

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Заступник Міністра  
молоді та спорту України  
Олексій НІКІТЕНКО

**ПРАВИЛА**  
**спортивних змагань з комбат самозахист ІСО**

## **I. Загальні положення**

1. Ці Правила визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з комбат самозахист ІСО, які проводяться на території України, вимоги до учасників змагань, спортивних споруд, спеціального обладнання та інвентарю, організації та проведення суддівства, а також умови й порядок визначення результатів і переможців спортивних змагань.

2. Ці Правила розроблено з урахуванням правил Міжнародної організації ІСО.

3. Вимоги цих Правил стосуються всіх дисциплін, з яких проводяться спортивні змагання з комбат самозахист ІСО на території України.

Вимоги цих Правил не поширюються на організацію та проведення міжнародних спортивних змагань на території України.

4. Офіційні особи (представники команд, тренери, спортсмени і судді), що беруть участь у спортивних змаганнях, у своїх діях мають керуватися загальноприйнятими нормами поведінки й етики та зобов'язані:

1) знати й виконувати ці Правила та положення проведення спортивних змагань з комбат самозахист ІСО (далі – Положення);

2) бути витриманими й коректними у ставленні до своїх суперників і колег;

3) проявляти високі моральні якості, суворо дотримуватися моральних принципів спорту (чесність, принциповість, шляхетність);

4) робити все необхідне для розвитку комбат самозахист ІСО;

5) піклуватися про здоров'я спортсменів.

5. Ці Правила обов'язкові до виконання організаторами, суддями, представниками команд, тренерами та учасниками спортивних змагань з комбат самозахист ІСО.

## **II. Організація та проведення спортивних змагань**

1. Програма, ранг і характер спортивних змагань визначаються Положенням, затвердженим організацією, що проводить спортивні змагання.

2. Спортивні змагання з комбат самозахист ІСО проводяться у трьох видах контактів згідно з розділами:

легкий контакт- (Дисципліни) :атак-тест, показові форми, прикладний комбат лайт, сейф поінт, сейф поінт зі зброєю, сейф комбат, лайт комбат, лоу комбат лайт, к- 1комбат лайт, s-1комбат лайт, тайбокс комбат лайт, мікс комбат лайт, реслінг лайт ГІ, реслінг лайт НО -ГІ ,фрі комбат лайт, фрі бокс лайт, адаптивний(атак-тест,показові форми ,сейф поінт, , реслінг лайт ГІ, реслінг лайт НО -ГІ, фрі бокс лайт)

посилений контакт- (Дисципліни): лайт ринг, тотал комбат, тайбокс комбат, s-1 комбат, реслінг ГІ, реслінг НО- ГІ, фрі бокс, командне багатоборство (індивідуальне багатоборство), адаптивний(форми , сейф поінт зі зброєю, реслінг ГІ, реслінг НО- ГІ, фрі бокс

повний контакт - (Дисципліни): фул комбат, лоу комбат, к-комбат, тайбокс комбат фул, фрі комбат, мікс комбат, фрі бокс фул, фрі реслінг ГІ, фрі реслінг НО - ГІ, прикладний комбат фул, адаптивний (атак-тест, сейф поінт фул, фрі реслінг ГІ, фрі реслінг НО- ГІ, фрі бокс)

### **Ранг спортивних змагань**

За масштабом і представництвом спортивні змагання можуть бути територіальними, відомчими, всеукраїнськими.

### **Види спортивних змагань**

1. Спортивні змагання можуть бути особистими, командними та особисто-командними.

2. Під час проведення особистих спортивних змагань визначаються місця всіх спортсменів, які беруть участь у спортивних змаганнях.

3. Під час проведення командних спортивних змагань визначаються тільки командні місця, учасники однієї команди змагаються з учасниками інших команд.

4. Під час проведення особисто-командних спортивних змагань крім особистих місць учасників, визначаються також місця команд, які брали участь у спортивних змаганнях, за зайнятими спортсменами місцями. В особисто-

командних спортивних змаганнях усі учасники, у тому числі спортсмени однієї команди, змагаються між собою.

#### 5. Система проведення спортивних змагань:

1) колова – кожен спортсмен (команда) зустрічається за чергою в поєдинках з усіма спортсменами вікової та вагової категорії. Переможці визначаються за найбільшою кількістю перемог відповідно до таблиці складання пар під час проведення спортивних змагань за колом (додаток 1);

2) олімпійська – спортсмени (команди) зустрічаються між собою за жеребкуванням. Спортсмен (команда), що програв(ла) поєдинок, вибуває зі спортивних змагань. Можливе проведення спортивних змагань утішних поєдинків після поразки за право посісти третє місце;

3) змішана – спортсмени (команди) вікової та вагової категорії проводять попередні або фінальні поєдинки за коловою або олімпійською системою, що визначається Положенням.

#### 6. Спортивні змагання проводяться за таких умов:

1) допускається участь юніорів у спортивних змаганнях дорослих за згодою тренера та допуском головного лікаря спортивних змагань;

2) за спрощеним способом, який застосовується у разі великої кількості спортсменів та (або) за обмеженого часу, поєдинки спортсменів можуть проводитися протягом одного раунду з вибуттям спортсмена після першої поразки.

### **Організація спортивних змагань**

1. Спортивні змагання проводяться відповідно до цих Правил та Положення.

2. Організація, яка проводить спортивні змагання, зобов'язана:

1) створити організаційний комітет з підготовки та проведення спортивних змагань;

2) розробити та затвердити Положення;

3) сформувавати та затвердити головну суддівську колегію;

4) вирішити питання матеріально-технічного та медичного забезпечення спортивних змагань;

- 5) організувати розміщення, харчування, перевезення учасників, представників і суддів та роботу обслуговуваного персоналу;
- б) підготувати місце для проведення спортивних змагань.

### **Положення про спортивні змагання**

1. Ці Правила та Положення є основними керівними документами для суддівської колегії та учасників спортивних змагань.

2. Положення є документом, що визначає умови проведення спортивних змагань, їх правове оформлення. Положення не може суперечити цим Правилам.

3. Положення про районні та міські спортивні змагання надсилається не пізніше ніж за один місяць до їхнього проведення, про зональні, національні спортивні змагання – не пізніше ніж за двадцять днів до їх проведення.

4. Положення має містити такі розділи:

- 1) цілі і завдання заходу;
- 2) строки і місце проведення заходу;
- 3) організація та керівництво проведенням заходу;
- 4) учасники заходу;
- 5) вид заходу (спортивні змагання особисті, командні, особисто-командні);
- 6) програма проведення спортивних змагань;
- 7) безпека та підготовка місць для проведення заходу;
- 8) умови визначення першості та нагородження переможців і призерів;
- 9) умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;
- 10) строки та порядок подання заявок на участь у заході;
- 11) інші умови, які забезпечують якісне проведення певного заходу.

5. Пункти Положення мають бути конкретними та не допускати різного тлумачення.

6. Зміни та доповнення до Положення має право вносити винятково організація, яка його затвердила, не пізніше ніж за п'ять робочих днів до початку спортивних змагань.

### **Заявки на участь у спортивних змаганнях**

1. Для участі у спортивних змаганнях спортивні організації подають попередню та остаточну (іменну) заявки.

2. Попередня заявка подається у термін, визначений Положенням, та має містити інформацію про кількість спортсменів та види програми спортивних змагань, у яких вони братимуть участь.

3. Спортсмени допускаються до спортивних змагань на підставі іменної заявки (додаток 2), яка подається до мандатної комісії у термін, визначений Положенням, та допуску лікаря після проведення медичного огляду за наявності страхового свідоцтва (поліса, сертифіката), передбаченого пунктом 2 частини четвертої статті 6 Закону України "Про страхування".

4. Незастраховані спортсмени до спортивних змагань не допускаються, наявність страхового свідоцтва є обов'язковою.

#### **Мандатна комісія**

1. Питання про допуск спортсменів до спортивних змагань вирішує мандатна комісія, що створюється у місці їхнього проведення.

2. До складу мандатної комісії входять:

представник організатора спортивних змагань (голова комісії);

головний суддя спортивних змагань;

головний секретар спортивних змагань;

лікар спортивних змагань.

### **III. Учасники спортивних змагань**

#### **Вікові групи**

1. Учасники спортивних змагань поділяються на такі вікові групи (вікові групи та вагові категорії, тривалість поєдинків для розділів зазначені у додатку 3 до цих Правил):

1) розділ "легкий контакт":

молодші юнаки та дівчата: 8 років, 9–10 років, 11–12 років;

юнаки та дівчата: 13–14 років;

юніори: 15–17(15-16, 17 до 18) років;

дорослі: 18 років і старші;

2) розділ "посилений контакт":

юнаки та дівчата: 13–14 років;

юніори: 15–17(15-16, 17 до 18) років;

дорослі: 18 років і старші;

3) розділ "повний контакт":

юніори: 15–17(15-16, 17 до 18) років;

дорослі: 18 років і старші.

У розділах "легкий контакт" , "посилений контакт" та "повний контакт" учасники молодшої групи можуть брати участь у спортивних змаганнях старшої групи в нижчій на одну позицію ваговій категорії за умови допуску тренерським складом спортсмена, за рішенням головного судді спортивних змагань (його заступника).

2. Учасник спортивних змагань зобов'язаний мати при собі паспорт спортсмена і документ, що посвідчує особу відповідно до законодавства.

3. Паспорт спортсмена розробляє, затверджує та надає Громадська організація "Всеукраїнська асоціація бойових мистецтв. Комбат самозахист ІСО" (далі – Асоціація). Учасники спортивних змагань мають подавати паспорт спортсмена головному секретарю на перевірку перед кожним спортивним змаганням.

### **Вагові категорії**

1. Вагові категорії в легкому контакті такі:

1) молодші юнаки та дівчата 8 років – до 25 кг, до 30 кг, до 35 кг, до 40 кг, до 45 кг, до 50 кг, понад 50 кг;

2) молодші юнаки та дівчата 9–10 років – до 25 кг, до 30 кг, до 35 кг, до 40 кг, до 45 кг, до 50 кг, понад 50 кг;

3) молодші юнаки та дівчата 11–12 років – до 30 кг, до 35 кг, до 40 кг, до 45 кг, до 50 кг, понад 50 кг;

4) юнаки та дівчата 13–14 років – до 40 кг, до 45 кг, до 50 кг, до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, понад 75 кг;

5) юніорки 15–17(15-16, 17 до 18) – до 50 кг, до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, понад 75 кг;

6) юніори 15–17(15-16, 17 до 18) – до 50 кг, до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, понад 80 кг;

7) жінки 18 років і старші – до 50 кг, до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, понад 75 кг;

8) чоловіки 18 років і старші – до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, до 85 кг, понад 85 кг.

## 2. Вагові категорії в посиленому контакті такі:

1) юнаки та дівчата 13–14 років – до 40 кг, до 45 кг, до 50 кг, до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, понад 75 кг;

2) юніорки 15–17(15-16, 17 до 18) років – до 50 кг, до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, понад 75 кг;

3) юніори 15–17(15-16, 17 до 18) років – до 50 кг, до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, понад 80 кг;

4) жінки 18 років і старші – до 50 кг, до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, понад 75 кг;

5) чоловіки 18 років і старші – до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, до 85 кг, понад 85 кг.

## 3. Вагові категорії в повному контакті такі:

1) юніорки 15–17(15-16, 17 до 18) років – до 50 кг, до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, понад 75 кг;

2) юніори 15–17(15-16, 17 до 18) років – до 50 кг, до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, понад 80 кг;

3) жінки 18 років і старші – до 50 кг, до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, понад 75 кг;

4) чоловіки 18 років і старші – до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, до 85 кг, понад 85 кг.

4. Якщо у ваговій категорії менше ніж три особи за узгодженням із представниками команд та рішенням головного судді змагань найближчі категорії можуть об'єднуватись.

5. В абсолютних чемпіонатах виступають тільки чоловіки віком від 18 років і старші та вагою понад 80 кг.

#### **IV. Суддівська колегія**

##### **Загальні вимоги до суддівської колегії**

1. Кількісний склад суддівської колегії залежить від рангу спортивних змагань та кількості учасників і визначається організацією, що проводить ці спортивні змагання. Під час спортивних змагань судді перебувають на відведених для них місцях. Вони мають утримуватися від спілкування з представниками, тренерами та секундантами.

2. Судді під час виконання обов'язків мають бути вдягнені у форму, що складається із сорочки або футболки темного кольору, темних штанів, шкарпеток, спортивних туфель без підборів. На сорочці судді має бути емблема Асоціації. Бокові судді додатково можуть бути вдягнені в піджаки.

3. До складу суддівської колегії входять:

головний суддя;

головний секретар;

заступник головного судді;

головний лікар;

представник організації, що проводить спортивні змагання.

4. До бригади суддів входять:

суддя (рефері);

старший суддя;

бокові судді.

5. До допоміжного суддівського персоналу належать:

секретарі;

судді-хронометристи;

суддя-інформатор;

судді при учасниках (перевіряють екіпіровку);

судді, які виводять спортсменів;

комендант спортивних змагань.

6. Кожен поєдинок судить бригада у складі рефері та трьох бокових суддів.

У спортивних змаганнях обласного та міського рівнів дозволено судити з двома боковими суддями.

7. Під час формування суддівської колегії необхідно дотримуватися таких вимог:

1) на чемпіонатах та Кубках України головними суддями можуть бути тільки судді національної категорії, яких затверджує організатор спортивних змагань;

2) на обласних і міських спортивних змаганнях, головними суддями можуть бути судді національної, першої та другої категорій.

### **Права та обов'язки суддівської колегії**

1. Суддівська колегія визначає та затверджує переможців на підставі суддівських записок бокових судів і передає своє рішення головному судді. Якщо більшість бокових суддів визнали, що спортсмен порушив ці Правила і суперник неспроможний продовжувати поєдинок, суддівська колегія може дискваліфікувати порушника, а в разі рівної кількості голосів бокових суддів визначає переможця згідно зі своєю контрольною запискою.

2. До складу суддівської колегії входять 3–5 суддів національної або першої суддівських категорій, які зобов'язані:

контролювати виконання цих Правил суддями та спортсменами, а також оцінювати роботу суддів;

приймати рішення щодо виправлення суддівських помилок.

3. Обов'язки суддівської колегії:

- 1) перевіряти місце проведення спортивних змагань, помешкання для спортсменів і суддів, устаткування та інвентар тощо;
- 2) призначати суддів для зважування спортсменів, проводити жеребкування, призначати суддів для суддівства кожного поєдинку;
- 3) після закінчення поєдинку передавати на демонстраційне табло, або оголошувати зміст суддівських записок (суму очок і рішення суддів);
- 4) усувати від спортивних змагань суддів, які припустилися грубих помилок під час суддівства;
- 5) у разі отримання обґрунтованого протесту прийняти стосовно нього рішення до завершення спортивних змагань цього дня та оголосити його на нараді представників і тренерів;
- 6) виставляти оцінку роботи суддівської бригади за шестибальною шкалою;
- 7) відміняти спортивні змагання, якщо перед початком їх проведення місце проведення спортивних змагань, устаткування чи інвентар не відповідають вимогам цих Правил;
- 8) змінювати програму чи розклад спортивних змагань;
- 9) зупиняти проведення поєдинку і оголошувати переможця в разі явної переваги одного зі спортсменів, якщо рефері не зупинив поєдинок, а ситуація вимагає цього;
- 10) зупиняти проведення спортивних змагань або оголошувати тимчасову перерву, якщо устаткування місця проведення спортивних змагань вийшло з ладу, а також якщо глядачі своєю поведінкою заважають нормальному проведенню спортивних змагань.

### **Головний суддя**

1. Головний суддя спортивних змагань проводить спортивні змагання згідно з цими Правилами і Положенням, керує роботою суддівської колегії.
2. Головний суддя зобов'язаний:
  - 1) перед початком спортивних змагань перевірити готовність місця проведення спортивних змагань, інвентарю та обладнання, приміщення для суддів та учасників;

- 2) призначити суддів для процедури зважування, роботи суддівських бригад;
- 3) перед початком спортивних змагань провести жеребкування для спортсменів і за потреби – суддів;
- 4) на підставі суддівських записок визначити переможця поєдинку;
- 5) передавати до служби інформації оцінки поєдинку боковими суддями і оголошувати через суддю-інформатора своє рішення про переможця;
- 6) не допускати до спортивних змагань спортсменів, які за віком, спортивним розрядом, одягом чи зовнішнім виглядом не відповідають вимогам цих Правил або Положення;
- 7) щодня після закінчення програми спортивних змагань затверджувати їх результати, а також проводити підсумкові наради з представниками, тренерами, суддями, лікарями;
- 8) щодня аналізувати роботу суддів, давати оцінку їх діяльності, у разі грубих помилок – звільняти від суддівства. Після закінчення спортивних змагань дати оцінку роботи суддівської колегії, та визначити десять кращих суддів;
- 9) у разі подання протесту прийняти рішення після закінчення програми спортивних змагань цього дня та оголосити його на засіданні представників. Протест може бути подано представником команди впродовж 10 хвилин після закінчення бою;
- 10) підготувати звіт про проведені спортивні змагання.

### 3. Головний суддя має право:

- 1) призначати додаткові наради суддів і представників, вносити зміни в розклад спортивних змагань;
  - 2) дати команду на продовження поєдинку, якщо рефері помилково зупинив його;
  - 3) у разі потреби призначати інших суддів під час спортивних змагань.
4. За столом головного судді можуть перебувати тільки члени головної суддівської колегії чи інші судді, які персонально запрошені головним суддею.

5. Заступник головного судді разом із головним суддею керує спортивними змаганнями та контролює їх перебіг. За відсутності головного судді заступник головного судді виконує його обов'язки.

### **Головний секретар спортивних змагань**

1. Головний секретар спортивних змагань керує роботою секретаріату та бере участь у роботі мандатної комісії.

2. Головний секретар зобов'язаний:

1) перевіряти правильність заповнення та вести всю суддівську документацію відповідно до цих Правил;

2) готувати матеріали для звіту головного судді;

3) записувати у спортивні паспорти учасників кількість перемог і розряди спортсменів, яких перемогли, а також поразки нокаутом червоним чорнилом із зазначенням дати;

4) забезпечувати головну суддівську колегію, представників організацій, преси, радіо і телебачення інформацією про перебіг спортивних змагань.

### **Головний лікар спортивних змагань**

1. Головний лікар спортивних змагань бере участь у роботі суддівської колегії на правах заступника головного судді з медичної частини.

2. У разі проведення спортивних змагань на кількох майданчиках залучається окрема бригада медичного персоналу на кожен майданчик.

3. Лікарі працюють під керівництвом головного лікаря спортивних змагань.

4. Головний лікар зобов'язаний:

1) перевіряти наявність у заявках команд візи лікаря зі спортивної медицини закладу лікарсько-фізкультурної допомоги або закладу охорони здоров'я щодо допуску учасників до спортивних змагань, допуску до спортивних змагань серед дорослих та юніорів молодших учасників, зі згоди тренера учасника;

2) під час зважування проводити медичний огляд учасників;

3) стежити за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог у місцях

проведення спортивних змагань;

4) організувати медичне забезпечення виступів учасників;

5) особисто надавати медичну допомогу учасникам у разі їх ушкоджень і захворювань, робити медичний висновок щодо фізичної можливості учасника брати подальшу участь у спортивних змаганнях;

6) у разі неможливості учасника продовжувати виступ повідомити про це письмовою довідкою головного секретаря спортивних змагань;

7) у разі отримання спортсменом нокауту чи нокдауну негайно надати довідку головному секретарю спортивних змагань;

8) після закінчення спортивних змагань подати звіт головному судді (звіт лікаря щодо травм, одержаних учасниками спортивних змагань згідно з додатком 4 до цих Правил).

5. Головний лікар зобов'язаний уважно стежити за виступами учасників, письмово фіксувати відомості щодо травм (нокдауни, нокаути), захворювань та пошкоджень, отриманих учасниками спортивних змагань, організувати подальше медичне спостереження за учасниками з відхиленнями у стані здоров'я.

6. Головний лікар не може втручатися під час проведення двобою в дії рефері з метою припинення поєдинку для надання учаснику медичної допомоги. Головний лікар узгоджує потребу зупинення виступу учасників (у разі можливої небезпеки для здоров'я під час подальшого виступу) з головним суддею (заступником головного судді).

### **Старший суддя**

1. Старший суддя призначається головним суддею спортивних змагань. Старший суддя керує проведенням спортивних змагань і відповідає за роботу суддівської бригади на дорученому йому рингу (восьмикутнику, майданчику). Старший суддя перебуває за суддівським столом поруч із місцем проведення спортивних змагань.

2. Старший суддя зобов'язаний:

- 1) формувати склад суддівської бригади на рингу (восьмикутнику, майданчику);
- 2) контролювати роботу суддівської бригади на дорученому йому рингу (восьмикутнику, майданчику) і давати їй оцінку;
- 3) повідомляти про результат зустрічі та викликати чергову пару учасників;
- 4) стежити за поведінкою, перебуванням на робочих місцях членів суддівської бригади рингу (восьмикутника, майданчика), робити їм зауваження щодо дотримання вимог суддівської етики та цих Правил;
- 5) під час спортивних змагань перебувати за суддівським столом;
- 6) перед початком бою оголосити склад суддівської бригади (у разі відсутності судді-інформатора);
- 7) викликати на майданчик і представляти спортсменів (у разі відсутності судді-інформатора);
- 8) оголосити результат виступу (у разі відсутності судді-інформатора);
- 9) стежити за відповідністю зовнішнього вигляду учасників і суддів вимогам цих Правил;
- 10) формувати суддівські бригади, додержуючись вимог нейтральності суддів, контролювати роботу суддівських бригад на дорученому йому (старшому судді) рингу (восьмикутнику, майданчику), реєструвати прибуття та наявність суддів, вести облік та оцінювати якість виконаної ними роботи;
- 11) зупиняти поєдинок для додаткового обговорення і винесення суддями остаточного рішення, якщо думки суддів щодо оцінки технічних дій учасників розбіжні;
- 12) викликати лікаря у разі отримання спортсменом травми або нокауту;
- 13) у разі отримання учасником нокауту або двох нокдаунів негайно повідомляти про це головного суддю спортивних змагань;
- 14) у разі потреби після загального інструктажу проводити додатковий інструктаж суддів на дорученому йому рингу (восьмикутнику, майданчику);

15) доповідати головному судді про завершення роботи на дорученому йому рингу (восьмикутнику, майданчику) та разом із ним проводити аналіз якості роботи суддівської бригади.

