

---

# Pravidla

---

Každá organizace pořádající soutěže a mistrovství se řídí svými stanovenými a předem dohodnutými pravidly. Jednotlivá pravidla se však mohou lišit způsoby boje i délkou zápasu. Většina organizací rozlišuje dle váhy zápasníka několik hmotnostních kategorií.

## **Možnosti výhry v MMA**

- Submission
  - Soupeř se vzdá fyzicky (tap out)
  - Soupeř se vzdá verbálně
- Knockout
  - Rozhodčí zastaví zápas TKO (soupeř neprojevuje aktivní obranu)
  - Nemožnost pokračovat kvůli zranění vzniklému legálně TKO
  - Po zásahu soupeř končí v bezvědomí KO
- Rozhodnutí (decision)
  - Unanimous decision: všichni tři sudí se shodnou na stejném vítězi
  - Split decision: dva sudí se shodnou na stejném zápasníkovi
  - Majority decision – dva se shodnou na stejném vítězi a třetí sudí hlásí nerozhodně
- Remíza (draw)
  - Unanimous draw: všichni tři sudí se shodnou na remíze
  - Majority draw: dva sudí se shodnou na remíze
  - Split draw: všichni tři sudí hlasují neshodně

Další možnosti ukončení zápasu, které se však často nevyskytují jsou: diskvalifikace, ztráta (forfeit), technická remíza (technical draw), technické rozhodnutí (technical decision) a nemusí padnou žádné rozhodnutí (no decision).

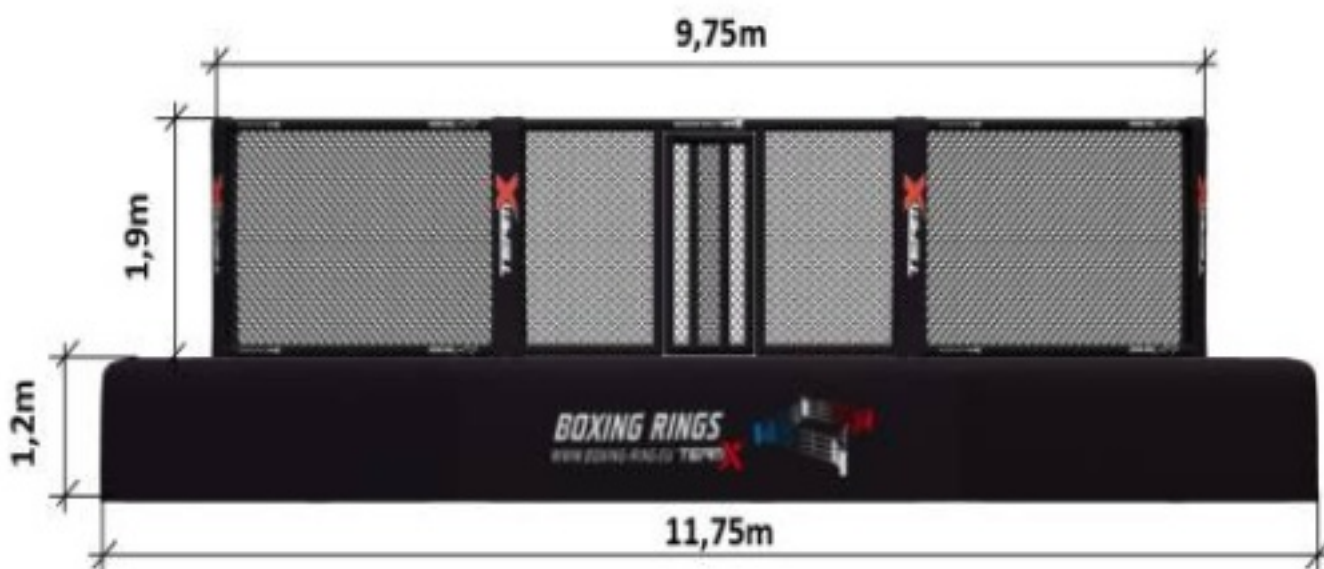
## **Váhové kategorie v UFC:**

Flyweight (muší): 125 lbs / 57 kg  
Bantamweight (bantamová): 135 lbs / 61 kg  
Featherweight (pérová): 145 lbs / 66 kg  
Lightweight (lehká): 155 lbs / 70 kg  
Welterweight (valterová): 170 lbs / 77 kg  
Middleweight (střední): 185 lbs / 84 kg  
Light – Heavyweight (lehčí-těžká): 205 lbs / 93 kg  
Heavyweight: (těžká) 265 lbs / 120 kg  
Super-Heavyweight (supertěžká): 265 lbs / 120 kg

## **Ring**

MMA se smí konat pouze v ringu nebo v kleci (octagonu).

