

REGULAMIN WALK MMA

LIGA KNOCKOUT ART (KOART)

Sezon 2026/27

1. Zawodnik i klasy doświadczenia

Podział na klasy odzwierciedla doświadczenie startowe zawodnika, zgodnie z systemem punktowym ligi KOART:

- Klasa C – Debiuty / : 0–3 walki. Obowiązek pełnych ochraniaczy (kask, napiszczelniki, ochraniacze łokci i kolan). Wygrana – 2 pkt, przegrana – 1 pkt do klasyfikacji ligowej.
- Klasa B – Średniozaawansowani: 4–8 walk. Wygrana – 4 pkt, przegrana – 2 pkt.
- Klasa A – Zaawansowani / Pro-Am: od 9 walk lub starty zawodowe w dowolnej formule sportów walki. Wygrana – 6 pkt, przegrana – 3 pkt.

Do liczby walk wliczają się starty amatorskie w formułach klatkowych i ringowych (MMA, Muay Thai, K1, boks).

Zawodnik amatorski nie posiada żadnej walki zawodowej, licencji zawodnika profesjonalnego ani aktualnej umowy z inną organizacją sportów walki.

2. Kategorie wiekowe i wagowe

Tolerancja wagowa wynosi 0,5 kg względem zgłoszonej kategorii. Organizator zastrzega możliwość zmiany limitu wagowego zawodnika w przypadku braku przeciwnika w danej kategorii.

2.1 Dorośli – Kobiety (Senior, 18+)

Kategoria	Limit wagowy
Atomowa	do 47,6 kg
Słomkowa	do 52,2 kg
Musza	do 56,7 kg
Kogucia	do 61,2 kg
Piórkowa	do 65,8 kg
Lekka	do 70,3 kg

2.2 Dorośli – Mężczyźni (Senior, 18+)

Kategoria	Limit wagowy
Słomkowa	do 52,2 kg
Musza	do 56,7 kg
Kogucia	do 61,2 kg
Piórkowa	do 65,8 kg
Lekka	do 70,3 kg
Półśrednia	do 77,1 kg
Średnia	do 83,9 kg
Półciężka	do 93,0 kg
Ciężka	do 120,2 kg

2.3 Dzieci starsze / Kadeci młodsi (10–11 i 12–13 lat)

Limity wagowe (dziewczeta i chłopcy łącznie lub zbliżone)
do 27, 31, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57 kg, powyżej 57 kg

2.4 Kadeci / Youth B (14–15 lat)

Limity wagowe
do 40, 44, 48, 52, 57, 62, 67, 72 kg, powyżej 72 kg (limit maks. ok. 77 kg)

2.5 Juniorzy młodsi / Youth A (16–17 lat)

Limity wagowe
Chłopcy: kategorie dorosłych mężczyzn (od Słomkowej 52,2 kg do Ciężkiej 120,2 kg)
Dziewczęta: kategorie dorosłych kobiet (od Atomowej 47,6 kg do Lekkiej 70,3 kg)

Kategorie dzieci i młodzieży mogą zostać dostosowane przez organizatora do rocznika i liczby zgłoszeń.

3. System rozgrywania walk

- Liga KOART nie jest rozgrywana systemem turniejowym – każdy zawodnik toczy jedną walkę w ramach danej edycji.
- Walki pojedyncze rozgrywane są wyłącznie w przypisanej kategorii wiekowej, wagowej oraz klasie doświadczenia.
- Jeśli w danej kategorii zgłosi się tylko jeden zawodnik, organizator poinformuje o braku przeciwnika przed dniem zawodów; zmiana kategorii możliwa wyłącznie za obopólną zgodą, nie w dniu zawodów.
- W walkach pojedynczych dopuszcza się rozstrzygnięcie walki przez remis (brak dogrywek, ponieważ liga nie jest rozgrywana systemem pucharowym).

4. Czas trwania walk

Klasa	Format walki	Przerwa
Klasa C	2 x 3 minuty	1 minuta
Klasa B	3 x 3 minuty	1 minuta
Klasa A	3 x 3 minuty	1 minuta

5. Ważenie

- Oficjalne ważenie odbywa się w dniu zawodów; organizator może dodatkowo wyznaczyć ważenie dzień wcześniej.
- Zawodnik ma prawo wyłącznie do jednego oficjalnego ważenia. Tolerancja wagowa: 0,5 kg.
- Przekroczenie limitu wagowego lub niestawienie się na ważenie skutkuje dyskwalifikacją z udziału w zawodach.

