

Grettismót Mjölnis

Móts- og keppnisreglur

1. Þyngdarflokkar

- 1.1 Keppendur eru vigtaðir á mótisdag í þeim gi (keppnisgalla) sem þeir keppa í á mótinu.
- 1.2 Ef keppandi er of þungur fyrir þann þyngdarflokk sem hann er skráður í verður viðkomandi keppandi dæmdur úr leik. Ekki er boðið upp á að færa sig upp um þyngdarflokk.
- 1.3. Mótshaldarar hafa rétt til þess að sameina þyngdarflokka til þess að hafa viðunandi fjölda keppanda í hverjum flokki. Viðunandi fjöldi keppanda í hverjum flokki skal vera að lágmarki tveir keppendur.
- 1.4. Það má einungis sameina þyngdarflokk saman við þyngri þyngdarflokk.
- 1.5. Upptalning á þyngdarflokkum í gi (keppnisgalla)

1.5.1. Karlar

-68 kg
-79 kg
-90 kg
-101 kg
+101 kg
Opinn flokkur karla

1.5.2. Konur

-64 kg
-74 kg
+74 kg
Opinn flokkur kvenna

2. Framkvæmd móts

- 2.1. Mót skulu hefjast stundvíslega og það er á ábyrgð allra keppanda að vera tilbúnir á auglýstum tíma.
- 2.2. Eftir að búið er að ljúka keppni í öllum þyngdarflokkum karla verður opnað fyrir skráningu í opnum þyngdarflokki karla.
 - 2.2.1. Þeir sem hafa lent í efstu sætunum í hverjum þyngdarflokki karla og kvenna eiga forgangs-aðgang að sæti í opnum þyngdarflokki karla eða kvenna.
 - 2.2.2. Þar sem að það eru takmörkuð sæti laus í opnum flokkum þá gildir sú regla að keppendur sem lenda í fyrsta sæti í sínum þyngdarflokki fá forgang yfir þá sem lenda í lægra sæti í viðkomandi þyngdarflokki eða öðrum þyngdarflokkum. Að sama skapi þá hefur sá sem lendir í öðru sæti í sínum þyngdarflokki forgang yfir þá sem lenda í lægra sæti í viðkomandi þyngdarflokki eða öðrum þyngdarflokkum.

- 2.2.3. Ef val stendur á milli keppenda sem lentu í sömu sætum í sínum þyngdarflokki þá skal val ráðast af hlutkesti.
- 2.3. Dómarar verða þrír fyrir hverja glímu, einn vallardómari og tveir borðdómarar.
- 2.4. Vallardómari er eini aðilinn fyrir utan keppendur sem má standa á keppnisvelli á meðan glímu stendur yfir. (sjá frávík 2.11.)
- 2.5. Vallardómari sér um að gefa keppendum stig og refsstig eftir settum keppnisreglum.
- 2.6. Vallardómari hefur leyfi til að stöðva glímu og úrskurða sigurvegara ef hann telur að annar keppandi eða báðir keppendur séu í hættu vegna framvindu glímunnar.
- 2.7. Keppendur skulu fara eftir tilskipunum og ábendingum vallardómara.
- 2.8. Fyrir hvert mót skal tilgreina stærð keppnisvallar sem og öryggissvæði sem nær í kringum keppnisvöllinn þar sem að öllum áhorfendum og keppendum er óheimilt að fara inn á.
- 2.9. Þeir aðilar sem hafa heimild til þess að vera á öryggissvæðinu eru vallardómari sem og þjálfari fyrir hvorn keppanda sem er tilgreindur af þeim keppanda.
- 2.10. Þeim þjálfurum sem er heimilt að vera inn á öryggissvæðinu skulu gæta þess að trufla ekki framgang glímunnar.
- 2.11. Þjálfari hefur vald til þess að stöðva glímu fyrir hönd síns keppanda í öryggisskyni. Þjálfarinn skal þá sjá til þess að gera vallardómara skilmerkilega grein fyrir þeirri ákvörðun og til að tryggja að meiðsli eigi sér ekki stað þá má þjálfari stíga inn á keppnisvöll í þessum tilgangi.
- 2.12. Í lok hvers móts eru tekin saman félagsstig eftir skilgreiningu hvers móts.

