

**K.K.T.C.
KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU**



MMA LEVEL SINAVI

SÖZLÜ VE YAZILI SORU VE CEVAPLARI

K.K.T.C.
KICKBOXS VE MUAYTHAI FEDERASYONU

MMA LEVEL SINAVI
SÖZLÜ VE YAZILI SORU VE CEVAPLARI

1. LEVEL (BEYAZ):

- 1) **Federasyonun Kurucu Başkanı, şimdiki Başkanı ve Başkan Yardımcısı'nın isimlerini söyleyin!**

Federasyon Kurucu Başkanı; Sayın Niyazi DEMİREL
Federasyon Başkanı; Sayın Ümit NUSRET

- 2) **MMA kelime anlamı nedir? Söyleyin!**

Mixed Martial Arts (MMA) yani "Karışık Dövüş Sanatları" diğer mücadele sporlarında kullanılan ve çok geniş savunma, mücadele ve atak teknikleri içeren, tam temas mücadele ve savunma sporudur.

- 3) **MMA spor dalında kaç Level (derece) vardır? Söyleyin!**

MMA spor dalında 10 level (derece) vardır.

- 1. Level **BEYAZ**
- 2. Level **SARI**
- 3. Level **TURUNCU**
- 4. Level **MAVİ**
- 5. Level **YEŞİL**
- 6. Level **KIRMIZI**
- 7. Level **GRİ**
- 8. Level **LACİVERT**
- 9. Level **KAHVERENGİ**
- 10.Level **SİYAH**

- 4) **MMA dünyada ve ülkemizde ne zaman başladı? Söyleyin!**

Dünyada 2002 yılında, Ülkemizde 2017 yılında başladı.

- 5) **3 Faydalı ve 3 Zararlı Besini Söyleyiniz!**

Faydalı Besinler; Süt, yoğurt, peynir, yumurta, et, balık, tavuk, bakla, nohut, mercimek, fasulye, bulgur, esmer pirinç, mısır, bezelye, patates, yulaf, tam buğday unundan yapılan gıdalar, her türlü meyve ve sebze, zeytinyağı, tereyağı, bal, pekmez, kaya tuzu.

Zararlı Besinler; Fastfood yiyecekler, dondurulmuş gıdalar, mevsim dışında yetişen sebze ve meyveler, hormonlu yiyecekler, beyaz undan yapılan gıdalar, gıda katkı maddeleri içeren gıdalar, cips ve benzer paketlenmiş ürünler, şekerlemeler, gazlı ve şekerli içecekler, margarin, rafine tuzu, rafine şeker.)

6) MMA Grappling disiplini, geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!

MMA Grappling Disiplini; Çok az kısıtlamayla boğma ve submission (pes ettirme) tekniklerini içeren tüm güreş türlerini uygulayan bir sanat disiplindir. MMA Grappling vuruş içermez, rakip üzerinde fiziksel avantaj edinmek ve teslim olmaya zorlamak için kullanılan teknik manevralar demektir.

Geçerli Puanlar;

- Yüksek atış (göğüs seviyesi üstü) 3
- Atış (iki ayak yerden kesilerek) 2
- İndiriş 1
- İmmobilize (gard) 1
- Yan immobilize (yan gard) 2
- Mount veya Montada 3
- Alt Minik ve Minikler için her indiriş 2 sayı, her immobilize 2 sayı
- Her yasadışı hareket (-) 1

Ceza Çeşitleri;

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Tüm vuruşlar,
- Parmaklara ve ellere yapılan kilitler burkmalar,
- İsteyerek rakibi başı üstüne atmak,
- İsteyerek sakatlamak amaçlı atışlar,
- Kemikleri ve el eklemlerini istemli sakatlamak,
- Çimdiklemek, kafa atmak, ısırma, saç çekmek,
- Gözü, burnu, kulakları çekmek, parmak batırmak
- Ağza parmak sokmak,
- Kilitli rakibi fırlatmak,
- Parmaklarla boğmak (boğazı sıkmak),
- Sırttayken çeneye önkolu bastırmak,
- Çarmıh veya full Nelson da olduğu tarzda elleri rakibin ensesine koyarak çekmek(enseye bası boğmalarda izinlidir. Giyotin ve sırt boğma gibi),
- Küçük eklemlere (parmaklara) saldırı
- 4 parmaktan azını tutmak,
- İstemli formayı veya deriyi tutmak,
- Kayganlaştırıcı yağ sprey krem veya izinli olmayan bandajlar sargılar kullanmak.

7) MMA Grappling Disiplininde Müsabaka Koruyucu Malzemeleri ve Kıyafetlerini Söyleyiniz!

- **Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Grapling müsabakasında sporcular dişlik (mecburi değildir), bayanlar göğüs koruyucu kullanmalıdır. Ayak malzemesi kullanılması yasaktır. Bilezik, kolye, küpe, yüzük veya benzeri zarar verebilecek takılar kullanılamaz.
- **Müsabıkların Kıyafetleri;** MMA Grapling müsabakasında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağ kısmı tekniklerde sporcu kısıtlamayacak ligralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. Şort, tayt (uzun-kısa) kısa kollu veya uzun kollu spor tişörtü (rash guard) olacaktır. Forma vücudu sarmalıdır.

8) MMA Grappling Disiplininde Müsabaka Alanı Ölçülerini, Müsabaka Raund ve Sürelerini Söyleyiniz!

Müsabaka Alanı Ölçüleri:

- MMA Grappling müsabakası, tatemide, matta, minderde, ringde veya oktagonda yapılabilir,
- Ring veya Octagonda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır,
- Tatami, mat veya minderde 6×6 metre, 8×8 metre veya 10×10 metre alanda yapılır ve tercihen en dış kısmında farklı renkte 1 metrelik emniyet alanı bırakılır. Tatami, mat ve minder en az 3 cm kalınlığında olmalıdır.,

Müsabaka Raund ve Süreleri:

- **Alt Minikler / Minikler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 1.5 dk.
Finaller: 3 round x 1.5 dk.
Aralar: 1 dk
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 1 dk.
- **Yıldızlar (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 2 d.
Finaller: 3 round x 2 dk.
Aralar: 1 dk.
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 1 dk.
- **Gençlerler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 3 dk.
Finaller: 3 round x 3 dk.
Aralar: 1 dk.
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 3 dk.
- **Büyükler (Erkek / Kadın);**
Elemeler: 2 round x 5 dk.
Finaller: 3 round x 5 dk.
Aralar: 1 dk.
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 5 dk.
- **Veteranlar (Erkek / Kadın);**
Elemeler: 2 round x 3 dk.
Finaller: 3 round x 3 dk.
Aralar: 1,5 dk.
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 3 dk.

2. LEVEL (SARI):

- 1) **Federasyonun Kurucu Başkanı, şimdiki Başkanı, Başkan Yardımcısı, Hakem Komitesi Başkanı, Teknik Komite Başkanı ve Sınav Komitesi Başkanı'nın isimlerini söyleyin!**

Federasyon Kurucu Başkanı; Sayın Niyazi DEMİREL

Federasyon Başkanı; Sayın Ümit NUSRET

Hakem Komitesi Başkanı; Sayın Vedat YAYAR

Teknik ve Sınav Komitesi Başkanı; Sayın Feyzi KURUMANASTIRLI 7. Level

- 2) **MMA'da kaç disiplin vardır? Açıklayınız!**

MMA (Mixed Martial Arts) spor dalında 4 disiplin vardır. Bunlar;

- MMA Grappling,
- MMA Light,
- MMA Full,
- MMA Elit.

- 3) **'Kuşak belde değil kafadadır.' sözünün ne anlama geldiğini açıklayın!**

"Kuşak belde değil kafadadır" sözünün anlamı; Önemli olan sahip olunan kuşak (Level) değil, sahip olunan kuşağın (Levelin) bilgilerine, felsefesine ve gerektirdiği erdeme sahip olmaktır.

- 4) **İyi bir MMA'cı müsabakada nelere dikkat etmelidir? açıklayınız!**

İyi bir MMA'cı müsabakada;

Gardının tam olmasına,

Duruşunun doğru olmasına,

Yumruk tekniklerinde, belini ve omuzunu kullanmasına,

Ayak tekniklerinde, belini ve kalçasını kullanmasına,

Yer tekniklerinde, el ve ayaklarını kullanmasına,

Hocasını verdiği taktikleri dinlemesine,

Rakibi kontrol altına almasına, dikkat etmelidir.

- 5) **3 Faydalı ve 3 Zararlı Besini Söyleyiniz!**

Faydalı Besinler; Süt, yoğurt, peynir, yumurta, et, balık, tavuk, bakla, nohut, mercimek, fasulye, bulgur, esmer pirinç, mısır, bezelye, patates, yulaf, tam buğday unundan yapılan gıdalar, her türlü meyve ve sebze, zeytinyağı, tereyağı, bal, pekmez, kaya tuzu.

Zararlı Besinler; Fastfood yiyecekler, dondurulmuş gıdalar, mevsim dışında yetişen sebze ve meyveler, hormonlu yiyecekler, beyaz undan yapılan gıdalar, gıda katkı maddeleri içeren gıdalar, cips ve benzer paketlenmiş ürünler, şekerlemeler, gazlı ve şekerli içecekler, margarin, rafine tuzu, rafine şeker.)

- 6) **MMA Grappling disiplini, geçerli puanları, ceza çeşitlerini ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!**

MMA Grappling Disiplini; çok az kısıtlamayla boğma ve submission (pes ettirme) tekniklerini içeren tüm güreş türlerini uygulayan bir sanat disiplinidir. MMA Grappling vuruş içermez, rakip üzerinde fiziksel avantaj edinmek ve teslim olmaya zorlamak için kullanılan teknik manevralar demektir.

Geçerli Puanlar;

- Yüksek atış (göğüs seviyesi üstü) 3
- Atış (iki ayak yerden kesilerek) 2

- İndiriş 1
- İmmobilize (gard) 1
- Yan immobilize (yan gard) 2
- Mount veya Montada 3
- Alt Minik ve Minikler için her indiriş 2 sayı, her immobilize 2 sayı
- Her yasadışı hareket (-) 1

Ceza Çeşitleri;

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Tüm vuruşlar,
- Parmaklara ve ellere yapılan kilitler burkmalar,
- İstemli, rakibi başı üstüne atmak,
- İstemli sakatlamak amaçlı atışlar,
- Kemikleri ve el eklemlerini istemli sakatlamak,
- Çimdiklemek, kafa atmak, ısırarak, saç çekmek,
- Gözü, burnu, kulakları çekmek, parmak batırmak
- Ağza parmak sokmak,
- Kilitli rakibi fırlatmak,
- Parmaklarla boğmak (boğazı sıkmak),
- Sırttayken çeneye önkolu bastırmak,
- Çarmıh veya full Nelson da olduğu tarzda elleri rakibin ensesine koyarak çekmek(enseye bası boğmalarda iznlidir. Giyotin ve sırt boğma gibi),
- Küçük eklemlere (parmaklara) saldırı
- 4 parmaktan azını tutmak,
- İstemli formayı veya deriyi tutmak,
- Kayganlaştırıcı yağ sprey krem veya izinli olmayan bandajlar sargılar kullanmak.

6) MMA Grappling Disiplininde Müsabaka Koruyucu Malzemeleri ve Kıyafetlerini Söyleyiniz!

