

Contents

Spis treści	2
1.1 Dozwolone działania w FCFS	2
1.2 Filozofia FCFS	3
2.1 Kurtka (Kurtka do walki)	3
2.2 Pas	3
2.3 Obuwie (Fight Shoes)	4
2.4 Spodenki (Fight Shorts / Grappling Shorts)	4
2.5 Rashguard – opcjonalnie	4
2.6 Getry/ Legginsy (Spats / Compression Tights) – opcjonalnie	4
2.7 Wymagania dodatkowe	4
3.1 Sędzia główny na macie (Mat Referee)	4
3.2 Sędziowie boczni (Side Referees)	5
3.3 Główny sędzia zawodów (Head Referee)	5
8.1 Wykonywanie technik duszenia	8
8.2 Dozwolone kategorie duszeń	9
8.2.1 Duszenia z uchwytem za odzież	9
8.2.2 Duszenia z kontroli pleców (tylko przez odzież)	9
8.2.3 Duszenia z ręką przeciwnika w uchwycie	9
8.2.4 Duszenia nogami (tylko z kontrolą ręki)	10
8.2.5 Mieszane duszenia	10
8.3 Zabronione techniki duszenia	10
10.1 Przerwanie walki w celu zapobieżenia kontuzji	11
12.1 Sześć punktów (6 Points) przyznaje się za:	12
12.2 Cztery punkty (4 Points) przyznaje się za:	12
12.3 Dwa punkty (2 Points) przyznaje się za:	12
12.4 Jeden punkt (1 Point) przyznaje się za:	12
18.1 Przyznawanie punktów	14
18.2 Ostrzeżenia	14
18.3 Trzymanie	15
18.4 Dźwignie i duszenia	15
18.5 Inne gesty	15
19.1 Ostrzeżenie	16
19.2 Upomnienia i ich konsekwencje	16
19.3 Postanowienia dodatkowe	17
19.4 Działania skutkujące ostrzeżeniem lub upomnieniem	17
19.5 Zabronione techniki, za które natychmiast przyznaje się upomnienie	17
U-7 (6-7 lat)	19
U-9 (8-9 lat)	19
U-12 (10-11 lat)	19
U-14 (12-14 lat)	19
B / I / A (15-17 lat)	19
B / I / A — (dorośli od 17+)	19

FreeSambo Combat Fighting System

Oficjalne zasady: 25.03.2025

Spis treści

- 1. Postanowienia ogólne
- 2. Strój zawodników
- 3. Kolegium sędziowskie
- 4. Przebieg i czas trwania walki
- 5. Pozycje zawodników
- 6. Rzuty
- 7. Dźwignie i walka w parterze
- 8. Techniki duszenia
- 9. Trzymania
- 10. Zasady bezpieczeństwa przy dźwigniach i duszeniach dla dzieci i początkujących
- 11. Działania w pobliżu granicy maty
- 12. Ocena technik i rzutów
- 13. Walka do „Golden Score”
- 14. Przerwa między pojedynkami
- 15. Wynik pojedynku
- 16. Zwycięstwo przed czasem
- 17. Zwycięstwo po zakończeniu regulaminowego czasu walki i wynik remisowy
- 18. Komendy i gesty sędziego
- 19. Ostrzeżenia i upomnienia
- 20. Wycofanie zawodnika z walki
- 21. Dyskwalifikacja
- 22. Kategorie wagowe i czas trwania walk

1. Postanowienia ogólne

FCFS (FreeSambo Combat Fighting System) – jest to nowoczesna dyscyplina sportowa w dziedzinie walki, stworzona z myślą o dynamicznych i technicznych pojedynkach. System ten łączy elementy walki w stójce i w parterze, oferująca zawodnikom szeroki wachlarz działań technicznych i decyzji strategicznych. Jest to sport ukierunkowany na wszechstronny rozwój zawodników, gdzie sukces zależy nie tylko od przygotowania fizycznego, ale również od myślenia taktycznego, kontroli sytuacji i umiejętnego wykorzystania technik.

1.1 Dozwolone działania w FCFS

W pojedynkach FCFS dozwolone są następujące działania techniczne:

- **Rzuty** – sprowadzenie przeciwnika do parteru, przy czym ocena rzutu zależy od pozycji zarówno atakującego, jak i atakowanego.
- **Trzymania** – unieruchomienie przeciwnika w kontrolowanej pozycji.
- **Techniki duszenia i dźwigni** – działania zmuszające przeciwnika do poddania się. Przy technicznie poprawnym wykonaniu tych technik w określonym czasie, techniki te mogą być oceniane punktowo, nawet bez faktycznego poddania.
- **Obrona i kontratak** – uniki, przetoczenia, kontrrzuty i inne działania taktyczne.

1.2 Filozofia FCFS

FCFS to system, w którym liczy się stabilna przewaga techniczna. Każde działanie jest częścią strategicznego pojedynku. Nie można tutaj wygrać jednym rzutem czy jedną dźwignią – każda technika wymaga kontynuacji, kontroli i mistrzostwa. Takie podejście tworzy unikalny system, w którym zawodnik musi wykazywać się techniką zarówno w stójce, jak i w parterze, a zwycięstwo jest wynikiem konsekwentnej przewagi, a nie przypadkowego szczęścia. W FCFS walka staje się intelektualną konfrontacją, gdzie liczą się nie tylko siła i szybkość, ale też umiejętność adaptacji, łączenia technik i znajdowania rozwiązań w każdej sytuacji. System ocen zachęca zawodników do ciągłego doskonalenia się, testowania różnych taktyk i odkrywania pełnego potencjału swoich umiejętności.

Dzięki tej filozofii FCFS:

- Eliminuje przypadkowość – wygrywa ten, kto jest rzeczywiście lepszy technicznie i taktycznie.
- Daje szansę na pokazanie się w każdej fazie walki – zarówno w stójce, jak i w parterze.
- Pozwala bezpiecznie stosować duszenia i dźwignie – zdobywając za nie punkty bez konieczności doprowadzenia do poddania.
- Stwarza równe warunki dla zawodników o różnym poziomie zaawansowania – umożliwiając amatorom stopniowe poznawanie zasad dzięki systemowi pasów, a profesjonalistom – odkrywanie nowych rozwiązań taktycznych i podnoszenie poziomu dzięki przemyślanemu systemowi ocen.

FCFS to walka i system, w którym liczy się nie chwilowe zwycięstwo, ale mistrzostwo, strategia i kontrola. Ważne są nie tylko siła i technika, ale również umiejętność widzenia całego obrazu walki, kierowania jej przebiegiem i narzucania własnej gry.

2. Strój zawodników

2.1 Kurtka (Kurtka do walki)

- Standardowa kurtka sambo z pasem.
- Zawodnik, który jest wywoływany jako pierwszy, ma obowiązek założyć czerwoną lub czarną kurtkę.
- Zawodnik, który jest wywoływany jako drugi, ma obowiązek założyć niebieską lub białą kurtkę.
- Uzupełnienie: Organizatorzy zawodów mogą ustalić inne kolory i rodzaje kurtek zgodnie z regulaminem turnieju.
- W razie potrzeby zawodnicy mogą być oznaczeni czerwoną lub niebieską opaską na nodze..

2.2 Pas

- Zawodnik może nosić pas w kolorze swojej kurtki lub odpowiadający poziomowi zaawansowania.
- Kolory pasów FCFS oznaczające poziom przygotowania zawodnika:
 - Biały – poziom początkujący
 - Biało-żółty – poziom początkowy z opanowanymi podstawowymi umiejętnościami
 - Żółty – poziom podstawowy
 - Żółto-pomarańczowy – poziom podstawowy z elementami techniki zaawansowanej
 - Pomarańczowy – poziom podstawowy zaawansowany

- Pomarańczowo-zielony – rozwinięte umiejętności podstawowe, przygotowanie do poziomu średniego
- Zielony – poziom średniozaawansowany
- Purpurowy – poziom zaawansowany
- Brązowy – poziom przedmistrzowski
- Czarny – poziom mistrzowski
- Pas powinien być ściśle zawiązany na supeł, a jego końce nie mogą zwisać poniżej połowy uda.
- Zawodnik może nosić pas z innej sztuki walki odpowiadający jego poziomowi zaawansowania, podczas oficjalnych zawodów FCFS.