### **Рефері в рингу (восьмикутнику, майданчику)**

1. Рефері в рингу (восьмикутнику, майданчику) керує поєдинком і стежить за точним виконанням усіма учасниками та офіційними особами спортивних змагань цих Правил. Одним із головних обов'язків рефері є турбота про збереження здоров'я учасників спортивних змагань.

2. Рефері зобов'язаний:

1) до початку поєдинку перевірити у спортсменів рукавиці та спорядження, переконатися в наявності бокових суддів, головного лікаря і секунданта, повідомити головного суддю про готовність спортсменів до бою і після його дозволу дати команду судді–хронометристу;

2) займати оптимальне місце для здійснення контролю за діями спортсменів під час поєдинку і спостереження за сигналами бокових суддів;

3) подавати команди початку і зупинки поєдинку;

4) виконувати всі процедури швидко, щоб забезпечити повний час поєдинку;

5) за допомогою жестів і дозволених знаків пояснювати спортсмену те чи інше порушення цих Правил;

6) у разі незначних порушень спортсменом цих Правил рефері зобов'язаний зробити йому зауваження. Для цього не обов'язково зупиняти поєдинок, потрібно, вибравши зручний час, звернути увагу спортсмена на порушення;

7) після отримання спортсменом третього зауваження (за одне або два порушення цих Правил) оголошувати спортсмену попередження, а в разі повторного порушення – одразу зробити попередження та зауваження "мінус один бал". Попередження оголошується чітко і в такій формі, щоб спортсмен зрозумів його причину й мету. Рефері повідомляє знаком руки боковим суддям, який із бійців був попереджений, взявши бійця за руку;

8) у разі нокдауну подати команду "Стоп!", показати супернику, в який кут рингу він має відійти, і почати відрахування секунд. Між командою "Стоп!"

і рахунком "один" має пройти 1 с. Рахунок завжди ведеться до "восьми" і в тому разі, коли спортсмен готовий до поєдинку. Якщо він неспроможний продовжувати поєдинок, рахунок ведеться до "десяти" і поєдинок вважається завершеним нокаутом;

9) після рахунку "один" продовжити рахунок тільки після того, як суперник стане в нейтральний кут;

10) піднімати руку переможцю поєдинку тільки після оголошення результату поєдинку;

11) після завершення поєдинку зібрати й перевірити записки бокових суддів, якщо в них є неточності оформлення, повернути для доопрацювання, після чого передати їх головному судді.

3. Рефері має право:

1) зупинити поєдинок будь-якої миті, якщо:

поєдинок проходить за явною перевагою одного зі спортсменів;

один зі спортсменів отримав травму, внаслідок чого не має змоги продовжувати поєдинок;

бійці проводять поєдинок за домовленістю. У цьому разі рефері може дискваліфікувати одного чи обох спортсменів;

2) оголосити спортсмену зауваження, попередження або дискваліфікувати його за порушення цих Правил;

3) дискваліфікувати спортсмена будь-якої миті, якщо він не виконує команди рефері або його поведінка стосовно рефері носить агресивний характер;

4) дискваліфікувати бійця за грубе порушення цих Правил або Положення, якщо він не виконує команди рефері;

5) зупинити рахунок у разі важкого нокауту та викликати на ринг головного лікаря;

6) у разі припинення поєдинку повідомити своє рішення головному судді і тільки після його згоди довести це рішення до відома бокових суддів.

4. Рефері зобов'язаний командою "Стоп!" зупинити поєдинок:

1) у разі закінчення часу поєдинку за сигналом гонгу або за дублюючим гонг візуальним сигналом (технічні дії між гонгом та командою рефері "Стоп!" не зараховуються, а порушення цих Правил зараховується);

2) якщо спортсмени в клінчі або в партері не проводять технічних дій, що підлягають оцінюванню;

3) після проведення технічної дії, яка на думку рефері підлягає оцінюванню (сейф поінт, реслінг);

4) у разі порушення цих Правил;

5) якщо учаснику поєдинку потрібна медична допомога або час на усунення недоліків в одязі та спорядженні або його секундант подає сигнал відмови від продовження поєдинку;

6) на вимогу бічного судді або за проханням учасника (якщо це можливо);

7) у разі отримання учасником нокдауну чи нокауту;

8) якщо учасник перебуває за межами майданчика;

9) після закінчення часу, визначеного цими Правилами, на виконання больового або задушливого прийому чи перебування в партері;

10) на вимогу головного судді спортивних змагань або його заступника.

Якщо під час боротьби лежачи учасник застосовує заборонені дії, рефері, не зупиняючи поєдинку, запобігає здійсненню заборонених дій та робить цьому учаснику зауваження або попередження.

5. Рефері приймає самостійні рішення в усіх випадках, які виникають під час поєдинку і не передбачені цими Правилами.

6. Для проведення поєдинків рефері використовує такі команди:

"Шейк хендс!" – спортсмени на початку поєдинку обмінюються рукостисканням;

"Файт!" – команда початку поєдинку;

"Стоп!" – припинення поєдинку;

"Брек!" – суперники мають відійти на один крок назад і потім продовжити бій;

"Тайм стоп" – секундомір зупинено протягом раунду (всі розділи);

"Поінт ред" – одне очко спортсмену в червоному куті;

"Поінт блу" – одне очко спортсмену в синьому куті;

"Поінт ред" – "2 поінтс" – одночасні удари, різні очки;

"Ноу сноо" – одночасні удари, однакові очки.

7. Жести рефері у разі винесення зауваження, попередження, дискваліфікації:

1) зауваження – права рука рефері піднята вгору, стиснута в кулак, вказівний палець вказує вгору;

2) офіційне попередження – права рука рефері піднята вгору, стиснута в кулак, вказівний палець вказує вгору, зап'ясток лівої руки із зовнішнього боку підтримує лікоть правої руки;

3) "мінус один бал" – права рука рефері піднята вгору, стиснута в кулак, вказівний палець вказує вгору, зап'ясток лівої руки із зовнішнього боку підтримує лікоть правої руки, передпліччя правої руки робить коловий рух вниз проти годинникової стрілки;

4) дискваліфікація – обидві руки рефері стиснуті в кулаки і схрещені на грудях.

8. Рефері, який не в змозі швидко, неупереджено і справедливо, професійно обслуговувати поєдинок, може бути замінений рішенням головного судді.

### **Боковий суддя**

1. Боковий суддя визначає переможця за найбільшою сумою очок, підраховуючи удари згідно з цими Правилами. Кількість очок, набраних кожним спортсменом, позначки щодо попередження і нокдауни вносяться суддею до суддівської записки (ринг) або суддівської записки (майданчик) (додаток 5 та додаток 6 до цих Правил) одразу після закінчення кожного раунду.

2. Під час поєдинку боковий суддя не має права розмовляти зі спортсменами, іншими суддями, окрім рефері. Після закінчення раунду може вказати на випадок, який рефері не помітив під час поєдинку (неправильні дії секундантів, несправний канат тощо).

3. У разі помилки в суддівській записці боковий суддя робить відповідне виправлення і доводить це до відома рефері. Якщо факт виправлення не був доведений до рефері, записка може вважатися недійсною.

4. Суддівська записка вважається недійсною, якщо:  
неправильно нараховані очки, що призвело до помилки у визначенні переможця;

відсутні позначки щодо попередження і нокдаунів;

зроблено одне або більше виправлень, щодо яких не попередили рефері.

Якщо за відсутності факту порушення цих Правил обидва спортсмени неспроможні продовжувати поєдинок (ушкодження, нокаут), боковий суддя на прохання рефері має проставити очки, які на час зупинки поєдинку набрав кожен із суперників, і визначити переможця за очками. Після закінчення поєдинку боковий суддя підраховує загальну кількість очок кожного спортсмена. Боковий суддя може залишити своє місце тільки після оголошення переможця поєдинку.

### **Допоміжний суддівський персонал**

1. Суддя-хронометрист під час поєдинку підпорядковується рефері та діє за його вказівками.

2. Суддя-хронометрист зобов'язаний:

1) сповіщати ударом гонга або іншими сигналами початок і закінчення раундів, допомагати рефері в підрахунку часу (секунд) під час нокдауну і нокауту, часу в партері;

2) уважно стежити за тривалістю раундів і перерв між ними. За п'ять секунд до початку раунду подати команду "Секунданти за ринг" ("Спортсмени на майданчик") та оголосити порядковий номер раунду;

3) за командою "Тайм-стоп" (за винятком нокдаунів) або за вказівкою рефері враховувати час вимушеної зупинки поєдинку, а після його поновлення продовжити раунд на цей час. Якщо час раунду закінчився в період, коли рефері веде рахунок, сигнал закінчення раунду подається тільки після команди "Файт!". Час перерви у цьому разі не змінюється і сигнал початку наступного раунду подається через одну хвилину.

3. Секретар спортивних змагань працює під керівництвом головного секретаря та його заступника. Секретар готує матеріали для звіту головного судді.

4. Суддя-інформатор підпорядковується головному судді та старшому судді в рингу.

Суддя-інформатор зобов'язаний:

- 1) представляти спортсменів перед початком поєдинку;
- 2) у перервах між раундами повідомляти дані (анкетні, спортивні) спортсменів;
- 3) оголошувати рішення головного судді щодо переможця;
- 4) з дозволу головного судді повідомляти глядачів, представників преси та команд щодо перебігу спортивних змагань;
- 5) після кожного дня спортивних змагань передавати інформаційні картки учасників головному секретарю.

5. Суддя при учасниках підпорядковується старшому судді в рингу.

Суддя при учасниках зобов'язаний:

- 1) заздалегідь попередити спортсменів та їх секундантів щодо виходу на ринг і кольору їх кута;
- 2) перед поєдинком перевіряти форму спортсменів та секундантів, довжину та ширину бинтів, контролювати правильність бинтування рук, шнурівку рукавиць, стежити за тим, щоб рукавиці для поєдинку не використовувалися на спортивних снарядах;
- 3) перед початком поєдинку перевіряти цілісність спорядження та його відповідність цим Правилам;
- 4) перед початком поєдинку перевіряти, чи немає заборонених речей та аксесуарів, прикрас на спортсменах.

6. Комендант спортивних змагань підпорядковується головному судді, керує роботою персоналу біля рингу. Комендант відповідає за вчасну підготовку місця проведення спортивних змагань, приміщень для спортсменів, суддів, працівників преси, тренерів, забезпечення належних умов проведення спортивних змагань та роботи суддівської колегії.

## **V. Проведення та суддівство спортивних змагань**

### **Зважування спортсменів**

1. Зважування спортсменів кожної вагової категорії проводиться на вагах тільки один раз на день у визначений суддівською колегією термін і завершується не пізніше ніж за дві години до початку спортивних змагань. На зважування спортсмени прибувають зі спортивним паспортом. Зважування проводиться з точністю до 100 г. Спортсмени зважуються в плавках, а спортсменки в купальниках, трико або бюстгальтерах і плавках.

2. Зважування проводять суддя, головний лікар та секретар спортивних змагань. Якщо спортивні змагання тривають кілька днів, в один день зважуються тільки ті спортсмени, які змагатимуться цього дня. Якщо під час зважування маса тіла спортсмена не відповідає межах конкретної вагової категорії, його усувають від спортивних змагань, або за згодою тренера, головного лікаря та головного судді спортсмен може бути переведений у вагову категорію, межах якої він відповідає.

3. До початку офіційного зважування спортсмени мають право ставати на ваги та перевіряти масу свого тіла, проводити контрольне зважування.

4. До початку зважування спортсмен має бути оглянутий головним лікарем та отримати дозвіл на участь у спортивних змаганнях, щодо чого робиться відмітка в картці учасника.

5. Якщо спортсмен не з'явився на зважування, він не бере участі у спортивних змаганнях.

### **Жеребкування та складання пар**

1. Жеребкування здійснює представник організації, яка проводить спортивні змагання, головний суддя, головний секретар та головний лікар спортивних змагань. Дозволено проводити жеребкування під час першого зважування. У цьому разі номери, отримані під час жеребкування, розігруються самими спортсменами. Під час проведення командних спортивних змагань і турнірів з персональним допуском спортсменів жеребкування можна проводити перед початком зважування. Номер, отриманий під час жеребкування, зберігається за спортсменом (командою) на весь час проведення спортивних змагань.

2. Під час проведення особистих і особисто-командних спортивних змагань головна суддівська колегія може проводити розсіювання найсильніших спортсменів однієї команди. Графік поєдинків у цьому разі складається так, щоб найсильніші спортсмени були вільні від спортивних змагань у перших поєдинках, тобто перебували в рівних умовах за погодженням із представниками команд.

3. Складання пар для участі у спортивних змаганнях відбувається так: спортсмени поділяються на пари – перший номер зустрічається з номером «два», спортсмен під третім номером зустрічається зі спортсменом, що має номер «чотири» тощо.

4. Якщо кількість учасників спортивних змагань більше ніж чотири, пари утворюються таким чином, щоб забезпечити у другому колі участь 4, 8, 16, 32 тощо спортсменів. Вільними від поєдинків у першому колі залишаються спортсмени, що мають більші номери. У другому колі вони змагаються першими. У разі непарної кількості вільних спортсменів учасник, що отримав останній номер, зустрічається з переможцем першого бою.

### **Права та обов'язки учасників спортивних змагань**

1. Учасники змагань мають право:

- 1) визначити попередню масу тіла на офіційних вагах спортивних змагань;
- 2) переходити до вищої вагової категорії, ніж та, що є в заявці (якщо це не суперечить цим Правилам та Положенню);
- 3) відмовитись від продовження поєдинку в будь-який час, піднявши руку догори, подаючи цим знак рефері.

2. Спортсмени зобов'язані:

- 1) дотримуватися норм поведінки та етики спортсмена на місці проведення спортивних змагань;
- 2) знати й виконувати ці Правила та Положення;
- 3) пройти зважування, представлення й нагородження;
- 4) змагатися в спортивному одязі відповідно до вимог цих Правил;
- 5) перед початком і після закінчення поєдинку потиснути супернику руки;

6) бути стриманим і коректним з іншими учасниками та суддями, у перервах між раундами перебувати обличчям до центру рингу;

7) не розмовляти під час поєдинку;

8) за одну хвилину до початку поєдинку спортсмени мають бути на ринзі. Захисне спорядження має бути перевірено. За командою рефері спортсмени тиснуть один одному руки. Початок бою – за командою "Файт!";

9) за командою рефері "Брек!" обидва спортсмени мають відійти на один крок назад і продовжити поєдинок;

10) якщо рефері оголошує спортсмену попередження, спортсмен має подати знак, що він зрозумів попередження;

11) якщо рефері оголошує команду "Стоп!", спортсмени зобов'язані миттєво припинити поєдинок;

12) якщо будь-який зі спортсменів не готовий до поєдинку (наприклад, вийшло з ладу спорядження), він має зробити крок назад і підняти руку;

13) якщо спортсмен отримав дозвіл судді на приведення в належний стан спорядження і перебуває на ринзі у своєму куті, суперник також має перебувати у своєму куті;

14) якщо рефері відкрив для одного зі спортсменів рахунок (або йому надають медичну допомогу в разі травми), інший суперник має перебувати в нейтральному куті;

15) після закінчення поєдинку суперники підходять до рефері, стають поруч і чекають оголошення результатів поєдинку;

16) після оголошення результату поєдинку суперники обмінюються рукостисканням, а також мають подякувати рефері та тренерам.

### 3. Спортсменам заборонено:

1) завдавати ударів або штовхати свого суперника обома руками;

2) повертатися спиною до суперника без виконання прийому або робити оберти без нанесення ударів;

3) штовхати суперника або втікати від нього;

4) випльовувати капю;

- 5) падати безпідставно на підлогу;
- 6) бігти вперед із витягнутими руками;
- 7) виконувати технічні прийоми наосліп (із заплющеними очима);
- 8) кусати або дряпати суперника;
- 9) бити суперника, якщо його нога застрягла між канатами;
- 10) бити суперника, якщо він падає чи лежить на підлозі, або якщо руки чи коліна торкаються підлоги, або голова перебуває нижче пояса (в розділах, де заборонені удари в партері);
- 11) завдавати удари руками і ногами або штовхати суперника, тримаючись за канат, та використовувати його для нанесення удару;
- 12) залишати ринг під час поєдинку;
- 13) нападати на суперника після того, як рефері подав команду "Стоп!", атакувати без кроку назад після команди рефері "Брек!" або після закінчення часу раунду;
- 14) завдавати удари в повну силу в легких та посилених розділах цих Правил у разі відсутності захисного жилета;
- 15) проводити поєдинок, якщо на тілі суперника чи захисному спорядженні є мазь або інша рідина;
- 16) ображати чи нападати на рефері;
- 17) завдавати ударів у заборонені частини тіла;
- 18) уникати боротьби чи припиняти боротьбу;
- 19) без команди рефері піднімати руку для оголошення переможця.

### **Представники, тренери та капітани команд**

1. Команда, яка бере участь у спортивних змаганнях, має у складі представника, тренера і капітана команди. В окремих випадках обов'язки представника команди може виконувати тренер або спортсмен.

2. Представник – керівник команди, який відповідає за організованість, поведінку та дисципліну спортсменів. У разі порушення цих Правил представник команди має право подати протест головному судді із зазначенням підпункту, пункту та розділу цих Правил.

3. Представник команди (тренер) зобов'язаний брати участь у жеребкуванні та бути присутнім на спільних засіданнях суддів із представниками команд. Під час проведення спортивних змагань тренер у спортивному одязі перебуває поруч з учасниками і відповідає за підготовку спортсменів до виходу на місце поєдинку.

4. Капітан команди призначається з числа учасників команди та відповідає за дисципліну в команді, поведінку спортсменів у спортивних змаганнях.

5. Представнику, тренеру чи капітану команди заборонено втручатися в роботу суддів і офіційних осіб, які проводять спортивні змагання.

6. Представники (тренери) команд за рішенням головної суддівської колегії можуть бути усунуті від виконання обов'язків у спортивних змаганнях у разі:

- 1) неодноразового порушення цих Правил чи Положення;
- 2) відмови виконувати рішення суддів або нетактовної поведінки.

#### **Секунданти та їхні помічники**

1. Кожен учасник спортивних змагань має право на одного секунданта та його помічника. Обов'язки секунданта може виконувати тренер або спортсмен.

2. Тільки секундант або його помічник можуть заходити на місце поєдинку і один із них перебуває на ньому під час перерви.

3. Під час поєдинку ніхто із секундантів не має права перебувати у ринзі.

4. До початку раунду секундант (або його помічник) має прибрати з місця поєдинку стілець, рушник та інші предмети.

5. Секундант, який допомагає спортсмену під час відпочинку між раундами, має при собі рушник і губку.

6. Під час поєдинку секундант та його помічник не мають права підказувати спортсмену, допомагати йому або підтримувати його. У разі порушення цих вимог вони можуть бути дискваліфіковані. Спортсмен через порушення цих Правил секундантом та (або) його помічником може отримати зауваження, попередження або бути дискваліфікованим.

7. Секундант має право зупинити поєдинок на користь суперника, якщо його спортсмен неспроможний продовжити поєдинок. Для зупинки поєдинку секундант

має викинути на місце поєдинку рушник чи губку. Якщо рефері веде рахунок нокдауну або нокауту, викидати рушник чи губку заборонено.

8. Секундант, його помічник чи представник (тренер) команди, які апелюють під час поєдинку до глядачів, можуть бути усунуті від виконання обов'язків до кінця дня спортивних змагань або до їх завершення.

### **Умови відкриття рахунку рефері**

1. У поєдинку метою відкриття рахунку (нокдаун) є збереження здоров'я спортсмена. Ведення рахунку може початися тільки після того, коли суперник відійшов у нейтральний кут. Під час ведення рахунку суперник залишається в нейтральному куті.

2. У поєдинку відкриття рахунку здійснюється спортсмену, який:

1) отримав точний сильний удар з короткочасною втратою рівноваги, порушення координації або уникнув подальшого поєдинку;

2) після падіння внаслідок кидка суперника не встає, встаючи, втрачає рівновагу, має явні порушення координації рухів;

3) отримав три сильні точні удари в голову поспіль та не здійснює активних захисних дій (в легкому та посиленому контактах);

4) перебуває в "глухому захисті" та отримав більше п'яти сильних ударів поспіль в голову та передпліччя, які захищають голову, та не здійснює активних захисних дій (в легкому та посиленому контактах).

3. Ведення рахунку здійснюється рефері від 1 с до 8 с у легкому та посиленому контакті й супроводжується відповідним жестом і голосом. У повно-контактних розділах рахунок може вестися до 10 с.

4. У разі сильного удару або поштовху рахунок не відкривають. Поєдинок може бути зупинено відразу після удару.

5. Забороняється зупиняти ведення рахунку рефері:

1) за допомогою гонгу після закінчення раунду (перерва надається тільки із закінченням ведення рахунку);

2) у разі викидання рушника тренерами чи медичної подушечки головним лікарем спортивних змагань;

3) у разі подання протесту.

6. Якщо спортсмен не може продовжувати поєдинку, рефері оголошує перемогу його суперника. Якщо спортсмен не може продовжувати поєдинку або залишає ринг за власним бажанням, рефері має право відкрити рахунок.

7. Під час спортивних змагань у посиленому та повному контактах рефері може прийняти рішення щодо закінчення поєдинку в разі, якщо спортсмен знепритомнів або опинився за межами рингу внаслідок сильного удару, кидка (травми) тощо.

