

Ubior i sprzęt zawodników

- Zawodnicy muszą być ubrani w dobrej jakości spodnie:
- spodenki do grapplingu / mma
- spodenki do boksu / muay tai
- spodenki sportowe
- Zawodnicy walczą z nagim torsem, kobiety w koszulkach typu Top, dozwolony jest również rashguard
- Zawodnicy walczą boso
- Inne tradycyjne stroje (np. kimona, karategi) są zabronione
- Zawodnicy noszący okulary mogą walczyć tylko w szklach kontaktowych na własną odpowiedzialność
- Długie włosy muszą być związane miękką opaską a paznokcie krótko obcięte
- Zawodnicy nie mogą nosić na sobie niczego, co mogłoby zranić lub narazić na niebezpieczeństwo przeciwnika
- Zawodnicy walczą w dostarczonych przez organizatora kaskach i rękawicach
- Każdy z zawodników musi posiadać ochraniacz na zęby , ochraniacz genitaliów / krocza oraz ochraniacze na piszczele.

§3

Obszar Walki

Obszarem konkurencji może być : mata tatami ,mata zapaśnicza, octagon.

- Octagon o średnicy nie mniejszej niż 6m. zatwierdzony przez sędziego głównego zawodów.
- Mata tatami musi składać się z dwóch stref. Między tymi strefami musi być pas ostrzegawczy szerokości 1m., innego koloru niż pozostałej powierzchni, ułożony wokół pola walki.

Pole walki wynosi 6 m x 6 m i tworzy wspólnie z pasem ostrzegawczym obszar walki 10 m x 10 m.

- Mata zapaśnicza składająca się z miękkich materacy przykrytych pokrowcem gdzie pole walki stanowi koło o średnicy 9 m. Dookoła maty znajduje się 1 metrowa stref pasywności oznaczona kolorem czerwonym.
- Jeżeli są dwa lub więcej obszarów konkurencji (Maty), wspólny pas bezpieczeństwa jest niedozwolony.

§4

Trenerzy / Sekundanci

- Zawodnikom może asystować dwóch trenerów / sekundantów, którzy podczas walki stoją na granicy obszaru konkurencji (Maty).
- Jeżeli trener źle się zachowuje w stosunku do zawodników, sędziów, widowni lub kogokolwiek innego, Sędzia Maty decyduje o nie asystowaniu trenera podczas trwania walki.
- Jeżeli złe zachowanie trenera jest kontynuowane, decyzją sędziów walki trener zostaje wykluczony z całego turnieju.
- Jeżeli trener nie stosuje się do poleceń sędziów, konsekwencje jego zachowania może ponieść zawodnik, któremu grozi odjęcie punktu aż po dyskwalifikację.
- Podczas przerwy na pomoc medyczną sekundanci nie mają prawa kontaktować się z zawodnikiem.

§5

Podział zawodników na kategorie

Podział ze względu na wiek:

- Młodzieżowiec - zawodnik w wieku 18 (ukończone nie rocznikowo) - 19 – 20 - 21 lat

-kategoria ta jest rozgrywana tylko podczas Mistrzostw Polski i Pucharu Polski

- Senior - zawodnik w wieku 18 - 45 lat (kobiety 18 - 40 lat)

Do walki z seniorami może być dopuszczony zawodnik, który w dniu zawodów ukończy lat 18 (data urodzenia). Junior nie ma prawa rywalizacji z seniorami*.

- Zawodnik w wieku młodzieżowca może walczyć w kategorii seniorów.

O wszystkich kategoriach wiekowych DECYDUJE ROK URODZENIA.

Podział ze względu na doświadczenie:

- Kategoria Senior Ograniczona Formuła MMA dotyczy zawodników:

- Mających w momencie rozpoczęcia zawodów nie więcej niż 5 (słownie: pięć) walk finałowych w formule MMA

- Kategoria Młodzieżowiec MMA (ma miejsce tylko podczas Mistrzostw Polski MMA) dotyczy zawodników:

- Mających w momencie rozpoczęcia zawodów nie więcej niż 5 (słownie: pięć) walk finałowych w formule MMA

- Zawodnicy którzy mają w swoim dorobku:

- jedną zawodową wygraną walkę

- jedną wygraną walkę w formule Full Contact

nie mogą walczyć w powyższych formułach

- Podczas ważenia obecni są 2 (dwaj) przedstawiciele Komisji Sędziowskiej.

