

PRIRUČNIK ZA MMA SUCE

Zlatko Klarić

*Presjednik sudačke komisije
Hrvatskog saveza slobodne borbe*

Željko Banić

*Presjednik
Hrvatskog saveza slobodne borbe*

Sadržaj

<i>Predgovor.....</i>	<i>3</i>
<i>Slobodna borba / MMA.....</i>	<i>4</i>
<i>Amaterski MMA.....</i>	<i>5</i>
<i>Pravila amaterske slobodne borbe / MMA borbe,,,,.....</i>	<i>6</i>
<i>Definicija udarca.....</i>	<i>11</i>
<i>Ciljevi udaranja, zabranjena područija za udaranje, zabranjeni načini udaranja.....</i>	<i>13</i>
<i>Definicija bacanja.....</i>	<i>14</i>
<i>Zaštitna oprema, pravilna upotreba i kontrola.....</i>	<i>16</i>
<i>Protokol, odjeća suca.....</i>	<i>17</i>
<i>Gestikulacija; označavanje pokretom određenih sankcija.....</i>	<i>19</i>
<i>Uočavanje povreda i spremnosti za natjecanje.....</i>	<i>20</i>
<i>Profesionalna slobodna borba.....</i>	<i>21</i>
<i>Pravila profesionalne slobodne borbe.....</i>	<i>22</i>

Predgovor

Sve većom popularizacijom mješovitih borilačkih vještina, a samim time i amaterskom slobodnom borbom, Hrvatski MMA Savez (HMMAS) pokrenuo je inicijativu za školovanje sudaca i trenera. U Hrvatskoj je vidan napredak u organizacijama turnira slobodne borbe, koji su sve kvalitetniji, češći ali i kompleksniji zbog različitosti pravila koja u principu određuje organizator. Nerijetki su bili slučajevi žalbi boraca nakon turnira na kojima su se oni žalili na suđenje, pravila ili suparničkog borca. Da bi se ta situacija pokušala izbjeći HMMAS preporuča organizatorima slobodne borbe da se turniri održavaju po službenim pravilima HMMASa i sa licenciranim sucima. To bi smanjilo mogućnosti sudačkih grešaka pa tako i direktno uplitanje u rezultat neke borbe ili smanjilo opasnosti od ozljeda koje bi se mogle desiti sudačkim previdima.

Za sada smo svjedoci par incidentnih situacija koje su se desile radi nepoznavanja cijelokupne tematike slobodne borbe od strane ljudi koji su vršili funkcije sudaca na turnirima slobodne borbe. U ovim prvim godinama razvoja slobodne borbe u Hrvatskoj i turnira na kojima su se ogledali borci jedna od najčešćih problema u suđenju je bilo što suci nisu znali prepoznati dio slobodne borbe za koju nisu bili kvalificirani.

Tako naprimjer, suci koji su došli iz udaračkih sportova nisu znali primjetiti opasnost u borbi dok bi se ona odvijala na tlu, gdje je jedan od boraca mogao biti ozljeđen nemogućnošću tapkanja (davanja znaka za prekid borbe) dok je bio gušen ili mu je izvučena poluga na neki dio tijela. Kao i ne prepoznavanje akcije, tako da se često događalo da gledaoci napeto iščekuju predaju nekog borca koji je doveden u bezizlaznu situaciju a, sudac ih na sveopće iznenađenje rastavlja i pokreće borbu iz stojeće neutralne pozicije, direktno utjecavši na pobjednika svojim neznanjem.

Obrnuti primjer su suci iz hrvatskih sportova bez iskustva u udaračkim vještinama. Oni su znali dopustiti nastavak borbe i nakon udarca, nakon kojeg se jedan od boraca više nije bio u mogućnosti braniti kao i nereagirane na zabranjene udarce.

Da bi se takva praksa izbjegla i da suđenja na turnirima slobodne borbe budu što objektivnija i sigurnija, HMMAS izdaje ovaj priručnik za suce koji bi trebali zbog delikatnosti posla kojim se bave apsolutno ovladati teoretskim djelom kao i proći seminar za suce sa praktičnim dijelom gdje će svaki budući sudac proći kroz glavne i najčešće situacije koje se mogu dogoditi na borilištu. Sudac koji i sam nije bio u npr. "trokutu", "giljotini", "kimuri" ne može objektivno prepoznati akciju kao ni opasnost koja se trenutno događa u tim djelovima borbi ali i proći kroz borbu sa uključenim udarcima kako bi lakše izgradio kriterij za dodjeljivanje boda kod udaranja.

Slobodna borba / MMA

S razvojem različitih borilačkih vještina rodila se ideja o nadmetanju vještina između sebe s ciljem da bi se pronašla „najdominantnija vještina“ i tako su se pojavila prva natjecanja koja su na neki način bila mix postojećih pravila pa su i nazvana „Mix Matirial Arts“ ili skraćeno MMA. Uskoro se takva natjecanja nazivaju i „free fight“, a poznat je i naziv „ultimate fight“ koji je zaštitila jedna od najjačih svjetskih kuća koja se bavi organiziranjem profesionalnih mečeva u slobodnoj borbi – UFC.

