape" se snaží vyhnout boji,
- 5.) spadne na zem, aby se vyhnul útoku,
- 6.) Po výzvě "Stop" boj pokračuje,
- 7.) útok je neopatrný nebo bezohledný (bez ohledu na to, zda ke kontaktu),
- 8.) se chová neuctivě k úředníkům nebo bojovníkům.
- 9.) se chová nesporně

37.16.1 Druhy trestů - Rozhodčí má právo kdykoli potrestat soutěžícího napomenutím, odečtením bodů nebo diskvalifikací. Platí následující pokyny:

Porušení předpisů	Popis	Trest
1.	drobné přestupky	Varování
	Nadměrná hrubost (neúmyslná)	1 bod mínus
	Nadměrná síla nebo kop kolenem (úmyslný)	Diskvalifikace
	Neúcta nebo nesportovní chování	Diskvalifikace
2. stejný trestný čin)	drobné přestupky	1 bod mínus
	Nadměrná tvrdost nebo kopání kolenem	Diskvalifikace
2 (Jiný trestný čin)	drobné přestupky	Varování
	Nadměrná tvrdost, kop kolenem	1 bod mínus
	Nadměrná síla nebo kop kolenem (úmyslný)	Diskvalifikace
	Neuctivé nebo nesportovní chování	Diskvalifikace
3.	=Za čtvrtý přestupek diskvalifikace	Diskvalifikace

37.16.2 Varování za příliš tvrdý kontakt - Pokud je uděleno varování za příliš tvrdý kontakt, rozhodčí by to měl udělat jasně a tak, aby to soutěžící a rozhodčí slyšeli. Měl by například říci: "Pokud ještě jednou udeříte nebo kopnete takto silně, budete diskvalifikováni. tomu?" Předtím, než povolí pokračovat v zápase, by měl počkat, dokud provinilec toto prohlášení nevezme na vědomí.

37.16.3 Jak se odečítají body? Pokud technický systém odečtení bodů, připisují se body soupeři. Nebo po 2. napomenutí 1 minusový bod, po 3. napomenutí 2. minusový bod maximálně 3 možná napomenutí = 4. napomenutí automaticky DISKVALIFIKACE.

37.17 Diskvalifikace - Pokud je bojovník diskvalifikován může být vyloučen z další účasti na celém turnaji. Proto by se diskvalifikace měly rozlišovat na menší a větší takto:

37.17.1 KATEGORIE Diskvalifikace: platí pouze pro aktuální kategorii.

37.17.2 Diskvalifikace z turnaje: znamená vyloučení z celého turnaje nebo dočasný zákaz účasti v soutěži, na kterém se dohodne pořadatel turnaje s asociací odpovědnou za danou oblast nebo zemi.

Jakýkoli trest by měl být udělen velmi jasně a v přítomnosti bojovníků a rozhodčích, protože může vést k diskvalifikaci!

ČLÁNEK 38. MMA - LIGHT - SMÍŠENÁ BOJOVÁ UMĚNÍ - LIGHT (MMA- L)

38.1 Popis soutěže - Soutěžní disciplína WMAC "MMA Light" umožňuje širokou škálu bojových technik tradičních i netradičních bojových stylů. Pravidla povolují použití technik grapplingu (hody, chvaty, páky, škrčení atd.), stejně jako použití úderů a kopů. Tato soutěž tak umožňuje sportovcům s velmi rozdílným zázemím v bojových uměních vyzkoušet si své dovednosti bezpečným a kontrolovaným způsobem. Nejvyšší prioritou v MMA Light je bezpečnost sportovců.

Základem je boj v Kick Light (viz článek 38.16). Toto bojové umění, které kromě úderů a kopů umožňuje i grappling, by nemělo upřednostňovat žádnou z těchto různých bojových technik. Proto podání soupeře technikou podání (páka/choke) vede k předčasnému vítězství, protože není možné předčasně rozhodnout boj úderem nebo kopem "knock-outem" (KO) kvůli lehkému kontaktu.

