

					Täiskasvanud		Täielikud keelud kõigile
	Noored (ESVL) U12 (10-11, treeneri loaga ka 9)	Noored/Youth C U14 (12-13)	Noored/Youth B U16 (14-15)	Noored/Youth A U18 (16-17)	Juuniorid/Juniors U21 (18-20)	Seniorid/Seniors 18+	
	1 x 3 min	1 x 3 min	1 x 4 min	3 x 2 min	3 x 3 min		
Löögid pähe - püsti ja maas	-	-	-	-	jah		1. Küünarnuki- ja käsivarrelöögid
Löögid kehasse - püsti	jah (põlvelöögid on keelatud)	jah (põlvelöögid on keelatud)	jah (põlvelöögid on keelatud)	jah (põlvelöögid on keelatud)	jah		2. Põlvelöögid pähe
Löögid kehasse - maas	-	-	-	jah (jala- ja põlvelöögid on keelatud)	jah		3. Jalalöögid pähe maasolija pihta
Löögid: <i>linear kicks to the knee</i>	-	-	-	-	jah		4. Maasolija <i>stompimine</i>
Löögid: <i>up-kick</i>	-	-	-	-	jah		5. Alistus: jalalukk - <i>heel hook</i>
Löögid: <i>foot stomps</i>	-	-	-	-	jah		6. Alistused: <i>twister, neck crank, can opener, sit through crucifix and/or any submission deemed as applying pressure to the neck or spine</i>
Alistus: puukad (<i>bicep or calf crush</i>)	-	-	-	-	jah		
Alistus: randmelukud	-	-	-	-	jah		
Alistus: jalalukk - achilleus	-	-	jah	jah	jah		
Alistus: jalalukk - <i>kneebar</i>	-	-	-	jah	jah		
Alistus: jalalukk - toehold (<i>figure four footlocks</i>) NB! Ainult sirgele jalale/põiale	-	-	jah	jah	jah		
Alistus: <i>omoplata</i>	-	-	-	jah	jah		
Alistus: giljotiin - püsti	-	-	-	-	jah		
Alistus: giljotiin käsi sees - püsti	-	-	-	-	jah		
Alistus: giljotiin - maas	-	-	-	jah	jah		
Alistus: giljotiin käsi sees - maas	-	-	jah	jah	jah		
Heited: <i>suplex, elevated/shoulder throws or slams</i>	-	-	-	-	jah		
Heited: ainult peasthaardega (suletud haare)	-	-	-	-	jah		
RIDA 20 SELGITUS: Keelatud on kõrge kaarega heited (ülerinnaheide) ja vastase slämmimine.							
Klassikaliste mahaviimiste ja heidete (mahaviimise kahest jalast, nupuheide jms) ajal võib vastast tõsta ja mõistliku kaarega heita, aga mida kõrgemaks läheb kaar, seda suurem on tehnika sooritaja vastutus, et vastane ka turvaliselt maanduks. Slämmimise hulka loetakse ka need mahaviimised/heited, kus vastase üle tekib õhus kontroll ja mahaviimine jääb nõ seisma (näiteks kui lähed kahte jalga, võtad vastase enda õlale ja siis tekib väike stopp-moment = siis tuleb ta juba turvaliselt maha asetada, mitte ülevalt alla hooga vastu maad saata.							