

**Uproszczony
Regulamin Walki
Sambo**

mgr Marek Porycki

Białystok 2017

Fotografie: Marek Porycki

Na zdjęciach: Marek Porycki, Sebastian Matejczyk, Magda Kozłowska

© Copyright by Marek Porycki 2012-2017

Wyd. I. Nakład 250 egz.

Spis treści

Spis treści.....	3
Rozdział 1. Charakter i metody przeprowadzaniu zawodów	5
Artykuł 1. Charakter zawodów	5
Artykuł 2. Systemy i metody przeprowadzania zawodów.....	5
Rozdział 2. Uczestnicy.....	5
Artykuł 3. Grupy wiekowe	5
Artykuł 4. Dopuszczenie do zawodów	6
Artykuł 5. Kategorie wagowe.....	6
Artykuł 6. Ważenie i badania lekarskie.....	6
Artykuł 7. Prawa i obowiązki zawodnika	8
Artykuł 8. Stroje.....	8
Artykuł 9. Przedstawiciele drużyn, trenerzy, kapitanowie	9
Rozdział 3. Sędziowie.....	9
Artykuł 10. Skład Zarządu Sędziów.....	9
Rozdział 4. Zasady Walki.....	10
Artykuł 11. Zasady walki stosowane w Sambo	10
Artykuł 12. Początek i koniec walki	12
Artykuł 13. Przebieg i czas trwania walki.....	13
Artykuł 14. Liczba walk	13
Artykuł 15. Wynik i ocenianie walki.....	13
Artykuł 16. Totalne Zwycięstwo	14

Artykuł 17. Wygrana przez Przewagę i na Punkty	14
Artykuł 18. Zwycięstwo Techniczne.....	14
Artykuł 19. Eliminacja i Dyskwalifikacja	14
Artykuł 20. Ocena chwytów.....	15
Artykuł 21. Pasywność.....	17
Artykuł 22. Walka na krawędzi maty	17
Artykuł 23. Zabronione i niedozwolone chwytty	18
Artykuł 24. Upomnienia i ostrzeżenia.....	18
Artykuł 25. Definiowanie i deklarowanie wyniku walki.....	19
Artykuł 26. Protesty	20
Rozdział 5. Teren zawodów	21
Artykuł 27. Mata	21
Artykuł 28. Wyposażenie specjalne, przybory i przyrządy.	21
Artykuł 29. Wymagania hali zawodów	22
Rozdział 6. Combat Sambo	22
Artykuł 30. Ocena walki i akcji technicznych	23
Artykuł 31. Dozwolone akcje techniczne.....	24
Artykuł 32. Niedozwolone akcje techniczne.....	25

Rozdział 1. Charakter i metody przeprowadzaniu zawodów

Artykuł 1. Charakter zawodów

1. Ze względu na charakter zawody dzielimy na:
 - a) indywidualne
2. W zawodach indywidualnych są ustalane tylko indywidualne wyniki i miejsca zawodników w ich kategorii wagowej.

Artykuł 2. Systemy i metody przeprowadzania zawodów

1. Na zawodach uczestnicy rywalizują w jednej grupie wagowej i wiekowej.
2. Jeżeli zawodników jest bardzo dużo więcej niż 32 w wadze zawody powinny być podzielone na etapy eliminacyjne i finałowe.
3. Na każdym etapie zawody powinny się opierać zgodnie z jedną z metod:
 - a) System pucharowy powyżej 6 osób w wadze
 - b) System każdy z każdym mniej niż 6 osób w wadze

Rozdział 2. Uczestnicy

Artykuł 3. Grupy wiekowe

1. Wszyscy uczestnicy są podzieleni na następujące grupy wiekowe mężczyźni

Tabela 1. Grupy wiekowe

Grupy	Mężczyźni	Kobiety
Juniorzy	17 – 18 lat	17 – 18 lat
Seniorzy	18 – 20 lat	18 – 20 lat

Artykuł 4. Dopuszczenie do zawodów

1. Warunki dopuszczenia zawodników do zawodów, ich umiejętności sportowe, kwalifikacje i wiek, jak również spis dokumentów dostarczanych do Komisji Kwalifikacyjnej (Komisja Mandatowa) powinien być zastrzeżony przez Regulamin.
2. Dopuszczenie zawodników jest zrealizowane w zgodności z podanym Regulaminem, aczkolwiek przewiduje się dopuszczenie do pewnych grup wiekowych zawodników, którzy urodzili się rok wcześniej.
3. Sportowcy, którzy ukończyli 18 lat mają prawa być w grupie seniorów.
4. Sportowcy powinni mieć ważne badania lekarskie, potwierdzenie opłaty startowej.

Artykuł 5. Kategorie wagowe

1. Uczestnicy zawodów są rozdzieleni na poniższe kategorie wagowe:

Tabela 2. Kategorie wagowe

Juniorzy		Seniorzy	
M	K	M	K
48	44	–	–
52	48	52	48
57	52	57	52
62	56	62	56
68	60	68	60
74	64	74	64
82	68	82	68
90	72	90	72
100	80	100	80
+100	+80	+100	+80

Artykuł 6. Ważenie i badania lekarskie

1. Celem ważen jest stwierdzenie zgodności wagi uczestnika do ograniczeń jednej z kategorii wagowych. Uczestnik ma prawo brać udział w zawodach tylko kategorii wagowej stwierdzonej dla niego podczas ważenia.

2. Przebieg i pora ważenia są w regulaminie. Uczestnik, który spóźni się bądź opuści ważenie nie będzie dopuszczony do zawodów. Godzinę przed rozpoczęciem ważenia uczestnicy są dopuszczeni do korzystania z wagi używanej podczas oficjalnego ważenia tyle razy ile chcą. Ważenie odbywa się raz pierwszego dnia zawodów lub dzień przed i trwa jedna godzinę. Jeżeli ważenie odbywa się w dniu zawodów to zaczyna się nie mniej niż 2 godziny przed ich rozpoczęciem. Pozwala się wykorzystać kilka wag aczkolwiek zawodnicy z jednej kategorii wagowej są ważeni na tej samej wadze.
3. Ważenie jest przeprowadzane przez zespół sędziów zatrudnionych przez głównego sędziego zawierający oficjalnego przedstawicieli kierowników mat, przedstawiciela sekretariatu zawodów, lekarza, dwóch lub więcej sędziów.
4. Przed ważeniem wszyscy uczestnicy przechodzą pobieżną kontrolę lekarską przeprowadzoną przez lekarz zawodów. Zawodnicy są ważeni w specjalnym pomieszczeniu lub za parawanem rozebrani do połowy: mężczyźni w suspensoriach, kobiety w dwuczęściowych strojach kąpielowych.
5. Podczas ważenia uczestnik przedstawia dokument ze zdjęciem potwierdzającym jego tożsamość, licencję zawodnika (jeśli posiada), ubezpieczenie, okresowe badania lekarskie i formularz zgłoszeniowy.
6. Okresowe badania lekarskie:
 - a) Zawodnicy i zawodniczki mogą startować w zawodach w sambo sportowego od 11 roku życia, pod warunkiem posiadania dwukrotnych badań lekarskich wykonywanych co 6 miesięcy, udokumentowanych w książeczce sportowo-lekarskiej zgodnie z obowiązującymi przepisami:
 - 1) ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA ¹⁾ z dnia 23 marca 2009 r. w sprawie zakresu koniecznych badań lekarskich, częstotliwości ich przeprowadzania oraz trybu orzekania o zdolności do uprawiania określonej dyscypliny sportu przez dzieci i młodzież do ukończenia 21. roku życia oraz przez zawodników pomiędzy 21. a 23. rokiem życia.
 - 2) ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA¹⁾ z dnia 14 kwietnia 2011 r. w sprawie kwalifikacji lekarzy uprawnionych do wydawania zawodnikom orzeczeń lekarskich o stanie zdrowia oraz zakresu wymaganych badań lekarskich niezbędnych do uzyskania orzeczenia lekarskiego
7. Ilość stoczonych walk nie może być większa niż 4..
8. Wyniki ważenia są wpisywane w arkusz wyników podpisany przez wszystkich członków zespołu sędziów.