Příklady průběhu amatérských zápasů MMA Light:

- 1.) Závodník se specializuje na úder a/nebo kopy, a proto bude bodovat především těmito technikami a zároveň se bude snažit nedat soupeři šanci použít techniky grapplingu. Přesto je možné, že se zápasníkovi specializovanému na úder a kopy podaří krátce před koncem zápasu donutit zápasníka, který se specializuje na úder a kopy, aby se vzdal, a to jedinou technikou podání (páka/choke). Obecně platí, že zápas vyhrává bojovník, který získá nejvíce bodů nebo se mu zápasníkovi podřídí (knockdown).
- 2.) Bojovník, který se specializuje na úder a kopy, je opakovaně zahazován a není schopen získat body jasnými údery. Grappler má jasnou převahu v boji ve stoje i na zemi, a proto zápas vyhrává.
- 3.) Ve vyrovnaném souboji vyhrává ten, nasbíral více bodů.

38.2 Kategorie:

38.2.1 Věkové skupiny - jsou rozděleny takto:

Popis	Věkové skupiny
Junioři	U15
Kadeti	U18
Dospělí	+18
Veteráni	+ 40
Mistr řemeslník	+ 50

38.2.2 Třídy opasků - vzhledem k rozmanitosti smíšených bojových umění nemusí barva opasku každému podle japonského stupně kyu nebo jiné klasifikace. Jako základ pro určení vhodné kategorie pro budou použity následující pokyny. Zkušenosti účastníků v jejich sportu budou jako společný faktor kategorizaci.

Popis	Zkušenosti s bojovými uměními v letech	Opasek WMAC
Začátečníci	1 až 3 roky	Žlutá - modrá
Pokročilé	Více než 3 roky	Červená, hnědá
Mistr řemeslník	Různé	Černá

38.2.3 Váhové kategorie - viz obecná pravidla

38.3 Uniforma - Každý závodník se musí dostavit vhodně oblečen v čistých šortkách a tričku / chrániči. Ve výjimečných případech může rozhodčí povolit nošení gi, pokud překáží v boji.

mají negativní účinek. Sportovci s dlouhými vlasy si je musí svázat jednoduchou sponou.

38.4 Soutěžní plocha - kruh/oktagon nebo žíněnka o rozměrech nejméně 6 x 6 metrů.

38.5 Vstup do soutěžního prostoru a jeho opuštění - sportovci jsou upozorněni, kde mají vstoupit do soutěžního prostoru, a mohou tak učinit pouze na tomto místě.

- Před zahájením zápasu hlavní rozhodčí zkontroluje, zda jsou všichni rozhodčí a obsluha stolu připraveni. Zkontroluje také prostor, zda není znečištěný nebo zda se v něm nenacházejí překážky.
- Pokud je vše k jeho spokojenosti, zvedne ruku, aby ukázal, že bojovníci mohou začít, jakmile budou připraveni. Nyní by se měli přesunout na startovní pozici.
- Před začátkem každého kola se účastníci vzájemně ukloní.
- Po skončení zápasu a vyhlášení vítěze se bojovníci ukloní nejprve sobě navzájem a poté rozhodčím, kteří jim úklonu oplátí. Poté sportovci přistoupí k trenérovi soupeře a poděkují mu. Ti pozdrav opětvují. Nakonec sportovci opustí prostor v místě, kde do něj vstoupili.

38.6 Rozhodčí, rozhodčí a funkcionáři - Zápas bude řídit rozhodčí a nejméně 2 rozhodčí. Jeden z nich by měl být rozhodčí. U stolku rozhodčích musí také časoměřič, který měřit čas každého kola. Na průběh zápasu dohlíží rozhodčí, který sleduje a prosazuje pravidla zápasu. Po celou dobu musí být k dispozici a snadno rozpoznatelný zdravotnický personál.

38.6.1 Povinnosti rozhodčího:

Rozhodčí je nejvyšší autoritou na bojišti a má právo diskvalifikovat účastníky během zápasu. Vedle rozhodčího je nejvyšší autoritou. Ve zvláštních případech může trenér podat protest u supervizora akce a zpochybnit rozhodnutí rozhodčího, pokud nebylo v souladu s pravidly. V případech, kdy se rozhodčí ukáže jako nekompetentní nebo se nadále dopouští zjevných chyb, má MRef po konzultaci s dohledem pravomoc jej vyměnit.