U hrvatskoj se za takav vid treniranja i natjecanja koristi izraz „slobodna borba“. Slobodna borba je sport koji pred takmicara stavlja problematiku fizickog sukoba dva pojedinca s minimumom ograničenja i kao takva obuhvaca određenu tjelesnu pripremljenost, određeni zbroj znanja i vjestina kao i samu određenu psiholosku pripremljenost.

Kod dijela javnosti postoji nedoumica da li naziv „slobodna borba“ predstavlja da se ne nosi zaštitna oprema ili nešto drugo. Treba odmah na početku razjasniti da pojam „slobodna borba“ ili MMA predstavlja pravila koja podrazmijevaju da je protivnika moguće savladati i udarcima i zahvatima, odnosno da se naziv odnosi na tehnike koje se koriste u borbi, a ne na opremu. Uzmimo za primjer boks; u amaterskom boksu se koriste i kacige i „veće“ rukavice dok u profesionalnom nema kaciga i koriste se „manje“ rukavice ali i jedno i drugo se zove boks, dijeli ih naziv amaterski ili profesionalni.

Zbog svoje kompleksnosti predstavlja jedan od najkompletnijih treninga u sportu, kako u smislu tjelesne pripremljenosti tako i u tehničkom smislu.

U natjecateljskom smislu slobodna borba pojavljuje se u dva osnovna vida: amaterskom i profesionalnom.

AMATERSKI MMA / Amaterska slobodna borba

Osnova svakog sporta od njegovog začetka je amaterizam. Smisao amaterizma je omogućavanje bavljenja sportom svim ljudima bez obzira na predispozicije. Amaterski sport propagira sport kao stil življenja i kao takav sport mora unaprijeđivati kvalitetu života. Iz tog razloga amaterski sport prvenstveno misli na dobrobit svojih vježbača.

U slobodnoj borbi to znači da sustav natjecanja mora biti takav da svede na minimum mogućnost povređivanja natjecatelja. Iz tog razloga pravila zahtijevaju obavezno nošenje zaštitne opreme i njenu pravilnu upotrebu. Ciljevi samog natjecanja osim provjere trenutne vještine i sposobnosti samih natjecatelj ima i edukativni smisao što znači da se osim sportske vještine pridaje značaj i ponašanju prije i poslije samih borbi.

Kao takva, amaterskom slobodnom borbom se mogu baviti apsolutno svi s ciljem poboljšanja osobne tjelesne i psihološke pripremljenosti.

Kao i u ostalim sportovima i u slobodnoj borbi postoje takmicenja koja podrazumjevaju obavezno nošenje propisane zaštitne opreme; kacige, gume za zube, propisne rukavice, suspenzora, zaštita potkoljenice i stopala. Princip je da svaki napadnuti ili napadajući dio tijela bude zaštićen, odnosno nema udaraca „golo u golo“. U praksi znaci da nema napada koljenom i laktom, odnosno udarci se zadaju sakom i nogama na kojima je zaštitna oprema, a glava je posebno dodatno zasticena odgovarajucom kacigom. Upotreba takve opreme prilikom takmicenja predstavlja zaštitu i sigurnost samih natjecatelj koji ne doživljavaju ozljede i traume.

U amaterskom natjecanju pravila su nešto čvrsto drži i ne rade se iznimke.

Pravila amaterske slobodne borbe / amaterskog MMA

Pravila borbi

Kategorije i dobne skupine MUŠKI

-kadeti: 16 - 17 godina (sa 15 godina uz liječničku svjedodžbu
i dopuštenje roditelja)

-do – 60,00 kg

-od 60,01 – 65,00 kg

-od 65,01 – 70,00 kg

-od 70,01 -75,00 kg

-od 75,01 – 80,00 kg

-od 80,01 – 85,00 kg

- + 85,00 kg

-juniori: 18 - 20 godina (sa 17 godina uz liječničku svjedodžbu
i dopuštenje roditelja)

-do – 65,00 kg

-od 65,01 – 70,00 kg

-od 70,01 -75,00 kg

-od 75,01 – 80,00 kg

-od 80,01 – 85,00 kg

- od 85,01 – 93,00 kg

- +93,00 kg

-seniori 20 godina i više

1. do 66,00kg

2. od 66,01kg do 70,00 kg

3. od 70,01 kg do 77,00 kg

4. od 77,01 kg do 84,00 kg

5. od 84,01 do 93,00 kg

6. + 93,00 kg

Kategorije i dobne skupine **ŽENE**

Kadetkinje: 16 - 17 godina (sa 15 godina uz liječničku svjedodžbu
i dopuštenje roditelja)

- do - 48,00 kg
- od 48,01 - 52,00 kg
- od 52,01 - 56,00 kg
- od 56,01 - 60,00 kg
- od 60,01 - 65,00 kg
- od 65,01 - 70,00 kg
- od 70,01 – 75,00 kg
- + 75 kg

Juniorke: 18 - 20 godina (sa 17 godina uz liječničku svjedodžbu
i dopuštenje roditelja)

- do - 52,00 kg
- od 52,01 - 56,00 kg
- od 56,01 - 60,00 kg
- od 60,01 - 64,00 kg
- od 64,01 - 68,00 kg
- od 68,01 - 72,00 kg
- od 72,01 – 80,00kg
- + 80kg

Seniorke: 20 godina i više

- do - 52,00 kg
- od 52,01 - 56,00 kg
- od 56,01 - 60,00 kg
- od 60,01 - 64,00 kg
- od 64,01 - 68,00 kg
- od 68,01 - 72,00 kg
- od 72,01 – 80,00kg
- + 80kg

PRIRUČNIK ZA SUCE

Napomena: organizator ostavlja mogućnost promjena težinskih kategorija, ovisno o broju natjecatelja.

