



## قوانین وضع شده برای مسابقات هنرهای رزمی ترکیبی آماتور

[از ژانویه ۲۰۲۱]

### (۱) هدف:

مسابقات هنرهای رزمی ترکیبی [MMA] آماتور به قصد فراهم آوردن تجربه لازم برای شرکت کنندگان جدید این ورزش به منظور ورود به دنیای حرفه‌ای برگزار می‌شود. هدف اصلی هنرهای رزمی ترکیبی آماتور ایجاد ایمن‌ترین شرایط ممکن به منظور تمرین و افزایش تجربه و دانش مبارزان تحت شرایطی کنترل شده است که به آن‌ها اجازه می‌دهد در قالب قوانین این سند به رقابت بپردازند.

فدراسیون بین‌المللی هنرهای رزمی ترکیبی [IMMAF] نسبت به تفاوت قوانین در کشورهای مختلف آگاهی دارد که این تفاوت باید در اسناد مخصوص کشورهای عضو ذکر شود. مسابقات جهانی سالانه فدراسیون هنرهای رزمی ترکیبی آماتور ممکن است در کشورهای مختلفی برگزار شود و این تغییرات در قوانین باید قبل از مسابقات اعلام گردد. تلاش ما در راستای حفظ امنیت مبارزان به منظور نشان دادن هویت زیبای هنرهای رزمی ترکیبی در مسابقات آماتور است.

### (۲) تعریف:

"هنرهای رزمی ترکیبی" به معنای رقابت رزمی با استفاده از حرکاتی در قالب این قوانین وضع شده است که ترکیبی از تکنیک‌هایی از هنرهای رزمی مختلف شامل گراپلینگ، ضربات پا و مبارزه سرپا می‌باشد.

### ۳) داوری:

داور وسط تصمیم گیرنده اصلی مسابقه است. تمام رقابت‌های رسمی و دوستانه هنرهای رزمی ترکیبی باید تحت نظارت و بررسی هیئت برگزارکننده مسابقات صورت بگیرد.

### ۴) راندها:

تمام مسابقات تحت نظارت [IMMAF] باید در سه راند ۳ [سه] دقیقه‌ای با استراحت ۱ [یک] دقیقه‌ای بین راندها برگزار شود.

### ۵) متوقف کردن مسابقه:

داور وسط و پزشک مسابقه تنها افرادی هستند که در طول مسابقه حق ورود به رینگ/منطقه مبارزه را دارند و داور تصمیم گیرنده نهایی مسابقه و تنها کسی است که توانایی متوقف کردن مسابقه را دارد.

### ۶) قاضی‌ها:

تمام مسابقات توسط سه قاضی امتیازدهی می‌شوند. تمام اتفاقات درون رینگ توسط منشی ثبت می‌شوند.

### ۷) سیستم الزامی ده امتیازی:

سیستم الزامی ده امتیازی، سیستم امتیازدهی استاندارد مسابقات است.

### ۸) تذکرها:

اجرای حرکات زیر اخطار را به همراه دارد:

۱) نگه داشتن تور قفس

۲) گرفتن شورت، ساقبند، دستکش یا راش گارد (تی شرت) حریف

۳) باز ننگه داشتن انگشتان دست به سمت صورت حریف و موازی بودن کف دست با زمین

## ۹) خطاها:

حرکات زیر در رقابت‌های هنرهای رزمی ترکیبی خطا محسوب می‌شوند:

۱. ضربه زدن با سر
۲. هر گونه فشار آوردن به چشم
۳. گاز گرفتن یا تف کردن به حریف
۴. قلاب کردن دهان
۵. کشیدن مو
۶. فرود آوردن حریف بر زمین با گردن یا سر
۷. ضربه به پشت سر، ستون فقرات و دنبالچه
۸. هر گونه ضربه به گلو یا گرفتن نای
۹. باز ننگه داشتن انگشتان به سمت صورت یا چشم حریف
۱۰. ضربه آرنج به سمت پایین (۱۲ به ۶)
۱۱. هر گونه ضربه به کشاله ران
۱۲. ضربه پا یا زانو به حریف روی زمین
۱۳. ضربه با کف پا (stomp kick) به حریف روی زمین
۱۴. ننگه داشتن شورت، دستکش، ساق‌بند یا راش‌گارد (تی‌شرت) حریف
۱۵. ننگه داشتن تور قفس با انگشت دست یا پا
۱۶. فشار آوردن به مفاصل کوچک (small joint manipulation)
۱۷. پرتاب کردن حریف به بیرون از منطقه مبارزه
۱۸. فروکردن عامدانه انگشت به زخم یا پارگی حریف
۱۹. چنگ زدن، گاز گرفتن یا پیچاندن بدن حریف
۲۰. امتناع و ترسو بودن (دوری از برخورد، انداختن محافظ لثه به طور متوالی، تظاهر به مصدومیت)
۲۱. استفاده از الفاظ توهین‌آمیز در منطقه مبارزه
۲۲. سرپیچی عامدانه از دستورات داور
۲۳. حرکات غیرورزشی که باعث مصدومیت حریف شود