Za dohled nad zápasem odpovídá rozhodčí. Jako asistenty má dva externí rozhodčí. Řídí a kontroluje tempo soutěže, prosazuje pravidla a všechny tresty a zajišťuje spravedlivý průběh soutěže. Za tímto účelem zahajuje a ukončuje zápas, počítá desetisekundové chvaty a přímo uděluje body za všechny grapplingové body (hody, chvaty, podání atd.). Rozhodčí ukazuje body, které mají být uděleny, prsty. Tyto body zaznamenávají také dva externí rozhodčí, kteří nezávisle na sobě počítají všechny údery a kopy pomocí klikerů, stejně jako v kickboxu.

Rozhodčí musí jasně komunikovat se zapisovatelem a časoměřičem a vyhlásit vítěze každého zápasu. Rozhodčí musí hlasitě a zřetelně oznamovat všechna oficiální rozhodnutí a je dotyčným sportovcům hlasem a gesty. Musí nosit barevné pásky na ruku nebo na zápěstí, aby zajistil, že jim udělené body budou přiděleny do příslušného rohu bojovníků. (Riziko záměny)

Rozhodčí by měl v průběhu soutěže vždy dávat slovní pokyny, zejména pokud se na něj nevztahuje trest. Může to být například: "Žádný příliš tvrdý kontakt!" nebo "Zůstaňte v bojovém prostoru!" atd.

Oddechový čas může pouze rozhodčí, a to z následujících důvodů:

- a) Oprava odpojeného nebo sklouzlého zařízení.
- b) Udělování bodů a trestů, udělování varování.
- c) Zranění sportovce (zranění zdravotnického personálu)
- d) Porušení pravidel (námitka trenéra nebo nadřízeného).

Během zápasu rozhodčí neustále navádí závodníky do středu ringu. V případě, že se závodníci během boje pohybují mimo hranice, rozhodčí současně gestem oznámí "ven". Závodníci musí svou pozici, aniž by se pohnuli. Totéž platí, pokud se 2/3 těla závodníka nacházejí mimo prostor žíněnky (nebo provazy ringu). Rozhodčí může být přivolán jiným

úředníci při přesunu sportovců zpět do středu ringu.

Pokud není možné vrátit sportovce zpět do středu kruhu, budou sportovci vyzváni, aby se vrátili přímo do středu kruhu a pokračovali z tohoto místa.

Rozhodčí během zápasu vnější zásahy. Na žíněnku smí vstoupit tým první pomoci. Když časoměřič dá signál, že zápas skončil, může rozhodčí udělit bod výhody jednomu ze sportovců, pokud je jasně patrné, že v daném okamžiku byl použit údajně úspěšný chvat nebo že by taktickým manévrem byla získána převaha. Výjimkou jsou pády.

V případě remízy rozhodne o vítězi rozhodčí nebo nařídí prodloužení.

Jakákoli situace, kterou nelze podle pravidel, bude ponechána na rozhodčím, aby po konzultaci s dozorcem rozhodl.

38.6.2 Povinnosti rozhodčího:

Hlavní rozhodčí před zahájením soutěže zkontroluje, zda je výstroj správná, nehty jsou ostříhané nakrátko, uniforma správně sedí a barva a stupeň opasku jsou vhodné pro daný zápas.

Během zápasu rozhodčí dohlíží na to, aby všechny akce byly v souladu s oficiálními pravidly dané kategorie. Pokud se rozhodčí domnívá, že došlo k porušení pravidel, má právo požádat o oddechový čas, ve kterém se může poradit s rozhodčím.

Během zápasu může rozhodčí požádat o radu hlavního rozhodčího, aby objasnil nejasný výklad pravidel.

38.6.3 Úkoly časoměřiče:

Časoměřiči sedí vedle soutěžního prostoru a po hvizdu / signálu rozhodčího spouštějí / zastavují čas. Pokud rozhodčí z jakéhokoli důvodu nezavolá time out, časoměřič by měl automaticky zastavit čas a začít znovu na pokyn rozhodčího nebo po pokračování zápasu.

Za měření času je zodpovědný časoměřič. Časoměřič slovními a vizuálními signály, například vhozením pytle nebo jiného vhodného předmětu do středu soutěžního prostoru, informuje rozhodčího, kdy vypršel čas nebo kdy obdržel formální protest. Čas oficiálně vyprší teprve tehdy, když k tomu rozhodčí nebo SP vyzve.

38.6.4 Úkoly pracovníka, který přebírá body:

Na stole je vodorovně umístěna výsledková tabule, která je dobře viditelná pro rozhodčího i diváky. Zapisovatel zaznamenává počet bodů a trestů, které rozhodčí soutěžícím.