Trajanje borbi:

1. Seniori: jedna runda u trajanju 5 minuta, u slučaju neriješenog rezultata ide se na 2 minute produžetka te tada suci moraju donesti odluku
2. Kadeti i juniori: jedna runda u trajanju 3 minuta, u slučaju neriješenog rezultata ide se na 1 minutu produžetka, te tada suci moraju donesti odluku

Prekršaji:

1. Bodenje oka bilo koje vrste
2. Ugrizi
3. Povlačenje kosom
4. Zabijanje prstiju u bilo koji dio tijela
5. Napad na zglobove niže od lakta
6. Male prikrivene manipulacije «malih zglobova» (hvatanje i uvrtanje prstiju)
7. Udaranje kičme ili zadnjeg dijela glave .
8. Udarci laktom i koljenom u bilo koji dio tijela
9. Udarci glavom u bilo koji dio tijela
10. Udarci u vrat bilo koje vrste, uključujući hvatanje - davljenje prstima
11. Grebanje noktima, štipanje ili zavrtnje mesa
12. Hvatanje ključne kosti
13. Stomping (okomito udaranje nogom - gaženje) protivnika na zemlji i SOCCER KICK (udaranje protivnika koji je na tlu u glavu nogom)
14. Udaranje bubrega petom
15. Bodenje protivnikovog vrata ili glave
16. Držanje hlačica ili rukavica protivnika ili bilo kojeg drugog dijela opreme protivnika
17. Pljuvanje protivnika
18. Klinč na nesportski način koji uzrokuje ozljedu protivnika
19. Upotreba uvredljivih izraza u borilištu ili van njega
20. Napadanje protivnika za vrijeme odmora
21. Napadanje protivnika koji je pod paskom suca
22. Napadanje protivnika nakon zvona koje oglašuje kraj perioda borbe
23. Očigledno omaložavanje odluka suca
24. Plašljivost, uključujući, bez ograničenja, izbjegavanje kontakta s protivnikom, namjerno ili neprestano izbacivanje zaštite za zube ili glumljenje ozljede
25. Uplitanje s trenerske klupe

PRIRUČNIK ZA SUCE

25. Zabrana heel hook ili poluge na petu(jednostavno radi toga jer ako je pravilno izvedena protivnik će trpiti ozbiljnu ozljedu koja će ga moguće i zauvijek udaljiti s borilišta,a imat ćemo borce različitih kvaliteta na natjecanju)

Mogući ishodi borbe:

1. Pokoravanje:

- Tapkanje rukom - poluga na lakat, stopalo, koljeno ili zahvat gusenja
- Traženje prekida
- Tehnički nokaut odlukom suca s prestankom borbe; udarac koji je vidno uzdrmao protivnika; zateturao je ili pao (Knockdown)

2. Odluka bodovanjem; po isteku vremena borbe; da bi nešto bilo proglašeno udarcem mora biti vidno pomaknut cilj i to da je uočeno od najmanje tri suca;

Udarac rukom u glavu - 1 bod

Udarac rukom u tijelo - 1 boda

Udarac nogom u glavu - 2 boda (dozvoljen upkick 2 boda))

Udarac nogom u tijelo - 1 bod

Dovođenje u parter i zauzimanje gornje pozicije (kontrola 3 sekunde) – 2 boda (guard, bočna pozicija-side mount, koljeno na prsima, sjedenje na protivniku – full mount, kontrola protivnika s leđa)

Slam u visini glave, bacanja amplitudom u visini glave – 2 boda

- izmjena dominantnih pozicija NE donosi nove bodove

Ukoliko se borba odvija na strunjači, prvi izlazak iz borilišta je samo usmena opomena, ostali izlasci po kazneni bod.

Bodovi se mogu dodijeliti kao kazna za neko od nesportskih ponašanja i to najviše dva, a treći je diskvalifikacija

3. Diskvalifikacija; trenutačna zbog nesportskog ponašanja ili nepokoravanja sučevim odlukama.

4. Bez borbe; odustajanje protivnika iz nekog razloga.

Sudac može ponovno započeti borbu iz centra borilišta:

- ako su borci u pat poziciji i ne čine ništa da to promijene ili završe borbu
- u slučaju parterne borbe tokom koje borci izlaze van borilišta sudac ih vraća na centar u poziciji u kojoj je zaustavio borbu.
- u slučaju parterne borbe u kojoj nema aktivnosti (20 sekundi)

PRIRUČNIK ZA SUCE

Oprema

Borci nose rukavice s otvorenim prstima, kacigu, zaštitu za stopala i potkoljenice, gumu za zube i suspenzor.

Dodatna oprema

Prema izboru borca, zaštita za laktove i bandaža zglobova i šake može biti nošena, ali ispitana od suca prije borbe. Štitnici za zube su obavezni za borce.

Odjeća

Borci mogu nositi borilačka majicu (ili bez majice) i kratke hlačice (crvene i plave)

Obuća

Borci mogu nositi hrvачke tenisice ili biti bosii.

