



Obsah:

34. Soutěž v MMA Light

- 34.1 Popis
- 34.2 Kategorie
 - 34.2.1 Věkové kategorie
 - 34.2.2 Třídy pásů
 - 34.2.3 Váhové kategorie
- 34.3 Uniforma
- 34.4 Soutěžní oblast
- 34.5 Vstup do soutěžního prostoru a výstup z něj
- 34.6 Rozhodčí a funkcionáři
 - 34.6.1 Úkoly hlavního rozhodčího
 - 34.6.2 Úkoly bodových rozhodčích
 - 34.6.3 Úkoly časoměřiče
 - 34.6.4 Úkoly zapisovatele
- 34.7 Ochranné pomůcky
 - 34.7.1 Obecně
 - 34.7.2 Hlava
 - 34.7.3 Ruce
 - 34.7.4 Nohy
 - 34.7.5 Kolena
- 34.8 Bezpečnost soutěžících
- 34.9 Čas boje
- 34.10 Přerušení zápasu
- 34.11 Povolené cíle útoku
- 34.12 Nepovolené údery/kopy
- 34.13 Grappling a submise
- 34.14 Výstraha/trest za úmyslné opuštění soutěžního prostoru
- 34.15 Skóre - Body
- 34.16 Energie potřebná k dosažení skóre
- 34.17 Automatické vítězství
- 34.18 Důvody pro udělení trestných bodů
- 34.19 Druhy trestů
- 34.20 Diskvalifikace



Pravidla pro: MMA Light

ČLÁNEK 34. SOUTĚŽ V MMA Light (MMA-L)

34.1 Popis soutěže – Pravidla umožňují používat techniky grapplingu (hody, chvaty, páky, škrčení atd.), stejně jako úderu a kopy. Tato soutěž tak umožňuje sportovcům s velmi rozdílným zázemím v bojových uměních změřit své dovednosti bezpečným a kontrolovaným způsobem. Nejvyšší prioritou v MMA Light je bezpečnost sportovců. Základem je boj v Kick Light (viz článek 34.16). V tomto bojovém sportu, který umožňuje kromě úderů a kopů také grappling, by se neměla upřednostňovat žádná z těchto různých bojových technik. Proto technika submise nevede k brzkému vítězství, protože kvůli lehkému kontaktu není možné rozhodnout zápas úderu nebo kopy "knockoutem" (KO).

Příklady průběhu amatérských lehkých zápasů MMA:

1. Závodník je od přírody specializovaný na úderu a/nebo kopy, a proto bude bodovat především těmito technikami a zároveň se bude snažit nedat soupeři šanci použít techniky grapplingu. Přesto je možné, že se grapplerovi podaří donutit bojovníka, který se specializuje na úderu a kopy, aby se jednou vzdal jedinou technikou submise (páka/úder) krátce před koncem zápasové doby. Přesto zápas nevyhraje, protože jeho soupeř předtím získal výrazně více bodů úderu a kopy.
2. Bojovník, který se specializuje na úderu a kopy, je znovu a znovu házen a nedaří se mu získat body na svou stranu jasnými zásahy. Grappler má tedy jasnou převahu v boji ve stoje i na zemi, a proto zápas vyhrává.
3. Ve vyrovnaném souboji vyhrává ten, kdo nasbíral více bodů.

34.2 Kategorie:

34.2.1 Věkové skupiny - jsou rozděleny takto:

Junioři / juniorky U18 14-17 let
Muži / ženy + 18 Od 18 let

- Pro zařazení do věkové kategorie je rozhodující, zda závodník v den konání soutěže již dosáhl předepsaného věku.
- Pořadatel může zařadit závodníka o jednu váhovou i věkovou kategorii výše, vždy ale se souhlasem kouče. Kouč následně doloží souhlas zákonného zástupce se změnou na předepsaném formuláři.

