

# REGULAMENT COMPETITIONAL SAMBO (extras)

## ECHIPAMENTUL PARTICIPANTULUI

- Veston SAMBO (rosu/albastru), sort SAMBO (rosu/albastru), ghete SAMBO (rosii/albastre);
- Casca de protectie (rosie/albastra);
- Proteza dentara;
- Bandaj de protectie (scoica);
- Manusi combat SAMBO (fara degete, rosii/albastre);
- Tibiere (sa acopere sireturile de la ghete, rosii/albastre).

## ART. 21. CONTINUTUL DISCIPLINEI SAMBO

In SAMBO se permit proiectari, fixari, procedee de luxare si alte actiuni de atac si aparare in anumite pozitii ale luptatorilor.

### I. *POZITIILE LUPTATORILOR*

- "in picioare" – cand luptatorul atinge salteaua doar cu talpile.
- "la sol" – cand luptatorul atinge salteaua cu orice parte a corpului in afara de talpi.  
In pozitia "la sol" dupa proiectare luptatorul se poate afla:
  - a) "pe spate" – cand luptatorul atinge salteaua cu ambii omoplati sau rapid (fara pauza) se rostogoleste pe spate; in pozitia "pod", cand luptatorul se afla cu spatele spre saltea si atinge salteaua cu talpile si cu capul se echivaleaza cu pozitia "pe spate";
  - b) "lateral" – cand luptatorul atinge salteaua cu un omoplat, iar spatele la nivelul omoplatilor formeaza un unghi de 90 de grade fata de saltea; pozitia "semipod" se considera cand luptatorul se afla cu spatele indreptat catre saltea si atinge salteaua cu capul si umarul si se echivaleaza pozitiei "lateral";
  - c) "pe piept" sau "pe abdomen" – cand luptatorul atinge salteaua cu pieptul sau abdomenul, iar spatele la nivelul omoplatilor formeaza un unghi obtuz fata de saltea;
  - d) "pe fese" sau "talie" – cand luptatorul atinge salteaua cu una/ambele fese sau cu partea lombara;
  - e) "pe umar" – cand luptatorul atinge salteaua cu articulatia umarului sau cu umarul;
  - f) "in genunchi" – cand luptatorul atinge salteaua cu genunchiul sau cu ambii genunchi, fara sa atinga suprafata saltelei cu fesele;
  - g) "pe brat/brate" – cand luptatorul atinge salteaua cu palma/palmele sau cu bratul/bratele.

Lupta in picioare – ambii luptatori se afla in pozitia "in picioare".

Lupta la sol – unul sau ambii luptatori se afla in pozitia “la sol”.

## **II. PROIECTARI**

Proiectare se considera actiunea luptatorului, cu “prizele puse”, in urma careia adversarul isi pierde echilibrul si cade atingand suprafata saltelei cu orice parte a corpului, mai putin talpile, adica se afla in pozitia “la sol”.

Contraproiectare – proiectarea executata de luptatorul care se apara, ca raspuns la actiunea de atac prin preluarea initiativei si efectuarea unei proiectari in alta directie, prin care se schimba si directia de cadere a atacatorului.

Se puncteaza doar proiectarile efectuate de luptatorul, care s-a aflat inaintea executiei proiectarii (inaintea caderii adversarului) in pozitia “in picioare”.

Se considera efectuata proiectarea fara cadere numai in cazul, cand luptatorul care ataca isi pastreaza pozitia “in picioare” de la inceputul efectuarii proiectarii si pana la finalizare.

Se considera efectuata proiectarea cu cadere, in cazul cand luptatorul care ataca, trece in una din pozitile “la sol” sau se tine de adversarul aflat “la sol”, cu scopul pastrarii echilibrului.

Orice intoarceri sau proiectari ale adversarului in pozitia “la sol” nu se puncteaza.

Luand in considerare pozitia initiala a luptatorului atacat se deosebesc:

- a) proiectarile adversarului care se afla “in picioare”; se puncteaza proiectarile atacatorului atunci, cand pe parcursul proiectarii atacatorul il trece pe atacat, care se afla “la sol”, in pozitia “in picioare” sau ridicandu-l complet de pe suprafata saltelei mai sus de centura, il proiecteaza prin intoarcere in jurul axei orizontale;
- b) proiectarile adversarului care se afla in pozitile “in genunchi” sau “pe brate” efectuate cu intoarcerea lui in jurul axei orizontale; la acestea se echivaleaza si proiectarile adversarului care se afla “la sol”, prin ridicarea completa de pe suprafata saltelei, dar mai jos de centura, cu intoarcerea adversarului in jurul axei orizontale.