2.3 Obuwie (Fight Shoes)

- Dopuszcza się udział na boso.
- Możliwy jest występ w białych lub czarnych skarpetach.
- Walka boso jest zabroniona.

2.4 Spodenki (Fight Shorts / Grappling Shorts)

- Luźne spodenki przeznaczone do walki lub zapasów, które nie ograniczają ruchów. Bez kieszeni, metalowych elementów, sztywnych zapięć i rzepów.
- Długość – nie krótsze niż do połowy uda i nie dłuższe niż do kolana.
- Kolor spodenek może być czerwony, niebieski lub inny, zgodnie z regulaminem turnieju.

2.5 Rashguard – opcjonalnie

- Przylegający, elastyczny T-shirt z długim lub krótkim rękawem.
- Musi być bez kieszeni, zamków błyskawicznych ani wystających elementów.
- Używanie rashguarda nie jest obowiązkowe – zawodnik może walczyć bez niego.

2.6 Getry/ Legginsy (Spats / Compression Tights) – opcjonalnie

- Obcisłe spodnie kompresyjne.
- Powinny być bez kieszeni, zamków i dodatkowych elementów, które mogą prowadzić do uchwytu.
- Używanie legginsów nie jest obowiązkowe – zawodnik może walczyć bez nich.

2.7 Wymagania dodatkowe

- Logo i napisy na stroju muszą być zgodne z regulaminem turnieju.
- Zabronione są wszelkie elementy, które mogą zranić przeciwnika (np. zamki, twarde wkładki itd.).

3. Kolegium sędziowskie

W pojedynkach FCFS na macie pracuje **trzech sędziów**, a za całe zawody odpowiada **sędzia główny**.

3.1 Sędzia główny na macie (Mat Referee)

- Jest głównym sędzią walki.

- Kontroluje przebieg pojedynku, wydaje komendy i zapisuje wyniki.
- Obserwuje i ocenia techniczne działania, przyznaje punkty.
- Może przerwać walkę, jeśli jest to konieczne.
- Podejmuje ostateczne decyzje w trakcie pojedynku.

3.2 Sędziowie boczni (Side Referees)

- Znajdują się przy krawędziach maty.
- Potwierdzają lub korygują oceny sędziego głównego.
- Obserwują działania zawodników, pomagają w obiektywnej ocenie sytuacji.
- W przypadku rozbieżności mogą sygnalizować potrzebę rewizji decyzji.

3.3 Główny sędzia zawodów (Head Referee)

- Odpowiada za organizację i przebieg całego turnieju.
- Nadzoruje pracę sędziów na macie i sędziów bocznych.
- Pilnuje przestrzegania przepisów i standardów sędziowania.
- Może interweniować w przypadku sytuacji spornych wymagających rozstrzygnięcia.
- Zatwierdza końcowe wyniki zawodów.

4. Przebieg i czas trwania walki

1. Zawodnicy są wywoływani na matę przed rozpoczęciem walki.
2. Zawodnik wywołany jako pierwszy (w czerwonym stroju) staje w czerwonym narożniku, drugi (w niebieskim lub białym stroju) – w niebieskim narożniku. Po prezentacji zawodnicy na gest sędziego podchodzą do środka maty i podają sobie dłonie. Następnie cofają się o krok, a sędzia wydaje komendę „**Fight**”, rozpoczynając walkę.
3. Komenda „**Stop**” zatrzymuje walkę aż do kolejnego „**Fight**”.
4. Po komendzie „**Stop**” walka zawsze wznowiana jest w pozycji stojącej, niezależnie od pozycji zawodników w momencie jej przerwania.
5. Oceniane są działania techniczne i przewinienia, dokonane do momentu wyświetlenia czasu na tablicy, a jeśli zegar jest niesprawny – według ręcznego stopera.
6. Działania techniczne wykonane po komendzie „**Stop**” i „**Time**” nie są oceniane.
7. Aby ogłosić wynik walki, sędzia przywołuje zawodników do środka, chwytając ich za nadgarstki i unosi rękę zwycięzcy. Następnie zawodnicy podają sobie dłonie i opuszczają matę.
8. Liczenie czasu pojedynku zaczyna się od komendy „**Fight**”. Czas przerw nie wlicza się do czystego czasu walki.
9. Walka kończy się zgodnie z czasem na zegarze – musi być on zsynchronizowany z komendą „**Time**”.

5. Pozycje zawodników

1. **Pozycja stojąca (Stójka)** – zawodnik dotyka maty wyłącznie stopami (stoi na jednej lub obu stopach).
2. **Pozycja leżąca** – zawodnik dotyka maty jakąkolwiek częścią ciała inną niż stopy albo trzema punktami podparcia.
3. **Most** – zawodnik znajduje się na macie zwrócony do niej plecami, dotykając matę tylko głową i stopami.
4. **Na boku** – zawodnik dotyka maty bokiem tułowia (lub ramieniem przyciśniętym do tułowia), a jego plecy na poziomie łopatek tworzą z matą kąt do 90°.

5. **Półmost** – zawodnik znajduje się na macie zwrócony do niej plecami i dotyka jej tylko głową oraz jedną stopą (lub ramieniem i stopami, lub jedną stopą).
6. **Na klatce piersiowej lub brzuchu** – zawodnik dotyka maty klatką piersiową lub brzuchem, a jego plecy na poziomie łopatek tworzą z matą kąt większy niż 90°.
7. **Na pośladkach lub dolnej części pleców** – zawodnik dotyka maty jednym lub dwoma pośladkami albo lędźzwami.
8. **Na barku** – zawodnik dotyka maty stawem barkowym.

6. Rzuty

Rzutem nazywa się techniczne działanie zawodnika, w wyniku którego przeciwnik traci równowagę i upada na matę, dotykając jej jakąkolwiek częścią ciała inną niż stopy, czyli znajduje się w jednej z pozycji „leżących”.

1. Za nieudany rzut, po którym atakujący sam upada na pośladki, klatkę piersiową, brzuch, dolną część pleców, bok lub plecy, przeciwnik nie otrzymuje punktów, o ile nie wykonał kontrataku.
2. Kontrrzut – aktywne działanie obronne zawodnika atakowanego, polegające na przejęciu inicjatywy, zatrzymaniu ataku przeciwnika i (lub) zmianie kierunku jego upadku.
3. Jeżeli zawodnik broniący się nie zdołał zmienić charakteru i kierunku upadku atakującego, a sam upadł w jego kierunku – rzut zostaje zaliczony na konto zawodnika atakującego.
4. Oceniane są tylko rzuty, które zawodnik wykonuje z pozycji stojącej, czyli zanim przeciwnik zacznie upadać, atakujący musi stać. Zawodnik atakowany może być w pozycji leżącej.
5. Rzut bez upadku – jeśli atakujący przez cały czas trwania techniki pozostaje w pozycji stojącej (od rozpoczęcia do zakończenia rzutu).
6. Rzut z upadkiem – jeśli atakujący w trakcie wykonywania rzutu przechodzi do jednej z pozycji „leżących” lub opiera się o leżącego przeciwnika (ręką lub nogą), by utrzymać równowagę.
7. Jeśli zawodnik stojący całkowicie odrywa leżącego przeciwnika od maty i wykonuje rotację wokół osi (podłużnej, poprzecznej lub kombinowanej), jego działanie oceniane jest tak samo jak rzuty z pozycji stojącej.
8. Jeśli zawodnik w pozycji stojącej atakuje leżącego przeciwnika, jego rzut jest oceniany, na połowę wartości rzutu z pozycji stojącej.
9. Przejście do dźwigni z upadkiem przeciwnika oceniane jest jako rzut, jeśli atakujący zainicjował akcję, a upadek był dynamiczny i wyraźny.

