

# Przepisy Rywalizacji Sportowej K - 1

## WEST FIGHTING MMA 6

26 Listopada 2023 w Gorzowie Wlkp.

### Art. 1 Obowiązkowy sprzęt i ubiór zawodników do walki.

#### *Sprzęt który zabezpiecza organizator gali*

- *Rękawice do pełnego kontaktu 10 Oz*
- *materiałowe ochraniacze goleni i piszczeli*
- *kaski ( tylko w przypadku ustalenia przez trenerów – docelowo walki odbywają się bez kasków )*

Sprzęt który musi posiadać zawodnik :

- ochraniacz na szczękę , bandaż na ręce .
- suspensor metalowy  
( pełnoletni zawodnicy walczą bez kasków )

2. Zawodnicy walczą z nagim torsem, kobiety w koszulkach z wyższym dekoltem "ala-stanik," krótkie spodenki.

### Art. 2 Zasady walki.

1. Walki trwają 3 x 2 minuty z **1 minutowymi przerwami**.
2. Przed walką sędzia ringowy sprawdza wyposażenie zawodnika zabronione jest noszenie (szkieł kontaktowych, wisiorków, kolczyków, ozdób, długich paznokci u nóg ).
3. Czas walki może być zatrzymany na sygnał sędziego ringowego, w przypadku udzielania kar lub z powodu innych ważnych przyczyn ( decyduje o tym sędzia prowadzący walkę
4. Zawodnik w narożniku może mieć 2 sekundantów .  
Nie wolno opuszczać wyznaczonego miejsca, przez trenera i sekundanta dopóki nie zakończy się walka.
5. Zawodnik może poprosić sędziego prowadzącego o zatrzymanie czasu na poprawę wyposażenia. Sędzia może nie zezwolić na zatrzymanie czasu, o ile uzna, że zawodnik chce odpocząć.  
Za umyślne zatrzymywanie czasu zawodnik karany jest ostrzeżeniem.  
Jeżeli sędzia udziela kary ( ostrzeżenia ) zawodnikowi, drugi zawodnik musi natychmiast udać się do neutralnego narożnika.
6. Zawodnicy witają się poprzez dotykanie się rękawicami .
7. Trenerzy ( instruktorzy, sekundanci ) nie mogą wchodzić do ringu podczas trwania walki.
8. Sędzia ringowy jest odpowiedzialny za natychmiastowe zatrzymanie czasu, kiedy jeden z zawodników dotknie podłoga inną częścią ciała niż jego stopy bez żadnej akcji ( potknięcie, upadek ).
9. Sędzia ringowy jeżeli ma podjąć decyzję o dyskwalifikacji zawodnika, **musi ją** skonsultować z pozostałymi sędziami.
10. Zawodnik obowiązany jest do założenia rękawic dopiero po wejściu na ring .

### Art. 3 Komendy wydawane w czasie walki.

1. Przywitanie - zawodnicy dotykają się rękawicami
2. Walczyć - wznowienie walki po każdej przerwanej akcji
3. Stop - walka jest przerywana w celu udzielenia uwag, lub końca walki.
4. Czas stop - kiedy sędzia ringowy zatrzyma czas ( musi podać powód zatrzymania czasu ) np.: upadek, kontuzja zawodnika , udzielenie pouczenia za uchybienia regulaminowe, udzielenie kary
5. Puść - kiedy zawodnicy wzajemnie się trzymają, po komendzie „puść” zawodnicy obowiązani są cofnąć się min.1 krok

#### Art. 4 Dozwolone miejsca trafień.

1. Głowa : twarz, boki, .
2. Tułów : przód i boki.
3. Nogi : zewnętrzne i wewnętrzne części uda, podcięcia na ochraniacz stopy.

#### Art. 5 Niedozwolone miejsca trafień.

1. Góra i tył głowy.
2. Tył tułowia.
3. Szyja, kończyny, stawy.
4. Obszar poniżej pasa ( za wyjątkiem kopnięć w uda oraz podcięcia na ochraniacz stopy ).

#### Art. 6 Dozwolone techniki.

1. Kopnięcia: proste, boczne, okrężne, ukośne, zahaczające, po obrocie, opadające, z wysokości, kopnięcia golenią- osłoniętą ochraniaczem, kolaniem każdą część ciała oprócz pleców, stawów, klinczowanie oburącz za szyję przeciwnika w celu zadania **pojedyńczego ciosu kolaniem**, klincz nie może trwać dłużej niż do 5 sekund..
2. Ciosy ręczne: proste, z dołu, sierpowe, grzbietem pięści z obrotu ( back fist ).
3. Podcięcia na ochraniacz stopy od strony zewnętrznej i wewnętrznej.
4. Dozwolone techniki nożne zahaczające lub opadające są wykonywane stopą (**uderzenie piętą jest niedozwolone**).
5. Ciosy mogą być zadawane przednią częścią zamkniętej rękawicy oraz stopą i podudziem osłoniętym ochraniaczem.

