

Hólmanga Mjölris

Móts- og keppnisreglur

1. Keppnisreglur fyrir NOGI Hólmgöngu

Glímulengd er 4 mínútur

Það er hægt að vinna glímu með eftirfarandi hætti:

Með því að fá mótherja til þess að gefast upp munnlega eða með því að slá út áður en keppnistími líður (tapout).

Ef að annar keppandi verður ófær um að halda gímu áfram sökum meiðsla eða meðvitundarleysis þá telst hinn keppandinn sigurvegari.

Ef að hvorugur keppandi hefur gefist upp eftir að keppnistíma líður þá sigrar sá keppandi sem hefur fleiri stig samkvæmt stigagjöf.

Ef að venjuleg stig eru jöfn þá skal líta til gagnstiga (aukastiga).

Ef að venjuleg stig og gagnstig eru jöfn þá fer fram ein framlenging sem er tvær mínútur þar sem að fyrsti keppandinn til að skora stig eða gagnstig telst sigurvegari.

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

Markmið glímunnar er að ná að sigra með uppgjöf andstæðings.

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

Keppandinn sem reynir að draga andstæðing sinn í gólfið verður að hafa grip á andstæðingi.

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 sæki 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.

2. Stigagjöf

2 stig – Að fella eða kasta andstæðing (takedown)

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

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.

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.

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.

2 stig – Að sópa andstæðing (sweep)

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. 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.

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.

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

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

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

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

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.

Ef að keppandi sem kemst fram hjá bakvarðarstöðu beint í þá stöðu að hann sitji klovvega 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 stig – Að sitja klovvega yfir andstæðing sínum (mount)

Ef að keppanda tekst að ná yfirburðarstöðu gagnvart andstæðing sínum þannig að hann sitji klofvega yfir andstæðing sínum í að minnsta kosti þrjár sekúndur þá öðlast sá keppandi stig. Keppandi telst sitja klofvega yfir andstæðing sínum þó svo að andstæðingurinn liggi á síðu eða maga. Keppandi öðlast þá stig.

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

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.

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

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

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.

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).

Aukastig – Lástillraun sem er nálægt því að ljúka keppni

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

3. Refsingar vallardómara

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

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

Refsing er veitt ef að keppandi er staðinn að því að reyna óleyfilegt bragð samkvæmt keppnisreglum. Vallardómari getur í samráði við borðdómara vísað keppanda úr keppni eða endað glímu og lýst yfir sigurvegara þegar að hann telur þörf á því.

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

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.

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 glímunni.

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.

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.

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

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.

4. Ef glíma færist utanvallar

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.

Ef að keppendur eru komnir út af vellinum skal gera hlé á glímunni (klukka stöðvuð) og keppendur eru færðir inn á völlinn og hefja aftur glímu úr sömu stöðu.

5. Leyfileg brögð

Öll svæfingartök

Nakin svæfingartök (án fatnaðs)

Allir handarlásar, únliðslásar og axlarlásar.

Allir beinir fótalásar.

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.

6. Óleyfileg brögð

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

Það má ekki rífa í hár.

Það má ekki pota í sár eða vísitandi valda skaða.

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

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

Það má ekki framkvæma snúandi fótalása.

Heel hook.

Toe hold

Calf Crush

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

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

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

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 mótshaldara fyrir upphaf móts. Það er einnig hægt að koma slíkum spurningum til mótshaldara eða dómara.

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

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

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.