7. Dźwignie i walka w parterze

Dźwignia jest to unieruchomienie rąk lub nóg przeciwnika (za pomocą własnych rąk lub nóg) w pozycji leżącej, przez atakującego, które pozwala na wykonanie następujących działań: wyprostowanie stawu (dźwignia typu „rygiel”), skręcanie stawu (klucz), ucisk ścięgien lub mięśni (ucisk, zablokowanie) i zmusza przeciwnika do poddania się.

1. Walka w parterze rozpoczyna się, kiedy obaj zawodnicy znajdują się w pozycji „leżącej”. W tym momencie sędzia mierzący czas, rozpoczyna liczenie czasu. Po każdym przejściu do parteru, na walkę przysługuje 1 minuta (30 sekund dla amatorów i dzieci do 12 lat).
2. Jeśli w chwili zakończenia przydzielonego czasu na walkę w parterze, trwa liczenie czasu za trzymanie, dźwignię lub duszenie – liczenie to kontynuuje się aż do zakończenia 10-sekund. Jeśli w tym czasie nastąpi poddanie – zostaje ono uznane zgodnie z przepisami. Po zakończeniu liczenia czasu, walka zostaje zatrzymana, a zawodnicy podnoszeni są do pozycji stojącej.
3. Jeśli dźwignia została rozpoczęta przed sygnałem zakończenia walki (gong lub komenda „Time”), liczenie czasu na jej wykonanie kontynuuje się zgodnie z przepisami – przez 10

- sekund, niezależnie od zakończenia głównego czasu walki. Jeśli w tym czasie nastąpi poddanie – zostaje ono uznane.
4. Walka w parterze trwa tak długo, jak jeden lub obaj zawodnicy prowadzą aktywne działania: atakują, bronią się, przechodzą z techniki na technikę lub dynamicznie próbują zmienić pozycję.
 5. Walka w parterze zostaje przerwana, jeśli:
 - Nastąpi poddanie się jednego z zawodników,.
 - Jeden z zawodników wstanie do pozycji stojącej (wyjątek: punkt 7.18),
 - Obaj zawodnicy znajdą się poza strefą walki,
 - Obaj zawodnicy zostaną unieruchomieni w pozycji statycznej bez prób ataku lub obrony – w takim przypadku sędzia podnosi ich do pozycji stojącej.
 6. Dźwignie w walce można rozpocząć tylko wtedy, gdy atakowany zawodnik znajduje się w pozycji „leżącej”; atakujący może znajdować się w pozycji stojącej.
 7. Za rozpoczęcie dźwigni uznaje się moment, w którym atakujący zawodnik chwytą kończyny przeciwnika w celu wywołania bólu i stwarza realne zagrożenie zakończenia walki. Początek dźwigni ogłasza na macie sędzia główny, komendą „Submission” i rozpoczyna liczenie.
 8. Utrzymanie dźwigni przez 10 sekund z wyraźnym zagrożeniem zakończenia walki, oceniane jest na 1 punkt – niezależnie od tego, czy nastąpiło poddanie.
 9. Jeśli dźwignia nie stanowi zagrożenia zakończenia walki, sędzia nie rozpoczyna liczenia czasu jej wykonania.
 10. Po zakończeniu 10-sekundowego liczenia, sędzia wydaje komendę „One Point”, przyznaje 1 punkt i kończy liczenie – ale nadal zaciska pięść, jeśli zagrożenie trwa.
 11. Za tą samą dźwignię nie przyznaje się dodatkowych punktów, niezależnie od czasu jej utrzymania. Aby uzyskać kolejne punkty, zawodnik musi przejść do innej techniki lub zakończyć dźwignię poddaniem przeciwnika.
 12. Jeśli zagrożenie zakończenia walki znika – sędzia otwiera pięść i przerywa liczenie. Jeśli zagrożenie powraca – sędzia ponownie zaciska pięść i wznowia liczenie od początku: „One, Two, Three...”.
 13. Liczba dźwigni punktowanych w ciągu jednej minuty walki w parterze, nie jest ograniczona.
 14. Jeśli po rozpoczęciu dźwigni, ale nie wcześniej niż po 3 sekundach od rozpoczęcia liczenia, przeciwnik – próbując uniknąć dźwigni – podniesie się do pozycji stojącej (7.17/7.18), a sędzia kontynuował liczenie i zaciskał pięść, zawodnik wykonujący technikę otrzymuje 1 punkt.
 15. Jeśli stanie się to po pełnych 10 sekundach liczenia, a sędzia nadal trzymał pięść, zawodnik wykonujący technikę otrzymuje 1 punkt za 10 sekund wykonania dźwigni oraz dodatkowy 1 punkt za to, że przeciwnik wstał z niebezpiecznej pozycji..
 16. Jeśli przeciwnik wstał przed upływem 3 sekund od rozpoczęcia liczenia, punkty nie są przyznawane.
 17. Wykonywanie dźwigni na nogę musi zostać natychmiast przerwane, gdy atakowany zawodnik przechodzi do pozycji stojącej i uzyskuje stabilną postawę.
 18. Wykonywanie dźwigni na rękę musi zostać przerwane, gdy obaj zawodnicy znajdą się w pozycji stojącej (pełne oderwanie przeciwnika od maty).
 19. Dźwignia uznawana jest za zakończoną powodzeniem, jeśli w jej trakcie atakowany zawodnik wyraźnie zasygnalizuje poddanie walki. Sygnał poddania się może być: głośnym okrzykiem, wielokrotnym klepaniem ręką lub nogą w matę, w swoje ciało lub ciało przeciwnika. Każdy dźwięk lub okrzyk zawodnika będącego w dźwigni jest uznawany za poddanie walki.
 20. Przerwanie walki na prośbę zawodnika będącego w dźwigni, jeśli nie było to spowodowane złamaniem przepisów przez atakującego, traktowane jest jako poddanie walki.
 21. Poddanie się spowodowane przez dźwignię, ogłaszane jest przez sędziego komendą „**Stop**,

Submission Done” i oceniane na **6 punktów**. Po potwierdzeniu poddania walki, sędzia przyznaje punkty i podnosi zawodników do pozycji stojącej.

22. W przypadku poddania walki po pełnym 10-sekundowym liczeniu (czyli po jego zakończeniu), technika oceniana jest maksymalnie – 6 punktów, tak samo jak w przypadku wcześniejszego poddania walki.
23. Jeśli zawodnik, ratując się przed dźwignią, świadomie opuścił strefę walki razem z przeciwnikiem, a sędzia kontynuował liczenie lub zaciskał pięść, jego przeciwnik otrzymuje 1 punkt.
24. Jeśli obaj zawodnicy opuścili strefę walki podczas aktywnej, wspólnej walki w parterze, punkty nie są przyznawane żadnemu z nich. W obu przypadkach (punkt 7.22/7.23) walka zostaje przerwana, a zawodnicy powracają do pozycji stojącej.

8. Techniki duszenia

Technika duszenia – to działanie techniczne, mające na celu ograniczenie lub całkowite odcięcie dopływu krwi do mózgu albo dopływu powietrza do płuc przeciwnika, w celu doprowadzenia do jego poddania się lub utraty przytomności. W przeciwieństwie do dźwigni, duszenia nie działają na stawy, lecz poprzez ucisk szyi.

