**GROUND AND POUND**

**Версия Light contact**

**(упрощенные правила)**

**Shoot Boxe Ground and Pound** –это вид единоборств, при котором разрешается поединок как на дистанции в стойке с нанесением ударов руками, коленями и ногами а также с использованием клинча, так и в партере с применением приемов грэпплинга, бросков, болевых приемов, удушающих, удержания, а также ударов руками

**1)  *МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ***

 Поединки по Shoot Boxe Ground and Pound проводятся в клетке ММА или на ринге, или на квадратном татами со стороной 6 м плюс поля по периметру 1 м, желательно другого цвета и четко очерченные, общей площадью 8 х 8 метров.

***2) ФОРМА И ЗАЩИТНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ***

Спортсмены в дисциплине Shoot Boxe Ground and Pound должны использовать рашгарды, шорты, защиту для паха (ракушку), щитки, закрывающие подъем ноги, без твердых элементов, открытые перчатки с закрытыми большими пальцами, шлем, капу. Перчатки должны достигать середины суставов и иметь подкладку толщиной не менее 3 см. Для женщин обязательна защита груди. Взрослым спортсменам разрешается проводить поединки без шлемов в ринге или клетке. Также на татами, но в этом случае татами должны иметь периферийную зону безопасности шириной 2 м. Запрещено надевать браслеты, ожерелья, серьги, кольца и любые другие предметы, которые могут травмировать соперника во время боя. Все защитное снаряжение должно быть лицензионное, оно контролируется судейской комиссией.

**3) *ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОЕДИНКОВ***

За исключением особых случаев, когда решение применяет комиссар соревнований, продолжительность поединков по Shoot Boxe Ground and Pound составляет 2 раунда по 3 минуты с одноминутным перерывом между раундами при проведении отборочных и финальных поединков.

**4) *РАЗРЕШЕННЫЕ ПРИЕМЫ***

В Shoot Boxe Ground and Pound разрешается наносить удары руками, ногами и коленями при полном контроле применяемой техники в любые точки тела за исключением паха, горла, глаз, затылка, позвоночника. «Неконтролируемыми» считаются все удары в области, которые не относятся к числу разрешенных для нанесения ударов. Разрешается наносить удар сопернику при его захвате. Удар коленом в голову не разрешен.

***5) БРОСКИ***

В Shoot Boxe Ground and Pound разрешается хватать и бросать соперника любым способом, но не в процессе применения болевого приема. Запрещается бросать соперника вертикально вниз головой, на шею или на колени. Броски, выполнение которых начинается в центре площадки, засчитываются даже в тех случаях, когда они заканчиваются за пределами зоны проведения поединка. «Тэйкдаун» (сваливание) засчитывается при любом способе, когда один из соперников сваливает другого соперника в партер.

***6) УДЕРЖАНИЯ***

В Shoot Boxe Ground and Pound разрешается удержание соперника путем прижатия его к мату любым способом, но очки присуждаются только тому, кто оказывается в более выгодном положении. Удержание должно длиться 10 секунд . Удержание со спины – это единственный случай, когда соперник в более низком положении получает очки за выполнение приема удержания. Если во время удержания боец меняет свое положение, но остается в удерживаемом состоянии, очки присуждаются в зависимости от конечного положения.

***7)*** ***БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ***

В Shoot Boxe Ground and Pound разрешено заканчивать поединок болевым приемом – удушающим, сдавливающим либо рычагом локтя. Нельзя класть руки на лицо соперника. Болевой прием означает окончание поединка. Рефери может остановить болевой прием, если по его мнению, это опасно для здоровья спортсмена, который подвергается этому приему. При этом в судейских записках судьи снимают 1 очко со счета соперника, который подвергается болевому приему. Если в позиции в партере спортсмен теряет капу, бой не останавливается. Рефери дает команду поднять капу и зафиксировать ее во рту только по окончании комбинации действий в партере. Рычаги на суставы с рывками запрещены, разрешается только тянуть с увеличением нагрузки. Не разрешены рычаги на небольшие суставы (пальцев).

**ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ**: после нокдауна Рефери останавливает время, консультируется с судьями по вопросу возможных штрафных санкций и, при неободимости, с врачом и возобновляет бой в стойке.