Ridicarea adversarului care se afla “la sol” si proiectarea lui in pozitia initiala fara intoarcere, nu se puncteaza.

Orice proiectare efectuata prin care adversarul cade “pe brate” – nu se puncteaza.

## **III. PROCEDEE DE LUXARE**

Procedeu de luxare se considera prinderea bratului sau a piciorului adversarului in pozitia “la sol”, care permite efectuarea actiunii: luxarea

bratului (pargie), intoarcerea incheieturii (nod), strangularea tendoanelor sau a muschilor (strangere) prin care adversarul este nevoit sa cedeze.

Inceputul procedeeului de luxare se considera inceputul actiunii, care urmeaza dupa prinderea extremitatilor adversarului pe spatiul de atac, care au ca scop provocarea senzatiei de durere sau blocarea prizei de aparare a lui. Pentru aceste actiuni se acorda un timp de 60 secunde.

Efectuarea procedeeelor de luxare se permit numai atunci, cand cel atacat se afla "la sol", atacatorul poate sa se afle si in pozitia "in picioare" (la Combat se permit luxarile in toate pozitiile).

Efectuarea procedeeului de luxare pe brat se intrerupe dupa scurgerea timpului de 60 secunde, daca cel atacat va iesi in afara spatiului de lupta sau va ceda.

Efectuarea procedeeului de luxare pe picior se intrerupe imediat ce atacatul va trece in pozitia "in picioare"(nu si la Combat).

#### **IV.    *PROCEDEE DE FIXARE***

Se considera procedeu de fixare actiunea prin care atacatorul, in timpul acordat regulamentar, imobilizeaza adversarul si il impune sa stea cu spatele fixat de suprafata saltelei, isi alipeste corpul de corpul adversarului sau de bratele lui care sunt alipite de corp.

Calculul timpului de fixare se incepe din momentul, cand atacatorul isi alipeste corpul (pieptul, partea laterala, spatele) de corpul adversarului si il imobilizeaza "pe omoplati".

Fixarea se intrerupe, daca luptatorul care este imobilizat trece in pozitia "pe piept", "pe abdomen" sau "pe fese" (dar nu "pe talie") in care unghiul intre spate la nivelul omoplatilor si suprafata saltelei este mai mare de 90 de grade, daca impinge adversarul de la corp sau cand atacatorul trece la efectuarea procedeeului de luxare.

#### **ART. 22. INCEPUTUL SI FINALUL LUPTEI**

Concurentii sunt chemati pe suprafata de lupta.

Concurentul chemat primul, in veston rosu, se pozitioneaza in coltul rosu a suprafetei de lupta, iar concurentul in veston albastru - in coltul albastru. Dupa prezentarea lor, arbitrul cu un gest ii invita in centrul suprafetei de lupta, isi dau mana si fac un pas inapoi. La fluierul arbitrului incep lupta.

Lupta se intrerupe la semnalul sonor (gong).

La finalul luptei, concurentii isi ocupa pozitiile initiale, inaintea inceperii luptei. Pentru anuntarea rezultatului, arbitrul ii invita pe concurenti la centrul suprafetei de lupta si apuca bratele ambilor concurenti, ridica bratul invingatorului. Concurentii se saluta prin strangere de mana si parasesc suprafata de lupta spre colturile rosu respectiv albastru.

## **ART. 23. DESFASURAREA SI DURATA DE LUPTA**

Durata de lupta se stabileste:

- seniori, juniori, cadeti (M) – 5 minute;
- seniori, juniori, cadeti (F) – 4 minute;

Calcularea timpului luptei incepe la fluierul arbitrilor. Timpul de pauza nu se include in timpul "curat" al luptei.

Pe parcursul luptei, concurentilor nu li se permite sa paraseasca suprafata saltei fara acordul arbitrilor.

Pentru acordarea ajutorului medical se alocă 2 minute in total, pe parcursul unei lupte. Ajutorul medical se acorda pe suprafata de lupta si nu in afara ei.

## **ART. 26. VICTORIE "CURATA"**

Victorie "curata" se acorda:

- a) proiectare "curata";
- b) cedarea adversarului la procedeul de luxare;
- c) la diferenta de 12 puncte;
- d) prin descalificarea unuia din concurenti.

Proiectare "curata" se considera proiectarea fara cadere a atacatorului, prin care cel atacat in pozitia "in picioare" cade pe spate sau se rostogoleste pe spate(fara oprire).