Zapiše body a komentáře do seznamů a vyvolá sportovce, včetně těch, kteří se již nacházejí na soutěžní ploše.

Před zahájením soutěže musí být na stole k dispozici všechny požadované výsledkové listiny, ruční počítadla, stopky a nezbytné pomůcky.

38.7 Ochranné pomůcky:

38.7.1 Obecně - Používání ochranných pomůcek, jako jsou schválené chrániče rukou a nohou, chrániče holení nebo nártů, chrániče úst a třísel, je povinné. Ochranné pomůcky s drsným povrchem nebo poškozené ochranné pomůcky nejsou povoleny, stejně jako ochranné pomůcky obsahující kovové nebo tvrdé plastové části (viz Kick Light).

38.7.2 Ochrana hlavy - Ochrana hlavy není povinná, ale může být nošena, pokud se jedná o zápasnickou ochranu hlavy, která sklouznout a negativně průběh boje (např. neustálým sklouzáváním apod.) nebo pokud typ zapínání představuje riziko uškrcení.

38.7.3 Chrániče rukou - Všechny oblasti, které při úderech do kontaktu se soupeřem, musí být pokryty alespoň 1,7 cm silnou, středně tvrdou pěnovou vrstvou Rukavice MMA s minimálně 6 OZ. Chrániče rukou musí být vhodné jak box, tak pro techniky grapplingu.

38.7.4 Chrániče nohou - nárt a spodní část holeně musí být vycpány vrstvou středně tvrdé pěny o tloušťce nejméně 1,7 cm (komerčně dostupné chrániče holení a nártu). Suché zipy musí spolehlivě držet. Povoleny jsou rovněž chrániče nohou pro kickbox.

38.7.5 Chrániče kolen - Chrániče kolen lze z bezpečnostních důvodů nosit dobrovolně po celou dobu zápasu, pokud nemohou soupeře.

Pokud se bojovník objeví na bojišti bez dostatečných nebo povolených ochranných prostředků, bude mu poskytnuta jedna minuta na to, aby se odpovídajícím způsobem vybavil. Pokud tak neučiní, bude potrestán mínusovými body nebo dokonce diskvalifikován z boje. To platí i pro NEDOSTAVENÍ se - pokud je celkem 3x vyzván a nedostaví se k boji, je stanovena 1 minuta, poté obdrží 1. mínusový bod, po 2 minutách další mínusový bod a sportovec je DISKVALIFIKOVÁN.

38.8 Bezpečnost bojovníků. Je odpovědností rozhodčích, výslovně rozhodčího, bezpečnost bojovníků během celého zápasu. V případě zranění rozhodčí vyhledá lékařskou pomoc, zda může bojovník v zápase pokračovat. Rozhodčí by neměli rušit rozhodnutí lékařského personálu. Lékařský čas je maximálně jedno kolo.

38.9 Čas soutěže

38.9.1 Všichni bojovníci +18 bojují 2minutové kolo s nepřetržitou akcí. Závěrečné kolo 1 x 3 min.

38.9.2 Bojovníci U15/U18 bojují dvouminutové kolo s nepřetržitou akcí. Finále také 1 x 2 min.

38.10 Přerušení času: Pouze rozhodčí nebo MRef a lékař mají právo přerušit probíhající zápas. Učiní tak v případě, že dojde k porušení pravidel. Čas je pak zastaven, dokud rozhodčí nedá pokyn k pokračování zápasu. Může také přerušit zápas na žádost některého z bojovníků, trenéra nebo funkcionáře. Nemusí tak však učinit, pokud to výsledek zápasu.

38.11 Povolené cíle: MMA Light je řízený kontaktní sport v režimu Kick Light. Lehký kontakt znamená, že úder zasáhne pouze povrch oděvu nebo ochranného vybavení, aniž by došlo zranění soupeře. To znamená, že přední strana těla i boky, přední a boční strana hlavystehna a kotník = švih nohou jsou povolenými oblastmi úderů.