***8)  СУДЕЙСКИЕ ЗАПИСКИ***

По окончанию каждого раунда боковые судьи (3 судьи) записывают очки спортсменам в судейских записках. 10 очков получает лучший спортсмен и 9 очков его соперник (8 в случае значительной разницы). Затем судьи отнимают штрафные очки и записывают итоговый результат по каждому раунду. По окончанию поединка результат подсчитывается, исходя из суммы очков по всем раундам. В случае равного результата при отборочных поединках необходимо отдать предпочтение одному из соперников.

***9)  РЕФЕРИ***

Рефери контролирует проведение поединка, он первым выходит на "мат", дает распоряжение боковым судьям проверить наличие защитных средств, дает команду соперникам поприветствовать друг друга и начинает поединок командой «файт». При необходимости он останавливает поединок командой «стоп». Рефери может предупреждать спортсменов, наказывать их штрафными очками, дисквалифицировать. Рефери отмечает бросок поднятой рукой. Рефери дает сигнал центральному судейскому столу об остановке времени. Рефери сигнализирует об умышленном покидании зоны поединка и он разводит соперников в тех случаях, когда они удерживают друг друга, не пытаясь сразу произвести броски. По окончанию поединка рефери поднимает руку победителю.

***10)  БОКОВОЙ СУДЬЯ***

Оценивает технику спортсменов, контроль ими ситуации, комбинации приемов, выносливость спортсменов и пр. при заполнении судейских записок. Боковой судья решает, действительно ли были осуществлены удержания и броски, о которых сигнализировал рефери. Боковой судья может присуждать штрафные очки, запрашивать мнение рефери. Боковой судья проверяет наличие защитных средств по команде рефери, полностью заполняет судейские записки.

***11) ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ***

в “Shoot Boxe Ground and Pound “ запрещено :

наносить неконтролируемые удары, разговаривать во время поединка, тянуть время, избегая активных действий, наносить удары головой, плечами и локтями, наносить удар, не глядя на цель, поворачиваться спиной к сопернику, если это не оправдано применением технического приема, демонстрировать неспортивное поведение по отношению к сопернику, рефери и судьям. Тренер и секунданты не должны кричать, обращаясь к сопернику либо к судьям и рефери. Запрещено хватать соперника за шорты и цепляться за край татами.

***12) ВРАЧ***

Должен присутствовать на всех поединках, расположившись недалеко от зоны поединка. В случае травмы только врач может вынести решение о возможности продолжения поединка. Спортсмен, который по мнению врача не может продолжать поединок, ни при каких обстоятельствах не может участвовать в соревнованиях на последующих этапах.

***13) ОЧКИ***

 Бросок, при котором обе ноги отрываются от мата .......................3

Бросок............................................................................2

Тэйкдаун (сваливание)......................................................1

Удержание........................................................................1

Боковое удержание...........................................................2

Удержание сверху (в т.ч. удержание со спины) ......... 3

Удар рукой......................................................................1

Удар ногой по ноге соперника...........................................1

Удар ногой в корпус........................................................ 1

Удар ногой в голову....................................................... 2

Удар коленом в корпус…………………………………………………………… 1

3 удара рукой подряд в голову ……………………………………………… 5

Третий добровольный выход за пределы зоны проведения поединка - минус 1 очко в судейских записках

Четвертый добровольный выход за пределы зоны проведения поединка - дисквалификация

**ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ**: после серии из 3 ударов рукой в голову соперника, когда оба бойца находятся в партере, рефери останавливает время, поднимает бойцов и возобновляет поединок в стойке

После второй серии из 3 ударов рукой в голову соперника в положении в партере (обоих бойцов) бой объявляется законченным.

***14) ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ***

Мужчины:                       Kg. 56, 60, 65 , 71, 78, 86, 95, 105, +105
Женщины:                  Kg. 50, 55, 61, 68, 76, +76

**Юниоры 16-18 лет**

Юноши : kg. 56, 60, 65, 71, 78, 86, + 86

Девушки:  kg. 50, 55, 61, 68, + 68

 ***15) КЛИНЧ***

Клинч – это позиция, в которой оба бойца стоят или находятся в партере на протяжении примерно 10 секунд без каких-либо действий, предпринимаемых с целью изменить положение в свою пользу.Иногда клинч используют как попытку затянуть время без применения болевого приема с целью завершения боя.