**SotUl-kilpailusäännöt (harrastajasarja)**

3 x 2 min. (mahdollinen kolmas erä, jos ottelu on tasan)

Vapaaotteluun ja nyrkkeilyyn (molempiin lajeihin) saa osallistua vapaasti. Jos toisessa lajissa tyrmätään, niin ottelut loppuvat molemmissa lajeissa.

**Kielletyt tekniikat pystyssä:**

Tyrmäyshakuinen lyöminen/potkiminen päähän (potkut, lyönnit ja polvet vartaloon ja jalkoihin täydellä kontaktilla on sallittu)

Lyöminen kyynärpäällä tai -varrella

Polvet päähän (vartaloon ja jalkoihin sallittu)

Suorat potkut polveen

Stompit (eli tallominen jalkapohjalla)

Pelkästä päästä heittäminen (aina käsi mukana)

**Kielletyt tekniikat matossa:**

Kaikki iskut matossa päähän (vartaloon sallittu)

Up-kick vastustajan päähän (vartaloon ja jalkoihin sallittu)

Vastustajan slämmääminen (vastustajaa ei saa nostaa matosta ja paiskata takasin mattoon)

Heal-hook

Kaikki niskaan ja selkärankaan kohdistuvat lukot

Painelukot

Rannelukot

**Suojat:**

Hanskat (järjestäjä toimittaa), säärisuojat (omat säärisuojat suositeltavat, järjestäjä lainaa tarvittaessa) hammassuojat (omat), alasuojat (omat)

shortsit (omat tai PV:n ns. pikkumustat; ei taskuja, eikä pitkiä housuja)

Otellaan ilman paitaa (lääketieteellisistä syistä esim. ihottuma voidaan sallia trikoopaidan käyttö)

Teippaukset tai nyrkkeilysiteet on sallittu

**Arvostelu:**

Mitä arvostetaan? Perille menneet iskut ja lopetusyritykset, hyvä tekninen suorittaminen

Arvostellaan 10-pistejärjestelmällä eräkohtaisesti (Ten Point Must System)

**Ottelun päättyminen:**

Taputus, pyyhe tai kehätuomari keskeyttää

Tyrmätty ja tyrmääjä ei jatka otteluita. Tyrmääjä häviää ottelun diskauksella, jos sääntörike on tahallinen

**SotUl-kilpailusäännöt (kilpasarja = aiemmin otelleet ja muissa kamppailulajeissa menestyneet urheilijat)**

Aikuisten IMMAF-säännöt

<https://www.vapaaottelu.fi/kilpailuopas>