

**УТВЕРЖДЕНО**

Решением Президиума Общероссийской физкультурно-спортивной общественной  
организации «Федерация Смешанных боевых искусств «ММА» России»

От 09.11.2020

# **Правила проведения соревнований по виду смешанные боевые искусства «ММА»**



Москва 2020

# СОДЕРЖАНИЕ.

## Глава 1.

### **Общие правила**

1.	Система проведения соревнований .....	3
2.	Антидопинговые и санитарные условия .....	3
3.	Допуск бойцов к соревнованиям и процедура взвешивания .....	3
4.	Обязанности и права бойца .....	4
5.	Секунданты .....	4
6.	Представительство команд .....	4
7.	Судейская коллегия .....	5
8.	Главный судья .....	5
9.	Заместители главного судьи .....	6
10.	Рефери .....	7
11.	Боковой судья .....	8
12.	Характеристика места проведения спортивного соревнования, оборудование, инвентарь .....	9
13.	Нарушение правил и штрафные действия .....	10
14.	Определение победителя .....	11
15.	Судейские записки .....	11
16.	Жеребьевка и составление пар .....	12

## Глава 2

### **Раздел ММА-элит**

1	Возрастные группы, весовые категории, продолжительность поединка .....	13
2	Технические действия .....	14
3	Оценка действий в поединках, начисление баллов .....	14
4	Экипировка бойцов .....	15

## Глава 3

### **Раздел ММА-сэйф/ сэйф-файт**

1	Возрастные группы, весовые категории, продолжительность поединка .....	16
2	Технические действия .....	17
3	Оценка действий в поединках, начисление баллов .....	18
4	Экипировка бойцов .....	19

## Глава 4

### **Раздел шут-файт (учкур)**

1.	Возрастные группы, весовые категории, продолжительность поединка .....	20
2.	Технические действия .....	20
3.	Оценка действий в поединках, начисление баллов .....	21
4.	Экипировка бойцов .....	21

## Глава 5

### **Раздел ММА-лайт**

1	Возрастные группы, весовые категории, продолжительность поединка .....	22
2	Технические действия .....	23
3	Оценка действий в поединках, начисление баллов .....	24
4	Экипировка бойцов .....	25

## Глава 6

### **Раздел ММА-тактик**

1	Возрастные группы, весовые категории, продолжительность поединка .....	26
2	Технические действия .....	26
3	Оценка действий в поединках, начисление баллов .....	28
4	Экипировка бойцов .....	29

**Настоящие Правила разработаны и приняты в соответствии с нормами законодательства Российской Федерации и Уставом Общероссийской физкультурно- спортивной общественной организации «Федерация смешанных боевых искусств России» и являются обязательными для организаций, проводящих соревнования по СБИ ММА на всей территории России. Официальные лица (руководители команд, тренеры, бойцы и судьи), принимающие участие в соревнованиях, должны в своих действиях руководствоваться общепринятыми нормами поведения и этики. Они обязаны:**

- **знать и выполнять настоящие "Правила" и "Положение" о соревнованиях;**
- **быть выдержанными и корректными по отношению к своим соперникам и коллегам.**

## **Глава 1. Общие правила.**

### **1. Система проведения соревнований.**

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные;
- б) командные, лично-командные;
- в) классификационные.

■ Характер соревнований определяется положением или регламентом о соревнованиях (далее Положение) в каждом отдельном случае.

■ В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников в своих весовых категориях.

■ В командных соревнованиях команды встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд.

■ В лично-командных соревнованиях определяются личные места участников, а место команды определяется в зависимости от личных результатов ее участников в соответствии с Положением.

■ В классификационных соревнованиях личные и командные места не определяются, а результаты участников засчитываются для повышения или подтверждения их спортивной квалификации.

■ Соревнования проводятся по системе с выбыванием проигравших после первого поражения.

### **2. Антидопинговые и санитарные условия.**

Все бойцы, участвующие в соревнованиях под эгидой ФСБИММАР соглашаются подчиняться положениям Всемирного антидопингового кодекса.

Бойцы, которые могут быть инфицированы вирусами ВИЧ или гепатита В, не имеют права принимать участие в соревнованиях.

### **3. Допуск бойцов к соревнованиям и процедура взвешивания**

3.1. Допуск к соревнованиям и взвешивание бойцов осуществляет комиссия в составе: секретарь; представитель ГСК (главной судейской коллегии) главного судьи; представитель организации, проводящей соревнования.

3.2. В комиссию по допуску представляются:

- паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- дети, не достигшие 14 летнего возраста, предоставляют оригинал свидетельства о рождении и справку из образовательного учреждения с фотографией, заверенную печатью данного учебного заведения (печать обязательно должна быть на фотографии)

- полис обязательного медицинского страхования (оригинал);
- оригинал страхового полиса от несчастного случая;
- именные заявки, подписанные врачом, заверенные печатями;
- паспорт бойца;
- заполненную анкету и расписку;
- разрешение на участие от родителей (до 18 лет).

3.3. Процедура взвешивания участников соревнований проходит в следующем порядке:

- порядок и время взвешивания участников соревнований указывается в Положении. Участник, опоздавший или не явившийся на взвешивание, к соревнованиям не допускается.
- взвешивание проводится один раз в первый день соревнований или накануне. Время проведения взвешивания определяется Положением о турнире

- разрешается использовать для взвешивания несколько весов, при этом участники одной весовой категории должны взвешиваться на одних и тех же весах;
  - участники взвешиваются в специальной комнате или за ширмой полуобнаженными: мужчины - в плавках, женщины - в купальниках открытого типа;
  - результаты взвешивания заносятся в протокол или в карточку участника соревнования;
- 3.4. Окончательное решение о допуске к соревнованиям принимает главный судья.

#### **4. Обязанности и права бойца.**

##### **4.1. Боец обязан:**

- строго соблюдать Правила, Программу, Положение о соревнованиях;
- иметь секунданта (не более двух);
- выполнять требования судей;
- немедленно являться к месту проведения боя по вызову судейской коллегии;
- быть корректным по отношению ко всем участникам, судьям, лицам, проводящим и обслуживающим соревнования, а также по отношению к зрителям;
- выступать выбритым (или иметь короткую бороду), с коротко подстриженными ногтями, в опрятном спортивном костюме, лицензированном ФСБИММАР;
- перед началом первого раунда, а также после объявления результата боя обменяться с соперником рукопожатием;
- по сигналу судьи - хронометриста начинать поединок, по команде "Стоп!" - прекращать поединок, по команде "Файт!" - возобновлять поединок.
- во время перерывов между раундами должен находиться лицом внутрь площадки;
- в том случае, когда соперник оказался в положении невозможности продолжать поединок, по указанию рефери отойти в нейтральный угол и находиться там, стоя лицом внутрь площадки до следующей команды;
- проконсультироваться у невропатолога и окулиста, если имел нокаут или нокаун от удара в голову и только после их разрешения приступать к тренировкам или участвовать в соревнованиях.

##### **4.1. Боец имеет право:**

- во время перерывов между раундами, до боя и после боя пользоваться услугами двух секундантов;
- отказаться от боя на любой его стадии;
- обращаться в судейскую коллегию через официального представителя команды, в перерывах между раундами - через секунданта.

#### **5. Секунданты**

- 5.1. Секунданты должны быть одеты в спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.2. Секунданты во время боя обязаны, находится на стуле около площадки и не покидать своего места, оказывать помощь бойцу до боя, во время перерывов между раундами, а также по окончании боя.
- 5.3. Секундант имеет право находиться на площадке до боя, после боя и в перерывах между раундами до команды "Секунданты за ринг (татами, ринг, кейдж)!"
- 5.4. Секундант от имени бойца имеет право отказаться от боя.
- 5.5. Секундант обязан вести себя корректно по отношению к судьям, противнику и его секундантам, зрителям.
- 5.6. Секундант не имеет право во время боя вмешиваться в работу судей, покидать свое место до, вовремя и после поединка до объявления его результата.
- 5.7. За нарушение правил секунданту может быть сделано замечание или он отстраняется от секундирования (если у бойца только один секундант, то за его нарушения рефери может объявить бойцу предупреждение). Секундант, удалённый от площадки, не допускается к секундированию в течение всего дня. Если секундант будет удалён от площадки вторично, то он отстраняется от соревнований.

#### **6. Представительство команд.**

- 6.1. Команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь руководителя (официального представителя), тренера, капитана команды и судью. Кроме того, в состав команды разрешается включать врача, массажиста и других официальных лиц по усмотрению командующей организации, но с согласия организации, проводящей соревнования.

6.2. Руководитель (официальный представитель) команды несёт ответственность за дисциплину участников. Он обязан:

- обеспечивать своевременную их явку на соревнования, организовывать и проводить воспитательную работу, заботиться о досуге бойцов;
- присутствовать при жеребьёвке, а также на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с руководителями команд;

6.3. Руководитель (официальный представитель) команды имеет право:

- подать письменный протест с указанием пункта "Правил" или "Положения", которые, по его мнению, были нарушены. Протест должен быть подан в течение последующего боя, предварительно заплатив в судейскую коллегию залог за протест (сумма залога зависит от уровня соревнований и оговаривается заранее на собрании представителей), залог возвращается в случае удовлетворения протеста;
- требовать у главной судьи визирования копии протеста, если не удовлетворен его решением.

6.4. Тренер во время соревнований находится с участниками и отвечает за подготовку бойцов к выходу на поединок. В отдельных случаях тренер выполняет обязанности руководителя команды, что оговаривается "Положением" о соревнованиях.

6.5. Капитан команды избирается из числа участников. Он наравне с руководителем и тренером отвечает за дисциплину в команде.

6.6. Врач команды несет ответственность за медицинское обеспечение участников команды и руководит работой массажиста. Он имеет право ходатайствовать о снятии с соревнований участников своей команды по медицинским показаниям.

6.7. Представителю, тренеру и капитану команды запрещается вмешиваться в действия судей и лиц, проводящих соревнования.