- Nie ma tolerancji wagowej dla zawodników i zawodniczek.

- Zawodnik ważony oficjalnie jest tylko raz i uzyskana waga zapisywana jest do protokołu zawodów.

- Zawodnicy mogą skorzystać z wagi przed oficjalnym ważeniem.

- Organizator ma obowiązek udostępnić zawodnikom wagę do pomiaru kontrolnego.

- Zawodnik może się ważyć jedynie w spodenkach, a zawodniczka w stroju kąpielowym.

- Urządzenie do ważenia jest dostarczane przez organizatora.

Zasady walki

- Przed rozpoczęciem walki zawodnik musi podejść do sędziego maty w celu zaakceptowania wyposażenia.

- Walki w formule MMA trwają jedną cztero - minutową rundę. W przypadku niejednoznacznego wyniku walki sędzia może zdecydować o dogrywce trwającej 2 minuty po minutowej przerwie (4+2).

- Czas walki może być zatrzymany na sygnał sędziego ringowego, także w przypadku udzielania kar lub z powodu innych ważnych przyczyn (decyduje o tym sędzia ringowy).

- Zawodnik w narożniku może mieć 2 sekundantów w strojach sportowych, w tym jeden musi posiadać uprawnienia instruktora /trenera.

- Zawodnik może poprosić sędziego ringowego o zatrzymanie czasu na poprawę wyposażenia. Sędzia może nie zezwolić na zatrzymanie czasu o ile uzna, że zawodnik chce odpocząć.

- Za umyślne zatrzymywanie czasu zawodnik może po uprzednim ostrzeżeniu zostać ukarany odjęciem punktu.

- Zawodnicy witają się poprzez dotykanie się rękawicami tylko dwa razy: na początku walki i po jej zakończeniu.

- Trenerzy nie mogą wchodzić w obszar walki podczas trwania rundy.

- Sędzia maty może podjąć decyzję o dyskwalifikacji zawodnika w przypadku rażącego łamania regulaminu.

- Sędziowie punktowi przebywają na swoich miejscach do czasu ogłoszenia werdyktu.
- Nie wolno walczyć będąc zakrwawionym, z naklejonymi na twarzy plastrami, tamponami w nosie, albo ciętymi ranami. Sędzia prowadzący może skonsultować się z lekarzem zawodów odnośnie kontynuowania walki zawodnika.
- W przypadku konieczności udzielenia pomocy zawodnikowi przez ekipę medyczną ma ona trzy minuty, licząc od początku udzielania pomocy na doprowadzenie zawodnika do stanu w którym może podjąć walkę. Przekroczenie tego czasu oznacza automatyczny koniec walki.
- Zawodnik, który dopiero zakończył walkę ma czas, co najmniej 15 minut, do rozpoczęcia kolejnej.
- Pierwsze wywołanie zawodnika do walki musi nastąpić na jego polu walki co najmniej na dwie walki toczone wcześniej. Musi być ono ponawiane walkę wcześniej i bezpośrednio przed jego walką.
- Zawodnik który nie stawia się w ciągu dwóch minut od wywołania do walki zostaje zdyskwalifikowany.

§10

Komendy wydawane w czasie walki

- Przywitanie - zawodnicy dotykają się rękawicami
- Walka (Fight)- wznowienie walki po każdej przerwanej akcji
- Stop - walka jest przerywana w celu udzielenia kary, końca walki.
- Czas stop (Time Stop)- kiedy sędzia ringowy zatrzyma czas (musi zaistnieć powód zatrzymania czasu), np: upadek, kontuzja zawodnika, udzielenie pouczenia za uchybienia regulaminowe itp.

§11

Dozwolone miejsca trafień

- Głowa: twarz, boki.
- Tułów: przód i boki.
- Nogi: z wyłączeniem stawów

§12

Niedozwolone miejsca trafień

- Góra głowy, tył głowy.
- Tył tułowia, nerki, kręgosłup, kark.
- Szyja, wszystkie stawy.

