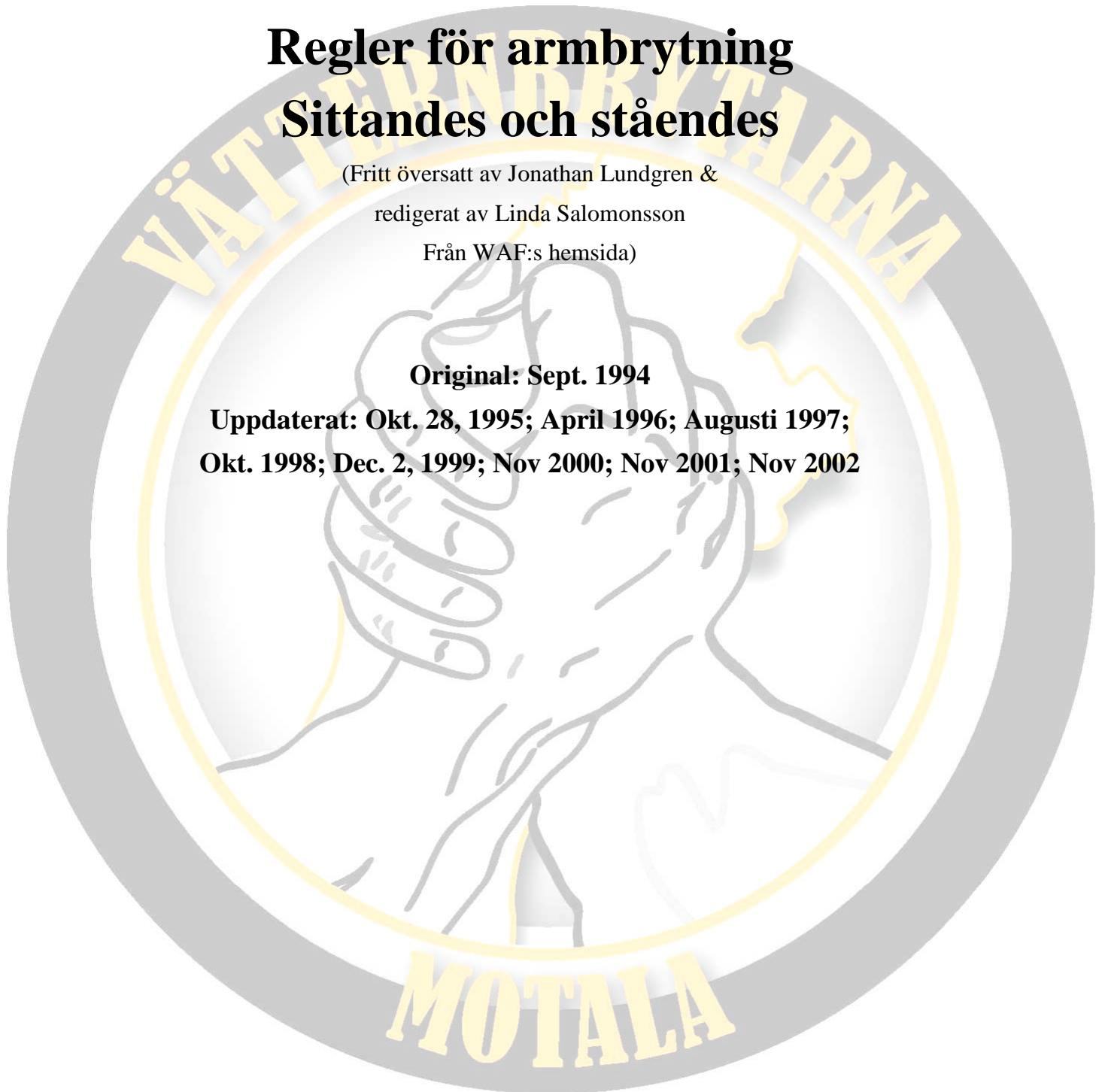


Regler för armbrytning Sittandes och ståendes

(Fritt översatt av Jonathan Lundgren &
redigerat av Linda Salomonsson
Från WAF:s hemsida)

Original: Sept. 1994

**Uppdaterat: Okt. 28, 1995; April 1996; Augusti 1997;
Okt. 1998; Dec. 2, 1999; Nov 2000; Nov 2001; Nov 2002**



Tekniska regler

Sektion 1

Del 1, Lag

Måste vara en sammansättning av de som representerar nationen. Om det behövs måste var och en i laget kunna ta fram de dokument som WAF kräver, för att styrka att han/hon är från den angivna nationen och att han/hon representerar Nationen.

