

## **ПРАВИЛА ISKA ГРАППЛИНГА / ДЖИУ-ДЖИТСУ**

### **Общие правила**

1. Несоревновательное поведение не допускается. За него можно быть дисквалифицированным или удалённым с соревнований. Рефери должны уважаться максимально; их решения окончательны и не подлежат пересмотру.
2. Запрещены удары, укусы, глазные захваты (включая подбородок в глаз), удары головой, захваты мелких суставов (пальцы рук или ног), дергание за волосы, задыхание или дергание за уши.
3. Запрещены слэмы. Незаконный слэм — это сброс соперника для выхода из болевого приёма и/или обхода гарда; или вставание из гарда и/или прыжок с позиции стоя для того, чтобы слэмнуть соперника. Слэм приводит к автоматической дисквалификации без исключений. Takedowns не считаются слэмами, но соперника нужно безопасно опустить на мат.
4. Запрещены инфекционные кожные заболевания (например, стригущий лишай, стафилококк, MRSA) и открытые раны. Любые смазки, масла или лосьоны на теле или одежде запрещены.
5. Соперники могут продолжать борьбу по всей площади татами, если не мешают другому матчу. Если участники оказываются у края татами, бой возобновляется с той же позиции, если рефери может её воспроизвести. Если воспроизвести позицию невозможно, бой возобновляется с позиции стоя.
6. Если участник покидает ковер во время болевого приёма и очевидно пытается избежать сдачи, он автоматически дисквалифицируется.
7. Женщины не могут участвовать в мужских дивизионах, мужчины — в женских. Подростки (13+) могут участвовать в мужских или женских дивизионах с разрешения родителей или тренера. Мужчины старше 30 лет могут участвовать в дивизионе 30+, но могут выбрать участие в мужских дивизионах. Участники не могут одновременно участвовать в нескольких возрастных дивизионах (подростки выбирают ювенильный или взрослый дивизион; мужчины 30+ выбирают мужской или 30+).
8. В матчах ювенильных дивизионов (4–17 лет) рефери имеет право остановить бой, если считает, что болевой приём может причинить немедленное повреждение или травму, особенно в начальных дивизионах.

**Примечание:** U.S. Grappling оставляет за собой право расширять или объединять дивизионы для удобства участников.

### **Правила бразильского джиу-джитсу (Gi)**

- 1) Единственная сдача ниже пояса, которая легальна для белых, синих и фиолетовых поясов, это прямые болевые на лодыжку (также известные как прямой болевой на стопу).
- 2) Коленные рычаги, «фигурка-четыре» захваты пальцев ноги, и компрессионные замки (также известные как «резаки», «дробилки») легальны только в дивизионах коричневых и черных поясов.

- 3)** Захваты пятки, захваты колена, скручивающие коленные рычаги, «летящие ножницы» болевые, и рычаги на шею никогда не легальны в матчах в ги.
- 4)** Все взрослые участники должны соревноваться, используя ранг, присвоенный им их инструктором по бразильскому джиу-джитсу. Участникам не разрешается соревноваться на более высоком уровне пояса, чем их текущий пояс.
- 5)** Болезненные на запястье и любые сдачи ниже пояса незаконны во всех юношеских дивизионах.
- 6)** Дивизионы BJJ требуют чистое, правильно подобранное джиу-джитсу или дзюдо ги. Зубная капа и защита паха опциональны, но рекомендованы.

### **Длительность матчей**

#### **Мужчины, 30+, и Женские дивизионы Ги**

- Белый пояс: 5 минут
- Синий пояс: 6 минут
- Фиолетовый пояс: 7 минут
- Коричневый пояс: 8 минут
- Черный пояс: 10 минут

#### **Юношеские (4-17) дивизионы Ги**

- Начинающий: 4 минуты
- Средний: 4 минуты
- Продвинутый: 4 минуты
- Подростковый синий пояс: 6 минут

#### **Супер-бои и финалы профессиональных дивизионов**

- 10 минут

### **Правила сабмишн-грэпплинга (без ги)**

**1)** Единственные сдачи ниже пояса, легальные для новичков, начинающих, среднего уровня и дивизионов 30+, это прямые болевые на лодыжку (также известные как прямой болевой на стопу) и коленные рычаги.

**2)** Все сдачи разрешены в продвинутых мужских и женских дивизионах без ги. Болезни на шею, замки на позвоночник, «резаки» на бицепс/икру (дробилки), и «летящие ножницы» разрешены ТОЛЬКО в продвинутых мужских и женских дивизионах без ги.

**3)** Захваты любой одежды, включая свою собственную, не разрешаются.

**4)** Любой, кто имеет синий пояс по бразильскому джиу-джитсу, ДОЛЖЕН соревноваться в среднем или более высоком дивизионе, а любой, кто имеет фиолетовый пояс или выше по бразильскому джиу-джитсу, ДОЛЖЕН соревноваться в продвинутом дивизионе. Исключений из этого правила не будет.

**5)** Болезненные на запястье и любые сдачи ниже пояса незаконны во всех юношеских дивизионах.

**6)** Ги являются опциональными для дивизионов сабмишн-грэпплинга. Зубная капа и защита паха опциональны, но рекомендованы. Все участники должны носить плотно прилегающую футболку или рашгард.