8.1 Wykonywanie technik duszenia

1. Duszenie rozpoczyna się w momencie, gdy atakujący chwyta szyję przeciwnika i stwarza widoczne dla sędziego zagrożenie ograniczenia lub całkowitego odcięcia dopływu krwi do mózgu albo powietrza do płuc, w celu zmuszenia przeciwnika do poddania się lub utraty przytomności. Symulacja duszenia nie jest podstawą do jego uznania.
2. Duszenie można rozpocząć tylko wtedy, gdy zawodnik atakowany znajduje się w pozycji „leżącej”; zawodnik atakujący może być w pozycji „stojącej”.
3. Duszenie musi zostać przerwane natychmiast, gdy atakowany zawodnik przechodzi do pozycji „stojącej”.
4. Jeśli duszenie zostało rozpoczęte przed sygnałem zakończenia walki (gong lub komenda „Time”) lub przed końcem przyznanego czasu walki w parterze – liczenie 10 sekund kontynuuje się zgodnie z przepisami. Jeśli w tym czasie nastąpi poddanie walki, zostaje ono uznane.
5. Utrzymanie duszenia przez 10 sekund z realnym zagrożeniem zakończenia techniki jest oceniane na 1 punkt. Za każde takie duszenie można uzyskać tylko 1 punkt – niezależnie od czasu jego trwania powyżej 10 sekund.
6. Za utrzymanie tego samego duszenia nie przyznaje się kolejnych punktów. Aby zdobyć kolejne punkty, należy przejść do innej techniki i ją zatwierdzić lub zakończyć duszenie poddaniem przeciwnika.
7. Jeśli duszenie nie stanowi realnego zagrożenia zakończenia walki, sędzia nie rozpoczyna liczenia czasu jego trwania.
8. Liczba duszeń punktowanych w ciągu jednej minuty walki w parterze nie jest ograniczona.
9. Po zakończeniu 10-sekundowego liczenia, sędzia ogłasza „One Point”, przerywa liczenie, ale trzyma zaciśniętą pięść, jeśli zagrożenie nadal trwa.
10. Przy przejściu do innego duszenia lub techniki – sędzia rozpoczyna nowe liczenie.
11. Jeśli podczas duszenia zagrożenie zakończenia techniki znika – sędzia przerywa liczenie i otwiera pięść. Jeśli zagrożenie powraca – sędzia ponownie zaciska pięść i wznowia liczenie od początku. „One, Two, Three”.
12. Jeśli po rozpoczęciu duszenia (**ale nie wcześniej niż po 3 sekundach**) przeciwnik podnosi się do pozycji stojącej, nie unikając zagrożenia – atakujący otrzymuje 1 punkt.

13. Jeśli przeciwnik podnosi się po pełnych 10 sekundach, a sędzia nadal zaciska pięść – zawodnik otrzymuje 1 punkt za 10 sekund oraz dodatkowo 1 punkt za podniesienie się z niebezpiecznej pozycji.
14. Jeśli przeciwnik podnosi się do pozycji stojącej przed upływem 3 sekund od rozpoczęcia liczenia – punkty nie są przyznawane.
15. Duszenie uznaje się za skuteczne, jeśli atakowany zawodnik wyraźnie sygnalizuje poddanie się.
16. Sygnałem poddania walki może być głośny okrzyk, charkot lub wielokrotne klepięcie ręką lub nogą w matę, własne ciało albo ciało przeciwnika.
17. Sygnał poddania walki musi być wyraźny i oczywisty dla sędziego; każdy okrzyk zawodnika znajdującego się w duszeniu uznaje się za sygnał poddania się.
18. Przerwanie walki na prośbę zawodnika duszonego – jeśli nie wynika z naruszenia przepisów – uznaje się za poddanie.
19. Poddanie walki na skutek duszenia ogłaszane jest przez sędziego komendą „Stop, Submission Done” i oceniane na 6 punktów. Następnie zawodnicy wracają do pozycji stojącej.
20. W przypadku poddania w wyniku duszenia po pełnym 10-sekundowym liczeniu (czyli po jego zakończeniu), za to duszenie przyznawana jest maksymalna ocena – 6 punktów, tak samo jak w przypadku poddania walki, które nastąpiło w ciągu pierwszych 10 sekund.
21. Jeśli zawodnik, ratując się przed duszeniem, świadomie opuści matę wraz z przeciwnikiem, a sędzia nadal liczy czas lub zaciska pięść – atakujący otrzymuje 1 punkt.
22. Jeśli obaj zawodnicy znajdą się poza matą podczas aktywnej walki w parterze – punkty nie są przyznawane żadnemu z nich. W obu przypadkach (8.20/ 8.21) walka zostaje przerwana, a zawodnicy wracają do pozycji stojącej.

8.2 Dozwolone kategorie duszeń

8.2.1 Duszenia z uchwytem za odzież

1. Duszenie kołnierzem z krzyżowaniem rąk – Cross Collar Choke
2. Duszenie kołnierzem z ciągnięciem i blokowaniem – Bow and Arrow Choke
3. Duszenie jedną ręką z kontrolą drugiej ręki przeciwnika – One-Handed Collar Choke
4. Duszenie z wykorzystaniem rękawa – Loop Choke
5. Duszenie z głębokim chwytem za kołnierz i naciąganiem – Baseball Choke
6. Duszenie kołnierzem z gardy – Cross Choke from Guard

8.2.2 Duszenia z kontroli pleców (tylko przez odzież)

1. Duszenie kołnierzem zza pleców – Collar Choke from Back
2. Duszenie kołnierzem z uchwytem jednej ręki – Single-Wing Choke
3. Duszenie kołnierzem zza pleców z kontrolą tułowia – Bow and Arrow Choke from Back

8.2.3 Duszenia z ręką przeciwnika w uchwycie

1. Duszenie przedramieniem przez rękę przeciwnika – Arm Triangle Choke
2. Duszenie z ręką przeciwnika wewnątrz uchwytu – Arm-In Guillotine Choke
3. Duszenie kołnierzem z uchwytem ręki przeciwnika – Loop Choke with Arm Trap
4. Duszenie trójkątne rękami z uchwytem za kołnierz (**działa tylko przy klasycznym kimonie do judo lub BJJ**) – Gi Brabo Choke (Brabo Choke with Lapel)
5. Duszenie przedramieniem przez rękę – Arm Triangle Choke (Kata Gatame)

8.2.4 Duszenia nogami (tylko z kontrolą ręki)

1. Duszenia nogami (tylko z blokadą ręki) – Leg Chokes, Only with Arm Trap
2. Duszenie trójkątne nogami (głowa i ramię w uchwycie) – Triangle Choke (San Kaku Jime)
3. Duszenie nogami zza pleców (jeśli ramię jest wewnątrz uchwytu) – Rear Triangle Choke
4. Duszenie nogami z gardy z uchwyttem za rękę – Triangle Choke from Guard
5. Odwrócone duszenie trójkątne nogami – Reverse Triangle Choke

8.2.5 Mieszane duszenia

1. D’Arce Choke z kontrolą ręki – Brabo Choke (Gi D’Arce Choke)
2. Anaconda Choke z kontrolą ręki – Anaconda Choke (with Lapel Control)
3. Peruwiański krawat z kontrolą ręki przeciwnika – Peruvian Necktie

8.3 Zabronione techniki duszenia

1. Duszenia bez użycia odzieży (No-Gi Chokes – zakazane): Wszelkie uchwytty szyi bez chwytu za kołnierz, rękaw lub inną część odzieży są zabronione. Przykłady: Guillotine Choke (No-Gi), Rear Naked Choke (RNC), No-Gi Ezekiel Choke
2. Duszenia z naciskiem na brodę (Face Crank – zakazane): Techniki, w których główny nacisk wywierany jest na żuchwę lub krtań, a nie na szyję, są zabronione. Przykłady: Cross Face Choke, Can Opener, Face Bar Choke
3. Duszenia z wygięciem szyi lub naciskiem na kręgosłup (Neck Cranks & Spinal Locks – zakazane): Wszelkie techniki powodujące nadmierne obciążenie odcinka szyjnego kręgosłupa są zakazane. Przykłady: Twister, Spine Lock Choke, Neck Crank from Back Control.
4. Duszenia pasem (Belt Chokes – zakazane): Używanie pasa do wykonania duszenia jest zabronione. Przykłady: Belt Choke, Belt Loop Choke
5. Duszenia nogami bez kontroli ręki przeciwnika (Leg-Only Chokes – zakazane): Czyste duszenia nogami wokół szyi bez kontroli jednej z rąk przeciwnika są zabronione. Przykłady: Triangle Choke (No-Arm), Gogoplata, Omoplata Choke
6. Szarpane i nadmiernie agresywne duszenia (Explosive or Violent Chokes – zakazane): Duszenia wykonywane z gwałtownymi ruchami, które stwarzają ryzyko poważnego urazu szyi lub kręgosłupa, są zabronione. Przykłady: Jerking Guillotine, Snap Choke, Violent Face Crank.