Se puncteaza procedeul de luxare atunci, cand unul din concurenti cedeaza si da semnalul respectiv – bate cu palma sau piciorul in saltea sau pe adversar. Orice exclamatie a concurentului caruia i se efectueaza procedeul de luxare se considera semnal de cedare.

Daca pe parcursul luptei unul din concurenti cumuleaza o diferenta de 12 puncte fata de adversar, lupta se intrerupe si concurentului i se acorda victorie prin punctaj.

## **ART.30. DESCALIFICAREA DIN COMPETITIE**

Concurentul se descalifica din competitie numai prin decizia arbitrilor principal. Adversarului i se acorda victorie "curata". In cazul:

- a) la a doua incercare de efectuare a unui procedeu interzis;
- b) neincadrarea in timpul regulamentar de 2 minute oferit pentru ajutorul medical.

In aceste cazuri invingatorul obtine 4 puncte de clasificare, iar cel invins – 0 puncte. Lupta se considera incheiata inaintea expirarii timpului regulamentar, iar timpul se fixeaza in procesul verbal.

Prin decizia arbitrilor principal, concurentul se descalifica dupa 2 avertismente date de arbitru (cand necesita acordarea de al 3 avertisment) pentru "non combat" si numai in cazul cand toti 3 arbitri sunt de acord sau majoritatea este sustinuta de catre arbitrul principal. In acest caz, concurentului i se acorda victorie inainte de expirarea timpului regulamentar. Calitatea victoriei se stabileste de punctajul tehnic avut in timpul luptei.

- dacă are o diferență de 8 – 11 puncte i se aloca 3,5 puncte de clasificare;
  - dacă are procedee punctate i se aloca 3 puncte de clasificare;
  - dacă nu are procedee punctate i se aloca 2 puncte de clasificare;
- Concurentului descalificat din competiție pentru "non combat" nu i se aloca niciun punct de clasificare.

În cazul în care medicul competiției constată imposibilitatea concurentului de a continua lupta, arbitrul principal decide descalificarea sportivului din competiție. Adversarul primește 4 puncte de clasificare, iar cel descalificat – 0 puncte.

Alte cazuri de descalificare prin decizia arbitrilor principal:

- a) prin neprezentarea pe suprafața de luptă după expirarea timpului de 1,5 minute după anunțarea de către crainicul competiției a concurenților;
- b) pentru comportament brutal și nesportiv față de adversar, concurenți, arbitri, oficiali și spectatori, refuzul de a saluta adversarul la începutul/finalul luptei;
- c) pentru efectuarea unui procedeu interzis care duce la imposibilitatea adversarului de a continua lupta (la constatarea medicului oficial);
- d) pentru ducerea în eroare a arbitrilor.

În aceste cazuri concurentul descalificat primește 0 puncte de clasificare, iar adversarul său – 4 puncte de clasificare.

### **ART. 31. EVALUAREA PROCEDEELOR**

Procedeele concurentului care nu au dus la "victorie curată" se evaluează prin puncte.

Calitatea și evaluarea proiectării depind de:

- poziția inițială a atacatorului înainte de efectuarea proiectării;
- efectuarea proiectării cu cadere sau fără cadere;
- poziția inițială a celui atacat înainte de a i se aplica proiectarea;
- pe ce parte a corpului a căzut după efectuarea proiectării de către adversar.

Se acordă 4 (patru) puncte:

- a) proiectare cu cadere din poziția "în picioare" ce a dus la caderea adversarului pe "pe spate";
- b) proiectare fără cadere din poziția "în picioare" ce a dus la caderea adversarului în "lateral";
- c) pentru o "fixare" timp de 20 secunde.

Se acordă 2 (două) puncte:

- a) proiectare cu cadere din pozitia "in picioare" ce a dus la caderea adversarului in "lateral";
- b) proiectare fara cadere din pozitia "in picioare" ce a dus la caderea adversarului pe "piept", "abdomen", "fese", "talie" sau "umar";
- c) proiectare fara cadere, ce a dus adversarul care se afla in pozitia "in genunchi" sau "pe brate" inainte efectuarea proiectarii, la caderea "pe spate";
- d) pentru o fixare mai mult de 10 sec, dar mai putin de 20 de sec;
- e) pentru al doilea avertisment acordat adversarului.

