

Polski Związek Zapaśniczy wychodząc naprzeciw oczekiwaniom środowiska zapaśniczego postanowił zorganizować uproszczone zawody zapaśnicze w mini - zapasach dla dzieci w przedziale wiekowym od 10-tego do 11 roku życia (decyduje rok kalendarzowy).

Zorganizowane szkolenie dzieci do mini-zapasów, udokumentowane badaniami lekarskimi (w postaci minimum dwóch badań lekarskich) ma zapewnić odpowiednie przygotowanie do udziału w uproszczonych zawodach zapaśniczych czyli tzw. „pierwszy krok”. Szkolenie oraz zawody sportowe dla tej grupy wiekowej, rozgrywane będą według specjalnego programu. Przepisy sportowe Międzynarodowej Federacji Zapaśniczej – FILA - dopuszczają możliwość organizowania zawodów w tej grupie wiekowej. Jest to praktykowane w krajach Unii Europejskiej m.in. we Francji, Niemczech, Szwecji.

Mini-zapasy – przepisy rozgrywania uproszczonych walk

W mini-zapasach nie ma stałych kategorii wagowych. Zawodników waży się, a następnie rangowo ustawia się ich od najlżejszego do najcięższego i dzieli na pulę czteroosobową. W pulach zawodnicy rozgrywają walki systemem każdy z każdym. W ten sposób każdy uczestnik zawodów mini-zapasów stoczy jednakową ilość walk. Uwaga! Każdy uczestnik mini-zapasów obowiązkowo otrzymuje dyplom za zajęcie miejsca w danej puli i w miarę możliwości finansowych organizatorów medal.

- walka w mini - zapasach trwać będzie maksymalnie 2 rundy po 2 min.
- walki odbywać się będą oddzielnie dla grupy chłopców i grupy dziewczyn (bez podziału na style)
- kryteria wyłonienia zwycięzcy w walce:

- a) za położenie przeciwnika na łopatki zawodnik otrzymuje dodatkowo 6 punktów tech.
- b) dopiero trzecie kolejne położenie na łopatki przez jednego z zawodników kończy walkę przed czasem.
- c) zwycięzcą całej walki będzie zawodnik, który położył w czasie całej walki trzy razy swojego przeciwnika „na łopatki” lub w czasie walki zdobył większą liczbę punktów. Przy remisie obowiązują przepisy struktura punktów, ostrzeżenia, ostatni punkt.
- f) przepisy oceniania akcji technicznej pozostają dla mini-zapasów identyczne, jak w pozostałych grupach wiekowych.

W przypadku wszelkiego rodzaju sytuacji niebezpiecznych, tzn. grożących powstaniem kontuzji lub jakiegokolwiek urazu, sędzia prowadzący walkę na macie powinien natychmiast przerwać walkę i wznowić ją w pozycji stojącej.

Sędzia powinien zwrócić szczególną uwagę na walkę w parterze przy wykonywaniu kluczy z atakiem na głowę.

Wprowadza się kategorię zakaz wykonywania:

- h) wózka
- i) klucza „niemieckiego”
- j) wszystkich akcji z uchwytu ręka – głowa, wykonywanych z przodu w stójce, przy których może zaistnieć niekontrolowane duszenie lub podduszenie
- k) rzutów o „dużej amplitudzie” w wysokim wyniesieniu oraz wykonywanych w kierunku do tyłu – szczególnie rzutów suplesowych
- l) wykonywania wnoszeń z pozycji parterowej do rzutów suplesowych oraz odwrotnego pasa.
- m) odrywania z podłoża zawodnika będącego w pozycji mostowej

W przypadku konieczności wznowienia przez arbitra walki w pozycji parterowej, we wszystkich przypadkach pozycją startową będzie „pozycja parterowa z rękoma na łopatkach”. W pozostałych kwestiach obowiązują aktualne międzynarodowe przepisy zapaśnicze