34.2.2 Třídy opasků - Vzhledem k rozmanitosti smíšených bojových umění nemusí barva opasku podle japonského stupně Kyu nebo jiné klasifikace vyhovovat všem. Následující pokyny slouží jako základ pro určení vhodné kategorie účastníka. Zkušenosti účastníků jsou v jejich sportu zahrnuty jako společný faktor pro kategorizaci.

Popis	Zkušenosti s bojovými uměními (v letech)	Opasek WMAC
Začátečníci	1 až 3 roky	Žlutá - modrá
Pokročilí	více než 3 roky	Červená, hnědá
Černý pás	Různé	Černá

34.2.3 Váhové kategorie

Junioři U18 14-17 let	- 62	- 69	-77	- 85	+ 85
Juniorky U18 14-17 let	- 55	- 62	+ 62		
Muži +18 Od 18 let	- 69	- 77	- 85	- 94	+ 94
Ženy + 18 Od 18 let	- 55	- 62	- 70	+ 70	

Pořadatel si vyhrazuje sloučit váhové kategorie dle přihlášených závodníků.

34.3 Uniforma - Každý soutěžící musí být vhodně oblečen v čistých šortkách/legínách (bez kapes a zipů) a pevně upnutém tričku/rashguardu. Ve výjimečných případech může rozhodčí povolit nošení gi, pokud to nemá negativní vliv na průběh zápasu. Sportovci s dlouhými vlasy si je musí svázat jednoduchou gumíčkou. Závodníci nastupují na tatami s modrou nebo červenou pružnou šerpou upnutou na kotníku nebo kolem pasu.



Pravidla pro: MMA Light

34.4 Soutěžní oblast

- oktagon nebo tatami
- Bojová plocha je min. 4 x 4 m
- Varovná plocha má šířku 1 metru (jiné barvy než bojová plocha nebo ohraničená červenou páskou na jednobarevném tatami) a obklopuje bojovou plochu, min 6x6m.
- Bezpečnostní plocha o šířce 1 metru je pouze doporučena, obklopuje Varovnou plochu
- Celkový min. rozměr plochy tatami je 6 x 6 m.
- U každého zápasíště pro MMA light jsou připraveny 2 plochy pro kouče velikosti min 1x1m.
- Zápasíště musí být pokryto tatami o minimální tloušťce 2 cm

34.5 Vstup do soutěžního prostoru a výstup z něj - sportovci budou upozorněni, kde mají vstoupit do soutěžního prostoru, a bude jim to umožněno pouze na tomto místě.

Než soutěžící zahájí svůj zápas, rozhodčí zkontroluje, zda jsou všichni rozhodčí a obsluha stolu připraveni. Zkontroluje také, zda se v oblasti nenachází nějaké nečistoty nebo překážky. Pokud je vše podle jeho představy, zvedne ruku a naznačí, že soutěžící mohou začít, jakmile budou připraveni. Nyní by se měli dostat do výchozí pozice.

Před začátkem každého kola se účastníci vzájemně ukloní

Po skončení zápasu a vyhlášení vítěze se soutěžící ukloní nejprve sobě navzájem a poté rozhodčím, kteří jim úklonu oplátí. Poté soutěžící přistoupí k trenérovi soupeře a poděkují mu. Oplácejí pozdrav. Nakonec sportovci opustí prostor v místě, kde do něj vstoupili.

34.6 Rozhodčí a funkcionáři – Každé zápasíště má jednoho hlavního rozhodčího, který bude řídit zápas, tři bodové rozhodčí, kteří pomocí klikerů udělují body, časoměřiče, který bude měřit čas každého kola a zapisovatele. Zdravotnický personál musí být vždy k dispozici a snadno identifikovatelný.

