

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



**MMA LEVEL SINAVI TALİMATI**

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

**MMA LEVEL SINAVI TALİMATI**

**BİRİNCİ BÖLÜM**

**Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar**

1. **Amaç:** Bu Talimatın amacı; Ülkemizde MMA ( Karma Savunma Sanatları ) spor dalı ile uğraşanların çalışma seviyelerini belirlemek, 1.Level (Beyaz)'den, 9.Level (Kahverengi)'e kadar terfileri için gerekli sınavları yapmak ve bu sınavları standarda bağlamak ile ilgili esas ve usulleri belirlemektir.
2. **Kapsam:** Bu Talimat, Ülkemizde MMA spor dalı ile uğraşanların, çalışma seviyelerini belirlemek, 1.Level (Beyaz)'den, 9.Level (Kahverengi)'e kadar terfileri için gerekli sınavları yapmak ve bu sınavları standarda bağlamak ile ilgili esas ve usulleri kapsar.
3. **Dayanak:** Bu Talimat, K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu Tüzüğü'ne dayanılarak hazırlanmıştır.
4. **Tanımlar:** Bu Talimatta metin başka türlü gerektirmedikçe;  
Federasyon : K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu'nu,  
Başkan : K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu Başkanı'nı,  
Yönetim Kurulu : K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu Yönetim Kurulu'nu,  
Sınav : MMA spor dalında tüm level derecesi sınavlarını,  
Sınav Komitesi Üyeleri : Federasyon Başkanı tarafından görevlendirilmiş K.K.T.C.'de MMA spor dalında level sınavlarını, yapma yetkisine haiz kişileri,  
Dernek : 6/1961 sayılı Birlikler ve Dernekler Yasası uyarınca kurulan ve Federasyona üye olan spor derneklerini,  
Yönetici : MMA spor dalında seçim veya atama suretiyle, sürekli veya geçici, fahri veya ücretli olarak Federasyonda veya ona bağlı derneklere görev yapanları,  
Hakem : MMA spor dalında ilgili sınıflarda düzenlenmiş hakem kurslarına katılan ve başarı ile bitiren ve Federasyondan lisans alan ve vize ettiren kişileri,  
Antrenör : MMA spor dalında ilgili kademelerde düzenlenmiş antrenör kurslarına katılan ve başarı ile bitiren veya ilgili spor dalında eğitim görmüş ihtisası olan ve Federasyondan lisans alan ve vize ettiren kişileri,  
Sporcu : MMA spor dalı ile uğraşan Federasyondan lisans alan ve vize ettiren kişileri, ifade eder.

**İKİNCİ BÖLÜM**

**Esas Hükümler**

5. **Level Sınavında Yetki:**
  - 1) K.K.T.C.'de yapılacak Level Sınavları, Federasyonun yetki ve kontrolü altında olup, Federasyonun yetkili kıldığı antrenörler ve/veya Sınav Komitesi tarafından yapılır. Federasyonun bilgisi dışında sınav yapılamaz.
  - 2) Dernekler, en az 2'nci kademe antrenörleri ile kendi lisanslı sporcularını Level Sınavı yapabilirler. Ancak bu antrenörlerin Federasyon tarafından yetkili kılınması ve sınavların Federasyonun belirlediği tarihlerde ve bu Talimata uygun şekilde yapılması zorunludur. Yapılacak denetimlerde **MMA Level Sınavı Talimatı** ve **MMA Level Sınavı Sözlü, Yazılı**

**Soru ve Cevapları Kitapçığı** sınavı yapan antrenörün yanında bulundurulacaktır. Yapılacak denetimlerde Talimatlara aksi bir durum tespit edilmesi halinde sınav iptal edilir ve sorumlular Disiplin ve Ceza Kuruluna sevk edilirler.

3) Sınav Komitesi, Federasyon Başkanı'nın önerisi ve Yönetim Kurulu'nun onayı ile bir (1) başkan ve iki (2) üyeden oluşur. Bu komitenin başkanlığını ilgili komite üyelerinden en yüksek Level derecesine sahip kişisi yapar.

4) Denklik Sınavları ve Level Ustalık Sınavları, Sınav Komitesi tarafından Mayıs ve Kasım aylarında yılda iki kez yapılır. Bu tarihler dışında gelecek sınav taleplerinde Sınav Komitesinin ücreti sınava sokulan sporcuların kendileri, antrenörleri veya dernekleri tarafından ödenir.

5) Denklik Sınavları için benzer spor dallarında kuşak sahibi olduğunu belirtir belge veya belgesi olmaması halinde antrenörü tarafından MMA spor dalında üst düzey bir sporcu olduğunu belirtir bir yazı olması gerekir.

#### 6. Level Sınavında Uygulanacak Genel Esaslar:

1) Dernekler, Terfi Sınavına sokacakları sporcular için **EK-A**'da yer alan "**Terfi Sınavı Başvuru Formunu**", Denklik Sınavına sokacakları sporcular için **EK-B**'de yer alan "**Denklik Sınavı Başvuru Formunu**" doldurarak, Lisans ve Banka Dekontunu da Forma ekleyerek sınav tarihinden en az 7 (yedi) gün önce Federasyon sekreterliğine ulaştırırlar.