6.8. За невыполнение своих обязанностей представитель может быть отстранен от руководства командой.

## **7. Судейская коллегия.**

7.1. Судейская коллегия формируется судейской комиссией ФСБИММАР из числа судей, входящих в список данной организации по итогам работы за минувший период и утверждается организацией, проводящей соревнования.

7.2. Главный судья соревнования всероссийского уровня и его заместители назначаются Исполкомом ФСБИММАР.

Непосредственное руководство и проведение соревнований возглавляется на главную судейскую коллегию (ГСК) в состав которой входят: главный судья, его заместители по каждому разделу, старшие судьи на каждой площадке, главный секретарь и представитель организации, проводящей соревнования; судьи - рефери, боковые судьи, судьи - хронометристы, секретари, информаторы, судьи при участниках.

7.3. Судьями могут быть лица, имеющие судейский допуск.

7.4. Во время соревнований судьи должны быть одеты в лёгкие чёрные туфли, тёмные брюки, черное поло.

7.5. Поединки судит бригада в составе: старший судья на площадке, рефери, боковые судьи, судья-хронометрист.

7.6. Количественный штаб судейской коллегии зависит от уровня соревнований и числа участников.

## **8. Главный судья.**

Главный судья руководит соревнованиями и отвечает за их проведение в соответствии с настоящими Правилами и Положением перед организацией, проводящей соревнования, и ФСБИММАР.

8.1. Главный судья обязан:

- проверить готовность к соревнованиям помещения, оборудования, инвентаря, соответствие их требованиям настоящих Правил;
- назначить бригады судей на взвешивание;
- провести жеребьёвку участников;
- утвердить график хода соревнований;
- распределить судей по бригадам;
- назначить старших судей на площадки;

- проводить заседания судейской коллегии с участием представителей команд перед началом соревнований (для объявления Программы и порядка работы судейской коллегии) и ежедневно по их окончании (для обсуждения хода соревнований, результатов дня), а также в тех случаях, когда это требуется в ходе соревнований;

- принять все меры к тому, чтобы исключить, а при необходимости исправить ошибки, допущенные судьями;

- своевременно вынести решение по заявлениям и протестам, поступившим от представителей (тренеров, капитанов);

- утвердить состав пар финалов и назначить бригады судей для их проведения;

- дать оценку работы каждого члена судейской коллегии (с учетом мнения его непосредственного руководителя) по пятибалльной системе;

- в течение 10 дней сдать отчет в организацию, проводящую соревнования.

8.2. Главный судья имеет право:

- отменить соревнования, если к их началу место проведения, оборудование или инвентарь окажутся не соответствующими Правилам;

- прервать бой, объявить перерыв или прекратить соревнования в случае неблагоприятных условий, мешающих нормальному проведению соревнований;

- внести изменения в Программу и график хода соревнований, если в этом возникла крайняя необходимость;

- изменить функции судей в ходе соревнований;

- отстранить судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей, отметив это в отчете и сообщив об этом в судейскую коллегию соответствующей Федерации;

- сделать предупреждение (или отстранить от выполнения обязанностей) представителям, тренерам и капитанам команд, допустившим грубость и вступившим в пререкания с судьями, а также подавшим необоснованные протесты;

- задержать объявление оценки технического действия или результата боя, если мнения судей расходятся, а также, если он не согласен с их решением, для дополнительного обсуждения и вынесения окончательного решения;

- изменить очередность встреч в финале, если в этом возникла необходимость. Главный судья не имеет права изменить Положение о соревнованиях, а также отстранить или заменить судей во время боя.

Выполнение распоряжений главного судьи обязательно для участников, судей, представителей и тренеров команд.

По поручению главного судьи его функции на соревнованиях может выполнять его заместитель или один из старших судей на площадке.

## **9. Заместители главного судьи.**

9.1. Заместители главного судьи вместе с главным судьей несут ответственность за правильное проведение соревнований и в его отсутствие исполняют его обязанности.

9.2. По поручению главного судьи анализируют работу рефери и судей, а также руководят работой судейско-вспомогательного персонала.

9.3. По поручению Главного судьи соревнований или ГСК может исполнять обязанности Главного судьи соревнований.

9.4. Врач соревнований несет ответственность за медицинское обеспечение соревнований.

Врач имеет право:

- отстранять бойцов от соревнований по медицинским показаниям;

- обращаться к главному судье с просьбой об остановке боя в случае получения травмы бойцом, если этого не делает рефери;

9.5. Главный секретарь является заместителем главного судьи. Он руководит работой секретариата:

- входит в мандатную комиссию и бригаду судей на взвешивании;

- участвует в проведении жеребьевки;

- составляет Программу и график хода соревнований;
- ведет протоколы соревнований;
- составляет порядок встреч бойцов по кругам;
- контролирует оформление протоколов боев;
- оформляет распоряжения и решения главного судьи;
- представляет главному судье результаты соревнований на утверждение и необходимые данные для итогового отчета;

- дает сведения представителям, комментаторам и журналистам с разрешения главного судьи.
- ведёт протоколы взвешивания, жеребьевки, совещаний, когда разбираются протесты, а также графики составления пар и отчет главного судьи.

9.6. Старший судья на площадке (ринге, татами, кэйдже) является заместителем главного судьи соревнований на данной площадке, располагается за судьейским столом и руководит работой судейской бригады:

- комплектует судейские бригады на бой с разрешения главного судьи;
- вызывает на площадку и представляет участников боя, а также объявляет его результат (при отсутствии комментатора);
- дает свою оценку действиям бойцов и ситуациям, сопровождая это установленными жестами и учитывая мнение большинства судей, объявляет окончательное решение;
- в случае необходимости ведёт контрольную записку;
- при необходимости или существенном расхождении мнений судей останавливает бой и выносит окончательное решение после дополнительного обсуждения спорной ситуации.

## 10. Рефери.

10.1. Рефери первым выходит на площадку и, пользуясь средствами судейской сигнализации (голосом, терминами и жестами), руководит ходом боя, оценивает приемы, технические действия и положения бойцов, следит за тем, чтобы бой проходил в строгом соответствии с Правилами.

10.2. Для руководства боем рефери пользуется командами "Файт!", "Стоп!". Команда "Файт!" - для начала и возобновления боя, "Стоп!" - для остановки боя. "Тайм!" - сигнал секундометристу для остановки и включения секундомера.

При объявлении замечания, рефери, голосом оповещает об этом бойца и показывает жестом (поднятый указательный палец). При объявлении предупреждения, рефери объявляет бойцу, боковым и старшему судьям голосом и жестом (поднятый большой палец).

При объявлении дисквалификации, рефери объявляет бойцу, боковым и старшему судьям голосом и жестом (скрещенные перед собой руки, сжатые в кулак).

При объявлении замечаний, предупреждений и дисквалификации бойца, против которого было нарушено правило, рефери отправляет в нейтральный угол соперника.

10.3. Рефери обязан:

- до боя проверить у бойцов амуницию на соответствие Правилам и требованиям безопасности, убедиться в наличии полного состава судей, врача и секунданта, сообщить старшему судье на площадке о готовности соперников к поединку и после его разрешения дать команду судье-хронометристу о начале поединка;
- в конце боя собрать записки, убедиться, что они заполнены правильно, и передать их старшему судье на площадке или заместителю;
- при нарушении правил ведения боя подать команду "Стоп!" и вынести соответствующие степени нарушения правил наказание (замечание, первое предупреждение, второе предупреждение и дисквалификация), пользуясь при этом словами и условными жестами;
- остановить бой на любой его стадии в случаях:
  - если бойцу в результате действий противника угрожает получение травмы
  - с последующим вынесением решения (либо объявление победителя в случае правомерного технического действия, либо наказания за неправомерное техническое действие)
  - если бойцы оказались в положении вне зоны проведения технических действий;
  - если вовремя боя, бойцы недостаточно активны и не делают реальных попыток проведения каких-либо технических действий;

- если одному из бойцов необходима медицинская помощь, сопровождая это жестом «остановить время»;
- если необходимо привести в порядок экипировку либо одежду бойца;
- если боец нарушил Правила или проводит запрещенное техническое действие и ему необходимо объявить замечание или предупреждение;
- по требованию старшего судьи на площадке;
- по требованию бокового судьи, если рефери считает это в данный момент возможным;
- по просьбе бойца, если рефери считает это в данный момент возможным;
- если ему необходима консультация в случаях, не предусмотренных Правилами;
- при сигнале о сдаче бойца, находящегося в партере либо стойке;
- при сигнале секундантов об отказе от поединка;
- если в схватке имеет место явное техническое преимущество одного из бойцов, для присуждения досрочной победы в поединке, но только после консультации с боковыми судьями и старшим судьёй на площадке;
- если принимается решение о снятии бойца со схватки или его дисквалификации;
- по сигналу гонга дать команду на окончание схватки;
- при объявлении результата схватки, взяв обоих участников на середине площадки за руки, поднять руку победителя.
- в случае, если проведение броска началось в пределах рабочей зоны, а закончилось за её пределами, информировать словами и жестом судей о том, что бросок засчитан, или если проведение броска началось в нерабочей зоне - бросок не засчитан;
- разделить бойцов в захвате, если ни один из них не делает попытку нанести удар или провести бросок;
- останавливает поединок в случае, если в партере бойцы на протяжении более 10 секунд не проявляют активных действий и поднять их для продолжения поединка из стойки;
- если во время поединка в партере у одного из бойцов слетела часть амуниции или выпала капа, остановить бой, поправить амуницию или вернуть капу, и продолжить поединок из положения, в котором был прерван бой.
- если во время борьбы в партере соперники оказались под канатами, остановить бой, вернуть их на середину ринга и продолжить бой из того же положения, в котором он был прерван;
- в случае получения одним из бойцов тяжёлой травмы сразу остановить бой и вызвать врача;
- 10.4. Рефери имеет право:
  - объявить бойцу замечание, предупреждение или дисквалифицировать его за нарушение правил ведения боя;
  - объявить замечание секунданту, даже отстранить его, если он своим поведением мешает нормальному ходу боя, а бойцу объявить предупреждение;
  - прекратить бой раньше времени по обстоятельствам, не зависящим от бойцов, судей и секундантов.

