

Strój

- Zawodnik walczy w rashguard/koszulce oraz w spodenkach
- Wymagane jest posiadanie bielizny pod spodenkami
- Buty zapaśnicze i wszelkiego rodzaju buty, nakrycia głowy są niedopuszczalne.
- Strój musi być wyprany i wysuszony, bez nieprzyjemnego zapachu, bez zamków.

Czas trwania walki

Białe – nie zaawansowani

5 min

Niebieskie – średnio zaawansowani

6 min

Purpurowe i wyżej - zaawansowani

7 min

Rozstrzygnięcie walki

Walka nigdy nie kończy się remisem. Starcia są rozstrzygane poprzez:

1. Poddanie się lub technikę końzącą.
2. Dyskwalifikacje.
3. Utratę przytomności.
4. Punkty.
5. Punkty przewagi.

Technika kończąca:

Zachodzi w sytuacji, kiedy przeciwnik przyznaje się do porażki poprzez:

1. Klepanie dłonią w swojego przeciwnika lub podłogę w widoczny sposób.
2. Klepie swoją stopą o ziemię (jeśli nie może używać dłoni).
3. Werbalnie prosi sędziego o zakończenie walki (jeśli nie jest w stanie klepać ani dłońmi, ani stopami)
4. Prosi o zakończenie walki, jeśli jest kontuzjowany lub czuje się fizycznie niezdolny, lub nieprzygotowany do kontynuowania walki.
5. Sędzia może zakończyć walkę przyznając zwycięstwo temu, kto założył dźwignię, odnośnie której ma pewność, iż naraża zawodnika na poważną kontuzję.
6. Trener jednego z zawodników może zażądać zakończenia walki zwracając się bezpośrednio do sędziego lub rzucając ręcznik na pole walki (z jakiegokolwiek przyczyny).
7. Jeśli zawodnik znajduje się w pozycji, w której może zostać poddany (założona dźwignia, duszenie) i krzyknie 'Ai', jest to tożsame z odklepaniem.

Sędzia może zakończyć walkę, jeśli jeden z zawodników jest kontuzjowany, lub lekarz stwierdzi jego niezdolność do kontynuowania walki. Jeśli tak się stanie, zwycięstwo jest przyznawane przeciwnikowi pod warunkiem, iż kontuzja nie była spowodowana naumyślnie w okolicznościach grożących dyskwalifikacją.

Dyskwalifikacje

Faule Dyskwalifikujące

Poważne faule, które skutkują natychmiastową dyskwalifikacją przez sędziego:

- Używanie obraźliwego języka, przeklinanie lub inne zachowania wyrażające brak szacunku pod adresem sędziego lub publiczności.
- Szczypanie, ciągnięcie za włosy, wkładanie palców w oczy lub nos przeciwnika, celowa próba ataku genitaliów lub użycie pięści, stóp, kolan, łokci, lub głowy celem zranienia przeciwnika tudzież zyskania nieuczciwej przewagi.
- Jeśli zawodnikowi w czasie walki podrze się strój, sędzia wyznacza mu czas potrzebny na jego zmianę. Jeśli zawodnik nie zmieści się w wyznaczonym limicie czasowym, zostanie zdyskwalifikowany.
- Zawodnik jest zobowiązany nosić szorty pod spodniami, mając na uwadze, iż ubiór może ulec rozdarciu lub rozpruć się. Jeśli tak się stanie, sędzia daje zawodnikowi określony czas na znalezienie innej pary spodni do założenia. Jeżeli zawodnik nie zmieści się w wyznaczonym limicie czasowym, zostanie niezwłocznie zdyskwalifikowany.
- Jeśli zawodnikowi założono dźwignię końzącą (duszenie) i w celu uniknięcia odklepania ucieka poza ring, zostaje natychmiast zdyskwalifikowany. W przypadku jeżeli zostaje to uznane za faul techniczny, a nie dyscyplinarny, zawodnik ten może powrócić do walki, startując w kategorii open.
- Jeśli zawodnik złamie którykolwiek z powyższych punktów.

Faule niedyskwalifikujące (przewinienia)

Kary

- Pierwsze przewinienie będzie karane werbalnym upomnieniem.
- Drugie przewinienie karane będzie przyznaniem przeciwnikowi punktu przewagi.
- Trzecie przewinienie karane będzie przyznaniem przeciwnikowi 2 punktów.
- Po trzecim przewinieniu sędzia może zdyskwalifikować zawodnika za kolejne przewinienie.
 - o Zawodnikowi wolno zejść na kolana dopiero przy próbie sprowadzenia.
 - o Gdy jeden z zawodników konsekwentnie odmawia walki uciekając z pola walki, lub podczas walki na ziemi ucieka poprzez czołganie, turlanie poza granice ringu lub wstaje celem uniknięcia walki, lub naumyślne schodzi z maty celem zyskania czasu.
 - o Kiedy zawodnik wsadza place w wewnętrzną stronę rękawów lub spodni, lub obiema dłońmi chwytając za pas przeciwnika.
 - o Gdy zawodnik spowalnia walkę, podczas trzymania swojego przeciwnika, zachowuje się pasywnie, nie próbuje poprawić swojej pozycji lub wykonać techniki kończącej, będąc w gardzie, na górze lub na dole.
Trzymanie przeciwnika, pozycja stojąca lub dowolna inna pozycja umożliwiająca pasywność. Sędzia, widząc takie zachowanie, zaznacza odliczanie 20 sekund, mówiąc 'Walka' i wykonując odpowiedni gest.. Po upływie 20 sekund, jeżeli zawodnik nie zmienił swojej pozycji lub nie okazał widocznych oznak aktywności, sędzia mówi ponownie 'Walka' i karze zawodnika przyznaniem punktu przewagi dla jego przeciwnika. Jeśli zawodnik nadal zachowuje się pasywnie, sędzia przerywa walkę mówiąc 'Stop', karze zawodnika przyznając 2 punkty jego przeciwnikowi. Obaj zawodnicy wracają do stójki do pozycji neutralnej. Przy następnym przewinieniu istnieje możliwość dyskwalifikacji zawodnika.
 - o UWAGA: Kara w postaci niezwłocznej utraty 2 punktów jest stosowana, jeśli zawodnik ucieknie poza ring celem uniknięcia rolki, którą sędzia uzna za mogącą zakończyć się sukcesem lub, gdy zawodnik ucieknie z maty celem uniknięcia dźwigni, która jeszcze nie została całkowicie założona i nie podlega paragrafowi D skutkującemu dyskwalifikacją.