۲۴. حمله به حریف بعد از به صدا درآمدن زنگ در پایان راند
۲۵. حمله به حریف در تایم استراحت
۲۶. حمله به حریفی که تحت مراقبت داور است
۲۷. دخالت مربی‌ها یا همراهان مبارز
۲۸. اضافه کردن هر جسم مجهوله یا به کار بردن ماده خارجی روی سر و بدن به قصد سوءاستفاده

### ۱۰) تکنیک‌های ممنوع:

علاوه بر خطاهای ذکر شده در بالا، تکنیک‌های زیر نیز در مسابقات هنرهای رزمی ترکیبی آماتور باید ممنوع باشند:

- ۱) هر نوع ضربه آرنج یا ساعد
- ۲) قفل پاشنه (تکنیک heel hook)
- ۳) توئیستر (Twister)، نک کرانک (neck crank)، کن اوپنر (can opener)، نشستن در حالت صلیب (crucifix) یا هر تکنیکی که به ستون فقرات یا گردن فشار می‌آورد
- ۴) ضربه زانو به سر حریف

### ۱۱) پیامد خطا:

بعد از یک خطای مستلم یا چند خطای متوالی، دیسکوالیفیکیشن (disqualification) ممکن است اتفاق بیفتد. خطاهایی که کسر یک امتیاز از مبارز خاطی را به دنبال دارند بعد از تشخیص داده شدن توسط داور و اعلام به قاضی‌ها و منشی (ثبات) باید در شمارش امتیازات پایانی اعمال شوند. فقط داور میتواند خطا را اعلام کند. اگر داور خطا را اعلام نکرده باشد، قاضی‌ها نمی‌توانند مستقلا در این مورد عمل کنند.

بعد از هر خطا امکان پنج دقیقه ریکاوری وجود دارد. این قاعده شامل تمام خطاها نمی‌شود. در صورتی که یک خطا آسیب قابل ملاحظه‌ای را به همراه داشته باشد داور درخواست توقف مسابقه را می‌دهد.

۱) داور باید با عبارت "تایم" مسابقه را متوقف کند

۲) داور باید وضعیت و امنیت مبارز مورد خطا را بررسی کند

۳) داور باید مبارز مورد خطا را به یک ناحیه امن ببرد، خطای مورد نظر را اعلام کند و در صورت نیاز امتیاز یا امتیازهایی را با اعلام به قاضی‌ها از خاکی کم کند.

اگر مبارز مغلوب در موقعیت گراپلینگ مرتکب خطا شود، فقط در صورت آسیب دیدن مبارز غالب مبارزه متوقف می‌شود؛ در غیر این صورت بدون مداخله داور ادامه می‌یابد.

۱) داور به طور کلامی مبارز مغلوب را از خطایش آگاه می‌کند.

۲) در پایان راند داور خطا را به هر دو مبارز، قاضی‌ها و نگه دارنده امتیازات اعلام می‌کند.

## ۱۲) مصدومیت‌های حاصل از خطاها و ضربات قانونی:

**ضربات قانونی:** اگر یک مصدومیت آسیب کافی برای خاتمه دادن به یک مسابقه را وارد کند، مبارز مصدوم با **ناک اوت فنی (TKO)** بازنده اعلام می‌شود.

**خطاها:**

عامدانه:

۱) اگر مصدومیتی برای توقف یک مبارزه کافی باشد، مبارز خاکی با **دیسکوالیفیکیشن (disqualification)** بازنده اعلام می‌شود.