Borilište

Krug promjera 7 metara, označen crvenim rubom debljine 0,5 metara.(hrvačko borilište), borilišta oktagonska ili ring.

Trajanje borbe

Trajanje borbe iznosi pet minuta aktivne borbe za seniore(2 min produžetak) i tri minute za kadete i juniore (1 minuta produžetak). Eventualni prekidi unutar borbe se ne računaju (vrijeme stoji).

Suci

Borbi prisustvuje sudac u borilištu i pet sudaca pokraj borilišta. Suci imaju unaprijed pripremljene obrasce na kojima evidentiraju događanja u borilištu/ili elektronske brojače udaraca. Opis obrazaca koji trebaju olakšati evidentiranje bodova posebno je propisano.

Sudačke zapovijedi

Kada ih se prozove, natjecatelji prilaze sudačkom stolu gdje ih se indetificira i vrši pregled opreme. Označavaju se kao crveni i plavi / trakom / opremom. Ukoliko je sve u redu preuzima ih sudac u borilištu, a ako nije upozorava ih se na nedostatke za koje imaju 3 minute da ih otklone. Na sredini borilišta sudac ih još jednom upozorava na pravila I napominje im da obavezno slušaju njegove zapovijedi. Potom se natjecatelji pozdrave I sudac ih razdvaja na suprotne strane borilišta, u suglasnosti s mjeriocem vremena daje znak za borbu zamahom ruke I zapovijedi : BORBA!

U slučaju da želi prekinuti borbu sudac uzvikuje: STOP!

U slučaju da je u borba u parteru i borci izlaze iz borilišta ili je nekom spao neki dio opreme sudac uzvikuje: POZOR! I na taj znak borci su dužni zaustaviti se u zatecenoj poziciji (zamrznuti) potom sudac vrši potrebne korekcije; ili opreme ili ih pomiče u

PRIRUČNIK ZA SUCE

centar borilišta (vraća ih u zatečeno stanje), ponovnim uzvikom: "BORBA" akcija se nastavlja.

Zapisnički stol

Za zapisničkim stolom sjede zapisničar; koji evidentira događanja u borilištu i mjerioc vremena.

Definicija udarca

S obzirom da u amaterskom natjecanju borci nose zaštitnu opremu objektivno mogu podnijeti i ono što bez opreme ne bi podnijeli tako da je uočavanje udaraca sakriveno i ne može se isključivo gledati efekt udarca nego je potrebno promatrati i položaj onoga koji udara.

Udarac koji se boduje može biti ostvaren:

- rukom
- nogom

Udarac rukom: da bi se bodovao može biti ostvaren u glavu ili u tijelo. Udarac može biti izveden šakom, otvorenim dlanom ili bridom dlana. Zabranjeno je udarati ispruženim prstima u bilo koji cilj.

Udarci rukom mogu biti zadani u stojećem stavu i u parteru.

Da bi se udarac rukom bodovao u stojećem stavu mora biti vidljivo snažan što ocjenjujemo po jednom ili više navedenih kriterija:

- udarac u glavu: može se zamjetiti trzajem glave uslijed udarca, na trenutak zaustavljena akcija udarenog, karakterističan zvuk, vizuelno uočavanje snažnog udarca
- udarac u tijelo: karakteristično kontrahiranje trupa naprijed u trenutku udarca, na trenutak zaustavljena akcija udarenog, karakterističan zvuk, vizuelno uočavanje snažnog udarca

Da bi se udarac rukom bodovao u parteru mora biti vidljivo snažan, a razlikujemo karakteristike udarca ako je udarač u gornjoj poziciji:

- udarac u glavu: ako je udarac u stranu (glava udarenog leži na zemlji) karakteristično je trzanje glave u stranu, karakterističan zvuk, vizuelno uočavanje snažnog udarca (ruka ima dugačku putanju i zamah ide skupa s ramenom)
- udarac u tijelo: trzaj trupom udarenog, karakterističan zvuk, vizuelno uočavanje snažnog udarca (ruka ima dugu putanju i zamah ide skupa s ramenom)

Ako je udarač u donjoj poziciji:

PRIRUČNIK ZA SUCE

- udarac u glavu: trzaj glave, karakterističan zvuk, vizuelno uočavanje snažnog udarca (ruka ima dugu putanju u zamah unosi i rame)
- udarac u tijelo: trzaji trupom, karakteristični zvuk, vizuelno uočavanje snažnog udarca (ruka ima dugu putanju i zamah ide skupa s ramenom)

Udarac nogom: da bi se bodovao može biti ostvaren u glavu ili u tijelo. Udarac može biti ostvaren s potkoljenicom, risom stopala, petom, stopalom ili dijelom stopala.

Udarac nogom može biti ostvaren u stojećem stavu i u parteru.