- **Müسابıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Grappling müsabakasında sporcular dişlik (mecburi değildir), bayanlar göğüs koruyucu kullanmalıdır. Ayak malzemesi kullanılması yasaktır. Bilezik, kolye, küpe, yüzük veya benzeri zarar verebilecek takılar kullanılamaz.
- **Müسابıkların Kıyafetleri;** MMA Grappling müsabakasında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağ kısmı tekniklerde sporcuyu kısıtlamayacak lıgıralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. Şort, tayt (uzun-kısa) kısa kollu veya uzun kollu spor tişörtü (rash guard) olacaktır. Forma vücudu sarmalıdır.

7) MMA Grappling Disiplininde Müsabaka Alanı Ölçülerini, Müsabaka Raund ve Sürelerini Söyleyiniz!

Müsabaka Alanı Ölçüleri:

- MMA Grappling müsabakası, tatemide, matta, minderde, ringde veya oktagonda yapılabilir,
- Ring veya Octagonda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır,
- Tatami, mat veya minderde 6×6 metre, 8×8 metre veya 10×10 metre alanda yapılır ve tercihen en dış kısmında farklı renkte 1 metrelik emniyet alanı bırakılır. Tatami, mat ve minder en az 3 cm kalınlığında olmalıdır.,

Müsabaka Raund ve Süreleri;

- **Alt Minikler / Minikler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 1.5 dk.
Finaller: 3 round x 1.5 dk.
Aralar: 1 dk
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 1 dk.
- **Yıldızlar (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 2 d.
Finaller: 3 round x 2 dk.
Aralar: 1 dk.
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 1 dk.
- **Gençler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 3 dk.
Finaller: 3 round x 3 dk.
Aralar: 1 dk.
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 3 dk.
- **Büyükler (Erkek / Kadın);**
Elemeler: 2 round x 5 dk.
Finaller: 3 round x 5 dk.
Aralar: 1 dk.
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 5 dk.
- **Veteranlar (Erkek / Kadın);**
Elemeler: 2 round x 3 dk.
Finaller: 3 round x 3 dk.
Aralar: 1,5 dk.
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 3 dk.

3. LEVEL (TURUNCU):

- 1) **Federasyonun Kurucu Başkanı, şimdiki Başkanı, Başkan Yardımcısı, Hakem Komitesi Başkanı, Teknik Komite Başkanı, Sınav Komitesi Başkanı, Disiplin Kurulu Başkanı ve Denetleme Kurulu Başkanı'nın isimlerini söyleyin!**

Federasyon Kurucu Başkanı; Sayın Niyazi DEMİREL

Federasyon Başkanı; Sayın Ümit NUSRET

Hakem Komitesi Başkanı; Sayın Vedat YAYAR

MMA Teknik ve Sınav Komitesi Başkanı; Sayın Feyzi KURUMANASTIRLI 7. Level

Disiplin ve Ceza Kurulu Başkanı; Sayın Şahap TOKATLI

Denetleme Kurulu Başkanı; Sayın Tahir SERHAT

- 2) **Blok, el, ayak ve yer tekniklerinin isimlerini söyleyin!**

Blok Teknikleri; Low Blok, Middle Blok, Side Blok, Up Blok.

El Teknikleri; Straight Punch, Hook Punch, Uppercut, Back Fist, Ridge Hand.

Ayak Teknikleri; Front Kick, Side Kick, Round Oust Kick, Front Sweep, Back Sweep, Back Kick, Back Side Kick, Hook Kick, Axe Kick, Crescent Kick, Spinning Back Kick, Low Kick.

Yer Teknikleri;

Gardlar; tam gard, yarım gard, yan kontrol, mount, montada

Kilitler; kol kilidi, key lock, kimura, diz kilidi, ters diz,

Boğma; giyotin, trengül, kol trengül, anakonda, dars, sırt boğ

3) 5 faydalı ve 5 zararlı besini söyleyiniz!

Faydalı Besinler; Süt, yoğurt, peynir, yumurta, et, balık, tavuk, bakla, nohut, mercimek, fasulye, bulgur, esmer pirinç, mısır, bezelye, patates, yulaf, tam buğday unundan yapılan gıdalar, her türlü meyve ve sebze, zeytinyağı, tereyağı, bal, pekmez, kaya tuzu.

Zararlı Besinler; Fastfood yiyecekler, dondurulmuş gıdalar, mevsim dışında yetişen sebze ve meyveler, hormonlu yiyecekler, beyaz undan yapılan gıdalar, gıda katkı maddeleri içeren gıdalar, cips ve benzer paketlenmiş ürünler, şekerlemeler, gazlı ve şekerli içecekler, margarin, rafine tuzu, rafine şeker.)

4) MMA Grappling ve MMA Light disiplinde, geçerli puanları, ceza çeşitlerini ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!

MMA Grappling Disiplini; çok az kısıtlamayla boğma ve submission (pes ettirme) tekniklerini içeren tüm güreş türlerini uygulayan bir sanat disiplindir. MMA Grappling vuruş içermez, rakip üzerinde fiziksel avantaj edinmek ve teslim olmaya zorlamak için kullanılan teknik manevralar demektir.

Geçerli Puanlar;

- Yüksek atış (göğüs seviyesi üstü) 3
- Atış (iki ayak yerden kesilerek) 2
- İndiriş 1
- İmmobilize (gard) 1
- Yan immobilize (yan gard) 2
- Mount veya Montada 3
- Alt Minik ve Minikler için her indiriş 2 sayı, her immobilize 2 sayı
- Her yasadışı hareket (-) 1

Ceza Çeşitleri;

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Tüm vuruşlar,
- Parmaklara ve ellere yapılan kilitler burkmalar,
- İstemli, rakibi başı üstüne atmak,
- İstemli sakatlamak amaçlı atışlar,
- Kemikleri ve el eklemlerini istemli sakatlamak,
- Çimdiklemek, kafa atmak, ısırarak, saç çekmek,
- Gözü, burnu, kulakları çekmek, parmak batırmak
- Ağza parmak sokmak,
- Kilitli rakibi fırlatmak,
- Parmaklarla boğmak (boğazı sıkmak),
- Sırttayken çeneye önkolu bastırmak,

- Çarmıh veya full Nelson da olduğu tarzda elleri rakibin ensesine koyarak çekmek(enseye bası boğmalarda izinlidir. Giyotin ve sırt boğma gibi),
- Küçük eklemlere (parmaklara) saldırı
- 4 parmaktan azını tutmak,
- İstemli formayı veya deriyi tutmak,
- Kayganlaştırıcı yağ spreya krem veya izinli olmayan bandajlar sarğılar kullanmak.

MMA Light Disiplini: MMA Light müsabakasında çok iyi kontrol edilen teknikler kullanılmalıdır. MMA Light sporcuları orta hakem “STOP” diyene kadar müsabakaya devam ederler. Fakat müsaade edilen hedeflere uygulanan tekniklerin hafif ve iyi kontrol edilmesi gerekir.

Geçerli Puanlar;

- | | |
|--|---|
| • Atış (iki bacağın da yerden kesilmesi ile) | 3 |
| • Atış (herhangi diğer teknik ile) | 2 |
| • Takedown | 1 |
| • İmmobilize | 1 |
| • İmmobilize (yan kontrol veya yan pozisyon) | 2 |
| • İmmobilize (mount veya montana) | 3 |
| • Yıldızlarda her 5 saniyeye yakın bitiriş pozisyonu | 2 |
| • Yasal her vuruş | 1 |

Ceza Çeşitleri;

1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Kontrolsüz tüm vuruşlar,
- Müsabaka esnasında konuşmak,
- Mücadeleden kaçınarak zaman öldürmek,
- Kafa atmak, omuzla vurmak, dirsek vurmak, hedefe bakmadan vurmak,
- Net bir teknik uygulama amacı olmaksızın rakibe arkasını dönmek,
- Rakibe, orta hakeme, yan hakemlere saygısız davranışlar.
- Antrenör ve antrenör yardımcılarını bağırarak konuşamaz,
- Rakibe veya ring amirine seslenemez. Şortu veya rash guardı veya tatami köşelerini tutmak yasaktır.

5) **MMA Grappling ve MMA Light disiplininde, müsabaka koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları söyleyin!**

MMA Grappling Disiplini;

- **Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Grappling müsabakasında sporcular dişlik (mecburi değildir), bayanlar göğüs koruyucu kullanılmalıdır. Ayak malzemesi kullanılması yasaktır. Bilezik, kolye, küpe, yüzük veya benzeri zarar verebilecek takılar kullanılamaz.

- **Müsabıkların Kıyafetleri;** MMA Grapling müsabakasında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağ kısmı tekniklerde sporcu kısıtlamayacak ligralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. Şort, tayt (uzun-kısa) kısa kollu veya uzun kollu spor tişörtü (rashguard) olacaktır. Forma vücudu sarmalıdır.

MMA Light Disiplini;

- **Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Light müsabakasında sporcuları, Kogi, ayaküstü kaval koruyucu, başparmakları kapsayan açık eldiven (kaplumbağa modeli), dişlik, tek sarım bantla tutturulmuş el sargısı giymek zorundadırlar. Dişlik sıkı yerleşimli olmalıdır, kırmızı renk dişilik olmamalıdır. Müsabık sporcunun ağzı açık ve dişiksiz mücadele etmesine izin verilmeyecektir. Dizlik giymek isteyen sporcular giyebilir zorunlu değildir. Bayanlar göğüs koruyucu giymek zorundadır. Kask mecburidir. Bilezik, bileklik, kolye, küpe, pircing, yüzük ve/veya müsabaka esnasında sakatlanmaya sebep olabilecek herhangi bir eşya giymek yasaktır.

- **Müsabıkların Kıyafetleri;** MMA Light müsabakasında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağ kısmı tekniklerde sporcu kısıtlamayacak ligralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. MMA şortunun altına tayt giymek zorunludur (Bay ve bayan sporcularda). Bay sporcular uzun veya kısa tayt şortlarının altına giydikleri gibi; bayan sporcular mecburi olarak uzun tayt giymek zorundadırlar. Bayanlar üstlerine t-şört (rash guard uzun veya kısa kol) giymek zorundadırlar. Erkek sporcularda rash guard giymek zorundadırlar.

- **MMA Light Eldivenleri;** MMA Light eldivenleri köşe rengine göre kırmızı veya mavi olmalıdır. Müsabaka esnasında eğer kırmızı veya mavi renkte eldiven yoksa siyah renk eldiven tercih edilebilir. Bu takdirde sporcuları ayırt etmek için sporcuların eldivenlerine köşelerini belli eden bantlar takılması gerekmektedir,

- Ellerin üzerinde 1,0-1,2 cm ped içermelidir,
- Başparmağı kapsamalıdır,
- Başparmaktaki ped 1-2 cm olmalıdır,
- Parmakların orta boğumları (ikinci boğumlar) eldiven içinde kalmalıdır.

6) MMA Grappling ve MMA Light disiplininde, müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz!

MMA Grappling Disiplini;

Müsabaka Alanı Ölçüleri;

- MMA Grappling müsabakası, tatemide, matta, minderde, ringde veya oktagonunda yapılabilir,
- Ring veya Octagonda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır,
- Tatami, mat veya minderde 6×6 metre, 8×8 metre veya 10×10 metre alanda yapılır ve tercihen en dış kısmında farklı renkte 1 metrelik emniyet alanı bırakılır. Tatami, mat ve minder en az 3 cm kalınlığında olmalıdır.,

Müsabaka Raund ve Süreleri;

- **Alt Minikler / Minikler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 1.5 dk.
Finaller: 3 round x 1.5 dk.
Aralar: 1 dk
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 1 dk.
- **Yıldızlar (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 2 d.
Finaller: 3 round x 2 dk.
Aralar: 1 dk.

➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 1 dk.

