

Regelverk

Svenska submission wrestling ligan (SSWL)



Poängen fördelas enligt följande

- Varje individuell matchvinst ger 1 poäng
- Förlust ger 0 poäng
- Ensam i sin viktklass ger 1 poäng (efter genomförd invägning och betald anmälningsavgift).

Detta uppmuntrar tävlande till att delta i många tävlingar under året för att plocka fler poäng; ju mer matcher du går och vinner, desto mer poäng plockar du hem. Det öppnar även möjligheten för rafflande tävlingar i slutet av året då det finns möjlighet att plocka hem ett stort antal poäng vid tävlingar med många deltagare och på så vis kunna ro hem en plats i ligafinalen.

Finalen (Arrangeras i normala fall i Stockholm på kampsportsfestivalen)

I slutet av året är det dags för SSWL's Ligafinal där de två högst rankade i varje viktklass inom avancerad- och fortsättarklasserna möts i en 10 min superfight.

Prispengar

Vinnare Avancerad: 5 000 kr

Regler (Uppdaterad 2023)

Tillåtna tekniker

Alla stryp (förutom med handen för att krama åt strupen)

Alla arm, axel och handledslås

Alla ben och fotlås

Slams är tillåtet för att stoppa en aktiv submission och i samband med nedtagningar

Reaping och Honey Hole/Saddle kontroll

Otillåtna regler och regelbrott

Avancerad, Fortsättare, Nybörjare och Juniorer

Slag och Sparkar

Full Nelson och Crucifix

Lås mot fingrar och tår

Greppa mindre än 3 fingrar/tår vid greppande av motståndarens händer/fötter

Greppa/klämma strupen (hålla handen i en L-form tillåtet)

Greppa kläderna (inklusive sina egna), håret eller i öronen

Rivas, nypas, bitas, peta ögonen, fish hooka eller skallningar

Knän eller armbågar i ansiktet eller skrevet

Mattflykt (korrekta escapes undantaget)

Slams vid situationer annat än lås och i samband med nedtagningar

Kast och nedtagningar med intention att motståndaren landar utanför mattytan

Kast och nedtagningar med intention att motståndaren landar endast på nacke/huvud

Attack efter signal av matchslut

Osportsligt uppträdande såsom kränkande tillmälen och dylikt

Fortsättare, Nybörjare och Juniorer

Can Opener (kontroll med en arm tillåts)

Heel Hooks och andra typ av vridande knälås

Toeholds, inkl. Estima-lock

Vridande nacklås (RNC över ansiktet tillåtet)

Slams av motståndare för att ta sig ur lås, slams i samband med nedtagning är tillåtet

Nybörjare och Juniorer

Vridande ryggradslås (ex. Twister)

Biceb- och calfslicer

Banana split och Electric Chair

Kneebars

Pressa med handen mot motståndarens strupe eller täcka munnen med handen

Kasta motståndaren endast med grepp runt huvudet

Varningar

För mindre regelbrott och passivitet kan atleten tilldelas två varningar. Domaren kommer att varna atleten med ordet "VARNING" följt av anledning.

Diskvalificering

När 3 varningar utdelats. Om en atlet avsiktligt utför en förbjuden teknik eller visar ett osportsligt uppträdande. Tävlingsens supervicer kan vid behov stänga av en atlet från fortsatt

tävlande i aktuell deltävling. SSWF:s styrelse kan vid behov stänga av en atlet från alla förbundssanktionerade tävlingar på obestämd tid om så krävs.

Ålderskategori och Matchtid

Junior 6-7år 3min (ingen övertid)

Junior 8-9år 3min (ingen övertid)

Junior 10-11år 3min (ingen övertid)

Junior 12-13år 3min (1min övertid)

Junior 13-15år 3min (1min övertid)

Junior 16-17år 4min (2min övertid)

Senior 18+ (från året man fyller 15år med målsmans underskrift)

Nybörjare 4min

Fortsättare 5min

Avancerad 6 min

Ligafinal 10min

Submission only - Inga poäng

Vid full tid avgörs matchen genom övertidsronder.

Åldern definieras av året man fyller, exempelvis:

Hen är född 18 november 2013, i början av säsongen 2023 är hen 9år gammal men fyller senare på året 10, hen tävlar då i kategorin 10-12år under hela säsongen 2023.