Da bi se udarac nogom bodovao u stojećem stavu mora biti vidljivo snažan što ocjenjujemo po jednom ili više navedenih kriterija:

- udarac u glavu: trzaj glave uslijed udarca, na trenutak zaustavljena akcija udarenog, karakterističan zvuk, vizuelno uočavanje snažnog udarca (noga udarača je u punom zamahu u trenutku kontakta)
- udarac u tijelo: karakteristično kontrahiranje trupa naprijed u trenutku udarca, na trenutak zaustavljena akcija udarenog, karakterističan zvuk, vizuelno uočavanje snažnog udarca (noga udarača je u punom zamahu u trenutku kontakta)

Da bi se udarac nogom bodovao u parteru mora biti vidljivo snažan, a razlikujemo karakteristike udarca ako je udarač iznad (stoji):

- udarac u tijelo: trzaji trupa uslijed udarca, vizuelno uočavanje snažnog udarca (noga udarača je u punom zamahu u trenutku kontakta)
Udarac u glavu u ovoj poziciji nije dozvoljen (Soccerkick i Stomp)!
Udarac po nogama je dozvoljen ali se ne boduje!

Ako je udarač u parteru, u donjoj poziciji (leži):

- udarac u glavu: trzaj glave uslijed udarca, karakterističan zvuk, vizuelno uočavanje snažnog udarca (noga udarača je u punom zamahu u trenutku kontakta, noga u trenutku kontakta nije totalno ispružena)
- udarac u tijelo: trzaji trupa uslijed udarca, vizuelno uočavanje snažnog udarca (noga udarača je u punom zamahu u trenutku kontakta, noga u trenutku kontakta nije totalno ispružena)
Udarac po nogama je dozvoljen ali se ne boduje!

Ciljevi udaranja, zabranjena područja za udaranje, zabranjeni načini udaranja

Izuzetno je važno kod udarca posvetiti pažnju kontroli ciljeva udaraca i načinu udaranja. Postoje propisani ciljevi koji su dozvoljeni za svaki način udaranja rukom ili nogom.

Ciljevi udarca:

Glava:

- dozvoljeni ciljevi: prednji dio glave, bočni dio – koji pokrivaju zadebljanja za uši
- nedozvoljeni ciljevi: tjeme – gornji dio glave, potiljak

Vrat:

Bilo koji dio vrata je zabranjen za udarce.

Trup:

- dozvoljeni ciljevi: prednji dio trupa od pojasa do visine ključne kosti, ramena – naprijed i bočno
- nedozvoljeni ciljevi: lumbalni dio leđa i kičmeni stup

Ruke:

Dozvoljeni su udarci u ruke ali se ne boduju. Zabranjeno je udarati u ruku, pogotovo lakat ili ručni zglob ukoliko je u fiksiranoj poziciji.

Noge:

Dozvoljeno je udarati u natkoljenicu ali se ne boduje. Zabranjeni su udarci u koljeno.

Zabranjeni načini udaranja po udarnim površinama:

Šaka:

PRIRUČNIK ZA SUCE

Zabranjeni su udarci ispruženim prstima u bilo koji dio tijela.

Noga:

Zabranjen je udarac stopalom prema dole dok protivnik leži – stamping.
Zabranjen udarac nogom u glavu tzv. Soccer kick.

Glava:

Zabranjeno je udaranje bilo kojim dijelom glave u bilo koji dio tijela.

Definicija bacanja

Prema pravilima Hrvatskog MMA Saveza, borac koji obori svojega protivnika i zadrži ga u inferiornijoj poziciji minimalno tri sekunde biti će nagrađen sa dva boda. Bitno je prepoznati borca koji je nosioc akcije, i koji je završio akciju u dominantnijoj poziciji, pošto nije uvijek slučaj da borac inicijator rušenja bude i taj koji je prvi uspostavio kontrolu nad protivnikom. Prema pravilima HMMAS-a ,bodovi za rušenje se daju onom borcu koji prvi uspostavi kontrolu protivnika u parteru, bez obzira tko je započeo sa akcijom rušenja, ili eventualnim preokretima tijekom borbe u parteru do kontrole protivnika.

Pod kontrolom protivnika podrazumijeva se situacija u borbi na tlu gdje jedan od boraca, svojim dominantnim položajem nad protivnikom, zadrži situaciju pod svojom kontrolom duže od tri sekunde. Svaka dominantna pozicija koja nije zadržana dulje od tri sekunde ne može se smatrati kontrolom protivnika. Na primjer ako jedan od boraca, recimo crveni uđe u pokušaj bacanja, baci protivnika ali odmah po bacanju gubi poziciju i plavi ga preokrene te plavi zadrži tu bolju (dominantnu) poziciju tri sekunde, sudac daje plavom dva boda za kontrolu protivnika u parteru tj. za rušenje.

Nakon dodjele bodova za rušenje u borbi na tlu više se ne boduju zahvati i pozicije već samo udarci kao i slam. Ako se u toku borbe borci ponovno nađu u stojećoj poziciji pri ponovnom rušenju na tlo borac koji prvi uspostavi kontrolu protivnika ponovo dobija dva boda za rušenje. U amaterskoj slobodnoj borbi nije ograničena mogućnost dobivanja bodova za rušenja, tako da svaki put nakon uspješnog rušenja borac dobiva dva boda.

Dominantne pozicije u amaterskoj slobodnoj borbi su :osnovna obrambena pozicija ili gard, bočna kontrola (side mount), potpuna kontrola ili full mount.