• **Gençler (Erkek / Kız);**

Elemeler: 2 round x 3 dk.

Finaller: 3 round x 3 dk.

Aralar: 1 dk.

➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 3 dk.

• **Büyükler (Erkek / Kadın);**

Elemeler: 2 round x 5 dk.

Finaller: 3 round x 5 dk.

Aralar: 1 dk.

➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 5 dk.

• **Veteranlar (Erkek / Kadın);**

Elemeler: 2 round x 3 dk.

Finaller: 3 round x 3 dk.

Aralar: 1,5 dk.

➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 3 dk.

MMA Light Disiplini:

Müsabaka Alanı:

• MMA Light müsabakaları, tatamde, matta, minderde, ringde ve oktagonunda yapılabilir.

• Ring veya Octagonda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır. Her durumda zemin sporcu sağlığına uygun materyallerden tercih edilmelidir.

• Tatami, mat veya minderde 6×6 metre, 8×8 metre veya 10×10 metre alanda yapılır ve tercihen en dış kısmı farklı renkte 1 metrelik emniyet alanı bırakılır. Tatami, mat ve minder en az 3 cm kalınlığında olmalıdır.

Müsabaka Raund ve Süreleri;

• **Yıldızlar (Erkek / Kız);**

Elemeler: 2 round x 2 dk

Finaller: 3 round x 2 dk

Aralar: 1 dk

• **Gençler (Erkek / Kız);**

Elemeler: 2 round x 3 dk

Finaller: 3 round x 3 dk

Aralar: 1 dk

• **Büyükler ve Veteranlar (Erkek / Kadın);**

Elemeler: 2 round x 3 dk

Finaller: 3 round x 3 dk

Aralar: 1.5 dk

4. LEVEL (MAVİ):

1) Federasyona bağlı faal MMA antrenörlerinin isimlerini söyleyin!

Feyzi KURUMANASTIRLI 7. Level

Ekim ÖZGÜVENLİ 7 Level

2) **Blok, el, ayak ve yer tekniklerinin isimlerini söyleyin!**

Blok Teknikleri; Low Blok, Middle Blok, Side Blok, Up Blok.

El Teknikleri; Straight Punch, Hook Punch, Uppercut, Back Fist, Ridge Hand.

Ayak Teknikleri; Front Kick, Side Kick, Round Oust Kick, Front Sweep, Back Sweep, Back Kick, Back Side Kick, Hook Kick, Axe Kick, Crescent Kick, Spinning Back Kick, Low Kick.

Yer Teknikleri;

Gardlar; tam gard, yarım gard, yan kontrol, mount, montada

Kilitler; kol kilidi, key lock, kimura, diz kilidi, ters diz,

Boğma; giyotin, trengül, kol trengül, anakonda, dars, sırt boğ

3) **5 faydalı ve 5 zararlı besini söyleyiniz!**

Faydalı Besinler; Süt, yoğurt, peynir, yumurta, et, balık, tavuk, bakla, nohut, mercimek, fasulye, bulgur, esmer pirinç, mısır, bezelye, patates, yulaf, tam buğday unundan yapılan gıdalar, her türlü meyve ve sebze, zeytinyağı, tereyağı, bal, pekmez, kaya tuzu.

Zararlı Besinler; Fastfood yiyecekler, dondurulmuş gıdalar, mevsim dışında yetişen sebze ve meyveler, hormonlu yiyecekler, beyaz undan yapılan gıdalar, gıda katkı maddeleri içeren gıdalar, çips ve benzer paketlenmiş ürünler, şekerlemeler, gazlı ve şekerli içecekler, margarin, rafine tuzu, rafine şeker.)

4) **MMA Grappling ve MMA Light disiplininde, geçerli puanları, ceza çeşitlerini ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!**

MMA Grappling Disiplini; çok az kısıtlamayla boğma ve submission (pes ettirme) tekniklerini içeren tüm güreş türlerini uygulayan bir sanat disiplinidir. MMA Grappling vuruş içermez, rakip üzerinde fiziksel avantaj edinmek ve teslim olmaya zorlamak için kullanılan teknik manevralar demektir.

Geçerli Puanlar;

- Yüksek atış (göğüs seviyesi üstü) 3
- Atış (iki ayak yerden kesilerek) 2
- İndiriş 1
- İmmobilize (gard) 1
- Yan immobilize (yan gard) 2
- Mount veya Montada 3
- Alt Minik ve Minikler için her indiriş 2 sayı, her immobilize 2 sayı
- Her yasadışı hareket (-) 1

Ceza Çeşitleri;

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Tüm vuruşlar,

- Parmaklara ve ellere yapılan kilitler burkmalar,
- İstemli, rakibi başı üstüne atmak,
- İstemli sakatlamak amaçlı atışlar,
- Kemikleri ve el eklemlerini istemli sakatlamak,
- Çimdiklemek, kafa atmak, ısırarak, saç çekmek,
- Gözü, burnu, kulakları çekmek, parmak batırmak
- Ağza parmak sokmak,
- Kilitli rakibi fırlatmak,
- Parmaklarla boğmak (boğazı sıkmak),
- Sırttayken çeneye önkolu bastırmak,
- Çarmıh veya full Nelson da olduğu tarzda elleri rakibin ensesine koyarak çekmek(enseye bası boğmalarda izinlidir. Giyotin ve sırt boğma gibi),
- Küçük eklemlere (parmaklara) saldırı
- 4 parmaktan azını tutmak,
- İstemli formayı veya deriyi tutmak,
- Kayganlaştırıcı yağ sprey krem veya izinli olmayan bandajlar sarğılar kullanmak.

MMA Light Disiplini: MMA Light müsabakasında çok iyi kontrol edilen teknikler kullanılmalıdır. MMA Light sporcuları orta hakem “STOP” diyene kadar müsabakaya devam ederler. Fakat müsaade edilen hedeflere uygulanan tekniklerin hafif ve iyi kontrol edilmesi gerekir.

Geçerli Puanlar;

- | | |
|--|---|
| • Atış (iki bacağın da yerden kesilmesi ile) | 3 |
| • Atış (herhangi diğer teknik ile) | 2 |
| • Takedown | 1 |
| • İmmobilize | 1 |
| • İmmobilize (yan kontrol veya yan pozisyon) | 2 |
| • İmmobilize (mount veya montana) | 3 |
| • Yıldızlarda her 5 saniyeye yakın bitiriş pozisyonu | 2 |
| • Yasal her vuruş | 1 |

Ceza Çeşitleri;

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Kontrolsüz tüm vuruşlar,
- Müsabaka esnasında konuşmak,
- Mücadeleden kaçarak zaman öldürmek,
- Kafa atmak, omuzla vurmak, dirsek vurmak, hedefe bakmadan vurmak,
- Net bir teknik uygulama amacı olmaksızın rakibe arkasını dönmek,
- Rakibe, orta hakeme, yan hakemlere saygısız davranışlar.
- Antrenör ve antrenör yardımcılarını bağırarak konuşamaz,

- Rakibe veya ring amirine seslenemez. Şortu veya rash guardı veya tatami köşelerini tutmak yasaktır.

5) **MMA Grappling ve MMA Light disiplininde, müsabaka koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları söyleyin!**

MMA Grappling Disiplini;

- **Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Grappling müsabakasında sporcular dişlik (mecburi değildir), bayanlar göğüs koruyucu kullanmalıdır. Ayak malzemesi kullanılması yasaktır. Bilezik, kolye, küpe, yüzük veya benzeri zarar verebilecek takılar kullanılamaz.
- **Müsabıkların Kıyafetleri;** MMA Grappling müsabakasında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağ kısmı tekniklerde sporcu kısıtlamayacak ligralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. Şort, tayt (uzun-kısa) kısa kollu veya uzun kollu spor tişörtü (rash guard) olacaktır. Forma vücudu sarmalıdır.

MMA Light Disiplini;

- **Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Light müsabakasında sporcuları, Kogi, ayaküstü kaval koruyucu, başparmakları kapsayan açık eldiven (kaplumbağa modeli), dişlik, tek sarım bantla tutturulmuş el sargısı giymek zorundadırlar. Dişlik sıkı yerleşimli olmalıdır, kırmızı renk dişilik olmamalıdır. Müsabık sporcunun ağzı açık ve dişliksiz mücadele etmesine izin verilmeyecektir. Dizlik giymek isteyen sporcular giyebilir zorunlu değildir. Bayanlar göğüs koruyucu giymek zorundadır. Kask mecburidir. Bilezik, bileklik, kolye, küpe, pircing, yüzük ve/veya müsabaka esnasında sakatlanmaya sebep olabilecek herhangi bir eşya giymek yasaktır.
- **Müsabıkların Kıyafetleri;** MMA Light müsabakasında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağ kısmı tekniklerde sporcu kısıtlamayacak ligralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. MMA şortunun altına tayt giymek zorunludur (Bay ve bayan sporcularda). Bay sporcular uzun veya kısa tayt şortlarının altına giydikleri gibi; bayan sporcular mecburi olarak uzun tayt giymek zorundadırlar. Bayanlar üstlerine t-şört (rash guard uzun veya kısa kol) giymek zorundadırlar. Erkek sporcularda rash guard giymek zorundadırlar.
- **MMA Light Eldivenleri;** MMA Light eldivenleri köşe rengine göre kırmızı veya mavi olmalıdır. Müsabaka esnasında eğer kırmızı veya mavi renkte eldiven yoksa siyah renk eldiven tercih edilebilir. Bu takdirde sporcuları ayırt etmek için sporcuların eldivenlerine köşelerini belli eden bantlar takılması gerekmektedir,
 - Ellerin üzerinde 1,0-1,2 cm ped içermelidir,
 - Başparmağı kapsamalıdır,
 - Başparmaktaki ped 1-2 cm olmalıdır,
 - Parmakların orta boğumları (ikinci boğumlar) eldiven içinde kalmalıdır.

6) **MMA Grappling ve MMA Light disiplininde, müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz!**

MMA Grappling Disiplini;

Müsabaka Alanı Ölçüleri;

- MMA Grappling müsabakası, tatemide, matta, minderde, ringde veya oktagonunda yapılabilir,
- Ring veya Octagonda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır,
- Tatami, mat veya minderde 6×6 metre, 8×8 metre veya 10×10 metre alanda yapılır ve tercihen en dış kısmında farklı renkte 1 metrelik emniyet alanı bırakılır. Tatami, mat ve minder en az 3 cm kalınlığında olmalıdır.,

Müsabaka Raund ve Süreleri;

- **Alt Minikler / Minikler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 1.5 dk.
Finaller: 3 round x 1.5 dk.
Aralar: 1 dk
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 1 dk.
- **Yıldızlar (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 2 d.
Finaller: 3 round x 2 dk.
Aralar: 1 dk.
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 1 dk.
- **Gençler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 3 dk.
Finaller: 3 round x 3 dk.
Aralar: 1 dk.
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 3 dk.
- **Büyükler (Erkek / Kadın);**
Elemeler: 2 round x 5 dk.
Finaller: 3 round x 5 dk.
Aralar: 1 dk.
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 5 dk.
- **Veteranlar (Erkek / Kadın);**
Elemeler: 2 round x 3 dk.
Finaller: 3 round x 3 dk.
Aralar: 1,5 dk.
➤ Beraberlik durumunda ek olarak round 3 dk.

MMA Light Disiplini:

Müsabaka Alanı;

- MMA Light müsabakaları, tatamde, matta, minderde, ringde ve oktagonda yapılabilir.
- Ring veya Octagonda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır. Her durumda zemin sporcu sağlığına uygun materyallerden tercih edilmelidir.
- Tatami, mat veya minderde 6×6 metre, 8×8 metre veya 10×10 metre alanda yapılır ve tercihen en dış kısmı farklı renkte 1 metrelik emniyet alanı bırakılır. Tatami, mat ve minder en az 3 cm kalınlığında olmalıdır.