#### Art. 7 Niedozwolone techniki i akcje.

1. Ataki techniką inną niż w Art. 6.
2. Unikanie walki, celowe opóźnianie walki, chwywanie, rzuty.
3. Upadanie bez wyraźnej przyczyny
4. Duże ilości oleju na twarzy i ciele.
5. Atakowanie w miejsca niedozwolone oraz techniki ślepe.
6. Nie sportowe zachowanie, szarpanie i popychanie ,w tym wypadku zawodnik otrzymuje upomnienie słowne. W kolejnym następnym przypadku podlega procedurze kar.
7. W przypadku rażącego nie sportowego zachowania zawodnik może być zdyskwalifikowany po pierwszym przewinieniu.
8. Atakowanie, łżenie sędziów, oficjalnych przedstawicieli, trenerów przez zawodnika lub jego sekundantów w trakcie i po zakończeniu walki. Stosuje się wtedy system kar z dyskwalifikacją włącznie.
9. Techniki niedozwolone : a ciosy ręczne : łokciem, przedramieniem, nasadą, na odlew b w tylną część tułowia i głowy oraz góry głowy ( z góry ) c kopnięcia poniżej pasa za wyjątkiem kopnięć w uda i podcięcia na ochraniacz stopy.

#### **Uwaga: nie wolno uderzać w tył głowy i upadającego .**

10. Akcje niedozwolone : a atakowanie trzymając się lin, zaplątanego w liny, upadającego, leżącego b atakowanie po komendzie „ STOP „ lub „ PUŚĆ „( zawodnik musi wykonać krok w tył ), c po gongu d obracanie się w akcji, odwracanie głowy, popychanie, obejmowanie, wskakiwanie, łapanie. e atakowanie pochyloną głową f unikanie walki, rozmawianie, ubliżanie zawodnikowi i innym uczestnikom zawodów.g złamanie powyższych reguł jest karane od ostrzeżenia przez minus punkt do dyskwalifikacji włącznie.

## Art. 8 Przyznawanie punktów.

1. Punkty przyznawane są za zadawane z pełną siłą prawidłowe techniki w dozwolone obszary trafień.

a ciosy ręczne - 1 pkt b kopnięcie w uda, tułów - 1 pkt c podcięcie na ochraniacz stopy, jeżeli zawodnik dotknie podłogi inną częścią ciała niż stopy - 1 pkt d kopnięcie w głowę - 1 pkt e kopnięcie z wysokości na tułów - 1 pkt f kopnięcie z wysokości na głowę - 1 pkt g kolano w uda - 1 pkt h kolano w tułów - 1 pkt i kolano w głowę - 1 pkt

2. Nie zalicza się technik wyłapywanych na gardę, przedramiona, obcierających.
3. Rundę ocenia się według zdobytej ilości punktów, zawodnik z największą liczbą punktów wygrywa..
4. Kryteriami do oceny walki są punkty za techniki nożne i ręczne, a przy wyrównanej liczbie ciosów liczy się :

Punkty przyznawane są wg następującej hierarchii:

a Lepszy w ostatniej rundzie b Bardziej aktywny c Więcej kopnięć d Lepszy w defensywie e Lepszy styl i techniki

5. Każdy „ knock down” to punkt dla przeciwnika.

6. Zdobywane punkty zapisuje się na karcie sędziowskiej , po walce sumuje się liczbę punktów.

## UWAGI

Jeżeli zawodnik w czasie walki celowo wypluwa ochraniacz na zęby sędziego ringowy natychmiast zatrzyma czas i rozpoczyna liczenie jak przy „knock down” .

Technika zadana po gongu nie jest uznawana.

## Art. 9 Upomnienia i kary.

1. Za nieprzestrzeganie reguł walki zawodnik może otrzymać ostrzeżenie, minus punkt, drugi minus punkt i zostać zdyskwalifikowanym.
2. Ostrzeżenie otrzymuje zawodnik po uprzednim zwróceniu uwagi. Można udzielić ostrzeżenia bez upomnienia w przypadku przewinień grożących zdrowiu przeciwnika, względnie wpływających na przebieg i wynik walki. Dotyczy to szczególnie:
  - a. pochylania głowy w ataku, atakowania głową, odwracania się
  - b. zadawania ciosów w kark, nerki, poniżej pasa, w tył tułowia
  - c. nieczystą walkę i nie legalne techniki ( pchanie, klinczowanie, itp.)
  - d. komentowanie decyzji sędziego z którymi się nie zgadza
  - e. zbyt mało technik nożnych
  - f. nie sportowe zachowanie zawodnika lub sekundanta
  - g. głośne rozkazy, krzyki sekundanta ( trenera ) sędzia może usunąć te osoby z narożników
  - h. wchodzenie trenera do ringu w przypadku kontuzji zawodnika
  - i. opuszczenia przez zawodnika ringu przed końcem walki