2) Dernekler tarafından sınavı yapılan sporcuların sınav sonuçları (**EK-C**)'de örneği görülen "**Sınav Sonuç Belgesine**" işlenerek dernek antrenörleri tarafından imzalanır ve dernek mührü ile mühürlendikten sonra onay için Federasyona gönderilir.

3) MMA Sınav Komitesi tarafından sınavı yapılan sporcuların sınav sonuçları (**EK-D**)'de örneği görülen "**Sınav Sonuç Belgesine**" işlenerek imzalandıktan sonra onay için Federasyona gönderilir. Sınav sonuçları, "**Sınav Sonuç Belgeleri**" Federasyonca onaylanmasından sonra yürürlüğe girer.

4) Sınav Sonuçları, dernekler aracılığı ile sporculara duyurulur. Sonuçlar ile ilgili her hangi bir itiraz olması halinde, sınav sonuçlarının öğrenildiği tarihten itibaren 3 (üç) gün içerisinde Federasyona yazılı olarak yapılmalıdır.

#### 7. Sınav ve Derecelerin Sınıflandırılması:

- 1) Level Sınavları
- 2) Ustalık Sınavları
- 3) Onursal Level

#### 8. Sınav ve Puan Çeşitleri:

- 1) Uygulamalı Sınav
- 2) Yazılı Sınav
- 3) Sözlü Sınav
- 4) Disiplin
- 5) Tez

#### 9. Level Sınavında Uygulanacak Esaslar:

1) Level Sınavları yılda dört kez olmak üzere her yıl Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarında yapılır.

2) Sınav, disiplin, sözlü ve uygulamalı olarak yapılır. Disiplin %10, sözlü sınav %20 ve uygulamalı sınav % 70 puan ( %20 Ayakta Dövüş Teknik Teknikleri , %30 Yerde Dövüş Teknikleri , %20 Fiziksel Yeterlilik ) üzerinden değerlendirilir. Uygulamalı sınavda, göz kontrolü, ruhsal konsantrasyon, hız kontrolü, mesafe kontrolü, esneklik, denge ve tekniğin düzgün yapılması dikkate alınarak puanlama yapılır.

3) Sınavlarda başarılı olabilmek için 100 üzerinden en az 60 puan alınması şarttır. Sınavda 60-79 arasında puan alan sporcular bir derece, 80 ve üzeri puan alan sporcular iki derece terfi edebilirler.

4) Bütün adaylar bir üst kuşağa terfi etmek için istenilen çalışma sürelerini tamamlamış olmalıdırlar.

#### 10. Level Sınavı Çalışma Süreleri ve Yaş Sınırları:

Level Dereceleri	Çalışma Süreleri	Yaş Sınırları
Level'siz	1 Ay	6 Yaş ve Üzeri
1.Level (Beyaz Kuşak)	3 Ay	6 Yaş ve Üzeri
2.Level (Sarı Kuşak)	3 Ay	8 Yaş ve Üzeri
3.Level (Turuncu Kuşak)	3 Ay	10 Yaş ve Üzeri
4.Level (Mavi Kuşak)	6 Ay	12 Yaş ve Üzeri
5.Level (Yeşil Kuşak)	6 Ay	14 Yaş ve Üzeri

11. **1. Level (Beyaz) Sınavı:** MMA spor dalında lisans çıkarıp bir aylık çalışma sürelerini tamamlayan sporcuların gireceği 1.Level (Beyaz) Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;
- 1) Disiplin (Kılık, kıyafet, selamlamalar, davranış vb.)
  - 2) a) Federasyonun Kurucu Başkanı ve şimdiki Federasyon Başkanı'nın isimlerini söyleyin!  
b) MMA'nın kelime anlamı nedir? Söyleyin!  
c) MMA'da kaç level (derece) vardır? Söyleyin!  
d) MMA dünyada ve ülkemizde ne zaman başladı? Söyleyin!  
e) 3 faydalı ve 3 zararlı besini söyleyiniz!
  - 3) a) MMA Grappling disiplinde, geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!  
b) MMA Grappling disiplinde, müsabaka koruyucu malzeme ve kıyafetlerini söyleyiniz!  
c) MMA Grappling disiplinde, müsabaka alanı ölçülerini, müsabaka raund ve sürelerini söyleyiniz !
  - 4) **Ayakta Dövüş Teknikleri;**  
a) 3 Blok tekniği ayak değiştirerek (Low Block, Side Block (up, middle), (Up Block)  
b) 3 El tekniği ayak değiştirerek (Straight Punch, Back Fist, Ridge Hand)  
b) 3Ayak tekniği ayak değiştirerek (Front Kick, Round House Kick, Front Sweep)  
c) Straight Punch, Back Front Kick (Kombine Teknikler)  
d) Back Fist, Round House Kick (Kombine Teknikler)  
e) Round House Kick, Straight Punch (Kombine Teknikler)
  - 5) **Yer Dövüş Teknikleri;**  
a) 4 adet temel duruş  
b) 2 adet kol kilidi  
c) 2 adet indirme hareketi
  - 6) **Fiziksel Yeterlilik;**  
a) İp atlama (30 Sn.-30 Sn. dinlenme)  
b) Fiziksel dayanıklılık (4'er adet-30 sn. dinlenme).  
➤ Kelebek hareketi,  
➤ Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,  
➤ Eller ensede çöküp kalkma,  
➤ Push up,  
➤ Mekik.  
c) Gölge Boks ( 30 Sn. - 30 Sn. dinlenme )  
d) Müsabakası (MMA Grappling) (30 Sn.- 30 Sn. dinlenme)
12. **2. Level (Sarı) Sınavı:** 1. Levelde (Beyaz) sahibi olan sporculardan üç aylık çalışma sürelerini tamamlayan sporcuların gireceği 2. Level (Sarı) Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;
- 1) Disiplin (Kılık, kıyafet, selamlamalar, davranış vb.)
  - 2) a) Federasyonun Kurucu Başkanı, şimdiki Federasyon Başkanı, Hakem Komitesi Başkanı, Teknik Komite Başkanı ve Sınav Komitesi Başkanı'nın isimlerini söyleyin!  
b) MMA'da kaç disiplin vardır? açıklayınız!  
c) 'Kuşak belde değil kafadadır.' sözünün ne anlama geldiğini açıklayın!  
d) İyi bir MMA'cı müsabakada nelere dikkat etmelidir? açıklayınız!  
e) 3 faydalı ve 3 zararlı besini söyleyiniz!