Artykuł 7. Prawa i obowiązki zawodnika

I Zawodnik jest zobowiązany do :

1. ścisłego przestrzegania Zasad, Programu i Regulaminu Zawodów,
2. spełnienia oficjalnych wymagań,
3. bezzwłocznego wyjścia na matę w momencie wezwania na matę przez Sędziów lub kierownika mat
4. bezzwłocznego poinformowania Sędziów w przypadku niemożności kontynuowania zawodów
5. uściśnięcia dłoni z rywalami przed i po walce
6. poprawnego zachowania wobec wszystkich zawodników, sędziów, osób przeprowadzających i pomagających jak również widzów

II Zawodnik ma prawo do:

1. zwracania się do sędziów poprzez przedstawiciela swojej drużyny; w trakcie trwania zawodów indywidualnych (w przypadku braku przedstawiciela zgłoszenia się do głównego sędziego bezpośrednio).
2. godzinę przed ważeniem sprawdzenia swojej wagi na oficjalnej wadze.
3. w odpowiednim czasie uzyskania koniecznych informacji o przebiegu zawodów: Programu, jakiegokolwiek zmiany w programie, łączenia w pary w następnej rundzie, wyniki walk itd.
4. wykorzystania dwóch minut w trakcie walki na pomoc medyczną.

Artykuł 8. Stroje

1. Strój zawodnika składa się: kurtki, butów do Sambo i krótkich spodenek. Poza tym uczestnicy mogą mieć na sobie ochronne suspensorium lub niemetalowe ochraniacz na jądra natomiast kobiety stanik i jednoczęściowy kostium kąpielowy.
2. Kurtka Sambo jest koloru niebieskiego lub czerwonego specjalnego kroju natomiast pas jest wykonany z tkaniny tego samego koloru co kurtka.
3. Rękaw pokrywa rękę aż po dłoń, szerokość rękawa daje pustą przestrzeń nie mniejszą niż 10cm pomiędzy ramieniem a rękawem na jego całej długości. Na wysokości talii znajdują się dwa otwory w odległości 5cm za i przed bocznym szwem w celem przepuszczenia pasa. Pas jest dwukrotnie przełożony przez otwory ściśle obejmuje ciało i jest zawiązany z przodu w węzłem łączący razem dwa jego końce. Końce zawiązanego pasa nie przekraczają 15cm. Luźna część stroju znajdują się 20-25 cm poniżej talii.
4. Buty Sambo powinny być wykonane z miękkiej skóry z miękką podszewą bez jakichkolwiek wystających sztywnych części.
 - a) Wszystkie szwy powinny być zamknięte od wewnątrz.
 - b) Kostki i stopy chroni się poprzez małe podkładki filcowe pokryte

skórą.

5. Spodenki Sambo są zrobione z wełny, półwełny lub syntetycznej jersey
 - a) Ich górna część powinna dotykać linii talii natomiast dolna zakrywa 1/3 uda.
6. Zawodnicy pojawiają się na i Otwarcu i Rozdaniu Nagród w strojach swojej drużyny.
7. Zabrania się nosić podczas walk pierścionków, bransoletek, kolczyków, łańcuszków i innych przedmiotów, które mogą spowodować uszkodzenie przeciwnika.
8. Ponadto na zawodach pierwszego kroku dopuszcza się walkę w stroju innym niż kurtka sambo pod warunkiem odpowiedniej wielkości rękawów i kurtki oraz walka w skarpetach zamiast butów.
9. Ochroniacze:
 - a) Kask, Nagolenniki, rękawice bez owijek.
 - b) Suspensorium pod spodenkami, ochroniacz na zęby.

Artykuł 9. Przedstawiciele drużyn, trenerzy, kapitanowie

1. Przedstawiciel (kierownik) drużyny pośredniczy między Sędziami i zawodnikami. Jeżeli drużyna nie ma specjalnego przedstawiciela jej trener lub kapitan pełnią jego funkcje.
2. Przedstawiciel odpowiada za dyscyplinę swojej zawodników swojej drużyny i zapewnia ich obecność na czas na zawodach.
3. Za niewypełnianie obowiązków przedstawiciel może być zwolniony z przewodniczenia drużynie.
4. W trakcie trwania walki trener (w stroju sportowym za brak stroju sportowego przewidziana jest kara) przygląda się walce znajdując się w specjalnym miejscu blisko maty, nie opuszcza jego podczas trwania walki i nie interferuje w pracę sędziów.

Rozdział 3. Sędziowie

Artykuł 10. Skład Zarządu Sędziów

1. W zawodach pierwszego kroku skład sędziów jest okrojony i wchodzi w niego:
 - a) Sędzia Maty
 - b) Sędzia Boczny
 - c) Sędzia stolikowy Który mierzy czas i zapisuje punkty.
2. Sędzia ma na sobie oficjalny strój, dokument potwierdzający jego

pozycje, licencje, Reguły zawodów i gwizdek.

3. Na oficjalny strój sędziego składa się biała koszulka z prawym rękawem w kolorze czerwonym, lewym w kolorze niebieskim, białe spodnie i buty sportowe zatwierdzone przez FIAS, EFS i PZSAMBO. Po lewej stronie klatki piersiowej znajduje się oficjalny emblemat odpowiedniej kategorii, klasy sędziowskiej.

Rozdział 4. Zasady Walki

Artykuł 11. Zasady walki stosowane w Sambo

I W trakcie przebiegu zawodów Sambo pozwala się stosować rzuty, trzymanie, bolesne chwytty (dźwignie barkowe i na nogi) i inne akcje ofensywne i defensywne w określonych pozycjach uczestników.

II Pozycje zawodników

1. Stojąca – jeśli zawodnik dotyka maty tylko dwiema stopami(stoi)
2. Parter – jeśli zawodnik dotyka maty jakąkolwiek częścią ciała poza stopami.

