

ПАМЯТКА ПО ПРАВИЛАМ NOMAD MMA

ВОЗРАСТНЫЕ И ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

8-9 лет (м/ж)	10-11 лет (м/ж)	12-13 лет (м/ж)	14-15 лет		16-17 лет		18-19 лет		20+ лет муж	ветераны 36-46 лет
			муж	жен	муж	жен	муж	жен 18+		
25 кг	28 кг	36 кг	45 кг	45 кг	52 кг	50 кг	56 кг	50 кг	60 кг	65 кг
27 кг	32 кг	40 кг	50 кг	50 кг	56 кг	55 кг	60 кг	60 кг	65 кг	70 кг
29 кг	35 кг	45 кг	55 кг	50+ кг	60 кг	55+ кг	65 кг	60+ кг	71 кг	75 кг
32 кг	38 кг	51 кг	60 кг		65 кг		71 кг		76 кг	80 кг
35 кг	42 кг	57 кг	65 кг		71 кг		76 кг		81 кг	85 кг
38 кг	42+ кг	57+ кг	65+ кг		76 кг		81 кг		86 кг	90 кг
38+ кг					76+ кг		86 кг		91 кг	115 кг
							86+ кг		91 + кг	

ВРЕМЯ ПОЕДИНКА, мин.

1 x 1,5 минуты	2 x 2 минуты		3 x 2 минуты		2 x 1,5 минуты
финал 1 x 2 минуты	финал 2 x 2 минуты	финал 2 x 3 минуты	финал 3 x 3 минуты		финал 2 x 2 минуты

ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВА МЕЖДУ РАУНДАМИ

30 секунд	1 минута
-----------	----------

ВРЕМЯ РАБОТЫ В ПАРТЕРЕ (1 попытка в раунде для каждого спортсмена)

ЗАПРЕЩЕНО ДО 10 ЛЕТ	30 секунд
--------------------------------	-----------

ФОРМА И ЭКИПИРОВКА

* Шорты специального образца стиля NOMAD MMA (под заказ), размеры:
до 25 кг - 42 / 25-35 кг - 44 / 35-50 кг - 46 / 50-60 кг - 48 / 60-75 кг - 50 / 75-85 кг - 52 / 85-100 кг - 54.

* Участники выходят на поединок с голым торсом (у девушек однотонная футболка)

* Форма и экипировка участников должна быть одного из цветов синего (для представленных первым), и красного (для представленных вторым).

* Шлем с открытым подбородком, с ремешками для ругулировки на подбородке и затылке

* Протектор на пах (ракушка)

* Капа

* Бинты под перчатки (допускается от 2 до 3 м) *по желанию*

* Перчатки боксерские, имеющие закруглённую форму не менее 10 унций (с 76 кг - не менее 12 унций)

* Защитные щитки на ноги чулочного образца:

ОБЯЗАТЕЛЬНО до 14 лет

по желанию

* У женщин дополнительно используется защита груди (нагрудник)

ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18-19 лет	20+ лет	ветераны 36-46 лет
---------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	---------	-----------------------

РАЗРЕШЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ПОЕДИНКА

В СТОЙКЕ

* Удары руками (в т.ч. в прыжке) по корпусу и голове

* Удары ногами (в т.ч. с разворота, в прыжке) по ногам, корпусу и голове

ЗАПРЕЩЕНО до 14 лет

* Удары коленями в бедро, корпус
(в т.ч. в прыжке, в т.ч. в захвате -только при захвате за плечи)

* Удары в захвате (не более 10 сек.), руками - в голову и корпус; ногами - в голову, корпус, ноги

**ЗАПРЕЩЕНО
ДО 10 ЛЕТ**

* Все броски со стойки, разрешенные в спортивных единоборствах

В ПАРТЕРЕ

**ЗАПРЕЩЕНО
ДО 10 ЛЕТ**

* Борьба в партере

* Удушающие приемы в партере

* Болевые приемы в партере

ЗАПРЕЩЕНО до 14 лет

* Удары руками в голову и в корпус в партере (только ударной частью кулака (пястные кости и только если спортсмен, наносящий удар, стоит на упоре 2-х колен).

