**ММА-ЛАЙТ (кик-джицу) - обновленные правила**

В **ММА-ЛАЙТ (кик-джицу)** разрешается наносить удары руками, ногами и коленями

на расстоянии и в близком контакте, а также проводить поединок в партере с использованием техники грэпплинг, бросков, удержаний и болевых приемов в т.ч. удушающих.

**1. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Поединки по **ММА-ЛАЙТ** проводятся на квадратном татами 6 х 6 м с окружающей по периметру областью, желательно другого цвета, в любом случае она должна быть четко очерченной и составлять 1 м. Общий размер татами должен быть 8 х 8 м. Можно также использовать ринг как в кикбоксинге или боксе или клетку как в стиле "Ground and Pound".

**2. ФОРМА ОДЕЖДЫ И ЗАЩИТНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ**

Спортсмены надевают облегающую майку, шорты типа «бермуды» или облегающие шорты, используют защиту для паха, щитки с закрытым подъемом без твердых частей, открытые перчатки, закрывающие большой палец, шлем, капу. Перчатки должны достигать середины суставов и иметь подкладку толщиной минимум 3 см. Для женщин обязательна защита груди. Взрослым бойцам разрешается не использовать шлем при условии, что татами имеет 2х-метровую зону безопасности по краям. 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 3 минуты с одноминутным перерывом между раундами. Для мальчиков и девочек 10-12 лет продолжительность поединка составляет 2 раунда по полторы минуты с одноминутным перерывом между раундами. Для 13-15 лет продолжительность поединка составляет 2 раунда по 2 минуты.

**4. *РАЗРЕШЕННЫЕ ПРИЕМЫ***

В ММА-лайт разрешается наносить удары руками, ногами и коленями (только в корпус) при полном контроле применяемой техники в любые точки тела за исключением горла, паха, глаз, затылка, позвоночника. «Неконтролируемыми» считаются все удары в области, которые не относятся к числу разрешенных для нанесения ударов. Спортсмен может наносить удар сопернику или хватать его в случае, если соперник захватывает спортсмена. Не разрешено наносить удары в случае, если один или оба спортсмена находятся в партере.

Для мальчиков и девочек 10-12 лет не разрешается наносить удары при захвате. Запрещены болевые приемы, которые приводят к нокауту.

Для мальчиков и девочек 13-15 лет не разрешается наносить удары при захвате, но разрешены болевые приемы.

**5. 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.

Броски, выполнение которых начинается в рабочей зоне татами, засчитываются и в тех случаях, когда они заканчиваются за ее пределами. За технически выполненный бросок дается 2 очка. При отрыве от мата обеих ног дается 3 очка

В любом случае, если спортсмен в падении касается мата третьей точкой, его соперник получает 1 очко, даже если попытка произвести бросок в падении не получается.

**6. 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 (5 секунд до начала отсчета рефери и 5 секунд счета).

Если спортсмен, который лежал вниз лицом, поднимается на 4 точки (колени и руки), положение удержания при этом уже не считается действительным.

Если спортсмен в положении удержания оказывается полностью за пределами зоны проведения поединка, счет останавливается. 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, рефери продолжает счет. Очки присуждаются в зависимости от конечного положения.

7.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. В случае потери капы в партере поединок не останавливается. Рефери отдаст команду положить капу в рот после завершения серии приемов в партере. Рычаги на суставы с рывками запрещены, разрешается только тянуть с увеличением нагрузки. Не разрешены рычаги на небольшие суставы (пальцев).

**8. 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.

**9. РЕФЕРИ**

Рефери первым выходит на татами, дает распоряжение боковым судьям проверить наличие защитных средств, начинает поединок командой «файт», при необходимости останавливает поединок командой «стоп». Рефери имеет право предупреждать спортсменов, наказывать их штрафными очками, дисквалифицировать. Рефери отмечает бросок поднятой рукой, а рукой, вытянутой в горизонтальном направлении, отмечает удержание, считая при этом вслух до 4 так, чтобы слышали оба соперника, после чего останавливает поединок, просит соперников встать и присуждает очки. Рефери может остановить счет, не досчитав до 5, если по его мнению создалась ситуация, угрожающая здоровью спортсмену. Рефери подает знак хронометристу остановить время, показывает, что один из спортсменов намеренно покинул зону проведения поединка, разделяет спортсменов в клинче, если ни один из них не делает попытку быстро выполнить бросок. Рефери останавливает поединок в случае, если после начала счета в процессе удержания происходит изменение положения на обратное, а также в случае если после броска соперника не следует быстрое удержание. По окончанию поединка рефери поднимает руку победителю.

**10. БОКОВОЙ СУДЬЯ**

Оценивает технику спортсменов, контроль ими ситуации на татами, комбинации приемов, эффективность защиты и пр. при заполнении судейских записок.

Судья решает, действительно ли были выполнены блокировки и броски, отмеченные рефери. Судья может присуждать штрафные очки, запрашивать мнение рефери. Судья проверяет наличие защитных средств по команде рефери, полностью заполняет судейские записки.

**11. ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ**

В ММА-лайт запрещено наносить неконтролируемые удары, разговаривать во время поединка, тянуть время, избегая боя, наносить удары головой, плечами и локтями, наносить удар, не контролируя цель, поворачиваться спиной к сопернику, если это не оправдано применением технического приема, 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 и цепляться за край татами.

**12. ОЧКИ**

Бросок, при котором обе ноги отрываются 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

Для возраста 10-12 за каждый бросок и за каждое удержание присуждаются 2 очка. За каждый удар присуждается 1 очко.

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

Третий преднамеренный выход за пределы зоны проведения поединка - минус 1 очко в судейских записках

Четвертый преднамеренный выход за пределы зоны проведения поединка - дисквалификация

**13. ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ**

**Мальчики и девочки 10 – 12 лет**

Мальчики : kg. 28, 32, 37, 42, 47, 53, +53

Девочки :  kg. 28, 32, 37, 42, 47, 53, +53

**Мальчики и девочки 13 – 15 лет**

Мальчики :  kg. 42, 47, 52, 57, 63, 69, 76, +76

Девочки : kg. 42, 46, 50, 55, 60, 65, 71, +71

**Юниоры 16-18 лет**

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

Девушки : : kg. 50, 55, 61, 68, 76 + 76

**Взрослые 19- 40 лет**

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

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

***14. КЛИНЧ***

Клинч – это позиция, в которой оба бойца стоят или находятся в партере на протяжении примерно 5 секунд без каких-либо действий, предпринимаемых с целью изменить положение в свою пользу.

. Примечание: попытка выполнить болевой прием без эфФективного действия также рассматривается как «клинч»

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