

Eesti Sportliku Vabavõitluse Liidu kaaskiri Unified Rules ja International Mixed Martial Arts Federation'i võistlusreeglitele

Koostatud: 20. märts 2017, mma@mma.ee

Viimati uuendatud: 4. märts 2025

ESVLi kaaskirja eesmärk on tõlgendada rahvusvahelisi sportliku vabavõitluse reegleid professionaalses võistlusspordis ja IMMAF võistlusreegleid, tuues välja ESVLi sellekohased praktikad. Samuti annab vastused korduma kippuvatele küsimustele. Nii IMMAFi kui ESVLi käsitus hõlmab ainult amatöörspordi, Ameerika Ühendriikides kinnitatud *Association of boxing commissions and combative sports „Unified rules of mixed martial arts“* (edaspidi *Unified rules*) on lisatud kaaskirja, et ESVL egiidi all toimuvad professionaalsed matšid oleksid selgemalt reglementeeritud.

Kaaskirja täieliku mõistmise eelduseks on põhjalik tutvumine *Unified rules* ja 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.

Professionaalses spordis on lubatud vastast lüüa nii käte, jalgade, põlvede ja küünarnukkidega vastavalt *Unified rules* sätestatud korrale.

Amatöörspordis võib vastast lüüa nii käte ja jalgade kui ka põlvedega, kui vastava vanuseklassi reeglistik seda lubab.

Maadlusvõtete hulka kuuluvad heited ja maha viimised ning

alistused (liigeselukud ja kägistused). Vabavõitluses on lubatud võitlus kõigis

võitlusdistsantsides: püsti, seotud lähi-võitluses ja maas.

Eestis korraldatud professionaalsetes sportlikuvabavõitluse matšides kasutatakse viimaseid kehtivaid *Unified rules* reeglite komplekti.

Amatöörspordlastel on võimalik vabavõitluses 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 *Unified rules* reeglitele, võttes aluseks *Unified rules* reeglite numeratsiooni ja alapealkirjad.

2. Kohtunik on ainus isik, kellel on õigus matš peatada.
See ei välista siiski võimalust, et otsust vaadatakse hiljem üle (näiteks videopõhiselt) vastavalt kehtivale korra kohasele protseduurile, juhul kui esitatakse ametlik protest selge reeglite rikkumise kohta.
3. Video kordust võib kasutada "matši lõpetamise" ülevaatamiseks ja seda tohib kasutada alles pärast võitluse ametlikku lõpetamist. Kui „matši lõpetamise„ ülevaatamiseks on kasutatud videokordust, siis matši ei jätkata.
6. Vaseliini või muu sarnase aine uuesti näkku kandmist võib lubada roundide vahel ja seda tohib kasutada ainult heakskiidetud *cutman* või litsentseeritud nurgamees.
7. Juhtudel, kui võitlus tuleb lõpetada ettenägematute, võitlusega mitteseotud probleemide tõttu, võib võitlus minna tulemuskaartidele, kui:
 - a. Kui matš on 3 raundine, peab matšist peetud olema 2 raundi.
 - b. Kui matš on 5 raundine, peab matšist peetud olema 3 raundi.

8. Käte teipimine

- a. Maksimaalselt üks rull (laius mitte üle 5,08 cm ja pikkus mitte üle 13,7 meetri) valget, pehmet, riidest marlit on lubatud ühe käe kohta. Marli ei tohi ulatuda üle võistleja kinda randmeosa. Paljastatud põial võib olla soovi korral kaitstud.
- b. Ühe käe kohta on lubatud maksimaalselt üks rull (mitte rohkem kui 3,18 cm lai ja 3,05 meetrit pikk) valget sporditeipi. Teip ei tohi ületada võistleja kinnaste rannet. Teipi võib asetada läbi sõrmede, kuid see ei tohi katta sõrmelukke. Paljastatud põial on kaitsmise võimalus.
- c. Valmis mähisele on lubatud kanda üks kiht elastset või painduvat tüüpi teipi.
- d. Lubatud võib olla kõigi kaubamärkide heakskiidetud teip/marli.

13. Vastase kinnaste või pükste hoidmine.

- a. Võitleja ei tohi vastase liikumist kontrollida, hoides kinni vastase pükstest või kinnastest. Võitleja võib vastase käest kinni hoida või sellest kinni haarata seni, kuni ta ei kontrolli kätt ainult kinda materjali abil, vaid vastast käest haarates. Oma kinnastest või lühikestest pükstest kinni hoidmine on lubatud.

Fouls

C. Vigade protseduurid:

Kui viga on toime pandud, peab kohtunik:

1. Peatama aja (andes verbaalselt ja nähtavalt märku);
2. Kontrollima sportlase, kelle vastu viga sooritati seisundit ja ohutust;

3. Hindama viga võimalike punktide mahaarvamiste ja/või ajaliste kaalutluste osas.
4. Kogu *time out* protseduuride ajal ei ole võistleja juhendamine lubatud.