UFC octagon je osmihranná klec s kovovým plotem potaženým černým vinilem o průměru 32ft (9,75m), dosahující volného prostoru 30ft (9,1m), t.j. průměr vepsané kružnice. Plot je vysoký od 5ft 6 (1,71m) do 5ft 8 (1,85m). Klec je postavená na podiu vysokém 4ft (1,2m) od země. Rám každého dílu plotu musí být polstrovaný i mezi každou z osmi sekcí. Klec má dvoje vstupní dveře proti sobě.



Octagon - UFC klec je osmihranná klec s kovovým plotem potaženým černým vinilem o průměru 32ft (9,75m), dosahující volného prostoru 30ft (9,1m), t.j. průměr vepsané kružnice. Plot je vysoký od 5ft 6 (1,71m) do 5ft 8 (1,85m). Klec je postavená na podiu vysokém 4ft (1,2m) od země. Rám každého dílu plotu musí být polstrovaný i mezi každou z osmi sekcí. Klec má dvoje vstupní dveře proti sobě.

### **Vybavení**

Bandáže	– z měkké gázy, nesmí být delší než 13,7 m a širší než 5 cm. Každá ruka musí být zalepena chirurgickou lepicí páskou. Bandáže se musí zavázat v šatně za přítomnosti komise nebo manažera soupeře.
Chrániče zubů	– povinné. Bez nich nemůže začít zápas, rozhodčí přerušuje při jejich vypadnutí.
Suspensor	– (zakázaný pro ženy). Ženy mohou nosit chránič hrudi.
Rukavice	– povinné. Měly by vážit alespoň 4 unce (110 g), ale nesmí přesáhnout 6 uncí (170 g). Bojovníci, kteří nosí větší rozměry rukavic, mohou zažádat o výjimku. Zákaz nosit vlastní rukavice.
Oblečení	– MMA trenýrky, vale tudo trenýrky na tělo, kickbox šortky a případně jiné trenýrky schválené komisí. Bez bot.
Vzhled	– na obličej se nesmí používat nadměrné množství maziva ani jiné látky. Dlouhé vlasy a vousy nesmí představovat žádné riziko.

### **Délka zápasu**

Délka kol závisí na druhu MMA a na dohodě se soupeřem. Obecně je délka zápasu stanovena:

- Non-championship (zápasí se tři kola po pěti minutách) - 3x5 minut.
- Championship zápasy (zápasí se pět kol po pěti minutách) - 5x5 minut.

Mezi jednotlivými koly jsou jednodominutové přestávky.

### **Sudí**

Všechny zápasy hodnotí tři soudci, kteří jsou rozestavěni kolem octagonu. Každé kolo se bojuje systémem deseti bodů. Vítěz kola dostává deset bodů, poražený sedm až devět. Pokud je remíza, dostanou oba po deseti bodech. Rozhodčí hodnotí techniky bojových umění, jako jsou účinné chvaty, efektivní agresivita, obrana a údery.



1) Zápasníci	- v octagonu existuje modrý a červený roh. Zápasníci nosí ve stejné barvě teju kolem rukavic. Po vkročení a představení v octagonu vyčkávají na zahájení zápasu rozhodčím.
2) Rozhodčí	- před vchodem zápasníků do octagonu jim kontroluje těla, přítomnost chráničů zubů. Po této kontrole musí zápasník bezprostředně do klece.
3) Cutman	- před vkročením do klece nanáší zápasníkům vazelínu na tváře a obočí - na místa náchylná k roztržení kůže. Nesmí se zápasníků dotýkat mezi koly, pouze v případě že má zápasník zranění.
4) Cornerman	- motivuje, dává instrukce mezi koly a většinou je součástí týmu soutěžícího. Zároveň dává masáž, leduje a dodává tekutiny dle potřeby
5) Sudí	- tři licencovaní rozhodčí zapisují body každému ze soupeřů.
6) Komentátoři	- v UFC většinou dva.
7) Vedení	- vedení UFC sleduje zápasy a rozhoduje o nejlepších akcích večera.
8) Dívky octagonu	- nosí čísla aktuálního kola.

### **Zakázané techniky**

V pravidlech zápasů MMA jsou stanoveny zakázané techniky, které jsou pečlivě kontrolovány rozhodčími, případné prohřešky jsou okamžitě trestány, buď ztrátou bodů či ukončením zápasu. Před zápasem může dojít k určitým změnám v pravidlech, které však musí odsouhlasit obě strany a dále s nimi musí být seznámen rozhodčí.

### Pravidla UFC

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014  
 © Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu  
**ISBN 978-80-87647-10-3**