Müsabaka Raund ve Süreleri;

- **Yıldızlar (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 2 dk
Finaller: 3 round x 2 dk
Aralar: 1 dk
- **Gençler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk
Aralar: 1 dk
- **Büyükler ve Veteranlar (Erkek / Kadın);**
Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk

Aralar: 1.5 dk

5. LEVEL (YEŞİL):

1) Liderimiz, Kurucu Cumhurbaşkanı, Cumhurbaşkanı ve Meclis Başkanı'nın isimlerini söyleyin!

Liderimiz; Merhum Dr. Fazıl KÜÇÜK

Kurucu Cumhurbaşkanı; Merhum Raif Rauf DENKTAŞ

Cumhurbaşkanı; Sayın Ersin TATAR

Meclis Başkanı; Sayın Ünal ÜSTEL

2) Blok, el, ayak ve yer tekniklerinin isimlerini söyleyin!

Blok Teknikleri; Low Blok, Middle Blok, Side Blok, Up Blok.

El Teknikleri; Straight Punch, Hook Punch, Uppercut, Back Fist, Ridge Hand.

Ayak Teknikleri; Front Kick, Side Kick, Round Oust Kick, Front Sweep, Back Sweep, Back Kick, Back Side Kick, Hook Kick, Axe Kick, Crescent Kick, Spinning Back Kick, Low Kick.

Yer Teknikleri;

Gardlar; tam gard, yarım gard, yan kontrol, mount, montada

Kilitler; kol kilidi, key lock, kimura, diz kilidi, ters diz,

Boğma; giyotin, trengül, kol trengül, anakonda, dars, sırt boğ

3) 10 faydalı ve 10 zararlı besini söyleyiniz!

Faydalı Besinler; Süt, yoğurt, peynir, yumurta, et, balık, tavuk, bakla, nohut, mercimek, fasulye, bulgur, esmer pirinç, mısır, bezelye, patates, yulaf, tam buğday unundan yapılan gıdalar, her türlü meyve ve sebze, tereyağı, bal, pekmez, kaya tuzu.

Zararlı Besinler; Fastfood yiyecekler, dondurulmuş gıdalar, mevsim dışında yetişen sebze ve meyveler, hormonlu yiyecekler, beyaz undan yapılan gıdalar, gıda katkı maddeleri içeren gıdalar, cips ve benzer paketlenmiş ürünler, şekerlemeler, gazlı ve şekerli içecekler, margarin, rafine tuzu, rafine şeker.)

4) MMA Light ve MMA Full disiplninde, geçerli puanları, ceza çeşitlerini ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!

MMA Light Disiplini; MMA Light müsabakasında çok iyi kontrol edilen teknikler kullanılmalıdır. MMA Light sporcuları orta hakem "STOP" diyene kadar müsabakaya devam ederler. Fakat müsaade edilen hedeflere uygulanan tekniklerin hafif ve iyi kontrol edilmesi gerekir.

Geçerli Puanlar;

- Atış (iki bacağı da yerden kesilmesi ile) 3
- Atış (herhangi diğer teknik ile) 2
- Takedown 1
- İmmobilize 1
- İmmobilize (yan kontrol veya yan pozisyon) 2

- İmmobilize (mount veya montana) 3
- Yıldızlarda her 5 saniyeye yakın bitiriş pozisyonu 2
- Yasal her vuruş 1

Ceza Çeşitleri;

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Kontrolsüz tüm vuruşlar,
- Müsabaka esnasında konuşmak,
- Mücadeleden kaçınarak zaman öldürmek,
- Kafa atmak, omuzla vurmak, dirsek vurmak, hedefe bakmadan vurmak,
- Net bir teknik uygulama amacı olmaksızın rakibe arkasını dönmek,
- Rakibe, orta hakeme, yan hakemlere saygısız davranmak.
- Antrenör ve antrenör yardımcıları bağırarak konuşmak,
- Rakibe veya ring amirine seslenmek. Şortu veya rash guardı veya tatami köşelerini tutmak.

MMA Full disiplini: MMA Full müsabakası sporcunun rakibini tüm enerjisi ve gücüyle yenmek olduğu bir disiplindir. Yumrukların, tekmelerin ve yerde mücadelenin müsaade edilen hedeflere odaklanarak hızlı ve kararlı bir şekilde güçlü bir temas oluşturarak vurulması gerekir. Bu mücadele stilinde ayakta vuruşlara izin verilir ama yerde rakibe vurmaya izin verilmez. Yerde sadece boğma ve submission (pes ettirme) tekniklerine izin verilir. Müsabaka standartlara uygun bir Octagonda veya Ringde gerçekleştirilir. Kronometre genelde durdurulmaz. Orta hakem “STOP” komutu verirse müsabaka durur. Bu müsabakanın süresi brütür.

Geçerli Puanlar;

- Atış (fırlatma) iki bacağı da yerden kaldırarak 3
- Atış (herhangi diğer teknik ile) 2
- Takedown (go down) 1
- İmmobilize 1
- İmmobilize (mount veya montada) 3
- Yasal hedefe her vuruş 1
- Teknik iyi uygulamak (teknik döğüşmek) 1
- Sayma (toplamdan 1 puan düşülür) - 1

Ceza Çeşitleri;

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Rakibin şortunu veya eldivenlerini tutmak,
- Kafesi tutmak,
- Keriye kazımak,
- Yüzün önünü (gözler, burun, ağız) başla itmek,
- Kaşlara, elmacık kemiklerine, buruna başhakemin izin verdikleri dışında tahriş eden mide bulandıran, göz yaşartan kremler sürmek.
- Kontrolsüz tüm vuruşlar,
- Müsabaka esnasında konuşmak,
- Mücadeleden kaçınarak zaman öldürmek,
- Isırmak, kafa atmak, omuzla vurmak, dirsek vurmak, hedefe bakmadan vurmak,
- Net bir teknik uygulama amacı olmaksızın rakibe arkasını dönmek,
- Rakibe, orta hakeme, yan hakemlere saygısız davranmak.
- Antrenör ve antrenör yardımcılarını bağırarak konuşamaz,
- Rakibe veya ring amirine seslenemez. Şortu veya rash guardı veya tatami köşelerini tutmak yasaktır.

5) MMA Light ve MMA Full disiplini, koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!

MMA Grappling Disiplini;

• **Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Light müsabakasında sporcuları, Kogi, ayaküstü kaval koruyucu, başparmakları kapsayan açık eldiven (kaplumbağa modeli), dişlik, tek sarım bantla tutturulmuş el sargısı giymek zorundadırlar. Dişlik sıkı yerleşimli olmalıdır, kırmızı renk dişilik olmamalıdır. Müsabık sporcunun ağız açık ve dişiksiz mücadele etmesine izin verilmeyecektir.

Dizlik giymek isteyen sporcular giyebilir zorunlu değildir. Bayanlar göğüs koruyucu giymek zorundadır. Kask mecburidir. Bilezik, bileklik, kolye, küpe, pircing, yüzük ve/veya müsabaka esnasında sakatlanmaya sebep olabilecek herhangi bir eşya giymek yasaktır.

• **Müsabıkların Kıyafetleri;** MMA Light müsabakasında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağız kısmı tekniklerde sporcu kısıtlamayacak ligralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. MMA şortunun altına tayt giymek zorunludur (Bay ve bayan sporcularda). Bay sporcular uzun veya kısa tayt şortlarının altına giydikleri gibi; bayan sporcular mecburi olarak uzun tayt giymek zorundadırlar. Bayanlar üstlerine t-şört (rash guard uzun veya kısa kol) giymek zorundadırlar. Erkek sporcularda rash guard giymek zorundadırlar.

• **MMA Light Eldivenleri;** MMA Light eldivenleri köşe rengine göre kırmızı veya mavi olmalıdır. Müsabaka esnasında eğer kırmızı veya mavi renkte eldiven yoksa siyah renk eldiven tercih edilebilir. Bu takdirde sporcuları ayırt etmek için sporcuların eldivenlerine köşelerini belli eden bantlar takılması gerekmektedir,

- Ellerin üzerinde 1,0-1,2 cm ped içermelidir,
- Başparmağı kapsamalıdır,
- Başparmaktaki ped 1-2 cm olmalıdır,
- Parmakların orta boğumları (ikinci boğumlar) eldiven içinde kalmalıdır.

MMA Full Disiplini;

• **Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Full müsabakasında sporcular, Kogi, ayaküstü kaval koruyucu, başparmakları kapsayan açık eldiven (kaplumbağa modeli), dişlik, tek sarım bantla tutturulmuş el sargısı giymek zorundadırlar. Dişlik sıkı yerleşimli olmalıdır, kırmızı renk dişilik olmamalıdır. Müsabık sporcunun ağzı açık ve dişiksiz mücadele etmesine izin verilmeyecektir. Dizlik giymek isteyen sporcular giyebilir zorunlu değildir. Bayanlar göğüs koruyucu giymek zorundadır. Gençler kategorisinde kask mecburidir. Büyükler kategorisinde kask mecburi değildir. Bilezik, bileklik, kolye, küpe, pircing, yüzük ve/veya müsabaka esnasında sakatlanmaya sebep olabilecek herhangi bir eşya giymek yasaktır.

• **Müsabıkların Kıyafetleri;** MMA müsabakasında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağ kısmı tekniklerde sporcuyu kısıtlamayacak lıgırlı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. MMA şortunun altına tayt giymek zorunludur (Bay ve bayan sporcularda). Bay sporcular uzun veya kısa tayt şortlarının altına giydikleri gibi; bayan sporcular mecburi olarak uzun tayt giymek zorundadırlar. Bayanlar üstlerine t-şört (rash guard uzun veya kısa kol) giymek zorundadırlar. Erkek sporcularda rash guard giymek zorundadırlar.

• **MMA Full Eldivenleri:**

MMA Full Eldivenleri köşe rengine göre kırmızı veya mavi olmalıdır. Müsabaka esnasında eğer kırmızı veya mavi renkte eldiven yoksa siyah renk eldiven tercih edilebilir. Bu takdirde sporcuları ayırt etmek için sporcuların eldivenlerine köşelerini belli eden bantlar takılması gerekmektedir.

- Ellerin üzerinde 1,0-1,2 cm ped içermelidir.
- Başparmağı kapsamalıdır.
- Başparmaktaki ped 1-2 cm olmalıdır.
- Parmakların orta boğumları (ikinci boğumlar) eldiven içinde kalmalıdır.

6) MMA Light ve MMA Full disiplninde, müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz!

MMA Light Disiplini;

Müsabaka Alanı;

- MMA Light müsabakaları, tatamide, matta, minderde, ringde ve oktagonunda yapılabilir.
- Ring veya Octagonda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır. Her durumda zemin sporcu sağlığına uygun materyallerden tercih edilmelidir.
- Tatami, mat veya minderde 6×6 metre, 8×8 metre veya 10×10 metre alanda yapılır ve tercihen en dış kısmı farklı renkte 1 metrelik emniyet alanı bırakılır. Tatami, mat ve minder en az 3 cm kalınlığında olmalıdır.