- Osnovna obrambena pozicija ili gard je pozicija u borbi na tlu kada borac osjeti da je ugrožen i ima potrebu se obraniti od udaraca ili nekih zahvata, okretanjem na leđa i hvatanjem tijela protivnika nogoma, te rukama pokušava zablokirati protivnikove ruke. U takvoj poziciji uspješno blokira udarce nogom i koljenima, kao i protivnikove udarce rukama, a spreman je aktivno u

PRIRUČNIK ZA SUCE

bilo kojem trenutku pokušati neki od zahvata gušenja ili poluga te čak i uputiti udarce protivniku iznad njega. Borac iznad njega, koji je oko trupa obgrljen sa protivnikovim nogama je u dominantnijoj poziciji i spreman je na prolazak u neku drugu poziciju ili za zadavanja udaraca rukama. Ukoliko jedan od boraca u borbi na nogama povuče svog protivnika na sebe, tj. povuče ga u gard, biti će bodovano kao i da ga je protivnik bacio, jer se u slobodnoj borbi vrednuje agresivnost i kontrola protivnika, a povlačenje u gard se prepoznaje kao znak izbjegavanja borbe u stojećem položaju. Osnovna obrambena pozicija ili gard može biti otvorena ili zatvorena, ovisi o poziciji donjeg borca da li je nogama napravio kuke oko protivnika ili su mu noge slobodne.

- Bočna kontrola (side mount) je pozicija kada protivnika kontroliramo pritisnuvši ga na tlo nedozvoljavajući mu prelazak u neku drugu poziciju, nedozvolivši mu da nas obgrli nogama, te imamo obje svoje noge sa njegove bočne strane, i obje ruke slobodne na drugoj strani spremne za zadavanje udaraca šakama. Pod bočnu kontrolu spadaju i podvrste te pozicije; koljeno na prsima te polugard. Pod koljeno na prsima smatramo bočnu dominantnu poziciju, kada smo bočno od protivnika koji je na tlu okrenut bokom ili leđima prema tlu, koljenom na prsima mu blokiramo mogućnost tranzicije u osnovnu obrambenu poziciju, pritom kontrolirajući ga rukama koje su spremne i na udarce šakom. Polugard je pozicija bočne kontrole, kad nas protivnik koji je doljnji u bočnoj poziciji uspije obuhvatiti nogama oko jedne noge te zablokirati onemogućivši udarce te noge. U srodnom grapplingu ta pozicija se ne smatra dominantnom jer iz nje akciju lako izvode oba borca ali u slobodnoj borbi situacija je drukčija jer zbog mogućnosti upotrebe udaraca, borac u gornjoj poziciji ima veće mogućnosti zadavanja udaraca.
- Potpuna kontrola (full mount), je pozicija kada smo protivniku na tlu sjeli na prsa, trbuh ili leđa (back mount) te nogama obuhvatili njegovo tijelo ne dozvoljavajući mu neku od tranzicija u gard ili bočnu poziciju. Ruke su nam slobodne za udarce šakama ili pokušaje završetaka borbe polugom ili gušenjem. U potpunu kontrolu spada i pozicija kada je borac na leđima protivniku, ima kontrolu njegova tijela kukama nogu, ručnim hvatom glave/ruke makar se i on sam nalazi leđima na tlu (back control).

Zaštitna oprema, pravilna upotreba i kontrola

Na natjecanjima se upotrebljava isključivo oprema odobrena od strane HMMAS-a za pojedino natjecanje.

U obaveznu opremu na natjecanjima spada:

1. guma za zube
2. kaciga
3. rukavice
4. suspenzor
5. štitnici za potkoljenice

Prilikom preuzimanja boraca kod zapisničkog stola glavni sudac je dužan prekontrolirati da li su borci propisno opremljeni i za svaki dio opreme obratiti pozornost na sljedeće:

- guma za zube: da li je borac ima i da li su mu usta zatvorena dok ima gumu u ustima
- kaciga: da li je pravilno pričvršćena i to provjerava pokušajem skidanja kacige s glave natjecatelja
- rukavice: da li su propisane za dotično natjecanje i da li su uredno zategnute bez dijelova koji strše, a koji bi mogli ogrebsti ili drugačije ozlijediti protivnika
- suspenzor: da li ima čvrstu zaštitu
- štitnici za potkoljenice: da li su propisane za dotično natjecanje i da li su uredno pričvršćeni bez dijelova koji bi mogli ozlijediti protivnika

Protokol, odjeća suca

Natjecanje se može nadgledati elektronskom opremom: semafor, ručna tipkala i upravljačko računalo ili ručno: zapisnički listići i štoperica.

Za natjecanje potrebno je šest sudaca: 5 suca pored borilišta, glavni sudac – u borilištu i sekundant sudac koji upravlja semaforom ili štopericom.

Glavni sudac: je obučen u odoru odobrenu za dotično natjecanje i poželjno je da na jednoj ruci nosi plavu narukvicu, a na drugoj crvenu.

Sudac je dužan opomenut svakog ko se nalazi na strunjači da se skloni sa nje. Pratioci ne smiju biti na borilištu kao ni bilo tko drugi. Sudac opremljene borce preuzima kod zapisničkog stola gdje i provjerava opremu. Također provjerava da li su borci vizuelno spremni za borbu: higijena, nokti, da li izgledaju sabrano i zdravo. Ukoliko neko nema propisnu opremu daje mu najviše tri minute da se propisno opremi. Ukoliko borac nije ni za tri minute spreman, sudac izvodi spremnog borca na strunjaču i proglašava ga pobjednikom bez borbe.