## Art. 10 System kar.

- a pierwsze - złamanie regulaminu I **Oficjalne Ostrzeżenie**
- b drugie - złamanie regulaminu II **Oficjalne Ostrzeżenie Minus punkt**
- c trzecie - złamanie regulaminu III **Minus punkt.**
- d czwarte - złamanie regulaminu IV **Dyskwalifikacja.**

1 Uwaga i ostrzeżenie winno być dane głośno i wyraźnie żeby mogli je usłyszeć i zrozumieć zarówno zawodnicy jak i trenerzy ( sekundanci ).

2 Kiedy sędzia daje ostrzeżenie, minus punkt musi zatrzymać czas. 3 Ostrzeżenia za faule są zaznaczane oddzielnie i sumowane w ciągu całej walki.

### **Art. 11 Minus punkt.**

1. Kryteria dla ujemnych punktów, danych przez sędziego, po poprzednich ostrzeżeniach:
  - a. nieczysty styl walki
  - b. ciągłe klinczowanie( trzymanie )
  - c. ciągłe obracanie się
  - d. zbyt mało technik nożnych
  - e. łamanie regulaminu Art.14
  - f. dwa ostrzeżenia

### **Art. 12 Dyskwalifikacja.**

1. Dyskwalifikacja zawodnika następuje po wykorzystaniu limitu trzech kar (tzn. czwarta kara jest dyskwalifikacją) lub **bez ostrzeżenia, gdy zawodnik popełnił następujące przewinienie:**

1. wskutek niedozwolonej akcji spowodował kontuzję przeciwnika
2. jeśli przeciwnik po otrzymaniu nieprawidłowego lub silnego ciosu nie jest zdolny do podjęcia walki przez 10 sekund (sędzia konsultuje decyzję z lekarzem)
3. jeśli sfaulowany zawodnik jest gotów walczyć przed upływem 10 sekund, a sędzia stwierdzi, że kontynuowanie walki może zagrażać jego zdrowiu (sędzia konsultuje decyzję z lekarzem),zawodnik nie może uczestniczyć w dalszej części tych zawodów
4. jeśli zawodnik uderzył po komendzie "stop"
5. kiedy sędzia nie zauważył nieprawidłowego ciosu (akcji) lecz zachowanie zawodnika wskazuje, że taki cios mógł być zadany; po konsultacji z sędziami punktowymi (bocznymi) może być udzielona dyskwalifikacja
6. szczególnie nie sportowe zachowanie zawodnika lub sekundanta (np. lżenie, przepychanie, wulgarne odzywianie)
7. gdy zawodnik wykazuje w walce brak umiejętności technicznych.

2. Jeżeli sędzia ringowy uzna dyskwalifikację za konieczną, konsultuje decyzję z sędziami bocznymi i kierownikiem ringu, którzy mogą nie zgodzić się z jego sugestią.

### **Art. 13 Sygnalizacja sędziowska dozwolona w czasie walki.**

1. ostrzeżenie : poprzez wskazanie palca wyciągniętą ręką nad głową.
2. punkt ujemny : ruch dłonią po skosie w dół.
3. dyskwalifikacja : skrzyżowanie dłoni przed zawodnikiem.
4. Czas stop : utworzony z rąk kształt litery „T” nad głową.

### **Art. 14 Kontuzje**

1. W przypadku kontuzji walka powinna być wstrzymana (do 2 min.) jako czas niezbędny dla lekarza lub ratownika medycznego do podjęcia decyzji
2. Po usłyszeniu opinii lekarza lub ratownika medycznego sędzia prowadzący decyduje o karach lub wznowieniu walki (**uwaga:** należy rozpatrzyć przyczynę zaistniałej sytuacji ).
3. Jeśli lekarz lub ratownik medyczny nie pozwala walczyć zawodnikowi z powodu kontuzji, to wygrywa nie poszkodowany zawodnik, o ile nie przekroczył przepisów, w przeciwnym wypadku wygrywa zawodnik poszkodowany, lecz nie uczestniczy w dalszej rywalizacji .