Müsabaka Raund ve Süreleri;

- **Yıldızlar (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 2 dk
Finaller: 3 round x 2 dk
Aralar: 1 dk
- **Gençler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk
Aralar: 1 dk
- **Büyükler ve Veteranlar (Erkek / Kadın);**
Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk
Aralar: 1.5 dk

MMA Full Disiplini:

Müsabaka Alanı:

- MMA Full müsabakaları, ringde ve oktagonda yapılır,
- Ring veya Octagonda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır,
- Her durumda zemin sporcu sağlığına uygun materyallerden tercih edilmelidir.

Müsabaka Raund ve Süreleri:

1) Gençler (Erkek / Kız);

Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk
Aralar: 1 dk

• **Büyükler (Erkek / Kız);**

Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk
Aralar: 1 dk

6. LEVEL (KIRMIZI):

1) Başbakan, Spordan Sorumlu Bakan ve Spor Dairesi Müdürü'nün isimlerini yazınız!

Başbakan; Sayın Ünal ÜSTEL

Spordan Sorumlu Bakan; Başbakan Sayın Ünal ÜSTEL

Spor Dairesi Müdürü; Sayın Mustafa SÜTCÜ

2) Kardiyο, Anaerobic Egzersiz ve Aerobik Egzersiz Nedir? Yazınız!

Kardiyο; Kalp ve kan damarları ile birlikte vücudun dolaşım sistemine “Kardiyovasküler sistem denir. Kardiyο ise bunun kısaltılmış halidir ve kalp, damar ve akciğerleri yoğun bir şekilde çalıştırıp güçlendiren egzersiz türüdür. Örnek; Koşma, yürüme, yüzme, ip atlama vb. egzersizler.

Anaerobik Egzersiz; Anaerobik Egzersiz, hücrenin enerji ihtiyacını oksijenden bağımsız olarak gördüğü egzersiz çeşitlerine işaret etmekte kullanılmaktadır. Anaerobik egzersizler **kısa ve yoğun şiddette** olur. Anaerobik aynı zamanda “havasız” anlamına da gelmektedir. **Örnek;** Ağırlık kaldırma, Zıplama, Sprint, Halter, Fitness vb. egzersizler.

Aerobik Egzersiz; Aerobik Egzersiz, **düşük ve yüksek yoğunluklu** fiziksel egzersizleri içermektedir. Hareketler, oksijene dayanarak, egzersizlerin talebini karşılamak için oksijene dayalıdır. Tipik olarak, hafif ve orta şiddetli egzersizler aerobik olarak yer almaktadır. **Örnek;** Yürüme, Bisiklet, Yüzme, Kürek çekme, Koşmak vb. egzersizler.

3) Vücut Kitle İndeksi ve Vücut Kompozisyonu nedir? Yazınız!

Vücut Kitle İndeksi; toplum sağlık ölçümünü takipte kullanılır, bireye ise yön verir.

Vücut kompozisyonu = Beden bileşenleri, yüzdelik ifadelerle, yağ, kas, kemik, su oranları

4) MMA spor dalında öne çıkan teknikleri yazınız!

Atış Teknikleri; Harai goshi, Uchi mata, Uchi gari, Tek dal, Çift dal, Düşük tek, Kimura rol, Ejder rol, Künde, Suplex.

Yer Teknikleri; Gardlar; tam gard, yarım gard, yan kontrol, mount, montada. Kilitler; kol kilidi, key lock, kimura, diz kilidi, ters diz. Boğma; giyotin, trengül, kol trengül, anakonda, dars, sırt boğ

Vuruş teknikleri; kros, jab, hook, swing, overhand, body shot, head kick, Low kick, Calve kick, Diz.

5) MMA Light ve MMA Full disiplininde, geçerli puanları, ceza gerektiren hareketleri söyleyin!

MMA Light Disiplini: MMA Light müsabakasında çok iyi kontrol edilen teknikler kullanılmalıdır. MMA Light sporcuları orta hakem “STOP” diyene kadar müsabakaya devam ederler. Fakat müsaade edilen hedeflere uygulanan tekniklerin hafif ve iyi kontrol edilmesi gerekir.

Geçerli Puanlar;

- Atış (iki bacağın da yerden kesilmesi ile) 3
- Atış (herhangi diğer teknik ile) 2
- Takedown 1
- İmmobilize 1
- İmmobilize (yan kontrol veya yan pozisyon) 2
- İmmobilize (mount veya montana) 3
- Yıldızlarda her 5 saniyeye yakın bitiriş pozisyonu 2
- Yasal her vuruş 1

Ceza Çeşitleri;

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Kontrolsüz tüm vuruşlar,
- Müsabaka esnasında konuşmak,
- Mücadeleden kaçınarak zaman öldürmek,
- Kafa atmak, omuzla vurmak, dirsek vurmak, hedefe bakmadan vurmak,
- Net bir teknik uygulama amacı olmaksızın rakibe arkasını dönmek,
- Rakibe, orta hakeme, yan hakemlere saygısız davranmak.
- Antrenör ve antrenör yardımcılarını bağırarak konuşmak,
- Rakibe veya ring amirine seslenmek. Şortu veya rash guardı veya tatami köşelerini tutmak.

MMA Full disiplini: MMA Full müsabakası sporcunun rakibini tüm enerjisi ve gücüyle yenmek olduğu bir disiplindir. Yumrukların, tekmelerin ve yerde mücadelenin müsaade edilen hedeflere odaklanarak hızlı ve kararlı bir şekilde güçlü bir temas oluşturarak vurulması gerekir. Bu mücadele stilinde ayakta vuruşlara izin verilir ama yerde rakibe vurmaya izin verilmez. Yerde sadece boğma ve submission (pes ettirme) tekniklerine izin verilir. Müsabaka standartlara uygun bir Octagonda

veya Ringde gerçekleştirilir. Kronometre genelde durdurulmaz. Orta hakem “STOP” komutu verir ise müsabaka durur. Bu müsabakanın süresi brüttür.

Geçerli Puanlar;

- Atış (fırlatma) iki bacağı da yerden kaldırarak 3
- Atış (herhangi diğer teknik ile) 2
- Takedown (go down) 1
- İmmobilize 1
- İmmobilize (mount veya montada) 3
- Yasal hedefe her vuruş 1
- Teknik iyi uygulamak (teknik dövüşmek) 1
- Sayma (toplamdan 1 puan düşülür) - 1

Ceza Çeşitleri;

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Rakibin şortunu veya eldivenlerini tutmak,
 - Kafesi tutmak,
 - Keriyi kazımak,
 - Yüzün önünü (gözler, burun, ağız) başla itmek,
 - Kaşlara, elmacık kemiklerine, buruna başhakemin izin verdikleri dışında tahriş eden mide bulandıran, göz yaşartan kremler sürmek.
 - Kontrolsüz tüm vuruşlar,
 - Müsabaka esnasında konuşmak,
 - Mücadeleden kaçınarak zaman öldürmek,
 - Isırmak, kafa atmak, omuzla vurmak, dirsek vurmak, hedefe bakmadan vurmak,
 - Net bir teknik uygulama amacı olmaksızın rakibe arkasını dönmek,
 - Rakibe, orta hakeme, yan hakemlere saygısız davranmak.
 - Antrenör ve antrenör yardımcılarını bağırarak konuşamaz,
 - Rakibe veya ring amirine seslenemez. Şortu veya rash guardı veya tatami köşelerini tutmak yasaktır.
- 6) **MMA Light ve MMA Full disiplini, koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!**

MMA Grappling Disiplini;

- **Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Light müsabakasında sporcuları, Kogi, ayak üstü kaval koruyucu, başparmakları kapsayan açık eldiven (kaplumbağa modeli), dişlik, tek sarım bantla

tutturulmuş el sargısı giymek zorundadırlar. Dişlik sıkı yerleşimli olmalıdır, kırmızı renk dişilik olmamalıdır. Müsabık sporcunun ağı açık ve dişiksiz mücadele etmesine izin verilmeyecektir. Dizlik giymek isteyen sporcular giyebilir zorunlu değildir. Bayanlar göğüs koruyucu giymek zorundadır. Kask mecburidir. Bilezik, bileklik, kolye, küpe, pircing, yüzük ve/veya müsabaka esnasında sakatlanmaya sebep olabilecek herhangi bir eşya giymek yasaktır.

• **Müسابıkların Kıyafetleri;** MMA Light müsabakasında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağı kısmı tekniklerde sporcuyu kısıtlamayacak ligralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. MMA şortunun altına tayt giymek zorunludur (Bay ve bayan sporcularda). Bay sporcular uzun veya kısa tayt şortlarının altına giydikleri gibi; bayan sporcular mecburi olarak uzun tayt giymek zorundadırlar. Bayanlar üstlerine t-şört (rash guard uzun veya kısa kol) giymek zorundadırlar. Erkek sporcularda rash guard giymek zorundadırlar.

• **MMA Light Eldivenleri;** MMA Light eldivenleri köşe rengine göre kırmızı veya mavi olmalıdır. Müsabaka esnasında eğer kırmızı veya mavi renkte eldiven yoksa siyah renk eldiven tercih edilebilir. Bu takdirde sporcuları ayırt etmek için sporcuların eldivenlerine köşelerini belli eden bantlar takılması gerekmektedir,

- Ellerin üzerinde 1,0-1,2 cm ped içermelidir,
- Başparmağı kapsamalıdır,
- Başparmaktaki ped 1-2 cm olmalıdır,
- Parmakların orta boğumları (ikinci boğumlar) eldiven içinde kalmalıdır.

MMA Full Disiplini;

• **Müسابıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Full müsabakasında sporcular, Kogi, ayaküstü kaval koruyucu, başparmakları kapsayan açık eldiven (kaplumbağa modeli), dişlik, tek sarım bantla tutturulmuş el sargısı giymek zorundadırlar. Dişlik sıkı yerleşimli olmalıdır, kırmızı renk dişilik olmamalıdır. Müsabık sporcunun ağı açık ve dişiksiz mücadele etmesine izin verilmeyecektir. Dizlik giymek isteyen sporcular giyebilir zorunlu değildir. Bayanlar göğüs koruyucu giymek zorundadır. Gençler kategorisinde kask mecburidir. Büyükler kategorisinde kask mecburi değildir. Bilezik, bileklik, kolye, küpe, pircing, yüzük ve/veya müsabaka esnasında sakatlanmaya sebep olabilecek herhangi bir eşya giymek yasaktır.

• **Müسابıkların Kıyafetleri;** MMA müsabakasında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağı kısmı tekniklerde sporcuyu kısıtlamayacak ligralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. MMA şortunun altına tayt giymek zorunludur (Bay ve bayan sporcularda). Bay sporcular uzun veya kısa tayt şortlarının altına giydikleri gibi; bayan sporcular mecburi olarak uzun tayt giymek zorundadırlar. Bayanlar üstlerine t-şört (rash guard uzun veya kısa kol) giymek zorundadırlar. Erkek sporcularda rash guard giymek zorundadırlar.

• **MMA Full Eldivenleri:**

MMA Full Eldivenleri köşe rengine göre kırmızı veya mavi olmalıdır. Müsabaka esnasında eğer kırmızı veya mavi renkte eldiven yoksa siyah renk eldiven tercih edilebilir. Bu takdirde sporcuları ayırt etmek için sporcuların eldivenlerine köşelerini belli eden bantlar takılması gerekmektedir.

- Ellerin üzerinde 1,0-1,2 cm ped içermelidir.
- Başparmağı kapsamalıdır.
- Başparmaktaki ped 1-2 cm olmalıdır.
- Parmakların orta boğumları (ikinci boğumlar) eldiven içinde kalmalıdır.