Termen "lag" inkluderar alla kategorier, både vänster och höger arm, både tjej och kille.

En lag trofé kommer att delas ut baserad på den totala poängen för alla kategorier i båda könen.

Lagen kan säras på för att avgöra rankningen mellan könen, bara för att avgöra rankningen mellan dom manliga/kvinnliga lagen från varje land. Lagen kan också säras på till vänster och höger arm, ännu en gång för att avgöra rankningen.

Trofén kan bara att delas ut om världslaget väljer att göra det, men bara med skrivet tillstånd från WAF.

Del 2, Hur många i ett lag

Upp till två tävlande per nation i både höger och vänster arm.

Detta inkluderar "masters, grand masters, disabled (handikappade) och youth (juniorer)"

Del 3, Viktklasser

A) Höger arm och vänster arm

Män: Upp till 55kg, 60kg, 65kg, 70kg, 75kg 80kg, 85kg, 90kg, 100kg, 110kg & 110+kg

Kvinnor: Upp till 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, & 80+kg

B) Masters viktklasser Höger och vänster arm

Män: Upp till 70kg, 80kg, 90kg, 100kg, & 100+kg Kvinnor: Upp till 60kg, 70kg, 80kg, 80+kg

C) Grand Masters viktklasser

Bara höger hand

75kg, 90kg, & 90+kg

D) youth (junior) viktklasser

Tjejer höger hand: 45kg, 49kg, 54kg, 60kg, 67kg, 67+kg

Pojkar höger hand: 48kg, 52kg, 57kg, 63kg, 70kg, 78kg, 78+kg

Invägning

E)

Det är inget krav att man måste ha kläder på sig under invägningen. Därför kan en idrottsman väga in naken för att komma in i sin viktklass (vikten måste vara exakt. Så om man ska komma in i -70kg måste vågen stå på 70.0kg.) Inga undantag är tillåtna.

Om man har proteser eller liknande måste man väga in med dom om man vill tävla med dom på.

F)

Det kommer inte tillåtas några ändringar i invägningssproceduren. Invägningen kommer att ske i nummerordning.

Första laget som anmäler sig till WAF:s generalsekreterare är det första laget som får väga in och så vidare. WAF har rätt att neka tävlingsrätt till vilket land de vill om man inte följer WAF:s krav eller skapar oordning.

G)

WAF måste godkänna vågen man ska väga in på innan invägningen. Invägningen ska ske någonstans mellan 24 och 30 timmar innan första tävlingsdagens starttid.

H)

Under invägningen kan idrottsmannen få väga in med resten av lagets medlemmar.

I)

Man får använda mer än en officiell våg under invägningen.

J)

Det ska finnas en Direktör för invägningarna som står som högste ansvarig för alla invägningar under tävlingen.

K)

En tävlande kan få tävla i sin egna viktklass eller hoppa upp till en viktklass högre.

Del 4, Åldersgrupp: Samma för både män och kvinnor

Sub Junior: 12 år eller yngre

Junior: 18 år eller yngre

Senior: 18 år eller äldre

Masters: 40 år eller äldre

Grand masters: 50 år eller äldre

WAF har rätt att kräva bevis på ålder.

WAF har även rätt att kräva bevis på kön under kvalificerad medicinsk övervakning av WAF:s läkare

Del 5, lagpoäng

1:a = 10pts. 2:a = 7pts. 3:a = 5pts, 4:a = 4pts 5:a = 3pts. 6:a = 2pts. 7:a = 1pts.

WAF:s funktionärer har ansvaret för lagpoängen och rankningen i alla kategorier.