## **11. Боковой судья.**

11.1. Судья определяет победителя по сумме очков с занесением в соответствующую графу судейской записки.

11.2. Судья не может покинуть своё место за судейским столом до объявления победителя.

11.3. В случае необходимости, судья имеет право встать, чтобы лучше видеть происходящее на площадке.

11.4. Судья обязан:

- по окончании раунда записывать в судейскую записку число очков, которые засчитал бойцам, а также делать отметки о нокадаунах, нокаутах и предупреждениях, полученных бойцом;
- по окончании боя подсчитать общее число очков, определить победителя и поставить подпись;
- в случае ошибки при заполнении судейской записки поставить об этом в известность рефери и внести соответствующее изменение. В противном случае записка признается не действительной. Недействительной записка признается также в тех случаях, если неправильно написана фамилия



победителя, нет отметки о сделанных рефери предупреждениях, неправильно суммированы очки, сделано более одного исправления;

- при отсутствии факта нарушения правил, если оба бойца не в состоянии продолжать бой (повреждение или нокаут) по просьбе рефери проставить очки, набранные бойцами до остановки боя, и определить победителя по очкам;

- сделать отметки в графе "запрещенные действия", если с такой просьбой обратиться к нему рефери;

- в перерывах между раундами поставить в известность рефери о нарушениях правил, которые произошли вне площадки и не были им замечены.

## **12. Характеристика места проведения спортивного соревнования, оборудование и инвентарь**

*Поединки могут проводиться на татами, ринге или кейдже - далее площадка.*

### **12.1. Площадка (маты или татами) для боя:**

- должна быть квадратной, размер рабочей площади минимум 6X6 метра, максимум 10X10 с защитной зоной по 1 метра от каждого края,

- толщина не менее 4 см.

- вокруг площадки не должно быть посторонних предметов и зрителей, возможна установка оградительной ленты.

- если татами состоит из нескольких матов, то необходимо плотно их сдвинуть и прочно скрепить. В местах соединения не должно быть впадин и выступов.

- два противоположных угла татами обозначаются красным и синим цветом (слева от судейского стола - красный, справа - синий).

- пригодность татами и оборудования для соревнований определяется главным судьей, врачом и представителем организации, проводящей соревнования.

### **12.2. Ринг.**

Ринг, используемый для проведения соревнований, должен соответствовать следующим требованиям:

- площадь ринга, ограниченная канатами, должна быть не менее площади квадрата со стороной 5-6 метров.

- площадь ринга ограничивается четырьмя канатами толщиной 3-5 см., туго натянутыми между четырьмя угловыми столбами и соединенными на каждой стороне двумя перемычками из плотной ткани. Перемычки не должны скользить по канатам.

- расстояние между угловыми столбами и канатами ринга должно быть не менее 30 см. Канаты обертываются мягкой материей и в каждом углу ринга соединяются подушками. Подушки и канаты в двух противоположных углах ринга должны быть красного и синего цвета. Красный угол должен быть слева и ближним к столу ГСК.

- нижний канат натягивается на высоте 45 см от пола, второй на высоте 75 см, третий на высоте 105 см и верхний на высоте 137 см (возможны отклонения не более 10 см).

- пол ринга должен быть ровным, хорошо укрепленным, без лишней упругости. Его устилают прессованным войлоком или другим, утвержденным соответствующей организацией упругим материалом, толщиной 4 см и покрывают хорошо натянутым брезентом или другим подходящим материалом. Покрытие должно выходить за канаты.

- в углах ринга, занимаемых бойцами должно быть не менее одной табуретки, емкости с водой, ведро.

- Ринг освещается сверху. Боковое освещение не разрешается.

### **12.3. Кейдж**

Кейдж, используемый для проведения соревнований, должен соответствовать следующим требованиям:

- кейдж должен быть восьмиугольным и иметь восемь равных сторон. Ширина кейджа должна быть не менее 5,5 и не более 9 метров.

- пол кейджа должен иметь настил из борцовского ковра, татами или другого аналогичного материала, минимальная толщина слоя покрытия 4 сантиметра. Поверх настила должно быть туго натянуто

и закреплено шнурами покрытие из брезента, крепкого холста или другого подходящего материала. Нельзя использовать материал, собирающийся в кучу или в складки.

- стойки ограждения должны быть изготовлены из металла диаметром не более 15 сантиметров, высота стоек над поверхностью кейджа -1,5-2,13 метра. Стойки ограждения должны быть защищены специальным покрытием, утвержденным Судейской Комиссией.

- кейдж должен иметь один или два входа.

- на ограждении, окружающем кейдж, на котором должны проводиться соревнования, не должно быть посторонних предметов.

- пригодность кейджа и оборудования для соревнований определяется главным судьей, врачом и представителем организации, проводящей соревнования.

12.4. Для проведения спортивного соревнования используется следующее оборудование и инвентарь на одну площадку:

- а) гонг или свисток

- б) три планшеты для боковых судей (для ринга или кейджа можно использовать столы)

- в) желтая и красная карточка для рефери

- г) микрофон, подключенный к звукоусиливающему оборудованию

- д) секундомер

- е) стол для судейской коллегии

### **13. Нарушения правил и штрафные действия**

13.1. Любые нарушения Правил могут быть наказаны устно, предупреждением, штрафными баллами с вынесением желтой карточки или дисквалификацией в Нарушения:

- а) опоздание или неподготовленность;

- б) симуляция травмы, болезни;

- в) выходы с площадки без разрешения рефери, в том числе для получения медицинской помощи;

- г) неподчинение командам рефери;

- д) неэтичное поведение спортсмена;

- е) неэтичное поведение секунданта, представителя, тренера, членов команды участника поединка в зоне соревнований.

- ж) отказ от поклона сопернику до боя, а также после объявления результата.

- з) уклонение от ведения поединка, нырки в ноги без оцениваемых действий;

- и) удары в неразрешенные для атаки зоны и неконтролируемые действия.

13.2. Наказание:

- 1- е нарушение (неумышленное) - устное замечание;

- 2- е нарушение (неумышленное) - 1 предупреждение: 1 балл сопернику;

- 3- е нарушение (неумышленное) - 2 предупреждение: 1 балл сопернику;

- 4- е нарушение (неумышленное) - дисквалификация.

13.3. В случае явного и умышленного нарушения правил рефери вправе игнорировать устные замечания или даже предупреждения, по согласованию с судьями. В этом случае он может показать сразу желтую карточку. А если же в результате умышленного нарушения была причинена серьезная травма, то может быть показана и красная карточка.

13.4. Штрафные баллы за выходы за пределы площадки. Предупреждения за выходы за пределы площадки должны выноситься и считаться отдельно от других предупреждений. Каждое предупреждение соответственно приносит очко или несколько сопернику:

- первый выход - устное замечание;

- второй выход - 1 предупреждение: 1 балл сопернику;

- третий выход - 2 предупреждение: 1 балл сопернику;

- четвертый выход - дисквалификация.

### **14. Определение победителя**

По итогам каждого раунда боковые судьи определяют итоговый счет.

14.1. Победителем признаётся боец, который по окончании боя имеет большее количество набранных баллов.

Если по окончании боя сумма баллов одинаковая, то проводится дополнительный раунд, в котором боковые судьи обязательно должны определить победителя. В тех случаях, когда в финальном бою в конце последнего раунда время боя истекло, а один или оба бойца находятся в нокдауне и рефери не закончил счёт, хронометрист подаёт сигнал об окончании боя, победитель также определяется по баллам.

14.2. Победа в виду явного преимущества присуждается в случаях, когда рефери определяет превосходство одного из двух бойцов подавляющим и боковые судьи поддерживают его решение.

14.3. Победа из-за неспособности соперника продолжать бой присуждается в том случае, когда один из бойцов не в состоянии продолжать бой, а его соперник при этом не применил никаких запрещённых действий.

14.4. Победа вследствие дисквалификации соперника присуждается в тех случаях, когда один из спортсменов получил третье предупреждение, грубо или умышленно нарушил правила, а также показал физическую или техническую неподготовленность.

14.5. Победа из-за отказа соперника от продолжения боя присуждается в случае, когда он или его секундант заявят об этом рефери или секундант, выбросит на татами полотенце.

14.6. Победа нокаутом присуждается бойцу в том случае, когда его соперник, получив ощутимый удар, не в состоянии продолжать бой после 10 сек.

14.7. Победа техническим нокаутом присуждается рефери бойцу, одержавшему победу болевым приемом, после действий, в результате которых атакуемый признает себя побежденным жестом или голосом.

14.8. Победа в виду неявки соперника присуждается в том случае, когда в течение 2-х минут после вторичного вызова соперник не выйдет на татами или, выйдя, окажется не готовым к бою, а также в тех случаях, когда соперник снят врачом или не прошёл взвешивание.

14.9. Победа решением опровергается в тех случаях:

а) Если рефери принял решение, которое явно противоречит настоящим «Правилам».

б) Если при разногласии судей (2:1) одна из судейских записок признана недействительной, а ее результат повлиял на определение боя.

14.10. Победа одного бойца над другим определяется:

1. Победа по очкам: (П.О.)
2. Победа через отказ: (О.Т.К.)
3. Победа за явным преимуществом (ЯП.)
4. Травма (Н.П.Б.)
5. Победа через дисквалификацию (Д.С.К.)
6. Победа нокаутом (Н.К.)
7. Победа техническим нокаутом (Т.Н.К.)
8. Победа через неявку (Н.Я.)
9. Болевым приемом (Б.П.)
10. Удушающим приёмом (У.П.)

## 15. Судейские записки

Форма судейской записки определяется регламентом или положением о соревнованиях.