W Parterze jak również upadając po rzutach lub zmieniając w walce sprowadzania do Parteru, zawodnik może znaleźć się:

- a) na plecach – w tej pozycji dotyka maty swoimi łopatkami lub nagle (bez zatrzymywania) się przekręca się na plecy; „mostkowanie” pozycja gdy uczestnik dotyka maty tylko swoją głową i stopami odpowiada to pozycji „na plecach”;
 - b) na boku – w tej pozycji uczestnik dotyka maty tylko jedną łopatką i jego plecy na poziomie barków tworzą kąt 90 stopni z matą; „półmostkowa” pozycja gdy uczestnik dotyka plecami maty i dotyka jej stopami, głowa i bark odpowiadają pozycji „na boku”;
 - c) na klatce piersiowej lub brzuchu – w tej pozycji dotyka maty klatką piersiową lub brzuchem a jego plecy na poziomie łopatek tworzą kąt rozwartą z matą,
 - d) na pośladkach lub talii – w tej pozycji dotyka maty jednym (dwoma) pośladkiem lub plecami na poziomie pasa,
 - e) na barku – w tej pozycji dotyka maty swoim stawem barkowym lub barkiem przyciśniętym do jego ciała
 - f) na kolanach – w tej pozycji dotyka maty kolanami (kolanem) i może siedzieć na łydkach nie dotykając powierzchni maty swoimi pośladkami,
 - g) na rękach (ręce) – w tej pozycji dotyka powierzchni maty swoimi rękami lub przedramionami (przedramieniem).
3. Walka w stojące – dwóch uczestników jest w Pozycji Stojącej
 4. Walka w parterze – jeden lub dwóch uczestników znajduje się w

Parterze

III Rzuty

1. Rzut to taka akcja uczestnika z chwytem powodująca utratę równowagi przeciwnika i upadek na matę dotykając jej jakąkolwiek inną częścią ciała niż stopy, zawodnik jest sprowadzony do Parteru.
2. Rzut kontratakujący to taki, który wykonuje broniący się zawodnik w odpowiedzi na atak przeciwnika przejmując inicjatywę i sam stosuje rzut zmieniając charakter lub kierunek upadku atakującego.
3. Punktowane są rzuty wykonywane tylko z Pozycji Stojącej (przed upadkiem przeciwnika).
4. Uznaje się wykonanie rzutu przez atakującego z pozycji stojącej bez upadku jeżeli podczas rzutu (od początku do samego końca) utrzymuje on pozycję stojącą. Rzut jest uznawany jeżeli upadek atakującego podczas wykonywania rzutu przejdzie do jednej z pozycji „Parteru” albo oprze się na swoim przeciwniku by zachować równowagę. Jakikolwiek okręcanie lub rzut wykonany z „Parteru” nie jest uznawany.
5. W zależności od wejściowej pozycji atakującego wyróżnia się następujące rzuty:
 - a) rzut przeciwnika znajdującego się w pozycji stojącej; tak samo są oceniane rzuty kiedy atakujący w trakcie rzutu, zmieni pozycję przeciwnika z „Parteru” do Pozycji Stojącej lub też całkowicie jego podniesie z maty powyżej linii pasa i obróci go wzdłuż osi poziomej podczas rzutu.
 - b) rzuty przeciwnika znajdującego się na kolanach lub na ręka z jego obrotem wokół osi poziomej są tak samo oceniane jak rzuty przeciwnika, który jest w pozycji „Parteru” z całkowitym jego podniesieniem z maty, ale poniżej pasa i obróceniem jego dookoła osi poziomej. Podniesieniem przeciwnika i opuszczenie jego do tej samej pozycji bez obracania jego nie jest punktowane. W każdym z przypadków gdy rzut kończy się upadkiem przeciwnika na ręce nie jest uwzględniany.

IV Bolesne Chwyty (Dźwignie na ręce i nogi)

1. Za bolesny chwyt uznaje się gdy ramię lub noga przeciwnika jest zablokowane w Parterze i możliwe jest zastosowanie następujących czynności:
 - a) zgięcie (Dźwignia),
 - b) wykręcenie stawu (Węzeł),
 - c) ściąganie ścięgien lub mięśni (ucisk) zmuszający przeciwnika do poddania się.
2. Na przeprowadzenie bolesnego chwytu od momentu złapania kończyny przeciwnika w konkretnym miejscu wywołującym ból lub pokonaniu jego chwytu obronnego dane jest 60 sekund.

3. Dopuszcza się stosowanie bolesnego chwytu gdy zawodnik broniący się znajduje się w Parterze; atakujący może być w pozycji stojącej.
4. Stosowanie bolesnego chwytu jest zaprzestane jeżeli broniący się zawodnik przyjmie „Stojącą pozycję” i podniesie ciało atakującego(ramiona) z maty.
5. Stosowanie bolesnego chwytu na nodze jest zaprzestane w momencie przyjęcia przez broniącego się pozycji stojącej

V Utrzymanie

1. Utrzymanie to trzymanie przy którym atakujący przez pewien czas zmusza swojego przeciwnika do leżenia na macie na plecach przyciskając jego ciało swoim ciężarem(lub przyciska ramiona przeciwnika obejmujące jego ciało).
2. Wylizanie zaczyna się w momencie gdy atakujący przycisnie swoje ciało (klatkę piersiową, bok, plecy) do ciała przeciwnika i wymusi u niego pozycję „na łopatkach”
3. Utrzymanie kończy się w momencie gdy zawodnik znajdujący się na dole utrzymania zmieni swoją pozycję na „na klatce piersiowej”, „na brzuchu”, „na pośladkach” (ale nie „na talii”) kiedy kąt pomiędzy jego łopatkami a matą wynosi ponad 90 stopni, kiedy zepchnie atakującego z siebie lub też kiedy atakujący przejdzie do bolesnego chwytu.
4. Utrzymanie trwa 20 sekund to zawodnik raz na walkę otrzymuje 4 punkty.
5. Utrzymanie trwa 10 sekund zawodnik otrzymuje 2 punkty. Zawodnik może powtórzyć utrzymanie do 20 sekund w trakcie walki.
6. Zawodnik za utrzymania może uzyskać raz w wciągu całej walki 4 punkty.

Artykuł 12. Początek i koniec walki

1. Zawodnicy są zawołani do wstąpienia na matę w celu przeprowadzenia walki
2. Przed rozpoczęcie walki uczestnik, który został przywołany jako pierwszy (czerwony strój) zajmuje miejsce w czerwonym narożniku a jego przeciwnik (niebieski strój) w rogu niebieskim. Po wstępie na gest sędziego podchodzą na środek maty i uściskają dłonie. Wtedy wykonują krok w tył i z gwizdkiem arbitra rozpoczynają walkę.
3. Walka kończy się z dźwiękiem gongu (sygnałem dźwiękowym) a nie gwizdkiem sędziego.
4. Po zakończeniu walki zawodnicy wracają do narożników, które zajmowali przed rozpoczęciem walki. By ogłosić wyniki arbitrem zwołuje graczy na środek maty, chwytą za nadgarstki obydwu zawodników, następnie podnosi rękę zwycięzcy (zobacz załącznik 15), następnie zawodnicy uściskają ręce i opuszczają matę.

Artykuł 13. Przebieg i czas trwania walki

1. Długość walki wynosi odpowiednio:
 - a) - dla seniorów i juniorów (mężczyzn) – 5 minut
2. Zliczanie czasu walki rozpoczyna się z pierwszym gwizdkiem arbitra. Czas przerw nie jest uwzględniany w czasie rzeczywistej walki.
3. W wyjątkowych sytuacjach możliwe jest uwzględnienie czasu przerw, nie towarzyszącemu gestowi „Zatrzymaj czas”, jako czas rzeczywistej walki (poza półfinałami i finałami) jeżeli uwzględnione jest to w Regulach zawodów danego organizatora.
4. W trakcie walki uczestnicy nie opuszczają maty bez zezwolenia arbitra.
5. Jeżeli konieczne, uczestnik może opuścić matę za przyzwoleniem arbitra w celu doprowadzenia swojego stroju do porządku.
6. W przypadku kontuzji uczestnikowi jest dane nie więcej niż 2 minuty na całą walkę. Pomoc lekarska jest udzielana bezpośrednio na macie (na brzegu maty)

Artykuł 14. Liczba walk

1. Jeżeli zawody trwają jeden dzień liczba walk seniorów nie przekracza 9. Jeżeli zawody trwają więcej niż jeden dzień ilość walk jednego dnia nie przekracza 5. Juniorom, w wieku szkolnym odpowiednio nie przekracza 7 walk przy jednodniowych zawodach i 4 walk dziennie zawodom trwającym kilka dni.
2. Czas odpoczynku między walkami nie jest mniejszy niż 10 minut seniorom i juniorom i nie mniej niż 15 minut dzieciom i młodzikom.

