

Eesti Sportliku Vabavõitluse Liidu kaaskiri

International Mixed Martial Arts Federation'i võistlusreeglitele

Koostatud: 20. märts 2017, mma [ät] mma.ee

Viimati uuendatud: 6. detsember 2024

ESVLi kaaskirja eesmärk on tõlgendada rahvusvahelise alaliidu IMMAF võistlusreegleid, tuues välja ESVLi sellekohased praktikad. Samuti anname vastused korduma kippuvatele küsimustele. Nii IMMAFi kui ESVLi käsitus hõlmab ainult amatöörspordi.

Kaaskirja täieliku mõistmise eelduseks on põhjalik tutvumine IMMAFi võistlusreeglitega.

Sportlik vabavõitlus (MMA - ingl k *Mixed Martial Arts*) on kahevõitlusala, mille eesmärgiks on selgitada sportlikus keskkonnas välja parim võitleja. Vabavõitleja eesmärk on vastane kas nokautida, sundida vastane alla andma läbi alistusvõtte või koguda vastasest rohkem punkte.

Amateur Mixed Martial Arts [MMA] competition shall provide participants new to the sport of MMA the needed experience required in order to progress through to a possible career within the sport. The sole ethos of Amateur MMA is to provide the safest possible environment for combatants to train and gain the required experience and knowledge under directed pathways allowing them to compete under the confines of the rules set out within this document.

Sportlikus vabavõitluses kasutatavad tehnikad jagunevad kaheks: löömine ja maadlus.

Amatöörspordis võib vastast lüüa nii käte ja jalgade kui ka põlvedega, kui vastava vanuseklassi reeglistik seda lubab. Maadlusvõtete hulka kuuluvad heited ja mahaviimised ning alistused (liigeselukud ja kägistused). Vabavõitluses on lubatud võitlus kõigis võitlusdistsantsides: püsti, seotud lähivõitluses ja maas.

Eestis on võimalik vabavõitluse amatöörspordistel võistelda nelja reeglikomplekti järgi:

1. Võistlusreeglid täiskasvanutele (18+, sh U21 juuniorid)
2. Võistlusreeglid noortele: U18 (16-17-aastased ja 18+ algajad/harrastajad)
3. Võistlusreeglid noortele: U16 (14-15-aastased)
4. Võistlusreeglid noortele: U14 (12-13-aastased)

Eesti meistrivõistlustel võistlevad kõik osalejad vaid oma vanuseklassi võistlusreeglite järgi.

Kõikidel muudel võistlustel määratakse reeglite komplekt, mille alusel matš peetakse, kokkuleppe alusel. Kui omavahel peavad matši erinevatesse vanuseklassidesse kuuluvad sportlased, kasutatakse matšis alati noorema vanuseklassi võistlusreegleid.

**ESVLi selgitused ja täiendused IMMAFi reeglitele,
võttes aluseks IMMAFi reeglite numeratsiooni ja alapealkirjad**

6) JUDGING

Kõikide vanuseklasside matše hindavad kolm punktikohtunikku. U14 ja U16 vanuseklasside matše võivad hinnata erandjuhul vahekohtunik ja lauakohtunik.

7) SCORING SYSTEM

Kõikides vanuseklassides kasutatakse hindamiseks 10-Point Must süsteemi.

8) WARNINGS & 9) FOULS & 10) FORBIDDEN TECHNIQUES

ESVL jätkab oma senise praktikaga, kus kõik keelatud tegevused on koondatud ühe peatüki alla. Võttes arvesse konkreetseid olukordi, on võimalik kõikide keelatud tehnikate eest anda sportlasele ametlik hoiatus, võtta tema raundiskoorist maha punkte või sportlane koheselt diskvalifitseerida.

• 9) Fingers outstretched toward an opponent's face/eyes

Kuigi täpsem kirjeldus on – *Having the fingers outstretched, palm parallel to the floor toward opponent face* – siis meie ei tee vahet, kas peopesa vaatab alla või üles.

• 10) Downward pointing elbow strike (12 to 6)

Küünarnukilöögid on amatööridel nii või naa keelatud.

• 13) Stomping a grounded opponent

Keelatud on otse ülevalt alla suunatud jalalöögid talla ja kannaga maasoleva vastase pihta. *Axe kick* on lubatud.

• 14) Holding opponent's gloves, shorts, shin-guards or rash-guard

Samuti on keelatud enda varustusest ja riietusest hoidmine.