۲) اگر مصدومیتی ایجاد شده اما مبارز مصدوم قادر به ادامه مسابقه است، با تشخیص داور از مبارز خاکی دو امتیاز کسر خواهد شد. کسر امتیاز به دنبال خطاهای عامدانه الزامی است.

۳) اگر مصدومیت باعث توقف مبارزه در راند پایانی شود و مبارز مصدوم در امتیازات برتر باشد با **تصمیم فنی (TECHNICAL DECISION)** برنده اعلام خواهد شد.

۴) اگر مصدومیت باعث توقف مبارزه در راند پایانی شود و مبارز مصدوم در امتیازات مساوی یا عقب باشد، نتیجه **تساوی فنی (TECHNICAL DRAW)** اعلام خواهد شد.

۵) اگر مبارز در حال خطا به خودش آسیب برساند، داور هیچ اقدامی به سود او نخواهد کرد و مصدومیت وی آسیب حاصل از ضربه قانونی قلمداد خواهد شد.

### تصادفی:

۱) اگر مصدومیتی قبل از پایان راند دوم در یک مسابقه سه راندی یا قبل از راند سوم در یک مسابقه پنج راندی موجب توقف مبارزه توسط داور شود، مسابقه بی نتیجه (NO CONTEST) اعلام خواهد شد.

۲) اگر مصدومیتی که بعد از راند دوم در یک مسابقه سه راندی و بعد از راند سوم در یک مسابقه پنج راندی اتفاق بیفتد، مبارزی که در امتیازات از حریف خود پیش است با تصمیم فنی (TECHNICAL DECISION) برنده اعلام خواهد شد.

۳) اگر مصدومیت‌های بالا اتفاق بیفتد، راند نیمه تمام امتیازدهی نخواهد شد.

۴) اگر به دنبال مصدومیت‌های بالا داور هر کدام از مبارزان را جریمه کند، کسر امتیاز باید در امتیاز پایانی اعمال شود.

### ۱۳) دسته های وزنی:

وزن کشتی مسابقات آماتور باید در روز شروع مسابقه و تمام روزهایی که مسابقه در آن ادامه می‌یابد، انجام گیرد. ورزشکاران باید روی باسکول رسمی مسابقات و با شورت و راش گارد (تیشرت)، ترجیحاً با پوشش مخصوص IMMAF وزن کشتی شوند. ورزشکاران رده سنی جوانان اجازه درآوردن پوشش بالاتنه یا پایین تنه و لخت شدن حین وزن کشتی را ندارند. تمام شرکت کنندگان مجازند تا (۴۵۴ گرم) بالاتر از دسته وزنی مقرر، وزن داشته باشند.

مسابقات در دسته‌های وزنی زیر برگزار می‌شوند، مگر با صلاح دید هیئت برگزارکننده مسابقات:

زیر ۱۱۵ پوند (۵۲ کیلوگرم)

نی وزن (Straw-weight)

از ۱۱۵ تا ۱۲۵ پوند (۵۲ کیلوگرم تا ۵۶,۵)

مگس وزن (flyweight)

از ۱۲۵ تا ۱۳۵ پوند ( ۵۲ کیلوگرم تا ۶۱ کیلوگرم)	خروس وزن (bantamweight)
از ۱۳۵ تا ۱۴۵ پوند ( ۶۱ کیلوگرم تا ۶۶ کیلوگرم)	پر وزن (featherweight)
از ۱۴۵ تا ۱۵۵ پوند ( ۶۶ کیلوگرم تا ۷۰ کیلوگرم)	سبک وزن (Lightweight)
از ۱۵۵ تا ۱۷۰ پوند ( ۷۰ کیلوگرم تا ۷۷ کیلوگرم)	ولترویت (welterweight)
از ۱۷۰ تا ۱۸۵ پوند ( ۷۷ کیلوگرم تا ۸۴ کیلوگرم)	میان وزن (middle weight)
از ۱۸۵ تا ۲۰۵ پوند ( ۸۴ کیلوگرم تا ۹۳ کیلوگرم)	نیمه سنگین وزن (light heavyweight)
از ۲۰۵ تا ۲۶۵ پوند ( ۹۳ کیلوگرم تا ۱۲۰ کیلوگرم)	سنگین وزن (heavyweight)
بالای ۲۶۵ پوند (بالای ۱۲۰ کیلوگرم)	فوق سنگین وزن (super heavyweight)