38.11.1 Povolené údery a kopy: stejné jako u Kick Light plus KNIETECHNIKEN !

Fouká	Popis
Ruční techniky	na hlavu a přední část těla od ramen k pasu.
	Na stranu horní části těla k nohám
	Stojící bojovník může udeřit ležícího bojovníka rukou, nohou a zad. život ohrožující cíle na těle. (neplatí pro bojovníky třídy U15)
	Bojovník ležící na zemi může zasáhnout stojícího bojovníka do všech povolených cílů. punč. (neplatí pro bojovníky mladší 15)
Kopy	na přední straně těla od ramen k pasu.
	na stranu horní části těla na vnitřní i vnější stranu stehen v boji ve stoje.
	Stojící bojovník smí svého soupeře ležícího na zemi udeřit pouze na vnější stranu těla. nohou. (neplatí pro bojovníky mladší 15)
	Bojovník ležící na zemi může zasáhnout stojícího bojovníka do všech povolených cílů, ale... zasáhnout pouze ručními technikami. (neplatí pro bojovníky mladší 15)
Údery kolenem	Bojovník ležící na zemi může používat nohy a boční stranu těla z chrániče. kopy patou/kolenem.
	Povoleny jsou také kopy kolenem na vnitřní a vnější stranu stehen.
	k horní části těla (vpředu) povoleno

38.12 Údery/kopance nejsou povoleny:

- 1.) Žádné úmyslné nárazy.
- 2.) Žádné údery kolenem do hlavy
- 3.) žádné techniky s lokty, žádné tahání za vlasy, žádné škrábání nebo kousání, žádné bodání prstem do očí, žádné údery do hlavy, žádné tahání za uši, žádné "techniky s rybím háčkem" (např. hákování nosních dírek, očního důlku atd.)
- 4.) Zákaz chytání soupeřových rukavic (vlastní rukavice chytat).
- 5.) Žádné údery nebo kopy do hrtanu (také žádný "dráp" do průdušnice nebo krčních tepen).
- 6.) Žádné "štípání"
- 7.) Žádné údery nebo kopy do ledvin
- 8.) žádné útoky na genitálie nebo přímé údery či kopy do kloubů nebo páteře.
- 9.) žádné kopy (patou) ze stoje proti bojovníkovi ležícímu na zemi.
- 10.) žádné kopy, když jsou oba bojovníci na zemi.
- 11.) Žádné údery plochou ruky
- 12.) žádné údery zkroucenou rukou dozadu a údery předloktím.

POZOR: ve třídě U15 nejsou povoleny žádné údery na zemi nebo ze země, pouze techniky grapplingu. (boj na zemi) V případě porušení se minusový bod OKAMŽITĚ, v případě opakovaného porušení bude bojovník DISKVALIFIKOVÁN.

38.13 Grappling a techniky podání:

38.13.1 Povolené techniky grapplingu a podání:

- 1.) Všechny údery a hody v ju-jutsu, judu a zápase (kromě bodu 38.13.2).
- 2.) Všechna podání (s výjimkou bodu 38.13.2)

38.13.2 Grappling a techniky podání nejsou povoleny:

- 1.) žádné hody, které dopadají na hlavu nebo krk soupeře (např. Supplex).
- 2.) Žádné páčky na malých kloubech (např. páčky na prstech rukou, nohou nebo zápěstí).
- 3.) žádné páky na krk (např. gilovina smí provádět pouze jako čistá technika škracení!)
- 4.) Žádné háky na patě nebo zkroucené koleno či páky na noze
- 5.) Je zakázáno házet soupeře mimo soutěžní prostor.

38.14 Varování/trest za úmyslné opuštění soutěžního prostoru:

- 1.) Za úmyslné opuštění bojového prostoru bude uděleno varování. Pokud bojovník náhodně opustí žíněnku během provádění techniky nebo je aktivně vytlačen soupeřem, není trestán.
- 2.) 1. napomenutí = žádný odpočet, 2. napomenutí = minus 1 bod, 3. napomenutí = minus 1 bod a 4. napomenutí = DISKVALIFIKACE.
- 3.) Úmyslné opuštění bojového prostoru s cílem vyhnout se podání bude mít za následek diskvalifikaci.
- 4.) Úmyslné vyhození z ringu bude mít rovněž za následek diskvalifikaci.