#### **Длительность матчей**

##### **Мужчины, 30+, и Женские дивизионы без ги**

- Новички: 4 минуты
- Начинающий: 4 минуты
- Средний: 5 минут
- Продвинутый: 6 минут

##### **Юношеские (4-17) дивизионы без ги**

- Начинающий: 4 минуты
- Средний: 4 минуты
- Продвинутый: 4 минуты

##### **Супер-бои и финалы профессиональных дивизионов**

- 10 минут

#### **Счёт**

- Перевод или бросок = 2 очка
- Свип = 2 очка
- Проход защиты соперника = 3 очка
- Позиция верхом (Mounted position) = 4 очка
- Захват сзади с хуками (Back Mount with Hooks in) = 4 очка
- Захват сзади, колени на земле, соперник лежит на животе = 4 очка  
(Дополнительно 4 очка начисляются при установке хуков из этой позиции)
- Треугольник тела сзади (Body triangle from the back) = 4 очка
- Колено на животе = 2 очка

**1)** Чтобы заработать очки за позицию, участник должен показать явный контроль в течение 3 секунд (включая переводы и броски).

**2)** Преимущества используются как способ определения победителя при равном счёте. Судья будет начислять преимущества в случае близкой сдачи или попытки заработать очки (близкий перевод, близкий проход защиты соперника и т.д.).

**3)** Запрещено затягивание времени: Судья будет выдавать предупреждение за первое нарушение затягивания (например, отступление из защиты без действия, обнимание бедер соперника внутри защиты, отступление от соперника за пределы площадки и т.д.). Второе нарушение приведёт к начислению преимущества сопернику того, кто затягивает. Третье нарушение приведёт к вычитанию 2 очков. Четвёртое нарушение приведёт к дисквалификации.

**4)** Если участник убегает с ковра, чтобы избежать перевода, и очевидно, что его или её собираются перевести, сопернику будут начислены два очка.

**5)** За перевороты очки не начисляются. Это обязанность участника — выйти из плохой позиции (Mounted, Rear Mount или Side Control). Очки за эти выходы не начисляются.

## **Взрослые весовые категории**

### **Мужчины / 30+**

- Rooster: до 122.5
- Super Feather: 122.6 – 135.5
- Feather: 135.6 – 149.0
- Light: 149.1 – 162.0
- Middle: 162.1 – 175.5
- Medium Heavy: 175.6 – 188.5
- Heavy: 188.6 – 202.0
- Super Heavy: 202.1 – 215.0
- Ultra Heavy: Свыше 215.0

### **Женщины**

- Super Feather: до 113.50
- Feather: 113.6 – 124.5
- Light: 124.6 – 135.5
- Middle: 135.6 – 147.0
- Medium Heavy: 147.1 – 158.0
- Heavy: свыше 158.0

Все взрослые и 30+ дивизионы по поясам и уровням навыков предлагают абсолютные (open weight) категории. Для юниоров абсолютные категории отсутствуют.

### **Уровни навыков для взрослых и 30+ без ги**

Уровни навыков определяются временем, проведённым в тренировках по любому сопоставимому виду борьбы. Любой борец с большим опытом (3 или более лет в старшей школе, или любой опыт в колледже) должен участвовать минимум в среднем дивизионе без ги. Опыт в дзюдо, самбо и ММА считается эквивалентным BJJ.

### **Взрослые дивизионы (Мужчины и Женщины)**

- Новички: до 9 месяцев (только белые пояса)
- Начинающий: до 2 лет (только белые пояса)
- Средний: 2 – 5 лет, или синий пояс
- Продвинутый: более 5 лет, или фиолетовый пояс и выше

### **Мужчины 30+**

- Начинающий: до 2 лет (только белые пояса)
- Средний: 2 – 5 лет, или синий пояс
- Продвинутый: более 5 лет, или фиолетовый пояс и выше

### **Юношеские (4-17 лет) весовые категории**

Сетки для участников 4-17 лет формируются с использованием системы Madison Bracketing. Для детей и подростков заранее фиксированных весовых категорий нет. После взвешивания дети и подростки сортируются по весу. Затем формируются сетки, группируя участников по 4 или 8 человек (в зависимости от количества участников). Юноши делятся по весу, опыту и возрасту (по возможности). Использование системы Madison означает, что дети и подростки больше не будут сбрасывать вес, так как заранее не знают весовые категории.

## **Юношеские (4-17 лет) уровни навыков**

- Начинающие: до одного года тренировки в любом виде борьбы
- Средний: до трёх лет тренировки в любом виде борьбы
- Продвинутый: более трёх лет тренировки в любом виде борьбы  
Любой юноша, получивший синий пояс (взрослый уровень), должен соревноваться на уровне Продвинутый, независимо от времени тренировки. Юношеские синие пояса также могут участвовать в взрослых дивизионах синих поясов и взрослых средних или продвинутых дивизионах без ги.

Уровни навыков в юношеских дивизионах часто объединяются. US Grappling вручную создаёт юношеские дивизионы, сортирует участников по возрасту и весу, а затем по уровню навыков, чтобы обеспечить безопасность всех участников.