6. Obowiązkowe wyposażenie zawodnika (własne)

- Dobrze dopasowany ochraniacz na zęby – zatwierdzany przez sędziego przed wejściem do klatki/ringu.
- Zawodnik (płeć męska) zapewnia sobie ochraniacz na krocze we własnym zakresie.
- Zawodniczka nie ma obowiązku posiadania ochraniacza na krocze ani piersi.
- Dopuszcza się bandaż/owijki – wymagają zatwierdzenia przez sędziego.

7. Strój zawodnika

- Spodenki przeznaczone do sportów walki, bez zamków, sznurków czy kieszeni.
- Koszulka nieobowiązkowa; jeśli zawodnik ją zakłada, musi to być przylegający rashguard (krótki lub długi rękaw).
- Zakaz jakiegokolwiek obuwia i okrycia stóp.

8. Sprzęt dostarczany przez organizatora

- Rękawice do MMA sparingowe (tzw. „bulki”).
- Ochraniacze na golenie.
- Kask ochronny obowiązkowy w Klasie C. W Klasie B i A – możliwe ustalenie między zawodnikami, czy chcą walczyć w kaskach.
- Zawodnik nie może wnieść własnego sprzętu, chyba że organizator dopuści go po wcześniejszym sprawdzeniu.

9. Wygląd zawodnika

- Każdy zawodnik musi wyglądać estetycznie; długie włosy związane.
- Całkowity zakaz biżuterii oraz smarowania ciała tłustymi substancjami (wazelina, olejki itp.).
- Stan przygotowania sprawdzany przez sędziego przed wejściem do klatki/ringu.

10. Dozwolone techniki (formuła MMA)

- Cały boks (wszystkie podstawowe techniki pięściarskie).
- Wszystkie kopnięcia, z wyjątkiem kolan w głowę.
- Wszystkie sprowadzenia do parteru, z wyjątkiem tych, po których przeciwnik ląduje na głowie.
- Po sprowadzeniu walki do parteru lub gdy zawodnik ma 3 lub więcej punktów podparcia: dozwolone uderzenia pięścią na tułów i nogi.
- Zawodnik leżący może kopać zawodnika stojącego w nogi, tułów, ręce i głowę – poza strefami zakazanymi.
- Dozwolone dźwignie na bark, łokieć i nadgarstek. Dozwolona prosta dźwignia na staw skokowy (tzw. dźwignia Taktarova).

Klasa C – : obowiązują dodatkowe ograniczenia techniczne. Nie są dozwolone dźwignie na nogi ani techniki skrętne na staw; walka ma charakter szkoleniowo-sportowy. Pozostałe techniki dozwolone są zgodnie z pkt 10. Klasa B i Klasa A – bez dodatkowych ograniczeń technicznych poza zakazami określonymi w niniejszym regulaminie.

- Sędzia główny może przerwać pojedynek natychmiast, jeżeli uzna, że zawodnik niepełnoletni jest narażony na nadmierne ryzyko lub przeciwnik narusza ograniczenia właściwe dla jego kategorii wiekowej.
- W przypadku rozbieżności pomiędzy zasadą ogólną MMA a zasadą bezpieczeństwa dla kategorii młodzieżowej pierwszeństwo ma zasada bardziej restrykcyjna.
- Juniorzy młodsi / Youth A (16–17 lat): dopuszcza się ataki na głowę wyłącznie w zakresie przewidzianym dla danej klasy i kategorii wiekowej w formule , z zachowaniem wszystkich zakazów niniejszego regulaminu MMA.
- W kategoriach 10–13 lat oraz 14–15 lat obowiązują zasady bezpieczeństwa wynikające z formuły dla odpowiednich klas wieku; w szczególności ograniczenia dotyczące kontaktu na głowę pozostają nadrzędne wobec zasad ogólnych MMA.
- Zawodnicy poniżej 15. roku życia nie mogą być atakowani w głowę żadną techniką.
- Kadeci młodsi i kadeci (10–15 lat): całkowity zakaz atakowania głowy. Zabronione są wszystkie ciosy, kopnięcia i kolana kierowane w głowę zawodnika, zarówno stojącego, jak i znajdującego się w parterze. W kategoriach młodzieżowych obowiązują dodatkowe ograniczenia bezpieczeństwa, niezależnie od klasy doświadczenia.

10.1 Dodatkowe zasady dla juniorów i kadetów

11. Ostrzeżenia i zachowania zabronione

Wykonanie niedozwolonej techniki lub akcji traktowane jest jako faul, karany przez sędziego: upomnieniem, ostrzeżeniem z odjęciem punktu lub dyskwalifikacją.

11.1 Sytuacje karane ostrzeżeniem

- Łapanie się siatki lub lin klatki/ringu.