#### ۱۴) الزامات پزشکی برای شرکت کننده‌ها:

تمام ورزشکاران موظفاند معاینات و تست‌های پزشکی قبل مسابقات که توسط هیئت برگزاری مسابقات تعیین شده است را انجام دهند. این الزامات باید در دفترچه یا فرم ثبت نام یا اساسنامه‌ای که توسط IMMAF تعیین شده است، ذکر شود. معاینات پزشکی قبل از مسابقات الزامی است.

هیئت برگزاری و صادرکننده مجوز مسابقات باید بر تمام وزن‌کشی‌ها نظارت کند و در جلسه‌ای قوانین را برای ورزشکاران و مربیان شرح دهد.

#### **معاینات پزشکی بعد از مسابقات:**

۱) هر شرکت‌کننده بلافاصله بعد از مسابقات باید توسط پزشک مورد تایید هیئت برگزاری، معاینه شود. معاینات پزشکی شامل هر معاینه یا تستی است که کمیته برگزاری مسابقات برای تایید سلامت جسمی ورزشکار لازم می‌داند.

۲) هر ورزشکاری که از معاینات بعد از مسابقه امتناع کند باید بلافاصله به علت سرپیچی برای مدت معینی از مسابقات محروم شود.

## ۱۵ تجهیزات لازم IMMAF:

شرکت کنندگان در مسابقات IMMAF باید طبق قوانین IMMAF عمل کنند. فدراسیون های ملی ورزشکاران باید از به کار بردن تجهیزات مورد تایید IMMAF توسط ورزشکاران شان اطمینان حاصل کنند.

استفاده از تجهیزات مورد تایید IMMAF در تمام طول مسابقات الزامی است، به شرکت کنندگان دو سری تجهیزات برای استفاده داده می شود؛ آبی و قرمز که هر سری شامل موارد زیر است: دستکش، ساقبند، راش-گارد (تیشرت) و شورت که ورزشکار بعد از مسابقات هر دو سری را نگه می دارد.

### تجهیزات محافظتی

#### دستکش ها

در تمام مسابقات دستکش ها باید نو باشند یا وضعیت مناسبی داشته باشند؛ در غیر این صورت باید جایگزین شوند. تنها دستکش های مورد تایید هیئت برگزاری مسابقات میتوانند استفاده شوند. تمام شرکت کنندگان باید دستکش هایی با پد محافظ با وزن حداقل شش اونس (۱۷۰ گرم) و حداکثر هشت اونس (۲۲۵ گرم) به کار ببرند. دستکش های مورد استفاده در رقابت های آماتور باید از نظر ظاهری با دستکش های مخصوص رقابت های حرفه ای تفاوت داشته باشند. ورزشکاران اجازه ندارند از دستکش های شخصی خود استفاده کنند. دستکش ها باید به گونه ای باشند که انگشتان برای گراپلینگ آزاد باشند. مچ ها باید با نوار چسب پیچیده شوند. استفاده از دستکش بندی ممنوع است. دستکش ها باید آبی یا قرمز باشند.

#### ساق بند

استفاده از ساق بند و لباس برای مسابقات هنرهای رزمی ترکیبی آماتور الزامی است. نوع ساق بندی که استفاده می شود باید برای بخش گراپلینگ مناسب باشد. برای این امر ساق بندهای پیشنهادی از نوع جورابی/نئوپرنی (neoprene) هستند. استفاده از نوار چسب یا هر وسیله دیگری که با ساق بند هم جنس نیست ممنوع می باشد، ساق بندها باید آبی یا قرمز باشند.



## کاپ محافظ

استفاده از کاپ بیضه‌بند برای تمام ورزشکاران مرد الزامی است. استفاده از کاپ برای بانوان اختیاری است.

## محافظ لثه

تمام ورزشکاران ملزم به استفاده از محافظ لثه با اندازه مناسب هستند که باید مورد بررسی و تایید قرار بگیرد، هیچ راندی تا زمانی که هر دو ورزشکار محافظ لثه‌هایشان را قرار ندهند شروع نخواهد شد.