• 27) Interference from a mixed martial artist's corner or seconds

Iga võistleja nurgameeskonda peab kuuluma vähemalt 1 inimene. Iga võistleja nurgameeskonnas võib olla maksimaalselt 2 inimest.

Nurgameeskond:

- peab istuma kogu raundi vältel selleks ette nähtud toolidel oma sportlase nurgas,
- tohib võistluslale siseneda vaid raundidevahelise pausi ajal ning pärast matši lõpukella kõlamist,
- ei tohi matši käiku füüsiliselt sekkuda,
- peab oma nõuannetes oma võistlejale mitte kasutama ebatsensuurseid väljendeid ning olema lugupidav ja sportliku suhtumisega vastase ning tema meeskonna suhtes,
- on kohustatud kandma kummikindaid, mida tuleb vahetada iga matši järel.

• **28) Applying any foreign substance to the head or body in order to gain an advantage**

Ainsa libestava aina on lubatud vaseliini näole määrimine võistluse meediku poolt vahekohtuniku juuresolekul vahetult enne võistlusalale sisenemist.

• **3) Twister, neck crank, can opener, sit through crucifix and/or any submission deemed as applying pressure to the neck or spine**

Keelatud on kõik alistused, mis saavutatakse surve avaldamisega selgroole (sh kaelale). Muuhulgas kuuluvad siia: *can opener* (vastast kontrollida tohib, alistada ei tohi), *crossface* (vastast kontrollida tohib, alistada ei tohi; mitte segamini ajada *crossface*-haardega, mida kasutatakse vastase uinutamiseks), vastase tõstmine ja/või heitmine giljotiini-haardega, seljastkägistus (RNC) kaela pööramisega.

NB! Noorteklasside lubatud-keelatud tehnikate kokkuvõtte leiad dokumendi lõpust.

11) FOUL PROCEDURE

Kolme ametliku hoiatuse ja/või punktide mahavõtmise episoodi kogunemisel sportlane diskvalifitseeritakse. Hoiatusi jagatakse vastavalt rikkumise raskusele, potentsiaalsele ohule vastase tervisele või tekitatud vigastusele ning olukorrale - kas ja kuidas võis rikkumine muuta matši käiku. Seega võib juhtuda ka nii, et esimese rikkumise tulemusena võetakse sportlase raundiskoorist maha punkt, järgmisega antakse vaid ametlik hoiatus ning kolmas on samuti vaid ametlik hoiatus, mis toob aga juba kaasa diskvalifitseerimise.

Erinevalt IMMAFi kirjeldustest, peatatakse ESVLi reeglite järgi matš ning sooritatakse kõik rikkumisele järgnevad hoiatuse/punkti mahavõtmise protseduurid juhise järgi "*should the fouled contestant show any visible sign of distraction or injury*" - ka siis, kui rikkumise sooritab maas alumine sportlane.

Pärast hoiatuse andmist jätkub matš asendist, kus rikkumine toimus. Kui asendit pole võimalik taastada, jätkub matš püstiasendis.

12) INJURIES SUSTAINED BY FAIR BLOWS AND FOULS

Vastasele tahtliku keelatud tehnikaga tekitatud vigastuse korral võetakse rikkumise sooritanud sportlase raundiskoorist maha 2 punkti. Seda eeldusel, et matš saab vaatamata tekitatud vigastusele jätkuda.

Õnnetuse, kus mõlemad võistlejad on võitlusvõimetud, puhul käitume matši tulemuse väljaselgitamisel samamoodi, nagu tahtmatu keelatud tehnika puhul.

(5-raundilisi amatöörmatše IMMAFi ega ESVLi reeglite järgi ei peeta).

13) WEIGHT DIVISIONS

ESVL jätkab arvutamist kilogrammides.

14) MEDICAL REQUIREMENTS FOR CONTESTANTS

Jätkame ESVLi süsteemiga, kus matsieelne tervisekontroll on kohustuslik ning matsijärgne vabatahtlik eeldusel, et matš ei ole lõppenud (tehnilise) nokaudi või tõsisema vigastusega.

Võistluskeeldusid jagavad võistluste meedikud.