Erfarenhetsklasser

SSWL erbjuder tre olika erfarenhetsklasser för seniorer, två för juniorer (nybörjare/fortsättare). Erfarenhet räknas i form av träning inom SW, MMA, BJJ, Judo, Sambo, Catchwrestling, fristils- och grekisk-romersk brottning samt andra brottningsstilar.

Nybörjare:

Max 2års erfarenhet

Fortsättare:

Från 2års erfarenhet

Avancerad:

Öppen för alla oavsett erfarenhet (rekommenderas flerårig erfarenhet)

Viktklasser

Herrar: -65, -70, -76, -83, -91, +91

Damer: -55, -65, +65

Junior 6-9år: -25, -30, +30

Junior 10-11år: -35, -40, +40

Junior 12-13år: -35, -40, -45, -50, -55, +55

Junior 14-15år: -50, -55, -65, +65

Junior 16-17år: -60, -65, -70, -75, -80, +80

Missar en tävlande sin vikt, har den möjlighet att flyttas upp till en högre viktklass. Om viktskillnaden är för stor bland juniorernas +klasser kan förflyttningar ske. Detta görs i så fall av arrangören och tävlingens supervisor.

Tävlingskläder och Skydd

Alla kläder måste vara åtsittande; löst sittande eller glidande plagg är ej tillåtna.

Att smörja in kläder, utrustning eller kroppen med tex hala substanser eller liniment leder till omedelbar diskvalificering.

All utrustning och skydd måste vara fritt från metall, utvärtes dragkedjor/komponenter och fickor.

Rashguard (Att tävla i bar överkropp är sedan 2020 inte längre tillåtet)

Shorts och/eller spats

Tandskydd (valfritt)

Suspensoar (valfritt)

Brottarskor (valfritt)

Knä- och/eller armbågsskydd utan kardborre (valfritt)

Öronskydd (valfritt)

Övertidsregler

En övertidsrond var där tävlande med snabbast lås i första hand och snabbast escape i andra hand vinner.

Om ingen låser ut eller tar sig loss vinner den som varit mest aktiv (bedömning görs av mattdomare i samråd med sekretariat och kan ej överklagas)

Övertidsronderna är 2 min vardera för vuxna och juniorer från 16år,

1 min för juniorer från 12-15år (endast rygg)

Lottning avgör vem av de tävlande som börjar attackera.

Den som attackerar väljer startposition, antingen ryggen eller spiderweb.

Ryggen: (startar i sittande position vertikalt mot mattan)

Attackerande: Seatbelt-koppling ska vara nedanför motståndarens axel. Båda krokarna inne (ingen kropp triangel från start tillåts) Den försvarandes axel skall vara synlig på insidan av den attackarandes arm.

Försvarande: Efter att attackerande tagit position, greppar den försvarande den attackarandes översta arm med båda händerna underifrån.

Attack är över när rygg/bröst kontakt är bruten.

Spiderweb/Armbär: topp(försvarande startar i liggandes position)

Attackerande: Väljer vilken arm de vill attackera. Sitter vertikalt mot mattan och trär igenom valfri arm och kopplar ett handledsgrepp (ej figure four). Benen är på utsidan av den försvarandes armar, korsning av fötter valfritt men alltid på utsidan av den försvarandes armar.

Försvarande: Kopplar händerna i valfri handledskoppling (ej figure-four). Skuldrorna i marken, armbågarna i luften och benen utsträckta eller med fötterna mot marken.

På övertid kan den attackerande tävlande gå på alternativa positioner och lås förutsatt att ett hotande submission försök kan observeras inom tre sekunder efter att utgångsposition släppts.

Domare

Varje match skall övervakas av en domare.

Sekretariat

Två personer i sekretariatet.

De dokumenterar resultatet samt tiden i övertidsronderna på alla matcher.

Coacher

Varje tävlande på mattan har rätt till en coach.

Coachen får inte beträda match ytan under pågående match.

Råd och uppmuntran får ges till den tävlande under matchen på ett lugnt sätt.

Den tävlande kan bli varnad eller diskvalificerad om coachen uppträder på ett olämpligt sätt.

Sjukvård

En av socialstyrelsen legitimerad läkare eller sjuksköterska måste finnas på plats.

Protest

Domarens beslut kan inte överklagas

Doping och olagliga substanser

Den tävlande kan bli testad innan eller efter match. Skulle testet vara positivt kommer den tävlande diskvalificeras och stängas av från framtida tävlingar enligt regelverk för Svenska Submission Wrestling Förbundet.