- 3) a) MMA Grappling disiplininde, geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!  
b) MMA Grappling disiplininde müsabaka koruyucu malzeme ve kıyafetlerini söyleyiniz!  
c) MMA Grappling disiplininde, müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz!
- 4) **Ayakta Dövüş Teknikleri;**
  - a) 3 Blok tekniği yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek (Low Block, Side Block (up, middle), (Up Block)
  - b) 4 El tekniği yürüyerek ileri ve geri (Straight Punch, Back Fist, Ridge hand, Hook Punch).
  - c) 6 Ayak tekniği yürüyerek ileri ve geri (Front Kick, Side Kick, Round House Kick, Front Sweep, Back Sweep, Hook Kick)
  - d) Back Fist, Side Kick (Kombine Teknikler)
  - e) Hook Kick, Back Fist (Kombine Teknikler)
  - f) Round House Kick, Back Fist (Kombine Teknikler)
- 5) **Yer Dövüş Teknikleri;**
  - a) 4 adet temel duruş
  - b) 2 adet kol kilidi
  - c) 2 adet indirme hareketi
- 6) **Fiziksel Yeterlilik;**
  - a) İp atlama (1.dakika, 1.dakika dinlenme)
  - b) Fiziksel dayanıklılık (8'er adet, 1.dakika dinlenme).
    - Kelebek hareketi,
    - Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
    - Eller ensede çöküp kalkma,
    - Push up,
    - Mekik.
  - c) Gölge Boks (1 dakika, 1dakika dinlenme)
  - d) Müsabakası (MMA Grappling) (1 dakika, 1 dakika dinlenme)

13. **3. Level (Turuncu) Sınavı:** 2. Level (Sarı) sahibi olan sporculardan üç aylık çalışma sürelerini tamamlayan sporcuların gireceği 3. Level (Turuncu) Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

- 1) Disiplin (Kılık, kıyafet, selamlamalar, davranış vb.)
- 2) a) Federasyonun Kurucu Başkanı, şimdiki Federasyon Başkanı, Hakem Komitesi Başkanı, Teknik Komite Başkanı, Sınav Komitesi Başkanı, Disiplin Kurulu Başkanı ve Denetleme Kurulu Başkanı'nın isimlerini söyleyin!  
b) Blok, el, ayak, ve yer tekniklerinin isimlerini söyleyin!  
b) 5 faydalı ve 5 zararlı besini söyleyiniz!
- 3) a) MMA Grappling ve MMA Light disiplininde, geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!  
b) MMA Grappling ve MMA Light disiplininde, müsabaka koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları söyleyin!  
c) MMA Grappling ve MMA Light disiplininde, müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz !
- 4) **Ayakta Dövüş Teknikleri;**
  - a) 3 Blok tekniği yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek (Low Block, Side Block (up, middle), (Up Block)
  - b) İskivler ve Fendler.
  - c) 5 El tekniği yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek (Straight Punch, Hook Punch, Uppercut Punch, Back Fist, Ridge Hand)
  - d) 9 Ayak tekniği (Front Kick, Side Kick, Round House Kick, Front Sweep, Back Sweep, Back Kick, Back Side Kick, Hook Kick, Axe Kick).
  - e) Side Block, Straight Punch (45'e kaçarak) (Kombine Teknikler)
  - f) Straight Punch, Hook Punch, Uppercut, Hook Punch (Kombine Teknikler)
  - g) Straight Punch, Round House Kick (Kombine Teknikler)
  - h) Round House Kick, Straight Punch, Round House Kick. (Kombine Teknikler)
- 5) **Yer Dövüş Teknikleri;**

- a) 5 adet temel duruş
- b) 5 adet temel duruşun geçişleri
- c) 3 adet kol kilidi ve defansları
- d) 3 adet indir ve defansları

