Reglene for turneringen:

**Takedown 2 poeng**

**Takedown til sidekontroll/mount 4 poeng**

**Passering av guard 2 poeng**

**Mount 2 poeng**

**Back mount 2 poeng**

**Sweep/reversal 2 poeng**

**Det blir gitt ‘’fordels poeng’’ for gode forsøk på låser og kvelninger.**

**Nybegynnere:**

**Ingen vridende låser på bena (heelhooks, toeholds), kneebars, neckcranks.**

**Avanserte:**

**Alle låser/kvelinger er med.**

**Det er ikke tillat med ‘’slam’’ eller ‘’head spike’’ for både avanserte og nybegynnere. Vi er alle kollegaer så oppfordrer dere til å passe på hverandre under kampene. Vi satser på en hyggelig og vennlig turnering!**

**Det er tillat å bruke susp og tannbeskytter. Hvis ønskelig kan bryte sko benyttes under kampen.**

**Reglene vil bli gjennomgått før turneringen. Gjerne send spørsmål til** alekwisniew@gmail.com**.**