



Formuła SLT

1. Wymagania sprzętowe:

- Zawodnik musi być ubrany w spodenki sportowe/legginsy
- Zawodnicy walcą bez koszulek, kobiety w koszulkach typu top, dozwolony jest również rashguard
- Zawodnicy walcą na boso
- Długie włosy muszą być związane miękką opaską
- Zawodnik nie może mieć na sobie przedmiotów, które mogą wyrządzić krzywdę przeciwnikowi (np. biżuteria)
- Zawodnik walczy w rękawicach do amatorskiego MMA, dostarczonych przez organizatora
- Zawodnik walczy w kasku dostarczonym przez organizatora
- Zawodnik walczy we własnym ochraniaczu na zęby oraz suspensorze, kobiety dodatkowo w ochraniaczu piersi

2. Zasady walki:

- Obszarem walki jest pełnowymiarowa klatka
- Walka trwa 2x2 min (turniej) lub 3x2 minuty (gala oraz walki finałowe turnieju)
- Nad przebiegiem walki czuwa sędzia ringowy i 3 sędziów punktowych
- Zawodnik może mieć maksymalnie 2 sekundantów
- Zawodnik wygrywa walkę przez decyzję sędziów, nokaut lub poddanie przeciwnika

3. Dozwolone obszary trafień:

- Głowa – przód i boki
- Tułów – przód oraz boki
- Nogi i ręce

4. Niedozwolone obszary trafień:

- Czubek i tył głowy
- Plecy
- Szyja, genitalia



5. Dozwolone techniki:

- Ciosy pięścią
- Każdy rodzaj kopnięć
- Kolana
- Wszystkie sprowadzenia do parteru, wykluczając te, po których przeciwnik ląduje na głowie
- Po sprowadzeniu do parteru lub gdy przeciwnik ma 3 lub więcej punktów podparcia dozwolone są:
 - wszystkie ciosy pięścią w głowę, tułów i nogi
 - kopnięcia stopą i piszczelą w głowę, tułów i nogi (z wyjątkiem tzw stompów)
 - Uderzenia kolanem w tułów i nogi
- Każda dźwignia na bark, łokieć, nadgarstek, kolano, staw biodrowy, oraz staw skokowy
- Duszenie
- Leżący zawodnik może kopać i uderzać stojącego wszędzie, oprócz obszarów niedozwolonych

6. Niedozwolone techniki:

- Uderzenia głową
- Uderzenia łokciem
- Atak na oczy
- Gryzienie, szarpanie, ciągnięcie za włosy, szczypanie, drapanie
- Wsadzanie palców do ust przeciwnika
- Atak na krocze
- Uderzenia w gardło, łapanie tchawicy
- Kopnięcia typu stomp
- Kopanie piętami po nerkach
- Dźwignie na palce



- Wkładanie palców w otwarte rany przeciwnika
- Rozbijanie przeciwnika o matę powyżej linii bioder
- Dźwignie na kręgosłup (krucyfiks, pełen nelson)

7. Punktacja – sędziowie punktując zwracają uwagę na:

- Umiejętność narzucenia swojego stylu przeciwnikowi
- Tworzenie sytuacji zagrażających zakończeniem walki przed czasem
- Wszechstronność
- Dominację nad przeciwnikiem
- Aktywność zawodnika

8. Upomnienia i kary:

- Pierwsze złamanie regulaminu – uwaga
- Drugie złamanie regulaminu – ostrzeżenie
- Trzecie złamanie regulaminu – minus punkt
- Czwarte złamanie regulaminu – dyskwalifikacja
- Ostrzeżenie jest udzielane głośno i wyraźnie, aby mogli je zrozumieć zawodnicy oraz sekundanci
- Sędzia ringowy decyduje o sposobie ukarania zawodnika

Wszelkie pytania można zgłaszać do organizatorów na:
kontakt@slt.szczecin.pl oraz Jakub@jatubaht.pl oraz na nasz profil
facebookowy @ligatwardzieli.

ZAPRASZAM SERDECZNIE
Jakub Stańczuk
Specjalista ds. Organizacji SLT