**6) Fiziksel Yeterlilik;**

- a) İp atlama (1.dakika, 1.dakika dinlenme)
- b) Fiziksel dayanıklılık (12'şer adet, 1.dakika dinlenme).
  - Kelebek hareketi,
  - Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
  - Eller ensede çöküp kalkma,
  - Push up,
  - Mekik.
- c) Gölge Boks (1 dakika, 1dakika dinlenme)
- d) Müsabakası (MMA Grappling, MMA Light) (1 dakika, 1 dakika dinlenme)

**14. 4. Level (Mavi) :** 3. Level (Turuncu) sahibi olan sporculardan üç aylık çalışma sürelerini tamamlayan sporcuların gireceği 4. Level (Mavi) Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

- 1) Disiplin (Kılık, Kıyafet, selamlama, davranış vb.).
- 2) a) Federasyona bağlı faal MMA antrenörlerinin isimlerini söyleyin!
  - c) Blok, el, ayak ve yer tekniklerinin isimlerini söyleyin!
  - d) 5 faydalı ve 5 zararlı besini söyleyiniz!
- 3) a) MMA Grappling ve MMA Light disiplininde, geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!
  - b) MMA Grappling ve MMA Light disiplininde, koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!
  - c) MMA Grappling ve MMA Light disiplininde, müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz !
- 4) **Ayakta Dövüş Teknikleri;**
  - a) 4 Blok tekniği yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek ( Low Block, Side Block (up, middle), Up Block).
  - b) İskivler ve Fendler.
  - c) 5 El tekniği yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek (Straight Punch, Hook Punch, Uppercut Punch, Back Fist, Ridge hand).
  - d) 11 Ayak tekniği yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek (Front Kick, Side Kick, Round Out Kick, Front Sweep, Back Sweep, Back Kick, Back Side Kick, Hook Kick, Axe Kick, Gresent Kick, Spinning Back Kick).
  - e) Side Block, Straight Punch, Hook Punch, (Gerideki elle) Side Block, Uppercut.
  - f) Straight Punch, Hook Punch, Hook Punch.
  - g) Axe Kick, Straight Punch, Round House Kick.
  - h) Straight Punch, Back Kick, Round House Kick.
- 5) **Yer Dövüş Teknikleri;**
  - a) 5 adet temel duruş
  - b) 5 adet temel duruşun geçişleri
  - c) 3 adet kol kilidi ve defansları
  - d) 3 adet indir ve defansları
- 6) **Fiziksel Yeterlilik;**
  - a) İp atlama (1 dakika, 1 dakika dinlenme)
  - b) Fiziksel dayanıklılık (16'şar adet, 1 dakika dinlenme)
    - Kelebek hareketi,
    - Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
    - Eller ensede çöküp kalkma,
    - Push up,
    - Mekik.
  - c) Gölge boks (1 dakika, 1dakika dinlenme)
  - d) Müsabaka (MMA Grappling, MMA Light) (1 dakika, 1dakika dinlenme)

15. **5. Level ( Yeşil ) Sınavı:** 4. Level (Mavi) sahibi olan sporculardan altı aylık çalışma sürelerini tamamlayan sporcuların gireceği 5. Level (Yeşil) Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;
- 1) Disiplin (Kılık, kıyafet, selamlamalar, davranış vb.).
  - 2) a) Liderimiz, Kurucu Cumhurbaşkanı, Cumhurbaşkanı ve Meclis Başkanı'nın isimlerini söyleyin!  
b) Blok, el, ayak ve yer tekniklerinin isimlerini söyleyin!  
c) 10 faydalı ve 10 zararlı besini söyleyiniz!
  - 3) a) MMA Light ve MMA Full disiplininde, geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!  
b) MMA Light ve MMA Full disiplininde, koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!  
c) MMA Light ve MMA Full disiplininde, müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz !
  - 4) **Ayakta Dövüş teknikleri;**
    - a) İskivler ve fendler.
    - b) Zıplayarak vuruşlar.(Front Kick, Side Kick, Back Side Kick)
    - c) Kombine Teknikler.
      - Straight Punch, Back Kick, Round Ous Kick.
      - Straight Punch, Straight Punch, Round Ous Kick.
      - Round Ous Kick, Straight Punch(sağlı sollu), Round Ous Kick.
      - Front Kick, aynı ayakla Axe Kick, Straight Punch.
      - Round Ous Kick, Spining Back Kick,Up Round Ous Kick.
      - Front Kick, Back Side Kick, Spining Back Kick.
    - d) Aynı Elle Teknik Yapma.
      - Straight Punch, Straight Punch, Hook Punch.
      - Straight Punch, Straight Punch, Uppercut Punch .
      - Straight Punch, Uppercut Punch, Hook Punch.
    - e) Aynı Ayakla Yere Koymadan Teknik Yapma.
      - Front Kick, Side Kick, Hook Kick.
      - Round Ous Kick, Hook Kick, Round Ous Kick.
      - Side Kick, Hook Kick, Round Ous Kick.
  - 5) **Yerde Dövüş Teknikleri;**
    - a) 5 adet temel duruş
    - b) 5 adet temel duruşun geçişleri
    - c) 3 adet kol kilit ve defansları
    - d) 3 adet indir ve defansları
    - e) 3 adet boğma ve defansları
  - 6) **Fiziksel Yeterlilik;**
    - a) İp atlama (2 dakika, 1 dakika dinlenme)
    - b) Fiziksel dayanıklılık (20'şer adet, 1 dakika dinlenme)
      - Kelebek hareketi,
      - Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
      - Eller ensede çöküp kalkma,
      - Push up,
      - Mekik.
    - c) Gölge boks (2 dakika, 1 dakika dinlenme)
    - d) Müsabaka (MMA Light, MMA Full) (2 dakika, 1 dakika dinlenme)

