**Правила Submission fighting ADCC (грэпплинг) на русском языке:**

Чемпионат - турнир на выбывание, с одним победителем на каждой стадии, который проходит в следующий круг.

Ковёр должен быть размером 9 x 9 метров (8 x 8 метров, а также 1 метр - зона безопасности)

Если борцы выходят за пределы ковра рефери должен начать схватку в центре в той же позиции, в которой спортсмены покинули ковер.

Если спортсмены покинули ковер в стойке, то они начинают схватку вновь, стоя друг напротив друга.

**Форма спортсмена:**

-Участники соревнований должны быть одеты в обтягивающие специализированные футболки (rash guard)

-шорты без молний и карманов, возможно участие в специализированных легенцах и rash guard.

-Правилами не запрещается участие в кимоно, борцовках/самбовках. Строго отслеживается гигиена и состояние вещей.

**Баллы:**

 **2** - "Маунт" (положение верхом)

 **2** - Колено на животе

 **2** - Свипы (перевороты, когда произошла смена позиции из положения снизу и спортсмен оказался сверху и зафиксировал это положение не меньше чем 3 секунды.

 **2** - Бросок (с последующим попаданием в GUARD, но обязательной фиксацией на спине или положением сидя не менее, чем 3 секунды.

 **3** - "Бэк-маунт" (положение за спиной с контролем ногами)

 **3** - Проход "GUARD"

 **4** - Чистый свип (переворот, завершённый прохождением «GUARD" в течении 3 сек. и фиксацией на спине или половине спины не менее чем 3 сек.)

 **4** - Чистый бросок (завершённый прохождением«GUARD»)

 Каждая позиция должна быть зафиксирована в течение трех секунд или более, чтобы баллы были засчитаны.

Если был зафиксирован ряд позиций (приемов), то баллы даются только за те, которые были зафиксированы в течении трех секунд и более.

Ответный прием, контратаки (reversals) оцениваются, как свипы в случае, если произошла смена положения от изначального и по итогу действия произведена фиксация не менее, чем 3 сек.

**Штрафные баллы:**

 - Если спортсмен добровольно прыгает в положение «GUARD», обхватив ногами партнера в стойке, или переходит из позиции стоя в позицию лежа "любым" способом и остается в таком положении 3 секунды и более, он будет наказан **штрафным баллом**, но только во вторую половину схватки.

 - Если спортсмен избегает контакта и начинает отступать и продолжает в дальнейшем избегать контакта, он наказывается **штрафным баллом**.

 - Спортсмен, ведущий схватку пассивно, предупреждается дважды и затем наказывается **штрафным баллом**. При этом рефери предупреждает спортсмена словами «предупреждение за пассивность».

**Способы достижения победы:**

 Победитель определяется на основании подачи знака посредством постукивания ногой, рукой, либо выкрика словами одним из спортсменов, в случае, если он сдается (слова могут использоваться только в турнире новичков либо юниоров).

 Если рефери считает, что один из спортсменов не в состоянии защищаться либо считает, что его здоровье находится в опасности, то он (рефери) вправе объявить победителя.

 Если спортсмен дважды нарушает правила, рефери объявляет дисквалификацию.

**Победа достигается путем:**

 -проведения завершающего приёма при сдаче соперника;

 по баллам;

 -решением рефери.

**Весовые категории, продолжительность схватки, разрешенные и запрещенные приемы в турнирах мужчин и женщин от 18 лет, класс Профессионалы.**

**Весовые категории в турнирах мужчин:**

 65.9 кг

 76.9 кг

 87.9 кг

 98.9 кг

 +99 кг

абсолютная категория (для тех, кто вышел в финал, по желанию).

**Весовые категории в турнирах женщин:**

 - 60 кг.

 +60 кг.

**Разрешенные приемы:**

 любые виды удушений (за исключением использования рук для прикрытия дыхательных путей);

 любые рычаги на руки, замки на плечо, запястье;

 любые болевые приемы на ноги и лодыжку.

**Запрещенные приемы:**

 Полный Нельсон и "распятие";

 Любые удары;

 Выдавливание глаз или "крюк пальцем";

 Захваты ушей;

 Выдергивание волос;

 Захваты пальцев рук и ног;

 Захваты больших пальцев;

 Царапания и щипания;

 Укусы;

 Любые прикосновения к паховой области;

 Не допускается прикосновения руками, коленями и локтями к лицу;

 Не допускается использование "скользких" веществ на теле и одежде.

  Использование шорт и футболок для реализации приема

**Продолжительность схватки:**

 Отборочная (квалификационная) стадия 6 минут, первые 3 минуты без учета баллов.

 Финалы 8 минут, первые 4 минут без учета баллов, только штрафные баллы.

 4 минуты доп.времени в случае ничьей.

**Весовые категории, продолжительность схватки, разрешенные и запрещенные приемы в турнирах мужчин и женщин от 18 лет, класс Новички**

**Весовые категории в турнирах мужчин:**

 - 60 кг

 -65 кг

 - 70 кг

 - 76 кг

 - 83 кг

 - 91 кг

 -100 кг

 -100+ кг

**Весовые категории в турнирах женщин:**

 -50 кг,

 -55 кг,

 -60 кг,

 -65 кг,

 -70 кг,

 +70 кг

**Продолжительность схватки:**

Отборочная (квалификационная) стадия = 5 минут
Первые 2 минуты без учета баллов
2 минуты дополнительного времени в случае ничьей в основное время схватки.