- Trzymanie przeciwnika za strój, włosy lub rękawice.
- Unikanie kontaktu z przeciwnikiem, udawanie kontuzji, celowe wypluwanie ochraniacza na zęby.
- Drapanie i szczypanie.

11.2 Natychmiastowa dyskwalifikacja

- Atak na oczy, uderzanie głową, gryzienie, plucie, obrażanie przeciwnika.
- Uderzenia w kręgosłup, kopanie w krocze, dźwignie na małe stawy, atak na krtań.
- Wszelkie uderzenia łokciami i przedramieniem.
- Ataki na nogi typu heel hook, skrętówki na kolano i stopę, twistery (dźwignia skrętna na kręgosłup).
- Podwójny Nelson; wszystkie ciosy i kopnięcia kolanem w głowę (również przeciwnika leżącego).
- Rzucanie rywala na głowę lub kark; atakowanie po gongu lub w przerwie między rundami; stosowanie zabronionych substancji.

12. Sędziowanie i punktowanie

- Walkę prowadzi 1 sędzia główny, 3 sędziów punktowych oraz 1 sędzia czasowy.
- Sędzia główny decyduje o wygranej przez KO, TKO i RSC oraz wydaje wszystkie komendy. Sędzia czasowy odpowiada za pomiar czasu rund i przerw.
- Sędziowie punktowi oceniają walkę systemem dziesięciopunktowym.
- Punktowane pozytywnie: skuteczne uderzenia i kopnięcia, skuteczny zapas i grappling, agresywność, kontrola pola walki, dominacja w stojce lub parterze.

13. Kontuzje i przerwanie pojedynku

- Pojedynek może przerwać wyłącznie sędzia lub lekarz ringowy upoważniony przez organizatora.
- Kontuzja powstała w wyniku dozwolonej techniki, na tyle poważna by przerwać walkę → przegrana przez TKO.
- Kontuzja powstała w wyniku umyślnego faulu → zawodnik faulujący przegrywa przez dyskwalifikację (lub odjęcie punktów, jeśli walka jest kontynuowana).
- Ocena lekarska nie może trwać dłużej niż 5 minut – po przekroczeniu tego czasu walka zostaje przerwana i nie może być wznowiona.

14. Rodzaje decyzji

- Poddanie: fizyczne odklepanie lub poddanie werbalne.
- Nokaut: przerwanie walki przez sędziego (TKO), utrata przytomności (KO).
- Decyzja: jednogłosna, niejednogłosna lub większościowa.
- Remis: jednogłosny, większościowy lub niejednogłosny.
- Dyskwalifikacja w przypadku rażącego lub umyślnego faulu.

15. Opłaty startowe i zgłoszenia

- Wpisowe za udział w zawodach: 120 zł, płatne na konto organizatora.
- Tytuł przelewu: NAZWISKO I IMIĘ – FORMUŁA – KATEGORIA WAGOWA – KATEGORIA WIEKOWA.
- Zawodnik może zrezygnować z udziału bez utraty wpisowego do momentu opublikowania oficjalnej listy startowej. Po jej publikacji opłata nie podlega zwrotowi.
- Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zapisów do terminu wyznaczonego przez organizatora.

16. Wymagane dokumenty i badania medyczne

- Dowód osobisty lub paszport.

- Aktualne badanie lekarskie (sportowe) potwierdzające zdolność do uprawiania sportów walki (MMA).
- Oświadczenie opiekuna prawnego – dotyczy zawodników niepełnoletnich.
- Ważne ubezpieczenie NNW obowiązujące w dniu zawodów.
- Potwierdzenie opłaty, jeśli była dokonana elektronicznie.
- Niespełnienie któregokolwiek z warunków skutkuje niedopuszczeniem do startu.

17. Corner / sekundanci

- Każdy zawodnik ma prawo do dwóch osób w narożniku; w przerwie między rundami mogą wejść na pole walki maksymalnie dwaj sekundanci.
- Sekundanci nie mogą wchodzić na pole walki w trakcie rundy, używać wulgarnych słów ani ingerować w przebieg walki.
- Nieprzestrzeganie zasad przez sekundanta może skutkować ostrzeżeniem lub dyskwalifikacją jego zawodnika.

18. Postanowienia końcowe

Organizator zapewnia opiekę medyczną (lekarz i zespół ratownictwa medycznego) przez cały czas trwania zawodów, w zakresie pomocy doraźnej na miejscu. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za urazy powstałe przed i po imprezie ani za rzeczy zaginione. Ostateczny kształt kategorii oraz zestawień może zostać dostosowany przez organizatora w zależności od liczby i profilu zgłoszeń.