16. **Ustalık Sınavında Uygulanacak Esaslar:**

- 1) Level Ustalık Sınavı, her yıl Mayıs ve Kasım aylarında olmak üzere yılda iki defa yapılır. Federasyon Yönetim Kurulu, zorunlu hallerde sınav zamanını değiştirebilir.
- 2) Sınavlarda başarılı olabilmek için 100 üzerinden en az 70 puan alınması şarttır.
- 3) Sınav, tez, yazılı ve uygulamalı olarak yapılır. Tez % 10, yazılı sınav %20 ve uygulamalı sınav %70 (%20 Ayakta Teknik Bilgisi, %30 Yer Teknikleri Bilgisi, %20 Fiziksel Yeterlilik) üzerinden değerlendirilir. Uygulamalı sınavda, göz kontrolü, ruhsal konsantrasyon, hız

kontrolü, mesafe kontrolü, esneklik, denge ve tekniğin düzgün yapılması dikkate alınarak puanlama yapılır.

- 4) Level Ustalık Sınavına katılacak adaylar bir üst kuşağa terfi etmek için istenilen çalışma sürelerini tamamlamış ve belirtilen yaşı bitirmiş olmalıdırlar.

#### 17. Ustalık Sınavı Çalışma Süreleri ve Yaş Sınırları:

Level Dereceleri	Çalışma Süreleri	Yaş Sınırları
6. Level (Kırmızı Kuşak)	1 yıl	16 yaş ve üzeri
7. Level (Gri Kuşak)	2 yıl	18 yaş ve üzeri
8. Level (Lacivert kuşak)	4 yıl	22 yaş ve üzeri
9. Level (Kahverengi Kuşak)	8 yıl	30 yaş ve üzeri
10. Level (Siyah Kuşak)	16 yıl	46 yaş ve üzeri

18. **6. Level (Kırmızı Kuşak) Ustalık Sınavı:** 5. Level (Yeşil Kuşak) sahibi olan sporculardan 1 yıllık çalışma ve yaş sürelerini tamamlayanların gireceği 6. Level (Kırmızı Kuşak) Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

- 1) Tez (Dünyada ve ülkemizde MMA'nın doğuşu, gelişimi ve bu günkü durumu ile MMA'nın dünyada ve ülkemizde gelişmesi için öneriler, yer alacak. (En az 2 sayfa olacak ve en az 1 kaynak gösterilecek)
- 2) a) Başbakan, Spordan Sorumlu Bakan ve Spor Dairesi Müdürü'nün isimlerini yazınız!  
b) Kardiyo, Anaerobic Egzersiz ve Aerobik Egzersiz Nedir? Yazınız!  
c) VKİ ve Vücut Kompozisyonu nedir? Yazınız!
- 3) a) MMA spor dalında öne çıkan teknikleri yazınız!  
b) MMA Light ve MMA Full disiplinde, geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!  
c) MMA Light ve MMA Full disiplinde, koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!  
d) MMA Light ve MMA Full disiplinde, müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!
- 4) **Ayakta Dövüş Teknikleri;**
  - a) Tüm MMA El ve Ayak tekniklerinin Uygulaması.
  - b) Kombine Teknikler; (Her biri için 3 kombine yapılacak)
    - El Teknikleri İle,
    - Ayak Teknikleri İle,
    - El ve Ayak Teknikleri İle,
  - c) Torba çalışması; (3 dakika)
    - El Teknikleri İle (1 dakika)
    - Ayak Teknikleri İle (1 dakika)
    - El ve Ayak Teknikleri İle (1 dakika)
  - d) Zor Hareketler; (Her şıktan 1 tanesi seçilip yapılacak)
    - Yerinde Sıçrayarak Ayak Tekniği, (Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
    - İleri Sıçrayarak Ayak Tekniği, (Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
    - İleri Sıçrayarak El Tekniği (Straight Punch, Back Fist)
  - e) Eldiven Tutma; (Düzgün ve dirençli tutuşa bakılacak)
    - Kombine El tekniklerine,
    - Kombine Ayak Tekniklerine,
    - Kombine El ve Ayak Tekniklerine,
- 5) **Yer Dövüş Teknikleri;**
  - a) 5 adet temel duruş
  - b) 5 adet temel duruşun geçişleri