34.6.1 Úkoly hlavního rozhodčího:

Rozhodčí je nejvyšší autoritou na žíněnce a má právo diskvalifikovat soutěžící během zápasu. Jeho rozhodnutí nemůže nikdo zvrátit. Ve zvláštních případech může supervizor akce přezkoumat a zkontrolovat rozhodnutí rozhodčího, pokud bylo nespravedlivé. V případech, kdy je rozhodčí shledán nekompetentním nebo se nadále dopouští zjevných chyb, má dozorčí orgán pravomoc jej nahradit.

Rozhodčí před startem zkontroluje, zda mají sportovci ostříhané nehty, zda jim správně sedí dres a zda jsou zařazeni do správné kategorie.

Během zápasu rozhodčí zajistí, aby všechny postupy byly v souladu s oficiálními pravidly dané kategorie. Pokud se rozhodčí domnívá, že došlo k porušení pravidel, má právo požádat o oddechový čas, aby se mohl poradit s rozhodčím.

Během zápasu může rozhodčí požádat o radu rozhodčího, aby objasnil nejasný výklad pravidel.

Rozhodčí nevede skóre. Rozhodčí je pověřen dohledem nad zápasem. Bude řídit a kontrolovat tempo soutěže, prosazovat pravidla a zajišťovat spravedlivý průběh soutěže. Za tímto účelem bude zahajovat a zastavovat zápas, počítat 10ti sekundové držení dává pokyn bodovým rozhodčím, když bylo úspěšné nasazeno páčení nebo škracení s odplácáním. Středový rozhodčí je jedinou osobou, která může nařídit a udělit trest. Rozhodčí musí nosit barevné pásky na ruce nebo zápěstí, aby bylo zajištěno, že jím udělené body budou přiřazeny k příslušnému rohu soutěžících. (Nebezpečí záměny)

Rozhodčí musí jasně komunikovat se soutěžícími, bodovými rozhodčími, zapisovatelem a časoměřičem a vyhlásit vítěze každého zápasu. Rozhodčí musí hlasitě a zřetelně oznamovat všechna oficiální rozhodnutí a hlasem a gesty je dávat najevo dotyčnému závodníkovi.

Rozhodčí musí ve všech případech dávat v průběhu soutěže slovní pokyny, zejména když se trest neuplatňuje. Může to být například:

"Zůstaňte na bojišti!" atd.

Pouze rozhodčí může zastavit čas z následujících důvodů:

- a) Oprava odpojeného nebo prokluzujícího zápasíště
- b) Udělování bodů a trestů, udělování varování
- c) Zranění sportovce (za účasti zdravotnického personálu)
- d) Porušení pravidel (námitka trenéra nebo supervizora)

Během zápasu bude rozhodčí neustále navádět závodníky do středu ringu. V případě, že se závodníci během zápasu pohybují mimo hranice, rozhodčí současně s gestem zavolá "venku". Soutěžící musí držet svou pozici bez pohybu. Totéž platí, pokud se 2/3 těla soutěžícího nacházejí mimo oblast tatami (hranice). Rozhodčímu může při přesunu sportovců zpět do středu kruhu asistovat jiný rozhodčí. Pokud rozhodčí nemůže sportovce přivést zpět do středu kruhu, budou sportovci přímo vyzváni, aby se vrátili do středu kruhu a pokračovali z tohoto bodu nově.



Pravidla pro: MMA Light

Rozhodčí nedovolí, aby do zápasu zasahovaly cizí osoby. Tým první pomoci může být na tatami podle rozhodnutí rozhodčího. Když časoměřič dá znamení, že zápas skončil, může rozhodčí udělit bod výhody jednomu ze soutěžících, pokud je zřejmé, že v tomto okamžiku bylo použito údajně úspěšné držení nebo že by taktickým manévrem byla získána převaha. Takedown je výjimka. V případě nerozhodného výsledku může rozhodčí rozhodnout o vítězi nebo nařídit prodloužení.

Jakákoli situace, kterou nelze určit podle pravidel, bude ponechána na rozhodčím nebo nadřízenému Supervisorovi, aby rozhodl.