7) **MMA Light ve MMA Full disiplininde, müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz!**

MMA Light Disiplini;

Müsabaka Alanı;

- MMA Light müsabakaları, tatamide, matta, minderde, ringde ve oktagonunda yapılabilir.
- Ring veya Octagonunda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır. Her durumda zemin sporcu sağlığına uygun materyallerden tercih edilmelidir.
- Tatami, mat veya minderde 6×6 metre, 8×8 metre veya 10×10 metre alanda yapılır ve tercihen en dış kısmı farklı renkte 1 metrelik emniyet alanı bırakılır. Tatami, mat ve minder en az 3 cm kalınlığında olmalıdır.

Müsabaka Raund ve Süreleri;

- **Yıldızlar (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 2 dk
Finaller: 3 round x 2 dk
Aralar: 1 dk
- **Gençler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk
Aralar: 1 dk
- **Büyükler ve Veteranlar (Erkek / Kadın);**
Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk
Aralar: 1.5 dk

MMA Full Disiplini;

Müsabaka Alanı:

- MMA Full müsabakaları, ringde ve oktagonunda yapılır,
- Ring veya Octagonunda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır,
- Her durumda zemin sporcu sağlığına uygun materyallerden tercih edilmelidir.

Müsabaka Raund ve Süreleri:

- 1) **Gençler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk
Aralar: 1 dk
- **Büyükler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk
Aralar: 1 dk

7. LEVEL (GRİ):

- 1) Federasyonun bağlı bulunduğu Uluslararası Federasyonlar ve Başkanlarının isimlerini yazınız!

Dünya Federasyonu; WMMAF (World Mixed Martial Arts Federation)

Dünya Federasyonu Başkanı; Sayın Andrei CHİSTOV

Avrupa Federasyonu Başkanı; Sayın Maksim POTOROKİN

- 2) Örnekleme 3 interval ve örnekleme 3 tabata programını yazınız!

İnterval 1 ; 30 sn yıldız, 30 sn komando, 30 sn dağcı, 30 saniye dördü
İnterval 2 ; 30 sn jump box, 30 sn wall ball, 30 sn dummy slam, 30 sn bar snatch
İnterval 3 ; 30 sn girya silk, 30 sn diz çek, 30 sn alternate jump, 30 sn heavy ball

Tabata 1 ; 20 sn heavy bag swing, 10 sn ara 7 set
Tabata 2; 20 sn yatay torba kick, 10 sn ara 7 set
Tabata 3; dummy ground and pound, 10 sn ara 7 set

3) G.İ ve 5:2 diyeti nedir? Ketojenik beslenme nedir? Yazınız!

Gİ; glisemik indeks 70 altı besinlerden öğün planla, Glisemik yük 110 u geçmez

5:2 ; Ptesi – Perş 600 kalori, Salı-Çarş-Cuma-Ctesi-Pazar 2500 kalori

4) Müsabakada beraberlik durumunda hakemler tercihini hangi özelliklere sahip olan sporcudan yana kullanırlar? En az üç tanesini yazınız!

Puanların eşitliği durumunda hakemler tercihini;

- Müsabaka sırasında daha aktif olan (özellikle yer tekniklerinde)
- Daha fazla teknik kullanan,
- Stili veya tekniği daha iyi olan,
- Kondisyonu daha iyi olan,
- En centilmen olan,
- En iyi savunmayı yapan,
- Ceza puanı olmayan ve
- Kurallara uyan, müsabıktan yana kullanır.

5) MMA Full ve MMA Elit disiplininde, geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!

MMA Full disiplini: MMA Full müsabakası sporcunun rakibini tüm enerjisi ve gücüyle yenmek olduğu bir disiplindir. Yumrukların, tekmelerin ve yerde mücadelenin müsaade edilen hedeflere odaklanarak hızlı ve kararlı bir şekilde güçlü bir temas oluşturarak vurulması gerekir. Bu mücadele stilinde ayakta vuruşlara izin verilir ama yerde rakibe vurmaya izin verilmez. Yerde sadece boğma ve submission (pes ettirme) tekniklerine izin verilir. Müsabaka standartlara uygun bir Octagonda veya Ringde gerçekleştirilir. Kronometre genelde durdurulmaz. Orta hakem “STOP” komutu verirse müsabaka durur. Bu müsabakanın süresi brütür.

Geçerli Puanlar;

- Atış (fırlatma) iki bacağı da yerden kaldırarak 3
- Atış (herhangi diğer teknik ile) 2
- Takedown (go down) 1
- İmmobilize 1
- İmmobilize (mount veya montada) 3
- Yasal hedefe her vuruş 1
- Teknik iyi uygulamak (teknik dövüşmek) 1
- Sayma (toplamdan 1 puan düşülür) - 1

Ceza Çeşitleri;

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Rakibin şortunu veya eldivenlerini tutmak,
- Kafesi tutmak,
- Keriyi kazmak,
- Yüzün önünü (gözler, burun, ağız) başla itmek,
- Kaşlara, elmacık kemiklerine, buruna başhakemin izin verdikleri dışında tahriş eden mide bulandıran, göz yaşartan kremler sürmek.
- Kontrolsüz tüm vuruşlar,
- Müsabaka esnasında konuşmak,
- Mücadeleden kaçarak zaman öldürmek,
- Isırmak, kafa atmak, omuzla vurmak, dirsek vurmak, hedefe bakmadan vurmak,
- Net bir teknik uygulama amacı olmaksızın rakibe arkasını dönmek,
- Rakibe, orta hakeme, yan hakemlere saygısız davranmak.
- Antrenör ve antrenör yardımcılarını bağırarak konuşamaz,
- Rakibe veya ring amirine seslenemez. Şortu veya rash guardı veya tatami köşelerini tutmak yasaktır.

MMA Elit Disiplini: MMA Elit müsabakası sporcunun rakibini tüm enerjisi ve gücüyle yenmek olduğu bir disiplindir. Yumrukların, tekmelerin ve yerde mücadelenin müsaade edilen hedeflere odaklanarak hızlı ve kararlı bir şekilde güçlü bir temas oluşturarak vurulması gerekir. Bu mücadele stilinde ayakta ve yerde vuruşlara izin verilir. Müsabaka standartlara uygun bir Octagonda veya Ringde gerçekleştirilir. Kronometre genelde durdurulmaz. Orta hakem “STOP” komutu verirse müsabaka durur. Bu müsabakanın süresi brüttür.

Geçerli Puanlar;

- | | |
|---|-----|
| • Takedown (iki bacağınan yerden kalkmasıyla) | 3 |
| • Takedown (her teknik) | 2 |
| • İmmobilize (her pozisyon) | 1 |
| • İmmobilize (yan kontrol) | 2 |
| • İmmobilize (mount veya montada) | 3 |
| • Vuruş (yasal hedefe her vuruş) | 1 |
| • Etkinlik (bir tekniğin etkinlikle kullanılması) | 1 |
| • Sayma | - 1 |

Ceza Çeşitleri;

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)

- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Rakibin şortunu veya eldivenlerini tutmak,
- Kafesi tutmak,
- Deriyi kazımak,
- Yüzün önünü (gözler, burun, ağız) başla itmek,
- Kaşlara, elmacık kemiklerine, buruna başhakemin izin verdikleri dışında tahriş eden mide bulandıran, göz yaşartan kremler sürmek.
- Kontrolsüz tüm vuruşlar,
- Müsabaka esnasında konuşmak,
- Mücadeleden kaçınarak zaman öldürmek,
- Isırmak, kafa atmak, omuzla vurmak, dirsek vurmak, hedefe bakmadan vurmak,
- Net bir teknik uygulama amacı olmaksızın rakibe arkasını dönmek,
- Rakibe, orta hakeme, yan hakemlere saygısız davranmak,
- Antrenör ve antrenör yardımcıları bağırarak konuşmak,
- Rakibe veya ring amirine seslenmek,
- Şortu veya rashguardı veya tatami köşelerini tutmak

6) MMA Full ve MMA Elit disiplini, koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!

MMA Full Disiplini;

• **Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Full müsabakasında sporcular, Kogi, ayaküstü kaval koruyucu, başparmakları kapsayan açık eldiven (kaplumbağa modeli), dişlik, tek sarım bantla tutturulmuş el sargısı giymek zorundadırlar. Dişlik sıkı yerleşimli olmalıdır, kırmızı renk dişilik olmamalıdır. Müsabık sporcunun ağız açık ve dişiksiz mücadele etmesine izin verilmeyecektir. Dişlik giymek isteyen sporcular giyebilir zorunlu değildir. Bayanlar göğüs koruyucu giymek zorundadır. Gençler kategorisinde kask mecburidir. Büyükler kategorisinde kask mecburi değildir. Bilezik, bileklik, kolye, küpe, pircing, yüzük ve/veya müsabaka esnasında sakatlanmaya sebep olabilecek herhangi bir eşya giymek yasaktır.

• **Müsabıkların Kıyafetleri;** MMA müsabakasında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağ kısmı tekniklerde sporcuyu kısıtlamayacak lıgıralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. MMA şortunun altına tayt giymek zorunludur (Bay ve bayan sporcularda). Bay sporcular uzun veya kısa tayt şortlarının altına giydikleri gibi; bayan sporcular mecburi olarak uzun tayt giymek zorundadırlar. Bayanlar üstlerine t-şört (rash guard uzun veya kısa kol) giymek zorundadırlar. Erkek sporcularda rash guard giymek zorundadırlar.

MMA Full Eldivenleri;

MMA Full Eldivenleri köşe rengine göre kırmızı veya mavi olmalıdır. Müsabaka esnasında eğer kırmızı veya mavi renkte eldiven yoksa siyah renk eldiven tercih edilebilir. Bu takdirde sporcuları ayırt etmek için sporcuların eldivenlerine köşelerini belli eden bantlar takılması gerekmektedir.

- Ellerin üzerinde 1,0-1,2 cm ped içermelidir.
- Başparmağı kapsamalıdır.
- Başparmaktaki ped 1-2 cm olmalıdır.
- Parmakların orta boğumları (ikinci boğumlar) eldiven içinde kalmalıdır.

MMA Elit Disiplini;

• **Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Elit sporcuları, Kogi, avuç içi açık eldivenler (kaplumbağa modeli), dişlikten oluşur. Dişlik sıkı yerleşimli olmalıdır, kırmızı renk dişilik olmamalıdır. Müsabık sporcunun ağız açık ve dişiksiz mücadele etmesine izin verilmeyecektir. Bu

stilde erkek sporcular rash guard giymeyeceklerdir. Kask takmayacaklardır. Bayanlar göğüs koruyucu giymek zorundadır. Bilezik, bileklik, kolye, küpe, pircing, yüzük ve/veya müsabaka esnasında sakatlanmaya sebep olabilecek herhangi bir eşya giymek yasaktır.

- **Müsabıkların Kıyafetleri;** MMA Elit müsabakalarında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağ kısmı tekniklerde sporcuyla kısıtlamayacak ligralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. MMA şortunun altına tayt giymek zorunludur (Bay ve bayan sporcularda). Bay sporcular uzun veya kısa tayt şortlarının altına giydikleri gibi; bayan sporcular mecburi olarak uzun tayt giymek zorundadırlar. Bayanlar üstlerine t-şört (rash guard uzun veya kısa kol) giymek zorundadırlar. Erkek sporcular da rash guard giymek zorundadırlar.

- **MMA Elit Eldivenleri;** MMA Elit Eldivenleri köşe rengine göre kırmızı veya mavi olmalıdır. Müsabaka esnasında eğer kırmızı veya mavi renkte eldiven yoksa siyah renk eldiven tercih edilebilir. Bu takdirde sporcuları ayırt etmek için sporcuların eldivenlerine köşelerini belli eden bantlar takılması gerekmektedir.