اگر محافظ لثه در طول مسابقه به طور غیرعمد از جای خود خارج شود، داور باید در اولین فرصت آن را سر جای خود قرار دهد اما اقدام فوری برای آن لازم نیست. ورزشکار خودش درباره مرغوبیت محافظ لثه مسئول است.

## پوشش ورزشکار

### شورت

ورزشکاران موظف به پوشیدن شورت کوتاه یا شلوارک هستند. زیپ، جیب یا وسیله خارجی غیرهمجنس با شورت نباید به آن متصل باشد. بند کمر شورت باید داخلی باشد و از داخل گره خورده باشد. رنگ شورت‌ها باید آبی یا قرمز باشد.

### راش‌گارد (تیشرت)

نوع راش‌گارد مورد استفاده باید چسبیده و کشی مخصوص مبارزه باشد. باید سه حرف از اسم کشور ورزشکار روی راش‌گارد و اسم ورزشکار در پشت و قسمت بالای آن نوشته شده باشد. راش‌گاردها باید آستین کوتاه باشند، استفاده از راش‌گارد آستین بلند مجاز نیست. رنگ راش‌گارد باید آبی یا قرمز باشد.

نکته قابل توجه

IMMAF به تمام محدودیت‌های دینی و فرهنگی آگاهی دارد و به آن‌ها احترام می‌گذارد. ورزشکار زنی که قصد استفاده از راش‌گارد آستین بلند یا شلوار دارد با تایید هیئت برگزاری مسابقات می‌تواند این کار را انجام دهد.

## کفش

ورزشکاران نباید در مسابقه از هیچ نوع کفشی استفاده کنند.

## بررسی تجهیزات

تجهیزات ورزشکار باید عاری از هرگونه لکه باشند و نباید هیچ نشانه‌ای از کهنگی در آن‌ها وجود داشته باشد. در صورت غیرمناسب بودن وضعیت هر کدام از تجهیزات، ورزشکار می‌بایست از اتاق تجهیزات آن را جایگزین کند.

در صورت وقوع موارد زیر تجهیزات باید جایگزین شوند:

- پاره بودن لباس
- رد خون یا لکه مشهود
- کهنه بودن
- گم شدن یا دزدیده شدن تجهیزات (با صلاح‌دید مدیر تجهیزات)

نام خانوادگی ورزشکار روی کارت شناسایی باید با نام ورزشکار پشت لباس مطابقت داشته باشد.

موهای بلند باید بسته شوند و جلوی اسم را نگیرند.

## قهرمانان جهان

در مسابقات IMMAF قهرمانی جهان، IMMAF در صورت وجود شرایط زیر به قهرمان سابق اجازه استفاده از پوشش طلایی را می‌دهد:

- ورزشکار در هر تورنمنت جهانی از مسابقات جهانی سال قبل به بعد مقام اول را کسب کرده باشد.

- ورزشکار در همان دسته وزنی که سابقاً در آن مقام اول را کسب کرده بود، رقابت کند.
- ورزشکار در همان رده سنی رقابت کند.

استفاده از تجهیزات طلایی اجباری نیست و در صورت صلاح دید مسئول تجهیزات، می تواند با تجهیزات آبی/قرمز جایگزین شود.

نکته:

۱. در شرایطی که هر دو ورزشکار صلاحیت استفاده از تجهیزات طلایی را داشته باشند، برای یکی یا هر دو آنها لباس آبی/قرمز و گوشه‌ای با همین رنگ در نظر گرفته می‌شود.
۲. اگر تجهیزات طلایی در دسترس نباشد رنگ تجهیزات ورزشکار به آبی/قرمز تغییر داده می‌شود.

## ۱۶ ویژگی‌های منطقه مبارزه:

فدراسیون میزبان باید در تمام مسابقات از منطقه مبارزه مورد تایید IMMAF استفاده کند. جزئیات در لینک زیر یافت می‌شود:

<https://immaf.org/immaf-fighting-area>

در سایر مواقعی که امکان استفاده از منطقه مبارزه مورد تایید IMMAF وجود نداشته باشد، باید منطقه مبارزه شرایط زیر را داشته باشد. بررسی جزئیات منطقه مبارزه از نظر امنیت و استانداردها باید قبل از شروع مسابقات و بقیه روزهایی که مسابقه ادامه می‌یابد انجام گیرد.