34.6.2 Úkoly bodových rozhodčích:

Dva rohová rozhodčí zaznamenávají skóre zápasu. Každý rozhodčí bude mít 2 klikery -zařízení typu počítadla zásahů, jedno s modrou vlajkou/stužkou drženou v pravé ruce a druhé s červenou vlajkou/stužkou, držené v levé ruce. Barva počítadla se bude shodovat s barvou přidělenou každému hráči středovým rozhodčím.

Bodování - Rozhodčí započítají všechny body za údery pro každého soutěžícího, které jsou vedené do povolené cílové oblasti, za použití legální techniky, ve stoje a na zemi.

Komunikace – Rozhodčí jsou povinni omezit své pohyby na příslušné oblasti ringu a nikdy nesmí zasahovat do pokynů středového rozhodčího nebo závodníků.

Call for Winner – Na konci základního zápasového času centrální rozhodčí zavolá „Call for Winner“. V tomto okamžiku rohová rozhodčí zvednou vlajku vítěze, aby určili, který soutěžící vyhrál zápas. V případě shodného skóre na klikerech, zkrříží rozhodčí ruce, aby ukázal nerozhodný výsledek. V případě, že každý rozhodčí určí jiného vítěze, stává se vítězem ten, který získá víc bodů při sumárním součtu bodů od všech rozhodčích. V případě celkového nerozhodného skóre na konci zápasu vyhlásí středový rozhodčí další kolo. V případě nerozhodného stavu i po nastaveném kole je vyhlášeno další kolo, které je ukončeno prvním získáním bodu.

34.6.3 Úkoly časoměřiče:

Časoměřič sedí vedle soutěžního prostoru a na signál rozhodčího spustí/zastaví měření času. Pokud rozhodčí z jakéhokoli důvodu nezavolá time out, časoměřič by měl automaticky zastavit čas a znovu jej spustit na pokyn rozhodčího nebo po obnovení zápasu. Slovními a vizuálními signály, například vhozením opasku nebo jiného vhodného předmětu do středu soutěžního prostoru, informuje rozhodčího, kdy vypršel čas nebo kdy obdržel formální protest. Čas oficiálně vyprší až ve chvíli, kdy jej rozhodčí ukončí.

34.6.4 Úkoly zapisovatele:

Na stole bude umístěna výsledková tabule, která bude dobře viditelná pro rozhodčího a diváky. Zapisovatel zaznamená počet trestů udělených závodníkům rozhodčím.

Zapiše výsledky a komentáře do seznamů a vyzve sportovce, včetně těch, kteří se již nacházejí na závodní ploše.

Všechny potřebné výsledkové listiny, ruční počítadla, stopky atd. musí být k dispozici na stole před zahájením soutěže.

34.7 Ochranné pomůcky:

34.7.1 Obecně - Používání ochranných pomůcek, jako jsou schválené chrániče rukou a nohou, chrániče holení nebo nártů, chrániče úst a třísel, jsou povinné. Pro dívky od 12 let a ženy je doporučený chránič prsů. Ochranné prostředky s drsným povrchem nebo poškozené ochranné prostředky nejsou povoleny, stejně jako ochranné prostředky obsahující kovové nebo tvrdé plastové části (viz Kick Light).

34.7.2 Pokrývka hlavy - Pokrývka hlavy není povinná, ale může být nošena za předpokladu, že se jedná o zápasnickou pokrývku hlavy, která NESKLOUZÁVÁ a neovlivňuje nepříznivě průběh zápasu (např. neustálým sklouzáváním apod.) nebo typ zapínání představuje riziko uškrcení.

34.7.3 Chrániče rukou - Všechny oblasti, které jsou při úderu v kontaktu se soupeřem, musí být pokryty minimálně 1,7 cm silnou, středně tvrdou pěnovou vrstvou Rukavice MMA s min. 6 OZ. Chrániče rukou musí být vhodné jak pro box, tak pro úchopové techniky.