- Ellerin üzerinde 7,5-1,0 cm ped içermelidir.
- Başparmağı kapsamalıdır.
- Başparmaktaki L pedi 0.5-1 cm olmalıdır.
- Parmakların orta boğumları eldiven dışına taşmamalıdır.

7) MMA Full ve MMA Elite disiplininde, müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!

MMA Full Disiplini;

Müsabaka Alanı;

- MMA Full müsabakaları, ringde ve oktagonda yapılır,
- Ring veya Octagonda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır,
- Her durumda zemin sporcu sağlığına uygun materyallerden tercih edilmelidir.

Müsabaka Raund ve Süreleri:

- **Gençler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk
Aralar: 1 dk
- **Büyükler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk
Aralar: 1 dk

MMA Elit Disiplini;

Müsabaka Alanı;

- MMA Elit müsabakaları, ringde ve oktagonda yapılır,
- Ring veya Octagonda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır,
- Her durumda zemin sporcu sağlığına uygun materyallerden tercih edilmelidir.

Müsabaka Raund ve Süreleri:

- **Büyükler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 3 round x 5 dk

Finaller: 5 round x 5 dk
Aralar: 1 dk

8. LEVEL (LACİVERT):

- 1) **T.C. Gençlik ve Spor Bakanı, T.C. Spor Genel Müdürü ve Türkiye MMA Federasyonu Başkanı'nın isimlerini yazınız!**

T.C. Gençlik ve Spor Bakanı; Sayın Osman Aşkın PAK

T.C. Spor Genel Müdürü; Sayın Ömer ALTINSOY

Türkiye MMA Federasyonu Başkanı; Sayın Ali ARIK

- 2) **İki ayrı sporcu için ayrı standart kardio programını yazınız!
Sporcunun ihtiyacına göre aşağıdakilerden biri seçilir;**

İnterval 1 ; 30 sn yıldız, 30 sn komando, 30 sn dağcı, 30 saniye dörtlü

İnterval 2 ; 30 sn jump box, 30 sn wall ball, 30 sn dummy slam, 30 sn bar snatch

İnterval 3 ; 30 sn girya silk, 30 sn diz çek, 30 sn alternate jump, 30 sn heavy ball

Tabata 1 ; 20 sn heavy bag swing, 10 sn ara 7 set

Tabata 2; 20 sn yatay torba kick, 10 sn ara 7 set

Tabata 3; dummy ground and pound, 10 sn ara 7 set

- 3) **Örneklemler günlük 5 öğün beslenmeyi yazınız!**

Yalnızca müsabaka günü; 0700;peynirli tost, kahve 1000;protein bar,2 bardak su 1300;250gr tavuk,2dilim kızarmış ekmek 1600;muz,3 hurma 1900 250gr tavuk, 2 dilim kızarmış ekmek.

- 4) **Bir sporcunun verimli ve başarılı olması için fiziksel ve beslenme konularında nelere dikkat etmesi gerekir? Açıklayınız!**

Bir sporcunun verimli ve başarılı olması için Fiziksel olarak; kilolu olmamasına, orantılı bir vücuda sahip olmasına, yeterli adale kütlesine sahip olmasına ve iyi bir kondisyona sahibi olmasına, dikkat etmelidir.

Bir sporcunun verimli ve başarılı olması için Beslenme olarak; Dengeli, ölçülü ve yeterli beslenmesine, Müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası beslenme programları uygulamasına, Antrenman veya müsabakadan en az 2-3 saat önce beslenmesini tamamlamasına, antrenman ve müsabakadan sonra en az yarım saat geçmeden beslenmemesine, dikkat etmelidir.

- 5) **MMA Full ve MMA Elit disiplinde, geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!**

MMA Full disiplini: MMA Full müsabakası sporcunun rakibini tüm enerjisi ve gücüyle yenmek olduğu bir disiplindir. Yumrukların, tekmelerin ve yerde mücadelenin müsaade edilen hedeflere odaklanarak hızlı ve kararlı bir şekilde güçlü bir temas oluşturarak vurulması gerekir. Bu mücadele stilinde ayakta vuruşlara izin verilir ama yerde rakibe vurmaya izin verilmez. Yerde sadece boğma ve submission (pes ettirme) tekniklerine izin verilir. Müsabaka standartlara uygun bir Octagonda veya Ringde gerçekleştirilir. Kronometre genelde durdurulmaz. Orta hakem "STOP" komutu verirse müsabaka durur. Bu müsabakanın süresi brütür.

Geçerli Puanlar;

- Atış (fırlatma) iki bacağı da yerden kaldırarak 3
- Atış (herhangi diğer teknik ile) 2
- Takedown (go down) 1
- İmmobilize 1
- İmmobilize (mount veya montada) 3
- Yasal hedefe her vuruş 1
- Teknik iyi uygulamak (teknik döğüşmek) 1
- Sayma (toplamdan 1 puan düşülür) - 1

Ceza Çeşitleri;

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Rakibin şortunu veya eldivenlerini tutmak,
- Kafesi tutmak,
- Keriyi kazımak,
- Yüzün önünü (gözler, burun, ağız) başla itmek,
- Kaşlara, elmacık kemiklerine, buruna başhakemin izin verdikleri dışında tahriş eden mide bulandıran, göz yaşartan kremler sürmek.
- Kontrolsüz tüm vuruşlar,
- Müsabaka esnasında konuşmak,
- Mücadeleden kaçınarak zaman öldürmek,
- Isırmak, kafa atmak, omuzla vurmak, dirsek vurmak, hedefe bakmadan vurmak,
- Net bir teknik uygulama amacı olmaksızın rakibe arkasını dönmek,
- Rakibe, orta hakeme, yan hakemlere saygısız davranmak.
- Antrenör ve antrenör yardımcılarını bağırarak konuşamaz,
- Rakibe veya ring amirine seslenemez. Şortu veya rashguardı veya tatami köşelerini tutmak yasaktır.

MMA Elit Disiplini: MMA Elit müsabakası sporcunun rakibini tüm enerjisi ve gücüyle yenmek olduğu bir disiplindir. Yumrukların, tekmelerin ve yerde mücadelenin müsaade edilen hedeflere odaklanarak hızlı ve kararlı bir şekilde güçlü bir temas oluşturarak vurulması gerekir. Bu mücadele stilinde ayakta ve yerde vuruşlara izin verilir. Müsabaka standartlara uygun bir Octagonda veya Ringde gerçekleştirilir. Kronometre genelde durdurulmaz. Orta hakem “STOP” komutu verirse müsabaka durur. Bu müsabakanın süresi brütür.

Geçerli Puanlar;

- Takedown (iki bacağından yerden kalkmasıyla) 3
- Takedown (her teknik) 2

- İmmobilize (her pozisyon) 1
- İmmobilize (yan kontrol) 2
- İmmobilize (mount veya montada) 3
- Vuruş (yasal hedefe her vuruş) 1
- Etkinlik (bir tekniğin etkinlikle kullanılması) 1
- Sayma - 1

Ceza Çeşitleri:

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler:

- Rakibin şortunu veya eldivenlerini tutmak,
- Kafesi tutmak,
- Deriyi kazımak,
- Yüzün önünü (gözler, burun, ağız) başla itmek,
- Kaşlara, elmacık kemiklerine, buruna başhakemin izin verdikleri dışında tahriş eden mide bulandıran, göz yaşartan kremler sürmek.
- Kontrolsüz tüm vuruşlar,
- Müsabaka esnasında konuşmak,
- Mücadeleden kaçınarak zaman öldürmek,
- Isırmak, kafa atmak, omuzla vurmak, dirsek vurmak, hedefe bakmadan vurmak,
- Net bir teknik uygulama amacı olmaksızın rakibe arkasını dönmek,
- Rakibe, orta hakeme, yan hakemlere saygısız davranmak,
- Antrenör ve antrenör yardımcılarını bağırarak konuşmak,
- Rakibe veya ring amirine seslenmek,
- Şort veya rash guard veya tatami köşelerini tutmak

6) MMA Full ve MMA Elit disiplini, koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!

MMA Full Disiplini:

• **Müسابıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Full müsabakasında sporcular, Kogi, ayaküstü kaval koruyucu, başparmakları kapsayan açık eldiven (kaplumbağa modeli), dişlik, tek sarım bantla tutturulmuş el sargısı giymek zorundadırlar. Dişlik sıkı yerleşimli olmalıdır, kırmızı renk dişilik olmamalıdır. Müsabık sporcunun ağzı açık ve dişiksiz mücadele etmesine izin verilmeyecektir. Dizlik giymek isteyen sporcular giyebilir zorunlu değildir. Bayanlar göğüs koruyucu giymek zorundadır. Gençler kategorisinde kask mecburidir. Büyükler kategorisinde kask mecburi değildir. Bilezik, bileklik, kolye, küpe, pircing, yüzük ve/veya müsabaka esnasında sakatlanma sebep olabilecek herhangi bir eşya giymek yasaktır.

• **Müسابıkların Kıyafetleri;** MMA müsabakasında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağ kısmı tekniklerde sporcuyu kısıtlamayacak lıgırlı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. MMA şortunun altına tayt giymek zorunludur (Bay ve bayan sporcularda). Bay sporcular uzun veya kısa tayt şortlarının altına giydikleri gibi; bayan sporcular mecburi olarak uzun tayt giymek zorundadırlar. Bayanlar üstlerine t-şört (rash guard uzun veya kısa kol) giymek zorundadırlar. Erkek sporcularda rash guard giymek zorundadırlar.

• MMA Full Eldivenleri:

MMA Full Eldivenleri köşe rengine göre kırmızı veya mavi olmalıdır. Müsabaka esnasında eğer kırmızı veya mavi renkte eldiven yoksa siyah renk eldiven tercih edilebilir. Bu takdirde sporcuları ayırt etmek için sporcuların eldivenlerine köşelerini belli eden bantlar takılması gerekmektedir.

- Ellerin üzerinde 1,0-1,2 cm ped içermelidir.
- Başparmağı kapsamalıdır.
- Başparmaktaki ped 1-2 cm olmalıdır.
- Parmakların orta boğumları (ikinci boğumlar) eldiven içinde kalmalıdır.

MMA Elit Disiplini;

• **Müسابıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Elit sporcuları, Kogi, avuç içi açık eldivenler (kaplumbağa modeli), dişlikten oluşur. Dişlik sıkı yerleşimli olmalıdır, kırmızı renk dişilik olmamalıdır. Müsabık sporcunun ağı açık ve dişliksiz mücadele etmesine izin verilmeyecektir. Bu stilde erkek sporcular rash guard giymeyeceklerdir. Kask takmayacaklardır. Bayanlar göğüs koruyucu giymek zorundadır. Bilezik, bileklik, kolye, küpe, piring, yüzük ve/veya müsabaka esnasında sakatlanma sebep olabilecek herhangi bir eşya giymek yasaktır.

• **Müسابıkların Kıyafetleri;** MMA Elit müsabakalarında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağı kısmı tekniklerde sporcu kısıtlamayacak ligralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. MMA şortunun altına tayt giymek zorunludur (Bay ve bayan sporcularda). Bay sporcular uzun veya kısa tayt şortlarının altına giydikleri gibi; bayan sporcular mecburi olarak uzun tayt giymek zorundadırlar. Bayanlar üstlerine t-şört (rash guard uzun veya kısa kol) giymek zorundadırlar. Erkek sporcular da rash guard giymek zorundadırlar.