15.1. По завершению боя боковые судьи заполняют записки в чистовом виде и выносят решение. Итог боя определяет большинство голосов судей (не менее 2-х)

15.2. Недействительной записка признается в случае, если: нет подписи судьи или:

- неправильно подсчитана сумма очков у одного, либо у обоих бойцов;
- нет отметки об объявлении бойцу предупреждений, о снятии баллов, либо отметка ошибочна;
- в чистовой записке имеются два или более исправлений (помарок);
- если при разногласии боковых судей имеется единогласное мнение Главного судьи, заместителя Главного судьи, оформленного в ходе боя на судейских записках, установленного образца.

## 16. Жеребьевка и составление пар

16.1. Жеребьевку проводят главный судья и главный секретарь в присутствии руководителей команд. Разрешается проводить жеребьевку во время взвешивания. Допускается так же компьютерная жеребьевка. При проведении командных соревнований и турниров с персональным допуском жеребьевку можно проводить до взвешивания.

16.2. Пары составляются следующим образом: боец, имеющий №1 встречается с бойцом №2, боец №3 с бойцом №4 и т.д. Количество пар в первом туре зависит от числа бойцов в данной весовой категории и определяется с таким расчётом, чтобы во втором туре в этом весе осталось бы 2, 4, 8 или 16 бойцов. Свободными от боёв в первом туре остаются бойцы, имеющие большие номера

16.3. При проведении жеребьевки участников соревнований может быть проведено рассеивание сильнейших бойцов, а также бойцов одной организации. В этом случае график можно составить с таким расчётом, чтобы сильнейшие бойцы были по возможности свободными от боёв в первом туре.

### Раздел ММА-ЭЛИТ

Соревнования в разделе мма-элит предусматривают поединки бойцов, демонстрирующих технико-тактические действия в полный контакт, как в стойке, так и в партере с ударами, болевыми и удушающими приемами.

#### 1. Возрастные группы, весовые категории, продолжительность поединка.

##### 1.1. Возрастные группы:

Взрослые мужчины	18-35 лет
Взрослые женщины	18-35 лет

##### 1.2. Весовые категории бойцов

Мужчины: - 57кг, -61кг, -66кг, -71кг, -77кг, -84кг, -93 кг, +93кг  
Женщины: - 50кг, - 54кг, - 60кг, - 68кг, -76кг, +76 кг.

##### 1.3. Время поединков:

- предварительные, полуфинальные поединки - 1 раунд по 4 минуты.
- финальные поединки - 2 раунда по 4 минуты чистого времени, (в турнирах регионального уровня возможно проведение раундов по 3 минуты).

При ничейном результате добавляется 1 экстрараунд продолжительностью 2 минуты.

##### 1.4. Остановка боя (тайм аут)

Только рефери имеет право остановить бой. Боец может жестом попросить остановить бой, чтобы исправить повреждение или поправить экипировку.

Рефери может не дать тайм-аут, если он считает, что это лишит преимущества, либо даст преимущество одному из бойцов.

Тайм-аут должен быть минимальным. Если рефери считает, что боец используется тайм-аут для отдыха или для консультаций с тренером, для информации о счете и т.п., то предупреждение может быть вынесено как за задержку боя, либо как за отказ от боя.

Только главный судья, либо старший судья по татами может прервать бой, находясь вне площадки.

Если тренер желает подать протест, он должен уведомить старшего судью по площадке и отложить судейские записки, а также главного судью соревнований, который может принять протест по возможности без остановки боя.

##### 1.5. Условия предоставления тайм-аута:

- а) Повреждения экипировки.
- б) Приведение в порядок экипировки спортсмена.
- в) Для совещания рефери с судьями.
- г) Для разговора рефери с бойцом или его тренером.
- д) Для обеспечения безопасности и справедливого поединка.

Тайм-аут не должен влиять на присуждение баллов. Рефери должен выполнять все процедуры быстро, чтобы обеспечить полное время поединка.

Рефери, который не в состоянии быстро, справедливо, профессионально обслуживать матч, может быть заменен решением главного судьи.

#### 2. Технические действия.

##### 2.1. Разрешённая техника

Удар - импульсное, взрывное возвратно-поступательное движение руки или ноги с прямолинейной или криволинейной траекторией.

Удары:

- **удары руками:** в стойке, партере, по голове, туловищу по внутренней и внешней стороне бедра;
- **удары локтями:** по туловищу, по внутренней и внешней стороне бедра;
- **удары ногами:** в стойке по голове, туловищу, по внутренней и внешней стороне бедра;
- **удары коленями:** в стойке по голове, туловищу, внутреннюю и внешнюю сторону бедра;
- **удары коленями:** в партере только по ногам и по корпусу;

Броски:

- **бросок:** техническое действие атакующего из положения стоя, в результате которого атакуемый теряет равновесие и из положения стоя падает, оказываясь в положении лежа на боку или спине;
- подсечки, подножки, зацепы, ножницы, с обязательной фиксацией сверху в партере дают баллы.
- броски с захватом шеи одной рукой, используя прихват руки;
- броски через бедро, спину, а также с захватом одной рукой за голову (при этом 2-я рука обязательно прихватывает руку соперника).

Партер.

*Партером считается касание помоста 3-мя точками, с обязательным переносом веса тела на них.*

- **болевого прием:** воздействие на суставы конечностей в стойке, партере естественное перегибание (рычаг), а также ущемления сухожилий или мышц, в результате которых атакуемый признает себя побежденным голосом или жестом;

- **удушающий прием:** техническое действие в стойке, партере, предплечьем или ногами с контролем руки, в результате которых атакуемый признает себя побежденным голосом или жестом.

Если в партере нет активных действий на применение удушающего или болевого приема, рефери может поднять бойцов.

## 2.2. Запрещённые приемы и действия

- а) удары руками и ногами в шею, шейно-ключичный отдел, горло, затылок, позвоночник, пах;
- б) болевые приемы на запястья, пальцы, позвоночник, скручивание шеи, стопы и пятки;
- в) удары головой, предплечьем, ребром руки, открытой ладонью и пальцами;
- г) использовать опасную неконтролируемую бросковую технику (броски на голову и др.);
- д) проводить болевые приемы в стойке, использовать «рычаг локтя» для броска, броски с приземлением на голову (преднамеренно);
- е) делать опасные движения головой;
- ж) разговаривать во время боя, за исключением заявления об отказе от боя или неурядках в защитном снаряжении;
- з) не оцениваются техники, которые наносятся в следствии и одновременно с нарушением правил.
- и) захваты двумя руками за голову, без захвата руки;
- к) должно быть сделано: устное замечание или предупреждение (+3 балла сопернику), либо дисквалификация, в зависимости от преднамеренности действий.
- л) любые удары ногами/коленями в голову по сопернику, находящемуся на 3-х точках опоры.
- м) выполнять любую технику после команды «Стоп».

## 3. Оценка действий в поединках, начисление баллов

### 3.1. Три балла присуждаются за:

При вынесении предупреждения сопернику

### 3.2. Два балла присуждается за:

- а) Акцентированный, ощутимый удар ногой, коленом в стойке, беспрепятственно дошедший до головы.
- б) Акцентированный, ощутимый круговой удар рукой с разворота (бекфист), беспрепятственно дошедший до головы.
- в) Бросок с отрывом обеих ног от площадки, после выполнения броска атакующий спортсмен на долю секунды должен оставаться в выгодной для себя позиции и иметь контроль над противником.

### 3.2. Два балла присуждается за:

- а) Акцентированный, ощутимый удар ногой, коленом в стойке, беспрепятственно дошедший до головы.
- б) Акцентированный, ощутимый круговой удар рукой с разворота (бекфист), беспрепятственно дошедший до головы.
- в) Высокоамплитудный бросок с отрывом обеих ног от площадки, после выполнения броска атакующий спортсмен надолго секунды должен оставаться в выгодной для себя позиции и иметь контроль над противником.

### 3.3. Один балл присуждается за:

- а) Акцентированный ощутимый удар рукой, беспрепятственно дошедший до туловища, головы.
- б) Акцентированный ощутимый удар ногой, беспрепятственно дошедший до туловища, ноги.
- в) Акцентированный ощутимый удар коленом, беспрепятственно дошедший до туловища или бедра.
- г) Перевод или сваливание (тэйк-даун), после выполнения которого атакующий боец должен оставаться в выгодной для себя позиции и иметь контроль над противником не менее 2-3 секунд.

## 4. Экипировка бойцов.

Вся экипировка должна быть установленного образца, иметь сертификат соответствия, признанный ФСБИММАР, быть в надлежащем состоянии, соответствующая размерам бойца. Бойцы должны иметь опрятный внешний вид, ногти на руках и ногах коротко подстрижены.

Бойцы не должны иметь на себе во время боя какие-либо предметы, способные нанести травмы: цепочки, серьги, кольца и т. п.

- 4.1. Верх - голый торс.
- 4.2. Низ - шорты (плотно облегающие или типа «бермуды»).
- 4.3. Капа.
- 4.4. Перчатки для любительского мма красного и синего цветов.
- 4.5. Щитки с защитой голени и стопы (типа чулок).
- 4.6. Протектор на пах, одевающийся под шорты.
- 4.7. Мягкий протектор на грудь для женщин.
- 4.8. Шлем открытый с защитой верхней части головы красного и синего цветов, по решению ГСК.

Если боец выходит на площадку, не имея какого-либо из вышеперечисленных элементов экипировки, либо имеет какие-либо нарушения в экипировке, то по указанию бокового судьи или рефери он должен устранить это нарушение в течение 1 минуты, при этом он получает предупреждение (1 балл сопернику) если он не успевает уложиться, то получает 2-ое предупреждение (3 балла сопернику).

**Раздел ММА-сейф/ сэйф-файт**

Соревнования в разделе мма-сейф предусматривают поединки бойцов, демонстрирующих технико-тактическими действия в полный контакт, как в стойке, так и в партере с ударами, болевыми и удушающими приемами.