9. Trzymanie

Trzymaniem nazywa się technikę, w której zawodnik przez określony czas zmusza przeciwnika do leżenia na plecach, jednocześnie dociskając jego tułów własnym tułowiem (lub rękami przeciwnika dociśniętymi do jego tułowia). Tułów – to centralna anatomiczna część ciała, bez głowy, szyi i kończyn.

1. Liczenie czasu trzymania rozpoczyna się od komendy sędziego „Hold” w momencie, gdy atakujący dociska swój tułów do tułowia przeciwnika (lub jego rąk dociśniętych do tułowia), utrzymując przeciwnika w pozycji „na łopatkach” (obie łopatki muszą dotykać maty bezpośrednio lub przez kończyny atakującego).
2. Trzymanie oceniane jest na 1 punkt za 10 sekund trzymania przeciwnika.
3. Liczba trzymań w trakcie walki nie jest ograniczona, ale jedno trzymanie oceniane jest tylko raz przy każdym przejściu do parteru.
4. Trzymanie przerywa się, gdy:

- trzymany zawodnik przejdzie do pozycji „na klatce piersiowej”, „na brzuchu” lub „na pośladkach” (ale nie „w talii”), w której kąt między jego plecami na wysokości łopatek a płaszczyzną maty będzie większy niż 90 stopni;
 - gęstość chwytu zostanie utracona i stanie się niewystarczająca do skutecznej kontroli ciała trzymanego i ograniczenia jego ruchów;
 - atakujący lub atakowany wykona bolesny chwyt;
 - podczas trzymania obaj zawodnicy znajdą się w pozycji „poza matą”;
 - trzymany zawodnik owinie nogę wokół nogi lub ciała trzymającego obiema nogami jednocześnie (zaczepienie/splątanie nóg) lub skrzyżuje nogi wokół nogi lub ciała trzymającego;
 - trzymany zawodnik znajduje się w pozycji gardy lub półgardy, tj. ma nogę trzymającego pod kontrolą, niezależnie od głębokości lub siły chwytu.
5. Trzymanie uznaje się za zakończone poddaniem, jeśli w jego trakcie zawodnik trzymany wyraźnie sygnalizuje poddanie się.
 6. Przerwanie walki na prośbę zawodnika będącego w trzymaniu, jeśli nie wynika z naruszenia zasad przez przeciwnika, traktuje się jako poddanie.
 7. Jeśli trzymanie zostało zatwierdzone przed sygnałem końca walki (gong lub komenda „Time”), albo przed końcem dozwolonego czasu na walkę w parterze, odliczanie 10 sekund kontynuuje się zgodnie z przepisami. Jeśli w tym czasie nastąpi poddanie – zostaje ono uznane.

10. Zasady bezpieczeństwa przy dźwigniach i duszeniach dla dzieci i początkujących

W celu zwiększenia bezpieczeństwa zawodników i zmniejszenia ryzyka kontuzji, dla dzieci do 12 roku życia (kategorie A-11/B-11) oraz początkujących (białe i żółte pasy) obowiązują następujące zasady:

10.1 Przerwanie walki w celu zapobieżenia kontuzji

1. Zawodnik wyraźnie sygnalizuje poddanie się — poprzez uderzenie ręką, okrzyk lub inne oczywiste znaki.
2. Technika osiągnęła fazę pełnego wykonania:
 - Dźwignia na rękę – jeśli ręką jest całkowicie wyprostowana i znajduje się pod napięciem, grożącym kontuzją..
 - Dźwignia na nogę (dźwignia kolana) – jeśli kolano jest całkowicie wyprostowane, nogi atakującego są zablokowane i powstaje napięcie w stawie.
 - Podczas duszenia – jeśli zawodnik traci zdolność aktywnej obrony lub wykazuje oznaki utraty przytomności..
3. Jeśli sędzia zauważy, że technika wykonywana jest w sposób zagrażający zdrowiu – np. dźwignia kolana, ucisk na ścięgno Achillesa lub inna technika zmuszająca staw do wygięcia w kierunku przeciwnym do naturalnego zgięcia stawu – ogłasza komendę „Stop”, po czym walka jest kontynuowana w pozycji stojącej bez przyznawania punktów i bez karania zawodników.
4. Jeśli zawodnik celowo wykonuje technikę kończącą z nadmierną siłą, w sposób rażąco brutalny lub stosuje zakazany chwyt — sędzia udziela zawodnikowi ostrzeżenia (uwagę).

11. Działania w pobliżu granicy maty

1. W trakcie walki zawodnikom nie wolno samodzielnie opuszczać pola walki bez zgody sędziego..
2. Sędzia może zezwolić zawodnikowi na opuszczenie maty w celu poprawy stroju – wówczas musi towarzyszyć mu sędzia boczny.
3. Za pozycję „poza matą” uznaje się, gdy:

- W pozycji stojącej obaj zawodnicy obiema stopami opuścili strefę walki;
 - W pozycji leżącej obaj zawodnicy znajdują się poza strefą walki;
 - W pozycji leżącej jeden z zawodników ma kontakt z obszarem poza strefą bezpieczeństwa maty.
4. O stwierdzeniu pozycji „poza strefą walki” decyduje główny sędzia będący na macie lub w przypadku sytuacji spornych, większość sędziów.
 5. Po znalezieniu się poza strefą walki, zawodnicy na komendę sędziego: „Stop”, wracają na środek maty i wznowiają pojedynek w pozycji stojącej.
 6. Rzut (lub kontrrzut) rozpoczęty w obrębie strefy walki, który kończy się poza nią, ale w granicach strefy bezpieczeństwa, jest oceniany – pod warunkiem, że po upadku tułów zawodnika atakowanego w całości pozostaje w strefie bezpieczeństwa.
 7. Rzut (lub kontrrzut) rozpoczęty w strefie walki, który kończy się poza strefą bezpieczeństwa, nie jest oceniany – jeśli jakakolwiek część tułowia zawodnika atakowanego znajduje się poza strefą bezpieczeństwa.
 8. Rzut rozpoczęty z pozycji „poza strefą walki” nie jest oceniany
 9. Trzymanie i techniki kończące (dźwignie lub duszenia) mogą być rozpoczęte, wykonane i zaliczone tylko wtedy, gdy jeden z zawodników ma kontakt ze strefą walki, a drugi znajduje się w obrębie strefy bezpieczeństwa.

12. Ocena technik i rzutów

Ocena rzutu zależy od tego, czy był on wykonany z upadkiem, czy bez upadku zawodnika atakującego; w jakiej pozycji znajdował się zawodnik atakowany; oraz na którą część ciała upadł zawodnik atakowany w wyniku rzutu. W trakcie walki ocena działań technicznych zawodników jest ustalana większością głosów zespołu trzech sędziów.