38.15 Hodnocení:

Body	Techniky	Popis
1	Ruční techniky	<ul style="list-style-type: none"> - jasné zásahy údery povolených cílů (pro získání bodů zásah do těla je třeba dosáhnout maximální povolené tvrdosti). - V případě bodovaných úderů musí rozpoznatelné, že účinek má i interpret. kdyby mohl udeřit v plném kontaktu. Údery v pozici na zemi se hodnotí pouze v případě, že by mohly mít účinek při plném kontaktu. Příklad: Údery bez skutečného Výpady do strany nebo dozadu se !
	Techniky pro kolena	<ul style="list-style-type: none"> - jasné zásahy údery kolenním do povolených cílů (s výjimkou úderů kolenním do otevřeného těla, které jsou hodnoceny vyšším počtem bodů, viz níže). - V případě úderů kolenním musí být rozpoznatelné, že účinkující také dosahuje účinku. kdyby je mohl provádět v plném kontaktu. Údery kolenním do hlavy nejsou !
	Kopy	<ul style="list-style-type: none"> - všechny kopy na povolené cíle s výjimkou kopů ve výskoku, které jsou hodnoceny vyššími body. - U bodovaných kopů musí být rozpoznatelné, že interpret také dosahuje účinku. kdyby je mohl provádět v plném kontaktu.
2	Kopy	- všechny kopy na tělo (s výjimkou kopů na hlavu, které jsou hodnoceny výše, viz níže).
	Koleno	- Kopy kolenním otevřeného těla.
	Hodí	<ul style="list-style-type: none"> - Jakýkoli způsob aktivního sražení soupeře na zem tak, aby dopadl na záda nebo na bok, je hod. V závislosti na kvalitě hodu se uděluje jeden, dva nebo tři body (prosté přetlačení bez hybnosti má hodnotu jednoho bodu. Normální hod se střední hybností a rychlostí se hodnotí dvěma body. Velmi dynamické hody s velkou hybností a rychlostí (např. hod Ippon v judu) se hodnotí třemi body. - Pokud vrhač dopadne mimo soutěžní prostor, ale stále na bezpečnostní plochu, hod se počítá, pokud byl proveden uvnitř soutěžního prostoru (obě nohy vrhače jsou na začátku hodu uvnitř soutěžního prostoru!). - Pokud je proti hodu proveden hod s vlastním pádem (např. Tani Otoshi, Yoko Wakare, Tomo Naga atd.), boduje se pouze úspěšný hod s vlastním pádem.
	Takedowny	- Viz Hody
	10 Druhý kolík	- Chvaty, kterými je soupeř ležící na zádech ovládán po dobu nejméně deseti sekund.
	Zadržení	- Chvat signalizuje rozhodčí zvednutím paže a zvoláním "Hold Down" nebo "Hold Down". Ozve se "Osae Komi" (v tomto okamžiku začíná běžet desetisekundový časový limit). Zazní-li gong během použitého chvatu (signalizuje konec regulérní doby boje), musí mít držitel možnost dokončit desetisekundový časový limit. a získat za něj skóre.
Zadní háčky	=- (Úchop zezadu Soupeř je držen na zemi zezadu jednou nebo oběma rukama. oblast krku je fixována oběma pažemi a tělo soupeře je sevřeno nohama. Aby byl úder bodován, musí paty "zaháknuty" mezi nohama soupeře, tj. na vnitřní straně stehů. dotek.	
Obraty	- "obrat" ze sevření (osoba, která původně ležela dole, si pak lehne nahoru a ovládá svého soupeře).	
3	Kopy	- skokové kopy do hlavy
Úkol	Podání	- když bojovník odstoupí nebo rozhodčí zruší akci, aby zabránil hrozícímu nebezpečí. Zabránit zranění nebo bezvědomí
Odpočet bodů	Sankce	<ul style="list-style-type: none"> - Při udělení "trestu" = varování se potrestané osobě odečtou body v závislosti na počtu varování. Pokud to není z technických důvodů na výsledkové tabuli možné, připsí se body místo toho soupeři. - 1. napomenutí - bez srážky, 2. napomenutí - jeden bod minus, 3. napomenutí - 2 body minus, další napomenutí - diskvalifikace.

38.15.1 Výhodné bodování - Výhodné bodování se použije, pokud je skóre na konci základní hrací doby nerozhodné.

38.15.2 Výhodný bodový zisk v boji na zemi (při zámku na noze)

- 1.) Osoba nahoře získává výhodu tím, že přechází do ofenzivy a snaží se prolomit soupeřův guard a například se jí podaří přimět osobu dole, aby se vzdala plného uzamčení nohou (guard) a držela pouze jednu nohu (half guard). Výhoda je přiznána, pokud je pokus o uvolnění tak prudký, že osoba na dně může držet sevření nohou jen s velkým vypětím sil.
- 2.) Osoba na spodku získává výhodu, pokud přejít z dolní do horní pozice (sweep) nebo použít páku či škrčení takovým způsobem, že soupeř musí klást masivní odpor. Aby se přehození počítalo jako výhoda, musí osoba na spodku otevřít sevření nohou.