Se acorda 1 (un) punct:

- a) proiectare cu cadere din pozitia "in picioare" ce a dus la caderea adversarului pe "piept", "abdomen", "fese", "talie" sau "umar";
- b) proiectare cu cadere, ce a dus adversarul care se afla in pozitia "in genunchi" sau "pe brate" inainte efectuarea proiectarii, la caderea "pe spate";
- c) proiectare fara cadere, ce a dus adversarul care se afla in pozitia "in genunchi" sau "pe brate" inainte efectuarea proiectarii, la caderea in "lateral";
- d) pentru primul avertisment acordat adversarului.

Se acorda "Activitate" ("A"):

- a) proiectare fara cadere din pozitia "in picioare" ce a dus la caderea adversarului "pe genunchi";
- b) pentru o fixare mai putin de 10 sec evaluata o singura data in lupta;

Pentru o proiectare nereusita, in urma careia atacatorul cade "pe fese", "pe piept", "pe abdomen", "lateral" sau "pe spate" iar adversarul sau, nu a contratacat - nu i se acorda punctaj.

Daca concurentul aflat in aparare contrataca, dar nu schimba caracterul proiectarii si directia de cadere a atacatorului si in urma contratacului cade in directia proiectarii, se puncteaza proiectarea atacatorului.

Fixarile efectuate de catre concurenti pe timpul unei lupte nu pot fi evaluate mai mult de 4 (patru) puncte. Din acest motiv, dupa efectuarea unei fixari complete, punctele acumulate ulterior sau "activitate" se anuleaza. "Activitate" se anuleaza si in cazul unei fixari incomplete de 2 puncte (mai mult de 10 sec si mai putin de 20 sec).

Daca luptatorul care se afla in "fixare" solicita intreruperea luptei, dar fara sa incalce Regulile, atacatorului i se acorda:

- a) 4 puncte – daca din momentul fixarii si pana la finalul luptei au ramas mai mult de 20 sec;
- b) 2 puncte – daca pana la finalul luptei au ramas mai putin de 20 sec, dar mai mult de 10 sec;

- c) "activitate" – daca pana la finalul luptei au ramas mai putin de 10 sec.

### **ART. 32. EVITAREA LUPTEI – NON COMBAT**

Se considera actiune de non combat:

- a) iesirea intentionata in afara suprafetei de lupta in pozitia "in picioare" sau "la sol";
- b) lipsa efectuarii de procedee in lupta "in picioare";
- c) imitarea actiunii de atac (atac fals);
- d) eschivarea permanenta de la "prize" in lupta "in picioare";
- e) trecerea "la sol" fara incercari evidente de a efectua procedee.
- f) impingerea clara a adversarului in afara suprafetei de lupta.

### **ART. 33. "IN AFARA SPATIULUI DE LUPTA"**

Se considera "in afara" spatiului de lupta:

- a) in lupta "in picioare" cand unul din concurenti a pasit dupa cercul rosu a suprafetei de lupta;
- b) in lupta "la sol" cand unul din concurenti se afla cu jumatatea corpului sau la nivelul taliei sau cu omoplatul si fesa in afara cercului rosu a suprafetei de lupta.

Pe parcursul luptei pozitia "in afara" se stabileste de catre arbitru de centru, iar in cazurile contradictorii de majoritatea parerilor celor trei arbitri.

In cazul in care concurentii se afla "in afara", la fluierul arbitrului intrerup lupta si se pozitioneaza in centrul suprafetei de lupta. La fluierul arbitrului – incep lupta. Conculentul aflat langa cercul rosu a suprafetei nu trebuie sa inceteze lupta si sa invite concurentul la centrul suprafetei, daca arbitrul nu a fluierat. Adversarul poate sa efectueze un procedeu, deoarece arbitrul nu a fluierat.

Proiectarea sau contraproiectarea care a inceput in suprafata permisa a spatiului de lupta si s-a finalizat "in afara" se puncteaza.

Proiectarea inceputa "in afara" – nu se puncteaza.

Fixarea si procedeele de luxare incepute in suprafata de lupta se admit pana cand unul din concurenti nu iese "in afara".