§13

Dozwolone techniki

- Kopnięcia: proste, boczne, okrężne, ukośne, zahaczające, po obrocie, opadające, z wyskoku.
- Ciosy ręczne: proste, z dołu (haki), sierpowe, młotkowe po obrocie.
- Uderzenia łokciem na tułów ręce i nogi.
- Wszelkie sprowadzenia do parteru za wyjątkiem takich, po których przeciwnik ląduje na głowie.
- Po sprowadzeniu walki do parteru lub gdy zawodnik ma 3 lub więcej punktów podparcia, dozwolone są wszystkie uderzenia pięścią na tułów i nogi, łokciami na tułów i nogi, kopnięcia w nogi . Leżący zawodnik może kopać i uderzać pięściami stojącego w nogi, tułów, ręce i głowę za wyjątkiem stref zakazanych.
- Dozwolona jest każda dźwignia na bark, łokieć, nadgarstek. Dźwignia prosta na staw kolanowy i skokowy oraz klucz na stopę .
- Duszenia.

- Kopnięcia kolanem na tułów i nogi.

§14

Niedozwolone techniki i akcje

- wszelkie kopnięcia i uderzenia pięściami / łokciami na głowę gdy zawodnik ma trzy punkty podparcia
- dźwignie skrętowe na nogi
- uderzenia kolanami na głowę
- uderzanie głową
- każdy atak na oczy
- gryzienie, szarpanie lub pociąganie za włosy
- zahaczanie (polega na zrobieniu "haka" z palca bądź z kilku palców i włożeniu ich do ust przeciwnika, a następnie ciągnięciu)
- wszelkie ataki na krocze
- bezpośredni atak na kręgosłup, obojczyk oraz tył głowy
- uderzenia w gardło oraz łapanie tchawicy
- szczypanie, drapanie, itp.
- kopanie tułowia leżącego lub klęczącego przeciwnika
- naskakiwanie (nogą) na leżącego przeciwnika (ę stomp)
- deptanie / naskakiwanie na stopy przeciwnika
- kopanie piętami po nerkach
- dźwignie za małe stawy (np. palce)
- wyrzucanie przeciwnika poza matę
- wkładanie palców w otwarte rany przeciwnika
- przytrzymywanie spodenek lub rękawic przeciwnika
- plucie
- używanie wulgaryzmów w trakcie walki
- atak podczas przerwy
- atak na przeciwnika pod ochroną sędziego
- atak po gongu
- świadome lekceważenie instrukcji oraz samego sędziego
- uporczywe unikanie kontaktu z przeciwnikiem w tym uciekanie poza pole walki
- symulowanie kontuzji
- ataki z techniką inną niż w § 13
- celowe opóźnianie walki, chwytanie
- upadanie bez wyraźnej przyczyny
- ciosy ręczne: przedramieniem, nasadą
- atakowanie po komendzie „STOP„ (zawodnik musi wykonać krok w tył)
- wszystkie rzuty, po których przeciwnik ląduje na głowie
- uderzenia i kopnięcia na stawy
- uderzenia dłonią otwartą, bądź kaniem dłoni
- dźwignie: na kręgosłup (krucyfiks, peten nelson), na mniej niż 4 stawy paliczkowe
- dźwignie skrętowe na kark, dozwolone jest odginanie głowy w celu założenia duszenia, nie może to jednak prowadzić do dźwigni.
- rozbijanie podniesionego z podłoża przeciwnika powyżej linii bioder o powierzchnię pola walki. Powyższe nie dotyczy zawodnika, który wskakuje gardą, lub technika z wyskoku
- chwytanie się siatki octagonu w celu obrony przed sprowadzeniem
- celowe wypluwanie ochraniacza na zęby

- dyskutowanie z sędzią o jego decyzji
 - zakazuje się noszenia jakichkolwiek kolczyków, wisiorków, pierścionków w czasie walki
 - zakaz smarowania substancjami zmniejszającymi tarcie (lubrykanty, oleje).
- Dodatkowe techniki zabronione w kategorii - Pierwszy Krok, Kadet, Junior MMA:
- Wszelkie kopnięcia kolanem

§15

Przyznawanie punktów:

- walka może zakończyć się wynikiem 10 do 10 jeśli była wyrównana
- walka może zakończyć się wynikiem 10 do 9 jeśli zawodnik wykazuje lekką przewagę
- walka może zakończyć się wynikiem 10 do 8 jeśli zawodnik wykazuje dużą przewagę
- walka może zakończyć się wynikiem 10 do 7 jeśli zawodnik wykazuje druzgoczącą przewagę, wręcz deklasując przeciwnika
- sędziowie punktując walkę zwracają uwagę na:
- umiejętność narzucania swojego stylu przeciwnikowi
- tworzenie sytuacji zagrażających zakończeniem walki przed czasem
- wszechstronność
- czas dominacji
- większa aktywność

§16

Werdykty

- zwycięstwo na punkty ogłasza się, jeśli walka zakończyła się w regulaminowym czasie.
- zwycięstwo przez nokaut ogłasza się (K.O.), jeżeli zawodnik po prawidłowym ciosie nie jest w stanie kontynuować walki. (Jeśli obydwaj zawodnicy są znokautowani - K.O. - lub jeśli obaj odnieśli kontuzje i nie można wskazać winnego sędziowie obliczają dotychczasowo zdobyte punkty wskazując zwycięzcę na punkty.)
- techniczny nokaut (ang. technical knockout; skrot TKO) - zwykle jest ogłaszany gdy sędzia lub inne osoby (np. lekarz ringowy, sam zawodnik lub jego trener) przerwie pojedynek z powodu niezdolności zawodnika do kontynuowania dalszej walki, mimo że ten nie został wyliczony. W takim przypadku decyzja o technicznym nokaucie podejmowana jest w wyniku przekonania, że dalsza walka może zagrozić jego zdrowiu lub życiu.
- wygrana przez poddanie przeciwnika - odklepanie lub słowne. Uwaga: każdy zawodnik może się poddać w dowolnym momencie walki. Przez podniesienie ręki, odklepując 2 razy lub więcej w matę, ciało własne lub przeciwnika, lub werbalnie - okrzyk.
- wygrana przez poddanie przez sekundanta lub trenera (poprzez rzucenie w sposób widoczny ręcznika na pole walki).
- wygrana przez poddanie techniczne - sędzia ma prawo przerwać walkę, jeśli widzi, że technika kończąca jest założona prawidłowo i istnieje ryzyko odniesienia kontuzji, przez zawodnika, który jest poddawany technice.
- dyskwalifikacja (DISQ) patrz § 18.
- walkower (W.O.), gdy wyczytany zawodnik nie stanął się na ring w przeciągu 2 min.
- walka zakończona remisem (tylko w walkach drużynowych).
- walka nie odbyła się, jeśli zaistniały przyczyny niezależne od zawodników i sędziego.

§17

Postępowanie po silnym ciosie

- jeżeli zawodnik pozostaje w stanie utraty świadomości powyżej 10 sekund należy:
- wezwać lekarza, by natychmiast zbadał go i zalecił dalsze postępowanie
- wpisać ten fakt do protokołu i książeczki sportowo-lekarskiej zawodnika.
- po otrzymanym silnym ciosie, zawodnik nie może walczyć od miesiąca do trzech; przed powrotem do rywalizacji musi ponowić badania lekarskie, w tym EEG
- zawodnik, który miał uraz głowy 2 razy w okresie trzech miesięcy nie może walczyć przez następne 3 miesiące (konieczne są wtedy ponowne badania lekarskie, w tym EEG).
- zawodnik, który miał uraz głowy 3 razy w okresie 1 roku nie może walczyć przez okres 12 miesięcy (konieczne są wtedy badania lekarskie).

§18

Upomnienia i kary

- Za nieprzestrzeganie reguł walki zawodnik może otrzymać upomnienie, ostrzeżenie, minus punkt i zostać zdyskwalifikowanym.
- Ostrzeżenie otrzymuje zawodnik po uprzednim zwróceniu uwagi.