12.1 Sześć punktów (6 Points) przyznaje się za:

1. Rzut bez upadku atakującego, po którym przeciwnik upadł na plecy lub w pozycję „mostu”;
2. Poddanie się przeciwnika na skutek zastosowania dźwigni, duszenia lub w trakcie trzymania.

12.2 Cztery punkty (4 Points) przyznaje się za:

1. Rzut bez upadku atakującego, po którym przeciwnik upadł na bok lub w pozycję „półmostu”;
2. Rzut z upadkiem atakującego, po którym przeciwnik upadł na plecy lub w pozycję „mostu”;
3. Rzut bez upadku atakującego, jeśli przeciwnik znajdujący się w pozycji leżącej, w wyniku działań atakującego, upadł na plecy lub w pozycję „mostu”.

12.3 Dwa punkty (2 Points) przyznaje się za:

1. Rzut bez upadku atakującego, po którym przeciwnik upadł na klatkę piersiową, brzuch, pośladki, lędźwia lub bark;
2. Rzut z upadkiem atakującego, po którym przeciwnik upadł na bok lub w pozycję „półmostu”;
3. Rzut, w którym przeciwnik znajdując się w pozycji leżącej, w wyniku działań atakującego, upadł na plecy lub w pozycję „mostu”.

12.4 Jeden punkt (1 Point) przyznaje się za:

1. Rzut z upadkiem atakującego, po którym przeciwnik upadł na klatkę piersiową, brzuch, pośladki, lędźwia lub bark;

2. Rzut, w którym przeciwnik w pozycji leżącej upadł na bok lub w pozycję „półmostu”;
3. Pierwsze upomnienie ogłoszone przeciwnikowi;
4. Utrzymanie trzymania przeciwnika przez 10 sekund;
5. Utrzymanie i wykonanie dźwigni lub duszenia na przeciwniku przez 10 sekund;
6. Ucieczka do pozycji stojącej podczas założeniu dźwigni lub duszenia przez minimum 3 sekundy;
7. Wyjście poza strefę walki z przeciwnikiem w celu uniknięcia techniki kończącej.

13. Walka do „Golden Score”

„Golden Score” i „Diamond Score” tworzą warunki do dynamicznego zakończenia pojedynku, dlatego zawodnicy muszą wykazywać inicjatywę, a nie czekać na decyzję sędziów.

1. Jeśli podstawowy czas walki kończy się remisem, przyznawana jest dodatkowa minuta walki do „Golden Score”. W tym czasie walka trwa do pierwszej skutecznej akcji (1 punkt lub więcej) lub do upomnienia.
2. Walka do „Golden Score” rozpoczyna się na komendę sędziego „Fight” i kończy się, gdy spełniony zostanie jeden z poniższych warunków:
 - Trzymanie przeciwnika przez 10 sekund lub poddanie przeciwnika.
 - Skuteczna dźwignia lub duszenie przeciwnika przez 10 sekund lub poddanie przeciwnika.
 - Skuteczny rzut przeciwnikiem oceniony na 1 punkt lub więcej.
 - Przeciwnik, broniąc się przed dźwignią lub duszeniem, po ich założeniu i rozpoczęciu odliczania, wstaje do pozycji stojącej po upływie czasu więcej niż 3 sekund.
 - Upomnienie za pasywność lub zabronioną technikę..
 - Dyskwalifikacja przeciwnika za poważne naruszenie przepisów.
3. Jeśli po upływie 1 minuty nikt nie zdobędzie punktu, sędzia wydaje komendę „Time”, a zwycięzca zostaje wybrany przez trójkę sędziowską na podstawie:
 - większej aktywności zawodnika i podjęcia ataków w stójce i parterze,
 - bliższości zawodnika wykonania skutecznej techniki.
4. Zwycięstwo przyznaje się zawodnikowi, który wykazał największą aktywność i miał wyraźną przewagę w działaniach ofensywnych.

Wersja testowa!! Jeśli po dodatkowej minucie sędziowska trójka uzna, że wynik pojedynku jest trudny do rozstrzygnięcia, za zgodą głównego sędziego może zostać przyznane dodatkowe 30 sekund walki na tych samych zasadach co „Golden Score” – do „Diamond Score”.

14. Przerwa między pojedynkami

1. Czas odpoczynku zawodnika między kolejnymi pojedynkami nie może być krótszy niż 5 minut.

15. Wynik pojedynku

Wynikiem pojedynku może być zwycięstwo jednego zawodnika i porażka drugiego, a także podwójna porażka.

Zwycięstwo może nastąpić:

1. Przed czasem.
2. Po zakończeniu regulaminowego czasu walki.
3. W wyniku „Golden Score” lub „Diamond Score”.
4. Na podstawie decyzji trójki sędziowskiej.

16. Zwycięstwo przed czasem

Zwycięstwo przed czasem przyznaje się, gdy:

1. Jeden z zawodników jako pierwszy zdobędzie 12 punktów – niezależnie od różnicy punktowej. Jeśli zawodnik ma mniej niż 12 punktów, ale wykona technikę, która przekracza wymagany próg, pojedynek zostaje zakończony w momencie osiągnięcia 12 punktów.
2. Przeciwnik zostaje wycofany z walki.
3. Przeciwnik zostaje zdyskwalifikowany (wykluczony z zawodów).
4. W takich przypadkach walkę przerywa się, zawodnikowi przyznaje się wczesne zwycięstwo, a czas zakończenia walki odnotowuje się w protokole.

17. Zwycięstwo po zakończeniu regulaminowego czasu walki i wynik remisowy

1. Po zakończeniu regulaminowego czasu walki zwycięzcą zostaje zawodnik, który zdobył większą liczbę punktów.
2. Jeśli po zakończeniu czasu walka kończy się remisem, zwycięzca nie jest wyłaniany ani na podstawie ostatniego skutecznego działania, ani na podstawie jakości technik. W takim przypadku ogłasza się remis i pojedynek przechodzi do dodatkowego czasu do „Golden Score”.
3. Jeśli po zakończeniu regulaminowego czasu żaden z zawodników nie zdobył punktów technicznych (z wyjątkiem punktów za upomnienia), pojedynek również zostaje uznany za remisowy i przechodzi do dodatkowego czasu do „Golden Score”.

18. Komendy i gesty sędziego

Wszystkie komendy i gesty sędziów ogłaszane są w języku angielskim. Zapewnia to zrozumiałość i jednolitość na międzynarodowych zawodach, ułatwiając komunikację między zawodnikami i sędziami z różnych krajów.

18.1 Przyznawanie punktów

1. Sześć punktów (6 Points) – sędzia unosi wyprostowaną rękę (oznaczoną kolorem odpowiadającym zawodnikowi) pionowo w górę, z otwartą dłońią skierowaną do przodu i zaciśniętymi palcami.
2. Cztery punkty (4 Points) – sędzia unosi zgiętą w łokciu rękę (oznaczoną kolorem odpowiadającym zawodnikowi), pokazując cztery wyprostowane palce (kciuk przyciśnięty do dłoni) i poruszając nadgarstkiem w lewo i prawo.
3. Dwa punkty (2 Points) – sędzia unosi zgiętą w łokciu rękę, pokazując dwa palce (kciuk i wskazujący), i poruszając nadgarstkiem w lewo i prawo.
4. Jeden punkt (1 Point) – sędzia unosi zgiętą w łokciu rękę, pokazując jeden palec (kciuk), i poruszając nadgarstkiem w lewo i prawo.

18.2 Ostrzeżenia

1. Pierwsze ostrzeżenie (Warning) – stojąc przodem do stolika sędziowskiego na środku maty, sędzia kieruje rękę (oznaczoną kolorem odpowiadającym zawodnikowi, który złamał przepisy) w jego stronę.
2. Pierwsze i drugie upomnienie (Caution) – stojąc przodem do stolika sędziowskiego na środku maty, sędzia kieruje rękę (oznaczoną odpowiednim kolorem) w stronę zawodnika, a drugą ręką pokazuje ocenę: 1 lub 2 punkty odpowiednio.
3. Obustronne ostrzeżenie – sędzia stojąc na środku maty, kieruje obie ręce w stronę obu zawodników.