Ukoliko su borci propisno opremljeni sudac ih dovodi do centra borilišta gdje se borci međusobno pozdravljaju. Sudac ih upozorava da poslije znaka „borba“ nema više pozdravljanja i da se svi njihovi potezi broje kao akcija. Također im govori ukoliko žele „time out“ da visoko podignu jednu ruku u zrak ali da za to moraju imati opravdani razlog. Potom borci zauzimaju pozicije jedan nasuprot drugog na rubu borilišta odnosno tako da jednom nogom stoje u crvenoj liniji – oznaka rubnog dijela borilišta. Sudac podiže jednu ruku i naglim spuštanjem prema dolje i uzvikom „borba“ daje znak za početak borbe, istovremeno mjerioc vremena uključuje štopericu na semaforu ili ručnu. Po potrebi glavni sudac kada želi prekinuti akciju uzvikuje „stop“ i fizički se postavlja između natjecatelja. Ukoliko su borci u kontaktu / dodiruju se trupom bilo u stojećem stavu ili u parteru, a prelaze liniju borilišta sudac uzvikom „pozor“ im zaustavlja akciju, vraća na sredinu borilišta, namješta u prethodnu poziciju i uzvikom „borba“ nastavlja borbu.

Glavni sudac dosuđuje bodove za uspješno bacanje podizanjem ruke (s crvenom ili plavom oznakom) i podižući kažiprst ili palac bez zaustavljanja akcije.

Ukoliko mu je potrebno, glavni sudac može zatražiti mišljenje od pokrajnog suca i suca sekundanta.

Za nepoštivanje nekog pravila sudac može usmeno opomenuti natjecatelja na sljedeći način: okrenut je prema natjecatelju kojeg želi opomenut, jedna ruka je na leđima, a druga u zraku s podignutim kažipstom. Kod druge opomene koju želi zabilježiti kazneni bod, jedna ruka kažipstom pokazuje u kažnjenog natjecatelja, a druga u zraku s podignutim palcem. Isti postupk je kod druge opomene koja se bilježi, s tim da je u zraku podignut osim palca i kažiprst, pokazujući da je druga opomena. Kod treće opomene u

PRIRUČNIK ZA SUCE

ruka u zraku pokazuje tri prsta; palac, kažiprst i srednjak, potom završava borbu proglašenjem pobjednika.

Ukoliko se u toku runde desi neka nepravilnost s opremom sudac nalaže pratiocu natjecatelja da je otkloni i za to mu daje najviše jednu minutu. Ukoliko se za minutu ne otkloni nepravilnost sudac proglašava pobjednika.

Glavni sudac proglašava pobjednika na centru borilišta podizanjem ruke.

Za sva događanja oko meča odgovoran je glavni sudac i njegova riječ je neprikosnoven.

Također u toku runde sudac čini prema potrebi sve da uspješno okonča meč.

Pokrajni sudac: je obučen u odoru odobrenu za dotično natjecanje.

Pokrajni sudac bilježi bodove za opažene udarce putem elektronskog tipkla ili na zapisnički listić. Prema potrebi može se pomicati u lijevu ili desnu stranu. Na zahtijev glavnog suca iznosi mu svoja opažanja.

Sudac sekundant: je obučen u odoru odobrenu za dotično natjecanje.

Sudac sekundant zadužen je za upravljačko računalo ili za štopericu i zapisnički listić. Sve što radi radi u dosluhu s glavnim sucem. Na zahtijev glavnog suca iznosi mu svoja opažanja.

Gestikulacija; označavanje pokretom određenih sankcija

Gestikulacijom se koristimo da bi na univerzalni način označili neke standardizirane postupke. Gestikulacija predstavlja neverbalnu komunikaciju između sudaca i natjecatelja. Tim jezikom znakova se koristi uglavnom glavni sudac i to prema sljedećem prikazu:

- s obadvije ruke pokazuje borcima da zauzmu startne pozicije jedan nasuprot drugom
- podignuta jedna ruka u zrak s ispruženim svim prstima i naglo spuštanje ruke uz uzvik „borba“ označava početak borbe
- podignuta jedna ruka u zrak, s crvenom ili plavom oznakom i podignutim kažiprstom i palcem označava dva boda za uspješno odvođenje borbe u parter
- zaustavljanje svake akcije uzvikom „stop“ i pokazuje s obadvije ruke da se razmaknu jedan od drugog
- jedna ruka podignuta u zrak s podignutim kažiprstom, a druga ruka na ledjima označava usmenu opomenu
- jedna ruka podignuta u zrak s podignutim palcem, a druga pokazuje u kažnjenog borca s kažiprstom označava prvu opomenu koja se bilježi kao kazneni bod
- jedna ruka podignuta u zrak s podignutim kažiprstom i palcem, a druga pokazuje kažiprstom u kažnjenog borca označava drugi kazneni bod
- jedna ruka podignuta u zrak s podignutim palcem, kažiprstom i srednjakom, a druga pokazuje kažiprstom u kažnjenog borca označava treći kazneni bod
- držeći oba borca za ruke u centru borilišta podiže ruku pobjedniku

Uočavanje povreda i spremnosti za natjecanje natjecatelja

Sudac ima obavezu, osim pregleda opreme obratiti pozornost na same natjecatelje i to u smislu eventualnih ozljeda iz prijašnjih mečeva kao i higijenskom minimumu kod natjecatelja.