8. Тільки рефері та головний лікар приймають рішення щодо готовності спортсмена вести поєдинок із суперником. Рефері має відкрити рахунок спортсмену, який пропустив удар, якщо він підніме вгору руку. В іншому разі рефері може дозволити продовжувати поєдинок. Рефері може розпочати вести рахунок, якщо спортсмен опинився за межами рингу.

9. Заборона на продовження поєдинку в результаті нокаутуючого удару залежить від рішення головного лікаря спортивних змагань.

10. Якщо оголошено перемогу одного із суперників за явної переваги, підсумку рахунку не береться до уваги. Якщо обидва спортсмени одночасно опиняються у стані нокдауну, рефері здійснює відлік рахунку обом спортсменам. Якщо обидва спортсмени залишаються в положенні нокдауну до відліку "десять", бій припиняється і двом учасникам оголошують поразку (нокаут).

11. Залежно від віку спортсменів та рангу спортивних змагань регламентом може бути передбачено завершення поєдинку через явну перевагу достроково в разі отримання спортсменом нокдауну (поєдинок до нокдауну), або двох нокдаунів (поєдинок до двох нокдаунів), або трьох нокдаунів (поєдинок до трьох нокдаунів).

#### **Умови зупинки поєдинків через травму спортсмена**

1. Якщо під час поєдинку спортсмен отримує травму і спортивні змагання не можуть продовжуватися, застосовують такі заходи:

1) головний лікар спортивних змагань протягом трьох хвилин має визначити, чи може травмований спортсмен продовжувати поєдинок;

2) спортсмен, який потребує медичної допомоги, вважається таким, що не здатний продовжувати поєдинку;

3) якщо судді встановили, що травмування спортсмена відбулося внаслідок порушення його суперником цих Правил, травмований спортсмен, неспроможний продовжувати поєдинку, оголошується переможцем;

4) якщо спортсмен отримує травму або його захисне спорядження потребує приведення до ладу, рефері подає команду судді-хронометристу зупинити годинник командою "Стоп!";

5) якщо спортсмен, який отримав травму під час поєдинку, не може продовжувати бій, переможцем оголошується спортсмен, в якого немає травми, за умови, що травму не було нанесено внаслідок порушення ним цих Правил;

6) якщо поєдинок закінчився, спортсмен, який набрав найбільшу кількість очок, оголошується переможцем. Якщо рахунок рівний, спортсмен, який не отримав травми, оголошується переможцем;

7) якщо травмований спортсмен оголошується переможцем, головний лікар спортивних змагань має визначити, чи зможе він брати участь у наступному поєдинку.

2. Головний лікар спортивних змагань може надавати медичну допомогу спортсмену після закінчення поєдинку тільки з дозволу тренера.

### **Зупинення поєдинку "Тайм-аут"**

1. "Тайм-аут" – зупинення поєдинку рефері у випадках, визначених цими Правилами. Тільки рефері має право зупинити поєдинок.

2. Умови надання тайм-ауту:

1) пошкодження;

2) приведення в порядок екіпіровки спортсмена;

3) для наради рефері зі суддями;

4) для розмови рефері зі спортсменом або його тренером;

5) для забезпечення безпеки та справедливого поєдинку.

3. Тайм-аут не впливає на присудження очок. Рефері може не дати тайм-ауту, якщо він вважає, що це позбавить переваги або дасть перевагу одному з бійців.

4. Тайм-аут має бути мінімальним. Якщо рефері вважає, що боєць використовує тайм-аут для відпочинку або для консультацій із тренером, для інформації щодо рахунку тощо, попередження може бути винесено як за затримку бою, так і за відмову від бою.

## **VI. Вимоги до виконання технічних дій**

### **Положення учасників**

Спортсмени під час поєдинку можуть перебувати у таких положеннях:

стійка – спортсмени торкаються майданчика тільки стопами ніг (стоять на ногах);

партер – спортсмени (один зі спортсменів) здійснюють технічні дії лежачи, сидячи або навколішках, тобто опираються на коліна (одне коліно) або торкаються майданчика тазом чи тулубом (животом, спиною чи боком).

### **Удари**

1. Удар – технічна дія атакуючого, що характеризується імпульсивним, швидким, короткотривалим зворотно-поступальним чи обертально-направленим рухом руки або ноги, завдана у тіло суперника.

2. У поєдинку дозволено виконувати контрольовані удари:

1) удари контрольовані у разі їх нанесення:

у дозволена частину тіла суперника;

з використанням дозволеної техніки;

з дозволеною цими Правилами силою контакту;

2) частини тіла, якими дозволяється завдавати удари:

ногою – завдається всіма сторонами ступні, підошви, гомілкою;

колінном (у розділах, дозволених цими Правилами);

рукою завдається фронтальною (тільною) стороною, стиснутою в кулак рукавички;

ліктем (у розділах, дозволених цими Правилами);

3) частини тіла за нанесенням дозволених цими Правилами ударів, за якими спортсмен отримує оцінки:

голова (крім потилиці);  
 тулуб (корпус) вище поясу (крім хребта);  
 ноги (внутрішня та зовнішня сторона стегна).

Не оцінюються удари, яких завдано одночасно з порушенням цих Правил.

Удари підлягають оцінюванню, у разі ефективності їх виконання;

4) ефективність удару визначає:

точність вибору часу і дистанції виконання;

контрольоване положення спортсмена на початку, протягом та після виконання удару;

відсутність або неефективність захисних дій суперника;

потужне виконання (висока швидкість, концентрація сили);

точне влучення в дозволена цими Правилами частину тіла суперника.

3. Залежно від рівня спортивних змагань та вікової категорії учасників встановлюються обмеження щодо виконання ударної техніки в партері (для розділів змагань сейф-комбат, мікс-комбат лайт, тотал комбат, мікс-комбат):

1) молодші юнаки та дівчата (8–12 років) – будь-які удари в партері дозволені;

2) юнаки та дівчата (13–14 років) – дозволено удари в стійці руками та ногами в голову

3) юніори (15–17 років) (15-16, 17 до 18) – дозволено удари в партері руками у корпус та в голову, удари ліктями у корпус;

4) дорослі (18 років та старші) – дозволено удари в партері руками в голову та у корпус, удари ліктями у корпус, удари колінами у ноги та у корпус.

В інших розділах спортивних змагань удари в партері заборонено (окрім добивання одним ударом в темп кидка).

### **Кидки**

1. Кидок – технічна дія атакуючого (яка має загальноприйняте власне найменування) з положення стоячи або з колін (коліна), у результаті якої атакований втрачає рівновагу і з положення стоячи падає, опиняючись у положенні сидячи,

лежачи на боці, животі чи спині. Після виконання кидка спортсмен, який атакує, має залишатися у вигідній для себе позиції і мати контроль над суперником.

2. Амплітудний кидок – технічна дія атакуючого (яка має загальноприйняте власне найменування) з положення стоячи або з колін (коліна), виконана технічно правильно, з відривом обох ніг суперника від поверхні килима та жорстким приземленням, у результаті якої атакований втрачає рівновагу і з положення стоячи падає, опиняючись лежачи на боці, животі чи спині.

3. Перевід у партер – технічна дія атакуючого, яка не кваліфікується як кидок, що призвела до виведення з рівноваги атакованого, в результаті якої суперник опиняється у положенні "партер".

Кидки, амплітудні кидки, переводи в партер виконуються з падінням чи без падіння спортсмена, який здійснює прийом.

4. У поєдинку дозволено виконувати контрольовані кидки.

Контрольованим кидком вважаються незаборонені технічні дії, під час здійснення яких атакуючий застосовує страховку суперника або надає йому можливість страхуватися самостійно.

Кидки (амплітудні кидки) підлягають оцінюванню в разі ефективності їх виконання, здійснення контролю та здобуття переваги над суперником.

5. Залежно від рівня спортивних змагань та вікової категорії учасників встановлюються обмеження щодо виконання кидкової техніки:

1) молодші юнаки та дівчата (8–12 років) – заборонено кидки суперника на голову, з колін через спину або плече (плечі), із захватом у "замок" двома руками шиї (голови) суперника, через груди "прогином";

2) юнаки та дівчата (13–14 років) – заборонено кидки суперника на голову, із захватом у "замок" двома руками шиї (голови) суперника, через груди "прогином";

3) юніори (15–17 років) (15-16, 17 до 18) – заборонено кидки суперника на голову, із захватом у "замок" двома руками шиї (голови) суперника;

4) дорослі (18 років та старші) – заборонено кидки суперника на голову, із захватом у "замок" двома руками шиї (голови) суперника.

## Больові прийоми

1. Больовий прийом – технічна дія атакуючого, здійснюється із захопленням руки чи ноги суперника у партері, яка дозволяє провести больову атаку перегинанням, вивертом суглоба, розтягуванням або защемленням сухожилля та м'язів, що змушує атакованого здатися (визнати себе переможеним).

Больовий прийом виконують без ривків. Для того, щоб не одержати травми, спортсмен вимушений здатися, хлопаючи рукою чи ногою у майданчик чи тіло суперника або вигуком сигналізуючи щодо здачі.

Вигук у боротьбі лежачи атакованого або в разі обопільного виконання больового прийому одного зі спортсменів є сигналом щодо рішення ним здатися, якщо больовий прийом виконано без порушення цих Правил.

2. Виконання больового прийому припиняється рефері якщо:

1) закінчився час, відведений для виконання больового прийому, час в партері або час поєдинку;

2) відсутні активні дії спортсменів щодо проведення больового прийому;

3) рефері поєдинку, з метою уникнення травми спортсмена, прийняв рішення щодо зарахування больового прийому без здачі атакованого (обов'язково для молодших юнаків та дівчат 8–12 років);

4) у разі больового прийому атакований піднімається у стійку (стає на ноги).

Больовий прийом вважається контрольованим у разі його здійснення із дозволеного захвату, в разі проведення якого атакуючий плавно (не ривком) нарощує зусилля, залишаючи супернику можливість здатись.

Фіксація початку атаки больового прийому робиться від часу, коли учасник взяв на захоплення кінцівку суперника та почав здійснювати дії, які змушують суперника здатися, не витримавши больового відчуття й уникаючи одержання травми.

3. В залежності від рівня спортивних змагань та вікової категорії учасників встановлюються обмеження щодо виконання больових прийомів у партері:

1) молодші юнаки та дівчата (8–12 років) – дозволено больові прийоми на руки;

2) юнаки та дівчата (13–14 років) – дозволено больові прийоми на руки та ноги (защемлення литки, ахіллесового сухожилля);

3) юніори (15–17 років) (15-16, 17 до 18) – дозволено больові прийоми на руки та ноги (защемлення литки, ахіллесового сухожилля);

4) дорослі (18 років та старші) – дозволено больові прийоми на руки та ноги.

4. Для всіх вікових категорій заборонено:

больові прийоми на хребет;

скручування стопи;

скручування коліна;

больові прийоми на пальці;

больові прийоми в стійці.

### **Задущливі прийоми**

1. Задущливий прийом – технічна дія атакуючого, завдяки якій проводиться захоплення шиї атакованого, що призводить до обмеження його дихання, а далі – втрати свідомості.

Задущливий прийом може виконуватися руками, за допомогою куртки, ногами у випадках, визначених цими Правилами.

Задущливий прийом руками дозволено проводити передпліччям та плечем руки, яка виконує атаку з допомогою іншої руки/ноги; в цьому разі скручування шийних хребців та здійснення повороту голови атакованого заборонено.

Задущливий прийом ногами дозволено проводити з обов'язковим захопленням ногами шиї та руки суперника, а захоплення ногами тільки шиї заборонено цими Правилами; в цьому разі скручування шийних хребців та здійснення повороту голови атакованого заборонено.

Задущливий прийом за допомогою куртки дозволено проводити відворотом куртки або відворотом куртки та передпліччям руки, яка виконує атаку за допомогою іншої руки, із захопленням атакуючим куртки рукою та здійснення задущення атакованого шиї зверху, ззаду, збоку; в цьому разі скручування шийних хребців та здійснення повороту голови атакованого заборонено.

Рефері з метою запобігання травмуванню спортсмена має право зарахувати задушливий прийом, не очікуючи сигналу здачі атакованого.

2. Виконання задушливого прийому припиняється якщо:

1) закінчився час, відведений для виконання задушливого прийому, час у партері або час поєдинку;

2) відсутні активні дії спортсменів щодо проведення задушливого прийому;

3) рефері поєдинку з метою уникнення травми спортсмена прийняв рішення щодо зарахування задушливого прийому без здачі атакованого;

4) у разі задушливого прийому атакований піднімається у стійку (стає на ноги).

3. Контрольованим задушливим прийомом вважається прийом, під час проведення якого атакуючий застосовує дозволені захвати й дії, плавно («не ривком») нарощує зусилля, залишаючи супернику можливість здатися.

4. Залежності від рівня спортивних змагань та вікової категорії учасників встановлюються обмеження щодо виконання задушливих прийомів у партері:

1) молодші юнаки та дівчата (8 років) – задушливі прийоми дозволено: задушливий зі спини (трикутник руками без руки), трикутник ногами (без захвату за голову);

2) молодші юнаки та дівчата (9–10 років) – задушливі прийоми дозволено;

3) молодші юнаки та дівчата (11–12 років) – дозволено задушливі прийоми шиї з рукою атакованого, відворотом куртки;

4) юнаки та дівчата (13–14 років) – дозволено задушливі прийоми руками атакуючого шиї з рукою атакованого, відворотом куртки та удушливі через руку (гільйотина, анаконда тощо);

5) юніори (15–17 років) (15-16, 17 до 18) – дозволено задушливі прийоми руками атакуючого шиї з рукою атакованого, відворотом куртки, задушливі

прийоми руками та передпліччями з положення ззаду (без скручування шиї атакованого), ногами, гільйотина без ізлому шиї в сторону;

б) дорослі (18 років і старші) – дозволено задушливі прийоми руками, курткою, ногами, можна на гільйотині тягнути за шию, додається ричаг коліна, больові на зап'ястя, трикутник ногами без руки;

5. Для всіх вікових категорій заборонено: задушливі прийоми, пов'язанні зі скручуванням шиї.

### **Утримання**

1. Утримання – технічна дія у партері, внаслідок якої атакуючий, притискаючи грудьми тулуб атакованого, певний час примушує суперника лежати на майданчику та фіксує його в положенні лежачи на спині, або на животі, або на боці протягом трьох секунд.

Початок утримання фіксує рефері на майданчику жестом правої руки, тримаючи її над спортсменами долонею донизу та подає команду "Утримання!". В цьому разі лівою рукою горизонтально в напрямку від грудей виконує три зворотно поступальні рухи (відраховує три секунди). Зафіксувавши виконання утримання спортсменом впродовж трьох секунд, рефері голосом подає команду "Утримання зараховано!". Якщо утримання не зараховано, рефері фіксує відсутність оцінки жестом (Нічого) – розводить руки в боки.

У випадках, визначених цими Правилами та Положенням, здійснення утримання в поєдинку оцінюється одному спортсмену один раз за один партер.

2. Утриманням вважається контрольованим у разі його здійснення дозволеними захватами й діями:

- 1) утримання збоку із захопленням руки та голови;
- 2) утримання з боку голови;
- 3) тримання верхи з боку ніг або з боку голови;
- 4) утримання поперек;
- 5) утримання зверху "Маунт".

### **Клінч**

Клінч – техніка утримання суперника в стійці із захопленням обома руками тулуба суперника за плечі або з руками, або захоплення обома руками тулуба суперника під руками, або захоплення обома руками шиї з руками (рукою) суперника. Час у клінчі може бути обмежений часом згідно із цими Правилами.

### **Нокдаун і нокаут**

1. Нокдаун – стан спортсмена, що характеризується обмеженою обороноздатністю й частковою втратою функціональних можливостей для продовження поєдинку внаслідок отриманого удару або після кидка протягом наступних восьми секунд. Нокдаун може супроводжуватися втратою координації, больовим шоком та іншими явищами, що залежать від дій, якими було досягнуто стану нокдауну.

2. Нокаут – стан спортсмена, що характеризується повною втратою здатності продовжувати поєдинок внаслідок отримання удару або після кидка протягом десяти секунд. Нокаут може супроводжуватися непритомністю, больовим шоком, втратою координації та іншими явищами, що залежать від дій, якими було досягнуто стану нокауту.

3. Технічний нокаут – стан спортсмена, що характеризується втратою здатності продовжувати поєдинок внаслідок отриманої травми, проведення больового прийому, фіксації задушливого прийому чи інших причин згідно із цими Правилами.

4. Спортсмену, який перебуває у стані нокауту, допомогу на майданчику надає лікар, а секунданти діють за вказівками лікаря. Питання щодо потреби госпіталізації учасника вирішує лікар спортивних змагань.

### **Час поєдинків**

Час проведення поєдинків регламентується за віковими групами та має такий хронометраж:

молодші юнаки та дівчата 8 років – 2 раунди x 45 с;

молодші юнаки та дівчата 9–10 років – 2 раунди x 1 хв;

молодші юнаки та дівчата 11–12 років – 2 раунди x 1,5 хв;  
 юнаки та дівчата 13–14 років – 2 раунди x 1,5 хв / 3 раунди x 1 хв;  
 юніори 15–16 років – 2 раунди x 1,5 хв / 3 раунди x 1,5 хв;  
 юніори 16–17 років – 2 раунди x 2 хв / 3 раунди x 2 хв;  
 дорослі 18 років і старші – 2 раунди x 3 хв / 3 раунди x 2 хв.

## **VII. Легкий контакт – розділи спортивних змагань**

### **Атак-тест**

1. Атак-тест – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО демонстраційно-прикладного комплексу техніки самозахисту, що складається з трьох раундів, тривалість яких визначено главою 1 цього розділу залежно від вікової групи спортсменів та перервою між ними 30 с. Це поєдинок між двома спортсменами в стійці, які за чергою, згідно з протоколом спортивних змагань, демонструють техніку володіння прийомами самозахисту із залученням асистента. Спортивні змагання проводять серед спортсменів однієї вікової групи без розподілу на вагові категорії. Місце проведення поєдинку – майданчик (борцівський килим) розміром 6 x 6 м, завтовшки не менше ніж 3 см.

2. У цьому розділі передбачено такі раунди:

1) 1 раунд (панч-тест) – демонстрація ударів руками та ліктями у лапи в поєднанні з захистом;

2) 2 раунд (кік-тест) – демонстрація ударів ногами і колінами у лапи в поєднанні з захистом;

3) 3 раунд (реслінг-тест) – демонстрація техніки кидків із можливим продовженням демонстрації технічних дій в партері: утримань, больових та задушливих прийомів.

Спортсмен, який набрав більше балів, виходить у наступне коло спортивних змагань. Можливе виконання обов'язкових технічних дій, визначених та затверджених суддівською колегією, які мають виконати учасники, що зазначається Положенням.

Екіпірування спортсмена:

куртку від кімоно з поясом відповідного ступеня;  
штани від кімоно або шорти;  
лапи для асистента.

Спортсменам забороняється мати на собі під час бою будь-які тверді чи металеві предмети, здатні завдати травм (ланцюжки, сережки, кільця, годинники тощо).

3. Склад суддівської бригади:

- 1) старший суддя майданчика;
- 2) три бокові судді;
- 3) суддя-хронометрист;
- 4) секретар.

Суддівство атак-тест проводиться відкритим способом у складі трьох суддів за десятибальною системою. Перед тим, як приймати рішення, кожен суддя має звернути увагу на раціональність системи рухів, яка забезпечує максимальну ефективність рухової дії, якість виконання технічних дій, силу, швидкість, концентрацію, рівновагу, складність дій.

4. Оцінювання техніки виконання прийомів самозахисту:

- 1) втрата рівноваги спортсменом – знімається 1 бал;
- 2) повільне виконання техніки – знімається 1 бал;
- 3) нечіткість під час виконанні основної техніки – знімається 1 бал;
- 4) невиконання обов'язкової техніки – знімається 1 бал;
- 5) явна пауза або зупинення виконання – знімається 1 бал;
- 6) перешкоджання функцій суддів або вихід за межі майданчика – знімається 1 бал.

5. Під час ведення виступу та до його початку заборонено такі дії:

- 1) 1) завдавати будь-яких ударів у повний контакт у тіло асистента;
- 2) 2) здійснювати неконтрольовані дії;
- 3) 3) виходити за майданчик;
- 4) 4) сперечатися із суддями;
- 5) 5) не виконувати команди судді;

- 6 б) без дозволу судді розмовляти на майданчику;
- 7 7) спізнюватися з виходом на майданчик;
- 8 8) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 9 9) одягати прикраси, годинники, ланцюжки.

6. Покарання за порушення цих Правил під час виступу:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 бал;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 2 бали;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 3 бали;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення спортсменом цих Правил, що призвело до травмування суперника, рефері має право дискваліфікувати спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

7. Загальні підсумки виступу учасника визначаються за сумою балів, одержаних за кожен раунд. У протоколі фіксуються всі оцінки за три раунди, сума трьох оцінок за кожний раунд і загальний підсумок за три раунди. Перемагає спортсмен, який набрав найбільше балів.

Якщо спортсмени отримали однакову кількість балів, переможець визначається рішенням суддівської колегії – більшістю голосів її членів.

Перевагу отримує спортсмен, який виконав більш різноманітну техніку, з більшою швидкістю, точністю, складністю.

За рішенням суддівської колегії можливе визначення переможців у віковій категорії за кількістю набраних балів. У такому разі перемагають спортсмени, які набрали відповідно найбільше балів за свій виступ у категорії.

### **Показові форми**

1. Показові форми – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому спортсмен виконує технічні комплекси прийомів самозахисту, що демонструють техніку бою з одним чи кількома уявними суперниками, шляхом виконання показових форм протягом одного раунду.

