

Zasady walki

Celem walki zapaśniczej jest położenie przeciwnika na łopatki. Jest to najbardziej cenne zwycięstwo w zapasach przez tzw. "tusz". Wystarczy przez 1 sek. przetrzymać przeciwnika, aby dwoma łopatkami dotykał maty zapaśniczej. Aby osiągnąć ten cel stosuje się różnego rodzaju "chwyt" (techniki zapaśnicze), za wykonanie których przyznają sędziowie 1, 2, 3 lub 5 pkt. technicznych. Kto zdobędzie więcej punktów odnosi zwycięstwo na punkty w danej rundzie. Jeżeli będzie to wysoka przewaga punktowa (różnica co najmniej 6 pkt. technicznych) wtedy następuje zwycięstwo na skutek wysokiej przewagi punktowej tzw. "tusz techniczny" w danej rundzie.

Walka w zapasach trwa dwie lub trzy rundy po 2 min. z przerwą 30 sek. (w przypadku seniorów/ek i juniorów/ek) lub dwie lub trzy rundy po 1,5 min. z przerwą 30 sek. (w przypadku kadetów/ek i młodzików/czek). Gdy w okresie regulamiowego czasu trwania rundy zawodnicy nie posiadają żadnego punktu technicznego, wtedy jest dogrywka, która trwa maksymalnie 30 sekund, a rozpoczyna się przymusową kłamrą odpowiednią dla danego stylu. Dogrywka może zakończyć się wcześniej, w przypadku gdy któremuś z zawodników udałoby się zdobyć w czasie dogrywki przynajmniej 1 punkt. Gdy w czasie dogrywki żadnemu z zawodników nie uda się wykonać skutecznej akcji technicznej, sędziowie zobowiązani są ukarać stratą punktu i ostrzeżeniem zawodnika (a jednocześnie przyznając zwycięstwo w danej rundzie przeciwnikowi), który wylosował pozycję przymusowej kłamry i był w bardziej korzystnej pozycji w czasie dogrywki.

W zapasach zabronione są "chwyt" bolesne jak: uderzenia, dzwignie, wyłamywania palców, kopnięcia czy łapanie za włosy. Za stosowanie niedozwolonych "chwytów" można otrzymać ostrzeżenie.

Punkty techniczne zdobywa się za wykonanie techniki, a ich wysokość jest uzależniona od stopnia zagrożenia w jakiej znalazł się przeciwnik po zaatakowaniu.

I tak 1 pkt. techniczny zdobywa się za działania, które powodują doprowadzenie przeciwnika ze stójki do parteru. Parter jest wtedy, kiedy zawodnik znajduje się w leżeniu lub w klęku podpartym (dotyka kolanami, rękoma lub głową maty - minimum trzy punkty podparcia) oraz będzie zdominowany w tej pozycji przez zawodnika atakowanego.

1 pkt. techniczny można uzyskać również za inne działania techniczne w walce jak przypuścimy choćby:

- ucieczkę w stójce poza pole walki,
- za stosowanie fauli w walce,
- za wyjścia z pozycji parterowej,
- za rzuty i przerzuty z pozycji stojącej nie doprowadzające do pozycji "zagrożonej" (to taka pozycja kiedy zawodnik atakowany jest obrócony plecami do maty).

2 pkt. techniczne uzyskuje się za takie działania, które doprowadzają zawodnika atakowanego do pozycji "zagrożonej". Taką ocenę można również otrzymać za faul przeciwnika, który uniemożliwia poprawne wykonanie akcji technicznej oraz za ucieczkę poza pole walki w pozycji mostowej (pozycja opisana w rozdziale poświęconym technice walki) lub w stójce kiedy zawodnicy znajdują się w kłamrze (uchwycie).

3 pkt. techniczne otrzymuje się za takie działania, które z pozycji stojącej doprowadzają zawodnika atakowanego bezpośrednio do pozycji "zagrożonej".

5 pkt. technicznych otrzymuje się wtedy, kiedy akcja techniczna wykonana jest z dużą amplitudą, tzn., technika wykonana z pełnym oderwaniem przeciwnika od maty i w czasie wykonania jej zawodnik wykonuje duży lot. Rzut jest bardzo efektowny i widowiskowy dla publiczności.

Walkę zapaśniczą ocenia trzech sędziów. Sędzia arbiter, który prowadzi walkę bezpośrednio na macie, sędzia punktowy ocenia walkę siedząc blisko obok maty oraz sędzia kierownik maty, który koordynuje pracę w/w sędziów.

Ocena wszystkich sytuacji w walce następuje bezpośrednio po każdorazowym wykonaniu akcji przez zawodników. Za pomocą palców sędziowie pokazują ilość przyznanych punktów dla zawodnika walczącego w czerwonym bądź w niebieskim trykocie (rękawy sędziego są zaznaczone opaskami w odpowiednich kolorach a sędziowie z boku maty posiadają odpowiednie tabliczki).

Sędziowie ubrani są w garnitury natomiast zawodnicy walczą w trykotach (kostiumach) w kolorach jeden w czerwonym drugi w niebieskim. Na nogach posiadają miękkie obuwie zapaśnicze z zabezpieczonymi sznurowadłami tak aby nie mogły się odwiązać w walce.

Sama walka odbywa się na miękkiej elastycznej macie zapaśniczej. Pole walki stanowi koło o średnicy 9 m. Dookoła maty znajduje się 1 metrowa stref pasywności oznaczona kolorem czerwonym. Jeżeli w przebiegu walki zawodnicy znajdują się stopami w tej strefie na sygnał słowny sędziego muszą się przemieścić do środka maty.

Zawodnik stawiający się do walki musi być suchy (nie może być spocony ani natarty substancjami oleistymi) oraz posiadać chusteczkę dla celów higienicznych.

Zawodnicy walczą w odpowiednio dostosowanych kategoriach wagowych w zależności od płci (kobiety, mężczyźni) oraz wieku zawodników (grupy wiekowe seniorzy powyżej 18 lat, juniorzy w wieku 18-20 lat, kadeci w wieku 16-17 lat oraz młodzicy od 13 do 15 lat).

W seniorach jest 7 kategorii wagowych: do 55, 60, 66, 74, 84, 96 i 120 kg. W juniorach jest 8 kategorii. W stosunku do kategorii wagowych seniorów dochodzi tutaj jeszcze kategoria do 50 kg, w kadetach jest 10 kategorii w młodzikach również 10.

Kobiety seniorki walczą w 7 kategoriach: do 48, 51, 55, 59, 63, 67 i 72 kg, juniorki w 8, kadetki w 10 a młodziczki w 10.

System rozgrywania zawodów uzależniony od ilości zawodników startujących w danej kategorii wagowej. Występuje systemem pucharowy, zwycięzcy poszczególnych walk przechodzą do dalszych walk rozgrywanych aż do wyłonienia finalistów. Zawodnicy, którzy przegrali z finalistami, walczą w repasażach.