

# WEST FIGHTING MMA

## Zasady Walki MMA

### I. Rundy

1. Runda na galach odbywać się będzie na dystansie 5 minut (walki zawodowe) 3 minut (walki amatorskie) z 1 minutą przerwy pomiędzy rundami.
2. Walki zawodowe i amatorskie odbywać się będą na dystansie 3 rund.

### II. Informacje podstawowe

1. Walki odbywać się będą w profesjonalnym oktagonie przeznaczonym do walk na zasadach MMA
2. Na ringu walki kontroluje sędzia ringowy, który dba o bezpieczeństwo zawodników i zachowanie zasad walki.
3. Walkę ocenia trzech sędziów punktowych.
4. Każdy zawodnik przystępujący do walki musi mieć ochraniacz szczęki i suspensor, rękawice do MMA. Inny typ rękawic jest zabroniony.
5. Zawodnik może mieć w narożniku dwóch sekundantów

### III. Sposoby wygrania walki:

Zawodnik wygrywa walkę przez:

#### 1. Knockout (KO)

Zawodnik po uderzeniu lub kopnięciu upada na ring i nie jest w stanie kontynuować walki w pozycji stojącej. Przeciwnik powinien czekać w neutralnym narożniku

#### 2. Knockout techniczny (TKO)

a) Walkę przerywa sędzia ringowy (RSC), w następujących sytuacjach:

jeden z zawodników wyraźnie dominuje nad przeciwnikiem, który nie jest w stanie skutecznie się bronić przed jego atakiem, gdy przewaga jednego z zawodników jest niepodważalna i zagraża bezpośrednio zdrowiu drugiego zawodnika, a uszkodzenie ciała lub kontuzja zawodnika jest na tyle poważna że uniemożliwia mu dalszej walki.

b) Walkę przerywa Cutman (lekarz ringowy).

c) Walkę przerywa sekundant poddając swojego zawodnika poprzez rzucenie ręcznika w pole walki podczas trwania walki lub pomiędzy rundami.

### **3. Poddanie (S)**

Występuje w sytuacji, w której jeden z zawodników odklepuje 2 lub więcej razy w matę lub w ciało przeciwnika, lub też werbalnie (krzyk).

### **4. Poddanie techniczne (TS)**

To sytuacja, w której sędzia ringowy dostrzeże i przerywa walkę uznając poddanie za wykonane, gdy zawodnik nie ma możliwości obrony, nie odpowiada lub krzyczy z bólu, a także, gdy technika założona jest precyzyjnie i prowadzi do poddania.

### **5. Dyskwalifikacja**

Każdy faul jest równoznaczny z punktami ujemnymi w ocenie walki zawodnika przez sędziów. Dyskwalifikacja może nastąpić po konsultacji sędziego ringowego z sędzią głównym gdy:

- a) zawodnik trzy razy nieumyślnie łamie zasady walki
- b) zawodnik z premedytacją złamie zasady walki
- c) zawodnik celowo fauluje przeciwnika i ten nie może dalej kontynuować walki, tzw.: zwycięstwo przez faul
- d) zawodnik zachowuje się niezgodnie z zasadami fair-play
- e) zachowania sekundantów bezpośrednio wpływa na przebieg walki niekorzystny dla przeciwnika,

### **6. Decyzja**

Walka skończyła się w określonym czasie o walce wygranej decydują sędziowie punktowi.

### **7. Remis**

Walka remisowa wszyscy sędziowie byli zgodni i wypunktowali remis

## **IV. Punktacja rund**

10 – 10 Remis

10 – 9 lekka przewaga

10 – 8 wyraźna przewaga

dominacja jednego z

10 – 7 zawodników

## **V. Limity wagowe**

Lekka	- 70kg
Półśrednia	- 77kg
Średnia	- 84kg
Półciężka	- 93kg
Ciężka	- 120kg
Superciężka	+ 120 kg

Wagi kobiece oraz powyższe mogą ulec zmianie w porozumieniu z trenerami.

## **VI. zasady ogólne**

1. Zasady walk w parterze uznaje się sytuacje w której zawodnik wykorzystuje 3 punkty podparcia, czyli: dwie nogi i ręka.
2. Zawodnik po zakończeniu każdego starcia zobowiązany jest podziękować swojemu przeciwnikowi za walkę bez względu na wynik.
3. Zawodnicy zobowiązani są do walki fair-play oraz do sportowego zachowania. W przypadku nie przestrzegania zasad fair-play sędzia ringowy ma prawo wykluczyć zawodnika.
4. Zawodnik obowiązkowo musi mieć założony ochraniacz krocza i szczęki. w wypadku jego braku walka nie może zostać rozpoczęta

## **VII. Wymagania medyczne dla zawodników**

Zawodnik musi posiadać badania lekarskie wydane przez lekarza sportowego pozwalające na udział w walkach czy to amatorskich czy zawodowych plus ubezpieczenie nzw

## **VIII. techniki niedozwolone**

- Uderzenia na tył głowy
- Uderzenia w kręgosłup
- Uderzenia i kopnięcia w krocze
- Dźwignie skrętne na szyje
- Szczypanie
- Atakowanie w momencie kiedy sędzia rozdziela zawodników
- Wykorzystywanie klatki czyli łapania jej
- Celowe wyplucie ochraniacza
  - Drapanie i gryzienie
- Wsadzanie palców w oczy
- Szarpanie za włosy
  - Kopania leżącego przeciwnika w głowę oraz kolan na głowę w parterze

## **IX. Techniki dozwolone**

- Uderzenia kolaniem na głowę tylko w stójce i tylko walki zawodowe
- Półsuplesy tylko walki zawodowe:
- wszystkie uderzenia i techniki wywodzące się ze sportów uderzanych takich jak muay thai czy kick boxingu oraz boksu
- amatorskie mma bez uderzeń łokciami na głowę, wyniesień poza granicę pasa, bez dźwigni skrętnych i suplesów.