2. Спортивні змагання у розділі "Показові форми" проводяться за сімома віковими групами окремо (в окремих випадках юніори можуть об'єднуватися з дорослими за рішенням суддівської колегії) як для чоловіків, так і для жінок:

1) жорсткий стиль (ката японський, туль корейський, комплекси муай-боран, тайландський та інші стилі);

2) м'який стиль (технічні комплекси бойових стилів);

3) жорсткий стиль зі зброєю (використовуються спортивна зброя ката, саї, тонфа, нунчаки, бо, катана тощо);

4) м'який стиль зі зброєю (використовуються спортивна зброя нагината, нунчаки, меч тай (чи чуан), ланцюг, довга палиця (ву шу), два мечі, загнутий меч, два загнуті мечі, шаблі та інші види спортивної холодної зброї);

5) вільні музичні вправи (демонстрація спортсменом прийомів самозахисту без зброї та акробатичних елементів у вільній послідовності під музичну фонограму тривалістю одна хвилина);

6) вільні музичні вправи зі зброєю (демонстрація прийомів самозахисту зі спортивною зброєю та акробатичних елементів у вільній послідовності під музичну фонограму тривалістю одна хвилина). Це поєдинок між двома спортсменами, які за чергою згідно з протоколом спортивних змагань, демонструють показові форми. Спортсмен, який набрав більше балів, виходить у наступне коло спортивних змагань.

Спортивні змагання проводяться серед спортсменів однієї вікової групи без розподілу на вагові категорії. Місце проведення поєдинку – майданчик (борцівський килим) розміром 6 х 6 м, завтовшки не менше двох см.

Спортсмен заявляє щодо вибору показової форми на суддівському столі до початку кожного кола. Спортсмени виконують у кожному колі різні показові форми. Перед початком виконання спортсмен називає голосно ім'я та прізвище, оголошує назву показової форми (якщо є загальноприйнята назва).

Екіпірування спортсмена:

одяг традиційний для бойових мистецтв;

макет зброї (для показових форм зі зброєю).

Спортсменам не дозволяється мати на собі під час бою будь-які тверді чи металеві предмети, здатні завдати травм (ланцюжки, сережки, кільця, годинники тощо).

3. Склад суддівської бригади:

- 1) старший суддя майданчика;
- 2) три бокові судді;
- 3) суддя-хронометрист;
- 4) секретар.

Суддівство показових форм проводиться відкритим способом у складі трьох суддів за десятибальною системою. Під час оцінювання техніки рухової дії суддя враховує відповідність використання актуальних рухів у показовій формі, технічне виконання стійки, техніки, проміжні рухи, розрахунок часу (синхронізацію), правильне дихання, зосередженість, складність представлених технік, силу, швидкість, баланс, ритм. Виконання оцінюється від поклону, яким починається показова форма, до поклону, яким закінчується показова форма.

4. Оцінювання техніки виконання показової форми:

- 1) виконання неправильної показової форми чи оголошення неправильної показової форми – балів не присуджується;
- 2) відсутність поклону на початку та після закінчення виконання показової форми – знімається 1 бал;
- 3) явна пауза чи зупинення виконання – знімається 1 бал;
- 4) перешкоджання функцій суддів (примус судді посунути з міркувань безпеки або фізичний контакт із суддею) або вихід за межі майданчика – знімається 1 бал;
- 5) падіння пояса в процесі виконання показової форми – знімається 1 бал;
- 6) втрата балансу – знімається 1 бал;
- 7) неправильне або нечітке виконання руху – знімається 1 бал;
- 8) неправильне видихання – знімається 1 бал;
- 9) повільне виконання техніки – знімається 1 бал;
- 10) різні місця на майданчику початку та закінчення показової форми –

знімається 1 бал.

5. Під час ведення виступу та до його початку забороняються такі дії:

- 1) суперечка із суддями;
- 2) невиконання команд судді;
- 3) без дозволу судді розмовляти на майданчику;
- 4) спізнюватися з виходом на майданчик;
- 5) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 6) одягати прикраси, годинники, ланцюжки.

6. Покарання за порушення цих Правил під час виступу:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення правил) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 бал;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 2 бали;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 3 бали;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення цих Правил, що призвело до травмування суперника, рефері має право дискваліфікувати спортсмена, що їх порушив, у будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

7. Загальні підсумки виступу учасника визначаються за сумою балів, одержаних від кожного судді. У протоколі фіксується сума трьох оцінок суддів. Перемагає спортсмен, який набрав найбільше балів, він переходить до наступного кола спортивних змагань.

Якщо спортсмени отримали однакову кількість балів, переможець визначається рішенням суддівської бригади – більшістю голосів її членів. Перевагу отримує спортсмен, який виконав більш складну показову форму, з більшою швидкістю, синхронністю рухів, зосередженістю.

### **Прикладний комбат лайт**

1. Прикладний комбат лайт – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО демонстраційно-прикладного комплексу, що складається із чотирьох раундів, у яких спортсмен демонструє прийоми самозахисту з використанням асистента (асистентів). Це поєдинок між двома спортсменами,

які за чергою, відповідно до протоколу спортивних змагань, демонструють технічні дії зі своїми асистентами згідно із цими Правилами. Спортивні змагання проводяться серед спортсменів однієї вікової групи без розподілу на вагові категорії. Місце проведення поєдинку – майданчик (борцівський килим) розміром 6 x 6 м, завтовшки не менше трьох см. Згідно із цими Правилами можлива демонстрація техніки ударів руками, ногами, кидків, звільнення від захватів, техніки самозахисту від нападу зі зброєю, які визначаються та затверджуються суддівською колегією письмово у вигляді білетів або усно. У такому разі технічні прийоми, які спортсмен має виконати, оголошує спортсмену рефері під час поєдинку.

2. У цьому розділі передбачаються такі раунди:

- 1) 1 раунд (панч-кік-тест) – демонстрація захисних дій від ударів (руками, ліктями, головою, ногами, колінами);
- 2) 2 раунд (реслінг-тест) – демонстрація кидків та захисних дій від захватів, обхватів;
- 3) 3 раунд – демонстрація захисних дій від ударів із використанням зброї (палки, макетів ножа, пістолета, автомата, саперної лопатки та інших підручних засобів);
- 4) 4 раунд – демонстрація захисних дій від атак кількох нападників, демонстрація прийомів затримання, супроводу, догляду.

Можливе визначення обов'язкових технічних дій, затверджених суддівською колегією, які мають виконати учасники.

3. Технічні дії, які застосовуються у розділі:

- 1) захист від ударів руками і ногами;
- 2) захвати на удушення та захист від них;
- 3) захист від захватів і обхватів;
- 4) удари ножом, палицею, саперною лопаткою, погрози пістолетом та захист від них;
- 5) штиковий бій – напад і захист;
- 6) захист від ударів важким предметом;

- 7) використання підручних засобів або навколишнього середовища;
- 8) взаємодопомога та виручка;
- 9) захист від нападу в лежачому стані;
- 10) захист від кількох нападників;
- 11) затримання й супровід;
- 12) огляд затриманого;
- 13) зв'язування;
- 14) спеціальні прийоми прикладного розділу комбата;
- 15) больові прийоми.

Екіпірування спортсмена:

куртка (куртка, кімоно з поясом відповідного ступеня);

спортивні штани;

шолом закритого типу;

жилет;

паховий протектор на асистентах.

Спортсменам заборонено мати на собі під час бою будь-які тверді чи металеві предмети, здатні завдати травм (ланцюжки, сережки, кільця, годинники тощо).

4. Склад суддівської бригади:

1) старший суддя майданчика;

2) рефері;

3) три бокові судді;

4) суддя-хронометрист;

5) секретар.

Суддівство прикладного комбату проводиться відкритим способом у складі трьох суддів за десятибальною системою. Перед тим, як приймати рішення, кожен суддя має звернути увагу на раціональність системи рухів, яка забезпечує максимальну ефективність рухової дії, якість виконання технічних дій, силу, швидкість, концентрацію, рівновагу, складність дій.

5. Оцінювання техніки виконання прийомів, якщо спортсмен:

1) допускає нечіткість під час виконання в деталях техніки – знімається 1 бал;

2) втрачає рівновагу – знімається 1 бал;

3) втратив контроль суперника – знімається 1 бал;

4) повільно виконує техніку – знімається 1 бал;

5) допускає нечіткість під час виконання основної техніки (що не впливає на смислову суть дії) – знімається 1 бал;

6) допускає помилки в основі техніки, які впливають на смислову суть дії, але при цьому рухову дію доведено до логічного закінчення – знімається 2 бали;

7) не виконав дії або виконав дію не ту, що була поставлена перед ним суддею, якщо виникла загроза ураження життєво важливих зон (поранення ножем, пострілом) – знімається 3 бали.

6. Під час ведення виступу та до його початку заборонено такі дії:

1) завдавати будь-яких ударів у повний контакт у тіло асистента;

2) здійснювати неконтрольовані дії;

3) виходити за майданчик;

4) сперечатися із суддями;

5) не виконувати команд судді;

6) без дозволу судді розмовляти на майданчику;

7) спізнюватися з виходом на майданчик;

8) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;

9) одягати прикраси, годинники, ланцюжки тощо.

7. Покарання за порушення цих Правил під час виступу:

1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;

2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 бал;

3) третє порушення – друге попередження, знімається 2 бали;

4) четверте порушення – третє попередження, знімається 3 бали;

5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення цих Правил, що призвело до травмування суперника, рефері має право дискваліфікувати спортсмена, що порушив правила, у будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

8. Загальні підсумки виступу учасника визначаються за сумою балів, одержаних від кожного судді. У протоколі фіксується сума трьох оцінок суддів. Перемагає спортсмен, який набрав найбільше балів. Він переходить до наступного кола спортивних змагань.

Якщо спортсмени отримали однакову кількість балів, переможець визначається рішенням суддівської бригади – більшістю голосів її членів.

Перевагу отримує спортсмен, який виконав більш ефективну техніку самозахисту, з більшою швидкістю, виконав більше різноманітних прийомів, краще контролював дії суперника.

Якщо спортивні змагання проводяться за програмою, де демонстрація техніки ударів руками, ногами, кидків, звільнення від захватів, техніки самозахисту від нападу зі зброєю визначаються та затверджуються суддівською колегією, за рішенням суддівської колегії можливе визначення переможців у віковій категорії за кількістю набраних балів. У такому разі перемагають спортсмени, які набрали відповідно найбільше балів за свій виступ у віковій категорії.

### **Сейф поїнт**

1. Сейф поїнт – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, який проходить за правилами "олімпійського фехтування поїнт" із зупиненням бою після кожної першої точної технічної дії (удар, кидок або добивання), виконаної спортсменом. Це поєдинок, що складається з двох раундів між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари згідно із цими Правилами. Технічні дії, що призводять до нокауту, дозволено (серед дорослих). Місце проведення поєдинку – майданчик (борцівський килим) розміром 6 х 6 м, завтовшки не менше трьох см.

Екіпірування спортсмена включає:

куртку від кімоно з поясом відповідного ступеня;

спортивні штани;

шолом закритого типу (сейф);

боксерські рукавиці вагою не менше ніж 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки й підйому стопи (завтовшки від 10 мм і має відповідати розміру ступні);

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

м'який протектор (жилет) на грудях;

капу.

Спортсменам заборонено мати на собі під час бою будь-які тверді чи металеві предмети, здатні завдати травм (ланцюжки, сережки, кільця, годинники тощо).

До початку спортивних змагань захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові суді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на майданчик, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді або рефері він має усунути це порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження (1 очко супернику). Відлік часу фіксується суддею-хронометристом за командою рефері.

2. Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Оцінюється "чистий", повністю контрольований і правильно виконаний прийом.

Присудження очок базується передусім на тому, що проведений прийом здійснено з необхідними силою та швидкістю, що не призводить до оглушення, покалічення чи іншого значного ушкодження суперника.

Прийоми, результатом яких є лише легке торкання або ковзання (чиркання) у дозволений для контакту зоні, не оцінюються.

Очок не присуджується, якщо після проведення кидка суперник не торкнувся будь-якою частиною тіла поверхні підлоги, окрім ніг.

Після визначення результативного прийому бій зупиняється за командою рефері "Стоп!". Прийом оцінюють усі судді, які перебувають на майданчику та рефері. Бокові судді та рефері володіють кожен одним голосом.

Зустрічні дії рукою чи ногою, виконані з добре акцентованою технікою удару, оцінюються обопільно.

Якщо рефері бачить результативний прийом, він негайно зупиняє бій командою "Стоп!". Водночас бокові судді оцінюють цей прийом і жестом показують рефері кількість очок та спортсмена, що заробив їх.

Рефері підраховує голоси суддів, включаючи свій, і визначає, хто з бійців набрав більшу кількість голосів для присудження очок.

Якщо один із бокових суддів побачив результативний прийом, він подає сигнал рефері, вказуючи рукою на спортсмена, що його виконав, який командою "Стоп!" зупиняє бій. Усі судді, включаючи рефері, оцінюють виконану дію.

Кількість очок сигналізують пальцями руки в бік перебування бійця, який їх заробив. Присудження очок можливе тільки у випадку, коли щонайменше два голоси віддано за будь-якого бійця.

Якщо більше ніж два голоси віддано на користь одного з бійців, він отримує очко, зважаючи на абсолютну більшість голосів.

Якщо два судді фіксують одночасне присудження однакової кількості очок обом бійцям, а третій суддя чи рефері показує в бік перебування тільки одного бійця, цей борець отримує очко, зважаючи на перевагу голосів.

Якщо рефері й один суддя показують дві підняті руки (очко обом бійцям), а третій суддя показує очко одному бійцеві, рішенням рефері очко присуджується обом бійцям.

Якщо в обох бійців однакова кількість голосів, їм обом присуджуються очки.

Якщо два судді (включаючи рефері) не фіксують присудження очок жодному зі спортсменів, а третій суддя (рефері) фіксує очко, очки не може бути нараховано тільки на думку одного судді.

Якщо боковий суддя бачив якісь інші дії, він жестами показує їх: "очки не нараховуються", "удар нижче пояса", "не бачив" тощо.

### 3. Нарахування очок:

- 1) 3 очки – нокдаун;
- 2) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову,;
- 3) 1 очко – удар рукою в голову та корпус, удар ногою у ногу, удар ногою в корпус, удар коліном в корпус.

Спортсмен не може отримати очко та попередження одночасно.

Закінчення часу фіксують офіційні особи на майданчику і подають голосом, зокрема командою "Стоп, тайм!". Рахунок також оголошує голосом суддя-інформатор, а за його відсутності – старший суддя.

Якщо в основний час бою рахунок бійців рівний, дається додатковий раунд тривалістю 60 с. Якщо протягом додаткового раунду також не визначили переможця, бій триває до першої оціненої технічної дії без відліку часу.

### 4. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, суперник отримує 1 очко;
- 3) третє порушення – друге попередження, суперник отримує 2 очки;
- 4) четверте порушення – третє попередження, суперник отримує 3 очки;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

За умисне порушення цих Правил рефері надає попередження.

Попередження за вихід за межі майданчика визначається окремо від інших попереджень. Виходом за межі майданчика вважається умисний вихід (вибігання) спортсмена за межі майданчика двома ногами з метою уникнення атаки суперника.

### 5. Покарання за виходи за межі майданчика:

- 1) перший вихід – усне зауваження;

- 2) другий вихід – перше попередження, суперник отримує 1 очко;
- 3) третій вихід – друге попередження, суперник отримує 2 очки;
- 4) четвертий вихід – третє попередження, суперник отримує 3 очки;
- 5) п'ятий вихід – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення цих Правил, що призвело до травмування суперника, рефері має право дискваліфікувати спортсмена, що порушив ці Правила, у будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. Під час поєдинку та до його початку забороняються такі дії:

- 1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;
- 2) завдавати ударів у суглоби проти їх природнього згинання;
- 3) завдавати ударів відкритою рукавицею;
- 4) завдавати ударів ліктем та передпліччям;
- 5) завдавати ударів коліном у голову;
- 6) завдавати ударів головою;
- 7) здійснювати неконтрольовані дії;
- 8) виходити за межі майданчика;
- 9) сперечатися із суддями;
- 10) не виконувати команд судді;
- 11) без дозволу судді розмовляти на майданчику;
- 12) спізнюватися з виходом на майданчик;
- 13) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 14) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;
- 15) больові та задушливі прийоми;
- 16) кидки суперника на голову;
- 17) кидати захватом за голову двома руками (без захоплення руки чи куртки);
- 18) ухилятися від ведення поєдинку;
- 19) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 20) випльовувати капю;

- 21) вести пасивний або фіктивний бій;
- 22) натирати обличчя й руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 23) носити бороду або вуса нижче лінії верхньої губи;
- 24) розфарбовувати обличчя;
- 25) відмовлятися від рукостискання із суперником.

#### 7. Основні суддівські жести:

- 1) "не бачив" – закрити очі долонями;
- 2) "нічого" – розвести руки в боки;
- 3) "обопільна результативна атака" – приставити кулаки один до одного;
- 4) "удар нижче пояса" – показати рукою пояс і вказати вниз;
- 5) "обмін безрезультатними ударами, захвати (метушня)" – крутити руку

через руку;

- 6) "вихід за межі майданчика" – підняти руку вгору й зробити відмашку.

8. Переможцем оголошують бійця, що першим набрав різницю в п'ять очок чи більшу кількість очок за виконані технічні дії на час закінчення поєдинку.

### **Сейф поінт зі зброєю**

1. Сейф-поінт зі зброєю – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, який проходить за правилами "олімпійського фехтування поінт" із зупиненням бою після кожної першої точної атаки зброєю (рублячий удар, колючий удар), виконаної спортсменом. Це поєдинок, що складається з двох раундів між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари згідно із цими Правилами.

Під час спортивних змагань використовують тренувальну спортивну зброю (електронні ножі, макети мечів, палиці, нунчаки).

Екіпірування спортсмена включає:

футболку із шортами або спортивні штани з курткою від кімоно з поясом відповідного ступеня;

шолом закритого типу (сейф) з пластиковим або металевим елементом захисту обличчя;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

м'який протектор (жилет) на груді.

2. Нарахування очок:

1) 3 очки – нокдаун;

2) 2 очки – рублячий удар у голову, рублячий удар у корпус;

3) 1 очко – колючий удар у голову, колючий удар у корпус, рублячий удар у руку, рублячий удар у ногу;

4) за втрату зброї суперник отримує 1 очко;

5) інші вимоги до проведення спортивних змагань із сейф-поінт зі зброєю такі, як і до спортивних змагань із сейф поінт.

### **Сейф комбат**

1. Сейф комбат – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати удари, кидки та утримання. Це поєдинок, що складається з двох раундів, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари та кидки згідно із цими Правилами. У голову допускаються тільки контрольовані, дозовані, непроносні удари руками в лайт-контакті. Серії більше ніж із трьох ударів поспіль руками в голову, які влучили в ціль присікаються рефері. Технічні дії, які призводять до нокауту, дозволено (серед дорослих). Місце проведення поєдинку – майданчик.

Екіпірування спортсмена включає:

куртку від кімоно з поясом відповідного ступеня;

спортивні штани;

шолом закритого типу (сейф);

рукавиці боксерські вагою не менше ніж 284 г (10 унцій)) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг) або відкриті з пальцями для захватів – не менше ніж 227 г (8 унцій) (170 г (6 унцій) для молодших юнаків);

протектор гомілки й підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

м'який протектор (жилет) на груди;

капу.

Спортсменам заборонено мати на собі під час бою будь-які тверді чи металеві предмети, здатні завдати травм (ланцюжки, сережки, кільця, годинники тощо).

До початку поєдинку захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері. Якщо спортсмен виходить на майданчик, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. У цьому разі спортсмен отримує перше попередження (1 очко супернику). Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Оцінюється "чистий", повністю контрольований і правильно виконаний прийом.

2. Нарахування очок:

1) 3 очки – нокдаун;

2) 2 очка – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову, амплітудний кидок;

3) 1 очко – удар рукою в голову та корпус, удар ногою у ногу, удар ногою в корпус, удар коліном в корпус, кидок, добивання рукою в такт після кидка, утримання в партері.

3. Покарання за порушення цих Правил:

1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;

2) друге порушення – перше попередження, суперник отримує 1 очко;

3) третє порушення – друге попередження, суперник отримує 2 очки;

4) четверте порушення – третє попередження, суперник отримує 3 очки;

5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

За умисне порушення рефері надає попередження.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Попередження за виходи за межі майданчика виносяться й рахуються окремо від інших попереджень. Вихід за межі майданчика – умисне вибігання (вихід) спортсмена за межі майданчик двома ногами або виповзання в партері поясом за межі майданчика з метою уникнення атаки суперника.

4. Покарання за виходи за межі майданчика:

- 1) перший вихід – усне зауваження;
- 2) другий вихід – перше попередження, суперник отримує 1 очко;
- 3) третій вихід – друге попередження, суперник отримує 2 очки;
- 4) четвертий вихід – третє попередження, суперник отримує 3 очки;
- 5) п'ятий вихід – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері має право дискваліфікувати спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

5. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

- 1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;
- 2) завдавати ударів у суглоби проти їх природного згинання;
- 3) завдавати ударів відкритою рукавицею;
- 4) завдавати ударів ліктем та передпліччям;
- 5) завдавати ударів коліном у голову;
- 6) завдавати ударів головою;
- 7) здійснювати неконтрольовані дії;
- 8) виходити за межі майданчика;
- 9) сперечатися із суддями;
- 10) не виконувати команд судді;
- 11) без дозволу судді розмовляти на майданчику;
- 12) спізнюватися з виходом на майданчик;
- 13) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 14) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;

- 15) больові та задушливі прийоми;
- 16) кидки суперника на голову;
- 17) кидати захватом за голову двома руками (без захоплення руки або куртки);
- 18) ухилятися від ведення поєдинку;
- 19) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 20) випльовувати капу;
- 21) вести пасивний або фіктивний бій;
- 22) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 23) розфарбовувати обличчя;
- 24) відмовлятися від рукоштовкання із суперником.

Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою отримав перемогу від більшості бокових суддів на підставі більшої кількості набраних очок (за сумою очок) за виконані технічні дії, які фіксуються в суддівських записках. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (1 хв), в якому бокові судді обов'язково мають визначити переможця.