Pravidla pro: MMA Light

34.7.4 Chrániče nohou - nárt i spodní část holeně musí být vycpány středně tvrdou pěnou o tloušťce nejméně 1,7 cm (komerčně dostupné chrániče holení a nártu). Suché zipy musí spolehlivě držet. Povolena je také ochrana nohou při kickboxu.

34.7.5 Chrániče kolen - Chrániče kolen mohou být z bezpečnostních důvodů dobrovolně nošeny po celou dobu zápasu, pokud nemohou způsobit újmu soupeři.

Pokud se soutěžící dostaví do bojového prostoru bez dostatečných nebo povolených ochranných pomůcek, bude mu poskytnuta jedna minuta na to, aby se odpovídajícím způsobem vybavil. Pokud tak neučiní, bude potrestán minusovými body nebo dokonce diskvalifikován pro daný zápas. To platí i pro nedostavení se - pokud je třikrát vyzván a nedostaví se k zápasu, dostane 1 minutu na to, aby se dostavil, pak mu bude udělen 1. minusový bod a po 2 minutách další minusový bod. Po třech minutách nenastoupení bude závodník diskvalifikován.

34.8 Bezpečnost soutěžících - Rozhodčí musí zajistit bezpečnost soutěžících během celého zápasu. V případě zranění vyhledá podle potřeby lékařskou pomoc, zda může soutěžící pokračovat v zápase. Rozhodčí nesmí zrušit rozhodnutí lékařského personálu. Lékařský čas je maximálně jedno kolo.

34.9 Čas boje:

34.9.1 U18 let: Jedno kolo s nepřetržitou dobou boje trvá 2 minuty. Finále jedno kolo 2 minuty

34.9.2 +18 let: Jedno kolo nepřetržitého boje trvá 2 minuty. Finále jedno kolo 3 minuty.

Pořadatel si vyhrazuje právo změnit délku zápasů s ohledem na počet přihlášených závodníků a časové možnosti soutěže.

34.10 Přerušení zápasu - Pouze rozhodčí nebo MR a lékař mají právo přerušit započatý zápas. Učiní tak, pokud dojde k porušení pravidel. Čas bude poté zastaven, dokud rozhodčí nedá pokyn k pokračování. Může také přerušit zápas na žádost jednoho ze závodníků, trenéra nebo rozhodčího. Nemusí tak však učinit, pokud to ovlivní výsledek zápasu.

V případě, že se závodník nedostaví do soutěžního prostoru včas s kompletním soutěžním oblečením a vybavením, bude mít přesně 1 minutu na doplnění svého oblečení. Pokud tak neučiníte v této lhůtě, obdržíte minusové body nebo budete diskvalifikováni.

34.11 Povolené cíle útoku: MMA Light je řízený kontaktní sport v režimu kick light. Lehký kontakt znamená, že úder zasáhne pouze povrch oděvu nebo ochranného vybavení, aniž by došlo ke zranění soupeře. Je to tedy přední část těla, stejně jako boky, hlava vpředu a na boku, stehna a kotník = povoleno nohou zasáhnout cíl.

34.11.1 Povolené údery a kopy: totožné s Kick Light plus kopací techniky!

Technika	Popis
Údery	na hlavu i na přední část těla od ramen až k pasu
	Na stranu horní části těla
	do nohou
	Stojící soutěžící může udeřit rukou soutěžícího ležícího na zemi, zasáhnout nohy a ne život ohrožující cíle na těle. Soutěžící ležící na zemi se může stojícího soutěžícího dotknout v kterémkoli bodě.
Kopy	na přední straně těla od ramen k pasu
	na stranu horní části těla
	v boji ve stoje na vnitřní i vnější stranu stehen
	Stojící soutěžící může zasáhnout svého soupeře, který leží na zemi kopy do vnější strany nohou Soutěžící ležící na zemi se může stojícího soutěžícího kdykoli dotknout na přípustné cíle, ale zásahy pouze rukou.
Zásahy kolenem	Bojovník ležící na zemi může z guardu používat nohy a ruce. Kopy patou/kolenem do soupeřovy strany těla.
	Povoleny jsou také údery kolenem na vnitřní a vnější stranu stehen.
	k horní části těla (vpředu) povoleno