• **MMA Elit Eldivenleri;** MMA Elit Eldivenleri köşe rengine göre kırmızı veya mavi olmalıdır. Müsabaka esnasında eğer kırmızı veya mavi renkte eldiven yoksa siyah renk eldiven tercih edilebilir. Bu takdirde sporcuları ayırt etmek için sporcuların eldivenlerine köşelerini belli eden bantlar takılması gerekmektedir.

- Ellerin üzerinde 7,5-1,0 cm ped içermelidir.
- Başparmağı kapsamalıdır.
- Başparmaktaki L pedi 0.5-1 cm olmalıdır.
- Parmakların orta boğumları eldiven dışına taşmamalıdır.

7) MMA Full ve MMA Elite disiplininde, müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!

MMA Full Disiplini;

Müsabaka Alanı;

- MMA Full müsabakaları, ringde ve oktagonda yapılır,
- Ring veya Octagonda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır,
- Her durumda zemin sporcu sağlığına uygun materyallerden tercih edilmelidir.

Müsabaka Raund ve Süreleri:

- **Gençler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk
Aralar: 1 dk
- **Büyükler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 2 round x 3 dk
Finaller: 3 round x 3 dk
Aralar: 1 dk

MMA Elit Disiplini;

Müsabaka Alanı;

- MMA Elit müsabakaları, ringde ve oktagonda yapılır,
- Ring veya Octagonda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır,
- Her durumda zemin sporcu sağlığına uygun materyallerden tercih edilmelidir.

Müsabaka Raund ve Süreleri:

- **Büyükler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 3 round x 5 dk
Finaller: 5 round x 5 dk
Aralar: 1 dk

9. LEVEL (KAHVERENGİ):

1) Son Uluslararası, Avrupa ve Dünya Şampiyonası'nda KKTC MMA Milli Takım Sporcularının aldığı dereceleri yazınız!

ISKA Dünya Şampiyonası Adnan ÖZCEVHER 77 Kg. büyük erkekler MMA disiplininde 3'üncü

ISKA Dünya Şampiyonası Süleyman Ali KURT 75 Kg. büyük erkekler Grapling disiplininde ikinci 3'üncü

2) 25 yaş 85 kg müsabık sporcu 12 hafta sonraki turnuva için kardio programını yazınız!

6 hafta; haftada 3 ağır interval 2 tabata 1 sabit efor.

4 hafta; haftada 2 ağır interval 3 tabata.

1 hafta; haftada 2 hafif interval 2 tabata.

1 hafta; haftada 1 hafif interval 1 tabata.

3) 92 Kg. 86 Kg. nasıl iner? Örnekleme diyet + idman programını yazınız!

Ağırlık; HLM protokolü.

Diyet; Gİ (glisemik indeks 60 altı, glisemik yük 100 ü geçmez).

Kardio; Endomorf; 2 interval 2 tabata 1 sabit efor.

Ektomorf; 1 interval 2 tabata.

Mezomorf; 1 interval 2 tabata 2 sabit efor.

4) Bir sporcu hangi durumda diskalifiye olur, knock down durumuna nasıl düşülür ve buna bağlı olarak müsabaka kural ihlallerini açıklayınız!

Bir sporcu hangi durumda diskalifiye olur;

Üç uyardan, yani üç eksi puandan sonra müsabakanın durdurulması gerekir. Rakip, diskalifiye sebebiyle müsabakanın galibi olur. Bazı zor durumlarda orta hakem önceden bir uyarı cezası vermeden önce müsabaka alanı sorumlusuna danıştıktan sonra diskalifiye kararı verebilir. Örneğin; Rakibe uygulanan kuraldışı ve kastlı bir vuruşla ile üzerine saldırmak veya nakavt etmek, "STOP" komutundan sonra rakibe vurarak sakatlamak,

Bir müsabıkın; hakemlere, rakibine veya antrenörüne hakaret etmek veya aşırı saldırgan davranışlarla sportmenlik dışı hareketlerde bulunmak,

Knock down durumuna nasıl düşülür;

Knock down durumunda orta hakem derhal saniyeleri saymaya başlamak zorundadır. Eğer bir müsabık yerde ise, rakibi derhal orta hakem tarafından gösterilen tarafsız köşeye gitmek zorundadır.

Bir müsabık yerdeyken orta hakem birer saniye arayla 1'den 10'a kadar sayar ve her saniyeyi parmaklarıyla gösterir, böylece yere düşen müsabık o anda kaçta kadar sayıldığını anlar. Müsabık yere düştükten sonra saymaya başlanmadan önce bir saniye geçmesi gerekir.

Bir müsabık bir darbe yüzünden yere düştüğünde müsabaka, orta hakem 8'e kadar saymadan (müsabık bu süreden önce müsabakaya devam etmeye hazır olsa bile) devam etmez. Eğer sporcu ellerini kaldırmazsa orta hakem "10"a kadar saymaya devam eder, raunt biter ve nakavt anonsu yapılır.

5) MMA Elit disiplini, geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!

MMA Elit Disiplini: MMA Elit müsabakası sporcunun rakibini tüm enerjisi ve gücüyle yenmek olduğu bir disiplindir. Yumrukların, tekmelerin ve yerde mücadelenin müsaade edilen hedeflere odaklanarak hızlı ve kararlı bir şekilde güçlü bir temas oluşturarak vurulması gerekir. Bu mücadele stilinde ayakta ve yerde vuruşlara izin verilir. Müsabaka standartlara uygun bir Octagonda veya Ringde gerçekleştirilir. Kronometre genelde durdurulmaz. Orta hakem "STOP" komutu verirse müsabaka durur. Bu müsabakanın süresi brütür.

Geçerli Puanlar;

- Takedown (iki bacağınan yerden kalkmasıyla) 3
- Takedown (her teknik) 2
- İmmobilize (her pozisyon) 1
- İmmobilize (yan kontrol) 2
- İmmobilize (mount veya montada) 3
- Vuruş (yasal hedefe her vuruş) 1
- Etkinlik (bir tekniğin etkinlikle kullanılması) 1
- Sayma - 1

Ceza Çeşitleri;

- 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- Rakibin şortunu veya eldivenlerini tutmak,
- Kafesi tutmak,
- Deriyi kazımak,
- Yüzün önünü (gözler, burun, ağız) başla itmek,
- Kaşlara, elmacık kemiklerine, buruna başhakemin izin verdikleri dışında tahriş eden mide bulandıran, göz yaşartan kremler sürmek.
- Kontrolsüz tüm vuruşlar,
- Müsabaka esnasında konuşmak,
- Mücadeleden kaçınarak zaman öldürmek,
- Isırmak, kafa atmak, omuzla vurmak, dirsek vurmak, hedefe bakmadan vurmak,
- Net bir teknik uygulama amacı olmaksızın rakibe arkasını dönmek,
- Rakibe, orta hakeme, yan hakemlere saygısız davranmak,

- Antrenör ve antrenör yardımcılarını bağırarak konuşmak,
- Rakibe veya ring amirine seslenmek,
- Şortu veya rashguardı veya tatami köşelerini tutmak

6) MMA Elit disiplini, koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!

MMA Elit Disiplini;

- **Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Elit sporcuları, Kogi, avuç içi açık eldivenler (kaplumbaga modeli), dişlikten oluşur. Dişlik sıkı yerleşimli olmalıdır, kırmızı renk dişilik olmamalıdır. Müsabık sporcunun ağzı açık ve dişiksiz mücadele etmesine izin verilmeyecektir. Bu stilde erkek sporcular rash guard giymeyeceklerdir. Kask takmayacaklardır. Bayanlar göğüs koruyucu giymek zorundadır. Bilezik, bileklik, kolye, küpe, piring, yüzük ve/veya müsabaka esnasında sakatlanma sebepleri olabilecek herhangi bir eşya giymek yasaktır.

- **Müsabıkların Kıyafetleri;** MMA Elit müsabakalarında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağ kısmı tekniklerde sporcuyu kısıtlamayacak ligralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. MMA şortunun altına tayt giymek zorunludur (Bay ve bayan sporcularda). Bay sporcular uzun veya kısa tayt şortlarının altına giydikleri gibi; bayan sporcular mecburi olarak uzun tayt giymek zorundadırlar. Bayanlar üstlerine t-şört (rash guard uzun veya kısa kol) giymek zorundadırlar. Erkek sporcular da rash guard giymek zorundadırlar.

- **MMA Elit Eldivenleri;** MMA Elit Eldivenleri köşe rengine göre kırmızı veya mavi olmalıdır. Müsabaka esnasında eğer kırmızı veya mavi renkte eldiven yoksa siyah renk eldiven tercih edilebilir. Bu takdirde sporcuları ayırt etmek için sporcuların eldivenlerine köşelerini belli eden bantlar takılması gerekmektedir.

- Ellerin üzerinde 7,5-1,0 cm ped içermelidir.
- Başparmağı kapsamalıdır.
- Başparmaktaki L pedi 0.5-1 cm olmalıdır.
- Parmakların orta boğumları eldiven dışına taşmamalıdır.

7) MMA Elite disiplini, müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!

MMA Elit Disiplini;

- **Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** MMA Elit sporcuları, Kogi, avuç içi açık eldivenler (kaplumbağa modeli), dişlikten oluşur. Dişlik sıkı yerleşimli olmalıdır, kırmızı renk dişilik olmamalıdır. Müsabık sporcunun ağzı açık ve dişiksiz mücadele etmesine izin verilmeyecektir. Bu stilde erkek sporcular rash guard giymeyeceklerdir. Kask takmayacaklardır. Bayanlar göğüs koruyucu giymek zorundadır. Bilezik, bileklik, kolye, küpe, piring, yüzük ve/veya müsabaka esnasında sakatlanma sebepleri olabilecek herhangi bir eşya giymek yasaktır.

- **Müsabıkların Kıyafetleri;** MMA Elit müsabakalarında sporcular bermuda uzunluğunda şortları ve ağ kısmı tekniklerde sporcuyu kısıtlamayacak ligralı şortlar tercih edilmeli ve kullanılmalıdır. MMA şortunun altına tayt giymek zorunludur (Bay ve bayan sporcularda). Bay sporcular uzun veya kısa tayt şortlarının altına giydikleri gibi; bayan sporcular mecburi olarak uzun tayt giymek zorundadırlar. Bayanlar üstlerine t-şört (rash guard uzun veya kısa kol) giymek zorundadırlar. Erkek sporcular da rash guard giymek zorundadırlar.

- **MMA Elit Eldivenleri;** MMA Elit Eldivenleri köşe rengine göre kırmızı veya mavi olmalıdır. Müsabaka esnasında eğer kırmızı veya mavi renkte eldiven yoksa siyah renk eldiven tercih

edilebilir. Bu takdirde sporcuları ayırt etmek için sporcuların eldivenlerine köşelerini belli eden bantlar takılması gerekmektedir.

- Ellerin üzerinde 7,5-1,0 cm ped içermelidir.
- Başparmağı kapsamalıdır.
- Başparmaktaki L pedi 0.5-1 cm olmalıdır.
- Parmakların orta boğumları eldiven dışına taşmamalıdır.

3) MMA Elite disiplinine ait geçerli puanları ihtar ve eksi puan gerektiren hareketleri söyleyin!

MMA Elit Disiplini;

Müsabaka Alanı;

- MMA Elit müsabakaları, ringde ve oktagonunda yapılır,
- Ring veya octagonunda mücadele alanı en az 6×6 metre, en fazla 9×9 metre olmalıdır,
- Her durumda zemin sporcu sağlığına uygun materyallerden tercih edilmelidir.

Müsabaka Raund ve Süreleri:

- **Büyükler (Erkek / Kız);**
Elemeler: 3 round x 5 dk
Finaller: 5 round x 5 dk
Aralar: 1 dk