3. Keppnisreglur

- 3.1. Glímulengd er 6 mínútur
- 3.2. Það er hægt að vinna glímu með eftirfarandi hætti.
- 3.2.1. Með því að fá mótherja til þess að gefast upp munnlega eða með því að slá út (tapout) áður en keppnistími líður.
- 3.2.2. Ef að annar keppandi verður ófær um að halda glímu áfram sökum meiðsla eða meðvitundarleysis þá telst hinn keppandinn sigurvegari.
- 3.2.3. Ef að hvorugur keppandi hefur gefist upp eftir að keppnistíma líður þá sigrar sá keppandi sem hefur fleiri stig samkvæmt stigagjöf.
- 3.2.4. Ef að venjuleg stig eru jöfn þá skal líta til gagnstiga (aukastiga).
- 3.2.5. Ef að venjuleg stig og gagnstig eru jöfn þá fer fram ein framlenging sem er tvær mínútur.
- 3.2.6. Ef að stigagjöf er jöfn eftir fyrstu framlengingu þá fer fram önnur framlenging í tvær mínútur þar sem að fyrsti keppandinn til að skora stig eða gagnstig telst sigurvegari.

3.2.7. Ef að staðan er jöfn eftir síðari framlengingu þá úrskurða dómarrar, vallardómari og tveir borðdómarar, sigurvegara með meirihluta ákvörðun.

3.2.8. Markmið glímunnar er að ná að sigra með uppgjöf andstæðings.

3.2.9. Keppandi má draga andstæðing sinn með sér í gólfið þó að hann sé ekki að reyna að framkvæma lástilaun í þeirri hreyfingu (pulling guard).

3.2.10. Keppandinn sem reynir að draga andstæðing sinn í gólfið verður að hafa grip á galla andstæðingsins.

3.2.11. Ef að keppandinn sem er að reyna að draga andstæðing sinn í gólfið missir grip á andstæðing sínum þá er það val standandi keppanda hvort að hann sækir á keppandann sem er kominn í gólfstöðu eða hörfi frá. Ef að standandi keppandi hörfar frá þá gefur vallardómari andstæðing í gólfi merki um að standa upp.

4. Stigagjöf

4.1. 2 stig – Að fella eða kasta andstæðing (takedown)

4.1.1. Keppandi fær einungis stig ef að hann framkvæmir fellingu eða kast og er talinn af vallardómara stjórn andstæðing í gólfinu í að minnsta kosti þrjár sekúndur.

4.1.2. Ef að sá sem að framkvæmir fellingu eða kast nær andstæðingnum á gólf þannig að andstæðingurinn endi í sitjandi stöðu, baki eða síðu þá verður keppandinn að halda honum í þeirri stöðu í þrjár sekúndur til að öðlast stig.

4.1.3. Ef að sá sem að framkvæmir fellingu eða kast nær andstæðingnum í gólf þannig að hann endar á hnjám og höndum (turtle guard/belly down) þá verður keppandinn að ná að stjórna andstæðingnum þannig að minnsta kosti eitt hné andstæðings snerti jörð í þrjár sekúndur til að öðlast stig.

4.1.4. Ef að keppandi framkvæmir fellingu eða kast þannig að andstæðingurinn lendi sitjandi en sitjandi andstæðing tekst að snúa við stöðunni áður en að keppandinn sem er með toppstöðu tekst að tryggja stöðuna til að öðlast stig þá fær einungis sá stig sem að snéri við stöðunni og endaði í toppstöðu.

4.2. 2 stig – Að sópa andstæðing (sweep)

4.2.1. Ef að keppandi sem er með bakvarðarstöðu (guard) eða hálfbakvarðarstöðu (half-guard) gagnvart andstæðing sínum og tekst að snúa við stöðunni þannig að hann lendi ofan á í toppstöðu þá öðlast sá keppandi tvö stig ef honum tekst að tryggja stöðuna í þrjár sekúndur.

4.2.2. Ef að keppandinn sem framkvæmir sópun gagnvart andstæðing sínum lendir ofan á honum þannig að hann sitji klovvega yfir andstæðing sínum (mount) þá öðlast sá keppandi

tvö stig fyrir sópun og fjögur stig fyrir „mount.“ Keppandinn verður að tryggja stöðuna í þrjár sekúndur til þess að öðlast stig.