Artykuł 15. Wynik i ocenianie walki

1. Walka może zakończyć się zwycięstwem jednego zawodnika i przegraną drugiego lub porażką obu zawodników.
2. Zwyciężyć można (zobacz tabele wyników i punktowania w walce):
 - a) Totalnie
 - b) przez Przewagę
 - c) na Punkty
 - d) Techniczne
 - e) za Ostrzeżenia
 - f) przez eliminację przeciwnika za pasywną postawę
3. W przypadku eliminacji uczestnika z zawodów przez decyzję lekarza bezpośrednio przed walką albo za spóźnienie wynoszące powyżej 1,5 minuty jego przeciwnik otrzymuje wynik 4:0 z czasem 0.00 (zwycięstwo za wyeliminowanie przeciwnika przed walką).

Artykuł 16. Totalne Zwycięstwo

1. Totalne Zwycięstwo jest przyznane:
 - a) za totalny rzut
 - b) za bolesny chwyt
 - c) za ogromną przewagę jednego z uczestników
 - d) za eliminację przeciwnika z walki (złamanie regulaminu)
 - e) za eliminację przeciwnika w trakcie walki (decyzja lekarza).
2. Totalny rzut to taki po którym atakujący nie upada a na którego skutek broniący się z Pozycji stojącej upada na plecy lub przewraca się na plecy gwałtownie (bez zatrzymywania).
3. Bolesny chwyt jest uznany jeżeli uczestnik da sygnał poddania się. Sygnał poddania się jest dawany poprzez krzyknięcie „Tak!” lub poprzez dwukrotne kłapanie dłonią w matę lub ciało przeciwnika.
4. Każdy wydany okrzyk zawodnika znajdującego się w bolesnym chwycie jest uznany sygnał „poddania się”.
5. Jeżeli w trakcie walki jestem z zawodników uzyska przewagę 8 punktów (i więcej) nad przeciwnikiem to walka zostaje zakończona i przyznaje się zwycięstwo za Przewagę.
6. Za Totalne zwycięstwo wygrany otrzymuje 4 punkty klasyfikacji (dodatknie), a przegrany 0 o ile jest klasyfikacja zawodów.

Artykuł 17. Wygrana przez Przewagę i na Punkty

7. Jeżeli po skończonej walce jeden z zawodników ma 8 punktów przewagi nad przeciwnikiem temu zawodnikowi zostaje przyznane zwycięstwo przez Przewagę.
8. Jeżeli po końcu walki jeden z zawodników ma 1-7 punktów przewagi nad przeciwnikiem temu zawodnikowi zostaje przyznane zwycięstwo na Punkty. W tym przypadku zwycięstwa nie musi mieć jakichkolwiek technicznych punktów.

Artykuł 18. Zwycięstwo Techniczne

- a) Skreślono w całości

Artykuł 19. Eliminacja i Dyskwalifikacja

1. Uczestnik jest wykluczony z walki decyzją Sędziego a jego przeciwnikowi przyznaje się Totalne Zwycięstwo:
 - a) przy drugiej próbie zastosowania zabronionego chwytu

- b) jeżeli uczestnik przekroczy dozwolone dwie minuty na udzielanie pomocy medycznej. W tym przypadku zwycięzca otrzymuje dodatkowo punkty, przeciwnik 0. Walkę uznaje się za zakończoną przed czasem i odnotowuje się w arkuszu wyników.
2. Uczestnika eliminuje z walki decyzja Sędziego po dwóch ostrzeżeniach, jeśli to konieczne daje się trzecie ostrzeżenie za bierną postawę gdy trzech Sędziów walki są jednomyślniej opinii lub jeżeli opinia większości Sędziów jest poparta przez Sędziego. W tym przypadku przeciwnikowi przyznaje się zwycięstwo przed czasem.
3. Uczestnika eliminuje Główny Sędzia jeżeli lekarz stwierdzi, że nie może on kontynuować zawodów z powodu choroby lub kontuzji odniesionej w trakcie walki. Jego przeciwnikowi przyznaje się 4 dodatkowe punkty a wyeliminowanemu 0. (w klasyfikacji zajmuje miejsce zgodnie z wynikami jakie otrzymał przed eliminacją)
4. Uczestnik jest eliminowany z zawodów przez Sędziego (jest zdyskwalifikowany):
 - a) gdy nie pojawi się na matce 1,5 minuty po pierwszym wezwaniu
 - b) za niekulturalne, nieetyczne zachowanie wobec przeciwnika, uczestników, sędziów i widzów, za odmówienie uściśnięcia dłoni z przeciwnikiem lub zrobieniem tego nietaktownie.
 - c) za zastosowanie zabronionego chwytu w wyniku którego przeciwnik doznaje kontuzji i poprzez decyzję lekarza nie może kontynuować zawodów
 - d) za dopuszczenie się oszustwa wobec sędziów.

Artykuł 20. Ocena chwytów.

1. Chwyty atakującego, których zastosowanie doprowadza go do zwycięstwa są oceniane na punkty. Jakość a co za tym idzie ocena chwytów zależy od:
 - a) Od tego w jakiej pozycji startowej znajdował się atakujący przed rzutem:
 - 1) czy zastosował chwyt sam upadając czy też nie
 - 2) w jakiej pozycji startowej znajdował się broniący przed rzutem
 - 3) na jaką część ciała upadł broniący się w następstwie rzutu
2. Przyznanie 4 punktów następuje gdy:
 - a) za rzut z pozycji Stojącej z upadkiem atakującego przy upadku przeciwnika na plecy
 - b) za rzut z pozycji Stojącej bez upadku atakującego przy upadku przeciwnika na bok
 - c) za 20 sekundowe przytrzymanie
3. Przyznanie 2 punktów następuje gdy:
 - a) za rzut z pozycji Stojącej z upadkiem atakującego przy upadku

- przeciwnika na bok
- b) za rzut z pozycji Stojącej bez upadku atakującego przy upadku przeciwnika na klatkę piersiową, brzuch, pośladki, talię lub bark
 - c) za rzut z pozycji Stojącej bez upadku atakującego przy upadku przeciwnika na plecy, który znajdował się na kolanach lub rękach przed wykonaniem rzutu
 - d) za 10 sekundowe trzymanie
 - e) za drugie ostrzeżenie jego przeciwnika
4. Przyznanie 1 punktu następuje gdy:
- a) za rzut z pozycji Stojącej z upadkiem atakującego przy upadku przeciwnika na klatkę piersiową, brzuch, pośladki, talię lub bark
 - b) za rzut z pozycji Stojącej z upadkiem atakującego przy upadku przeciwnika na plecy, który znajdował się na kolanach lub rękach przed wykonaniem rzutu
 - c) za rzut z pozycji Stojącej bez upadku atakującego przy upadku przeciwnika na bok, który znajdował się na kolanach lub rękach przed wykonaniem rzutu
 - d) za pierwsze ostrzeżenie jego przeciwnika

Tabela 3 Zestawienie akcji i punktacji

Przeciwnik spada	Rozpoczynając od pozycji obronnej zawodnika			
	stojąc		Na kolanach lub rękach	
	Bez upadku	Z upadkiem	Bez upadku	Z upadkiem
Na plecy	Totalne zwycięstwo	4 punkty	2 punkty	1 punkt
Na bok	4 punkty	2 punkty	1 punkt	-
Na klatkę piersiową, brzuch, pośladki, talię lub na bark	2 punkty	1 punkt	-	-

5. Za nieudanie wykonany rzut atakującego kończący się jego upadkiem na pośladki, klatkę piersiową, talię, bok lub plecy jego przeciwnik nie otrzymuje żadnych punktów chyba, że dokona kontrataku. Jeżeli broniący się zawodnik kontratakując nie może zmienić metody ani kierunku upadku atakującego i sam upadnie w kierunku swojego rzutu, rzut atakującego uznaje się za wykonany.

