

6. PANTS. ATĻAUTIE PAŅĒMIENI

- 6.1. Ir atļauti visi paņēmieni un sitieni, izņemot Noteikumos tieši aizliegtos.
- 6.2. Ir atļauti sitieni ar savilkto dūri.
- 6.3. Cīņā stājā ir atļauts veikt sitienus ar kājām un rokām pa visām pretinieka zonām, izņemot Noteikumos aizliegtās.
- 6.4. Cīņā guļus ir atļauts veikt sitienus ar kājām un rokām pa visām pretinieka zonām, izņemot Noteikumos aizliegtās.
- 6.5. Sitieni ar kājām no stāvokļa parterā pa pretinieku, kurš atrodas stājā, ir atļauti pa visām pretinieka zonām, izņemot Noteikumos aizliegtās.
- 6.6. Sitieni ar ceļgaliem pa galvu ir atļauti tikai cīņas laikā stājā.
- 6.7. Sitieni ar dūrēm un apakšdelmiem pa galvu ir atļauti gan stājā, gan arī parterā.
- 6.8. Sitieni ar kājām pretiniekam, kurš atrodas partera stāvoklī, ir atļauti tikai pa korpusu, kājām un rokām.
- 6.9. Ir atļautas pārvešanas, nogāšanas un metieni no stājas un partera.
- 6.10. Ir atļauti sāpju paņēmieni uz visām pretinieka locītavām (izņemot sāpju paņēmienus, ko aizliedz Noteikumi), nervu, cīpslu un muskuļu saspiešana stājā un parterā.
- 6.11. Ir atļauti žņaugšanas paņēmieni stājā un parterā.

7. PANTS. AIZLIEGTIE PAŅĒMIENI UN DARBĪBAS

- 7.1. Vispārīgie aizliegtie paņēmieni un darbības:
 - 7.1.1. Ir aizliegti jebkādi sitieni pa cirkšņiem, pakauša daļu, kaklu, bakstīšana ar pirkstiem acīs.
 - 7.1.2. Ir aizliegti sāpju paņēmieni uz roku pirkstiem un delnām.
 - 7.1.3. Ir aizliegti sitieni ar atvērtu cimdū, pirkstiem, atvērtu plaukstu, ieskaitot plauksta pamatni.
 - 7.1.4. Ir aizliegti sitieni ar galvu pa pretinieka galvu.
 - 7.1.5. Ir aizliegti sitieni ar kājām un ceļgaliem pa pretinieka galvu parterā.
 - 7.1.6. Ir aizliegti sitieni pa locītavām pretēji dabīgajam liekumam.
 - 7.1.7. Ir aizliegti pretinieka tīši metieni uz galvas.
 - 7.1.8. Ir aizliegti jebkādi metieni, kuru mērķis ir pretinieka traumēšana, nevis pretinieka pārvešana parterā.
 - 7.1.9. Ir aizliegti sitieni ar satvērienā esoša pretinieka galvu pret ringa segumu.
 - 7.1.10. Ir aizliegts tīšām izmest pretinieku no ringa.
 - 7.1.11. Ir aizliegts tīšām aizrāpot no ringa.
 - 7.1.12. Ir aizliegti metieni ar kakla satvērienu bez rokas satvēriena.
 - 7.1.13. Ir aizliegta kakla liekšana un sagriešana, sāpju iedarbība uz mugurkaulu.
 - 7.1.14. Ir aizliegti žņaugšanas paņēmieni ar pirkstiem aiz pretinieka kakla.
 - 7.1.15. Ir aizliegts aizsegt ar plaukstu pretinieka elpceļus.

- 7.1.16. Ir aizliegts skrāpēties, kniebt, kost.
- 7.1.17. Ir aizliegts ievadīt pirkstus pretinieka ķermeņa dabiskajās atverēs.
- 7.1.18. Ir aizliegti satvērieni aiz pretinieka cirkšņiem un matiem.
- 7.1.19. Ir aizliegts tīšām spiest uz pretinieka seju, kaklu un mugurkaulu ar mērķi radīt traumu.
- 7.1.20. Ir aizliegts uzbrukums pretiniekam pēc tiesneša komandas «Stop», uzbrukums pretiniekam pirms komandas «Cīņa».
- 7.1.21. Ir aizliegts uzbrukums laikā, kad pretinieks atrodas ārpus ringa. Sportists tiek uzskatīts par atrodošos ārpus ringa, kad aiz virvēm atrodas viņa smaguma centrs vai jebkura balsta ekstremitāte.
- 7.1.22. Ir aizliegta jebkādu apavu izmantošana.
- 7.1.23. Ir aizliegta pasivitāte cīņas laikā.
- 7.1.24. Ir aizliegti pretinieka, tiesnešu, šķīrējtiesneša, treneru un skatītāju mutiski apvainojumi.
- 7.1.25. Ir aizliegts tīšām izspļaut kapu.
- 7.1.26. Ir aizliegts satvert ringa virves.
- 7.1.27. Ir aizliegta šķīrējtiesneša komandu ignorēšana.
- 7.1.28. Ir aizliegta nepiederošu priekšmetu izmantošana.
- 7.1.29. Ir aizliegti jebkādi izsaučieni laikā, kad sportistam tiek veikts sājpu paņēmiens. Jebkurš izsaučiens tiek uzskatīts par padošanos.
- 7.2. Papildu aizliegtie paņēmieni un darbības gadījumā, ja viens no pretiniekiem nav sasniedzis 21 gada vecumu:
 - 7.2.1. Ir aizliegti sitieni ar elkoni pa galvu un kaklu.

14. PANTS. APĢĒRBS UN AIZSARDZĪBA

14.1. Sportistam ir jābūt tērptam garās vai īsās cīņas biksēs (bez slēdžiem, rāvējslēdzējiem un kabatām) un jāpielieto aizsarguzkabe: šņorējami cimdi ar atklātiem pirkstiem ne mazāk par četrām uncēm (obligāta ir zilā vai sarkanā skoča vai plākstera uztīšana uz plaukstu pamatiem), zobu aizsargkapa, bandāža cirkšņu aizsardzībai, apspīlējošas zilas vai sarkanas krāsas aizsarguzlikas uz apakšstilbiem.

Sportists pēc vēlēšanās var izmantot turnīra organizatoru sagādāto ķiveri (obligāti bez metāla un stikla aizsardzības). Sportistam vecumā no 18 līdz 20 gadiem ir jāizmanto aizsargķivere.

14.2. Visam oficiālajās sporta sacensībās piedalošos sportistu ekipējumam (cimdi, ķivere, futas) jābūt «Vispasaules asociācijas MMA» (WMMAA) sertificētam. Sportistiem ir jāuzstājas bez apaviem.

14.3. Kāju un roku nagiem jābūt īsi nogrieztiem.

14.4. Ir aizliegts uzklāt uz ķermeņa jebkādas eļļas un krēmus.

14.5. Ceļgalu aizsargiem un pārējam medicīniskajam ekipējumam jābūt miesas vai melnā krāsā, tie nedrīkst saturēt metāla detaļas.