### **ART.34. PROCEDEE SI ACCTIUNI INTERZISE**

In competitiiile de Sambo sunt interzise:

- a) proiectarea adversarului in cap, proiectarea cu prize de luxare ("parghie", "nod"), proiectarea adversarului si caderea peste el cu toata greutatea corpului (cu control);

- b) efectuarea strangularilor si blocarea cailor respiratorii ale adversarului (permis la Combat);
- c) orice procedee pe coloana vertebrala, rasucirea gatului, prinderea cu bratele sau picioarele capul adversarului cat si apasarea lui pe saltea, incrucisarea picioarelor pe corpul adversarului(permis la Combat, mai putin actiuni pe coloana);
- d) proptirea bratelor, picioarelor sau a capului pe fata adversarului;
- e) apasarea deasupra cu cotul sau genunchiul pe orice parte a corpului adversarului;
- f) prinderea de degete a adversarului;
- g) intoarcerea bratului la spate (permis la Combat), luxarea incheieturii mainii;
- h) rasucirea piciorului adversarului de calcai, efectuarea "nod"-ului pe laba piciorului.
- i) efectuarea "parghiei" pe genunchi, curbarea piciorului in directia opusa indoirii naturale.
- j) procedee de luxare in pozitia "in picioare" (permis la Combat);
- k) efectuarea procedeeleor de luxare cu smuncire;
- l) prinderea de sort si de maneca vestonului din interior;

### **ART. 35. OBSERVATII SI AVERTISMENTE**

- a) intarziere la saltea;
- b) efectuarea de procedee interzise;
- c) lupta grosolana;
- d) indisciplina;
- e) discutii pe saltea;
- f) non combat;
- g) parasirea suprafetei de lupta fara acordul arbitrilor, chiar si pentru acordarea de ajutor medical;
- h) comportament necorespunzator al oficialilor, antrenorilor sau a colegilor de echipa care se afla in apropierea spatiului de lupta.

Pe parcursul unei lupte concurentului nu i se poate da decat o singura observatie. Arbitrul de centru poate sa dea observatie fara a se consulta cu alti arbitri. Pentru intarzierea la saltea, dupa primul anunt al crainicului competitiei, mai mult de 30 sec, concurentului care a intarziat i se da observatie, iar pentru intarziere de peste 1.30 min – avertisment. Conform regulamentului se da prima data observatie, iar la a doua observatie – avertisment (e,f,g). Pe parcursul luptei primul si al doilea avertisment se da concurentului (concurentilor) cu decizia majoritara a celor trei arbitri. Daca concurentul pe timpul procedeeleor de luxare sau fixare iese intentionat in afara spatiului de lupta, imediat i se da avertisment pentru iesirea intentionata de pe suprafata de lupta – 1-ul avertisment, 2-lea avertisment sau descalificare. La incalcarea regulamentului (b,c,d) se da direct avertisment fara a se mai da observatie. Pentru procedeu interzis concurentului pe parcursul unei lupte i se poate da un singur avertisment. Concurentilor pe parcursul unei lupte li se poate da maxim doua avertismente.

## ART. 41. PUNCTAJ IN SAMBO SI SAMBO COMBAT

Nr	Punctaj	Actiunile punctate
1	Victorie "curata"	a) knock out, doua knock down (combat); b) proiectare "curata" sau lovitura (combat) cu caderea adversarului pe "spate" dupa care atacatorul a ramas "in picioare"; c) strangulare (combat); d) procedeu de luxare finalizat cu cedarea adversarului (la combat se permit luxarile si "in picioare"); e) avantaj evident de 12 si mai multe puncte (ART. 26); f) imposibilitatea de a continua lupta (refuz, accidentare, expirarea timpului acordat pentru ajutor medical); g) descalificare pentru nerespectarea regulamentului (ART. 30).
2	4 (patru) puncte	a) proiectare sau lovitura (combat) din pozitia "in picioare" cu cadere, in urma caruia adversarul cade "pe spate" (ART. 31, pct. 2); b) proiectare sau lovitura (combat) cu caderea adversarului in "lateral" dupa care atacatorul a ramas "in picioare" (ART. 31, pct 2); c) fixare completa de 20 sec (ART.31, pct. 2); d) knock down (combat).
3	2 (doua) puncte	a) proiectare sau lovitura (combat) (ART. 31, pct.3); b) pentru al doilea avertisment dat adversarului (ART. 31, pct.3); c) pentru "fixare" incompetenta, mai mult de 10 sec, dar mai putin de 20 sec.(ART.31, pct. 3).
4	1 (un) punct	a) proiectare, lovitura (combat) (ART. 31, pct.4); b) pentru primul avertisment dat adversarului (ART. 31, pct. 4).
5	Activitate "A"	Proiectare sau lovitura (combat) fara cadere, in urma careia adversarul a cazut pe "genunchi".
6	Observatie	a) conform regulamentului SAMBO (ART. 31); b) pentru apararea pasiva a adversarului in pozitia "pe abdomen" – combat.