### **Лайт комбат**

1. Лайт комбат – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в яких дозволено виконувати контрольовані технічні дії між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари згідно із цими Правилами.

Під час поєдинку спортсменам дозволено завдавати:

одиначних ударів руками та ногами в голову;

одиначних ударів та серій ударів руками й ногами в корпус.

У лайт-контакті в голову допускаються тільки контрольовані, дозовані, непроносні удари руками. Місце проведення поєдинку – майданчик розміром 6 x 6 м, завтовшки не менше ніж 2 см.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку, заправлену під штани;

спортивні штани;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою не менше ніж 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки й підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

м'який протектор (жилет) на груди;

капу.

До початку поєдинку захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

2. Нарахування очок:

1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову;

2) 1 очко – удар рукою в голову та корпус, удар ногою в корпус.

3. Під час поєдинку та до його початку забороняються такі дії:

1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;

2) завдавати ударів нижче поясу;

3) завдавати ударів відкритою рукавицею;

4) завдавати ударів ліктем та передпліччям;

5) завдавати ударів коліном;

6) завдавати ударів головою;

7) кидки суперника;

8) здійснювати неконтрольовані дії;

9) сперечатися із суддями;

10) не виконувати команд судді;

- 11) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 12) спізнюватися з виходом на ринг;
- 13) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 14) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;
- 15) больові та задушливі прийоми;
- 16) ухилятися від ведення поєдинку;
- 17) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 18) випльовувати капу;
- 19) вести пасивний або фіктивний бій;
- 20) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 21) розфарбовувати обличчя;
- 22) відмовлятися від рукостискання із суперником.

#### 4. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері має право дискваліфікувати спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

5. За підсумками кожного раунду бічні судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

## Лоу комбат лайт

1. Лоу комбат лайт – розділ спортивних змагань з комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати контрольовані технічні дії між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено:

1) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в голову;

2) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в корпус;

3) одиночні удари та серії ударів ногами у ноги;

4) в голову тільки контрольовані, дозовані, непроносні удари руками в лайт-контакт. Серії більше ніж із трьох ударів поспіль руками в голову, які влучили в ціль, присікаються рефері.

Місце проведення поєдинку – ринг стаціонарний розміром 6 х 6 м, майданчик розміром 6 х 6 м, завтовшки не менше двох см.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку, заправлену під шорти;

спортивні шорти;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою не менше ніж 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки й підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

м'який протектор (жилет) на груди;

капу.

До початку поєдинку захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері. Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді

чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

### 3. Нарахування очок:

1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову;

2) 1 очко – удар рукою в голову та корпус, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу.

### 4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;

2) завдавати ударів відкритою рукавицею;

3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;

4) завдавати ударів коліном;

5) завдавати ударів головою;

6) кидки суперника;

7) здійснювати неконтрольовані дії;

8) не виконувати команд судді;

9) без дозволу судді розмовляти на ринзі;

10) спізнюватися з виходом на ринг;

11) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;

12) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;

13) больові та задушливі прийоми;

14) ухилятися від ведення поєдинку;

15) кусатися, дряпатися, щипатися;

16) випльовувати капю;

17) вести пасивний або фіктивний бій;

18) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;

19) розфарбовувати обличчя;

20) відмовлятися від рукостискання із суперником.

### 5. Покарання за порушення цих Правил:

1) перше порушення (ненавмисне порушення правил) – усне зауваження;

- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері має право дискваліфікувати спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках. Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв.), в якому бокові судді визначають переможця.

### **К-1 комбат лайт**

1. К-1комбат лайт – розділ спортивних змагань з комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати контрольовані технічні дії між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено:

- 1) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в голову;
- 2) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в корпус;
- 3) одиночні удари та серії ударів ногами у ноги;
- 4) удари коліном в корпус, у ноги;
- 5) прихвати кінцівок та клінч (3 с);
- 6) кидки з прихватом ноги та висіканням під опорну ногу;
- 7) кидки з клінчу "скрутки".

У голову тільки контрольовані, дозовані, непроносні удари руками в лайт-контакт. Серії більше ніж із трьох ударів поспіль руками в голову, які влучили в ціль, присікаються рефері.

Кидки з прихватом ноги й висіканням під опорну ногу та кидки з клінчу "скрутки" оцінюються, якщо атакуючий залишився у стійці.

Місце проведення поєдинку – ринг стаціонарний розміром 6 х 6 м, майданчик розміром 6 х 6 м, завтовшки не менше двох см.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку, заправлену під шорти;

спортивні шорти;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою не менше ніж 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки й підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

м'який протектор (жилет) на груди;

капу.

До початку поєдинку захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері. Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

3. Нарахування очок:

1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову;

2) 1 очко – удар рукою в голову та корпус, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу, удар коліном в корпус, кидок із прихватом ноги та висіканням під опорну ногу, кидок із клінча "скрутка".

4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

- 1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;
- 2) завдавати ударів відкритою рукавицею;
- 3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;
- 4) завдавати ударів коліном у голову;
- 5) завдавати ударів головою;
- 6) кидки суперника;
- 7) здійснювати неконтрольовані дії;
- 8) не виконувати команд судді;
- 9) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 10) спізнюватися з виходом на ринг;
- 11) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 12) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;
- 13) больові та задушливі прийоми;
- 14) ухилятися від ведення поєдинку;
- 15) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 16) виплювувати капу;
- 17) вести пасивний або фіктивний бій;
- 18) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 19) розфарбовувати обличчя;
- 20) відмовлятися від рукостискання із суперником.

5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення правил) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері має право дискваліфікувати спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **S-1 комбат лайт**

1. S-1комбат лайт – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати контрольовані технічні дії між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари та кидки згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено:

- 1) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в голову;
- 2) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в корпус;
- 3) одиночні удари та серії ударів ногами у ноги;
- 4) удари коліном в корпус та у ноги;
- 5) прихвати кінцівок та клінч (3 с);
- 6) кидки;
- 7) добивання рукою (один удар) після кидка;
- 8) відсутній партер.

У голову тільки контрольовані, дозовані, непроносні удари руками в лайт-контакті. Серії більше ніж із трьох ударів поспіль руками в голову, які влучили в ціль, присікаються рефері.

Місце проведення поєдинку – ринг стаціонарний розміром 6 х 6 м, майданчик розміром 6 х 6 м, завтовшки не менше двох см.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку, заправлену під шорти;

спортивні шорти;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою не менше ніж 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки й підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

м'який протектор (жилет) на груди;

капу.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

3. Нарахування очок:

1) 3 очки – удар, кидок, добивання;

2) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову, амплітудний кидок;

3) 1 очко – удар рукою в голову, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу, удар коліном в корпус, у ногу, кидок, добивання рукою (один удар) після кидка.

4. Під час поєдинку та до його початку забороняються такі дії:

1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;

- 2) завдавати ударів відкритою рукавицею;
- 3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;
- 4) завдавати удари головою;
- 5) здійснювати неконтрольовані дії;
- 6) не виконувати команд судді;
- 7) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 8) спізнюватися з виходом на ринг;
- 9) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 10) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;
- 11) больові та задушливі прийоми;
- 12) ухилятися від ведення поєдинку;
- 13) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 14) випльовувати капу;
- 15) вести пасивний або фіктивний бій;
- 16) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 17) розфарбовувати обличчя;
- 18) відмовлятися від рукостискання із суперником.

#### 5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення правил, грубого порушення правил, що призвело до травмування суперника, рефері має право дискваліфікувати спортсмена, який порушив правила, у будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (1 хв.), в якому бокові судді визначають переможця.

### **Тайбокс комбат лайт**

1. Тайбокс комбат лайт – розділ спортивних змагань з комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати контрольовані технічні дії, метою якого є отримання більше очок за виконані удари згідно з цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволяється:

- 1) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в голову;
- 2) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в корпус;
- 3) одиночні удари та серії ударів ногами у ноги;
- 4) удари коліном в корпус, стегно, у ноги;
- 5) удари ліктями в корпус, в голову прями та бокові, стегно, у ноги;
- 6) прихвати кінцівок та клінч (3 с);
- 7) кидки з прихватом ноги та висіканням під опорну ногу;
- 8) кидки з клінчу "скрутки".

У голову допускаються тільки контрольовані, дозовані, непроносні удари руками в лайт-контакті. Удари ліктями з розвороту та зверху заборонені. Серії більше ніж із трьох ударів поспіль руками в голову, які влучили в ціль, присікаються рефері. Кидки з прихватом ноги й висіканням під опорну ногу та кидки з клінчу "скрутки" оцінюються, якщо атакуючий залишився в стійці. Місце проведення поєдинку – ринг стаціонарний розміром 6 x 6 м.

Екіпірування спортсмена включає:

- футболку, заправлену під шорти;
- спортивні шорти;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою не менше ніж 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки і підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

м'який протектор (жилет) на груди;

капу;

протектори на лікті.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

### 3. Нарахування очок:

1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову;

2) 1 очко – удар рукою в голову та корпус, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу, удар коліном у корпус, стегно, у ноги, удар ліктем у корпус, у стегно, у ноги, кидок з прихватом ноги та висіканням під опорну ногу, кидок з клінчу "скрутка".

### 4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;

2) завдавати ударів відкритою рукавицею;

3) завдавати ударів ліктем та передпліччям в голову;

4) завдавати ударів коліном в голову;

5) завдавати ударів головою;

- 6) амплітудні кидки суперника;
- 7) здійснювати неконтрольовані дії;
- 8) не виконувати команд судді;
- 9) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 10) спізнюватися з виходом на ринг;
- 11) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 12) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;
- 13) больові та задушливі прийоми;
- 14) ухилятися від ведення поєдинку;
- 15) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 16) випльовувати капу;
- 17) вести пасивний або фіктивний бій;
- 18) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 19) розфарбовувати обличчя;
- 20) відмовлятися від рукостискання із суперником.

#### 5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу

кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **Мікс комбат лайт**

1. Мікс комбат лайт – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати контрольовані технічні дії між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари, кидки та прийоми або дострокова перемога в поєдинку згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено:

- 1) одиночні удари та серії ударів в стійці руками й ногами в голову (від 13 років);
- 2) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в корпус (від 6 років);
- 3) одиночні удари та серії ударів ногами у ноги;
- 4) удари коліном в корпус та у ноги (від 15 років);
- 5) удар ліктем у корпус (від 15 років);
- 6) прихвати кінцівок та клінч;
- 7) кидки;
- 8) добивання рукою після кидка;
- 9) боротьба в партері (30 с);
- 10) больові прийоми в партері на руки та ноги;
- 11) задушливі прийоми в партері;
- 12) удари в партері руками та ліктями у корпус і ноги (від 8 років);
- 13) удари в партері колінами у корпус і ноги (від 15 років);
- 14) удари в партері руками в голову (обмежена кількість: не більше трьох ударів поспіль від 15 років).

У разі нанесення в партері серії ударів у голову (три і більше) з позиції "маутінг" рефері подає команду "Стоп!" та відкриває рахунок незалежно від стану бійця. Якщо спортсмен здатний до продовжити бій, рефері подає команду "Файт!" у стійці.

У голову допускаються тільки контрольовані, дозовані, непроносні удари руками в лайт-контакт. Серії більше ніж із трьох ударів поспіль руками в голову, які влучили в ціль, присікаються рефері.

Місце проведення поєдинку – восьмикутник стаціонарний, майданчик розміром 6 x 6 м, завтовшки не менше трьох см.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку, заправлену під шорти (рашгард);

спортивні шорти;

шолом закритого типу;

рукавиці відкриті з пальцями для захватів не менше ніж 227 г (8 унцій) (170 г (6 унцій) для молодших юнаків);

протектор гомілки й підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

м'який протектор (жилет) на груди;

капу.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

3. Нарахування очок:

1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову, амплітудний кидок;

2) 1 очко – удар рукою в голову, удар рукою в корпус, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу, удар коліном в корпус, у ноги, удар ліктем у

корпус, кидок, утримання в партері (3 с), добивання рукою (один удар) після кидка, амплітудний удар коліном в партері в корпус, удар рукою в партері.

4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

- 1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;
- 2) завдавати ударів відкритою рукавицею;
- 3) завдавати ударів ліктем та передпліччям в голову;
- 4) завдавати ударів головою;
- 5) здійснювати неконтрольовані дії;
- 6) не виконувати команд судді;
- 7) без дозволу судді розмовляти на восьмикутнику;
- 8) спізнюватися з виходом у восьмикутник;
- 9) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 10) одягати прикраси, годинники, ланцюжки.
- 11) больові та задушливі прийоми;
- 12) ухилятися від ведення поєдинку;
- 13) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 14) випльовувати капу;
- 15) вести пасивний або фіктивний бій;
- 16) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 17) розфарбовувати обличчя;
- 18) відмовлятися від рукостискання із суперником.

5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері має право дискваліфікувати спортсмена у будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **Реслінг лайт ( ГІ / НО-ГІ )**

**Реслінг лайт ГІ**– розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому передбачено виконувати контрольовані технічні дії. Це поєдинок між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані кидки та прийоми в партері згідно із цими Правилами.

Екіпірування спортсмена включає:

куртку від кімоно з поясом відповідного ступеня ;

спортивні штани або шорти;

протектор на пах, який одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру (за бажанням).

**Реслінг лайт НО-ГІ**– розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому передбачено виконувати контрольовані технічні дії. Це поєдинок між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані кидки та прийоми в партері згідно із цими Правилами.

Екіпірування спортсмена включає:

рашгард з коротким рукавом;

шорти;

протектор на пах, який одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру.

Дозволені технічні дії, система нарахування очок, покарання тощо відповідають вимогам, передбаченим цими Правилами.

1. Дозволена техніка за віковими категоріями:

8 років

Ричаг ліктя до рівної руки

Задушливий зі спини (трикутник руками без руки)

Трикутник ногами (без захвату за голову)

9-10 років та 11-12 років

Додається вузол плеча (кімура/американка)

13-14 років

Додається удушливий через руку (гільйотина, анаконда тощо)

Ущимлення ахілу

15-16 років

Додається гільйотина без ізлому шиї в сторону

17-18 років

Можна на гільйотині тягнути за шию

+18 років

Додається ричаг коліна, больові на зап'ястя, трикутник ногами без руки

У вікових категоріях 8, 9-10 та 11-12 – всі больові виконуються до чіткої фіксації. Якщо прийом виконаний чітко із фіксацією суперника ногами, то рефері **ЗОБОВ'ЯЗАНИЙ** зупинити поєдинок і віддати перемогу спортсмену, що виконував прийом!

Час сутички:

8 років час сутички 2 хв

9-10 років час сутички 2 хв

11-12 років час сутички 3 хв

13-14 років час сутички 3 хв

15-16 років час сутички 4 хв

17-18 років час сутички 4 хв

18+ років час сутички 5 хв

2. Порядок нарахування балів

Кидок (звалювання) з фіксацією позиції чи продовженням боротьби у партері 3 і більше секунд – 2 бали.

Якщо кидок був зроблений, а кидаючий відпустив конкурента і не контролює його - кидок не оцінюється.

Якщо фіксація суперника тривала менше 3 секунд і спортсмени самостійно повернулися у стійку та продовжили боротьбу – оцінка «перевага»

Оцінювані позиції:

Коліно на животі – 2 бали;

Позиція зверху (маунт) – 4 бали;

Позиція зі спини (бекмаунт), з фіксацією ногами ногами між ногами - 4 бали

Переворот (свіп) – 2 бали.

Позиції оцінюються за зростанням від меншої до більшої приклад: коліно на животі 2 бали +позиція зверху 4 бали = 6 балів. Утримання збоку - "коліно на животі" 2 бали + "позиція зверху" 4 бали + "позиція зі спини" 4 бали = 10 балів.

Перехід у однакову позицію поспіль – не оцінюється.

Нарахування балів за позицію починається знову при піднятті спортсменів у стійку, переходу в позицію захист ногами (Гард), півзахист ногами (халфгард) не менше ніж на 3 секунди.

БІЧНЕ УТРИМАННЯ «САЙД КОНТРОЛЬ», «Захист ногами» (гард), «Напівзахист ногами» (халфгард) – не оцінюється!!!!.

Для отримання оцінки за позицію необхідно проконтролювати суперника не менше 3 секунд в оцінюваній позиції.

Прохід захисту ніг «прохід гарду» (будь-якого варіанта гарду після кидка, зміни позиції або перевороту в партері, за умови знаходження в позиції «захист ногами» не менше 3 секунд) та заняття будь-якої позиції «утримання збоку», «позиція зверху», «позиція зі спини» не менше ніж на 3 сек. – 3 бали.

Переворот (свіп) «відхід з позиції знизу» (вихід з позиції «захисту ногами (гард)» шляхом перевороту суперника з подальшим контролем суперника зверху або будь-якої іншої оцінюваної позиції (не менше 3 секунд) – 2 бали.

Перевага – перевагою вважається будь-яка незакінчена (не доведена до кінця) технічна дія та оцінюється – 1 бал:

- Виконання кидка (звалювання), що виконується в повну амплітуду, без фіксації суперника на килимі;
- перехід/поліпшення (переворот) позиції без фіксації необхідного часу – 3 сек.;
- виконання задушливого чи больового прийому, який несе явні (не імітаційні) дії і не привів до здачі суперника, або не привів до результату через закінчення часу бою;
- Кількість оцінок «перевага» за бій не обмежена.

Попередження - попередженням карається спортсмен (представник команди/секундант) за несуттєві (не навмисні) порушення правил змагань.

Попередження за незначні порушення правил впливають у такій прогресії:

1 попередження – 2 попередження + 1 бал супернику – 3 попередження + 2 бали супернику – 4 попередження/дискваліфікація.

Пасивність

- Намірна відсутність атакуючих дій (дій на поліпшення чи вихід із позиції) протягом 10 секунд в одного зі спортсменів, за наявності атакуючих дій із боку суперника - карається попередженням;

- Взаємна пасивність спортсменів у стійці 10 і більше секунд, що не має явних ознак для розвитку атакуючих дій та переходу сутички в партер – карається обопільним попередженням;

- Взаємна пасивність спортсменів у партері 10 і більше секунд, що не має явних ознак для розвитку атакуючих дій та спроби закінчити бій достроково – карається обопільним попередженням та переводиться в позицію «Стійка» в центр килима.

Дискваліфікація – спортсмен, який навмисно порушує правила змагань, ігнорує команди рефері, що демонструє неспортивну поведінку (нецензурна лексика, образа суперника, рефері чи представника команди суперника).

Тренер/секундант спортсмена за аналогічні порушення може бути видалений з крісла секунданта без права заміни.

**Вихід за зону боротьби**

Якщо під час виконання спортсменом больового або задушливого прийому інший спортсмен цілеспрямовано порушуючи правила, уникаючи поразки виходить за дозволена зону боротьби (килиму) - спортсмена буде дискваліфіковано

Якщо вихід за зону стався під час активного захисту і не мав явних ознак уникнення боротьби - рефері зупиняє сутичку, переводить спортсменів на центр килиму в позицію «Стійка», та оцінює атаку спортсмена в 2 бали.

Якщо вихід стався під час сутички і виконання інших технічних дій, які в собі не несуть ознак дострокової перемоги і можливо визначити:

- стабільне положення (в партері) - рефері зупиняє сутичку, визначає стабільне положення кінцівок обох спортсменів и переводить сутичку на середину килиму у визначеному положенні;

- стійка без наявних технічних дій (кидка, затягування в партер) - рефері зупиняє сутичку и переводить сутичку на центр килима.

У РАЗІ ПОЧАТКУ КИДКА В ЗОНІ БОРТЬБИ З ПОДАЛЬШИМ ПРИЗЕМЛЕННЯМ ЗА ЗОНУ БОРТЬБИ (килима) - рефері зупиняє сутичку, переводить спортсменів на центр килима в положення «Стійка» і оцінює атакуючу дію спортсмена як «перевага» (1 бал).

Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою отримав перемогу від більшості бокових суддів на підставі більшої кількості набраних очок (за сумою очок) за виконані технічні дії, які фіксуються в суддівських записках. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (1 хв), в якому бокові судді обов'язково мають визначити переможця.

### **Фрі комбат лайт**

1. Фрі комбат лайт – розділ спортивних змагань з комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати контрольовані технічні дії між двома

спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари та кидки або дострокова перемога в поєдинку згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено:

- 1) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в голову;
- 2) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в корпус;
- 3) одиночні удари та серії ударів ногами у ноги;
- 4) удари коліном в корпус та ноги;
- 5) прихвати кінцівок та клінч (3 с);
- 6) кидки;
- 7) больові прийоми в партері;
- 8) задушливі прийоми в партері;
- 9) добивання рукою (один удар) після кидка;
- 10) партер (3 с).

У голову допускаються тільки контрольовані, дозовані, непроносні удари руками в лайт-контакт. Серії більше ніж із трьох ударів поспіль руками в голову, які влучили в ціль, присікатися рефері. Місце проведення поєдинку – майданчик розміром 6 x 6 м, завтовшки не менше трьох см, восьмикутник стаціонарний.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку або куртку від кімоно з поясом відповідного ступеня;

спортивні штани або шорти;

шолом закритого типу;

рукавиці боксерські вагою не менше ніж 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки й підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

м'який протектор (жилет) на груди;

капу.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

### 3. Нарахування очок:

1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову, амплітудний кидок;

2) 1 очко – удар рукою в голову, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу, удар коліном в корпус, кидок, добивання рукою (один удар) після кидка, утримання в партері (3 с).

### 4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;

2) завдавати ударів відкритою рукавицею;

3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;

4) завдавати ударів головою;

5) здійснювати неконтрольовані дії;

6) не виконувати команд судді;

7) без дозволу судді розмовляти на ринзі;

7) спізнюватися з виходом на ринг;

8) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;

9) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;

10) больові та задушливі прийоми;

11) ухилятися від ведення поєдинку;

12) кусатися, дряпатися, щипатися;

13) випльовувати капю;

14) вести пасивний або фіктивний бій;

- 15) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 16) розфарбовувати обличчя;
- 17) відмовлятися від рукостискання із суперником.