D. Protseuur silmatorke korral:

1. Kui kohtunik peatab silmatorke järel aja, on võitlejal lubatud vigastatud silma peal kasutada külma kompressi või märga rätikut.
2. Kui võitleja ei vaja viivitamatut arstiabi, peavad kohtunik ja ringiarst andma võitlejale aega taastumiseks, et võitleja saaks seejärel anda verbaalse "jah" või "ei", mis peab olema selgelt nähtav ja kuuldav.
 - **See protseduur ei välista, et ringiarstil on võimalik vigastust hinnata iga *time out* ajal.**

E. Aja arvestamine:

1. Kui kubemesse löögi või silmatorke korral saab võistleja jätkata, võib vea saanud võistlejal taastumiseks aega olla kuni viis (5) minutit.
2. Võitlejatele, kes on vea tõttu piisavalt raskelt vigastatud, et vajada meditsiinilist konsultatsiooni, võib kohtuniku äranägemisel anda kuni viis (5) minutit ringiarsti hinnanguks enne jätkamisotsuse tegemist.
3. Kohtunik ei tohi kunagi võtta aega maha, et hinnata seadusliku löögi mõju, välja arvatud juhul, kui on tekkinud sügav haav
 - a. **Kaaluklasside piirangud:** piiranguid ei ole, kui mõlemad võitlejad kaaluvad sama lepingulise kaalu piires.
 - b. **Kaalu mittedaamine kokkuleppe kaal(Catch Weight):** Kui isik ei saavuta kokkulepitud kaalu ja kaks võistlejat on erinevates kaaluklassides, ei tohi raskem vastane ületada viit (5) naela madalama kaaluga võitlejast.
 - c. **Kokkuleppe kaal(Catch Weight):** lepinguliste võitlejate vahel ei ole kokkuleppe kalu korral kaalujaotust, kui mõlemad võistlejad on kokkulepitud kaalust väiksemad.Komisjonid võivad keelduda *Catch Weight* võitlustest, kui nad näevad kaaluerinevust piisavalt suure erinevusena kummagi võitleja turvalisuse suhtes.

Matšide eelsed kaalumised ja lubatud kaalu limiit.

- ESVL egiidi all toimuvatel professionaalsete matšidel on lubatud ülekaal ametliku kaalumise päeval kuni 500g(0,5 kg). Kui tegemist on tiitlimatšiga, siis lubatud ülekaalu ei ole ja mõlemad võistlejad peavad olema täpselt või vähem ettenähtud kaalus.
- ESVL soovib võistlejate tervist silmas pidades, ametlikud kaalumised läbi viia võitlustele eelneva päeva hommikul ajavahemikus 09:00-11:00 andmaks võistlejatele pikemat aega taastumiseks.

- Meedia kaalumistel ei ole kohustust võistlejaid enam kaaluma kui on ametlik kaalumine eelnevalt toimunud..

**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 võistlusosalale siseneda vaid raundide vahelise 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 ainenä on lubatud vaseliini näole määrimine võistluse meediku poolt vahekohtuniku juuresolekul vahetult enne võistlusala 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 amatöörmatsi 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 mats 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 pehmenduse paksuselt eristuma professionaalide võistluskinnastest. Säärekaitsmed peavad olema sobilikud maadlemiseks ning piisavalt heade kinnitustega, et mitte takistada matsi sujuvat kulgu. Kinnaste ja säärekaitsmete sinist ja punast värvust asendame 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 vastas nurga 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. Erand juhul võib nurga värv olla erinev sportlase võistlusvormist. Seda ainult juhul kui võistlusel on ettenähtud erinevate värvidega võistlusvormid ja on võimaluse, et nurga värvid võivad vastuollu minna. Sellisel juhul on oluline kinnaste ja jalakaitsmete teibi värvi järgi eristamine.

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 mõõdma 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 võistlusringi 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 mahu, jättes nukid teibiga katmata. Peoplesa 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 peakohtuniku ülevaatamisel ja peameediku nõusolekul (meditsiinilised jne põhjused).

Võistluse meditsiiniline tugi

Meditsiininõuete 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).

	Noored (ESVL) U12 (10-11, treeneri loaga ka 9)	Noored/Youth C U14 (12-13)	Noored/Youth B U16 (14-15)	Noored/Youth A U18 (16-17)	Juuniorid/Juniors U21 (18-20)	Seeniorid/Seniors 18+	Täielikud keelud kõigile
	1 x 3 min	1 x 3 min	1 x 4 min	3 x 2 min	3 x 3 min		
Löögid pähe	-	-	-	-	jah		1. Künnamuki- ja käsivarrelöögid
Löögid kehasse - püsti	jah (põlvelöögid on keelatud)	jah (põlvelöögid on keelatud)	jah (põlvelöögid on keelatud)	jah (põlvelöögid on keelatud)	jah		2. Põlvelöögid pähe
Löögid kehasse - maas	-	-	-	jah (jala- ja põlvelöögid on keelatud)	jah		3. Jalalöögid pähe maasolija pihta
Löögid: <i>linear kicks to the knee</i>	-	-	-	-	jah		4. Maasolija <i>stomp</i> imine
Löögid: <i>up-kick</i>	-	-	-	-	jah		5. Alistus: jalalukk - <i>heel hook</i>
Löögid: <i>foot stomps</i>	-	-	-	-	jah		6. Alistused: <i>twister, neck crank, can opener, sit through crucifix and/or any submission deemed as applying pressure to the neck or spine</i>
Alistus: puukad (<i>bicep or calf crush</i>)	-	-	-	-	jah		
Alistus: randmelukud	-	-	-	-	jah		
Alistus: jalalukk - <i>achilleus</i>	-	-	jah	jah	jah		
Alistus: jalalukk - <i>kneebar</i>	-	-	-	jah	jah		
Alistus: jalalukk - <i>toehold (figure four footlocks)</i> NB! Ainult sirgele jalale/poiale	-	-	jah	jah	jah		
Alistus: <i>omoplata</i>	-	-	-	jah	jah		
Alistus: giljotiin - püsti	-	-	-	-	jah		
Alistus: giljotiin käsi sees - püsti	-	-	-	-	jah		
Alistus: giljotiin - maas	-	-	-	jah	jah		
Alistus: giljotiin käsi sees - maas	-	-	jah	jah	jah		
Heited: <i>suplex, elevated/shoulder throws or slams</i>	-	-	-	-	jah		
Heited: ainult peasthaardega (suletud haare)	-	-	-	-	jah		