### **Art. 15 Postępowanie po silnym ciosie.**

1. Jeżeli zawodnik pozostaje w stanie utraty świadomości powyżej 10 sekund należy:
  - a. zakończyć walkę
  - b. wezwać lekarza lub ratownika medycznego by natychmiast zbadał go i zalecił dalsze postępowanie.
  - c. wpisać ten fakt do protokołu i książeczki sportowo-lekarskiej zawodnika.
2. Po otrzymanym silnym ciosie ( nokautującym ), zawodnik nie może walczyć przez **4 tygodnie**; przed powrotem do rywalizacji musi ponowić badania lekarskie, **w tym EEG.**

3. Zawodnik, który miał uraz głowy ( KO ) 2 razy w okresie trzech miesięcy nie może walczyć przez następne **3 miesiące**( konieczne są wtedy ponowne badania lekarskie, **w tym EEG** ).
4. Zawodnik, który miał uraz głowy ( KO ) 3 razy w okresie 1 roku nie może walczyć przez okres **12 miesięcy** ( konieczne są wtedy badania lekarskie, **w tym EEG**).

#### Art. 16 Liczenie zawodnika

1. Sędzia ringowy liczy zawodnika jeżeli:

a - po prawidłowo zadany ciosie lub serii ciosów został osłabiony do tego stopnia, że kontynuowanie pojedynku zagrażałoby jego zdrowiu,

b- po ciosie lub serii ciosów dotyka podłogi inną częścią ciała niż stopy, zwisa lub przytrzymuje się lin.

c- jest zamroczony i traci orientację w walce. d- jeżeli celowo wypluwa ochraniacz na zęby.

2. Liczonemu zawodnikowi/poszkodowanemu/ pokazuje się upływające sekundy na palcach ręki i głośno je liczy.
3. Drugi zawodnik musi odejść do neutralnego narożnika, sędzia nie rozpoczyna liczenia dopóki nie wykona on polecenia.
4. Jeżeli po 8 sekundach zawodnik nie jest w stanie przyjąć gardy liczy się go do 10 sekund i kończy walkę. **Uwaga: mimo końca rundy rozpoczęte liczenie jest kontynuowane z dalszymi tego konsekwencjami,** ( przerywa się liczenie zawodnika tylko w gdy jest to koniec trzeciej rundy ).
5. **Trzykrotne liczenie zawodnika w ciągu rundy koniec walki przez TKO.** /Jeśli sędzia liczył zawodnika 3 razy w ciągu rundy lub 5 razy w ciągu walki oznacza to koniec walki przez TKO./

#### Art. 17 Werdykty.

1. Zwycięstwo na punkty ogłasza się, jeśli walka zakończyła się w regulaminowym czasie.
2. Zwycięstwo przez nokaut ogłasza się ( K.O.), jeżeli zawodnik po prawidłowym ciosie nie jest w stanie przyjąć postawy po 8 sek, i nie jest zdolny do walki po 10 sek. (Jeśli obydwaj zawodnicy są znokautowani - K.O. - lub jeśli obaj odnieśli kontuzje i nie można wskazać winnego sędziowie obliczają dotychczasowo zdobyte punkty - jeśli nie jest to 1 runda - wskazują zwycięzcę na punkty. Jeśli jest to 1 runda to walka nie odbyła.)
3. Wygrana przez poddanie przeciwnika.

**Uwaga: każdy zawodnik może się poddać w dowolnym momencie walki podnosząc rękę i oświadczyć swoją wolę, może go poddać też sekundant rzucając ręcznik na matę. Nie wolno rzucać ręcznika w czasie liczenia zawodnika.**

#### Art. 18 Sędziowie .

1. **Sędzia główny**, sprawuje całościowy nadzór nad zawodami jest zwierzchnikiem wszystkich sędziów na danych zawodach.
2. Walkę ocenia trzech sędziów bocznych i jeden ringowy ( prowadzący ).

3.Sędzia Główny lub kierownik ringu może zmienić decyzję sędziów bocznych ( punktowych ) w przypadku gdy pomyłka ma charakter :

A nieprawidłowe sumowanie punktów w kartach.

B jeśli nastąpił błąd sędziowski - ewidentne złamanie regulaminu.

#### Art. 19 Lekarz zawodów lub ratownik medyczny.

1. Podczas trwania zawodów lekarz lub ratownik medyczny jest obecny na sali w wyznaczonym miejscu przez organizatora.
2. Lekarz lub ratownik medyczny zawodów musi być gotowy do natychmiastowej interwencji w razie jakiegokolwiek uszkodzenia ciała zawodnika.

3. W przypadku kontuzji lub innych zdarzeń zagrażających zdrowiu zawodników sędzia prowadzący walkę konsultuje się z lekarzem lub ratownikiem medycznym którego decyzja jest ostateczna.

**Art. 22 Doping.**

1. Stosowanie środków dopingujących pod każdą postacią jest zabronione.