38.15.3 Pokus o techniku podrobení - Za výhodu se považuje použití techniky podrobení v kombinaci s pokusem o vynucení vzdání se.

38.16 Energie dosažení skóre:

38.16.1 Světelný kontakt: Lehký kontakt znamená, že při útoku na povolené cíle nedošlo k žádnému zranění.

38.16.2 Příliš mnoho kontaktů:

Kontakt, který je zřetelně tvrdší, než je nutné k dosažení skóre, nebo technika podání s úmyslem způsobit zranění, bude mít za následek okamžitou diskvalifikaci. Ačkoli to posouzení rozhodčího, nadměrný kontakt lze rozpoznat podle následujících reakcí:

- 1.) Úmysl zranit nekontrolovaným použitím techniky
- 2.) Viditelný otřes hlavy v důsledku úderu
- 3.) viditelný otok nebo jiné známky vnějšího poranění. V případě krvácejícího nosu není důvodem pro trest krvácení z nosu, ale důvod, proč k němu došlo (úmysl nebo kolize).

38.17 Automatické vítězství:

38.17.1 Vyšší skóre na konci pravidelného bojového času znamená vítězství. O vítězi zápasu rozhoduje také pravidelné podání.

38.18 Důvody pro udělení trestných bodů: Varování nebo trestné body se udělují, když:

- 1.) Techniky jsou prováděny s nepřiměřenou přísností.
- 2.) jsou napadány nedovolené cíle kopy na koleno jsou trestány jako příliš tvrdý kontakt).
- 3.) jsou používány nezákonné techniky
- 4.) "útěk z rohože" je zavázán k tomu, aby se vyhnul boji.
- 5.) spadne na zem, aby se vyhnul útoku.
- 6.) Po výzvě "Stop" boj pokračuje
- 7.) útok je neopatrný nebo bezohledný (bez ohledu na to, zda ke kontaktu),
- 8.) se chová neuctivě k úředníkům nebo bojovníkům.
- 9.) se chová nesportovně

38.19 Tresty - Rozhodčí má právo kdykoli potrestat soutěžícího napomenutím, odečtením bodů nebo diskvalifikací, pokud soutěžící poruší pravidla nebo se chová nesporně.

38.19.1 Varování za nadměrný kontakt (nebo zasažení nedovolených cílů):

=1. napomenutí bez trestu (POZOR)

2. napomenutí = 1 mínusový bod - s kliknutím získá soupeř 5 bodů navíc 3.

napomenutí = 2 mínusové body - s kliknutím získá soupeř 5 bodů navíc 4.

napomenutí = DISKVALIFIKACE

Pokud je uděleno varování za příliš tvrdý kontakt nebo zasažení nedovolených cílů, měl by to rozhodčí udělat jasně a tak, aby to bojovníci a rozhodčí slyšeli. Měl by například říci: "Pokud ještě jednou udeříte nebo kopnete takto silně, budete diskvalifikováni. Rozumíte tomu?" Měl by počkat, dokud provinilec toto prohlášení nevezme na vědomí, a teprve poté povolit pokračování zápasu.

38.20 Diskvalifikace - Pokud je bojovník diskvalifikován, může být vyloučen z další účasti na celém turnaji. Proto by se diskvalifikace měly rozlišovat na drobné přestupky (např. nedostavení se k zápasu) a závažné přestupky (např. urážka rozhodčího) takto:

38.20.1 KATEGORIE Diskvalifikace: platí pouze pro aktuální zápas.

38.20.2 Diskvalifikace na turnaji: znamená vyloučení na celý turnaj nebo dočasný zákaz účasti v soutěži, který musí být dohodnut s vedoucím příslušné federace.

Jakýkoli trest by měl udělen velmi jasně a v přítomnosti bojovníků, trenérů a funkcionářů, pokud může vést k diskvalifikaci! **SYSTÉM VAROVÁNÍ!**