5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення правил, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **Фрі бокс лайт**

1. Фрі бокс лайт – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати контрольовані технічні дії між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконання ударів руками або дострокова перемога в поєдинку згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено завдавати одиночних або серійних ударів руками.

У лайт-контакті в голову допускаються тільки контрольовані, дозовані, непроносні удари руками. Серії більш, ніж з трьох ударів поспіль руками в голову, які влучили в ціль – мають присікатися рефері.

Місце проведення поєдинку – ринг 6 х 6 м, завтовшки не менше одного см.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку;

спортивні шорти;

шолом закритого типу;

рукавиці боксерські вагою 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій – 80 кг);

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

м'який протектор (жилет) на груди;

капу.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

3. Нарахування очок:

1 очко – удар рукою в голову або корпус.

4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;

2) завдавати ударів відкритою рукавицею;

3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;

4) завдавати ударів головою;

5) завдавати ударів нижче поясу;

- 6) здійснювати неконтрольовані дії;
- 7) не виконувати команд судді;
- 8) спізнюватися з виходом на ринг;
- 9) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 10) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;
- 11) больові та задушливі прийоми;
- 12) ухилятися від ведення поєдинку;
- 13) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 14) випльовувати капу;
- 15) вести пасивний або фіктивний бій;
- 16) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 17) розфарбовувати обличчя;
- 18) відмовлятися від рукостискання із суперником.

5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали

переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **VIII. Посилений контакт – розділи змагань**

#### **Лайт ринг**

1. Лайт ринг – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати контрольовані технічні дії між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари або дострокова перемога у поєдинку згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено завдавати:

- 1) одиночних ударів та серій ударів руками й ногами в голову;
- 2) одиночних ударів та серій ударів руками в корпус;
- 3) одиночних ударів та серій ударів ногами у корпус;
- 4) одиночних та серійних ударів лоу-кік (згідно із Положенням).

У голову допускаються тільки контрольовані, дозовані, непроносні удари руками та ногами. Серії більше ніж із трьох ударів поспіль руками в голову, які влучили в ціль, присікаються рефері. Місце проведення поєдинку: ринг стаціонарний розміром 6 x 6 м.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку, заправлену в штани;

спортивні штани;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою не більше ніж 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки і підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

капу.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

### 3. Нарахування очок:

- 1) 2 очки – удар ногою в голову;
- 2) 1 очко – удар рукою в голову, удар ногою в корпус, лоу-кік, коліно.

### 4. Під час поєдинку та до його початку забороняються такі дії:

- 1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;
- 2) завдавати ударів відкритою рукавицею;
- 3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;
- 4) завдавати ударів головою;
- 5) кидки суперника;
- 6) здійснювати неконтрольовані дії;
- 7) не виконувати команд судді;
- 8) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 9) спізнюватися з виходом на ринг;
- 10) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 11) одягати прикраси, годинники, ланцюжки.
- 12) больові та задушливі прийоми;
- 13) ухилятися від ведення поєдинку;
- 14) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 15) випльовувати капю;
- 16) вести пасивний або фіктивний бій;
- 17) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 18) розфарбовувати обличчя;
- 19) відмовлятися від рукоштовки із суперником.

### 5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **S-1 комбат**

1. S-1комбат – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати посилені технічні дії між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари та кидки або дострокова перемога в поєдинку згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено:

- 1) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в голову;
- 2) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в корпус;
- 3) одиночні удари та серії ударів ногами у ноги;
- 4) удари коліном в корпус та у ноги;
- 5) прихвати кінцівок та клінч (3 с);
- 6) кидки;
- 7) добивання рукою (один удар) після кидка;

8) відсутній партер;

9) контрольовані удари руками та ногами в посилену силу.

Місце проведення поєдинку – ринг стаціонарний розміром 6 х 6 м, майданчик розміром 6 х 6 м, завтовшки не менше трьох см.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку, заправлену в шорти;

спортивні шорти;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою не більше ніж 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки і підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

капу.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

3. Нарахування очок:

1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову, амплітудний кидок;

2) 1 очко – удар рукою в голову, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу, удар коліном в корпус, кидок, добивання рукою (один удар) після кидка.

4. Під час поєдинку та до його початку забороняються такі дії:

1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;

- 2) завдавати ударів відкритою рукавицею;
- 3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;
- 4) завдавати ударів головою;
- 5) кидки суперника;
- 6) здійснювати неконтрольовані дії;
- 7) не виконувати команд судді;
- 8) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 9) спізнюватися з виходом на ринг;
- 10) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 11) одягати прикраси, годинники, ланцюжки.
- 12) больові та задушливі прийоми;
- 13) ухилятися від ведення поєдинку;
- 14) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 15) випльовувати капу;
- 16) вести пасивний або фіктивний бій;
- 17) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 18) розфарбовувати обличчя;
- 19) відмовлятися від рукостискання із суперником.

#### 5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бічні судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо спортсмену рефері відкрив рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнається боєць, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і двоє з трьох (трьох з трьох) суддів визнали його переможцем. Якщо після закінчення бою переможця не визначено, то проводиться екстра - раунд (одна хв), в якому бічні судді визначають переможця.

### **Тайбокс комбат лайт**

1. Тайбокс комбат – розділ спортивних змагань з комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати контрольовані технічні дії в посиленому контакті, метою якого є отримання більше очок за виконані удари згідно з цими Правилами. Дозволені технічні дії, нарахування очок та заборонені дії як в розділі указаному вище.

### **Тотал комбат**

1. Тотал комбат – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати контрольовані технічні дії між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари, кидки та прийоми в партері згідно із цими Правилами.

2. Під час поединку спортсменам дозволено:

- 1) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в голову;
- 2) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в корпус;
- 3) одиночні удари та серії ударів ногами у ноги;
- 4) удари коліном в корпус та ноги;
- 5) прихвати кінцівок та клінч;
- 6) кидки;
- 7) добивання рукою після кидка;
- 8) боротьба в партері (30 с);
- 9) больові прийоми в партері на руки та ноги;
- 10) задушливі прийоми в партері;
- 11) удари в партері руками та ліктями у корпус і ноги;

12) удари в партері колінами у корпус і ноги;

13) удари в партері руками в голову (обмежена кількість: не більше трьох ударів поспіль).

У разі нанесення в партері серії ударів у голову (три і більше), які влучили в ціль з позиції "Маутн", рефері подає команду "Стоп!" та відкриває рахунок незалежно від стану бійця. Переконавшись, що спортсмен здатний продовжувати поєдинок, рефері подає команду "Файт!" у стійці.

У голову допускаються тільки контрольовані, посилені, непроносні удари руками та ногами. Серії більше ніж із трьох ударів поспіль руками в голову, які влучили в ціль, присікаються рефері.

Місце проведення поєдинку – восьмикутник (октагон) стаціонарний, майданчик розміром 6 x 6 м, завтовшки не менше трьох см.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку, заправлену в шорти;

спортивні шорти;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою не більше ніж 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки і підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

капу.

Спортсменам забороняється мати на собі під час бою будь-які тверді чи металеві предмети, здатні завдати травм (ланцюжки, сережки, кільця, годинники тощо).

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або

екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

### 3. Нарахування очок:

- 1) 3 очки – нокдаун;
- 2) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову, амплітудний кидок;
- 3) 1 очко – удар рукою в голову, удар рукою в корпус, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу, удар коліном в корпус, кидок, утримання в партері (3 с), добивання рукою (один удар) після кидка, амплітудний удар коліном в партері в корпус, удар рукою в партері.

### 4. Під час поєдинку та до його початку забороняються такі дії:

- 1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;
- 2) завдавати ударів відкритою рукавицею;
- 3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;
- 4) завдавати ударів коліном в голову;
- 5) завдавати удари головою;
- 6) здійснювати неконтрольовані дії;
- 7) не виконувати команд судді;
- 8) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 9) спізнюватися з виходом на ринг;
- 10) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 11) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;
- 12) больові та задушливі прийоми;
- 13) ухилятися від ведення поєдинку;
- 14) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 15) випльовувати каплу;
- 16) вести пасивний або фіктивний бій;
- 17) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;

18) розфарбовувати обличчя;

19) відмовлятися від рукоштовки із суперником.

5. Покарання за порушення цих Правил:

1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;

2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;

3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;

4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;

5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

За умисне порушення рефері дає попередження.

Попередження за виходи за межі майданчика виносяться і визначаються окремо від інших попереджень.

Виходом за межі майданчика вважається навмисне вибігання (вихід) спортсмена за межі майданчика двома ногами або виповзання в партері поясом за межі майданчика з метою уникнення атаки суперника.

6. Покарання за вихід за межі майданчика:

1) перший вихід – усне зауваження;

2) другий вихід – перше попередження, суперник отримує 1 очко;

3) третій вихід – друге попередження, суперник отримує 2 очки;

4) четвертий вихід – третє попередження, суперник отримує 3 очки;

5) п'ятий вихід – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поединку без оголошення трьох попереджень.

7. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визначають бійця, який після закінчення бою отримав перемогу від більшості бокових суддів на підставі більшої кількості набраних очок (за сумою очок) за виконані технічні дії, які фіксуються в суддівських записках. Якщо після закінчення

бою переможця не визначено, проводиться екстра - раунд (одна хв), в якому бічні судді визначають переможця.

### **Реслінг ( ГІ / НО-ГІ )**

1. **Реслінг ГІ**– розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому передбачено виконувати контрольовані технічні дії. Це поєдинок між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані кидки та прийоми в партері згідно із цими Правилами.

Екіпірування спортсмена включає:

куртку від кімоно з поясом відповідного ступеня ;

спортивні штани(кімоно);

протектор на пах, який одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру (за бажанням).

1.1.**Реслінг НО-ГІ**– розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому передбачено виконувати контрольовані технічні дії. Це поєдинок між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані кидки та прийоми в партері згідно із цими Правилами.

Екіпірування спортсмена включає:

рашгард з коротким рукавом;

шорти;

протектор на пах, який одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено такі дії в посиленому контакті:

1) кидки;

2) боротьба в партері (30 с);

3) больові прийоми в партері на руки та ноги;

4) задущливі прийоми в партері;

5) утримання в партері.

Місце проведення поєдинку – майданчик (килим-покриття) розміром 6 х 6 м, завтовшки не менше трьох см.

### 3. Нарахування очок:

1) 3 очки – амплітудний кидок;

2) 2 очко – кидок;

### 4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

1) завдавати будь-яких ударів;

2) здійснювати неконтрольовані дії;

3) не виконувати команд судді;

4) без дозволу судді розмовляти на майданчику;

5) спізнюватися з виходом на майданчик;

6) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;

7) одягати прикраси, годинники, ланцюжки.

8) ухилятися від ведення поєдинку;

9) кусатися, дряпатися, щипатися, вдавлювати очі;

10) вести пасивний або фіктивний бій;

11) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;

12) носити бороду або вуса нижче лінії верхньої губи;

13) розфарбовувати обличчя;

14) відмовлятися від рукостискання із суперником.

### 5. Покарання за порушення цих Правил:

1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;

2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;

3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;

4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;

5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

За навмисне порушення правил рефері дає попередження. Попередження за виходи за межі майданчика виносяться і визначаються окремо від інших попереджень. Виходом за межі майданчика вважається навмисне вибігання (вихід) спортсмена за межі майданчика двома ногами або виповзання в партері поясом за межі майданчика з метою уникнення атаки суперника.

### 6. Покарання за вихід за межі майданчика:

- 1) перший вихід – усне зауваження;
- 2) другий вихід – перше попередження, суперник отримує 1 очко;
- 3) третій вихід – друге попередження, суперник отримує 2 очки;
- 4) четвертий вихід – третє попередження, суперник отримує 3 очки;
- 5) п'ятий вихід – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поединку без оголошення трьох попереджень.

7. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визначають бійця, який після закінчення бою отримав перемогу від більшості бокових суддів на підставі більшої кількості набраних очок (за сумою очок) за виконані технічні дії, які фіксуються в суддівських записках. Якщо після закінчення бою переможця не визначено, проводиться екстра - раунд (одна хв). Якщо протягом додаткового раунду також не визначено переможця, бій триває до першої оціненої технічної дії без відліку часу.

1. Дозволена техніка за віковими категоріями:

8 років

Ричаг ліктя до рівної руки

Задушливий зі спини (трикутник руками без руки)

Трикутник ногами (без захвату за голову)

9-10 років та 11-12 років

Додається вузол плеча (кімура/американка)

13-14 років

Додається удушливі через руку (гільйотина, анаконда тощо)

Ущимлення ахілу

15-16 років

Додається гільйотина без ізлому шиї в сторону

17-18 років

Можна на гільйотині тягнути за шию

+18 років

Додається ричаг коліна, больові на зап'ястя, трикутник ногами без руки

У вікових категоріях 8, 9-10 та 11-12 – всі больові виконуються до чіткої фіксації. Якщо прийом виконаний чітко із фіксацією суперника ногами, то рефері **ЗОБОВ'ЯЗАНИЙ** зупинити поєдинок і віддати перемогу спортсмену, що виконував прийом!

Час сутички:

8 років час сутички 2 хв

9-10 років час сутички 2 хв

11-12 років час сутички 3 хв

13-14 років час сутички 3 хв

15-16 років час сутички 4 хв

17-18 років час сутички 4 хв

18+ років час сутички 5 хв

2. Порядок нарахування балів



Кидок з амплітудою – фактичним відривом суперника від поверхні килима та амплітудою руху вище пояса, що кидає, з подальшою фіксацією та контролем суперника на килимі або продовженням боротьби в партері 3 і більше секунд – 3 бали.



Кидок (звалювання) з фіксацією позиції чи продовженням боротьби у партері 3 і більше секунд – 2 бали.

Якщо кидок був зроблений, а кидаючий відпустив конкурента і не контролює його - кидок не оцінюється.

Якщо фіксація суперника тривала менше 3 секунд і спортсмени самостійно повернулися у стійку та продовжили боротьбу – оцінка «перевага»

Оцінювані позиції:



Коліно на животі – 2 бали;



Позиція зверху (маунт) – 4 бали;



Позиція зі спини (бекмаунт), з фіксацією ногами ногами між ногами - 4 бали



Переворот (свіп) – 2 бали.

Позиції оцінюються за зростанням від меншої до більшої приклад: коліно на животі 2 бали +позиція зверху 4 бали = 6 балів. Утримання збоку - "коліно на животі" 2 бали + "позиція зверху" 4 бали + "позиція зі спини" 4 бали = 10 балів.

Перехід у однакову позицію поспіль – не оцінюється.

Нарахування балів за позицію починається знову при піднятті спортсменів у стійку, переходу в позицію захист ногами (Гард), півзахист ногами (халфгард) не менше ніж на 3 секунди.

БІЧНЕ УТРИМАННЯ «САЙД КОНТРОЛЬ», «Захист ногами» (гард), «Напівзахист ногами» (халфгард) – не оцінюється!!!!.

Для отримання оцінки за позицію необхідно проконтролювати суперника не менше 3 секунд в оцінюваній позиції.

Прохід захисту ніг «прохід гарду» (будь-якого варіанта гарду після кидка, зміни позиції або перевероту в партері, за умови знаходження в позиції «захист ногами» не менше 3 секунд) та заняття будь-якої позиції «утримання збоку», «позиція зверху», « позиція зі спини» не менше ніж на 3 сек. – 3 бали.

Переверот (свіп) «відхід з позиції знизу» (вихід з позиції «захисту ногами (гард)» шляхом перевероту суперника з подальшим контролем суперника зверху або будь-якої іншої оцінюваної позиції (не менше 3 секунд) – 2 бали.

Перевага – перевагою вважається будь-яка незакінчена (не доведена до кінця) технічна дія та оцінюється – 1 бал:

- Виконання кидка (звалювання), що виконується в повну амплітуду, без фіксації суперника на килимі;
- перехід/поліпшення (переверот) позиції без фіксації необхідного часу – 3 сек.;
- виконання задушливого чи больового прийому, який несе явні (не імітаційні) дії і не привів до здачі суперника, або не привів до результату через закінчення часу бою;
- Кількість оцінок «перевага» за бій не обмежена.

Попередження - попередженням карається спортсмен (представник команди/секундант) за несуттєві (не навмисні) порушення правил змагань.

Попередження за незначні порушення правил впливають у такій прогресії:

1 попередження – 2 попередження + 1 бал супернику – 3 попередження + 2 бали супернику – 4 попередження/дискваліфікація.

#### Пасивність

- Намірна відсутність атакуючих дій (дій на поліпшення чи вихід із позиції) протягом 10 секунд в одного зі спортсменів, за наявності атакуючих дій із боку суперника - карається попередженням;

- Взаємна пасивність спортсменів у стійці 10 і більше секунд, що не має явних ознак для розвитку атакуючих дій та переходу сутички в партер – карається обопільним попередженням;

- Взаємна пасивність спортсменів у партері 10 і більше секунд, що не має явних ознак для розвитку атакуючих дій та спроби закінчити бій достроково – карається обопільним попередженням та переводиться в позицію «Стойка» в центр килима.

Дискваліфікація – спортсмен, який навмисно порушує правила змагань, ігнорує команди рефері, що демонструє неспортивну поведінку (нецензурна лексика, образа суперника, рефері чи представника команди суперника).

Тренер/секундант спортсмена за аналогічні порушення може бути видалений з крісла секунданта без права заміни.

#### Вихід за зону боротьби

Якщо під час виконання спортсменом больового або задущливого прийому інший спортсмен цілеспрямовано порушуючи правила, уникаючи поразки виходить за дозволена зону боротьби (килиму) - спортсмена буде дискваліфіковано

Якщо вихід за зону стався під час активного захисту і не мав явних ознак уникнення боротьби - рефері зупиняє сутичку, переводить спортсменів на центр килиму в позицію «Стойка», та оцінює атаку спортсмена в 2 бали.

Якщо вихід стався під час сутички і виконання інших технічних дій, які в собі не несуть ознак дострокової перемоги і можливо визначити:

- стабільне положення (в партері) - рефері зупиняє сутичку, визначає стабільне положення кінцівок обох спортсменів и переводить сутичку на середину килиму у визначеному положенні;

- стійка без наявних технічних дій (кидка, затягування в партер) - рефері зупиняє сутичку и переводить сутичку на центр килима.

У РАЗІ ПОЧАТКУ КИДКА В ЗОНІ БОРОТЬБИ З ПОДАЛЬШИМ ПРИЗЕМЛЕННЯМ ЗА ЗОНУ БОРОТЬБИ (килима) - рефері зупиняє сутичку, переводить спортсменів на центр килима в положення «Стойка» і оцінює атакуючу дію спортсмена як «перевага» (1 бал).

### 3. Заборонені дії

Дії заборонені офіційними правилами Федерації Комбат самозахист ІСО, крім регламентованих дій у розділі «Реслінг»:

- Заборонені технічні дії в партері – утиски (литкового м'яза, біцепса), скручування п'яти, будь-який варіант скручування стопи, впливу на дихальні шляхи, вплив на шию та хребет шляхом неприродного (природного руху) «скручування, розгинання»;

- Слем – підйом та навмисний удар суперника про покриття килима з позиції «партер» або під час виконання ним будь-якої атакуючої технічної дії;

- Кидки без страховки атакованого, шляхом навмисного завдання йому шкоди (кидки на голову, кидки за межі килима);

- Виштовхування суперника за килим або навмисне винесення його під час виконання ним атакуючих дій;

- Навмисні дії спрямовані на перекриття дихальних шляхів (ніс, рот) суперника;

- Навмисний вплив на органи слуху чи зору суперника. Задущливив є - механічне перетискання кінцівками сонних або потиличної артерій; відсутність

кровотоку за даними судинами швидко призводить до циркуляторної гіпоксії мозку і втрати свідомості атакованим вже через кілька секунд. Вразливість судин шиї дозволяє використовувати ці техніки без значного використання фізичної сили. До цього типу удушень ставляться, наприклад, трикутник.

#### 4. Екіпірування спортсмена включає:



- **Рашгард з короткими рукавами**, заправлений під шорти (червоного чи синього кольору відповідно від кута спортсмена в якому він виходить);



- **Шорти без карманів** (червоного чи синього кольору відповідно від кута спортсмена в якому він виходить);



- **Протектор на пах** (обов'язковий до застосування), що одягається під шорти і має відповідати розміру



- **М'який протектор (жилет) на груди для дівчат**;



- **Капа боксерська (по бажанню).**

Якщо боротьба відбувається в розділі ПІ, то спортсмен одягає куртку та штани відповідного зразку та червоний чи синій пояс в залежності у якому куті виходить спортсмен:



### **Фрі бокс**

1. Фрі бокс – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати контрольовані технічні дії між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконання ударів руками або дострокова перемога в поєдинку згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено завдавати одиночних або серійних ударів руками.

У голову допускаються тільки контрольовані, дозовані, непроносні удари руками. Серії більш, ніж з трьох ударів поспіль руками в голову, які влучили в ціль – мають присікатися рефері.

Місце проведення поєдинку – ринг 6 x 6 м, завтовшки не менше одного см.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку;

спортивні шорти;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій – 80 кг);

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

капу.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

### 3. Нарахування очок:

1 очко – удар рукою в голову або корпус.

### 4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

- 1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;
- 2) завдавати ударів відкритою рукавицею;
- 3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;
- 4) завдавати ударів головою;
- 5) завдавати ударів нижче поясу;
- 6) здійснювати неконтрольовані дії;
- 7) не виконувати команд судді;
- 8) спізнюватися з виходом на ринг;
- 9) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 10) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;
- 11) больові та задушливі прийоми;
- 12) ухилятися від ведення поєдинку;
- 13) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 14) випльовувати капку;

- 15) вести пасивний або фіктивний бій;
- 16) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 17) розфарбовувати обличчя;
- 18) відмовлятися від рукоштовки із суперником.