7	Avertisment	a) conform regulamentului SAMBO (ART.31); b) pentru apararea pasiva repetata a adversarului in pozitia "pe abdomen" – combat.
---	-------------	--

**KNOCK OUT** – incapacitatea fizica a adversarului de a se apara in urma loviturii primite; luptatorul nu poate continua lupta si nu poate lua pozitia initiala de lupta dupa numaratoarea arbitrilor de "10".

*NOTA:* dupa un knock out primit, sportivul se elimina din competitie.

**KNOCK DOWN** – pierderea temporara a capacitatii de a se apara a adversarului, in urma loviturii primite; luptatorul poate continua lupta pana la terminarea numaratoarei de "10" a arbitrilor.

*NOTA:* la momentul de knock down, se stabileste si pozitia corpului celui atacat fata de suprafata de lupta si se puncteaza conform regulamentului SAMBO; punctajul se aduna.

## **ART. 42. ACTIUNI TEHNICE PERMISE IN SAMBO COMBAT**

### 1. Lovituri

Lovitura – actiune tehnica impulsiva cu o traiectorie directa sau curba, efectuata , cu bratele, picioarele sau capul cu o viteza si forta definita in partile corpului permise de regulament.

Loviturile se puncteaza, daca in urma efectuarii lor, adversarul si-a pierdut echilibrul si a cazut pe o parte a corpului stabilite prin regulament (ART. 26, ART.31).

- 1.1 Lovituri cu bratele se aplica cu orice parte a pumnului (mai putin cu podul palmei), cu cotul in partea frontala si laterala a capului, trunchiului, bratelor, picioarelor si in zona "inghinala";
- 1.2 Lovituri cu picioarele se aplica cu genunchiul, tibia, talpa, calcaiul in partea frontala si laterala ale capului (mai putin lovitura cu genunchiul frontal in momentul cand adversarul executa o prindere din fata a picioarelor), trunchiului, bratelor, picioarelor si in zona "inghinala";
- 1.3 Se permite aplicarea de lovituri cu bratele, picioarele si capul in pozitia "la sol" (mai putin in ceafa, spate, parte lombara, coccis) numai in cazul cand adversarul se afla si el in pozitia "la sol". (vezi pozitia "la sol");
- 1.4 Lovituri cu cotul, mai putin lovituri directe de intampinare(de sus) in cap sau in clavicula, cu tragerea de brat sau reverul vestonului adversarului.
- 1.5 Loviturile cu capul sunt permise numai in cazul, cand ambii concurenti au casti de protectie.

### 2. Proiectari

2.1 Se permit toate proiectarile din SAMBO (ART. 21, pct. 2).

### 3. Lupta "la sol"

3.1 Se permit procedeele de luxare "la sol" din SAMBO(ART. 21, pct. 3), procedeele de luxare "in picioare" care includ si procedeul "politist" – ducerea bratului adversarului la spate.

*NOTA* – daca in timpul executarii procedeeului de luxare adversarul trece in pozitia "in picioare", lupta nu se opreste. In aceasta situatie, cel ce se apara poate sa se apere prin trantirea adversarului pe saltea, dar nu in cap.

3.2 Strangularile – tehnici prin care se produc actiuni asupra gatului adversarului care duc la imposibilitatea de a respira sau la pierderea cunostintei; se aplica "la sol" si "in picioare". Strangularile se efectueaza cu bratele, picioarele, vestonul.

3.2.1 Strangularile cu bratele – se permit numai cu antebratul si care nu duc la fortarea gatului prin rasucire.

3.2.2 Strangularile cu vestonul – se permit numai cu reverele vestonului de SAMBO.

3.2.3 Strangularile cu picioarele – se permit numai in cazul cand actiunea pe gatul adversarului este efectuata si cu prinderea bratului adversarului.




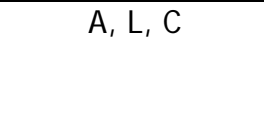
3.3 Fixarile – toate fixarile permise de regulamentul SAMBO (ART.21, pct. 4).

