

Przepisy AMMA – FULL CONTACT – dla kategorii U20, U23, senior

Czas walki:

3 rundy po 3 minuty, pomiędzy rundami 1 minuta przerwy

Ubiór oraz sprzęt zawodników:

1. zawodnicy walczą bez kasków
2. Zawodnicy walczą w dostarczonych przez organizatora rękawicach.
3. Każdy z zawodników musi posiadać ochraniacz na zęby, ochraniacz genitali / krocza oraz ochraniacze na piszczele z osłoną śródstopia.
4. Zabrania się oklejania w jakkolwiek sposób dłoni
5. Zawodnicy muszą być ubrani w dobrej jakości spodenie (spodenki do grapplingu/mma, spodenki do boks/muay thai, spodenki sportowe, legginsy)
6. Zawodnicy walczą z nagim torsem, kobiety w koszulkach typu Top, dozwolony jest również rashguard.
7. Zawodnicy walczą boso

Akcje dozwolone

1. Techniki uderzane/kopnięcia:

- uderzenia pięścią, kopnięcia stopą i kolanem na dozwolone miejsca trafiań głowy, tułowia i nóg
- uderzenia pięścią, kopnięcia stopą i kolanem na leżącego przeciwnika na dozwolone miejsca trafiań

2. Rzuty i obalenia

- dozwolone są te rzuty i obalenia, które nie są zabronione
- obalenia muszą spełniać wytyczne bezpieczeństwa opisane w sekcji fauli i niedozwolonych akcji

3. techniki grapplingowe i poddania

- dozwolone są techniki kończące i manewry grapplingowe te, które nie są zabronione
- zawodnicy mogą używać dźwigni, duszeń i kontroli pozycji

4. kłincz i zapasy

- wszelkie formy kłinczu i techniki zapaśnicze mające na celu zdobycie pozycji dominującej są dozwolone
- zawodnicy są zachęceni do zajmowania pozycji dominującej i próby poddań

5. Unikanie walki i brak aktywności

w parterze:

- jeśli obaj zawodnicy pozostają nieaktywni przez 20 sekund, sędzia wydaje komendę „akcja!”
- jeśli brak aktywności trwa kolejne 5-10 sekund, sędzia powinien wydać komendę „Stop!” i wznowić walkę w neutralnej pozycji stojącej na środku maty,

w stójce w kłinczu:

- jeśli obaj zawodnicy pozostają w kłinczu bez efektywnej akcji przez 20 sekund, sędzia wydaje komendę „akcja!”
- kontynuacja braku akcji powoduje wznowienie walki na środku maty w pozycji stójki po kolejnych 5-10 sekundach

Generalne zabronione techniki

1. uderzenia głową
2. atakowanie oczu – wszelkie celowe ataki na oczy przy użyciu palców, podbródka czy łokci są zabronione

3. szczypanie i plucie
4. haczenie za wargi, nos, uszy, ciągnięcie skóry
5. ciągnięcie włosów
6. obalenia za samą głowę/ szyję
7. slamming i spiking (wbijanie w matę) – unoszenie i rzucanie przeciwnikiem prosto w dół szczególnie na głowę, szyję lub kręgosłup jest zabronione. Rzuty po łuku z kontrolą przeciwnika są dozwolone. Wbijanie przeciwnika w matę, kiedy ląduje on na głowie lub na szyi, jest niedozwolone.
8. Back splashing – w sytuacji trzymania za plecami, wyskakiwanie do tyłu lub przetaczanie się w przód, aby wbić przeciwnika w matę, jest zabronione
9. ciosy i kopnięcia na kręgosłup i tył głowy
10. uderzenia na gardło i chwytanie za tchawicę
11. wyprowadzenie dłoni z wyprostowanymi palcami w kierunku oczu przeciwnika w stójce jest zabronione
12. uderzenia łokciem
13. kopnięcia na staw kolanowy
14. kopnięcia kolanem na głowę
15. skrętówki
16. dźwignie na kręgosłup (twister, neck crank, can opener itd.)
17. Dźwignie naciskowe na bicepsy i łydki
18. ataki na genitalia
19. kopanie stopą lub kolanem na przeciwnika znajdującego się w parterze (dozwolone jest kopnięcie na tułów stojącego przeciwnika przez przeciwnika znajdującego się w parterze)
20. stompy
21. trzymanie za rękawice lub ubranie przeciwnika
22. chwytanie za mniej niż 3 palce u dłoni lub u stopy
23. wkładanie palcy w otwory lub zranienia
24. drapanie, szczypanie, skręcanie skóry
25. unikanie zaangażowania, symulowanie urazu, opóźnianie walki
26. obraźliwe, wulgarne słownictwo
27. ignorowanie poleceń sędziego
28. niesportowe zachowanie – zachowania rozmyślnie okazujące brak szacunku dla przeciwnika, oficjeli, sportu, atakowanie przeciwnika po zatrzymaniu walki przez sędziego lub po wyraźnym poddaniu się przeciwnika
29. atakowanie po sygnale kończącym walkę lub po komendzie sędziego zatrzymującego walkę
30. sędziowie nie mogą przeszkadzać, rozpraszać zawodników ani wylewać wody na głowę i ciało zawodnika oraz na podłogę w trakcie przerwy
31. celowe opuszczanie maty lub wypychanie przeciwnika poza matę w celu uniknięcia zaangażowania
32. ucieczka w trakcie walki:
 - zawodnik, który celowo ucieknie z maty kiedy jest trzymany w technice kończącej, przegrywa walkę
 - jeśli zawodnicy wyjdą z maty w związku z akcją, walka rozpoczyna się w stójce, wówczas zawodnik, który był złapany, otrzymuje 1 punkt kary
 - sędzia nie może wznowić walki z pozycji techniki kończącej