### منطقه مبارزه:

۱) منطقه مبارزه باید دایره‌ای شکل، شش ضلعی یا هشت ضلعی با سطوح هم‌اندازه باشد و قطر آن نباید کمتر از ۲۰ فوت (۶ متر) در ۲۰ فوت و بزرگتر از ۳۲ فوت (۹٫۷۵ متر) در ۳۲ فوت باشد. کف منطقه مبارزه باید با لایه‌ای حداقل با قطر ۴۰ میلی‌متر از جنس فوم متراکم و با تایید هیئت برگزاری مسابقات پوشانده شده باشد. لایه فومی باید تا پایین منطقه مبارزه ادامه داشته باشد. منطقه مبارزه باید با وینیل (vinyl) پوشانده شده باشد.

## تور:

- (۱) پوشش وینیلی زمین باید توسط تور زنجیری احاطه شود که از سقوط مبارزان میان تماشاگران جلوگیری کند. همچنین تور باید توسط وینیل پوشانده شده باشد. تمام قسمت‌های فلزی تور باید تحت نظارت هیئت برگزاری مسابقات به نحوی پوشش داده شوند که باعث زخمی شدن مبارزان نشوند.
- (۲) قسمت پوشانده شده با تور باید دو درب ورودی داشته باشد (که به سمت بیرون باز شوند) و ترجیحاً روبروی هم باشند.
- (۳) نباید هیچگونه پارگی در هیچ قسمتی از تور وجود داشته باشد.

## چهارپایه:

- (۱) یک چهارپایه مورد تایید هیئت برگزاری مسابقات باید در منطقه مبارزه برای هر دو گوشه آبی و قرمز در دسترس باشد. چهارپایه‌ها در صورت خراب شدن یا شکستن باید جایگزین شوند.
- (۲) تعداد کافی صندلی و چهارپایه باید برای مربیان و همراهان مبارزان باید در دسترس باشد.

## تجهیزات دیگر:

در هر مسابقه برگزارکنندگان مسابقات باید موارد زیر را برای مبارزان فراهم کند:

- (۱) یک سطل و یک حوله تمیز
- (۲) یک بطری آب تمیز

ورزشکاران تنها حق استفاده از آب را در طول مسابقه دارند.

## ۱۷) تجهیزات ایمنی:

### ویژگی‌های بانداژ دست مبارزان:

- ۱) در تمام اوزان بانداژ طبی زینک اکساید با طول کمتر از ۱۰ فوت (سه و نیم متر) و عرضی کمتر از ۲ سانت روی تنظیف نرمی با طولی کمتر از ۲۰ یارد (۱۷ متر) و عرضی کمتر از ۲ اینچ (۴,۵ سانتی‌متر) دور هر دست پیچیده می‌شود.
- ۲) باند طبی زینک اکساید باید نزدیک میچ با نوارچسب ثابت شده باشد. نوارچسب می‌تواند بین انگشتان نیز برای نگه داشتن بانداژ استفاده شود.
- ۳) بانداژ باید با تراکم مساوی دور دست پیچیده شده باشد.
- ۴) پیچاندن بانداژ باید در رختکن و تحت نظارت هیئت برگزاری انجام گیرد.
- ۵) تحت هیچ شرایطی قبل از تایید هیئت برگزاری ورزشکار حق پوشیدن دستکش‌ها را ندارد. هر دستکش باید با نوار چسب آبی یا قرمز چسبیده شود. ورزشکاران تا بعد از مسابقات حق درآوردن دستکش‌ها را ندارند.

### ظاهر بدنی مبارز:

- ۱) ورزشکار باید ظاهری پاکیزه و مرتب داشته باشد.
- ۲) استفاده از هر ماده خارجی شامل وازلین/روغن، کرم یا اسپری روی صورت، مو یا بدن ورزشکار مجاز نیست. داور یا نماینده هیئت برگزاری باید برای حذف کردن ماده خارجی اقدام کند.
- ۳) نماینده هیئت برگزاری باید از بی‌خطر بودن موی صورت یا سر برای ورزشکار یا حریفش اطمینان حاصل کند و در صورت امکان با نظارت مسئول برگزاری آن را تغییر دهد. در صورت عدم تطابق موی صورت یا سر با استانداردهای مورد تایید هیئت برگزاری، شرکت‌کننده تا قبل از کسب رضایت هیئت برگزاری مسابقات از وضعیت موی صورت یا سر اجازه شرکت در مسابقه را ندارد. موها باید به نحوی کوتاه یا بسته شوند که در دید شرکت‌کننده خللی ایجاد نکند و هیچ قسمتی از صورت وی را نپوشاند.
- ۴) شرکت‌کننده حق استفاده از هیچگونه جواهرات یا آویز را در طول مسابقه ندارد.

