

A grundbirkózás szabályai

A grundbirkózás 5 m átmérőjű, bárhol megrajzolható küzdőkörben zajlik. A grundbirkózás célja, hogy a versenyző ellenfelét a talajtól felemelje, vagy a körből kitolja.

A győzelem módjai: tiszta győzelem (4:0) vagy pontozásos győzelem. Ha az egyik versenyző 6 pont különbséggel vezet, úgy a mérkőzést megnyerte.

Tiszta győzelem:

- az ellenfél függőleges irányú felemelése és megtartása minimum 3 másodpercig (csak derék fölött lehet fogni az ellenfelet),
- az ellenfél leléptetése szabálytalanság miatt.

Pontozásos győzelem:

- az ellenfél felemelése úgy, hogy mindkét lába elhagyja a talajt, de ennek időtartama nem haladja meg a 3 másodpercet (2 pont),
- az ellenfél kitolása vagy rögzített kilendítése (tehát nem kilökése) a küzdőtérről úgy, hogy annak mindkét talpa túl legyen a kör vonalán, miközben a támadó a kitolás pillanatában legfeljebb egy lábbal kerülhet a küzdőkörön kívül (1 pont) - kivéve, ha a kitolt versenyző kirántja,
- ha a versenyző a körből való kitolása, illetve az emelés ellen úgy védekezik, hogy letérdel, leül vagy lefekszik a küzdőkörben, az első esetben figyelmeztetést kap, minden további esetben az akció megítélendő az ellenfélnek (1 pont),
- ha a két versenyző egyszerre kerül a küzdőtéren kívülre, akció egyik félnek sem ítéltető.

Szabálytalanságok:

A grundbirkózásban az egyértelmű durvaságokon (ütés, rúgás, karmolás stb.) kívül leléptetés jár az alábbi szabálytalanságokért:

- az ellenfél szándékos gáncsolása,
- az ellenfél szándékos földre lökése vagy lerántása. Nem szándékos, illetve nem durvaságból elkövetett szabálytalanságokért a versenyző első esetben figyelmeztetésben részesül, a másodiknál újbóli figyelmeztetés és 1 pont a vétlennek, a harmadik esetben azonban leléptetés jár.

Mérkőzésidő:

A grundbirkózási idő 2 perc. Ha a találkozó azonos pontszámmal ér véget (döntetlen), hosszabbításra kerül sor. A hosszabbításban első akciópontot elérő versenyző lesz a mérkőzés győztese. A hosszabbítás időtartama 2 perc. Ha nem születik pont, bírói döntésre kerül sor.

Súlycsoportok:

Fiúk: 32, 35, 38, 41, 45, 50, 55, 60, 66, 66+ kg
Lányok: 31, 37, 45, 55, 55+ kg

Fejlesztő hatás: gyorsaság, reagálás, térérzékelés, erő, test-test elleni küzdelem, fogás módok keresése, egyensúlyérzék