Del 6, Material specifikation

A) Bordet:

Sittandes: 28" från golvet till toppen av bordet.

Ståendes: 40" från golvet till toppen av bordet.

Alla andra specifikationer är detsamma på båda borden.

B) Bordsskivan 36" lång och 26" bred

C) Armbågskuddar 7"x7" fyrkantig 2" tjock Gjord av högkvalitets skummaterial Täckt med ett vinyl/rexin överdrag. Skummaterial och överdraget kan vara sammansatt av 1/8 metall plåt 7"x7" med två gängade bultar 1/4" diameter x 1 3/4 lång. Svetsad till botten för att man ska kunna sätta fast armbågskudden i bordet.

En linje, antingen målad eller tejpad ska vara mellan handstängerna på bordet så att man som domare kan avgöra vad som är center på bordet. Detta ska användas i alla WAF turneringar.

D)

Nedslagskudde: 14" lång och 4" hög.

E)

Placering: Armbågskuddarna ska vara satta 2" från respektive kant. De ska överlappa varandra ½" till höger av center på ett högerbord och ½" till vänster av center på ett vänsterbord.

F)

Nedslagskudden: Ska vara i en vinkel, 5" ut från innerhörnet av armbågskudden till innerhörnet av nedslagskudden och ½" från respektive kant mätt till ytterhörnet av nedslagskudden.

Det ska vara i en vinkel mot handstängen och ska mätas 2 ¾" från handstängen till ytterhörnet av nedslagskudden.

Om det är ett högerbord ska mätningen vara gjord från vänstra sidan av armbågskudden och tvärtom om det är ett vänsterbord.

G)

Handstänger: Ska vara placerad i mitten av bordet, 13" på vare kant. 1" in från varje kant. Handstängen ska vara 1" i diameter och vara 6" hög från bordsskivan mätt.

Del 7) Stolar

De ska vara 18" i en fyrkant och 18" höga. Framkanten ska vara i exakt linje med bordsskivan. Bordet och stolen ska vara fästa i en plattform på golvet.

Del 8) Material

The best material to use is square tubing although tubular steel, flat iron or angle iron may be used, but not more than 2" in diameters or width. The table top and seat top are normally made of 3/4" thick plywood.

Toppen på bordet och stolarna ska ha en tunn isolering täckt av vinyl eller liknande material för att få en bekväm finish.

Plexiglas eller reflekterande tejp får inte användas på bordsskivan eller stolarna.

Del 9, Talk

En ställning för talk/rosin ska vara placerad vid båda ändar av bordet, men på ett avstånd så att det inte stör domaren eller andra funktionärer med damm som flyter omkring när de tävlande förbereder sig för tävlingen.

Del 10, Scen

Om en scen används har värden ansvar för att sätta upp ett säkert räcke runt scenen, för att förhindra de tävlande att ramla av.

Scenen ska också vara planerad på så vis att den ska hålla dom som inte tävlar på avstånd från tävlingsbordet.

Del 11, Plattform

Plattform får användas om den tävlande har nackdel av sin längd. Plattformen kan användas i samband med platåskor eller flera plattformar, så att den tävlande i alla fall når upp med midjan till bordskanten.

Den tävlande kan få använda sin egen plattform eller annan anordning om huvuddomaren godkänner det innan tävlingen.

Material.....

Det ska finnas plats för handen i plattformen så att det blir enkelt att lägga dit och ta bort den.

Del 12, Straps (remmar)

När de används ska det vara 1” modell och de ska ha ett plast eller metall spänne och inte ett som gjort av velcro.

Del 13, Uniformer

Alla medverkande måste vara medvetna om WAF:s klädregler. Alla länder måste vara identifierbara och alla medverkande måste vara identifierbara till landet.

Endast kortärmat eller linne och sportbyxor (inga jeans) är tillåtet under tävling.

Väldigt lite reklam på kläderna.

Skor är krav som en del av uniformen och måste användas för att man ska få tävla.