Iga võistlustel osalev sportlane on kohustatud esitama (esimese) võistluspäeva hommikul toimivas võistluseelses meditsiinilises kontrollis võistluste korraldajale laborianalüüside kvantitatiivsed vastused, mis kinnitavad, et sportlane on testitud ning tal ei esine HI-viirust (HIV 1/2 Ag+Ab = negatiivne), B-hepatiiti (HBsAg = negatiivne) ega C-hepatiiti (HCV Ab = negatiivne). Laborianalüüside vastus peab olema originaaldokument, mis kinnitatud väljastaja nime ja allkirjaga. Laborianalüüsid ei tohi olla vanemad kui kaksteist (12) kuud. Tõendi puudumisel sportlast võistleva ei lubata. Kõik sportlased, kelle kehtiv meditsiinidokument on sisestatud ESVLi andmebaasi (mida näevad kõikide klubide treenerid), dokumenti iga kord uuesti esitama ei pea.

15) EQUIPMENT

Võistlejatel ei ole lubatud kasutada võistlustel oma varustust – kindaid ja säärekaitsmeid. Amatööride võistluskindad peavad nii visuaalselt kui ka pehmeduse paksuselt eristuma professionaalide võistluskinnastest. Säärekaitsmed peavad olema sobilikud maadlemiseks ning piisavalt heade kinnitustega, et mitte takistada matši sujuvat kulgu. Kinnaste ja säärekaitsmete sinist ja punast värvust asendada vajadusel vastavavärviliste teipidega kinda/säärekaitsme kinnitusel ja säärekaitsme üla- ja/või alaosal.

Nõue maadlussärkide ja võistluspükste värvile/kujundusele on, et need ei tohi olla domineerivalt vastasnurga värvi – ehk siis sportlane, kes on matši ajal sinises nurgas, ei tohi kanda maadlussärki/pükse, mis jätab visuaalselt mulje kui punase nurga sportlasest. Kõik muud neutraalsed värvid/kujundused on lubatud.

Kui sportlane kaotab matši käigus hambakaitsmed, saab ta need tagasi esimesel võimalusel, mil see ei sega vahetut võitlustegevust. Hambakaitsmete kaotamine ei tähenda alati kohest matši peatamist.

ESVLi varustusereeglid on kõigile ühesugused, olenemata nende kultuurilisest ja usulisest taustast.

16) FIGHTING AREA REQUIREMENTS

Kuigi põhimõtteliselt järgime IMMAFi nõudeid võistlusalale ja selle ümbrusele, siis arvestame ka meie võimalusi Eestis. Juba kasutuses olevaid poksiringe me mõõdulindiga üle mõõtma ei hakka ning põrandakatte materjale ka välja ei vaheta, kui need vastavad vähegi heale tavale. Lisandunud hügieeni- ja tervisenõudena puhastavad korraldajad vajadusel matšide vahel nurgameeskondade ja/või sportlatse toole ja mõlema sportlase veeämbrit.

Veepudel, vesi ja rätik tuleb igal sportlasel endal kaasa võtta.

Sportlased võivad võistlusingi kaasa võtta ja matši ajal tarbida vaid vett.

17) SAFETY REQUIREMENTS

Käte sidumist ESVLis ei kontrollita, küll aga kontrollitakse tulemust. Enne sidumise kontrolli sportlane kindaid kätte panna ei tohi. Sidumise eesmärk on kaitsta sportlase kätt, mitte saavutada eelist vastase löömisel. Käsi tohib siduda mõistlikus matus, jättes nukid teibiga katmata. Peopesa peab jääma vabaks ning randmel olev side ei tohi kinda alt välja paista.

Sportlaste juukse-habeme-küünekontroll viiakse läbi matšieelses meditsiinilises kontrollis.

18) TYPES OF CONTEST RESULTS

Turniiriformaadis matš viigiga lõppeda ei saa. Viigilise tulemuse puhul saab iga punktikohtunik ülesandeks nimetada, kes on tema arvates matši võitja. Võitja valikul hinnatakse matši tervikuna. Juhul, kui üks sportlastest on saanud ametliku hoiatuse ja/või on tema raundiskoorist rikkumise tõttu punkte maha võetud, on ta automaatselt kaotaja. Kui mõlemad sportlased on saanud ametlikke hoiatusi / nende raundiskooridest on rikkumiste tõttu punkte maha võetud, on võitja see, kellel on esinenud sääraseid episooide vähem. Lisaraunde ESVLis ei rakendata.

19) SCORING TECHNIQUES

Uuendatud hindamisjuhised, millega saad täpsemalt tutvuda IMMAFi reeglitest, on muutnud raundi tulemuste 10-10, 10-9, 10-8 ja 10-7 andmise tasakaalu.