## ۱۸) انواع نتایج مسابقات:

فنون تسلیمی (submission) با:

۱) تپ اوت (tap out) فیزیکی

۲) تپ اوت کلامی

ناک اوت فنی (TKO):

۱) توقف مسابقه توسط داور

۲) توقف مسابقه توسط داور به توصیه پزشک مسابقه

برد با امتیاز شامل:

۱) تصمیم متحد (Unanimous Decision) - هر سه قاضی امتیازات مسابقه را به سود یکی از ورزشکاران اعلام کنند.

۲) تصمیم غیر متحد (Split Decision) - دو قاضی امتیازات مسابقه را به سود یکی از مبارزان و قاضی دیگر امتیازات را به سود مبارز دیگر اعلام کند.

۳) تصمیم اکثریت (Majority Decision) - دو قاضی امتیازات مسابقه را به سود یکی از مبارزان و دیگری آن را مساوی اعلام کند.

۴) تساوی شامل:

الف) تساوی متحد (Unanimous Draw) - هر سه قاضی امتیازات مسابقه را مساوی اعلام کنند.

ب) تساوی اکثریت (Majority Draw) - وقتی دو قاضی امتیازات مسابقه را مساوی اعلام کنند.

ج) تساوی غیر متحد (Split Draw) - وقتی رای هر سه قاضی در مورد تعیین برنده متفاوت باشد.

۵) دیسکوالیفیکیشن (Disqualification)

۶) کناره گیری قبل از شروع مسابقه

۷) تساوی فنی (Technical Draw)

۸) تصمیم فنی (Technical Decision)

۹) بی نتیجه (No contest)

در رقابت‌هایی که در قالب تورنمنت برگزار می‌شوند امکان بی نتیجه (No contest) ماندن یا تساوی وجود ندارد. در چنین شرایطی اگر نتیجه سه راند، تساوی باشد راند چهارم برای مسابقه در نظر گرفته خواهد شد. اگر در راند اضافه، از مبارزی به خاطر خطا امتیاز کسر شود و نتیجه راند را مساوی کند، مبارز خاطی بازنده اعلام می‌شود و مبارز مورد خطا به مرحله بعد راه پیدا می‌کند. این قانون فقط برای راند چهارم اعمال می‌شود. راند اضافه فقط در مسابقات تورنمنتی برگزار می‌شود. در سایر رقابت‌ها امتیاز قاضیان نتیجه مسابقه را تعیین می‌کند.

## ۱۹) تکنیک‌های امتیازدهی:

ضربات یا گراپلینگ موثر، مهم‌ترین عوامل پیروز شدن در یک راند هستند.

قاضیان تنها زمانی تهاجم اثربخش را در امتیازدهی اعمال می‌کنند که مبارزان در ضربات یا گراپلینگ موثر نسبت به یکدیگر برتری نداشته باشند.

در صورت تساوی ۱۰۰٪ در تمام این عوامل، کنترل قفس یا رینگ برای تعیین نتیجه مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱) ضربات و گراپلینگ موثر:

گراپلینگ/ضرباتی که تاثیر سریع یا تدریجی دارند و احتمال اتمام مسابقه را افزایش می دهند. ضربات ایجادکننده آسیب‌های فوری نسبت به ضربات ایجادکننده آسیب تدریجی در امتیازدهی تاثیرگذارتر هستند.

- تیک داون (take down) موفق، اقدام برای سابمیشن (submission)، بازگردانی موقعیت گراپلینگ و قرار گرفتن در موقعیت برتری که آسیب فوری یا تدریجی به حریف می‌رساند و امکان اتمام مسابقه را بیشتر می‌کند. آسیب‌های فوری نسبت به آسیب‌های تدریجی در امتیازدهی تاثیرگذارتر هستند. توجه شود که زمین زدن حریف صرفاً تغییر موقعیت قلمداد نمی‌شود بلکه نوعی حمله به وسیله تیک داون محسوب می‌شود.