Pravidla pro: MMA Light

34.12 Nepovolené údery/kopy:

- 1) žádné úmyslné nárazy
- 2) žádné údery kolenem do hlavy
- 3) žádné údery loktem, žádné tahání za vlasy, žádné škrábání nebo kousání, žádné šťouchání prstem do očí, žádné strkání do hlavy, žádné tahání za uši, žádné "Techniky rybářského háčku" (např. háček do nosních dírek, očního důlku apod.).
- 4) zákaz chytání soupeřových rukavic (vlastní rukavice lze chytat).
- 5) žádné údery nebo kopy do hrtanu (také žádný "dráp" do průdušnice nebo tepen na krku).
- 6) žádné "štípání
- 7) žádné údery ani kopy do ledvin
- 8) žádné útoky na genitálie nebo přímé údery či kopy do kloubů nebo páteře.
- 9) žádné "dupání" (kopy patou) ze stoje proti bojovníkovi ležícímu na zemi.
- 10) žádné kopy, když jsou oba bojovníci na zemi.
- 11) žádné údery plochou ruky
- 12) žádné zkroucené údery bekhemem a údery předloktím.

34.13 Grappling a submisivní techniky:

34.13.1 Povolené techniky grapplingu a submise/vzdání:

- 1) Všechny takedowny a hody v Jiujitsu, Judu a Zápase (kromě 34.13.2).
- 2) Všechny submise/vzdání (s výjimkou viz 34.13.2)

34.13.2 Grappling a techniky submise/vzdání, které nejsou povoleny:

- 1) žádné hody, při kterých soupeř dopadá na hlavu nebo krk (např. Supplex).
- 2) žádné páky na malých kloubech (např. páky na prstech rukou, nohou nebo zápěstí).
- 3) žádné páky na krk (např. gilotina může být provedena pouze jako čistá technika škrcení !)
- 4) žádné heel hooks nebo kruté páky na koleno či nohu.
- 5) Je zakázáno házet soupeře mimo soutěžní prostor.

34.14 Výstraha/trest za úmyslné opuštění soutěžního prostoru:

- 1) Za úmyslné opuštění bojového prostoru bude uděleno varování. Žádný trest nebude udělen, pokud soutěžící náhodně opustí žíněnku během techniky nebo je aktivně vytlačen soupeřem.
- 2) 1. napomenutí = žádný odpočet
2. napomenutí = minus 1 bod
3. napomenutí = minus 1 bod
4. napomenutí = DISKVALIFIKACE
- 3) Úmyslné opuštění bojového prostoru s cílem vyhnout se submisi/vzdání bude mít za následek diskvalifikaci.
- 4) Úmyslné vyhození z ringu (zapasiště) bude mít rovněž za následek diskvalifikaci.

34.15 Skóre – body:

Odpočet bodů	sankce	Při udělení "trestu" = varování se hráči, který má být potrestán, odečtou body v závislosti na počtu varování. Pokud to není z technických důvodů na výsledkové tabuli možné, připsují se body soupeři. - 1. napomenutí - bez srážky - 2. napomenutí - jeden minusový bod - 3. napomenutí - druhý minusový bod - další napomenutí - diskvalifikace.
--------------	--------	---



