

Przepisy walki Full Contact MMA

Wiek oraz wymagane doświadczenie.

Zawodnik startujący w Full Contact MMA ALMMA:

1. W dniu zawodów musi mieć ukończone 18 lat.
2. Może mieć dodatni rekord zawodowy.
3. Musi posiadać przynależność klubową.

Czas trwania walki:

Walki w formule Full Contact MMA trwają trzy trzyminutowe rundy z jednocinutową przerwą. Czas trwania walki może ulec skróceniu decyzją sędziego głównego .O takiej decyzji zawodnicy są informowani podczas omówienia przepisów.

Zawodnik, który dopiero zakończył walkę ma czas co najmniej 20 minut do rozpoczęcia kolejnej.

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. Zawodnicy mogą używać owijek na dłonie.
5. Zabrania się oklejania w jakkolwiek sposób dłoni
6. Zawodnicy muszą być ubrani w dobrej jakości spodnie (spodenki do grapplingu/mma, spodenki do boksu/muay thai, spodenki sportowe, legginsy)
7. Zawodnicy walczą z nagim torsem, kobiety w koszulkach typu Top, dozwolony jest również rashguard.
8. Zawodnicy walczą boso

Kategorie wagowe obowiązujące

dla kobiet:

do 48 kg, do 52,2 kg, do 56,7 kg, do 61,2 kg, do 65,7 kg, do 72,6 kg, +72,6 kg

dla mężczyzn:

do 61,2 kg, do 65,7 kg, do 70,3 kg, do 77,1 kg, do 83,9 kg, do 92,9 kg, +92,9 kg

Przy malej ilości zawodników / zawodniczek organizator może połączyć kategorie wagowe.

Techniki dozwolone:

1. uderzenia/kopnięcia na głowę w stójce
2. uderzenia/kopnięcia na tułów w stójce
3. niskie kopnięcia okrężne (lowkick)
4. uderzenia na głowę zawodnika znajdującego się w parterze
5. uderzenia na tułów zawodnika znajdującego się w parterze
6. kopnięcia głowę i tułów zadawane przez leżącego zawodnika na zawodnika znajdującego się w stójce
7. sprowadzenia do parteru przy użyciu wyłącznie chwytu za szyję
8. dźwignia prosta na staw skokowy (taktarov)
9. dźwignia prosta na staw kolanowy (balacha na kolano)
10. klucz na stopę

11. przekładanie nogi przez linię biodra przy walce gardą
12. uciski na żebra/kark/szyję
13. duszenia trójkątne
14. duszenie mataleo z za pleców
15. duszenia z chwytu ręka głowa - trójkąt ramieniem, anakonda, brabo, darce,
16. electric chair - sweep lub dźwignia na biodro lub kolano, znane jako "liana" lub "lockdown"
17. duszenie ezekiel
18. dźwignia prosta na staw łokciowy
19. dźwignia na nadgarstek
20. duszenia gilotynowe
21. opomplata
22. gogoplata
23. pozycja kolano na szczęce lub szyi przeciwnika
24. chwyt i dźwignia za obie nogi siedząc na przeciwniku odwróconym na brzuch

Techniki niedozwolone:

1. uderzenia łokciem
2. kopnięcie prosto na staw kolanowy
3. okopywanie leżącego i kopnięcia kolanem na zawodnika w parterze
4. kopnięcie kolanem na głowę w stojce
5. stompy
6. wykończenie dźwigni lub duszenia bez kontroli nad siłą i szybkością aplikowania techniki, czyli wskakując lub wykonując przewrót w kończyną przeciwnika, bez dania mu szansy na poddanie się przed kontuzją
7. skrętówki
8. dźwignia naciskowa na mięsień lub staw aplikowana w kolanie lub w łokciu
9. dźwignie na kręgosłup
10. wszystkie dźwignie na kręgosłup, włączając w to dźwignie skrętne (twister) i krucyfiksy, podwójne nelsony
11. obalenie nożycowe
12. slam/sprowadzanie przeciwnika celowo na głowę kontrolując jednocześnie biodra
13. zaciskanie palców na tchawicy, nacisk stopą etc
14. zakrywanie nosa lub ust dłońią
15. wskakiwanie do zamkniętej gardy i wskakiwanie do balachy na rękę lub do trójkąta nogami