Można udzielić ostrzeżenia:

- bez upomnienia w przypadku przewinień grożących zdrowiu przeciwnika, względnie wpływających na przebieg i wynik walki. Dotyczy to szczególnie:
- uderzeń w głowę, gdy zawodnik ma trzy lub więcej punktów podparcia.
- kopnięć, gdy zawodnik ma trzy lub więcej punktów podparcia.
- świadomego faulowania
- pochylania głowy w ataku, atakowania głową, odwracania się
- zadawania ciosów w kark, nerki, poniżej pasa, w tył tułowia
- nieczystą walkę i nie dozwolone techniki
- niesportowe zachowanie zawodnika lub sekundanta
- wchodzenie trenera na matę
- opuszczenia przez zawodnika maty

System kar

- pierwsze - złamanie regulaminu

Uwaga

- drugie - złamanie regulaminu

Ostrzeżenie

- trzecie - złamanie regulaminu

Minus punkt

- czwarte - złamanie regulaminu

Dyskwalifikacja

- Ostrzeżenie powinno być udzielane głośno i wyraźnie, żeby mogli je słyszeć i zrozumieć

zarówno zawodnicy jak i trenerzy (sekundanci).

- Przed udzieleniem kary - „minus punkt” sędzia ma obowiązek zatrzymać czas.
- Ostrzeżenia za faule są zaznaczane oddzielnie i sumowane w ciągu całej walki
- Dyskwalifikacja zawodnika następuje po: wykorzystaniu limitu trzech kar (tzn. czwarta kara jest dyskwalifikacją) lub bez ostrzeżenia, gdy zawodnik popełnił następujące przewinienie:
- skutek niedozwolonej akcji spowodował kontuzję przeciwnika
- jeśli przeciwnik po otrzymaniu nieprawidłowego lub silnego ciosu nie jest zdolny do podjęcia walki (sędzia konsultuje decyzję z lekarzem)
- jeśli sfaulowany zawodnik jest gotów walczyć, jednak sędzia stwierdzi, że

kontynuowanie walki może zagrażać jego zdrowiu (sędzia konsultuje decyzję z lekarzem) zawodnik, którego lekarz nie dopuścił do kontynuacji walki nie uczestniczy w dalszych zawodach

- jeśli zawodnik uderzył po komendzie "stop"
- szczególnie niesportowe zachowanie zawodnika lub sekundanta (np. łżenie, przepychanie, wulgarne słownictwo)
- gdy zawodnik wykazuje w walce brak umiejętności technicznych.
- Jeżeli sędzia maty uzna dyskwalifikację za konieczną, może ten fakt skonsultować z sędziami punktowymi.

Sędzia decyduje o sposobie ukarania zawodnika, jeśli waga przewinienia jest wyższa może bezpośrednio ukarać zawodnika ostrzeżeniem, minus punktem lub dyskwalifikacją

§19

Sygnalizacja sędziowska dozwolona w czasie walki:

- ostrzeżenie: poprzez wskazanie palca wyciągniętą ręką nad głową;
- punkt ujemny: ruch dłonią po skosie w dół;
- dyskwalifikacja: skrzyżowanie dłoni przed zawodnikiem.

§20

Kontuzje i protesty

- W przypadku kontuzji walka powinna być wstrzymana na czas do 3 min niezbędny dla lekarza dla udzielenia pomocy .i. Podczas jednej rundy zawodnik może korzystać z pomocy lekarza tylko dwa razy a łączny czas udzielanej pomocy nie może przekroczyć trzech minut. Trzecia przerwa na udzielenie pomocy medycznej jest równoznaczna z dyskwalifikacją.
- Po usłyszeniu opinii lekarza sędzia ringowy decyduje o karach i wznowieniu walki (uwaga: należy rozpatrzyć przyczynę zaistniałej sytuacji).
- Jeśli lekarz nie pozwala walczyć zawodnikowi z powodu kontuzji, to wygrywa przeciwnik, o ile nie przekroczył przepisów, w przeciwnym wypadku wygrywa zawodnik kontuzjowany .
- Po zakończeniu walki można składać odwołania od jej wyniku do sędziego głównego.
- Odwołanie składa kierownik ekipy.
- Na stronie składającej odwołanie ciąży obowiązek dostarczenia czytelnego zapisu filmowego walki, który będzie podstawą do podjęcia decyzji. Jeśli sędzia główny uzna zapis za zbyt mało czytelny, odwołanie nie będzie rozpatrywane.
- W przypadku odwołania od decyzji sędziego prowadzącego walkę sędzia główny może ją podtrzymać, lub zmienić jeżeli:
- zmiana wpływa bezpośrednio w widoczny sposób na wynik starcia (np. kwestia odjęcia punktu), automatycznej zmianie ulega werdykt.
- zmiana dotyczy dyskwalifikacji, lub decyzji, której wpływu na walkę nie da się przewidzieć (przerwanie akcji), walkę należy powtórzyć.
- W przypadku odwołania od werdyktu sędziów punktowych sędzia główny może go podtrzymać, lub nakazać ponowną ocenę walki na podstawie zapisu filmowego trzem innym sędziom.