Utrata Przytomności

Jeden z 2 zawodników zostaje uznany za pokonanego, jeśli stracił przytomność w wyniku zastosowania dopuszczalnych technik: duszenia, ucisku, obalenia lub przypadkowo w jakimś zdarzeniu, w którym jego przeciwnik nie popełnił przewinienia skutkującego dyskwalifikacją.

Punkty:

- 4 punkty
dosiad, wpięcie za plecy
- 3 punkty
przejście gardy
- 2 punkty
obalenia, sweepy i kolano na brzuch
- 1, -2, ...
kary
- 1, 2, 3....
przewagi

Punkty karne:

Są karami dawanymi zawodnikowi po trzecim wykroczeniu jak np. unikanie walki, pasywność, brak akcji mających na celu skończenie walki.

Pasywność: zawodnik przyjmuje klasyczną pasywną pozycję, np. trzymanie w bocznej lub w pozycję północ-południe i nie szuka możliwości poddania przeciwnika.

Po spostrzeżeniu pasywności zawodnika, sędzia wydając komendę 'Walka' i wykonując gest rękoma rozpoczyna odliczanie 20 sekund. Po upływie 20 sekund, jeśli zawodnik nie zmienił pozycji lub nie wykazał wyraźnych oznak zaangażowania, sędzia ponawia gest i komendę 'Walka', jednocześnie przyznając punkt przewagi dla przeciwnika. Jeśli zawodnika dalej jest pasywny i unika walki, sędzia przerywa walkę komendą 'Stop', ponawia ją w pozycji stojącej oraz niezwłocznie karze zawodnika pasywnego stratą 2 punktów. Przy następnych upomnieniach zawodnik ten może zostać zdyskwalifikowany.

Punkty przewagi

Przewagę nazywamy sytuację, w której zawodnik próbuje wykonać, lecz nie udaje mu się zakończyć, jednej z podstawowych technik w walce jak np. sweep, obalenie, technika kończąca itp.

Punkty przewagi przyznawane w czasie prób obaleń: jeśli zawodnik wyraźnie stracił balans i prawie został obalony, jego przeciwnikowi przyznaje się punkt przewagi. Podobną zasadę stosuje się do rzutów.

Punkty przewagi przyznawane w czasie zamkniętej gardy (kiedy zawodnik na dole otoczył nogami talie przeciwnika):

- Osoba będąca u góry otrzyma punkt przewagi poprzez bycie w ofensywie, próbując zdominować gardę przeciwnika (przejść gardę). Dla sędziego, aby rozważyć przyznanie punktu przewagi zawodnik u góry musi być bliski wykonania przejścia gardy, zmuszając swojego przeciwnika do wydatkowania energii celem odzyskania swojej pozycji jak np. pół garda, prawie całkowicie go unieruchamiając.
- Osoba będąca na dole zyska punkt przewagi, jeśli prawie uda się jej przerolować przeciwnika, stwarzając sytuację zagrażającą przeciwnikowi. Punkt przewagi będzie przyznany również, jeśli będzie próbować dźwigni, która zmusi przeciwnika do obrony przed nią.
- Uwaga: Próba przerolowania przeciwnika będzie oceniana jako warta przyznania punktu przewagi tylko wtedy, gdy zawodnik na dole rozepnie gardę.

Jeśli na tablicy punktowej jest remis, sędzia ma prawo zadecydować, komu przyznać punkt przewagi według następujących reguł:

- Punkty przewagi będą przyznawane w czasie walki w stójce lub na ziemi, jeśli zawodnik próbuje wykonać technikę z większą agresywnością i aktywnością, próbując obaleń lub innych technik w czasie walki, lub przez większość czasu walki zmusza przeciwnika do obrony.
- Punkty przewagi w czasie obaleń: jeśli występuje wyraźna utrata równowagi, w wyniku której zawodnik prawie dokończył obalenie. Taką samą zasadę stosuje się w odniesieniu do rzutów.
- Punkty przewagi w czasie walki na ziemi będą przyznane, jeśli zawodnik próbując techniki, zmusza swojego przeciwnika do obrony.

Ograniczenia (techniki niedozwolone)

We wszystkich kategoriach sędzia maty ma prawo przerwać walkę, jeśli któryś z zawodników znalazł się w sytuacji grożącej poważną kontuzją w wyniku podjętej próby skończenia. Zwycięstwo przyznawane jest zawodnikowi, który założył technikę kończącą.

Niedozwolone są wszelkie dźwignie na kark lub szyję, za wyjątkiem duszeń, we wszystkich kategoriach wiekowych i wszystkich stopniach zaawansowania.