**ММА-ЭЛИТ - обновленные правила**

**1. МЕСТО СОРЕВНОВАНИЯ**

Поединки по ММА-элит проводятся в восьмиугольной клетке диаметром минимум 7 метров.

**2. ЭКИПИРОВКА**

Спортсмены надевают шорты, используют защиту для паха, щитки с закрытым подъемом без твердых частей, открытые перчатки, закрывающие большой палец. Перчатки должны достигать середины суставов и иметь подкладку толщиной минимум 3 см. Для женщин обязательна защита груди. Запрещено надевать браслеты, ожерелья, серьги, кольца и любые другие предметы, которые могут травмировать соперника во время боя. Все защитное снаряжение должно быть соответствующей торговой марки, оно контролируется судейской комиссией.

 **3. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПОЕДИНКОВ**

Продолжительность отборочных и финальных поединков составляет 2 раунда по

5 минут с одноминутным интервалом между раундами.

**4. РАЗРЕШЕННЫЕ ПРИЕМЫ**

Разрешается наносить удары руками, ногами и коленями в любые точки тела за исключением паха, горла, глаз, затылка и позвоночника.

**5. НОКДАУН**

После нокдауна, вызванного ударом, рефери останавливает время, чтобы удостовериться в том, что спортсмен действительно не в состоянии защищаться. В этом случае рефери объявляет КО. В противном случае поединок возобновляется.

**Примечание:** Во время паузы, необходимой для того, чтобы рефери проверил состояние спортсмена, оба соперник остаются на своих местах

**6 БРОСКИ**

Разрешается хватать и бросать соперника любым способом, но не в процессе применения болевого приема. Запрещается бросать соперника вертикально вниз головой чтобы он падал на голову, шею или на колено.

Сваливание (тэйкдаун) засчитывается во всех случаях, когда спортсмен заставляет соперника упасть на мат и занимает верхнее положение, падая на соперника, либо оставаясь в стойке.

**7. УДЕРЖАНИЯ**

Разрешается удержание соперника путем прижатия его к мату любым способом, но очки присуждаются тому, кто имеет преимущества по своему положению. Удержание должно длиться 10 секунд. Удержание со спины – единственный случай, когда спортсмен в нижнем положении получает очки за удержание. Если в процессе удержания спортсмен меняет свое положение, но остается в положении удержания, очки присуждаются в зависимости от конечного положения.

**8.БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ**

Разрешено заканчивать поединок болевым приемом – удушающим, сдавливающим либо рычагом на суставы. Не разрешается хватать соперника за лицо. Болевой прием заканчивает поединок. Рефери может остановить болевой прием, если по его мнению, это опасно для здоровья спортсмена, который подвергается этому приему. При этом поединок заканчивается. Рычаги на суставы с рывками запрещены, разрешается только тянуть с увеличением нагрузки. Не разрешены рычаги на небольшие суставы (пальцев).

**Примечание: Если спортсмен, который подвергается болевому приему, при этом кричит, это расценивается как его намерение сдаться**

**9. СУДЕЙСТВО**

По окончанию каждого раунда боковые судьи (3 судьи) дают очки спортсменам в судейских записках. 10 очков получает лучший спортсмен, а его соперник 9 очков или 8 в случае значительной разницы. Затем судьи отнимают штрафные очки и записывают итоговый результат по каждому раунду. По окончанию поединка каждый судья подсчитывает сумму очков по всем раундам. При отборочных поединках в случае равного результата необходимо отдать предпочтение одному из соперников.

**10. ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ**

В ММА-ЭЛИТ запрещено:

**-** разговаривать во время поединка

**-** тянуть время, избегая поединка **-** наносить удары головой и локтями **-** демонстрировать неспортивное поведение по отношению к сопернику, рефери и судьям

- тренер и другие секунданты не должны кричать и не должны обращаться к сопернику либо к судьям и рефери

- запрещено хватать соперника за шорты, перчатки и хвататься за клетку

 **11. ОЧКИ**

Бросок с отрывом обеих ног от от мата - 3 очка

Бросок - 2 очка

Опрокидывание – 1 очко

Удержание - 1 очко

Боковое удержание - 2 очка

Удержание сверху («верхом и со спины») - 3 очка

Удар рукой - 1 очко

Удар ногой по ногам соперника - 1 очко

Удар ногой в корпус - 1 очко

Удар ногой в голову - 2 очка

Удар коленом в корпус – 1 очко

Удар коленом в голову – 2 очка

**12 . ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ**

**Юниоры 16-18 лет**

Юноши : kg. 56, 60, 65, 71, 78, 86, + 86

Девушки : : kg. 50, 55, 61, 68, +68

**Взрослые 19- 40 лет**

Мужчины:               Kg. 56, 60, 65 , 71, 78, 86, 95, 105, +105

Женщины:                  Kg. 50, 55, 61, 68, 76, + 76

***13. КЛИНЧ***

Клинч – это позиция, в которой оба бойца стоят или находятся в партере на протяжении примерно 10 секунд без каких-либо действий, предпринимаемых с целью изменить положение в свою пользу.

Клинч может быть также попыткой затянуть время до окончания раунда без выполнения болевого приема .

**14. ТРАВМЫ**

В случае травмы травмированный боец имеет 3 минуты на то, чтобы восстановиться и решить, готов ли он продолжать бой , если на это есть разрешение врача.

В случае, если кровотечение не удается остановить, рефери останавливает поединок и присуждает победу сопернику

**Перед соревнованием спортсмен должен представить медицинскую справку, выданную спортивным диспансером.**