- c) 3 adet kol kilit ve defansları
  - d) 3 adet indir ve defansları
  - e) 3 adet boğma ve defansları
- 6) Fiziksel Yeterlilik;**
- a) İp atlama (3 dakika, 1 dakika dinlenme)
  - b) Fiziksel Dayanıklılık (24'er adet-1 dakika dinlenme)
    - Kelebek hareketi,
    - Sıçrayarak çöküp kalkma,
    - Eller ensede çöküp kalkma,
    - Push up,
    - Mekik.
  - c) Gölge boks ( Tüm teknikler, ritim ve dengeye bakılacak) (3 dakika, 1 dakika dinlenme)
  - d) Lapa Çalışması (3 dakika, 1 dakika dinlenme)
  - e) Müsabaka (MMA Light, MMA Full) ( 3 dakika, 1 dakika dinlenme)

**19. 7. Level (Gri) Sınavı:** 6. Level (Kırmızı) Ustalık Belgesi sahibi olan sporculardan 2 yıllık çalışma ve yaş sürelerini tamamlayanların gireceği 7. Level (Gri) Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

- 1) Tez (Dünyada ve ülkemizde MMA'nın doğuşu, gelişimi ve bu günkü durumu ile MMA'nın dünyada ve ülkemizde gelişmesi için öneriler, yer alacak. (En az 4 sayfa olacak ve en az 2 kaynak gösterilecek)
- 2) a) Federasyonun bağlı bulunduğu Uluslararası Federasyonlar ve Başkanlarının isimlerini yazınız!  
b) Örneklem 3 interval ve örneklem 3 tabata programını yazınız!  
c) G.İ ve 5:2 diyeti nedir? Ketojenik beslenme nedir? Yazınız!
- 3) a) Müsabakada beraberlik durumunda hakemler tercihini hangi özelliklere sahip olan sporcudan yana kullanırlar? En az üç tanesini yazınız!  
b) MMA Full ve MMA Elit disiplinde, geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!  
c) MMA Full ve MMA Elit disiplinde, koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!  
d) MMA Full ve MMA Elite disiplinde, müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!
- 4) Ayakta Dövüş Teknikleri;**
- a) Tüm El ve Ayak tekniklerinin Uygulaması.
  - b) Kombine Teknikler (Her biri için 3 kombine yapılacak)
    - El Teknikleri İle,
    - Ayak Teknikleri İle,
    - El ve Ayak Teknikleri İle,
  - c) Torba çalışması (3 dakika)
    - El Teknikleri İle (1 dakika)
    - Ayak Teknikleri İle (1 dakika)
    - El ve Ayak Teknikleri İle (1 dakika)
  - d) Zor Hareketler; (Her şıktan 1 tanesi seçilip yapılacak)
    - Yerinde Sıçrayarak Ayak Tekniği, (Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
    - İleri Sıçrayarak Ayak Tekniği, (Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
    - İleri Sıçrayarak El Tekniği (Straight Punch, Back Fist)
- 5) **Dövüş Teknikleri** (Eşli çalışma - %30 direnç)
- a) 5 adet temel duruş
  - b) 5 adet temel duruşun geçişleri
  - c) 5 adet herhangi kilit ve defansları
  - d) 3 adet indir ve defansları
  - e) 3 adet boğma ve defansları
- 6) Fiziksel Yeterlilik**
- a) İp atlama (3 dakika, 1 dakika dinlenme)

- b) Fiziksel Dayanıklılık (28'er adet-1 dakika dinlenme)
  - Kelebek hareketi,
  - Sıçrayarak çöküp kalkma,
  - Eller ensede çöküp kalkma,
  - Push up,
  - Mekik.
- c) Gölge boks ( Tüm teknikler, ritim ve dengeye bakılacak) (3 dakika, 1 dakika dinlenme)
- d) Lapa Çalışması (3 dakika, 1 dakika dinlenme)
- e) Müsabaka (MMA Full, MMA Elite) ( 3 dakika, 1 dakika dinlenme)

**20. 8. Level (Lacivert Kuşak) Sınavı:** 7. Level (Gri Kuşak) Ustalık Belgesi sahibi olan sporculardan 4 yıllık çalışma ve yaş sürelerini tamamlayanların gireceği 8. Level (Lacivert Kuşak) Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

**1) Tez (Dünyada ve ülkemizde MMA'nın doğuşu, gelişimi ve bu günkü durumu ile MMA'nın dünyada ve ülkemizde gelişmesi için öneriler, yer alacak. (En az 6 sayfa olacak ve en az 3 kaynak gösterilecek)**

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

**b) İki ayrı sporcu için ayrı standart kardio programını yazınız!**

**c) Örneklemler günlük 5 öğün beslenmeyi yazınız!**

**3) a) Bir sporcunun verimli ve başarılı olması için fiziksel ve beslenme konularında nelere dikkat etmesi gerekir açıklayınız!**

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

**c) MMA Full ve MMA Elit disiplininde, koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!**

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

**4) Ayakta Dövüş Teknikleri;**

**a) Tüm El ve Ayak Tekniklerinin Uygulaması.**

**b) Kombine Teknikler (Her biri için 3 kombine yapılacak)**

- El Teknikleri İle,
- Ayak Teknikleri İle,
- El ve Ayak Teknikleri İle,

**c) Torba çalışması (3 dakika)**

- El Teknikleri İle (1 dakika)
- Ayak Teknikleri İle (1 dakika)
- El ve Ayak Teknikleri İle (1 dakika)