Lisaks IMMAFi reeglites kirjeldatule kehtib ESVLis jätkuvalt ka järgnev:

Matši taasalustamine

Vahekohtunikul on õigus taasalustada võitlus (mõlemad võistlejad tuuakse võistlusala keskele samasse asendisse, millest matš algas), kui matš on jõudnud surnud seisu ning kumbki võistleja ei tegutse, et parandada positsiooni või lõpetada matši.

Võistlusvarustuse lisaklausel

Põlve-, küünarnuki-, hüppeliigese- vms tugede ja/või kaitsmete kandmine ainult

korraldajate/võistluse peameediku nõusolekul (meditsiinilised jne põhjused).

Võistluse meditsiiniline tugi

Meditsiiniõuete osas jätkame ESVLi süsteemiga, kus igal võistlusel on kohal minimaalselt kaks meedikut, kellest üks peab olema arstiharidusega. Meditsiinilised nõuded ja meedikute varustuse osas jätkame ESVLi tavaga ning paneme rõhku pidevale arendustööle.

Lubatud ja keelatud tehnikad läbi kõikide vanuseklasside (Halli taustaga ESVLi erinevused IMMAFi reeglitest).

Läbi kõikide vanuseklasside on keelatud järgmised võitlustehnikad:

1. Künarnuki- ja käsivarrelöögid
2. Põlvelöögid pähe
3. Jalalöögid pähe maasolija pihta
4. Maasolija *stompimine*
5. Alistus: jalalukk – *heel hook*
6. Alistused: *twister, neck crank, can opener, sit through crucifix and/or any submission deemed as applying pressure to the neck or spine*

RIDA 20 SELGITUS: Keelatud on kõrge kaarega heited (ülerinnaheide) ja vastase slämmimine. Klassikaliste mahaviimiste ja heidete (mahaviimine kahest jalast, nupuheide jms) ajal võib vastast tõsta ja mõistliku kaarega heita, aga mida kõrgemaks läheb kaar, seda suurem on tehnika sooritaja vastutus, et vastane ka turvaliselt maanduks. Slämmimise hulka loetakse ka need mahaviimised/heited, kus vastase üle tekib õhus kontroll ja mahaviimine jääb nõ seisma (näiteks kui lähed kahte jalga, võtad vastase enda õlale ja siis tekib väike stopp-moment = siis tuleb ta juba turvaliselt maha asetada, mitte ülevalt alla hooga vastu maad saata

	A	B	C	D	E	F
1					Täiskasvanud	
2		Noored/Youth C U14 (12-13)	Noored/Youth B U16 (14-15)	Noored/Youth A U18 (16-17)	Juuniorid/Juniors U21 (18-20)	Seniorid/Seniors 18+
3		1 x 3 min	1 x 4 min	3 x 2 min	3 x 3 min	
4	Löögid pähe	-	-	-	jah	
5	Löögid kehasse - püsti	jah (põlvelöögid on keelatud)	jah (põlvelöögid on keelatud)	jah (põlvelöögid on keelatud)	jah	
6	Löögid kehasse - maas	-	-	jah (jala- ja põlvelöögid on keelatud)	jah	
7	Löögid: <i>linear kicks to the knee</i>	-	-	-	jah	
8	Löögid: <i>up-kick</i>	-	-	-	jah	
9	Löögid: <i>foot stomps</i>	-	-	-	jah	
10	Alistus: puukad (<i>bicep or calf crush</i>)	-	-	-	jah	
11	Alistus: randmelukud	-	-	-	jah	
12	Alistus: jalalukk - achilleus	jah	jah	jah	jah	
13	Alistus: jalalukk - <i>kneebar</i>	jah	jah	jah	jah	
14	Alistus: jalalukk - toehold (<i>figure four footlocks</i>) NBI Ainult sirgele jalale/põiale	jah	jah	jah	jah	
15	Alistus: <i>omoplata</i>	jah	jah	jah	jah	
16	Alistus: giljotiin - püsti	-	-	-	jah	
17	Alistus: giljotiin käsi sees - püsti	-	-	-	jah	
18	Alistus: giljotiin - maas	jah	jah	jah	jah	
19	Alistus: giljotiin käsi sees - maas	jah	jah	jah	jah	
20	Heited: <i>suplex, elevated/shoulder throws or slams</i>	-	-	-	jah	
21	Heited: ainult peasthaardega (suletud haare)	-	-	-	jah	