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ПОЕДИНКА

В СТОЙКЕ

* Удары в шею, горло, пах, позвоночник, по затылку, удары головой

* Удары локтями

* Удары руками кулаком сверху, открытой перчаткой, с разворота (бэкфист)

* Удары руками с опущенной головой по кругу от бедра

* Удары ногами в суставы

* Подставки прямой ногой на удары соперника ногами

* Удары коленями в голову

* Удары коленями в корпус с захватом головы, шеи

* Удары из стойки по противнику, коснувшегося ковра третьей точкой, а также находящегося в партере

* Неконтролируемые броски, которые могут привести к травмам

* Проход в ноги, выполненный с атакой плечом в корпус

* Бросок прогибом с захватом спину соперника

* Бросок от себя назад, когда соперник находится на животе или четвереньках

* Болевые приемы в стойке

* Захват за шею двумя руками, скручивание шеи в стойке

* Удушающие приемы в стойке

* Болевой прием из стойки на ногу лежащего в партере соперника

В ПАРТЕРЕ

* Удушение на шею со скрещиванием ног

* Удушение с захватом двумя руками за шею со скрещиванием ног

* Давление локтем, коленом на горло

* Болевые приемы в партере с направлением позвоночника на излом

* Выкручивание коленного сустава

* Захват за шею двумя руками, скручивание шеи в партере

* Скручивание шеи

* Давление рукой на лицо (за исключением - на боковую часть лица при переходе на болевой прием)

* Удары локтями, коленями, ногами, головой в партере

* Удары руками в голову в партере ребром ладони (хаммерфист)

ОЦЕНИВАЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ

1 БАЛЛ

- * Точный акцентированный удар рукой в голову
- * Предупреждение соперника (после 2-х замечаний)

2 БАЛЛА

- * Акцентированный удар ногой в голову
- * Любая серийная атака в голову, где проходит не менее 2-х акцентированных ударов руками
- * Амплитудный бросок соперника на бок, при этом атакующий остается в стойке
- * Повторное предупреждение соперника

4 БАЛЛА

- * Нокдаун соперника
- * Амплитудный бросок соперника на спину, при этом атакующий остается в стойке

ОЦЕНИВАЕМЫМ БРОСКОМ ЯВЛЯЕТСЯ (только при выполнении из стойки):

- * Прогиб (через грудь)
- * Подъем с переворотом
- * Проход в ноги с прогибом
- * Мельница
- * Обхват через спину
- * С захватом руки с подбивом

НЕ ОЦЕНИВАЮТСЯ БРОСКИ (считаются переводом в партер):

- * Все остальные броски, не указанные выше
- * Если указанные выше броски были произведены с поднятием ног противника не выше уровня корпуса
- * Все броски с колен
- * Все сваливания, падения

ЧИСТОЙ ПОБЕДОЙ СЧИТАЕТСЯ:

- * Доведенный до остановки рефери болевой или удушающий прием
- * Нокаут
- * 2 нокдауна в поединке
- * Получение соперником более 2-х ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ
- * ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ соперника

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ДАЕТСЯ ЗА:

- * Некорректное поведение представителей команды бойца
- * Умышленное нанесение запрещенных ударов, опасных для здоровья (шею, горло, позвоночник)
- * Запрещенные броски, болевые, удушающие приемы, влекущие несущественную травму (не влияющую на дальнейший ход поединка)
- * Опоздание на поединок от 1 до 2 мин.
- * Умышленный удар после команды "СТОП"
- * За последующее нарушение после 2-х имеющихся замечаний

ЗАМЕЧАНИЕ ДАЕТСЯ ЗА:

- * Пассивное ведение боя
- * Отклонение от ведения боя
- * Затягивание времени в перерывах и тайм-аутах
- * Повторное выплевывание и вытаскивание капы во время поединка
- * Подсказки секундантов спортсмену во время боя
- * Опоздание на поединок до 1 мин.
- * Выполнение запрещенных ударов, болевых и удушающих приемов, не повлекших травму соперника
- * Неумышленное нанесение запрещенных ударов, опасных для здоровья (шею, горло, позвоночник)
- * Выход за ковер (татами) двумя ногами

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ ПРОИЗВОДИТСЯ:

- * При очередном нарушении правил при получении ранее 2-х ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ
- * За некорректное поведение по отношению к противнику, судьям, зрителям
- * За опоздание на поединок более чем на 2 мин.
- * За превышение лимита времени на оказание медицинской помощи более чем на 3 мин.