6. W przypadku zastosowania przytrzymania w trakcie walki nie może być ono ocenione na ponad 4 punkty. Dlatego też w przypadku całkowitego przytrzymania wszystkie punkty uzyskane przed tym lub „aktywność” za niekompletne przetrzymanie są anulowane. Również „aktywność” za niekompletne przetrzymanie jest anulowana w przypadku oceny przetrzymania na 2 punkty.
7. W przypadku przerwania walki na prośbę uczestnika znajdującego w przytrzymania, jego przeciwnik jeżeli nie złamał Zasad otrzymuje:
 - a) 4 punkty – jeżeli 20 sekund i więcej zostało od początku utrzymania do końca walki
 - b) 2 punkty – jeżeli zostało mniej niż 20 sekund ale więcej niż 10 sekund do końca walki
 - c) Totalne Zwycięstwo jeżeli przytrzymywany zawodnik wykonuje sygnał poddania się

Artykuł 21. Pasywność

1. Za pasywność uznaje się:
 - a) celowe opuszczanie maty w pozycji stojącej lub czołganie się z niej będąc w Parterze
 - b) nie przypuszczanie żadnych prób założenia chwytów w pozycji Stojącej
 - c) imitowanie ataków (fałszywy atak) wykonane wyłącznie w celu uzyskania pozycji obronnej w pozycji Stojącej
 - d) uciekanie od chwytów w Pozycji stojącej
 - e) przechodzenie do Parteru nie próbując zastosować żadnego chwytu
 - f) widoczne spychanie przeciwnika z maty

Artykuł 22. Walka na krawędzi maty

2. Za pozycję „poza Matą” (poza krawędzią maty) uznaje się:
 - a) w pozycji stojącej gdy stopa jednego z uczestników znajdzie się poza matą
 - b) w Parterze gdy uczestnik znajdzie się połową swojego ciała poza krawędzią maty aż do linii talii lub łopatkami i pośladkami.
 - c) W walce o pozycji poza matą decyduje arbiter a w przypadku sytuacji budzącej wątpliwości przez większość z trzech sędziów.
 - d) Jeżeli uczestnicy znajdą się „poza matą” na gwizdek arbitra wracają na środek maty i wznowiają walkę w pozycji Stojącej. Bez gwizdka uczestnik kontynuuje walkę i wprowadza swojego przeciwnika na środek. Przeciwnik ma prawo zastosować chwyt jeżeli nie było gwizdka.

- e) Rzut (rzut kontratakujący) zaczęty na macie jest oceniony jeżeli zakończy się poza matą jeżeli skończy się w strefie chronionej. Rzut zaczęty poza matą nie jest punktowany.
- f) Pozwala się zastosować przetrzymanie, bolesny chwyt zaczęty na macie podczas gdy jeden z uczestników ma kontakt z centralnym obszarem walki na macie.

Artykuł 23. Zabronione i niedozwolone chwyt

1. W zawodach Sambo zabrania się:
 - a) rzucać przeciwnika na głowę, rzucać z bolesnym ścisaniem („Węzeł”, „Dźwignia”) i rzucać przeciwnika jednocześnie upadając na niego całym ciężarem ciała
 - b) stosować duszenia: ścisnąć usta przeciwnika i nos uniemożliwiając w ten sposób oddychanie.
 - c) wyprowadzać ciosy, drapać i gryźć
 - d) stosować jakikolwiek bolesny chwyt na kręgosłup, skręcać szyję, ścisnąć głowę przeciwnika nogami i ramionami lub przyciskać ją do maty,
 - e) opierać ręce(ramiona), nogi lub głowę naprzeciwko twarzy przeciwnika,
 - f) naciskać którakolwiek z wymienionych części ciała przeciwnika łokciami lub kolanami
 - g) stosować chwyt na palcach u ręki lub nóg przeciwnika
 - h) stosować dźwignię barkową (sprowadzania ramienia przeciwnika za jego plecy), bolesne chwyt na ręce
 - i) wykręcać stopę przeciwnika piętą i stosować „węzły” na stopy
 - j) stosować dźwignię na kolano, wykręcając nogę przeciwnie do jej naturalnego nachylenia (dźwignia skrętna)
 - k) stosować bolesne chwyt w pozycji Stojącej
 - l) stosować bolesne chwyt przez szarpnięcia
2. Jeżeli sędziowie nie dostrzegają zastosowania niedozwolonego chwytu, poddany chwytowi ma prawo to zasygnalizować na głos lub gestem.
3. Fałszywy sygnał jest i uznany i karany jako niedozwolony chwyt
4. Następujące akcje są zabronione:
 - a) chwyt za krótkie spodnie przeciwnika lub rękaw bluzy od środka
 - b) chwyt za brzeg lub pokrycie maty
 - c) celowe uszkodzenie stroju poprzez wyciągnięcie ramienia z rękawa bluzy, zakasanie rękawów

Artykuł 24. Upomnienia i ostrzeżenia

1. Za złamanie Zasad kończące się przyznaniem winnemu uczestnikowi

upomnienia, ostrzeżenia lub eliminacją z walki czy też zawodów uznaje się:

- a) późne pojawienie się na macie
 - b) zastosowanie niedozwolonego chwytu
 - c) nieczystą walkę
 - d) naruszenie dyscypliny
 - e) rozmowy w trakcie walki
 - f) pasywność i inne zabronione akcje
 - g) opuszczanie maty bez zgody arbitra włączając w to interwencję medyczną
 - h) dawanie wskazówek przez trenera przedstawiciela lub innych członków drużyny oraz nieetyczne zachowaniu blisko maty.
2. Uczestnikowi może być przyznane tylko jedno upomnienie w trakcie walki
 3. Arbiter ma prawo dać upomnienie bez uzgodnienia tego zresztą sędziów.
 4. Za pojawienia na macie ponad 30 sekund po pierwszym zawołaniu uczestnikowi przyznaje się upomnienie, za spóźnienie ponad minutę – pierwsze ostrzeżenie
 5. Za naruszenie Zasad z punktu 1 e, f, g w pierw przyznaje się upomnienie, za ponowne złamanie zasad ostrzeżenie
 6. W trakcie walki pierwsze i drugie ostrzeżenie są przyznawane uczestnikowi(uczestnikom) przez większość zespołu sędziów
 7. Jeżeli uczestnik znajdujący się w trakcie bolesnego chwytu lub będący w przytrzymaniu wyczołgał się poza matę, natychmiastowo zostaje mu przyznana kolejna kara: pierwsze, drugie ostrzeżenie lub eliminacja z walki
 8. Za naruszenie Zasad z punktu 1 b, c, d ostrzeżenie jest przyznawane od razu bez wcześniejszego upomnienia
 9. W walce nie może być dane więcej niż jedno ostrzeżenie za zastosowanie niedozwolonego chwytu. Każdemu uczestnikowi w walce mogą być przyznane dwa ostrzeżenia