Pravidla pro: MMA Light

Body	Techniky	Popis
1	Údery	- jasné zásahy údery do povolených oblastí (pro získání bodů za zásah do těla je nutné dosáhnout maximální povolené tvrdosti). - V případě bodovaných úderů musí být rozpoznatelné, že úder by měl efekt, který by dosáhl, kdyby mohl udeřit v plném kontaktu. Údery v pozici na zemi se hodnotí pouze tehdy, pokud by mohly mít účinek při plném kontaktu. Příklad: zásahy bez reálného dopadu do stran a zad nejsou bodovány!
	Kolena	- jasné zásahy kolennem do povolených oblastí (s výjimkou kolenn do otevřeného těla, které jsou hodnoceny více body, viz níže). - V případě kopů kolennem musí být rozpoznatelné, že dosahují účinku kdyby je mohl provádět v plném kontaktu. Údery kolennem do hlavy nejsou povoleny!
	Kopy	- všechny kopy do povolených oblastí kromě kopů ve výskoku, které jsou hodnoceny vyšším počtem bodů. - V případě bodovaných kopů musí být rozpoznatelné, že dosahují účinku kdyby je mohl provádět v plném kontaktu.
2	Kopy	- Všechny kopy ve výskoku na tělo - Kopy na hlavu (s výjimkou těch, které jsou hodnoceny více body, viz níže). - Kopy kolennem ve výskoku do otevřeného těla.
	Hody a takedowny	-Jakýkoli způsob aktivního sražení soupeře na zem tak, aby dopadl na záda nebo na bok, je hod. V závislosti na kvalitě hodu se udělují jeden, dva nebo tři body (za prosté odstrčení bez hybnosti se uděluje jeden bod. Normální hod se střední dynamikou a rychlostí dává dva body. Velmi dynamické hody s vysokou dynamikou a rychlostí (jako hod Ippon v judu) jsou odměněny třemi body. - Pokud házející dopadne mimo soutěžní prostor, ale stále na hřiště. Pokud se házející nenachází v bezpečnostním prostoru, hod se započítává, pokud je proveden v soutěžním prostoru (obě nohy házejícího jsou na začátku hodu v soutěžním prostoru). - Pokud hod provede závodník, který sám padá (např. Tani Otoshi, Yoko Wakare, Tomo Naga), je bodován pouze úspěšný hod 2 body
	10 sekund držení	-Chvaty, při nichž je soupeř ležící na zádech držen po dobu nejméně deseti sekund pod kontrolou -Zadržení oznámí rozhodčí zvednutím paže a zvoláním "Hold Down" nebo "Osae Komi" (v tomto okamžiku začíná běžet desetisekundový časový limit). Pokud uplyne čas zápasu během aplikovaného zadržení, musí mít držící osoba možnost dokončit desetisekundový úsek a získat za něj body. Až poté je zápas ukončen.
	Rear hooks / back grab	-Úchop zezadu = soupeř je držen na zemi zezadu a oblast krku je fixována oběma pažemi a tělo soupeře je sevřeno nohama. Abyste získali bodové hodnocení, musí být paty umístěny mezi nohy soupeře a musí být "zaháknuté", tj. dotýkat se vnitřní strany stehén.
	Obraty	"obrat" z držení (osoba, která původně ležela dole, si pak lehne nahoru a ovládá svého soupeře).
3	Kopy	-Kopy ve výskoku do hlavy
5	Submise/vzdání	-když se soutěžící vzdá nebo rozhodčí zastaví akci, aby zabránil zranění nebo bezvědomí

34.15.1 Výhodné skóre - Výhodné skóre se použije, pokud je skóre na konci základní hrací doby nerozhodné.

34.15.1.1 Převaha v boji na zemi (při použití zámku nohy).

- Osoba nahoře získává výhodu tím, že přechází do ofenzivy a snaží se prolomit soupeřův guard a podaří se jí například donutit osobu dole, aby se vzdala plného uzamčení nohou (guard) a uzamkla pouze jednu nohu (half guard). Výhoda je udělena, pokud je pokus o uvolnění tak prudký, že osoba na spodní straně může držet zámek nohou jen s velkou energií.
- Osoba na spodku získává výhodu, pokud může přejít z dolní do horní pozice (sweep) nebo pokud může použít páku či škrčení takovým způsobem, že se proti němu soupeř musí masivně bránit. Aby se přehození počítalo jako výhoda, musí osoba na spodní straně otevřít zámek nohou.