4.2.3. Ef að keppanda tekst að framkvæma sópun þannig að andstæðingurinn sem var með toppstöðu endar á hnjám og höndum (turtle guard/belly down) þá verður keppandinn að ná að stjórna andstæðingnum þannig að minnsta kosti eitt hné andstæðings snerti jörð í þrjár sekúndur til að öðlast stig.

4.3. 2 stig – Hné á efri líkama (knee-ride)

4.3.1. Ef að keppanda tekst að setja hné á efri hluta líkama andstæðings síns (fyrir ofan mitti) án þess að hvíla hitt hnéð á jörðinni þá öðlast sá keppandi stig.

4.3.2. Keppandinn sem er með toppstöðu verður að snúa framhlið sinni að höfði keppandans sem er á botninum til að öðlast stig.

4.4. 3 stig – Að komast fram hjá bakvarðarstöðu (passing the guard)

4.4.1. Ef að keppanda tekst að komast fram hjá bakvarðarstöðu og ná yfirburðarstöðu á toppnum gagnvart andstæðing sínum í að minnsta kosti þrjár sekúndur þá öðlast sá keppandi stig.

4.4.2. Ef að keppandi sem kemst fram hjá bakvarðarstöðu beint í þá stöðu aðhann sitji klofvega yfir andstæðing sínum (mount) þá öðlast sá keppandi fjögur stig fyrir „mount“ og þrjú stig fyrir að komast fram hjá bakvarðarstöðu ef honum tekst að stjórna stöðunni í að minnsta kosti þrjár sekúndur.

4.5. 4 stig – Að sitja klofvega yfir andstæðing sínum (mount)

4.5.1. Ef að keppanda tekst að ná yfirburðarstöðu gagnvart andstæðing sínum þannig aðhann sitji klofvega yfir andstæðing sínum í að minnsta kosti þrjár sekúndur þá öðlast sá keppandi stig.

4.5.2. Keppandi telst sitja klofvega yfir andstæðing sínum þó svo að andstæðingurinn liggja á síðu eða maga. Keppandi öðlast þá stig.

4.5.3. Keppandi telst ekki sitja klofvega yfir andstæðing sínum ef keppandi situr ofan á báðum höndum andstæðings. Keppandi öðlast þá ekki stig.

4.5.4. Keppandi telst ekki sitja klofvega yfir andstæðing sínum ef að hann situr þannig að bak snýr að höfði andstæðings síns. Keppandi öðlast þá ekki stig.

4.5.5. Ef að keppandi nær toppstöðu með þríhyrningslás á andstæðing sínum (triangle choke) þá öðlast keppandinn á toppnum ekki stig.

4.6. 4 stig – Að ná baki með tveimur krókum (back-mount)

4.6.1. Ef að keppanda tekst að ná baki andstæðings þannig að hælur keppandans eru á innanverðum lærum andstæðings síns og fætur eru ekki krossaðir eða í fjórstöðu (figure four) þá öðlast sá keppandi stig.

4.6.2. Keppandinn sem er með bak andstæðings verður jafnframt að vera með sínar hendur í þannig stöðu að hann geti einangrað enn handlegg andstæðings síns, eða svo kallaða yfir/undir stöðu (harness/over-under).

4.7. Aukastig – Lástilraun sem er nálægt því að ljúka keppni

4.7.1. Aukastig er veitt keppanda sem framkvæmir uppgjafartak sem að mati vallardómara er nálægt því að ljúka keppni en andstæðing tókst að komast úr.

5. Refsingar vallardómara

5.1. Refsingar eru veittar í hvert sinn sem að dómari telur að keppandi sé vísitandi að draga glímu á langinn eða tefja glímu.

5.2. Refsing er veitt ef að keppandi neitar að fara eftir fyrirmælum dómara.

5.3. Refsing er veitt ef að keppandi er staðinn að því að reyna óleyfilegt bragð samkvæmt keppnisreglum.

5.4. Vallardómari getur í samráði við borðdómara vísað keppanda úr keppni eða endað glímu og lýst yfir sigurvegara þegar að hann telur þörf á því.

5.5. Ef að keppandi fær dæmt á sig refsstig þá er einu almennu stigi bætt við stigagjöf andstæðings hans.

5.6. Ef að keppandi er í ráðandi stöðu í glímu en er aðgerðarlaus þá getur vallardómari látið báða keppendur standa upp og hefja glímu aftur í standandi stöðu.