- اقدامات به سابمیشن که حریف را خسته یا ضعیف کند و انرژی زیادی را برای فرار از او بگیرد نسبت به اقداماتی که حریف سریعتر و راحت‌تر از آن فرار می‌کند، در امتیازدهی اثر بیشتری دارد.

- تیک داون‌ها و فنون بالا باید از تله و هل دادن‌ها در امتیازدهی اثر بیشتری داشته باشند.

فاکتور ضربات/گراپلینگ اثربخش برای امتیازدهی اکثر مسابقات تعیین کننده است و دو عامل بعدی در صورت برابری ۱۰۰ درصدی در این عامل مورد توجه قرار می‌گیرند.

## ۲) تهاجم موثر

اقدامات تهاجمی اثربخش برای اتمام مسابقه. اصطلاح "اثربخش" در اینجا اهمیت بالایی دارد. تعقیب بی‌ثمر حریف نباید در امتیازدهی قاضیان اثر بگذارد.

تهاجم اثربخش تنها وقتی باید در نظر گرفته شود که مبارزان در موقعیت گراپلینگ/ضربات سرپا ۱۰۰٪ مساوی باشند.

## ۳) کنترل منطقه مبارزه

کنترل منطقه مبارزه به این معناست که چه کسی موقعیت‌ها و ریتم مسابقه را تعیین می‌کند. کنترل منطقه مبارزه تنها زمانی باید در نظر گرفته شود که دو مبارز در شرایط گراپلینگ/سرپا ۱۰۰٪ برابر باشند که این اتفاق به ندرت رخ میدهد.

## امتیازدهی راندها



برای امتیازدهی مبارزه باید از سیستم ده امتیازی الزامی استفاده شود.

#### راند ۱۰-۱۰

یک راند زمانی ۱۰-۱۰ اعلام می‌شود که هیچ مبارزی در کل راند نسبت به حریفش برتری نداشته باشد. یک راند به ندرت ۱۰-۱۰ امتیازدهی می‌شود و این نوع امتیازدهی نباید در جبران عدم توانایی قاضی در تشخیص درست و دقیق مبارز برتر باشد.

#### راند ۱۰-۹

یک راند زمانی ۱۰-۹ امتیازدهی می‌شود که مبارز، برتری جزئی در کل راند نسبت به حریفش داشته باشد. راند ۱۰-۹ رایج‌ترین امتیازی است که در طول مسابقات به عنوان نتیجه راندها اعلام می‌شود، اگر از نظر قاضی یک مبارز در طول راند ضربات موثرتری وارد یا از گراپلینگ، بهتر در طول مسابقه استفاده کرده باشد، حتی در حد یک تکنیک، قاضی‌ها باید برای مبارز برتر امتیاز ۱۰ و برای حریفش امتیاز ۹ را در نظر بگیرند. راند ۱۰-۹ نتیجه یک راند نزدیک با برتری جزئی است.

#### راند ۱۰-۸

یک راند زمانی ۱۰-۸ امتیازدهی می‌شود که مبارز در طول راند برتری چشمگیری نسبت به حریفش داشته باشد. برای راند ۱۰-۸ مبارز نباید لزوماً در تمام طول سه دقیقه برتر بوده باشد. راند ۱۰-۸ توسط قاضی‌ها با دیدن عملکرد واضح هر دو مبارز تشخیص داده می‌شود. یک راند باید توسط قاضی زمانی ۱۰-۸ امتیازدهی شود که یک مبارز در برخوردهای راند و اکثر تایم برتری قاطعانه داشته و حملات قابل توجهی با ضربات/گراپلینگ موثر به حریف وارد کرده باشد.

#### راند ۱۰-۷

راند ۱۰-۷ زمانی در MMA اتفاق می‌افتد که مبارز حریفش را در مبارزه سرپا و گراپلینگ کاملاً درمانده کرده باشد و مسابقه را در آستانه اتمام قرار داده باشد. در مسابقات آماتور امتیاز ۱۰-۷ به ندرت داده می‌شود.