**d) Zor Hareketler; (Her şıktan 1 tanesi seçilip yapılacak)**

- Yerinde Sıçrayarak Ayak Tekniği,(Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
- İleri Sıçrayarak Ayak Tekniği, (Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
- İleri Sıçrayarak El Tekniği (Straight Punch, Back Fist)

**e) Eldiven Tutma (Düzenli ve dirençli tutuşa bakılacak)**

- Kombine El tekniklerine,
- Kombine Ayak Tekniklerine,
- Kombine El ve Ayak Tekniklerine,

**5) Yer Dövüş Teknikleri; (Eşli çalışma - %100 direnç)**

- a) 7 adet temel duruş**
- b) 7 adet temel duruşun geçişleri**
- c) 5 adet herhangi kilit ve defansları**
- d) 3 adet indir ve defansları**
- e) 3 adet boğma ve defansları**
- f) 2 adet kilitler arası geçiş**

**6) Fiziksel Yeterlilik;**

**a) İp atlama (3 dakika, 1 dakika dinlenme)**

- b) Fiziksel Dayanıklılık (32'şer adet-1 dakika dinlenme)
  - Kelebek hareketi,
  - Sıçrayarak çöküp kalkma,
  - Eller ensede çöküp kalkma,
  - Push up,
  - Mekik.
- b) Gölge boks ( Tüm teknikler, ritim ve dengeye bakılacak) (3 dakika, 1 dakika dinlenme)
- c) Lapa Çalışması (3 dakika, 1 dakika dinlenme)
- d) Müsabaka (MMA Elite) ( 3 dakika, 1 dakika dinlenme)

21. **9.Level (Kahverengi Kuşak) Ustalık Sınavı:** 8. Level (Lacivert Kuşak) Ustalık Belgesi sahibi olan sporculardan 5 yıllık çalışma ve yaş sürelerini tamamlayanların gireceği 9. Level (Kahverengi kuşak) Ustalık Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

1) Tez (Dünyada ve ülkemizde MMA'ın doğuşu, gelişimi ve bu günkü durumu ile MMA'ın dünyada ve ülkemizde gelişmesi için öneriler, yer alacak. (En az 8 sayfa olacak ve en az 4 kaynak gösterilecek)

2) a) Son Uluslararası, Avrupa ve Dünya Şampiyonası'nda K.K.T.C. MMA Milli Takım Sporcularının aldığı dereceleri yazınız!

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

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

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

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

c) MMA Elit disiplininde, koruyucu malzeme ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!

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

4) **Ayakta Dövüş Teknikleri;**

a) Tüm El ve Ayak Tekniklerinin Uygulaması.

b) Kombine Teknikler (Her biri için 3 kombine yapılacak)

➤ El Teknikleri İle,

➤ Ayak Teknikleri İle,

➤ El ve Ayak Teknikleri İle,

c) Torba çalışması (3 dakika)

➤ El Teknikleri İle (1 dakika)

➤ Ayak Teknikleri İle (1 dakika)

➤ El ve Ayak Teknikleri İle (1 dakika)

d) Zor Hareketler; (Her şıktan 1 tanesi seçilip yapılacak)

➤ Yerinde Sıçrayarak Ayak Tekniği,(Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)

➤ İleri Sıçrayarak Ayak Tekniği, (Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)

➤ İleri Sıçrayarak El Tekniği (Straight Punch, Back Fist)

e) Eldiven Tutma (Düzgün ve dirençli tutuşa bakılacak)

➤ Kombine El tekniklerine,

➤ Kombine Ayak Tekniklerine,

➤ Kombine El ve Ayak Tekniklerine,

5) **Yer Dövüş Teknikleri;** (Eşli çalışma - %100 direnç)

a) 7 adet temel duruş

b) 7 adet temel duruşun geçişleri

c) 5 adet herhangi kilit ve defansları

d) 3 adet indir ve defansları

e) 3 adet boğma ve defansları

f) 2 adet kilitler arası geçiş

g) 1 adet multilock

6) **Fiziksel Yeterlilik;**

a) İp atlama (3 dakika, 1 dakika dinlenme)

b) Fiziksel Dayanıklılık (32'şer adet-1 dakika dinlenme)

➤ Kelebek hareketi,

- Sıçrayarak çöküp kalkma,
  - Eller ensede çöküp kalkma,
  - Push up,
  - Mekik.
- c) Gölge boks (Tüm teknikler, ritim ve dengeye bakılacak) (3 dakika, 1 dakika dinlenme)
- d) Lapa Çalışması (3 dakika, 1 dakika dinlenme)
- e) Müsabaka (MMA Elite) (3 dakika, 1 dakika dinlenme)

22. **10.Level (Siyah Kuşak) Ustalık Belgesi:** Federasyona sporcu, antrenör, hakem ve idareci olarak büyük hizmetleri geçen 9.Level (Kahverengi Kuşak) Ustalık Belgesi sahibi kişilere çalışma ve yaş sürelerini tamamlamaları halinde Federasyon Başkanı'nın önerisi ve Yönetim Kurulu'nun kararı ile verilebilir.