34.15.1.2 Pokus o techniku submise/vzdání - Za výhodu se považuje přiblížení se k technice submise v kombinaci s pokusem o vynucení vzdání.



Pravidla pro: MMA Light

34.16 Energie potřebná k dosažení skóre:

34.16.1 Lehký kontakt: Lehký kontakt znamená, že útok na povolené cíle nezpůsobí žádné zranění.

34.16.2 Nepřiměřený kontakt:

Kontakt, který je zřetelně tvrdší, než je nutné k získání bodů, nebo technika submise s úmyslem způsobit zranění, se trestá okamžitou diskvalifikací. Nadměrný kontakt se pozná podle následujících reakcí, ačkoli záleží na posouzení rozhodčího:

1. Úmysl zranit nekontrolovaným použitím techniky
2. Viditelný otřes hlavy v důsledku úderu
3. Viditelný otok nebo jiné známky vnějšího poranění. V případě krvácejícího nosu není důvodem pro trest krvácející nos, ale důvod, proč k němu došlo (úmyslně nebo náhodou).

34.17 Automatické vítězství:

34.17.1 Vyšší skóre na konci řádného hracího času znamená vítězství.

34.18 Důvody pro udělení trestných bodů: Varování nebo tresty se udělují, když:

- 1) techniky jsou prováděny s nepřiměřenou tvrdostí
- 2) útočí se na nedovolené cíle (kopy na koleno se trestají jako příliš tvrdý kontakt)
- 3) jsou používány nepovolené techniky
- 4) "Mat escape" snaží se vyhnout boji
- 5) pád na zem, aby se zabránilo útoku
- 6) boj pokračuje i po výzvě k zastavení
- 7) neopatrný nebo bezohledný útok (bez ohledu na to, zda dojde ke kontaktu)
- 8) se bude chovat neuctivě k rozhodčím nebo bojovníkům.
- 9) se chová nesportovně

34.19 Druhy trestů - Rozhodčí má právo kdykoli potrestat soutěžícího napomenutím, odečtením bodů nebo diskvalifikací.

34.19.1 Varování za příliš tvrdý kontakt (nebo zasažení nedovolených oblastí):

1. varování = ŽÁDNÝ TREST (POZOR)
2. napomenutí = 1 mínusový bod - s klikem 5 bodů navíc pro soupeře
3. napomenutí = 2 mínusové body - s klikem 5 bodů navíc pro soupeře
4. napomenutí = DISKVALIFIKACE

Pokud je uděleno varování za příliš tvrdý kontakt nebo zasažení nedovolených cílů, měl by to rozhodčí učinit jasně a tak, aby to soutěžící a rozhodčí slyšeli. Měl by například říct: "Pokud ještě jednou udeříš nebo kopneš takhle silně, budeš diskvalifikován. Rozumíš?" Než umožní pokračovat v zápase, měl by počkat, až varovaná osoba vezme toto prohlášení na vědomí.

34.20 Diskvalifikace - Pokud je soutěžící diskvalifikován, může být vyloučen z další účasti v celém turnaji. Proto by se diskvalifikace měly rozlišovat podle méně závažných (např. nedostavení se k zápasu) a závažných přestupků (např. urážka rozhodčího) takto:

34.20.1 KATEGORIE Diskvalifikace: platí pouze pro aktuální zápas.

34.20.2 Diskvalifikace na turnaji: znamená diskvalifikaci na celý turnaj nebo dočasný zákaz účasti v soutěži dohodnutý se supervisorem příslušného turnaje.

Jakýkoli trest by měl být udělen velmi jasně a v přítomnosti bojovníků, trenérů a funkcionářů, pokud může vést k diskvalifikaci! VAROVNÝ SYSTÉM!