§21.

Sędziowie

- Sędzia główny, sprawuje całościowy nadzór nad zawodami jest zwierzchnikiem wszystkich sędziów na danych zawodach.
- Walkę prowadzi trzech sędziów punktowych i jeden na macie.
- Sędzia maty kontroluje stan maty i sprzęt zawodników .Czuwa nad ich

bezpieczeństwem oraz pilnuje przestrzegania przepisów. Rozpoczyna kończy i przerywa walkę . Udziela upomnień, ostrzeżeń oraz dyskwalifikuje zawodników.

- Sędzia punktowy sygnalizuje sędziemu maty wszelkie nieprawidłowości i ocenia walkę po jej zakończeniu.
- Sędzia czasowy sygnalizuje początek i koniec rundy.
- Sędziowie wydają komendy w języku polskim lub angielskim.
- Sędzia Główny może delegować kierownika maty na którego sceduje część swoich obowiązków:
- Czuwanie nad bezpieczeństwem zawodników
- Pilnowanie przestrzegania przepisów
- Rozpoczynanie, kończenie i przerywanie walki
- Udzielanie ostrzeżeń i dyskwalifikacji
- Sędzia Główny może zmienić decyzję sędziego maty w przypadku, gdy pomyłka ma charakter :
- Nieprawidłowe sumowanie punktów w kartach.
- Jeśli nastąpił błąd sędziowski.

§22.

System rozgrywek

- Wszystkie walki rozgrywane są systemem pucharowym.
- W każdej kategorii wagowej do zdobycia są: jedno pierwsze, jedno drugie i jedno lub dwa równorzędne trzecie miejsca.
- Każda kategoria jest uznawana za rozegraną, jeżeli stawi się do niej choć jeden zawodnik. Zawodnik ten może za zgodą sędziego głównego przenieść się do innej kategorii.
- Zawodnik może wystartować tylko w jednej kategorii podczas jednego turnieju za wyjątkiem zawodów podczas, których odbywać się będzie kategoria Masters
- Prowadzona jest osobna klasyfikacja drużynowa .
- Klasyfikacje prowadzi się osobno dla każdej kategorii wiekowej.
- Żeby kategoria wagowa liczyła się do klasyfikacji klubowej musi w niej wystartować co najmniej jeden zawodnik.
- Podczas zawodów może się odbyć Turniej Masters podczas, którego walczą zawodnicy z wszystkich kategorii wagowych połączeni w jedną grupę.

§23

Lekarz zawodów

- Podczas trwania zawodów lekarz jest obecny na sali w wyznaczonym miejscu przez organizatora.
- Organizator musi zapewnić dla lekarza dostęp do telefonu.
- Lekarz zawodów musi być gotowy do natychmiastowej interwencji w razie jakiegokolwiek uszkodzenia ciała zawodnika.
- W przypadku kontuzji lub innych zdarzeń zagrażających zdrowiu zawodników sędzia prowadzący walkę konsultuje się z lekarzem, którego decyzja jest ostateczna.
- Lekarz podejmuje decyzję w czasie dwóch minut.
- Lekarz musi mieć wystarczające wyposażenie i doświadczenie w udzielaniu pomocy zawodnikom sportów walki.

§24.

Doping

- Stosowanie środków dopingujących pod każdą postacią jest zabronione.
- Zawodnicy, trenerzy, sędziowie, obsługa zawodów zażywający środki dopingujące

będą zdyskwalifikowani lub usunięci z zawodów.

§25

Inne postanowienia

- W sprawach organizacyjnych nie ujętych w regulaminie decyzję w trakcie zawodów podejmuje Sędzia Główny.
- Sędzia Główny po zakończeniu zawodów sporządza komunikat końcowy zawodów.
- Wszelkie kwestie sporne w trakcie trwania zawodów rozstrzyga Sędzia Główny.