

Pravidla ligy Moravskoslezské amatérské ligy v grapplingu

1. Povolené techniky

- Škrčení, páčení
- Komprese krku (scorpion crunch) - **ne děti do 15 let (včetně)**
- Páka na rameno - kimura, americana, omoplata
- Páka na loket - armbar
- Páka na zápěstí - wrist lock
- Přímá páka na kotník
- Roztahování třísel - banana split - **ne děti do 15 let (včetně)**
- Páka na koleno - kneebar - **ne děti do 15 let (včetně)**
- Přechody na zem - takedown, sednutí
- naskočený guard - **ne děti do 15 let (včetně)**
- Slam pokud je obránce chycen v submisi - **ne děti do 15 let (včetně)**
- Používání zdi / klece k takedownu / vstávání

2. Nepovolené techniky (pouze upozornění)

- Páky na krk a páteř
- Točivé páky na nohy
- Dušení dlaní
- Tlak na biceps a lýtko
- Páka na kotník - toehold
- Překládání nohy přes střed těla, točivé páky na kolena - knee reaping
- Takedown nůžky
- Chytání se za pletivo
- Dávání končetin do očí nebo genitálií
- Lámání prstů - při technice se musí držet aspoň 4 prsty končetiny
- Jakékoliv chytání za oděv, soupeře ani vlastního

3. Zakázané techniky (okamžitá diskvalifikace)

- Slam pokud není soupeř v chycené submisi
- Kopy, údery
- Vkládání končetin do otvorů soupeře
- Tahání za vlasy nebo uši
- Sevření ohryzku
- Úmyslný hod na hlavu
- Štípání, kousání, škrábání
- Oleje a další substance na těle nebo oblečení

4. Ukončení / zastavení zápasu

- Vzdání soupeře (dvojklepnutí, verbálně)
- Rozhodčím
 - Je-li ohroženo zdraví cvičence, nemůže-li se bránit a nebo hrozí zranění
 - Diskvalifikací pokud zápasník poruší 3x pravidla a nebo zraní zakázanou technikou soupeře
 - Pokud se sportovci dostanou mimo vyznačené sportoviště, rozhodčí je zastaví a přesune zpět do středu. Nezastavuje se při silně nasazeném škrčení / páčení
 - ~~Určí soupeře který byl aktivnější, dělal zápas, měl lepší wrestling, více ohrožoval soupeře~~
- V prodloužení
 - Kdo rychleji uteče ze zad
 - Když obránce ukončí útočníka - bere se jako útěk
 - Když útočník ukončí obránce - Bere se jako neútěk

4. Typ turnaje:

- Při 2 zápasnících: 2 neřinálové zápasy. Je-li výsledek 1-1, tak třetí zápas
- Při 3 zápasnících: každý s každým. Při shodným 1-1-1 určuje kdo rychleji ukončil zápas. Při stejné rychlosti se jede prodloužení.
- 4 a více zápasníků - pyramidový způsob o všechny místa

5. Délka zápasu

- Děti (do 15 let včetně): 2x 2 minuty
- Dospělí 2x 3 minuty
- Pauza 1 minuta. Pokud v normální době nedojde k ukončení zápasu, následuje prodloužení

5. Oblečení

- Povinné - šortky bez kapes nebo elastáky, úplé tričko - rashguard nebo bez
 - Nepovinné - chránič na zuby, nekovový suspensor, měkké tenké zpevňovány kolen a měkká tenká zápasnická helma (bez výstuže)
- Vše ostatní je zakázáno. Zároveň žádné šperky na těle