**1. Возрастные группы, весовые категории, продолжительность поединка.**

1.1. Возрастные группы:

Мужчины	18-35
Женщины	18-35
Юниоры	16-17
Юниорки	16-17
Юноши	14 -15
Девушки	14 - 15
Юноши	12 - 13
Девушки	12 – 13

**1.2. Весовые категории:**

Класс	Возраст, лет	Вес, кг										
Мужчины	18-35	-57	-60	-64	-68	-72	-76	-80	-85	-90	+90	
Женщины	18-35	-50	-54	-60	-68	-76	+76					
Юниоры	16-17	-54	-57	-60	-64	-68	-72	-76	-80	-85	-90	+90
Юниорки	16-17	-51	-57	-64	-72	+72						
Юноши	14-15	-51	-54	-57	-60	-68	+68					
Девушки	14-15	-48	-54	-60	-68	+68						
Юноши	12-13	-39	-42	-45	-48	-51	-54	-57	-60	-64	+64	
Девушки	12-13	-39	-45	-51	-60	+60						

**1.3. Продолжительность поединков.**

Поединок состоит из 1 раунда чистого времени.

- а) юноши, девушки - 2 минуты;
- б) юниоры, юниорки, мужчины, женщины - 3 минуты.

В случае ничейного результата может быть объявлен один дополнительный раунд:

- а) юноши, девушки - 1 минута;
- б) юниоры, юниорки, мужчины, женщины - 1,5 минуты.

**1.4. Остановка боя (тайм аут)**

Только рефери имеет право остановить бой. Боец может жестом попросить остановить бой, чтобы исправить повреждение или поправить экипировку.

Рефери может не дать тайм-аут, если он считает, что это лишит преимущества, либо даст преимущество одному из бойцов.

Тайм-аут должен быть минимальным. Если рефери считает, что боец используется тайм-аут для отдыха или для консультаций с тренером, для информации о счете и т.п., то предупреждение может быть вынесено как за задержку боя, либо как за отказ от боя.

Только главный судья, либо старший судья по площадке может прервать бой, находясь вне площадки.

Если тренер желает подать протест, он должен уведомить старшего судью по площадке и отложить судейские записки, а также главного судью соревнований, который может принять протест по возможности без остановки боя.

**1.5. Условия предоставления тайм-аута:**



- а) Повреждения экипировки.
- б) Приведение в порядок экипировки спортсмена.
- в) Для совещания рефери с судьями.
- г) Для разговора рефери с бойцом или его тренером.
- д) Для обеспечения безопасности и справедливого поединка.

Тайм-аут не должен влиять на присуждение баллов. Рефери должен выполнять все процедуры быстро, чтобы обеспечить полное время поединка.

Рефери, который не в состоянии быстро, справедливо, профессионально обслуживать матч, может быть заменен решением главного судьи.

1.6. Поединки проводятся в соответствии с правилами ФСБИММАР и ФОР.

## 2. Технические действия.

2.1. Разрешённая техника Удар - импульсное, взрывное возвратно-поступательное движение руки или ноги с прямолинейной или криволинейной траекторией. Удары:

- **удары руками:** в стойке, партере, по голове, туловищу в захвате и без него;
- **удары локтями:** по туловищу в захвате и без него;
- **удары ногами:** в стойке по голове, туловищу, по внутренней и внешней стороне бедра в захвате и без него;
- **удары коленями:** в стойке, (по голове у взрослых 18+), туловищу (с 14 лет), внутреннюю и внешнюю сторону бедра в захвате и без него;
- **удары коленями:** в партере только по ногам и (по корпусу у взрослых 18+); Броски:
- **бросок:** техническое действие атакующего из положения стоя, в результате которого атакуемый теряет равновесие и из положения стоя падает, оказываясь в положении лежа на боку, спине тазобедренных суставах.
- подсечки, подножки, зацепы, ножницы, с обязательной фиксацией сверху в партере дают баллы.
- броски через бедро, спину, а также с захватом одной рукой за голову (при этом 2-я рука обязательно прихватывает руку соперника).

Партер:

*Примечание: партером считается касание помоста 3-мя точками, с обязательным переносом веса тела на них.*

- **болевого прием:** воздействие на суставы конечностей в стойке, партере естественное перегибание (рычаг), а также ущемления сухожилий или мышц, в результате которых атакуемый признает себя побежденным голосом или жестом;
- **удушающий прием:** техническое действие в стойке, партере, предплечьем или ногами с контролем руки, в результате которых атакуемый признает себя побежденным голосом или жестом;
- **удары коленями:** в партере только по ногам и (по корпусу у взрослых 18+);
- **удары в партере:** руками, по голове, по туловищу. При нанесении в партере серии ударов в голову (3, и более) из контролирующей позиции «маунтинг» рефери в срочном порядке дает команду «стоп», и открывает счет не зависимо от состояния бойца. Так же рефери вправе отсчитать нокдаун и после любого одиночного действия, приведшего к временной недееспособности одного из бойцов. Убедившись, что боец способен к продолжению боя рефери дает команду «Файт (начали)» в стойке.

На выполнение технических действий в партере дается 20 сек.

Если в партере нет активных действий на применение удушающего или болевого приема, рефери может поднять бойцов раньше 20 сек.

2.2. Запрещённые приемы и действия

- а) любые захваты за шлем и маску;
- б) удары руками и ногами в незащищенную шлемом область головы, шею, шейно- ключевой отдел, горло, затылок, позвоночник, пах;
- в) болевые приемы на запястья, пальцы, позвоночник, скручивание шеи, стопы и пятки, рычаг колена;
- г) заведение руки за спину;
- д) удары головой, предплечьем, ребром руки, открытой ладонью и пальцами.

- е) использовать опасную неконтролируемую бросковую технику (броски на голову и др.);
- ж) проводить болевые приемы в стойке, использовать «рычаг локтя» для броска, броски с приземлением на голову;
- з) делать опасные движения головой;
- и) разговаривать во время боя, за исключением заявления об отказе от боя или неурядках в защитном снаряжении;
- к) не оцениваются техники, которые наносятся в следствии и одновременно с нарушением правил.
- л) захваты двумя руками за голову, без захвата руки;
- м) бойцу, который нанес запрещенный удар или совершил запрещенное действие, может быть сделано: устное замечание или предупреждение (+1 балл сопернику), в зависимости от преднамеренности действия (желтая карточка), в результате которого сопернику добавляется 3 балла, или красная карточка-засчитывается поражение дисквалификацией.
- н) любые удары ногами/коленями в голову по сопернику, находящемуся на 3-х точках опоры.
- о) выполнять любую технику после команды «Стоп».
- п) удары руками и коленями в партере по сопернику.
- р) броски с падением на соперника до 16 лет;
- с) гильотина в стойке до 16 лет;
- т) рычаг локтя со стойки (висячка) до 14 лет (до прямой руки), 14 лет + до сдачи соперника.
- у) проведение удушающего приема не через руку до 14 лет;
- ф) канарейка до 14 лет;

Технические действия в партере:

Болевые на ноги:

1. Ущемление ахиллового сухожилия.
2. Рычаг колена (с 14 лет)
3. «Канарейка» (ущемление икроножной мышцы) (с 16 лет )

Болевые на руки (плечо):

1. Рычаг локтя (до прямой руки до 13 лет)
2. Рычаг плеча «Кимура» (с 12 лет)
3. Рычаг плеча ногами «Омоплата» (с 12 лет)
4. Рычаг локтя со стойки (висячка) (до прямой руки до 14 лет) 14 лет + до сдачи соперника.

Удушающие приёмы:

1. «Бэк маунт»
2. Удушение через руку
3. «Гильотина» (в стойке с 16 лет)
4. «Треугольник» (давление на голову (шею) с 12 лет.
5. «Север-Юг» (с 14 лет)
6. «Иезекиль» (с 16 лет)

### **3. Оценка действий в поединках, начисление баллов**

3.1. Три балла присуждаются за:

а) Действие, приведшее к нокдауну (потере способности вести бой до 10 сек). В этом случае плюсом идет оценка за техническое действие, приведшее к нокдауну.

б) Безответная серия в голову из 3-х и более акцентированных и дошедших до цели ударов в партере считается как нокдаун, не зависимо от состояния бойца. На счет 8 рефери проверяет состояние бойца и продолжает бой в стойке.

в) При вынесении сопернику желтой карточки

3.2. Два балла присуждается за:

а) Акцентированный, ощутимый удар ногой, (коленом категория 18+) в стойке, беспрепятственно дошедший до головы не приведший к нокдауну.

б) Акцентированный, ощутимый круговой удар рукой с разворота (бекфист), беспрепятственно дошедший до головы.

в) высокоамплитудный бросок с отрывом обеих ног от площадки, после выполнения броска атакующий спортсмен на долю секунды должен оставаться в выгодной для себя позиции и иметь контроль над противником.

3.3. Один балл присуждается за:

- а) Акцентированный ощутимый удар рукой, беспрепятственно дошедший до туловища, головы.
- б) Акцентированный ощутимый удар ногой, беспрепятственно дошедший до туловища, ноги
- в) Акцентированный ощутимый удар коленом, беспрепятственно дошедший до туловища или бедра.
- г) Перевод или сваливание (тэйк-даун), после выполнения которого атакующий боец должен оставаться в выгодной для себя позиции и иметь контроль над противником не менее 2-3 секунд.

*Примечание (борьба в партере):*

*На активную борьбу в партере отводится 20 секунд. В случае смены выгодной позиции и выход на болевой или удушающий прием - на попытку дается еще 10 секунд с видимым отсчетом рефери на пальцах.*

*Примечание (удары в партере):*

*В партере разрешаются удары руками в корпус, по мышцам ног и в голову (после трех ударов подряд из контролирующей позиции - судья обязан остановить бой и посчитать нокдаун, после чего, если это возможно, продолжить встречу в стойке). Удары локтями и коленями только по мышцам ног (в корпус 18+).*

#### **4. Экипировка бойцов.**

Вся экипировка должна быть установленного образца, иметь сертификат соответствия, признанный ФСБИММАР, быть в надлежащем состоянии, соответствующая размерам бойца. Бойцы должны иметь опрятный внешний вид, ногти на руках и ногах коротко подстрижены.