5.7. Ef að vallardómari telur að keppandi sé sífellt að skipta um stöðu í glímu einungis til þess að safna stigum þá getur vallardómari hætt að gefa þeim keppanda stig í glímuni.

5.8. Dómara ákvarðanir eru endanlegar, óeðlileg afskipti af dómara er hægt að refsa með því að vísa keppanda endanlega úr keppni í samráði við borðdómara og mótstjóra.

5.9. Óeðlileg afskipti áhorfenda af dómara vegna ákvarðana er hægt að refsa með því að vísa þeim áhorfenda úr húsi í samráði við vallardómara og mótstjóra.

5.10. Ef að vallardómari telur að keppandi sé að reyna að færa glímu vísitandi utanvallar til að komast í betri stöðu þá fær sá keppandi refsstig.

5.11. Ef að vallardómari telur að keppandi sé að reyna að færa glímu vísitandi utanvallar til að komast hjá því að lenda í lás þá telst sá keppandi hafa tapað glímu.

6. Ef glíma færir utanvallar

6.1. Ef að keppendur enda utanvallar á meðan báðir eru standandi þá skal færa glímuna aftur í upphafstöðu og hefja glímuna á ný í standandi stöðu.

6.2 Ef glíma endar utanvallar þegar keppendur eru í annarri stöðu skal vallardómari endurræsa glímuna í stöðu sem er sem næst þeirri sem stöðvað var í.

7. Leyfileg brögð

7.1. Öll svæfingartök

7.1.1. Nakin svæfingartök (án fatnaðar)

7.1.2. Svæfingartök með fatnað (gi-grip)

7.2. Allir handarlásar, úlniðslásar og axlarlásar.

7.3. Allir beinir fótalásar.

7.4. Það má vera að ofangreindur listi sé ekki tæmandi og því skal spyrja út í vafamál á fundi sem er haldinn á mótssdegi fyrir upphaf móts. Það er einnig hægt að koma slíkum spurningum til mótshaldara og dómara.

8. Óleyfileg brögð

8.1. Það má ekki kýla, sparka, bíta eða pota í líkamsop andstæðings.

8.2. Það má ekki rífa í hár.

8.3. Það má ekki pota í sár eða vísvitandi valda skaða.

8.4. Það má ekki reyna að snúa háls í óþægilega stöðu (neck-crank)

8.5. Það má ekki framkvæma lás eða bragð sem snýr upp á hryggjaliði.

8.6. Það má ekki framkvæma eftirfarandi fótalása.

8.6.1. Heel hook.

8.6.2. Toe hold

8.6.3. Calf Crush

8.7. Það má ekki lyfta manni í loftið sem liggur fyrir á gólfi og skella honum í gólfið.

8.8. Ef gripið er í fingur þá verður að grípa í að minnsta kosti þrjá samliggjandi fingur í einu

8.9. Það má ekki vísvitandi snúa upp á eða beygla aftur fingur og/eða tær.

8.10 Það má ekki hoppa í guard úr standandi stöðu.

8.11 Svokallað „Leg reap“ er bannað, þ.e. þegar aðilinn sem er í bakvarðarstöðu (guard) setur pressu á utanvert hné andstæðingsins með eftirfarandi hætti: Staðsetur annað læri fyrir aftan fót á andstæðingnum, kálfa ofan á líkama hans fyrir ofan hné og fer með fótinn yfir miðlínu líkama andstæðingsins.

8.12. Það má vera að ofangreindur listi sé ekki tæmandi og því skal spyrja út í vafamál með hvort brögð séu leyfileg eða óleyfileg á fundi sem er haldinn á mótssdegi fyrir upphaf móts. Það er einnig hægt að koma slíkum spurningum til mótshaldara eða dómara.

8.13. Mótshaldarar áskilja sér þann rétt til að banna ákveðin brögð þó þau hafi ekki verið tilgreind fyrir upphaf móts.

8.14. Það er ítrekað að keppendur skuli ávallt sína af sér íþróttamannslega hegðun.

8.15. Það er gert ráð fyrir því að forsvarsmenn félaga hafi frætt keppendur sína svo að þeir hafi vit og þekkingu til að framkvæma ekki aðgerðir sem er líklegt til að valda einungis líkamlegum skaða.

8.16. Ef að dómari telur að keppandi hafi vísitandi reynt að stofna til líkamsskaða á öðrum keppanda þá mun þeim keppanda vera umsvifalaust vísað úr keppni.