Финальная схватка = 6 минут

Первые 3 минуты без положительных баллов, штрафные баллы начисляются с начала схватки. Положительные баллы начисляются после 3 минут схватки и с начала дополнительного времени.
3 минуты дополнительного времени в случае ничьей в основное время схватки.

**Разрешенные приемы**

- любые виды удушений (за исключением использования рук для прикрытия дыхательных путей)
- не допускается использование шорт и футболок во время схватки;
- любые рычаги на руки, замки на плечо, запястье.
- болевые приемы на ноги (рычаг колена, ущимление «ахилес)

**Запрещенные приемы**

 - Слэм

- Ущемление шеи

- «Распятие»

- «Полный Нельсон»

- «Открывашка»

- Захваты или удушающие с воздействием на область лица

- Скручивание пятки

- Скручивание стопы

- Болевые на ноги со скручиванием коленного сустава

- Удары

- Выдавливание глаз или "крюк пальцем"

- Захваты ушей;
- Выдергивание волос;
- Захваты пальцев рук и ног (захват менее 4 пальцев руки или менее 5 пальцев ноги)
- Захваты больших пальцев;
- Царапания и щипание;
- Укусы;
- Любые прикосновения к паховой области;
- Не допускается прикосновения руками, коленями и локтями к лицу;
- Не допускается использование "скользких" веществ на теле и одежде.

**Весовые категории, продолжительность схватки, разрешенные и запрещенные приемы в турнирах детей 7-10 лет**

Мальчики: -24 кг, -28 кг, -32 кг, -36 кг, -40 кг, +40 кг.

Девочки: -32 кг, +32 кг

Время схватки 3 минуты
Первая 1 минута без учета баллов
1 минута дополнительного времени в случае ничьей в основное время схватки

Запрещенные действия:

- болевые приемы на ноги

- любое воздействие на позвоночник

- удушающий прием Иезекиль

- фронтальная гильотина без руки

- омоплата

- давление руками на затылок соперника при выполнении удушающего приема «треуголник»

- треугольник руками

- сдавливание ребер или почек соперника в зарытом гарде

- болевые приемы на запястье

- проход в одну ногу, когда атакующий спортсмен выставляет голову наружу

- ущемление бицепса

- слэм

- бросок «ножницы»

- контроль и скручивание ноги соперника внутрь

- любые броски с приземлением на шею или голову

Все разрешенные болевые и удушающие приемы выполняются до «прямой руки» и выхода на удушающий захват.

**Весовые категории, продолжительность схватки, разрешенные и запрещенные приемы в турнирах подростков 11-14 лет**

Мальчики: -36 кг, -40 кг, -45 кг, -50 кг, -55 кг, +55 кг.

Девочки: -45 кг, +45 кг.

Время схватки 4 минуты
Первые 2 минуты без учета баллов
1 минута дополнительного времени в случае ничьей в основное время схватки

Запрещенные действия:

- любое воздействие на позвоночник

- удушающий прием Иезекиль

- фронтальная гильотина без руки

- омоплата

- давление руками на затылок соперника при выполнении удушающего приема «треуголник»

- треугольник руками

- сдавливание ребер или почек соперника в зарытом гарде

- болевые приемы на запястье

- проход в одну ногу, когда атакующий спортсмен выставляет голову наружу

- ущемление бицепса

- слэм

- бросок «ножницы»

- контроль и скручивание ноги соперника внутрь

- любые броски с приземлением на шею или голову

- скрутка стопы

- скрутка пятки

- замки со скручиванием коленей

- скрутка стопы наружу

- ущемление икроножной мыщцы

**Весовые категории, продолжительность схватки, разрешенные и запрещенные приемы в турнирах подростков 15-18 лет**

Юноши:

-50 кг, -55 кг, -60 кг, -65 кг, -70 кг, -75 кг, -80 кг, +80 кг.

Девушки:

-55 кг, +55 кг.

Время схватки 5 минут
Первые 2 минуты без учета баллов
2 минуты дополнительного времени в случае ничьей в основное время схватки

Запрещенные действия:

- воздействие на позвоночник без удушающего приема

- сдавливание ребер или почек соперника в зарытом гарде

- болевые приемы на запястье

- проход в одну ногу, когда атакующий спортсмен выставляет голову наружу

- ущемление бицепса

- слэм

- бросок «ножницы»

- контроль и скручивание ноги соперника внутрь

- любые броски с приземлением на шею или голову

- скручивание пятки

- скручивание стопы

- болевые на ноги со скручиванием коленного сустава

Мы будем вынуждены принять меры, в случае отсутствия должной толерантности, уважения, наличия физической угрозы, либо словесного оскорбления рефери, либо организаторов турнира, в целях поддержания порядка на турнире. В случае, если кто-либо из тренеров, родителей или спортсменов будет угрожать или оскорблять рефери в любой форме, они будут удалены из зала (здания), их команда будет наказана исключением из всех будущих турниров, проводящихся под эгидой ADCC и их партнеров.