Ingen tävlande får tävla utan uniform. Ingen tävlande får ta emot pris utan uniform. Om en tävlande kommer upp och ska tävla utan uniform så diskas han den matchen.

Ett land utan uniform får skriva ett brev till WAF:s styrelse och fråga om det finns någon lösning eller om dom kan få dispens.

Del 14, Domare

A) Domarkomitén

- Är ansvariga att värva domare till och under tävlingen.
- Är ansvariga att vaka över resten av domarna under tävlingen och lämna in en utvärdering till var och en av domarna.
- Är ansvariga att utesluta en domare som handlar oansvarsfullt eller som inte klarar av att döma en WAF tävling.
- Är ansvariga att lämna in dokumenterat bevis till WAF om det är en domare som har uppfört sig illa.
- Är ansvariga för att alla domare vet om WAF:s klädregel för domare.

B) Chef för domarträning.

- Är ansvarig att värva domare till WAF:s tävlingar som är kompetenta både fysiskt och psykiskt.
- Är ansvarig att hålla ett kort men fulltäckande seminarie om regler för de andra domarna innan WAF:s tävlingar.
- Är ansvarig att ta fram ett internationellt domartränings-program och hålla det uppdaterat när det blir ändringar i reglerna.

C) Tävlingsdomaren

- Är ansvarig att bära kläder som håller sig till WAF:s klädregler för domare som är kortärmad, svart-vit randig tröja med ränder som är 1” breda, svarta byxor, strumpor och skor. Individuellt namn och rankning får tryckas på ryggen. Rankningen ska vara på högra axeln 1” ovanför ärmen.
- Är ansvarig att kunna WAF:s regler noga och att gå på seminarierna som WAF har innan tävlingarna.
- Är ansvarig att handla på ett moget och professionellt sätt. En domare ska inte gratulera en tävlande efter match, men kan gratulera bägge om det är en match som är väl utförd.
- En kvalificerad domare får inte döma samma dag som han/hon tävlar.

Del 15, Stående stil

Två domare ska användas:

A)

Domaren som startar matchen anses som huvuddomare i den matchen.

Assisterande domaren ska kolla efter armbågsfoul i början av matchen och hjälpa till att bedöma om det är en rättvis start.

När starten har gått ska domarna hålla koll på deras egen sida efter foul.

B)

När en domare är satt vid bordet kan den inte tas bort, förutom om domaren inte är kompetent att döma.

Del 16, Protokoll

A)

Klasserna höger och vänster arm kommer att hållas på olika dagar.

B)

Personer (om dom inte blir tillfrågade av huvuddomaren) får inte vara närmre bordet än 20 fot. Strikta straff kan tillkomma.

C)

Poäng kommer att tas bort från ett land om någon i det laget betar sig osportsligt åt.

D)

Varje viktklass kommer bli uppkallad till scenen när det är deras tur att tävla och dom tävlandes namn kommer att läsas upp. Efter det börjar matcherna. Dom tävlande som väntar på att få tävla i den viktklass som har lästs upp kommer bli kallade dit och kommer där att få vänta på deras tur att tävla.

E)

Handledsskydd, armbågsskydd, värmare och stöd. Bandage, ringar eller armband som är på armen kommer inte att tillåtas. Armen definieras som den del av kroppen som börjar vid axeln och slutar vid fingertopparna.

F)

Drogtest tillåts vid värld, internationell, kontinental och nationella mästerskap, så länge det har blivit godkänt av WAF. Klagomål ska skickas tillsammans med summan i U.S. dollar och med ett officiellt brev till högsta chefen i WAF eller disciplincommitén.

G)

Osporlighet kommer inte att tillåtas och kan leda till diskning av turneringen.

H)

Inga utmaningar får ske under eller i samband med tävlingen. Schemats tillvägagångsordning får inte brytas.