Бойцы не должны иметь на себе во время боя какие-либо предметы, способные нанести травмы: цепочки, серьги, кольца и т.п.

4.1. Верх - рашгард.

4.2. Низ - шорты (плотно облегающие или типа «бермуды»).

4.3. Защитный шлем красного и синего цветов (с пластиковой маской) не должен мешать зрению и слуховому восприятию.

4.4. Перчатки для спортивно-прикладных единоборств с защитой большого пальца и нижнего ряда фаланг, красного и синего цветов. Толщина ударной подушки не менее 3 см. или боксерские перчатки, что определяется положением спортивного соревнования.

4.5. Щитки с защитой голени и стопы (типа чулок).

4.6. Протектор на пах, одевающийся под штаны.

4.7. Мягкий протектор на грудь для девушек и юношей, одевается под Ги.

Если боец выходит на площадку, не имея какого-либо из вышеперечисленных элементов экипировки, либо имеет какие-либо нарушения в экипировке, то по указанию бокового судьи или рефери он должен устранить это нарушение в течение 1 минуты, при этом он получает предупреждение (1 балл сопернику) если он не успевает уложиться, то получает желтую карточку (3 балла сопернику).

## Глава 4.

### Раздел шут-файт (учкур)

Состязания в разделе шут-файт «учкур» предусматривают поединки бойцов, демонстрирующих технико-тактические действия в полный и легкий (для ветеранов и юношей) контакт.

#### 1. Весовые категории, возрастные группы, продолжительность поединка.

##### 1.1. Возрастные группы:

Мужчины, женщины	18-35 лет
Юниоры, юниорки	16-17 лет
Юноши, девушки	14 -15 лет
Юноши, девушки	12-13 лет

##### 1.2. Весовые категории

Класс	Возраст, лет	Вес, кг										
Мужчины	18-35	57	60	64	68	72	76	80	85	90	+90	
		50	54	60	68	76	+76					
Юниоры	16-17	54	57	60	64	68	72	76	80	85	90	+90
		51	57	64	72	+72						
Юниорки	16-17	51	57	64	72	+72						
		51	54	57	60	64	68	72	76	80	+80	
Юноши	14 -15	51	54	57	60	64	68	72	76	80	+80	
		48	54	60	68	+68						
Девушки	14 - 15	48	54	60	68	+68						
		39	42	45	48	51	54	57	60	64	+64	
Юноши	12 - 13	39	42	45	48	51	54	57	60	64	+64	
		39	45	51	60	+60						
Девушки	12 - 13	39	45	51	60	+60						

#### 2. Технические действия.

##### 2.1. Разрешённая техника ударов:

- **удары руками:** по голове, туловищу;
  - **удары ногами:** по голове, туловищу, по внутренней и внешней стороне бедра, по голени и стопе;
  - **удары коленями:** (по голове у взрослых 18+), туловищу, внутреннюю и внешнюю сторону бедра;
  - **удары (специальные технические действия), присущие непосредственно дисциплине «учкур»:** «сечь», «хлыст», «бекет».
- Разрешенная ударная часть: фронтальная, внешняя, внутренняя сторона боксерской перчатки, а также сторона ребра большого пальца и мягкий манжет, удлиняющий боксерскую перчатку. Вес перчатки 10 унций.

- голень и стопа, закрытая защитой «ичиги»
- колено

##### 2.2. Разрешенная техника:

- подсечки, подножки, зацепы, захват за шею/голову только одной рукой, в том числе с захватом одной рукой за шею/голову при этом 2-ая рука может прихватывать руку, плечо соперника.
- на выполнение действий в клинче, в том числе захват одной рукой, дается 3 сек. с ударами или без них.

##### Запрещённые приемы и действия

- удары руками и ногами в шею, горло, затылок, спина и позвоночник, пах;
- удары головой и опасные движения головой;
- разговоры во время боя, за исключением заявления об отказе от боя или непорядках в защитном снаряжении;

- д) захваты двумя руками за голову/шею;
- е) бойцу, который нанес запрещенный удар или совершил запрещенное действие, может быть сделано: устное замечание или предупреждение (+1 балл сопернику), в зависимости от преднамеренности действия (желтая карточка), в результате которого сопернику добавляется 3 балла, или красная карточка-засчитывается поражение дисквалификацией.
- ж) выполнять любую технику после команды «Стоп».

### **2.3. Продолжительность поединков:**

Поединок состоит из 1 раунда чистого времени.

- а) юноши, девушки - 2 минуты;
- б) юниоры, юниорки, мужчины, женщины - 3 минуты.

В случае ничейного результата может быть объявлен один дополнительный раунд:

- а) юноши, девушки - 1 минута;
- б) юниоры, юниорки, мужчины, женщины - 1,5 минуты.

### **3. Оценка действий в поединках, начисление баллов**

3. Три балла присуждаются за:

- а) Действие, приведшее к нокауту (потере способности вести бой до 10 сек).
- б) При вынесении сопернику желтой карточки

4. Два балла присуждается за:

- а) Акцентированный, ощутимый удар ногой, (коленом категория 18+) в стойке, беспрепятственно дошедший до головы не приведший к нокауту.
- б) Акцентированный, ощутимый круговой удар рукой с разворота (бекфист), беспрепятственно дошедший до головы.

5. Один балл присуждается за:

- а) Акцентированный ощутимый удар рукой, беспрепятственно дошедший до туловища, головы.
- б) Акцентированный ощутимый удар ногой, беспрепятственно дошедший до туловища, ноги (внутренний или наружный лоу кик, имеющий вес тела).
- в) Акцентированный ощутимый удар коленом, беспрепятственно дошедший до туловища.
- г) Подсечки, подножки, сваливания в динамике.

### **4. Экипировка спортсменов.**

Судьи обязаны иметь форму, утвержденную федерацией.

Вся экипировка должна быть установленного образца, иметь сертификат соответствия, признанный ФКБУР, быть в надлежащем состоянии, соответствующая размерам бойца. Бойцы должны иметь опрятный внешний вид, ногти на руках и ногах коротко подстрижены.

Бойцы не должны иметь на себе во время боя какие-либо предметы, способные нанести травмы: цепочки, серьги, кольца и т.п.

- 6. Верх: рашгард
- 7. Низ - спортивные шорты
- 8. Защитный шлем красного и синего цветов.
- 9. Боксерские перчатки 10 унций с мягким манжетом
- 10. «Ичиги» - Щитки с защитой голени и стопы
- 11. Протектор на пах, одевающийся под штаны.
- 12. Мягкий протектор на грудь для девушек.
- 13. Капа

Если боец выходит на площадку, не имея какого-либо из вышеперечисленных элементов экипировки, либо имеет какие-либо нарушения в экипировке, то по указанию бокового судьи или рефери он должен устранить это нарушение в течение 1 минуты, при этом он получает предупреждение (1 балл сопернику) если он не успевает уложиться, то получает желтую карточку (3 балла сопернику).

## Глава 5.

### Раздел ММА-лайт

Соревнования в разделе мма-лайт предусматривают поединки бойцов, демонстрирующих технико-тактические действия в неполный (легкий) контакт в стойке и борьбе в партере с использованием болевых и удушающих приемов.

#### 1. Возрастные группы, весовые категории, продолжительность поединка.

##### 1.1. Возрастные категории:

Мужчины	18-40
Женщины	18-40
Юниоры	16-17
Юниорки	16-17
Юноши	14-15
Девушки	14-15
Юноши	12-13
Девушки	12-13
<b>Смотр технико-тактического мастерства</b>	
Мальчики	10-11
Девочки	10-11

##### 1.2. Весовые категории бойцов:

Категория	Возраст, лет	Вес. Категория , кг										
Мужчины	18-35	57	60	64	68	72	76	80	85	90	+90	
Женщины	18-35	50	54	60	68	76	+76					
Юниоры	16-17	54	57	60	64	68	72	76	80	85	90	+90
Юниорки	16-17	51	57	64	72	+72						
Юноши	14-15	51	54	57	60	64	68	72	76	80	+80	
Девушки	14-15	48	54	60	68	+68						
Юноши	12-13	39	42	45	48	51	54	57	60	64	+64	
Девушки	12-13	39	45	51	60	+60						
Мальчики	10-11	30	33	36	39	42	46	50	55	+55		
Девочки	10-11	30	33	36	39	42	46	+46				

##### 1.3. Продолжительность поединков

Взрослые и юниоры 1 раунд по 3 минуты. Экстра раунд 1,5 мин.

Юноши, девушки 1 раунд по 2 минуты. Экстра раунд 1 мин.

Перерыв между раундами на отдых 1 мин.

В случае невыхода бойца на поединок в течении 1 мин., бойцу объявляется первое официальное предупреждение.

В случае невыхода бойца на поединок в течении 1,5 мин., бойцу объявляется второе официальное предупреждение.

В случае невыхода бойца на поединок в течении 2 мин. боец дисквалифицируется.

#### 1.4. Остановка боя (тайм аут)

Только рефери имеет право остановить бой. Боец может жестом попросить остановить бой, чтобы исправить повреждение или поправить экипировку.

Рефери может не дать тайм-аут, если он считает, что это лишит преимущества, либо даст преимущество одному из бойцов.

Тайм-аут должен быть минимальным. Если рефери считает, что боец используется тайм-аут для отдыха или для консультаций с тренером, для информации о счете и т.п., то предупреждение может быть вынесено как за задержку боя, либо как за отказ от боя.

Только главный судья, либо старший судья по татами может прервать бой, находясь вне площадки.