Sportaši izloženi su naporima za koje nisu uvijek 100% spremni. Glavni su uzroci sportskih ozljeda mehaničke sile koje djeluju uz jak fizički napor. U širem smislu tu spadaju sve ozljede koje nastaju kod izvođenja pokreta, a u užem smislu to su sindromi prenaprezanja, odnosno ozljede tipične po učestalosti i načinu nastanka za pojedini sport odnosno uslijed udaraca, pritisaka, trzaja i ostalog djelovanja protivnika kao i samih nespretnih pokreta ozljeđenog. Najvažnija je prevencija sportskih ozljeda, što mora znati svaki trener i sportaš, a ona se sastoji od: dobre pripremljenosti sportaša, adekvatnog trenažnog procesa bez pretreniranosti, kvalitetnog zagrijavanja i istežanja, dobrog terena podloge i dobre zaštitne sportske opreme.

Prepoznavanje najčešćih sportskih ozljeda:

- ukoliko sudac primjeti neki od sljedećih povreda može nedozvoliti početak meča:
ozljede glave: disorijentaciju u prostoru i vremenu, simetrija zjenica, otvorenost zjenica
ozljede kože: poderotinem koje krvare, puknuća kože koje krvare
ozljede mišića: bolno kretanje, velike modrice, nateknuća
ozljede zglobova: reducirani pokret, bolno kretanje, nateknuća, modrice
ozljede kostiju: deformacija, bolno kretanje, gubitak funkcije, bolno kretanje

Posebnu pozornost sudac mora obratiti higijenskom minimumu što se odnosi na: urednu opremu, podrezane nokte, urednog tijela, urednu odjeću i obuću.

Ukoliko sudac primjeti neku od navedenih nepravilnosti može odbiti borca i proglasiti pobjednika bez borbe.

Profesionalna slobodna borba

Prirodni je put da najbolji iz nekog sporta ukoliko im se pruži prilika zavrse u profesionalnom sportu ali tek poslije neke amaterske karijere.

Profesionalni sport u kojem se ne nosi zaštitna oprema nije za svakog, kao što ne može ni formulu 1 voziti svako niti se svako može spustiti po stazi na kojoj se vozi svjetski skijaški kup, odnosno radi se o iznimnim ljudima koji su svoj život predodredili svojoj profesiji-bavljenju određenim sportom. Profesionalci su maksimalno tjelesno pripremljeni kao i tehnički što rizik ozljeda svodi na minimum, međutim ni oni nisu imuni na povrede ali bitno je naglasiti da su oni PROFESIONALCI odnosno da su novčano plaćeni i da iza njih stoje timovi ljudi koji se brinu o njihovom zdravlju. Da bi neki sport bio profesionalan iza njega mora biti mreza menagera, medija i ostalih faktora koji će ga napraviti profitabilnim i tek kao takav može regrutirati vrhunske sportaše koji su stvarno i spremni pružiti odgovarajući spektakl uz minimalni rizik. Kod njih kada se povreda i desi postoje mehanizmi koji će adekvatno se zbrinuti za sportaša jednako kao što i zakon o radu predviđa šta se događa kad se neko povredi na radnom mjestu.

Uloga sudaca na profesionalnim natjecanjima je takodjer sastavni dio cjelokupnog događaja i shodno tome i oni se prilagođavaju pravilima profesionalnih događanja.

Pravila profesionalne slobodne borbe

Pravila u profesionalnoj slobodnoj borbi u dogovoru s natjecateljima propisuje isključivo organizator koji snosi moralnu i materijalnu odgovornost za cijelo događanje.

Ta dogovorena pravila propisuju sve aspekte natjecanja. U profesionalnim natjecanjima nema bodovnog sistema nego se isključivo ocijenjuje dojam. Aspekte dojma propisuje organizator.

Hrvatski MMA Savez preporučuje protokol i u profesionalnim slobodnim borbama iz razloga što se dio boraca amatera će sudjelovati na turnirima po profesionalnim pravilima kao i dio sudaca. Glavna razlika između amaterske i profesionalne slobodne borbe je u zaštitnoj opremi, borilištu i kriteriju suđenja.

Organizacija sudaca je slična kao i u amaterskoj slobodnoj borbi: glavni sudac u ringu, pokrajni suci, sudac-mjerioci vremena. Za razliku od amaterske slobodne borbe u profesionalnoj se očekuje da borba dođe do samog kraja, odnosno poluge i gušenja se prekidaju isključivo na znak poraženog borca. Sudac može ostvariti komunikaciju s borcem ukoliko mu se čini da borac nema priliku „tapkati“ pa ga može pitati da li želi nastaviti meč.

Zaštitna oprema je obavezna, a sastoji se od štitnika za zube i štitnika za genitalije te rukavica. Ostali štitnici koje borci mogu imati po vlastitoj želji, a nisu obavezni su: bandaže na šakama, bandaže skočnog zgloba, štitnici za koljena i laktove. Kaciga nije dozvoljena iz razloga što je jedan od ključnih kriterija kod odlučivanja o pobjedniku i šteta nanesena protivniku.

Borilište u profesionalnoj slobodnoj borbi je fizički ograničeno: to može biti ring ili oktagon.