### **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM** **Çeşitli ve Son Hükümler**

23. **Geçici Madde:** Bu Talimatın yürürlüğe girdiği tarihten önce Federasyon tarafından verilmiş olan sporcu belge ve lisansları geçerli olup, bu haklar saklı kalır. Bu belge ve lisansların bu Talimata göre sınıflandırılması, Sınav Komitesi'nin görüşü ve Federasyon Yönetim Kurulu'nun onayından sonra, uygun dengi belge ve lisanslar verilir.
24. **Yurtdışı Diplomalarının Denklik İşlemleri:** Uluslararası ve ulusal Federasyonlarından alınan Level ve Ustalık belgesine sahip olan kişilerin Federasyona başvurmaları halinde, Federasyon Yönetim Kurulu'nun yapacağı inceleme sonucunda uygun görülenlerin denklikleri yapılır.
25. **Onursal Level Ustalık Belgesi Verilmesi :** MMA spor dalına çeşitli kademelerde hizmet ve katkıda bulunan sporcu, antrenör, hakem ve idarecilere Yönetim Kurulu'nun kararı ile onursal dan derecesi verilir.
26. **Talimatta Yer Almayan Hususlar:** Bu talimatta yer almayan hususlarda karar verme yetkisi Yönetim Kurulu'na aittir.
27. **Yürürlük:** Bu Talimat, Federasyonun resmi internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.
28. **Yürütme:** Bu Talimat hükümlerini, Federasyon Başkanı yürütür.



**KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU**  
**TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION**

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

K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu'nun faaliyet programında yer alan ve ...../...../..... tarihinde, ..... yapılacak olan .....MMA Level (**Terfi**) sınavına Derneğimizden aşağıda adı ve soyadı yazılı sporcularımız katılacaktır.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

**Dernek Başkanı**  
**(İmza ve Mühür)**

S/No	Adı-Soyadı	Level Durumu	Terfi Tarihi	Lisans No	Lisans Tarihi
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

**Not:** Form eksiksiz olarak doldurulacak ve antrenör tarafından imzalanacaktır. ( Federasyonun Kıbrıs Türk Kooperatif Bankası'ndaki **126452** numaralı hesabına Yönetim Kurulu tarafından belirlenen Lisans ve Sınav ücreti karşılığı olarak yatırılan banka dekontları ), belgeye eklenmelidir.



**KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU**  
**TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION**

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

K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu'nun faaliyet programında yer alan ve ...../...../..... tarihinde, ..... yapılacak olan .....MMA Level (**Denklik**) sınavına Derneğimizden aşağıda adı ve soyadı yazılı sporcularımız katılacaktır.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

**Dernek Başkanı**  
**(İmza ve Mühür)**

S/No	Adı-Soyadı	Level Durumu	Terfi Tarihi	Lisans No	Lisans Tarihi
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

**Not:** Form eksiksiz olarak doldurulacak ve antrenör tarafından imzalanacaktır. ( Federasyonun Kıbrıs Türk Kooperatif Bankası'ndaki **126452** numaralı hesabına Yönetim Kurulu tarafından belirlenen Lisans ve Sınav ücreti karşılığı olarak yatırılan banka dekontları ), belgeye eklenmelidir.



**KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU**  
**TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION**

..... DERNEĐİ  
 ..... MMA LEVEL (TERFİ) SINAVI SONUÇ BELGESİ

**LEVEL :**

**TARİH :**

SIRA NO	ADI-SOYADI	DİSİPLİN (10 Puan)	SÖZLÜ (20 Puan)	UYGULAMALI (70 Puan)	TOPLAM	SONUÇ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

**İMZA:**

**İMZA:**

**İMZA VE MÜHÜR:**

**ANTRENÖR**

**KONTROL EDEN YETKİLİ**

**FEDERASYON BAŞKANI**



**KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU**  
**TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION**

**.....MMA LEVEL USTALIK (TERFİ /DENKLİK) SINAVI SONUÇ BELGESİ**

**LEVEL :**

**TARİH :**

SIRA NO	ADI-SOYADI	TEZ (10 Puan)	YAZILI (20 Puan)	UYGULAMALI (70 Puan)	TOPLAM	SONUÇ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

**İMZA:**

**İMZA:**

**İMZA VE MÜHÜR:**

**SINAV KOMİTESİ**

**KONTROL EDEN YETKİLİ**

**FEDERASYON BAŞKANI**





**KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU**  
**TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION**

**.....MMA LEVEL (DENKLİK) SINAVI SONUÇ BELGESİ**

**TARİH :**

SIRA NO	ADI-SOYADI	DİSİPLİN (10 Puan)	SÖZLÜ (20 Puan)	UYGULAMALI (70 Puan)	TOPLAM	SONUÇ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

**İMZA:**

**İMZA:**

**İMZA VE MÜHÜR:**

**SINAV KOMİTESİ**

**KONTROL EDEN YETKİLİ**

**FEDERASYON BAŞKANI**