5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **Командне багатоборство(індивідуальне багатоборство)**

1. Командне багатоборство(індивідуальне багатоборство) – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати контрольовані технічні дії в посиленому контакті. Багатоборство складається з двох раундів – виконання спеціального фізичного тесту з підняття гирі (поштовх) у першому раунді та поєдинку в другому раунді між двома спортсменами (індивідуальне багатоборство), або командами два на два спортсмени, або три на три

спортсмени, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари, кидки та прийоми або дострокова перемога в поєдинку згідно із цими Правилами. Вагові категорії: 60 кг, 70 кг, 80 кг, 85 кг, 85+ кг.

2. Перший раунд (тривалість – одна хв) спортсмени обох команд перебувають біля майданчика, а за командою рефері (ударом гонгу) - одночасно виконують поштовх гирі від грудей (коротким циклом) або поштовх гирі від грудей з подальшим опусканням у положення вису після кожного підйому (за довгим циклом). Варіант виконання поштовху визначається цим Положенням. Перемагає команда, спортсмени якої першими виконали 15 поштовхів гирі.

На виконання вправи учаснику змагань дається одна хв. Суддя-хронометрист фіксує час та оголошує про завершення спортивного змагання. Коли закінчиться одна хв, подається команда "Стоп!", після якої підйомів не зараховується й учасник спортивних змагань зобов'язаний припинити виконання вправи. Кожен правильно виконаний підйом супроводжується рахунком судді. У разі порушення вимог технічного виконання вправи суддя на майданчику подає команди "Не рахувати!", "Стоп!".

Поштовх виконується з такого вихідного положення: гирю зафіксовано на грудях, плече руки, яка утримує снаряд, притиснуто до тулуба, ноги випрямлені. У момент фіксації гирі у верхньому положенні рука, тулуб і ноги мають бути випрямленими. Ноги й гиря мають бути розміщені на одній лінії паралельно площині тіла. Після чіткої видимої фіксації у верхньому положенні й оголошення рахунку суддею учасник спортивних змагань опускає гирі в стартове положення одним неперервним рухом.

Команда "Не рахувати!" подається за відсутності фіксації у вихідному та у верхньому положеннях.

Поштовх гирі від грудей із подальшим опусканням у положення вису після кожного підйому (за довгим циклом) проводиться за тими самими правилами.

Під час виконання поштовхів спортсменам заборонено:

опускати гирю на підлогу;

перекладати гирю з руки в руку;

міняти руку, якою виконується поштовх.

Вага гирі не має відрізнятись від номінальної більше ніж на 100 г. Для юніорів (15–17 років) вага гирі має бути 16 кг, для дорослих (18 років і старше) – 24 кг.

Оцінювання результатів першого раунду:

10 очок – команда, спортсмени якої першими виконали 15 поштовхів гирі за час раунду;

9 очок – команда, спортсмени якої другими виконали 15 поштовхів гирі за час раунду;

8 очок – команда, спортсмени якої виконали від 10 до 14 поштовхів за час раунду;

7 очок – команда, спортсмени якої виконали до 10 поштовхів за час раунду.

Після завершення першого раунду секунданти одягають спортсменам екіпіровку: шолом, рукавиці, капу (протектори на пах та ноги одягаються перед початком першого раунду). Якщо спортсмен зволікає з одяганням екіпіровки, не встигаючи одягнути її за одну хв, виходить на майданчик, не маючи будь-якого з передбачених цими Правилами елементів екіпіровки, або має будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути це порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

3. Другий раунд (тривалість визначено цими Правилами) – одночасний поєдинок спортсменів обох команд. Всі спортсмени перебувають на майданчику. Кожен спортсмен має право виконувати технічні дії та прийоми проти будь-якого спортсмена команди суперника.

Місце проведення поєдинку – восьмикутник стаціонарний, майданчик розміром 6 x 6 м, завтовшки не менше трьох см.

4. Під час поєдинку спортсменам дозволено:

1) одиночні удари та серії ударів руками та ногами в голову;

- 2) одиночні удари та серії ударів руками та ногами в корпус;
- 3) одиночні удари та серії ударів ногами у ноги;
- 4) удари коліном в корпус та ноги;
- 5) прихвати кінцівок та клінч;
- 6) кидки.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку або куртку від кімоно з поясом відповідного ступеня;

спортивні штани або шорти;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг) або відкриті з пальцями для захватів не менше ніж 227 г (8 унцій);

протектор гомілки й підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

капу.

Бійцям заборонено мати на собі під час бою будь-які тверді або металеві предмети, здатні завдати травм (ланцюжки, сережки, кільця, годинники тощо).

5. Нарахування очок:

1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову, амплітудний кидок;

2) 1 очко – удар рукою в голову, удар рукою в корпус, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу, удар коліном у корпус, кидок.

6. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;

2) завдавати ударів відкритою рукавицею;

3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;

4) завдавати ударів коліном в голову;

5) завдавати удари головою;

- 6) здійснювати неконтрольовані дії;
- 7) не виконувати команд судді;
- 8) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 9) спізнюватися з виходом на ринг;
- 10) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 11) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;
- 12) больові та задушливі прийоми;
- 13) ухилятися від ведення поєдинку;
- 14) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 15) випльовувати капу;
- 16) вести пасивний або фіктивний бій;
- 17) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 18) розфарбовувати обличчя;
- 19) відмовлятися від рукостискання із суперником.

#### 7. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

8. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), він вибуває з поєдинку. Під час відкриття рахунку поєдинок припиняється, а інші спортсмени перебувають у нейтральних кутах. Спортсмен, який отримав нокаут, вибуває. Спортсмен, який втратив рівновагу та доторкнувся до підлоги спиною чи боком у результаті

кидка, удару суперника, власної втрати рівноваги, вибуває з поєдинку. При цьому спортсмен, який атакує залишається в стійці. Якщо спортсмен, який атакує, у результаті атаки опинився в партері разом з атакованим, його технічні дії оцінюються згідно із цими Правилами. Спортсмен, який покинув майданчик у результаті атаки (контратаки), кидка, удару суперника, власної ініціативи з метою уникнення атаки, вибуває з поєдинку.

Перемагає команда (спортсмен), яка (який) на час закінчення поєдинку залишилася (залишився) в більшій кількості або за очками у сумі раундів має більшу кількість набраних очок. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бічні судді визначають переможця.

## **ІХ. Повний контакт – розділи спортивних змагань**

### **Фул комбат**

1. Фул комбат – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати технічні дії між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари або дострокова перемога в поєдинку згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено завдавати:

- 1) одиночних ударів руками й ногами в голову;
- 2) одиночних ударів та серії ударів руками й ногами в корпус.

Допускаються удари руками та ногами в повну силу. Місце проведення поєдинку – ринг стаціонарний розміром 6 x 6 м.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку, заправлену під шорти або штани;

спортивні штани або шорти;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки й підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

капу.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

3. Нарахування очок:

1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову;

2) 1 очко – удар рукою в голову, удар ногою в корпус.

4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;

2) завдавати ударів нижче пояса;

3) завдавати ударів відкритою рукавицею;

4) завдавати ударів ліктем та передпліччям;

5) завдавати ударів коліном;

6) завдавати ударів головою;

7) кидки;

8) здійснювати неконтрольовані дії;

9) сперечатися із суддями;

10) не виконувати команд судді;

11) без дозволу судді розмовляти на ринзі;

12) спізнюватися з виходом на ринг;

13) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;

14) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;

15) больові та задушливі прийоми;

- 16) ухилятися від ведення поєдинку;
- 17) кусатися, дряпатися, щіпатися;
- 18) випльовувати каплу;
- 19) вести пасивний або фіктивний бій;
- 20) натирати обличчя та руки вазеліном або іншими подібними засобами;
- 21) розфарбовувати обличчя;
- 22) відмовлятися від рукостискання із суперником.

#### 5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (трое з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **Лоу комбат**

1. Лоу комбат – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати технічні дії в повний контакт. Це поєдинок, що складається з двох раундів з перервою між раундами 30 с, між двома спортсменами, метою якого

є отримання більшої кількості очок за виконані удари або дострокова перемога в поєдинку згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено завдавати:

- 1) одиночних ударів та серій ударів руками й ногами в голову;
- 2) одиночних ударів та серії ударів руками й ногами в корпус;
- 3) одиночних ударів та серії ударів ногами у ноги.

Допускаються удари руками та ногами в повну силу. Місце проведення поєдинку – ринг стаціонарний розміром 6 х 6 м, майданчик розміром 6 х 6 м, завтовшки не менше двох см.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку, заправлену під шорти;

спортивні шорти;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки й підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

капу.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

3. Нарахування очок:

- 1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову;

2) 1 очко – удар рукою в голову, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу.

4. Під час поєдинку та до його початку забороняються такі дії:

- 1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;
- 2) завдавати ударів відкритою рукавицею;
- 3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;
- 4) завдавати ударів коліном;
- 5) завдавати ударів головою;
- 6) кидки суперника;
- 7) здійснювати неконтрольовані дії;
- 8) не виконувати команд судді;
- 9) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 10) спізнюватися з виходом на ринг;
- 11) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 12) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;
- 13) больові та задушливі прийоми;
- 14) ухилятися від ведення поєдинку;
- 15) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 16) випльовувати капу;
- 17) вести пасивний або фіктивний бій;
- 18) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 19) розфарбовувати обличчя;
- 20) відмовлятися від рукостискання із суперником.

5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **К-комбат**

1. К-комбат – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати технічні дії в повний контакт. Це поєдинок, що складається з двох раундів між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари або дострокова перемога в поєдинку згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено:

- 1) одиночні удари та серій ударів руками й ногами в голову;
- 2) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в корпус;
- 3) одиночні удари та серії ударів ногами у ноги;
- 4) удари коліном у корпус;
- 5) прихвати кінцівок та клінч (3 с);
- 6) кидки з прихватом ноги та висіканням під опорну ногу;
- 7) кидки з клінчу "скрутки".

Допускаються удари руками та ногами в повну силу. Кидки з прихватом ноги та висіканням під опорну ногу й кидки з клінчу "скрутки" оцінюються, якщо атакуючий залишився в стійці.

Місце проведення поєдинку – ринг стаціонарний розміром 6 х 6 м, майданчик розміром 6 х 6 м, завтовшки не менше двох см.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку, заправлену під шорти;

спортивні шорти;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки й підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

капу.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

3. Нарахування очок:

1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову;

2) 1 очко – удар рукою в голову, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу, удар коліном у корпус, кидок із прихватом ноги та висіканням під опорну ногу, кидок із клінчу "скрутка" .

4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;

2) завдавати ударів відкритою рукавицею;

3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;

- 4) завдавати ударів коліном у голову;
- 5) завдавати ударів головою;
- 6) амплітудні кидки суперника;
- 7) здійснювати неконтрольовані дії;
- 8) не виконувати команд судді;
- 9) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 10) спізнюватися з виходом на ринг;
- 11) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 12) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;
- 13) больові та задушливі прийоми;
- 14) ухилятися від ведення поєдинку;
- 15) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 16) випльовувати капю;
- 17) вести пасивний або фіктивний бій;
- 18) натирати обличчя й руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 19) розфарбовувати обличчя;
- 20) відмовлятися від рукостискання із суперником.

#### 5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **Тайбокс комбат**

1. Тайбокс комбат – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати технічні дії в повний контакт. Це поєдинок, що складається з двох раундів між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари та кидки або дострокова перемога в поєдинку згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено:

- 1) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в голову;
- 2) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в корпус;
- 3) одиночні удари та серії ударів ногами у ноги;
- 4) удари коліном у корпус;
- 5) удари ліктями в корпус;
- 6) удари ліктями в голову прямі та бокові;
- 7) прихвати кінцівок та клінч (3 с);
- 8) кидки з прихватом ноги та висіканням під опорну ногу;
- 9) кидки з клінчу "скрутки" .

Допускаються удари руками та ногами в повну силу. Удари локтями з розвороту та зверху заборонені. Кидки з прихватом ноги й висіканням під опорну ногу та кидки з клінчу "скрутки" оцінюються, якщо атакуючий залишився в стійці. Місце проведення поєдинку – ринг стаціонарний розміром 6 x 6 м.

Екіпірування спортсмена включає:

- футболку, заправлену під шорти;
- шорти;

шолом відкритого типу;

рукавиці боксерські вагою 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);

протектор гомілки й підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

м'який протектор (жилет) на груди (для жінок);

капу;

протектори на лікті.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

3. Нарахування очок:

1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову;

2) 1 очко – удар рукою в голову, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу, удар коліном в корпус, удар ліктем у корпус, кидок із прихватом ноги та висіканням під опорну ногу, кидок із клінчу "скрутка".

4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;

2) завдавати ударів відкритою рукавицею;

3) завдавати ударів ліктем та передпліччям в голову;

4) завдавати ударів коліном у голову;

5) завдавати ударів головою;

6) амплітудні кидки суперника;

- 7) здійснювати неконтрольовані дії;
- 8) не виконувати команд судді;
- 9) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 10) спізнюватися з виходом на ринг;
- 11) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 12) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;
- 13) больові та задушливі прийоми;
- 14) ухилятися від ведення поєдинку;
- 15) кусатися, дряпатися, щіпатися;
- 16) виплювувати капу;
- 17) вести пасивний або фіктивний бій;
- 18) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 19) розфарбовувати обличчя;
- 20) відмовлятися від рукостискання із суперником.

#### 5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали

переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **Фрі комбат**

1. Фрі комбат – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати технічні дії в повний контакт. Це поєдинок, що складається з двох раундів між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані удари та кидки або дострокова перемога в поєдинку згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено:

- 1) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в голову;
- 2) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в корпус;
- 3) одиночні удари та серії ударів ногами у ноги;
- 4) удари коліном у корпус та ноги;
- 5) прихвати кінцівок та клінч (3 с);
- 6) кидки;
- 7) больові прийоми в партері;
- 8) задушливі прийоми в партері;
- 9) добивання рукою (один удар) після кидка;
- 10) партер (3 с).

Допускаються удари руками та ногами в повну силу. Місце проведення поєдинку – ринг стаціонарний розміром 6 х 6 м, майданчик розміром 6 х 6 м, завтовшки не менше трьох см, восьмикутник стаціонарний.

Екіпірування спортсмена включає:

- футболку, заправлену під шорти;
- спортивні шорти;
- шолом відкритого типу;
- рукавиці боксерські вагою 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій від 80 кг);
- протектор гомілки й підйому стопи завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні;

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

капу.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

### 3. Нарахування очок:

1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову, амплітудний кидок.

2) 1 очко – удар рукою в голову, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу, удар коліном у корпус, кидок, добивання рукою (один удар) після кидка, утримання в партері (3 с).

### 4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;

2) завдавати ударів відкритою рукавицею;

3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;

4) завдавати ударів головою;

5) завдавати ударів коліном у голову;

6) здійснювати неконтрольовані дії;

7) не виконувати команд судді;

8) без дозволу судді розмовляти на ринзі;

9) спізнюватися з виходом на ринг;

10) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;

11) одягати прикраси, годинники, ланцюжки,

12) больові та задушливі прийоми;

- 13) ухилятися від ведення поєдинку;
- 14) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 15) випльовувати капу;
- 16) вести пасивний або фіктивний бій;
- 17) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;
- 18) розфарбовувати обличчя;
- 19) відмовлятися від рукостискання із суперником.

#### 5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (трое з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **Мікс комбат**

1. Мікс комбат – розділ спортивних змагань з комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати технічні дії в повний контакт. Це поєдинок, що складається з двох раундів між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості

очок за виконані удари та кидки або дострокова перемога в поєдинку згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено:

- 1) одиночні удари та серії ударів в стійці руками й ногами в голову (від 13 років);
- 2) одиночні удари та серії ударів руками й ногами в корпус (від 6 років);
- 3) одиночні удари та серії ударів ногами у ноги;
- 4) удари коліном в корпус та у ноги (від 15 років);
- 5) удар ліктем у корпус (від 15 років);
- 6) прихвати кінцівок та клінч;
- 7) кидки;
- 8) добивання рукою після кидка;
- 9) боротьба в партері (30 с);
- 10) больові прийоми в партері на руки та ноги;
- 11) задушливі прийоми в партері;
- 12) удари в партері руками та ліктями у корпус і ноги ;
- 13) удари в партері колінами у корпус і ноги (від 15 років);
- 14) удари в партері руками в голову (від 15 років);
- 15) слем (від +18 років).

Допускаються удари руками та ногами в повну силу.

Місце проведення поєдинку: восьмикутник (октагон) стаціонарний, майданчик розміром 6 x 6 м, завтовшки не менше трьох см.

Екіпірування спортсмена включає:



- **Рашгард з короткими рукавами**, заправлений під шорти (червоного чи синього кольору відповідно від кута спортсмена в якому він виходить);



- **Шорти без карманів** (червоного чи синього кольору відповідно від кута спортсмена в якому він виходить);



- **Шолом боксерський відкритого типу** (червоного чи синього кольору відповідно від кута спортсмена в якому він виходить);



- **Перчатки відкритого типу (8 унцій) з закритими пальцями** необхідного розміру кожного спортсмена;



- **Протектор гомілки й підйому стопи** завтовшки від 10 мм, який має відповідати розміру ступні спортсмена;



- **Протектор на пах** (обов'язковий до застосування), що одягається під шорти і має відповідати розміру;



- **М'який протектор (жилет) на груди для дівчат;**



- **Капа боксерська (одинарна).**

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує

перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

### 3. Нарахування очок:

1) 2 очки – бекфіст (рукою з розвороту в голову), удар ногою в голову, амплітудний кидок;

2) 1 очко – удар рукою в голову, удар рукою в корпус, удар ногою в корпус, удар ногою у ногу, удар коліном у корпус, кидок, утримання в партері (3 с), добивання рукою (один удар) після кидка, амплітудний удар коліном у партері в корпус, удар рукою в партері.

### 4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;

2) завдавати ударів відкритою рукавицею;

3) завдавати ударів ліктем та передпліччям в голову;

4) завдавати ударів головою;

5) здійснювати неконтрольовані дії;

6) не виконувати команд судді;

7) без дозволу судді розмовляти в восьмикутнику;

8) спізнюватися з виходом до восьмикутника;

9) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;

10) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;

11) больові та задушливі прийоми;

12) ухилятися від ведення поєдинку;

13) кусатися, дряпатися, щипатися;

14) випльовувати каплу;

15) вести пасивний або фіктивний бій;

16) натирати обличчя та руки вазеліном чи іншими подібними засобами;

17) розфарбовувати обличчя;

18) відмовлятися від рукостискання із суперником.

### 5. Покарання за порушення цих Правил:

1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;

- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **Фрі бокс**

1. Фрі бокс – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому дозволено виконувати контрольовані технічні дії між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконання ударів руками або дострокова перемога в поєдинку згідно із цими Правилами.

2. Під час поєдинку спортсменам дозволено завдавати одиночних або серійних ударів руками.

Допускаються удари руками в повну силу. Серії більш, ніж з трьох ударів поспіль руками в голову, які влучили в ціль – мають присікатися рефері.

Місце проведення поєдинку – ринг 6 х 6 м, завтовшки не менше одного см.

Екіпірування спортсмена включає:

футболку;

спортивні шорти;

рукавиці боксерські вагою 284 г (10 унцій) (340 г (12 унцій) для вагових категорій – 80 кг);

протектор на пах (обов'язковий до застосування), що одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру;

капу.

До початку бою захисне спорядження обов'язково перевіряють бокові судді чи рефері.

Якщо спортсмен виходить на ринг, не маючи будь-якого з перелічених вище елементів екіпіровки, або маючи будь-які порушення в екіпіровці, або екіпіровка не відповідає вимогам, за вказівкою бокового судді чи рефері він має усунути таке порушення протягом одної хв. При цьому спортсмен отримує перше попередження. Відлік часу фіксує суддя-хронометрист за командою рефері.

### 3. Нарахування очок:

1 очко – удар рукою в голову або корпус.

### 4. Під час поєдинку та до його початку заборонено такі дії:

- 1) завдавати ударів у потилицю, хребет, горло, пах;
- 2) завдавати ударів відкритою рукавицею;
- 3) завдавати ударів ліктем та передпліччям;
- 4) завдавати ударів головою;
- 5) завдавати ударів нижче поясу;
- 6) здійснювати неконтрольовані дії;
- 7) не виконувати команд судді;
- 8) спізнюватися з виходом на ринг;
- 9) некоректна поведінка щодо суддів, суперників, глядачів;
- 10) одягати прикраси, годинники, ланцюжки;
- 11) больові та задушливі прийоми;
- 12) ухилятися від ведення поєдинку;
- 13) кусатися, дряпатися, щипатися;
- 14) випльовувати капу;

- 15) вести пасивний або фіктивний бій;
- 16) без дозволу судді розмовляти на ринзі;
- 17) розфарбовувати обличчя;
- 18) відмовлятися від рукоштовання із суперником.

5. Покарання за порушення цих Правил:

- 1) перше порушення (ненавмисне порушення) – усне зауваження;
- 2) друге порушення – перше попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 3) третє порушення – друге попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 4) четверте порушення – третє попередження, знімається 1 очко за раунд;
- 5) п'яте порушення – дискваліфікація спортсмена.

У разі грубого навмисного порушення, що призвело до травмування суперника, рефері дискваліфікує спортсмена в будь-який час поєдинку без оголошення трьох попереджень.

6. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок за раунд у правильно оформлених записках.

Якщо рефері відкрив спортсмену рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

Оцінюються тільки дозволені цими Правилами технічні дії. Переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох (троє з трьох) суддів визнали переможцем. Якщо після закінчення поєдинку переможця не визначено, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця.