Artykuł 25. Definiowanie i deklarowanie wyniku walki

1. Totalne zwycięstwo jest przyznane za:
 - a) jeżeli przeprowadzona akcja techniczna jest uznana za Totalny rzut przez nie mniej niż dwóch sędziów z zespołu sędziów
2. Zwycięstwo przez Przewagę, Przewagę na Punkty lub Techniczne jest przyznane przez kierownika maty w zgodności z zapisanymi z arkusza wyników będących ocenami uczestnika przyznawanych w trakcie
3. Uczestnik(lub dwóch uczestników) jest eliminowany z walki jednomyślną decyzją trzech sędziów lub przez większość za

pozwoleniem Głównego Sędziego (lub jego przedstawiciela)

4. Eliminacja z walki lub zawodów jest uznana po ustaleniu z Sędzią (lub jego przedstawicielem)

Artykuł 26. Protesty

1. Protest może zostać zgłoszony z powodu naruszenia Zasad w trakcie wykonywania czynności urzędniczych podczas trwania walki lub pojawiła się nietypowa sytuacja
 - a) Procedura przedstawiania protestu jest następująca:
 - 1) protest werbalny zostaje przedstawiony przez przedstawiciela bezpośrednio w trakcie walki zgłaszając artykuł i punkt w Zasadach, który został złamany;
 - 2) po ukończonej walce przedstawia się pisemny protest
 - 3) protesty dotyczące nietypowych sytuacji (złamania Reguł, porządku podczas ważenia i łączenia w pary, udzielania nieprawidłowych informacji przez sędziów i tak dalej) są przedstawione w formie pisemnej natychmiast po zajęciu, tak by zarząd Sędziów mógł podjąć odpowiednie decyzje, które w minimalny sposób zaszkodzą przebiegowi i wynikom zawodów
 - protestowi towarzyszy odpowiednia kwota pieniężna ustanowiona przez Polski Związek Sambo wpłacana do Sędziego Głównego zawodów lub osobę przez niego wyznaczoną.
2. Rozpatrywanie protestów
 - a) w przypadku protestów dotyczących złamaniu Zasad podczas przeprowadzania czynności formalnych w trakcie walki są rozważane przez Głównego Sędziego i trzech sędziów obecnych w trakcie walki, o których mowa jak również przedstawicieli stron, których to dotyczy (bez możliwości przedyskutowania protestu).
 - 1) w przypadku protestów dotyczących nietypowych sytuacji, osoby biorące udział w złamaniu Zasad są obecne
3. Podejmowanie decyzji w sprawie protestów
 - a) dotyczących walki – natychmiastowo po dyskusji z Głównym Sędzią, po tym walka zostaje wznowiona
 - b) dotyczących innych kwestii – wtedy kiedy możliwe jest poprawienie błędów wyrządzając minimalną szkodę przebiegowi zawodów i ich wynikom
 - c) ostateczną decyzję podejmuje Główny Sędzia i osoby zainteresowane powinny być o niej poinformowane
 - d) w przypadku podtrzymania protestu towarzysząca jemu suma pieniędzy jest zwracana osobie składającej protest.

Rozdział 5. Teren zawodów

Artykuł 27. Mata

1. Wymiary maty przeznaczonej zawodom Sambo wahają się od 11x11 do 14x14 metrów.
 - a) Główna powierzchnia („powierzchnia robocza”) maty gdzie przeprowadza się walkę stanowi koło o średnicy od 6 do 9 metrów. Szerokość strefy (reszta maty) ochronnej (bezpieczeństwa) jest nie mniejsza niż 2,5 metra w każdym punkcie okręgu. Mata wykonana z materiału syntetycznego jest gładka i nie cieńsza niż 5 cm grubości.
2. Jeżeli mata składa się z kilku mniejszych mat są one połączone razem i przytwierdzone mocno. Na macie nie ma żadnych wypukłości ani dziur w miejscu połączeń.
3. Środek maty jest zaznaczony okręgiem o średnicy 1 metry. Szerokość linii granicznej wynosi 10 centymetrów.
4. Koniec maty jest widocznie oznaczony linią (lub strefa bierności). Szerokość linii granicznych jest nie mniejsza niż 10 cm. Ta linia (lub strefa) jest należy do części roboczej (główniej) powierzchni maty.
5. Powierzchnia maty jest pokryta narzutą wykonaną z twardego gładkiego materiału lub jakiegoś materiału syntetycznego bez szorstkich szwów. Pokrycie jest ciasno rozciągnięte i przymocowane
6. Przeciwnie rogi maty są zaznaczone na czerwono i na niebiesko (czerwony – na lewo stolika sędziów, niebieski – na prawo).
7. By zapobiec uszkodzeniu podłogi znajdującej się w pobliżu maty pokrywa się ją gładkim materiałem ostrożnie umieszczonym w miejscu (lub matami gimnastycznymi) o szerokości ni mniejszej niż jeden metr, nie mniejszej niż 5 cm grubości i nie grubszej niż sama mata.
8. Platforma na której rozmieszczona jest mata jest 2,5 metra szersza niż mata z każdej strony. By uniknąć kontuzji na dystansie 2 metrów dookoła maty nie powinny znajdować się niepożądane objekty. Widz siedzi w odległości 3 metrów od maty.
9. Podczas zawodów odbywających się na platformie jej wysokość nie przekracza jednego metra. Boki platformy są nachylone pod kątem 45 stopni.
10. Odpowiedniość mat i sprzętu na zawody jest ustalona przez Głównego Sędziego, lekarza, przedstawicieli organizacji przeprowadzającej zawody. Odpowiedniość maty jest poświadczona w specjalnym oświadczeniu (załącznik 10)

Artykuł 28. Wyposażenie specjalne, przybory i przyrządy.

1. System dźwiękowy (gong) może być dowolnego systemu aby był

wystarczająco głośny

- a) Waga do przeprowadzenia ważenia powinna być skalibrowana
- b) Stopery(stopery elektroniczne) mają możliwość zatrzymania i wyłączenia bez wskazywanych minut i sekund przed końcem walki. By poinformować sędziów i uczestników o każdej mijającej minucie, używa się specjalnych tabel.
- c) By poinformować o ocenach technicznych akcji zawodników , kierownik maty i sędzia mogą użyć oficjalnej sygnalizacji za pomocą kolorów(dyski z uchwytami) lub elektrycznej sygnalizacji

Artykuł 29. Wymagania hali zawodów

1. Współczynnik naturalnego światła nie jest mniejszy niż 1:6 w stosunku do sztucznego oświetlenia – nie mniej niż 100 luksów. Mata jest oświetlona z góry przez lampy odbijające lub rozpraszające światło z siatką ochronną.
2. Temperatura pomieszczenia w którym przeprowadza się zawody wynosi od 15 do 25 stopni Celcjusza, z poziomem wilgotności nie mniejszym niż 60 procent. Wentylacja zapewnia potrójną zmianę powietrza w ciągu godziny.
3. Jeżeli zawody są przeprowadzane na otwartym powietrzu (na zewnątrz) temperatura wynosi od 15 do 25 stopni Celcjusza. Mata jest chroniona od bezpośredniego wpływu promieni słonecznych.