I)

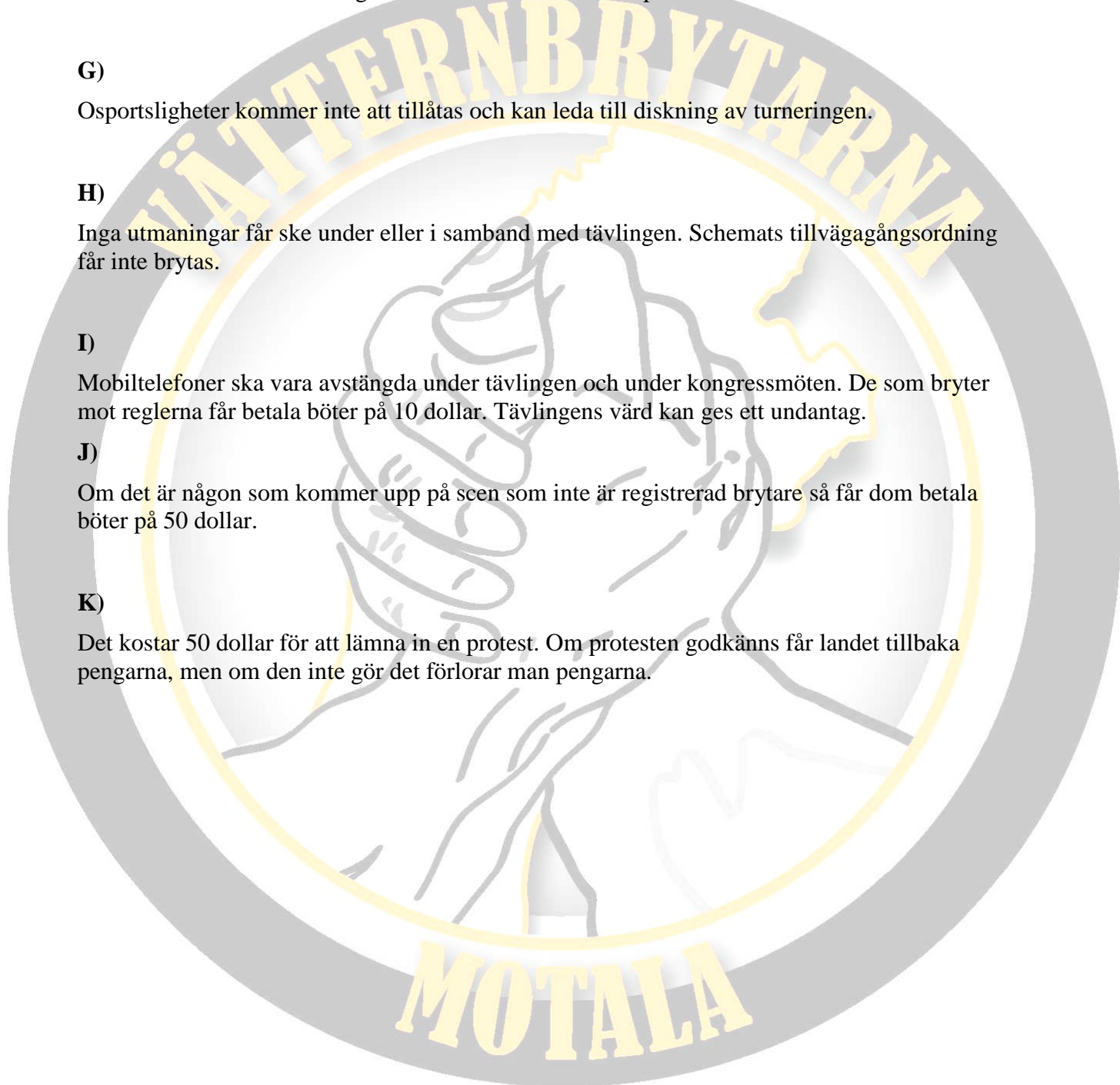
Mobiltelefoner ska vara avstängda under tävlingen och under kongressmöten. De som bryter mot reglerna får betala böter på 10 dollar. Tävlingsens värd kan ges ett undantag.

J)

Om det är någon som kommer upp på scen som inte är registrerad brytare så får dom betala böter på 50 dollar.

K)

Det kostar 50 dollar för att lämna in en protest. Om protesten godkänns får landet tillbaka pengarna, men om den inte gör det förlorar man pengarna.