Если тренер желает подать протест, он должен уведомить старшего судью по площадке и отложить судейские записки, а также главного судью соревнований, который может принять протест по возможности без остановки боя.

#### 1.5. Условия предоставления тайм-аута:

- а) Повреждения экипировки.
- б) Приведение в порядок экипировки спортсмена.
- в) Для совещания рефери с судьями.
- г) Для разговора рефери с бойцом или его тренером.
- д) Для обеспечения безопасности и справедливого поединка.

Тайм-аут не должен влиять на присуждение баллов. Рефери должен выполнять все процедуры быстро, чтобы обеспечить полное время поединка.

Рефери, который не в состоянии быстро, справедливо, профессионально обслуживать матч, может быть заменен решением главного судьи.

## 2. Технические действия.

### 2.1. Разрешённая техника

Удар (не в полную силу) - импульсное, взрывное возвратно-поступательное движение руки или ноги с прямолинейной или криволинейной траекторией.

Удары:

- **ограниченные неакцентированные удары руками:** в стойке по голове, туловищу;
- **ограниченные неакцентированные удары локтями:** в стойке по туловищу;
- **ограниченные неакцентированные удары ногами:** в стойке по голове, туловищу, по внутренней и внешней стороне бедра в захвате и без него;
- **ограниченные неакцентированные удары коленями:** в стойке (по голове у взрослых 18+), туловищу, внутреннюю и внешнюю сторону бедра;

Броски:

- **бросок:** техническое действие атакующего из положения стоя, в результате которого атакуемый теряет равновесие и из положения стоя падает, оказываясь в положении лежа на боку или спине;
- подсечки, подножки, зацепы, ножницы, с обязательной фиксацией сверху в партере дают баллы.
- броски через бедро, спину, а также с захватом одной рукой за голову (при этом 2-я рука обязательно прихватывает руку соперника).

Партер: *партером считается касание помоста 3-мя точками, с обязательным переносом веса тела на них.*

- **болевого прием:** воздействие на суставы конечностей в стойке, партере естественное перегибание (рычаг), а также ущемления сухожилий или мышц, в результате которых атакуемый признает себя побежденным голосом или жестом;

- **удушающий прием:** техническое действие в стойке, партере, предплечьем или ногами с контролем руки, в результате которых атакуемый признает себя побежденным голосом или жестом;

Контролирующая позиция (фиксация удержания сверху в течении 3 секунд дают баллы). Если в партере нет активных действий на применение удушающего или болевого приема, рефери может поднять бойцов.

### 2.2. Запрещённые приемы и действия

- а) удары руками и ногами в незащищенную шлемом область головы, шею, шейно-ключевой отдел, горло, затылок, позвоночник, пах;

- б) болевые приемы на запястья, пальцы, позвоночник, скручивание шеи, стопы и пятки, рычаг колена;
- в) заведение руки за спину;
- г) удары головой, предплечьем, ребром руки, открытой ладонью и пальцами.
- д) использовать опасную неконтролируемую бросковую технику (броски на голову и др.);
- е) проводить болевые приемы в стойке, использовать «рычаг локтя» для броска, броски с приземлением на голову;
- ё) делать опасные движения головой;
- ж) разговаривать во время боя, за исключением заявления об отказе от боя или непорядках в защитном снаряжении;
- з) не оцениваются техники, которые наносятся в следствии и одновременно с нарушением правил.
- и) захваты двумя руками за голову, без захвата руки;
- к) бойцу, который нанес запрещенный удар или совершил запрещенное действие, может быть сделано: устное замечание или предупреждение (+1 балл сопернику), в зависимости от преднамеренности действия (желтая карточка), в результате которого сопернику добавляется 3 балла, или красная карточка-засчитывается поражение дисквалификацией.
- л) любые удары ногами/коленями в голову по сопернику, находящемуся на 3-х точках опоры.
- м) выполнять любую технику после команды «Стоп».
- н) удары руками и коленями в партере по сопернику.
- о) броски с падением на соперника;
- п) гильотина в стойке;
- р) рычаг локтя со стойки (висячка) до 14 лет-до прямой руки
- с) проведение удушающего приема не через руку до 14 лет;
- т) канарейка до 14 лет;

### 3. Оценка действий в поединках, начисление баллов

3.1. Три балла присуждаются за:

- а) Безответную серию в голову из 3-х и более ударов в стойке, с последующим броском и контролем в партере.
- б) вынесение сопернику желтой карточки.

3.2. Два балла присуждается за:

- а) Неакцентированный ограниченный удар ногой в стойке, беспрепятственно дошедший до головы.
- б) высокоамплитудный бросок с отрывом обеих ног от площадки, после выполнения броска атакующий спортсмен на долю секунды должен оставаться в выгодной для себя позиции и иметь контроль над противником.

3.3. Один балл присуждается за:

- а) неакцентированный ограниченный удар рукой, беспрепятственно дошедший до туловища, головы.
- б) неакцентированный ограниченный удар ногой, беспрепятственно дошедший до туловища, ноги .
- в) неакцентированный ограниченный удар коленом, беспрепятственно дошедший до туловища, бедра.
- г) Перевод или сваливание (тэйк-даун), после выполнения которого атакующий боец должен оставаться в выгодной для себя позиции и иметь контроль над противником не менее 2- 3 секунд.

При проведении поединков среди юношей, во время проведения болевого приёма на руку или удушающего приема, рефери останавливает поединок и засчитывает победу болевым или удушающим приемом при правильном выходе на прием, не дожидаясь сдачи соперником.



#### **4. Экипировка бойцов.**

Вся экипировка должна быть установленного образца, иметь сертификат соответствия, признанный ФСБИММАР, быть в надлежащем состоянии, соответствующая размерам бойца. Бойцы должны иметь опрятный внешний вид, ногти на руках и ногах коротко подстрижены.

Бойцы не должны иметь на себе во время боя какие-либо предметы, способные нанести травмы: цепочки, серьги, кольца и т.п.

4.1. Верх - рашгард.

4.2. Низ - шорты (плотно облегающие или типа «бермуды»).

4.3. Капа.

4.4. Шлем открытый с защитой верхней части головы красного и синего цветов.(по согласованию сторон возможно применение закрытого шлема (сейф)

4.5. Перчатки для любительского мма красного и синего цветов.

4.6. Щитки с защитой голени и стопы (типа чулок).

4.7. Протектор на пах, одевающийся под шорты.

4.8. Мягкий протектор на грудь для женщин.

Если боец выходит на площадку, не имея какого-либо из вышеперечисленных элементов экипировки, либо имеет какие-либо нарушения в экипировке, то по указанию бокового судьи или рефери он должен устранить это нарушение в течение 1 минуты, при этом он получает предупреждение (1 балл сопернику) если он не успевает уложиться, то получает желтую карточку (3 балла сопернику).

## Глава 6.

### Раздел MMA – тактик GI/NO GI (BJJ)

#### 1. Возрастные группы, весовые категории, продолжительность поединка.

##### 1.1 Возрастные

Мастерс 1	46-55
Мастерс 2	36-45
Мужчины	18-40
Женщины	18-40
Юниоры	16-17
Юниорки	16-17
Юноши	14-15
Девушки	14-15
Юноши	12-13
Девушки	12-13
<b>Смотр технико-тактического мастерства</b>	
Мальчики	10-11
Девочки	10-11
Мальчики	8-9, 6-7
Девочки	8-9, 6-7

##### 1.2 Весовые категории:

Категория	Возраст, лет	Вес. категория, кг							
		70	80	90	+90				
Мастерс 1	46-55	70	80	90	+90				
Мастерс 2	36-45	70	80	90	+90				
Мужчины	18-35	60	65	70	75	80	85	90	+90
Женщины	18-35	55	60	65	70	75	+75		
Юниоры	16-17	50	55	60	65	70	75	80	+85
Юниорки	16-17	45	50	55	60	65	70	+70	
Юноши	14-15	40	45	50	55	60	65	70	+70
Девушки	14-15	40	45	50	55	60	65	+65	
Юноши	12-13	35	40	45	50	55	60	65	+65
Девушки	12-13	35	40	45	50	55	60	+60	
Мальчики	10-11	30	35	40	45	50	55	+55	
Девочки	10-11	30	35	40	45	50	+55		
Мальчики и девочки	8-9, 6-7	весовые категории определяются после взвешивания спортсменов							

##### 1.2. Продолжительность поединков:

Взрослые и юниоры 1 раунд 5 минуты. Экстра раунд 1 мин.

Юноши, девушки 1 раунд 4 минуты. Экстра раунд 1 мин.

Мальчики, девочки 1 раунд 2 минуты. Экстра раунд 1 мин.

Перерыв между раундами на отдых 1 мин.

В случае невыхода бойца на поединок в течении 1 мин., бойцу объявляется первое официальное предупреждение.

В случае невыхода бойца на поединок в течении 1,5 мин., бойцу объявляется второе официальное предупреждение.

В случае невыхода бойца на поединок в течении 2 мин. боец дисквалифицируется.

##### 2. Технические действия

###### 2.1. Начало и возобновление схватки

Нейтральное положение

Спортсмены занимают нейтральное положение в начале схватки. Спортсмены стоят друг напротив друга в центре ковра, касаясь ступнями внешней стороны внутреннего круга в ожидании свистка рефери.

Также спортсмены ставятся в нейтральное положение, если ни один из спортсменов не получил преимущества в положении стоя после выхода за ковер.

В случае выхода за ковер в позиции подразумевающее в себе техническое действие, рефери останавливает схватку, фиксируя данную позицию, перетаскивает бойцов на центр ковра. При намеренном выходе за ковер, находясь на болевом или удушающем приеме, спортсмен получает замечание, а его оппоненту присваивается один балл, при повторном выходе за ковер следует дисквалификация.

Если атлет намеренно пытается выйти за ковер в ситуации, когда его соперник выполняет болевой прием, ему может быть засчитано поражение в схватке.