Rozdział 6. Combat Sambo

Zawody w Combat Sambo są przeprowadzane w zgodności z przedstawionymi Zasadami uwzględniając dodatkowo:

Ubranie zawodnika	Kask bokserki(czerwony lub niebieski) Ochraniacze na zęby Ochraniacze na genitalia Rękawice Sambo Bojowego (do łapania i uderzenia) Ochraniacze na nogi chroniące główną część piszczela i sznurowane buty
-------------------	--

Artykuł 30. Ocena walki i akcji technicznych

lp	Ocena chwytu	Ocena akcji
1	Totalne(czyste) zwycięstwo(przed czasem)	a)knockout, dwa knockouty b) Totalny rzut lub uderzenie kończące się upadkiem przeciwnika na plecy podczas gdy atakujący zachowuje swoją pozycję stojącą c)duszenie d)bolesny chwyt widoczna(techniczna) przewaga 8 punktami lub więcej brak możliwości kontynuowanie walki g) dyskwalifikacja za złamanie Zasad
2	Ocena na cztery punkty(„4”)	za rzut - uderzenie powodujący upadek przeciwnika na bok podczas gdy atakujący zachowuje pozycję stojącą; za całkowite 20 sekundowe przytrzymanie; d) za knockout
3	Ocena na dwa punkty(„2”)	za rzut, uderzenie powodujący upadek przeciwnika na klatkę piersiową, brzuch, pośladki, talię lub na bark bok podczas gdy atakujący zachowuje pozycję stojącą; za drugie ostrzeżenie zadeklarowane przeciwnikowi(art.31,p.3); c) za niekompletne utrzymanie powyżej 10 sekund ale krótsze niż 20 sekund.
4	Ocena na jeden punkt	a) za rzut z pozycji Stojącej z upadkiem atakującego przy upadku przeciwnika na klatkę piersiową, brzuch, pośladki, talię lub bark b) za rzut z pozycji Stojącej z upadkiem atakującego przy upadku przeciwnika na plecy, który znajdował się na kolanach lub rękach przed wykonaniem rzutu c) za rzut z pozycji Stojącej bez upadku atakującego przy upadku przeciwnika na bok, który znajdował się na kolanach lub rękach przed wykonaniem rzutu d) za pierwsze ostrzeżenie jego przeciwnika e) za pierwsze ostrzeżenie zadeklarowane przeciwnikowi.

5	Upomnienie	w zgodności z Zasadami Sambo a) za pasywną obronę broniącego się leżącego na brzuchu;
6	Ostrzeżenie	w zgodności z Zasadami Sambo a) za powtarzającą się pasywną obronę broniącego się leżącego na brzuchu

1. KNOCKOUT – nie możliwość bronienia się jako rezultat otrzymanego uderzenia: po wyliczaniu do 10 walczący nie odzyskuje przytomności i nie przyjmuje pozycji do walki
 - a) Przypis: Sportowiec znokautowany w głowę jest eliminowany z zawodów
2. KNOCKDOWN – chwilowa utrata możliwości bronienia się w rezultacie otrzymanego uderzenia: przed wyliczeniem do 10 walczący odzyskuje przytomność i przyjmuje pozycję walki.
 - a) Przypis: z „knockdownem” ocena pozycji ciała broniącego się w stosunku do maty jest także oceniana w zgodności co do Zasad Walki Sambo i tą ocenę się sumuje.

Artykuł 31. Dozwolone akcje techniczne

I Uderzenia

1. Uderzenie to odruchowa akcja techniczna o trajektorii prostoliniowej lub okrężnej wykonana przez ramiona, ręce, głowę na części ciała przeciwnika dozwolone przez Zasady z określoną prędkością i siłą
2. Uderzenia jest ocenione jeżeli w następstwie akcji technicznej przeciwnik całkowicie straci balans i upadnie na pewną część ciała i są oceniane zgodnie z zasadami określonymi w Zasadach
3. Uderzenia ręką mogą wychodzić z jakiegokolwiek części pięści (z wyjątkiem otwartej dłoni), z łokcia na główną lub boczną część głowy, tułów, ramiona i nogi do wysokości pachwiny.
4. Kopnięcia są wyprowadzane kolanem, piszczylem, stopą, piętą na główną lub boczną część głowy (z wyłączeniem uderzenia kolanem gdy przeciwnik schodzi na nogi), tułów, nogi (wewnętrzna lub zewnętrzną część uda lub piszczela) do wysokości pachwiny.
5. Uderzenia rękami, nogami i głową w Parterze (z wyłączeniem tyłu głowy, szyi i tylnej części pleców, bioder, kości ogonowej, odbytu) są dozwolone jeżeli atakujący także znajduje się w Parterze.
6. Parter jest zdefiniowany zgodnie z Zasadami Sambo
 - a) Przypis:

- 1) Uderzenia łokciami są dozwolone z wyłączeniem sytuacji, wyprowadzonego uderzenia w głowę lub obojczyk z momencie ciągnięcia przeciwnika za rękaw lub klapę bluzy
- 2) Uderzenia głową są dozwolone pod warunkiem, że atakujący i broniący mają na sobie kaski

I Techniki rzutów

1. Wszystkie techniki Sambo Sportowego są dopuszczone

II Techniki w Parterze

1. Bolesne chwyt w parterze są dopuszczone w Sambo jak również bolesne chwyt w pozycji stojącej (dźwignie na ramię) włączając w to Dźwignię typu „Policyjnego zatrzymania” mogą być stosowane

- a) Przypis: Podczas stosowania bolesnego chwytu jeżeli broniący wróci do pozycji stojącej walka nie jest zatrzymywana. W tej sytuacji broniący może się chronić poprzez rzucenie swojego przeciwnika na matę (z wyłączeniem rzutu na głowę)

III Duszenia oznaczają akcję techniczną w wyniku której szyja przeciwnika jest ściśnięta nie pozwalając na normalne oddychanie lub pozbawiając jego przytomności. Mogą się odbywać zarówno w pozycji stojącej jak i w parterze

1. Duszenia mogą być wykonywane ramionami, nogami i strojem.
2. Duszenie ramieniem jest dozwolone tylko przednią częścią atakowanego ramienia, by nie doprowadzić do skręcenia karku.
3. Duszenia ubraniami są dozwolone tylko poprzez klapę bluzy (z wyłączeniem pasa)
4. Duszenia nogami są dozwolone tylko wtedy jeżeli ucisk na szyję jest wywierany chwyconym ramieniem broniącego (trójkąt)

IV Utrzymania – wszystkie dopuszczone w Zasadach Walki Sambo Sportowego

Artykuł 32. Niedozwolone akcje techniczne

1. Uderzenia palcami u rąk, nóg, otwartą rękawicą i nasadą dłoni
2. Stosowanie bolesnych chwytów na kręgosłup, szyję, dłoń i stopę

Uderzanie ramionami i nogami z pozycji stojącej na przeciwnika znajdującego się w parterze

3. uderzanie na szyję, ramiona i stawy nożne (kolano i łuku stopu) , które sprawiają przemieszczenie się w kierunku niezgodnych z naturalnych, w tył głowy i w kręgosłup, biodro, kość ogonową i odbył, lub w oczy palcami
4. uderzenia w głowę jeżeli chodź jeden z zawodników nie ma kasku
5. rzuty zabronione w Sambo jak również rzuty z przytrzymaniem szyi
6. bolesnych chwytów na mięśnie lub stawy zabronione w Sambo z wyłączeniem bolesnych chwytów na ramię i sytuacji z ich zastosowaniem(te dozwolone w pozycji stojącej)
7. naruszenie dyscypliny, nieetyczne zachowanie wobec przeciwnika, uczestników, sędziów lub widzów

Poniżej zostały przedstawione wszystkie gesty sędziów sędziujących walkę.