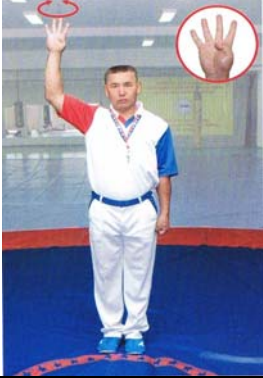
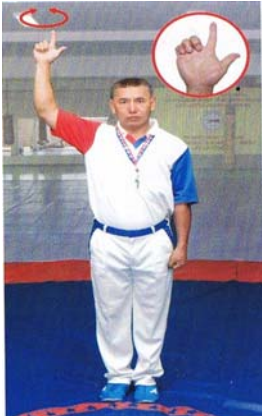


## **ART.43 TEHNICI INTERZISE**

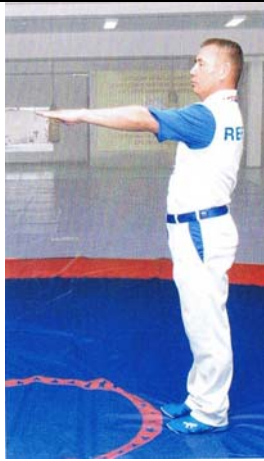



- a) aplicarea de lovituri cu degetele, palma si podul palmei;
- b) efectuarea de procedee de luxare pe gat, coloana vertebrala, degete, incheietura manii, label piciorului;
- c) aplicarea de lovituri cu bartele si picioarele din pozitia "in picioare", cand adversarul se afla "la sol";
- d) aplicarea de lovituri in gat, genunchi, cefa, spate, parte lombara, coccis, in ochi cu degetele;
- e) aplicarea de lovituri cu capul daca in timpul luptei adversarul a ramas fara casca de protectie;
- f) proiectari interzise in SAMBO (ART. 34) si proiectari cu prize pe gat;
- g) actiuni de luxare pe muschi si articulatii interzise in SAMBO, exceptie procedeul "politistului";
- h) indisciplina, purtare grosolana si lipsita de etica fata de adversari, concurenti, arbitri si spectatori.


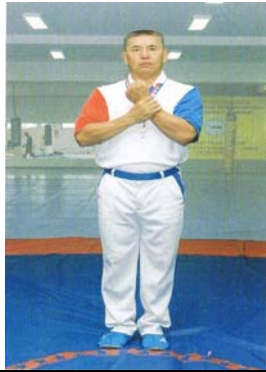



## SEMNE SPECIFICE IN ARBITRAJUL SAMBO


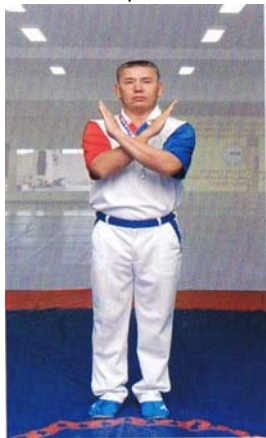

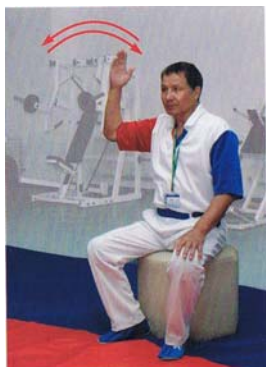
A – arbitrul pe spatiul de lupta, L – arbitrul lateral, C – arbitrul central.





Nr	ACTIUNEA	CINE APLICA	DESCRIEREA SEMNELOR
1	Prezentarea participantilor	A 	Se poziționează cu fața spre masa arbitrilor, simetric față de ambii participanți. La anunțarea participanților, întinde brațul de culoarea respectivă în direcția lor. Apoi, concomitent ridică brațele la nivelul umerilor (cu palmele în interior) îndreptate către concurenți. Aduce brațele în față indicând către centrul suprafeței de luptă, se apropie de centrul suprafeței de luptă invitând concurenții.
2	Inceputul luptei	A 	La începutul luptei (sau la reînceperea luptei de la centru) cu fluierul da semnalul sonor. În același timp cu brațul îndoit din încheietura cotului face mișcări energice de sus în jos spre centrul suprafeței de luptă. Efectuează un pas înapoi și ocupă un loc strategic pentru a urmări acțiunile concurenților.
3	Victorie "curată"	A, L, C 	Ridică brațul de culoare respectivă cu palma îndreptată în față.
4	4 (patru) puncte	A, L, C 	Ridică brațul de culoare respectivă îndoit în încheietura cotului, arătând patru degete (degetul mare lipit în

			palma) si roteste palma spre dreapta/stanga.
5	2 (doua) puncte	A, L, C 	Ridica bratul de culoare respectiva indoit in incheietura cotului aratand doua degete (degetul mare si degetul aratator).
6	1 (un) punct	A, L, C 	Ridica bratul de culoare respectiva indoit in incheietura cotului aratand degetul mare.
7	Activitate	A, L, C 	Ridica bratul de culoare respectiva indoit in incheietura cotului aratand pumnul in fata.
8	Fixare	A	In momentul constatarii inceputului