18.3 Trzymanie

1. Zaangażowanie i odliczanie czasu trzymania – sędzia wydaje komendę „Hold!” i wyciąga do przodu rękę (oznaczoną kolorem zawodnika atakującego), z otwartą dłonią skierowaną w dół. Następnie zaczyna przesuwać tę rękę poziomo w bok od klatki piersiowej, odliczając sekundy: „One, two, three... nine”. Każdy ruch ręki odpowiada jednej sekundzie.
2. Zakończenie trzymania – po osiągnięciu 10 sekund sędzia ogłasza: „Ten – One point” i przyznaje jeden punkt zawodnikowi utrzymującemu trzymanie.
3. Jeśli zawodnik broniący się ucieknie z trzymania, sędzia przerywa liczenie i pokazuje gest „Technika niezaliczona” (zgodnie z punktem 14.18 niniejszych zasad).

18.4 Dźwignie i duszenia

1. Zaangażowanie i liczenie czasu trwania dźwigni lub duszenia – sędzia wydaje komendę „Submission”, odprowadza rękę (oznaczoną kolorem zawodnika atakującego) zaciśniętą w pięść poziomo w bok od klatki piersiowej i zaczyna liczyć: „One, two, three... nine”. Każdy ruch ręki odpowiada jednej sekundzie.
2. Po 10 sekundach sędzia ogłasza: „Ten – One point” i przyznaje jeden punkt zawodnikowi wykonującemu technikę.
3. Jeśli zawodnik broniący się wyjdzie z pozycji zagrożenia, sędzia przerywa liczenie. W przypadku przejścia do innej techniki kończącej i jej wykonywania, rozpoczyna się nowe liczenie. Jeżeli zagrożenie ustępuje – sędzia przerywa liczenie i otwiera pięść. Jeżeli powraca – ponownie zaciska pięść i wznowia liczenie od „One, Two, Three...”.
4. Pozycja „poza strefą walki” – sędzia unosi wyprostowaną rękę w stronę granicy maty na wysokości ramienia, wydaje komendę „Stop” i wskazuje ręką środek maty. Walka jest wznowiana na środku.
5. Poddanie zawodnika ogłaszane jest komendą sędziego „Stop, Submission Done” i oceniane na 6 punktów. Po potwierdzeniu poddania sędzia przyznaje punkty i podnosi zawodników do pozycji stojącej..

18.5 Inne gesty

1. “Przedstawienie zawodników” – podczas przedstawiania zawodnika, sędzia, stojąc bokiem do zawodników, twarzą do stołu sędziowskiego, na skraju strefy walki, unosi wyprostowaną rękę w kierunku zawodnika, rękawem oznaczonym odpowiednim kolorem. Następnie jednocześnie unosi do poziomu ramion obie wyprostowane ręce (krawędziami dłoni skierowanymi w dół) w kierunku zawodników. Zbliża ręce, wskazując na środek maty, i podchodzi razem z zawodnikami, do środka maty.
2. “Rozpoczęcie walki” – aby rozpocząć walkę, sędzia wydaje komendę „Fight” i jednocześnie wykonuje energiczny ruch z góry w dół zgiętą w łokciu ręką między zawodnikami nad środkiem maty (do poziomego ułożenia przedramienia). Następnie cofa się i zajmuje pozycję dogodną do obserwowania walki.
3. “Nie zaliczać techniki” – w poziomej płaszczyźnie sędzia wykonuje 2–3 ruchy ręką w lewo i prawo otwartą dłonią skierowaną w dół, z palcami ściśle złączonymi.
4. “Powrót z pozycji parterowej do stójki” – sędzia unosi obie ręce zgięte w łokciach z otwartymi dłońmi skierowanymi do siebie. Przedramiona powinny być ustawione do siebie równolegle.
5. “Unikanie walki” – sędzia podnosi ręce na wysokość klatki piersiowej otwartymi dłońmi skierowanymi do siebie i wykonuje kilka okrężnych ruchów przed sobą.

6. "Niedozwolony uchwyt" – sędzia podnosi ręce na wysokość klatki piersiowej i jedną ręką chwyta wyprostowane palce drugiej ręki.
7. "Naruszenie dyscypliny" – sędzia opuszcza ręce na wysokość pasa i jedną dłonią chwyta nadgarstek drugiej ręki, przy czym dłoń uchwyconej ręki jest otwarta.
8. "Zakazana technika" – sędzia unosi ręce na wysokość klatki piersiowej i jedną ręką chwyta nadgarstek drugiej ręki, której dłoń jest zaciśnięta w pięść.
9. "Nieetyczne zachowanie" – sędzia unosi ręce na wysokość klatki piersiowej i jedną ręką chwyta nadgarstek drugiej ręki, której dłoń jest otwarta
10. "Wezwanie lekarza" – sędzia stoi twarzą do stołu medycznego. Wyciąga w jego kierunku wyprostowaną rękę z otwartą dłonią skierowaną do góry. Czeką na reakcję lekarza. Od momentu rozpoczęcia pomocy medycznej opuszcza rękę, co stanowi sygnał do rozpoczęcia pomiaru czasu przez lekarza. Po zakończeniu pomocy sędzia zatrzymuje czas gestem „Zatrzymać czas”.
11. "Zatrzymać czas" – sędzia trzyma poziomo przedramię jednej ręki na wysokości twarzy z otwartą dłonią skierowaną w dół, a palce drugiej otwartej dłoni przykładają od spodu do środka tej dłoni, ustawionej pionowo, krawędzią do przodu.
12. "Zakończenie walki" – sędzia krzyżuje przedramiona krawędziami dłoni skierowanymi do przodu i wydaje komendę „Time”.
13. "Zgłoszenie uwagi" – w razie potrzeby sędzia boczny unosi zgiętą w łokciu rękę z otwartą dłonią skierowaną do przodu i wykonuje 2–3 ruchy w płaszczyźnie pionowej.
14. "Zawodnicy na miejsca" – sędzia pokazuje wyprostowanymi rękami (z otwartymi dłońmi skierowanymi do przodu) w kierunku narożników maty.
15. "Ogłoszenie zwycięzcy" – sędzia stojąc na środku maty twarzą do stołu sędziowskiego, chwyta zawodników za nadgarstki (rękawem oznaczonym kolorem stroju zawodnika), a po ogłoszeniu zwycięzcy podnosi jego rękę. Następnie sędzia i zawodnicy wykonują obrót o 180° i sędzia ponownie podnosi rękę zwycięzcy (tym razem rękaw nie odpowiada kolorowi stroju). Potem zawodnicy wymieniają uścisk dłoni i opuszczają matę.
16. "Ogłoszenie wyniku 0:0 i zejście z maty obu zawodników" – pozycja wyjściowa sędziego jest taka sama. Gdy ogłaszany jest wynik, sędzia trzyma zawodników za ręce, nie podnosząc ich. Następnie zawodnicy wymieniają uścisk dłoni i opuszczają matę.

19. Ostrzeżenia i upomnienia

W systemie FCFS przewidziane są ostrzeżenia i upomnienia, które mogą być przyznawane nie tylko za naruszenie przepisów, ale także za pasywność, opuszczenie pola walki, unikanie walki i inne działania utrudniające przebieg pojedynku.

19.1 Ostrzeżenie

1. Sędzia maty w pierwszej kolejności wydaje ostrzeżenie, jeśli zawodnik popełnia drobne przewinienie, opuszcza pole walki, unika walki lub celowo przeciąga czas itp.
2. Ostrzeżenie nie wpływa na wynik walki i nie jest zapisywane w protokole sędziowskim.
3. Jeśli zawodnik po ostrzeżeniu nadal narusza przepisy lub unika walki, otrzymuje upomnienie.