Tävlingsregler

Sektion 2:

Del 1

I WAF:s tävlingar måste man förlora två gånger för att åka ut ur turneringen. Ingen seedning får förekomma, utan lottningarna måste endast ske på tur. Tävlade från samma land får inte mötas första omgången.

Del 2

Tävlande från varje viktklass kommer att ropas upp och man måste då gå fram till sekretariatet och verifiera att man är där och att man ska tävla.

Del 3

Under tävlingen ropas dom tävlade upp till bordet.

Man har då 60 sekunder på sig att komma fram. Om man inte kommer fram under den tiden förlorar man den matchen. De går fram till bordet skakar hand med motståndaren och tar sen grepp.

Del 4

Greppet ska vara handflata mot handflata, greppa tummen, tumknogen måste vara synlig.

Den fria handen ska greppa pinnen. Armen får röra vid bordstoppen. Fingernaglar ska vara klippta så att man inte skadar motståndaren. Stickum, rosin och talk är tillåtet.

Del 5

Man får inte ha så hårt bakåtryck att man lyfter den andras armbåge. Om man gör det bedöms det som tjuvstart.

Del 6

Om man har långt hår måste man ha det uppsatt. Hårband accepteras men inte hattar.

Del 7

Axlarna ska vara i rak linje med bordet. Dom kan luta åt något håll innan start.

Del 8

Det ska vara en hands mellanrum mellan axlar och underarm på båda tävlade. Likaså ska det vara en hands mellanrum mellan handen och hakan.

Del 9

En domare ska inte använda våld när han/hon vill justera de tävlande. En domare ska lätt röra vid de ställena som behöver justeras.

Del 10

Signalen för start som ska ges av huvuddomaren är "Ready. GO!" i ospecificerad rytm.

I slutet av matchen ska domaren säga "stop!" och visa vem som är vinnaren genom att lyfta armen mot honom/henne. Allt ska göras av domaren för att dom tävlande ska förstå att matchen är avslutad.

Del 11

Vinner gör man genom att någon del mellan handled och fingertopparna nuddar eller går under dynan.

Del 12

Den tävlandes ben får viras runt benet på bordet eller ta spjörn mot bordsbenet på motståndarens sida, under förutsättning att man inte stör motståndaren. Under matchen får man lyfta på fötterna och röra benen hur man vill så länge man inte stör motståndaren.

Del 13

Även om det sker en skada kommer den tävlandes namn ropas upp inför matchen tills han/hon har förlorat två gånger och åker ur turneringen. Den matchen där den tävlande skadar sig kommer att betraktas som en förlust.

Del 14

Det finns ingen tidsbegränsning under själva matchen. Men om huvuddomaren eller någon av WAF:s läkare bedömer att den tävlande inte kan genomföra matchen så kommer den att brytas.

Del 15

Det ska inte förekomma några pauser under tävlingens gång om det inte är något fel på materialet, om det är något fel på listorna eller om det beordras av dem som har hand om tävlingen.

Del 16

Ingen tävlande ska tävla mot samma motståndare två gånger om det inte gäller placering.

Del 17

Domarna kan ge de handikappade brytarna godkännande om de tycker att det behövs.

Del 18

Universella ord

Ord som alla tävlande bör kunna:

Ready Go

Knuckles

Elbows down

Wrist

Shoulders

Stop Warning

Winner

Dangerous position

Referees grip

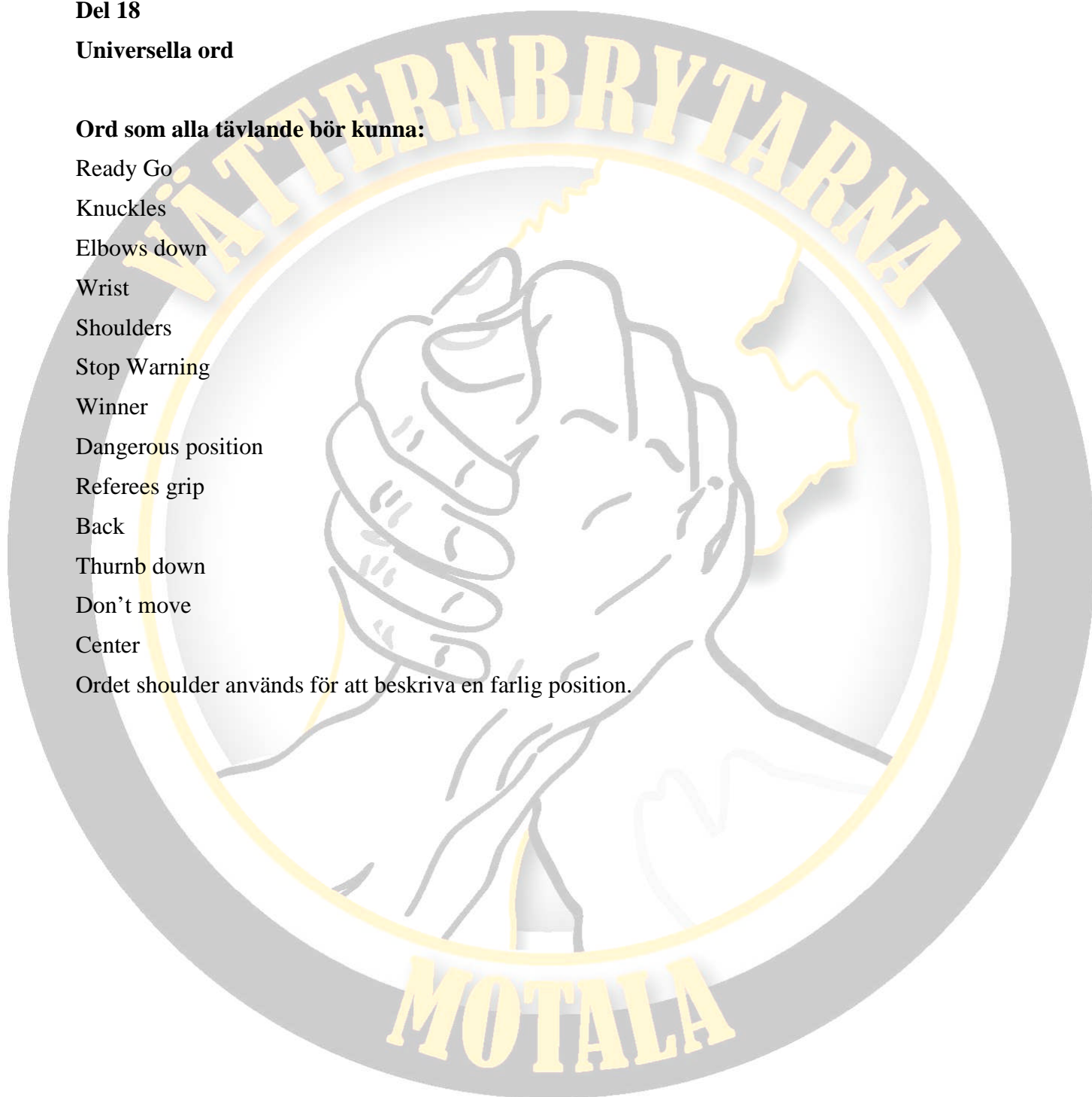
Back

Thurnb down

Don't move

Center

Ordet shoulder används för att beskriva en farlig position.



Fouls

Sektion 3

Notering: Två varningar ger en foul. Två foul gör att motståndaren vinner matchen

Del 1

Om den tävlande misslyckas med att komma upp till bordet under 60 sekunder vinner motståndaren. Om de redan har en förlust åker de ut ur turneringen.

Del 2

De tävlande har en minut på sig att ta grepp. Har de inte gjort det under den tiden så blir det domarens grepp och det går till så här:

De tävlandes handflator läggs mot varandra av domaren. Tummarna trycks ner av domaren. Fingrarna trycks ner av domaren, först på den ena brytaren och sen på den andra.

När domaren trycker ner fingrarna så frågar domaren om man vill ha tummen under eller över fingrarna.