### **Фрі реслінг( ГІ/ НО-ГІ)**

1. **Фрі реслінг ГІ**– розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому передбачено виконувати контрольовані технічні дії. Це поєдинок між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані кидки та прийоми в партері згідно із цими Правилами.

Екіпірування спортсмена включає:

- куртку від кімоно з поясом відповідного ступеня ;
- спортивні штани(кімоно);

протектор на пах, який одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру (за бажанням).

**1.1. Фрі реслінг НО-ГІ** – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО, в якому передбачено виконувати контрольовані технічні дії. Це поєдинок між двома спортсменами, метою якого є отримання більшої кількості очок за виконані кидки та прийоми в партері згідно із цими Правилами.

Екіпірування спортсмена включає:

рашгард з коротким рукавом;

шорти;

протектор на пах, який одягається під штани (шорти) і має відповідати розміру.

Дозволені дії в повному контакті і нарахування очок як указано в дисциплінах раніше згідно вікових груп (дорослі, юніори).

### **Прикладний комбат фул**

1. Прикладний комбат фул – розділ спортивних змагань із комбат самозахист ІСО демонстраційно-прикладного комплексу, що складається із чотирьох раундів, у яких спортсмен демонструє прийоми самозахисту з використанням асистента (асистентів). Це поєдинок між двома спортсменами, які за чергою, відповідно до протоколу спортивних змагань, демонструють технічні дії зі своїми асистентами згідно із цими Правилами. Спортивні змагання проводяться серед спортсменів однієї вікової групи без розподілу на вагові категорії. Місце проведення поєдинку – майданчик (борцівський килим) розміром 6 x 6 м, завтовшки не менше трьох см. Згідно із цими Правилами можлива демонстрація техніки ударів руками, ногами, кидків, звільнення від захватів, техніки самозахисту від нападу зі зброєю, які визначаються та затверджуються суддівською колегією письмово у вигляді білетів або усно. У такому разі технічні прийоми, які спортсмен має виконати, оголошує спортсмену рефері під час поєдинку.

Система нарахування очок і вирішення переможця як указано в дисципліні вище.

## **Х. Визначення результатів спортивних змагань**

### **Система оцінок**

1. За підсумками кожного раунду бокові судді визначають підсумковий рахунок, який ведеться у суддівських записках. У всіх розділах легкого, посиленого та повного контакту нараховуються очки за винятком дисциплін: атак-тест, показові форми та прикладний комбат, в яких нараховуються бали.

2. Бійцю нараховуються очки за кожен точний удар, який без перешкод влучив у ціль, кидок, утримання, інші технічні дії, що підлягають оцінюванню згідно з цими Правилами. Під час ближнього бою очки надаються тому бійцю, хто мав перевагу в цьому епізоді.

3. Очки не нараховуються у разі:

- 1) використання забороненої техніки;
- 2) ударів у руки чи ноги суперника, коли той використовує їх для захисту;
- 3) ударів без достатньої сили.

Якщо після закінчення поєдинку загальна сума очок обох бійців рівна, проводять екстра-раунд (одна хв), в якому бокові судді визначають переможця. У всіх офіційних спортивних змаганнях має бути визначено переможця. У матчевих зустрічах поєдинки можуть закінчуватися нічиєю.

4. Визначення переможця за сумою раундів:

- 1) переможцем визнають бійця, який після закінчення бою за сумою раундів має більшу кількість набраних очок і якого двоє з трьох суддів визнали переможцем;
- 2) наприкінці кожного раунду кращий боєць одержує 10 очок, а його суперник – відповідно менше (8–9);
- 3) якщо різниця в допоміжних очках незначна (від 1 до 5), суперник одержує 9 очок, а рахунок в раунді буде 10:9;
- 4) якщо різниця перевищує 5 очок, рахунок у раунді буде 10:8;
- 5) якщо обидва бійці рівні в майстерності, кожному з них нараховується по 10 очок;

6) боєць виграє раунд, якщо він виконав більше результативних технічних дій згідно із цими Правилами, використовував більш різноманітну техніку, та продемонстрував кращий захист, ніж його суперник;

7) якщо рефері спортсмену відкрив рахунок (нокдаун), боковий суддя знімає одне очко та фіксує результат у суддівській записці.

#### 5. Визначення переможця за сумою очок:

1) переможцем визнають бійця, який після закінчення бою отримав перемогу від більшості бокових суддів на підставі більшої кількості набраних очок (за сумою очок) за виконані технічні дії, які фіксуються в суддівських записках.

#### 6. Визначення особистих результатів.

Перемога одного спортсмена над іншим визначається за такими показниками:

- 1) кількість очок;
- 2) явна перевага;
- 3) дискваліфікація суперника;
- 4) неспроможність суперника продовжувати поєдинок;
- 5) відмова суперника чи його секунданта від продовження поєдинку;
- 6) нокаут;
- 7) технічний нокаут;
- 8) неявка суперника.

Перемога за очками визначається більшістю бокових суддів. Якщо після закінчення екстра-раунду сума очок в обох спортсменів однакова, переможцем буде визнано спортсмена, який, на думку бокових суддів, показав кращу техніко-тактичну та фізичну підготовку. Рішення більшості бокових суддів щодо переможця спортивних змагань є остаточним.

Перемогу за явної переваги присуджують у тому разі, якщо рефері визначає перевагу одного з двох бійців переважною, а його суперник отримує багато сильних ударів, але при цьому є значна різниця в отриманих очках за технічні дії та / або існує ризик отримання травми через недостатній рівень підготовки спортсмена.

7. Перемогу через дискваліфікацію присуджують спортсмену в таких випадках:

- 1) суперник отримав три попередження та знову порушив ці Правила;
- 2) суперник грубо порушив ці Правила.

Перемогу через неспроможність суперника продовжувати поєдинок присуджують тоді, коли один зі спортсменів неспроможний продовжувати поєдинок, в тому числі через травму, а його суперник не виконав жодних заборонених цими Правилами технічних дій.

Перемога через відмову суперника продовжувати поєдинок присуджується в тому разі, якщо спортсмен або його секундант заявить про відмову від поєдинку до бою. Спортсмен має право відмовитися від поєдинку до виходу на ринг (майданчик) за станом здоров'я. Перемога через відмову суперника від продовження бою під час поєдинку присуджується у разі, якщо він чи його секундант заявлять про це рефері або секундант викине на майданчик (ринг) рушник.

Перемогу нокаутом присуджують спортсмену в тому разі, якщо його суперник протягом 10 с неспроможний продовжувати поєдинок.

Рефері присуджує перемогу технічним нокаутом бійцю, який здобув перемогу больовим прийомом, задушливим прийомом, після дій, в результаті яких атакований визнає себе переможеним.

Перемогу у зв'язку з неявкою суперника присуджують у тому разі, якщо протягом одної хв після повторного виклику суперник не вийшов на ринг (майданчик) або вийшов неготовим до бою, а також у тих випадках, коли суперник не пройшов зважування або його зняв зі спортивних змагань лікар.

### **Визначення місця в особистих спортивних змаганнях**

В особистих спортивних змаганнях переможця й місця, що посіли спортсмени, визначають за системою з вибуванням переможеного (за олімпійською системою).

Перше місце отримує спортсмен, який закінчив спортивні змагання без поразок. Друге місце присуджують бійцю, що програв у фіналі. Третє місце не розігрується – його присуджують обом спортсменам, що програли свої поєдинки у півфіналі. Інші місця розподіляють за кількістю перемог незалежно від їх характеру.

Якщо спортивні змагання проводять за коловою системою, місця визначають за кількістю перемог. Виграє той спортсмен, який здобув найбільше перемог у своїй ваговій та віковій категорії, а у разі однакової кількості перемог – за найбільшою сумою очок, що набрали спортсмени у поєдинках, згідно із суддівськими записками.

### **Визначення командних результатів**

1. У командних спортивних змаганнях за заявленими спортсменами кожна команда заявляє не більше одного спортсмена в кожній ваговій категорії. Кожній команді дозволено мати запасних учасників, якщо це передбачено Положенням.

Перемога однієї команди над іншою визначається сумою очок, що набрані всіма спортсменами команди. Перемога спортсмена в кожній ваговій категорії приносить команді 2 очки, поразка – 1 очко, неявка або відсутність спортсмена в конкретній ваговій категорії – 0 очок.

2. У командних спортивних змаганнях за коловою системою командні місця визначаються за сумою очок, що набрали спортсмени в поєдинках, за умови, що спортсмени за перемогу отримують 2 очки, за нічию – 1 очко, за поразку чи неявку – 1 очко.

Якщо дві чи більше команд мають рівну кількість очок, місця між ними розподіляють залежно від того, хто над ким із них отримав більше перемог. Якщо при цьому переможця визначити неможливо, місця визначають за найбільшим числом особистих перемог спортсменів команди в усіх зустрічах.

3. У командних спортивних змаганнях за кількістю очок командні місця визначають за сумою очок, що набрали всі спортсмени за зайняті призові місця:

за перше місце спортсмен отримує 7 очок;

за друге місце спортсмен отримує 5 очок;

за третє місце спортсмен отримує 3 очки.

4. У командних спортивних змаганнях за кількістю призовних місць командна першість визначається за найбільшою сумою перших місць, які отримали команди. У разі рівної кількості перших місць перевагу отримує команда, що має більше

других місць, а якщо й ці показники рівні, вище місце отримує команда, яка зайняла більше третіх місць.

### **Умови відміни спортивних змагань**

1. Попередньо відмінити спортивні змагання в одній або кількох розділах чи за всією програмою має право тільки організація, яка їх проводить. Про це рішення вона зобов'язана вчасно повідомити головного суддю спортивних змагань у письмовій формі.

2. На початку спортивних змагань їх відмінити, відкласти, призупинити початок або зробити перерву має право головний суддя, якщо:

- 1) місце проведення спортивних змагань не відповідає вимогам цих Правил;
- 2) інвентар та обладнання відсутні або не відповідають вимогам цих Правил;
- 3) проведенню спортивних змагань заважають непередбачені обставини (відсутність електроенергії, водопостачання, теплопостачання тощо);
- 4) відсутній медичний персонал;
- 5) виявлено недійсні суддівські записки, розбіжності оцінок суддів, а також виявлено помилки судді під час підрахунку очок, що призвело до прийняття неправильного рішення.

### **Умови подання заяв та протестів**

1. У разі виникнення спірних питань у спортсменів, представників команд, окремих суддів щодо правильності проведення спортивних змагань вони мають право подати апеляцію до головного судді.

Апеляції (заяви) можуть подаватися в усній формі безпосередньо під час спортивних змагань, але не пізніше ніж через 10 хв після виникнення спірних питань. Якщо стосовно усної заяви не може бути прийнято рішення відразу або представник команди незадоволений прийнятим рішенням, він може викласти його у формі письмового обґрунтованого протесту.

Протести подаються головному судді не пізніше ніж через 10 хв після оголошення офіційного результату в цьому поєдинку й до початку наради суддівської колегії за підсумками суддівства дня, що пройшов. Рішення щодо протесту має бути винесено до початку наступного поєдинку. Під час розгляду

протестів судді мають право використовувати будь-які докази: фотографії фрагментів поєдинків, відеозаписи, опитування офіційних осіб спортивних змагань.

Рішення щодо протесту оформлюються письмовим висновком головного судді чи протоколом головної суддівської колегії. Якщо представник команди незадоволений прийнятим рішенням головного судді, він може звернутися до журі.

2. Перемога рішенням спростовується в тому разі:

1) якщо рефері прийняв рішення, яке явно суперечить цим Правилам;

2) якщо за розбіжності суддів (2 x 1) одну із суддівських записок визнано недійсною, а її результат вплинув на визначення бою.

3. Недійсною записку визнають у разі, якщо:

1) немає підпису та не зазначено прізвища судді;

2) неправильно підраховано суму очок в одного чи в обох спортсменів;

3) немає відмітки про оголошення спортсмену попередження щодо зняття очок;

4) в записці є два чи більше виправлень (помарок);

5) за розбіжності бокових суддів враховується думка головного судді, заступника головного судді та голови журі у вигляді оформленого в ході бою на суддівських записках встановленого зразка.

## **XI. Загальні вимоги до екіпіровки учасників та місць проведення спортивних змагань**

### **Екіпіровка учасників спортивних змагань**

1. Учасники спортивних змагань (чоловіки та жінки) одягаються у спеціальний одяг для комбат самозахист ІСО: куртка з поясом, штани, футболка, шорти та захисне спорядження.

2. Дозволяється вносити зміни в форму одягу, про що зазначається в цьому Положенні.

3. Жилет на груди вдягають згідно з правилами для легкого та посиленого контакту.

4. Протектор на пах має бути під шортами (штанами).

5. У лайт-контакті спортсмени мають право носити футболки, рукави яких не повинні бути довшими за середину плеча.
6. Пояс у розділах спортсмени використовують згідно зі ступенем.
7. На окремих частинах спорядження спортсменам дозволено використовувати емблеми чи атрибутику своїх клубів або асоціацій. Дозволено також використовувати назви та гасла рекламного характеру, якщо вони не суперечать етиці спортсмена.
8. Спортсменам заборонено носити ланцюжки, годинники, сережки та інші прикраси, що можуть спричинити травми.
9. Взуття не взувають, нігті на пальцях ніг має бути коротко зрізано.
10. Довге волосся має бути зібрано за допомогою еластичного матеріалу, використовувати стрічку не дозволено.
11. Спортсмени зобов'язані під час поєдинків одягати захисне спорядження згідно із цими Правилами.

### **Місце проведення спортивних змагань**

1. Підготовка місць проведення спортивних змагань має відповідати вимогам постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 "Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів". Під час прийому місця проведення спортивних змагань із комбат самозахист ІСО складається акт (додаток 7). Спортивні змагання можуть проводитися на відкритому майданчику (влітку) і в закритому приміщенні. Майданчик, на якому встановлено ринг, має бути захищеним від сонячних променів та опадів.
2. Спортивні змагання можуть проходити на рингу, восьмикутнику чи майданчику.
3. Площа рингу обладнується чотирма, п'ятьма линвами завтовшки 3–4 см, які туго натягнуті між стовпцями, що розміщені у кутах.
4. Відстань між кутовими стовпцями і линвами рингу має бути не менше ніж 30 см. Усі металеві розтяжки потрібно покрити м'якою оббивкою.

5. Линви обгортаються м'якою тканиною й у кожному куті рингу з'єднуються подушками, товщина яких 5–7 см. Подушки і линви у двох протилежних кутах мають бути різного кольору (червоного та синього).

6. Підлога рингу (восьмикутника) має бути рівною, без пружності й виходити за линви не менше ніж на 10 см із кожного боку.

7. У кутах рингу в перервах між раундами ставлять по одному стільцю, які розміщуються за межами рингу, та бачок із водою.

8. Якщо ринг встановлено на помості, на його протилежних боках мають бути сходи для бійців і секундантів та ще одні – в нейтральному куті для рефері й медичного персоналу.

9. Із трьох боків рингу розміщують столи для бокових суддів.

10. Майданчик розміром 6 x 6 м, 8 x 8 м має бути надійно зафіксовано на підлозі завтовшки не менше трьох см.

11. У разі проведення спортивних змагань у закритих приміщеннях відстань від рингу до стін або до інших предметів приміщення має бути не менше двох м.

12. Освітлення рингу (майданчика) має бути не менше ніж 1000 люксів. Світло має освітлювати ринг згори. Бокове освітлення не дозволяється.

13. Місця для глядачів розміщуються на відстані не ближче трьох м від майданчика, помосту рингу.

14. Якщо спортивні змагання проводяться у закритому приміщенні, температура повітря не має бути нижче ніж +16 °С і вище ніж +25 °С.

15. Якщо спортивні змагання проводяться на відкритому майданчику, температура повітря не має бути нижче ніж +18 °С і вище ніж +30 °С.

16. Проводити спортивні змагання під час дощу чи сильного вітру (понад 5 м/с) не дозволяється.

## **ХІІ. Антидопінгові заходи**

1. Антидопінгові заходи під час спортивних змагань організуються і проводяться відповідно до Закону України «Про антидопінгову діяльність у спорті», Положення про Національний антидопінговий центр, затвердженого

постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2002 № 1063 (зі змінами), Антидопінгових правил Національного антидопінгового центру України (далі – НАДЦ), затверджених наказом НАДЦ від 22.12.2023 № 204-ОС, Всесвітнього антидопінгового кодексу та відповідних Міжнародних стандартів ВАДА.

2. Відбір допінг-проб може проводитись під час усіх офіційних спортивних змагань та поширюється на всіх спортсменів, які беруть участь у спортивних змаганнях.

3. Організатори спортивних змагань здійснюють заходи щодо запобігання участі відсторонених або тимчасово відсторонених від спортивної діяльності у зв'язку з порушенням Антидопінгових правил осіб. Зокрема, організатори під час прийому заявок, реєстрації учасників спортивних змагань, затвердження суддівського складу тощо здійснюють перевірку кожного з учасників на відсутність його у списках відсторонених чи тимчасово відсторонених на сайтах НАДЦ, відповідної міжнародної спортивної федерації та Міжнародного агентства з тестування. У випадку наявності інформації щодо відсторонення такої особи (спортсмени, тренери, лікарі, допоміжний персонал спортсмена) не допускаються до участі у спортивних змаганнях.

4. Організатори спортивних змагань реєструють спортсменів до участі у спортивних змаганнях в разі умови проходження ними сертифікованих курсів антидопінгової освіти на освітній платформі Всесвітнього антидопінгового агентства ADEL, організованих за участі відповідної міжнародної спортивної федерації чи Національного антидопінгового центру.

5. Організатори спортивних змагань забезпечують належні та сприятливі умови для проведення тестувань спортсменів, зокрема облаштовують пункт допінг-контролю, який відповідає вимогам Міжнародного стандарту з тестувань і розслідувань ВАДА.

6. Організатори спортивних змагань забезпечують безперешкодний доступ офіцерів допінг-контролю та іншого персоналу з відбору допінг проб до пункту допінг-контролю, всіх приміщень та місць проведення спортивних змагань, де

можуть перебувати спортсмени, їх допоміжний персонал, судді, представники організаторів.

7. Організатори спортивних змагань забезпечують недопущення перешкоджання чи втручання в роботу офіцерів допінг-контролю, іншого персоналу з відбору допінг проб під час процедури тестування спортсменів (зокрема, під час повідомлення спортсменів щодо обрання їх для тестування, супроводження спортсменів до пункту допінг-контролю, здійснення процедур під час здачі спортсменом допінг проби, документального оформлення процедури допінг-контролю тощо).

8. Організатори спортивних змагань за можливістю у найкоротший термін інформують НАДЦ щодо всіх виявлених випадків можливих порушень Антидопінгових правил (використання, зберігання, призначення, розповсюдження заборонених речовин, втручання в процедури допінг-контролю тощо).

### **ХІІІ. Адаптація ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування до повноцінного життя суспільства**

1. Реалізація фізичних, психологічних, соціальних можливостей ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування, систематизація заходів, спрямованих на відновлення та компенсацію функціональних можливостей організму для поліпшення фізичного та психологічного стану людини в процесі діяльності Федерації з подальшого розвитку виду спорту як суб'єкта сфери фізичної культури і спорту в сучасних умовах відбуватиметься з урахуванням спрямування зусиль на залучення визначених категорій населення до занять фізичною культурою та спортом.

2. Федерація в ході адаптації виду спорту до потреб ветеранів війни, осіб з інвалідністю відповідної нозології, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування ставить за мету сприяння інклюзії та інтеграції до повноцінного життя суспільства, фізичній, психологічній реабілітації, розвиток можливостей до ведення самостійного способу життя, залученості до місцевої спільноти.

З цією метою забезпечуються належні та сприятливі умови для зміцнення громадського здоров'я шляхом використання оздоровчої рухової активності, розв'язання спеціалізованих завдань та практичних проблем з комплексністю та невизначеністю умов, обґрунтовуються вибір та реалізація відповідних заходів для визначених категорій населення.

3. Спортивні заходи проводяться серед ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування.

Допуск до участі у спортивних заходах учасників визначених категорій населення відбувається за умови допуску лікаря до занять фізичною культурою та спортом з урахуванням обмежень до виконання фізичних вправ та наявності страхового полісу, дійсного на термін проведення заходу (умови договору страхування мають передбачати участь у спортивних заходах).

Допуск до спортивних заходів відбувається без урахування спортивних розрядів та звань.

4. Федерації беруть участь у створенні безперешкодного доступу учасників спортивних заходів до місць їх проведення, використання спортивних споруд, обладнання та інвентарю, що сприятиме фізкультурно-спортивній реабілітації осіб різного віку та статі.

5. Федерація, створюючи та забезпечуючи умови для адаптації ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування, співпрацює з місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, іншими громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості.

6. За результатами участі в спортивних заходах серед ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування спортивні розряди та звання не присвоюються.

Вважати такими, що втратили чинність Правила спортивних змагань з комбат самозахист ІСО, затверджені Міністерством молоді та спорту України 15.02.2021 № 3/5.3/21.

Директор департаменту  
спорту вищих досягнень

Оксана АНАСТАСЬЄВА

ПОГОДЖЕНО

Президент Всеукраїнської  
асоціації бойових мистецтв.  
Комбат самозахист ІСО



О. СЛІПЧЕНКО

« 2025 р.

ЗМІСТ

№№ розділу	Назва пункту	Сторінка
I.	Загальні положення	2
II.	Організація та проведення спортивних змагань	2
III.	Учасники спортивних змагань	6
IV.	Суддівська колегія	9
V.	Проведення та суддівство спортивних змагань	21
VI.	Вимоги до виконання технічних дій	30
VII.	Легкий контакт – розділи спортивних змагань	38
VIII.	Посилений контакт – розділи спортивних змагань	82
IX.	Повний контакт – розділи спортивних змагань	107
X.	Визначення результатів спортивних змагань	129
XI.	Загальні вимоги до екіпіровки учасників та місць проведення спортивних змагань	134
XII.	Антидопінгові заходи	136
XIII.	Адаптація ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування до повноцінного життя суспільства	138