## 2.2. Оценка действий в борьбе

Баллы набираются только в том случае, если спортсмен может удерживать доминирующую позицию в течение 3 секунд. Оценка бросков

### **Takedown (бросок) - 2 балла**

Присуждается балл за любой переход из положения стоя в положение лежа (перевод в партер), любому атлету сумевшему оказаться сверху и взять оппонента в контролируемый доминирующий захват в течение 3-х секунд, если после броска тот кто оказался сверху. В случае, если атлет после броска оказался сверху, но против него действует болевое или удушающее воздействие, балл присуждается только после прекращения этого воздействия. (пример: после броска попал на гильятину, но оказался сверху. Балл будет зачитан только после освобождения головы от удушающего захвата.)

### **Sweep (переворот) – 2 балла**

Когда спортсмен на полу с противником, которого он удерживает в защите или полузащите, меняет положение, заставляя соперника, который был сверху, оказаться снизу, и удерживает его в этом положении в течении 3 секунд.

Когда спортсмен на полу удерживает противника в защите или полузащите меняет позицию, а противник остаётся стоять на коленях, но спортсмен, который инициировал переворот, устанавливает спиной клинч (захват) через спину противника – необходимо удерживать противника, стоя, по крайней мере на одном колене на земле в течении 3 секунд.

### **Guard pass (проход охраны) – 3 балла**

Когда спортсмену, которого удерживают в верхнем положении в защите, удаётся преодолеть ноги соперника, который лежит, внизу ( проход защиты или полузащиты) и сохранить контроль ( боковой или позицию север-юг)над соперником в течении 3 секунд

#### • Доминирующие позиции :

**SideMount- 2 балла.** Удержание соперника прижатым к коврику в течение 3-х секунд в захвате сбоку, с захватом ноги или без, с упором коленом на соперника или без него. **FullMount- 3 балла.** Удержание соперника прижатым к коврику в течение 3-х секунд в захвате верхней части туловища соперника, сидя на нем (либо лицом к лицу, либо лицом к ногам), касаясь коленями коврика, ноги вдоль тела соперника по обе его стороны.

**BackMount- 4 балла.** Удержание соперника в течение 3-х секунд в захвате верхней части туловища соперника со спины, грудью к спине соперника, с захватом ног изнутри или туловища замком двух ног.

#### • Ситуации ухода от борьбы:

Спортсмену не делается предупреждение, но сопернику присуждается 1 очко за переход спортсмена из положения стоя в положение сидя с контактом, гард или полу гард, но без попытки совершить болевой захват или изменить свою позицию на доминирующую.

Примечание: За выход спортсмена из положения стоя в положение сидя без контакта с целью ухода от борьбы делается предупреждение. Очко в данном случае присуждается сопернику. Рефери на ковре останавливает поединок, спортсмены занимают нейтральное положение. За уход от борьбы в партере без активных технических действий присуждается предупреждение. Балл в данном случае присуждается сопернику.

Для обеспечения более высокого уровня борьбы, баллы за удержание доминирующих позиций (таких как SideMount, FullMount, BackMount) присуждаются по системе набора, т.е. одна и та же позиция не может быть зачитана несколько раз без присвоения баллов другому атлету (пояснение: например позиция SideMount была зачитана и спортсмен уйдя из этой позиции в другую,

потом опять вернулся в нее. Необходимо, чтобы другой атлет заработал свой балл. Или можно идти по принципу набора в другие доминирующие позиции, за которые будут присвоенные баллы)

### 2.3. Критерии принятия решения

Кроме случаев проведения финалов чемпионатов и первенств Европы и Мира, рефери на ковре обладает всеми полномочиями для остановки поединка, если, по его/ее мнению, атлет подвергается неминуемой опасности получения серьезной травмы или больше не может выдержать воздействие болевого или удушающего захвата, даже если такой спортсмен не признал поражение или не подал сигнал о своем желании прекратить поединок. Безопасность спортсменов всегда должна стоять на первом месте.

Если один из атлетов признает поражение в поединке, либо словесно, либо постучав по коврику или телу противника ногой или рукой, его соперник признается победителем не зависимо от количества набранных очков или истекшего времени поединка. Если один из спортсменов теряет сознание в результате применения соперником разрешенного приема или в результате несчастного случая, не вызванного неправомерным действием соперника, рефери на ковре останавливает матч, помогает потерявшему сознание спортсмену прийти в чувства и объявляет его соперника победителем в схватке.

Примечание: Если спортсмен, не достигший совершеннолетия (относящийся к таким возрастным группам как: дети, юноши, старшие юноши) теряет сознание в ходе поединка, он отстраняется от участия в соревновании по соображениям безопасности.

Примечание: Спортсмены, потерявшие сознание в результате получения травм головы, отстраняется от участия в соревновании и направляется для получения помощи медицинским персоналом.

Если спортсмен обходит своего соперника на 10 очков, рефери на ковре останавливает поединок и объявляет такого спортсмена победителем ввиду явного технического преимущества.

Если по окончании отведенного на поединок времени не происходит ни одна из указанных выше ситуаций, победителем объявляется спортсмен, набравший большее число технических очков.

### 2.4. Дополнительное время (Overtime)

В случае если за основное время победитель схватки не определился, спортсменам дается дополнительное время (1 минута) для выявления победителя.

В случае равного количества очков победитель определяется в соответствии со следующими критериями:

1. Спортсмен, первым заработавший баллы.
2. Спортсмен, получивший меньшее количество предупреждений, замечаний.
3. Определяет рефери по критерию активности.

### 3. Нарушение правил ведения поединка.

#### 3.1. Пассивность

Спортсмены обязаны непрерывно поддерживать активность на ковре с целью улучшения своего положения или захвата противника, а также прикладывать все разумные усилия, чтобы схватка не выходила за пределы ковра.

Когда рефери считает, что один из спортсменов ведет пассивный поединок, он должен предпринять попытку простимулировать атлета, не останавливая схватку, подавая команды ("Blue/Red Open" или "Blue/Red Action"). Если спортсмен продолжает оставаться пассивным после устного стимулирования, рефери на ковре выносит ему предупреждение, указывая на цвет атлета, которому оно выносится. Каждое предупреждение должно быть зафиксировано документально.

Первое предупреждение в связи с пассивностью делается устно и не влечет за собой никаких последствий. Следующее предупреждение приносит выигрышный балл противнику. Третье же предупреждение приводит к дисквалификации пассивного спортсмена.

Устные предупреждения > первое предупреждение = 1 балл > второе предупреждение = 1 балл > третье предупреждение = дисквалификация. Пассивность включает в себя:

- Неоднократные попытки остановить или заблокировать действие или продвижение поединка;
- Задержка на общение с тренером;
- Оставление ковра без разрешения;
- Задержка при возврате на ковер;
- Занятие заведомо неправильной позиции для продолжения поединка после остановки;
- Злоупотребление таймаутами;

- Выход с ковра (намеренный выход с ковра для того, чтобы избежать болевого захвата со стороны соперника, ведет к дисквалификации);
- Поворот спиной к сопернику для того, чтобы избежать боя стоя или на полу;
- Фальстарт (то есть действия до свистка).

### 3.2. Запрещенные действия и захваты

Если спортсмен явно нарушает Кодекс этики и проявляет неспортивное поведение, он выбывает из поединка или из соревнования в целом (дисквалифицируется) решением рефери на ковре. Если спортсмен получил травму в результате неправомерного захвата и не может продолжить схватку, спортсмен, нанесший травму, проигрывает поединок. В результате первого случая нарушения оппоненту приплюсовывается выигрышный балл, в результате

повторного нарушения оппоненту также приплюсовывается выигрышный балл, в результате третьего случая нарушения спортсмен дисквалифицируется.

Первое предупреждение = 1 балл > замечание = 1 балл > третье предупреждение = дисквалификация.

Примечание: Если в результате запрещенных действий атлета его оппонент не может продолжать схватку, атлет- нарушитель должен быть дисквалифицирован.

### 3.3. Примеры запрещенных действий

Падение на спину из позиции стоя, если соперник совершает захват сзади (обратный слэм) Бросок противника на голову или шею из положения стоя

Удар соперника о ковер, когда он проводит болевой или удушающий прием, если его тело находится выше уровня пояса (слэм) Захват менее 4 пальцев рук или ног Скручивание пятки наружу «Полный Нельсон» «Распятие» Удушение пальцами Скручивание пятки Скручивание пятки внутрь

### 4. Экипировка и внешний вид бойца.

Спортсмены должны выходить на ковер в экипировке, утвержденной федерацией, на всех соревнованиях.

Футболка атлета должна быть обтягивающей. Борцовские шорты не должны быть мешковатыми и не должны иметь застежек, кнопок, замков, так как это противоречит правилам безопасности в ходе проведения соревнований. Также спортсменам разрешается надевать черные компрессионные шорты или штаны под борцовские шорты.

Спортсменам разрешается использовать легкие наколенники, не содержащие металлических вставок. Также спортсменам разрешается использовать утвержденные наушники, не имеющие металлического или иного жесткого покрытия. Судья может потребовать, чтобы атлет надел специальное спортивное покрытие для волос, если его волосы ниже плеч.

Спортсменам запрещается носить бинты на запястьях, рук или лодыжках, кроме как в случае травмы или по предписанию врача. Спортсменам запрещено ношение любых вещей, которые могут причинить вред противнику; таких как ожерелья, браслеты, ножные браслеты, кольца, пирсинг любого рода, протезирование и т.д.

Ногти на ногах и руках должны быть аккуратно подстрижены без острых кромок. Спортсмен должен быть ухожен: волосы и кожа должны быть без каких-либо жирных, маслянистых или липких веществ. Спортсмен не может выходить на мат потным сразу после предыдущего матча. Судья может потребовать у спортсмена вытереть пот при помощи полотенца в любой момент схватки. В интересах охраны здоровья, гигиены и санитарных условий для спортсменов, эти правила будут строго соблюдаться.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие Правила были утверждены федерацией и могут быть изменены в любое время, в случае необходимости.