Tumknogarna ska synas, handlederna ska vara raka och armarna centrerade. De tävlande får inte röra sig.

Exempel på rörelse är: fingrarna tar om greppet, bakåttryck, böjda handleder eller lyft på armbågarna.

All rörelse av båda motståndarna resulterar i en foul till den som rör sig.

Del 3

En foul ges till den tävlande som lyfter armbågen. Den tävlande får lyfta på armbågen när:

A)

När armbågen lyfts vertikalt från kudden, oavsett hur lite det är, så länge det är luft mellan armbågen och kudden är det foul. Det räknas inte som foul om den tävlande som lyfter armbågen har kontakt med kudden med både triceps och underarm.

B)

En armbågsfoul är det om man har triceps och underarm i kudden, men armbågen är utanför sidorna på kudden.

C)

Om båda armbågarna skulle lyftas i början eller under matchen samtidigt, blir matchen stoppad och det blir omstart. Detta räknas som ett slumpmässigt brott där ingen foul delas ut.

Del 4

Domaren kommer att ge en foul för slip out när:

A)

Du släpper fingrarna från din motståndares hand och det leder till slip out.

B)

Du stänger handen så att det blir en knuten näve i din motståndares hand och det leder till slip out.

C)

Du har tappat din handled och drar ut näven för att du inte kan hålla greppet.

D)

Straps används när det blir slip out och ingen foul ges ut. En slip out blir det när motståndarna inte längre har någon kontakt med händerna. Domarna måste vara helt säkra på vad det är som har hänt i en slip out innan foulen ges ut.

Om domarna inte är säkra på vem det var som orsakade slip ouden eller om det var båda motståndarna som orsakade det, så blir det straps och inte foul.

E)

När straps sätts på kommer domaren be deltagarna att sätta armbågarna längst bak på armbågskudden, placera deras handflator emot varandra, fingrar sträckta och tummen upp. Den fria handen ska greppa pinnen.

På detta sätt är det lätt för domaren att sätta på strapsen. Endast domarna kan ändra på strapsen. Deltagarna kan be om att dom ska lossa lite eller flytta på strapsen om det blir obekvämt. Strapsen kan inte flyttas ner mer än 1" från handleden.

F)

Efter man har satt på straps får deltagarna ta grepp och sätta armbågarna vart dom vill på kudden.

G)

Om en deltagare slippar i förlorande läge (förlorande läge är när man ligger 2/3 ner till kudden.) kommer deltagaren förlora den matchen. Om man slippar med flit blir det en foul.

Del 5 Varningar

A)

En tidig rörelse med axel, arm, hand eller fingrar leder till varning så länge man inte är i domarens grepp. Då blir det foul.

B)

Om en deltagare drar ut ("maskar") på tiden resulterar det i en varning.

C)

Om man släpper pinnen ska domaren ge en varning utan att stoppa matchen. Om man får ett övertag genom att ta om greppet på pinnen så stoppar domaren matchen och han som släpper pinnen får en foul.

Kontakt med pinnen måste man ha ovanför bordet. En med bara en hand eller en arm behöver inte hålla i pinnen.

Del 6

A)

Motståndaren får inte korsas centerlinjen på bordet med axeln under match. Då blir det foul.

B)

Deltagaren får inte använda andra kroppsdelar för att hjälpa handen ner till bordet t.ex. Haka, kind eller huvud. Det resulterar i foul.

C)

Om man trycker sin egen hand mot motståndarens axel med flit resulterar det i en foul.

D)

När en deltagare lägger sig i ett farligt läge där man riskerar att skada sig själv, så ska domaren högt så att deltagaren förstår säga att han/hon ligger i ett farligt läge.

Domaren kommer att instruera deltagaren att vända sig mot armen och hålla handen, armen och axeln i en rak linje. Deltagaren får aldrig tvinga sin axel innåt och framför sin arm eller hand, innåt bordet.

Del 7

30 sekunders vila tillåts efter en foul.

Del 8

Dåligt språk, osportslighet eller utnyttjning mot en domare resulterar i en foul. Om det fortsätter blir deltagaren diskad från turneringen.