Rysunek 1 Przedstawienie zawodników - niebieski



Rysunek 2 Przedstawienie zawodników - czerwony



Rysunek 3 Przedstawienie zawodników - do siebie

Sędzia arbiter prowadzący walkę (referee) ustawia się twarzą do oficjalnej tabeli i symetrycznie do zawodników. Podczas przedstawiania uczestnika wyciąga w jego kierunku ramię z ramieniem koszuli o odpowiednim kolorze. Następnie jednocześnie podnosi wyciągnięte ramiona na poziom barków (krawędziami dłoni w dół) w kierunku odpowiadających graczy. Złącza ręce razem na poziomie barków, kierując na środek maty jednocześnie podchodząc do tego miejsca z zawodnikami.



Rysunek 4 Początek walki

Rysunek 4

Na początek walki (lub podczas jej wznowienia ze środka maty) arbiter gwizdnie gwizdkiem. Jednocześnie podnosi energicznie zgięte w łokciu ramię z góry na dół i pomiędzy uczestnikami, powyżej środka maty (aż do poziomu ponad ramię skierowanego poziomo). Po tym wykonuje krok do tyłu i przyjmuje pozycję pozwalającą obserwować akcje sambistów

Rysunek 5

Totalne zwycięstwo sędzia arbiter, sędzia maty i sędzia przewodniczący maty podnosi wyprostowane ramię z rękawem odpowiedniego koloru z otwartą dłonią do przodu.



Rysunek 5 Totalne zwycięstwo



Rysunek 6 cztery punkty ruchu obrotowy



Rysunek 7 sędzia pokazuje 4 punkty czerwonemu

Rysunek 6 i 7

Sędziowie arbiter, sędzia maty i sędzia kierownik maty:

Podnoszą ramię zgięte w łokciu, rękawem odpowiedniego koloru, pokazując 4

palce (kciuk jest przyciśnięty do dłoni) i obracając dłoń na prawo i lewo.



Rysunek 8 dwa punkty - ruch obrotowy



Rysunek 9 sędzia pokazuje 2 punkty czerwonemu

Rysunek 8 i 9

Sędziowie arbiter, sędzia maty i sędzia kierownik maty:

Podnosi ramię zgięte w łokciu rękawem odpowiedniego koloru, pokazując kciuk i palec wskazujący



Rysunek 10 jeden punkt - ruch obrotowy



Rysunek 11 sędzia pokazuje 1 punkt czerwonemu

Rysunek 10 i 11 Sędziowie arbiter, sędzia maty i sędzia kierownik maty:

Podnosi ramię zgięte w łokciu rękawem odpowiedniego koloru, pokazując tylko kciuk.



Rysunek 12 Utrzymanie



Rysunek 13 Bolesny chwyt (dźwignia na ramię, dźwignia na nogę)



Rysunek 14 Utrzymanie nie punktowane
widok z boku

Rysunek 13

Sędzia arbitrowy w momencie rozpoczęcia przytrzymania, mówi głośno „Wycizmam utrzymanie” - wyciąga do przodu ramię dłonią skierowaną w dół.

Rysunek 14

Sędzia arbitrowy w momencie rozpoczęcia bolesnego chwytu, mówi głośno „Rozpoczynam czas bolesnego chwytu” wyciąga ramię do przodu z zaciśniętą pięścią. Rękaw wyciągniętej ręki odpowiada kolorowi pasa zawodnika stosującego bolesny chwyt.



Rysunek 15 Utrzymanie nie punktowane
widok z przodu

Rysunek 16

Sędzia arbiter i sędzia maty wykonuje 2 – 3 ruchy ręką w poziomej płaszczyźnie



Rysunek 16 Pozycja „poza matą”



Rysunek 17 Podniesienie zawodników z parteru



Rysunek 18 Chwyty niedozwolone i

Rysunek 17

Sędzia arbiter i sędzia maty podnosi wyprostowane ramię najbliższe do brzegu maty na poziomie barków. Następnie gwizdże gwizdkiem i pokazuje wyprostowanym ramieniem do środka maty. W tym momencie zawodnicy wznawiają walkę.

Rysunek 18

Sędzia arbiter i sędzia maty wykonuje gwizdnięcie gwizdkiem, następnie podniesienie zgiętego ramienia z otwartymi dłońmi jedna do drugiej. W tym wypadku ramiona są w pozycji pionowej

Rysunek 19

Sędzia arbiter i sędzia maty podnoszą ramię do góry na wysokość klatki piersiowej z jedną ręką trzymającą za nadgarstek drugiej, po tym sygnalizuje naruszenie zasad

zabronione



Rysunek 20

Sędzia arbiter

Z twarzą skierowaną w stronę stolika sędziowskiego, ręką rękawem odpowiedniego koloru zawodnika przy faulu pokazuje znak „upomnienie” - kciuk i palec wskazujący tworzą okrąg a reszta palców jest wyprostowana

Rysunek 19 Upomnienie



Rysunek 21

Sędzia arbiter z twarzą skierowaną w stronę stolików sędziów i na środku maty kładzie rękę rękawem odpowiedniego koloru na barku zawodnika przy faulu i drugą ręką pokazuje znak ostrzeżenia a następnie ocenę punktową.

Rysunek 20 Ostrzeżenie



Rysunek 22

Sędzia arbiter trzymając jedno przedramię na poziomie twarzy poziomo otwartą dłoń poziomo i kładzie naprzeciwko środka tej dłoni w dół palce drugiej otwartej pionowo brzegiem do przodu

Rysunek 22 Zatrzymanie czasu



Rysunek 21 Konec walki



Rysunek 22 Wznowienie akcji



Rysunek 23 Zwrócenie uwagi

Rysunek 23

Sędziowie arbiter i kierownik maty krzyżują przedramiona ukośnie. Obie dłonie są brzegami do przodu.

Rysunek 24

Sędzia arbiter obraca ramionami zgiętymi w łokciach z przodu klatki piersiowej

Rysunek 25

Sędzia maty podnosi ramiona zgięte w łokciu otwartą dłonią do przodu i wykonuje 2-3 ruchy w płaszczyźnie pionowej



Rysunek 24 Zażądanie „ostrzeżenia”

Rysunek 26

Sędziowie arbirer, sędzia maty i kierownik maty jedną ręką rękawem o odpowiednim kolorze pokazuje stronę maty przyporządkowaną zawodnikowi, który dopuścił się faulu drugą ręką pokazuje ocenę odpowiadającą ostrzeżeniu.



Rysunek 27 Zawodnicy do pozycji startowej

Rysunek 27

Sędzia arbirer gwizdke gwizdkiem po tym pokazuje wyprostowanymi ramionami(otwartą dłoń w dół) odpowiedni róg maty.



Rysunek 28 Deklaracja zwycięzcy.

Rysunek 28

Sędzia arbirer ze środka maty twarzą skierowaną do stolika urzędników, trzymając obu zawodników za nadgarstki(kolor rękawa arbitra) odpowiada kolorowi pasa zawodnika) Gdy prezes maty deklaruje zwycięzcę, arbirer podnosi jego ramię do góry. Następnie arbirer i uczestnicy obracają się dookoła i arbirer podnosi ramię zwycięzcy(kolor rękawa nie odpowiada kolorowi pasa zawodnika) następnie uczestnicy uściskają dłonie

i opuszczają matę.



Rysunek 25 Deklaracja eliminacji obydwu zawodników

Rysunek 29

Sędzia arbiter w pozycji startowej takiej samej jak przy ogłoszeniu wyniku walki przez prezesa maty wyniku walki, arbiter trzyma ręce obydwu uczestników, ale ich nie podnosi. Reszta jest identyczna jak przy ogłaszaniu zwycięzcy.