			procedeului de fixare concomitent pronunța "calculați fixarea" și întinde brațul în față, cu palma îndreptată în jos. Brațul întins este de aceeași culoare, cu vestonul concurentului care execută "fixarea". În cazul în care "fixarea" este efectuată complet 20 sec (după ce pronunța "fixare completă") sau cel ce se aștepta să iasă din "fixare" (pronunța "a ieși"), arbitrul coboară brațul și cu un gest corespunzător arată evaluarea procedeului.
9	Luxare	A 	În momentul constatării începutului procedeului de luxare concomitent pronunța "calculați timpul luxării" și întinde brațul în față, cu pumnul îndreptat în jos. Brațul întins este de aceeași culoare, cu vestonul concurentului care execută "luxarea".
10	Anularea procedeului	A, B 	Cu brațul îndoit în încheietura cotului și palma îndreptată în jos efectuează 2-3 mișcări în plan orizontal.
11	"Afară"	A, B 	Ridică în lateral brațul întins la nivelul umărului (brațul care este mai aproape de marginea suprafeței de luptă). Da semnalul sonor cu fluierul și indică cu brațul întins spre centrul suprafeței de luptă. Concurenții ocupă pozițiile inițiale la centru și la fluierul arbitrului reîncep lupta.
12	Trecerea	A, B	Efectuează semnalul sonor cu

	concurrentilor de "la sol" – "in picioare"		fluierul si ridica bratele indoite in incheietura cotului cu palmele in interior. Antebrațele se pozitioneaza vertical.
13	Procedeu interzis	A, B 	Ridica bratele la nivelul pieptului si prinde cu palma incheietura manii stransa in pumn.
14	Observatie	A 	Ocupa pozitia in centrul suprafetei de lupta, cu fata spre masa arbitrilor. Concurrentii sunt chemati la centru. Pozitioneaza bratul intins in lateral de aceias culoare ca si vestonul concurentului care a incalcat Regulamentul, pe umarul lui iar cu celalalt brat arata semnul de "observatie" – degetul mare si cel aratator formeaza un inel, iar celelalte degete sunt drepte. (OK!)
15	Avertisment	A 	Ocupa pozitia in centrul suprafetei de lupta, cu fata spre masa arbitrilor. Concurrentii sunt chemati la centru. Pozitioneaza bratul intins in lateral de aceias culoare ca si vestonul concurentului care a incalcat Regulamentul pe umarul lui, iar cu celalalt brat arata punctajul corespunzator avertismentului acordat adversarului.
16	Opriti timpul	A 	Tinand antebrațul la nivelul fetei cu

			palma indreptata in jos pozitioneaza palma celuilalt brat vertical cu partea laterala in fata.
17	Finalul luptei	A, C 	Incruciseaza antebratele cu palmele intinse.
18	Activizarea luptei	A 	Miscari circulare cu antebratele indoite in incheietura cotului
19	Cer atentie	L 	Ridica antebratul cu palma indreptata in fata si efectueaza 2-3 miscari in plan vertical

20	Cer avertisment	<p>A, L, C</p> 	<p>Cu bratul de culoare corespunzatoare vestonului luptatorului care a incalcat Regulamentul indica spre concurent iar cu celalalt brat arata punctajul care corespunde avertismentului.</p>
21	Concurentii la locuri	<p>A</p> 	<p>Da semnalul sonor cu fluierul si bratele intinse cu palmele in jos indica colturile suprafetei de lupta.</p>
22	Anuntarea victoriei	<p>A</p> 	<p>Se pozitioneaza in centrul suprafetei de lupta cu fata spre masa arbitrilor. Tinand concurentii de incheieturile manilor (corespunzator culorilor), in momentul anuntarii invingatorului, arbitrul ridica bratul acestuia. Apoi, toti efectueaza stanga imprejur si arbitrul ridica din nou bratul invingatorului (culorile numai sunt corespunzatoare). Concurentii se saluta prin strangere de mana si parasesc prin colturile respective suprafata de lupta.</p>
23	Anuntul de descalificare	<p>A</p> 	<p>Pozitia initiala ca la pct.22. la anuntarea rezultatului luptei arbitrul ii tine pe concurenti de incheieturile manilor dar nu le ridica bratul. In rest actiunile sunt ca la pct.22</p>