19.2 Upomnienia i ich konsekwencje

1. Pierwsze upomnienie → 1 punkt dla przeciwnika
2. Drugie upomnienie → 2 punkty dla przeciwnika
3. Trzecie upomnienie → przegrana przez dyskwalifikację (porażka za upomnienia)

19.3 Postanowienia dodatkowe

1. Za poważne przewinienia lub niesportowe zachowanie sędziego może od razu przyznać czystą porażkę bez wcześniejszych upomnień.
2. Wszystkie upomnienia są zapisywane w protokole sędziowskim.
3. W trakcie pojedynku ostrzeżenia i upomnienia są ogłaszane na podstawie większości głosów trójki sędziowskiej.

19.4 Działania skutkujące ostrzeżeniem lub upomnieniem

1. Celowe przeciąganie czasu
2. Niebezpieczne lub zabronione działania (uderzenia, brutalna walka, naruszenie stroju)
3. Dyskusje z sędziami, niesportowe zachowanie
4. Częste i wyraźne celowe opuszczanie pola walki (stojąc lub leżąc).
5. Pasywność (unikanie chwytu w pozycji stojącej, brak akcji ofensywnych, przeciąganie walki)
6. Fałszywe ataki (przejście do pozycji leżącej bez realnej próby ataku, gdy przeciwnik nie traci równowagi)
7. Częste wypychanie (wypychanie przeciwnika poza pole walki przy użyciu chwytu blokującego, bez zamiaru wykonania rzutu)
8. Celowe naruszenie stroju (podwijanie rękawów kurtki, rozwiązywanie pasa i sznurowadeł, zdejmowanie obuwia itp.)
9. Udawanie walki
10. Zabronione chwyt
 - Celowy chwyt za spodenki, sznurowadła lub wnętrze obuwia przeciwnika
 - Celowy chwyt za palce dłoni lub stóp przeciwnika
11. Za spóźnienie na matę:
 - 30 sekund – 1 upomnienie
 - 90 sekund – 2 upomnienie
 - 120 sekund – 3 upomnienie i zakończenie walki

19.5 Zabronione techniki, za które natychmiast przyznaje się upomnienie

Za wykonanie zabronionej techniki zawodnikowi natychmiast przyznaje się upomnienie z oceną, a w przypadku powtórzenia próby – zostaje usunięty z walki.

1. Brutalne wykonanie zabronionej techniki
2. Celowy rzut przeciwnika na głowę.
3. Wykonanie techniki bólowej po komendzie „Stop”
4. Wykonanie techniki bólowej na przeciwniku w pozycji stojącej
5. Technika „nożyce” (dozwolona wyłącznie w kategorii „Profesjoniści” za zgodą organizatorów, przy założeniu, że nie wpływa na kolano ani staw skokowy)
6. Bezpośredni nacisk na kręgosłup i szyję
7. Techniki bólowe na palce dłoni, stóp i nadgarstki
8. Węzły i dźwignie na stopę (Knot Foot Lock, Foot Lock, Toe Hold, Straight Ankle Lock, Heel Hook, Twisting Foot Lock)
9. Dźwignia na kolano wbrew naturalnemu kierunkowi zgięcia
10. Gwałtowne wykręcenie ręki za plecy („policyjny chwyt” / „Police Lock”)
11. Uderzenia łokciem lub kolanem w dowolną część ciała przeciwnika
12. Kopnięcia, brutalna walka o uchwyt.

13. Zabrania się unoszenia przeciwnika, a następnie rzucania go na matę (rzucania) w celu wyjścia z gardy lub uwolnienia się z chwytu bolesnego lub duszącego (np. dźwigni łokciowej, duszenia trójkątnego).
14. Ucisku na oczy, zatykania uszu, chwytów z otwartą twarzą.
15. Chwytów za gardło z bezpośrednim uciskiem tchawicy lub krtani.
16. Specjalnych oddziaływań na kręgosłup, takich jak twister (kręcenie karku/skręt).
17. Wkładania palców do ust lub nozdrzy (zaczepienie na haczyk).
18. Ucisku lub uderzeń w krocze.
19. Zachowań obscenicznych, obraźliwych lub prowokacyjnych wobec przeciwnika, sędziów i widzów.

20. Wycofanie zawodnika z walki

Wycofanie zawodnika z walki następuje na decyzję głównego sędziego, jeżeli trójka sędziowska podjęła jednogłosną decyzję lub większość sędziów ją poparła. W takim przypadku walka zostaje natychmiast przerwana, a przeciwnikowi przyznaje się zwycięstwo przed czasem.

Wycofanie zawodnika z walki następuje w przypadku:

1. Powtórniego wykonania zabronionej techniki.
2. Decyzji lekarza (jeśli zawodnik nie może kontynuować udziału w zawodach z powodu: choroby, kontuzji, wymiotów).
3. Przekroczenia limitów czasu i kar:
 - zawodnik nie zmieścił się w czasie 2 minut przeznaczonych na udzielenie pomocy medycznej,
 - spóźnienie na matę po upływie 2 minut od pierwszego wezwania.
 - po trzech ostrzeżeniach – w przypadku konieczności ogłoszenia czwartego ostrzeżenia.
4. W przypadku wycofania zawodnika z walki zajmuje on miejsce zgodnie z jego wynikiem w momencie wycofania.

21. Dyskwalifikacja

Dyskwalifikacja (czyli usunięcie zawodnika z zawodów) następuje decyzją głównego sędziego, jeśli trójka sędziowska podjęła jednogłosną decyzję lub jeśli większość sędziów popiera to postanowienie. W przypadku dyskwalifikacji walka zostaje przerwana, a przeciwnikowi przyznaje się zwycięstwo przed czasem.

Dyskwalifikacja następuje w przypadku:

1. Nieetycznego zachowania.
2. Umyślnego uderzenia, drapania lub gryzienia..
3. Spowodowania kontuzji przeciwnika w wyniku wykonania zabronionej techniki, jeśli poszkodowany nie może kontynuować udziału w zawodach.
4. Obraźliwych słów lub gestów wobec przeciwnika, sędziów, uczestników lub widzów.

22. Kategorie wagowe i czas trwania walk

- **Beginners (biały, biało-żółty, żółty, żółto-pomarańczowy pas)**
- **Intermediate (pomarańczowy, pomarańczowo-zielony, zielony pas)**
- **Advanced (purpurowy, brązowy, czarny pas)**

U-7 (6-7 lat)

Chłopcy i dziewczynki: 20, 24, 28, 33, 37, 42, 42+ kg

Czas trwania walki: **2 minuty**

U-9 (8-9 lat)

Chłopcy i dziewczynki: 27, 31, 36, 41, 46, 51, 51+ kg

Czas trwania walki: **2 minuty**

U-12 (10-11 lat)

Chłopcy: 31, 36, 41, 46, 52, 58, 64, 64+ kg

Dziewczynki: 26, 30, 34, 39, 44, 50, 56, 56+ kg

Czas trwania walki: **3 minuty**

U-14 (12-14 lat)

Młodzicy: 35, 39, 44, 50, 56, 62, 68, 75, 75+ kg

Młodziczki: 34, 38, 42, 47, 52, 57, 64, 64+ kg

Czas trwania walki: **3 minuty**

B / I / A (15-17 lat)

Junior: 42, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 85, 85+ kg

Juniorki: 38, 43, 48, 52, 57, 63, 68, 75, 75+ kg

Czas trwania walki: * Beginners/Intermediate - **3 minuty** * Advanced - **4 minuty**

B / I / A — (dorośli od 17+)

Mężczyźni: 60, 66, 72, 77, 84, 93, 93+ kg

Kobiety: 50, 56, 62, 68, 74, 74+ kg

Czas trwania walki: * Beginners/Intermediate - **3 minuty** * Advanced - **4 minuty**