И. В. Лущик

СМЕШАННЫЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА (ММА)

Смешанные боевые искусства (также *ММА* — от англ. *Mixed Martial Arts*) — боевые искусства (часто неправильно называемые «боями без правил»), представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств.

ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке, так и на полу.

ИСТОРИЯ

Панкратион является старейшим стилем боя без оружия, напоминающим современные *ММА*. Древние греки ввели эту дисциплину в Олимпийские игры в 648 году до н. э. Греческий панкратион со временем трансформировался в более жестокий этрусский и древнеримский панкратиум. Бои в этом стиле демонстрировали в Колизее, а статуи выдающихся бойцов устанавливали в Риме и других городах Италии.

Некоторые бои различных стилей (джиу-джитсу, борьба, бокс и др.) демонстрировали с конца XIX века. Соревнования со смешанными стилями (например, боксёр против борца) были весьма популярны в Европе и на Дальнем Востоке на рубеже XIX и XX веков. В Англии даже возникло боевое искусство под названием бартитсу, совмещавшее европейские и азиатские учения.

После Первой мировой войны борьба смешанными стилями возродилась по двум направлениям:

первое — реальное соревнование, получившее название шутрестлинг (от англ. *shootwrestling*); ***второе*** — постановочные запланированные шоу, которые привели к профессиональной борьбе — *рестлингу.*

Другими истоками современных смешанных боевых искусств являются соревнованиях по *вале-тудо* (от порт. — всё разрешено) в Бразилии и японском шутрестлинге. Вале-тудо зародилось в 1920-х годах, когда представители бразильского джиу-джитсу Карлос и Хелио Грейси приглашали любого желающего соревноваться с ними в борьбе (позднее это получило название «Вызов Грейси»).

В конце 1960-х годов концепцию объединения элементов разных боевых искусств популяризовал Брюс Ли. Его философия носила название *джиткундо*, одним из главных её принципов являлось умение бойца успешно адаптироваться под любой стиль. Учение Ли оказало сильнейшее влияние на *ММА*: в 2004 году президент *UFC* Дэйна Уайт назвал Ли «отцом *ММА*».

До джиткундо с более древних времён в Японии уже существовали боевые искусства смешанного типа (кадзюкембо и карате Годзю-рю).

В Японии в 1970-х годах профессиональный борец Кандзи «Антонио» Иноки организовал ряд поединков по смешанным правилам. 26 июня 1976 года Иноки встретился с прославленным боксёром Мохаммедом Али. Изначально планировался бой по смешанным правилам в полном смысле, однако за два дня было введено ограничение, существенно повлиявшее на исход встречи: Иноки разрешили наносить удары ногой, только если он стоял одним коленом на полу. В итоге Али нанёс шесть ударов, а Иноки почти весь бой провёл на полу, не подпуская Али к себе. Бой закончился ничьёй, хотя ущерб ногам Али чуть было не поставил под угрозу его боксёрскую карьеру.

В 1986 году была сформирована первая организация смешанных боевых искусств, известная как «Шуто» (от англ. *Shooto*).

Однако до 1990-х годов *ММА* не могли похвастать значительной популярностью в мире. Лишь со становлением и развитием таких организаций, как *Ultimate Fighting Championship (UFC), Pride Fighting*

Championships и др. популярность *MMA* резко возросла, чему также способствовало падение зрелищности профессионального бокса.

Ранние соревнования имели минимум правил, в связи с чем их критиковали как «кровавую бойню». Поэтому организаторы ввели дополнительные ограничения для повышения безопасности спортсменов и привлечения новых зрителей. Благодаря этим усилиям, современные *MMA* являются одним из наиболее быстро развивающихся видов спорта, о чём свидетельствуют показатели продаж платных трансляций боёв, освещение в СМИ, рост количества занимающихся и увеличение продаж товаров, связанных с *MMA*.

Ultimate Fighting Championship (рус. — Абсолютный бойцовский чемпионат, далее — *UFC*) — спортивная организация, основанная в 1993 году. Популярность *UFC* стала расти с 2001 года. В 2007 году *UFC* выкупила активы главного на тот момент конкурента, японской организации *Pride*. После этого UFC закрепило лидерство среди организаций смешанных единоборств.

В 2011 году компания *UFC* приобрела активы ещё одного конкурента — компании *Strikeforce*. На сегодняшний день компания *UFC* является самой престижной и значимой организацией в смешанных единоборствах.

В декабре 2006 года популярность *UFC* достигла пика, когда бой Чака Лидделла против Тито Ортиса собрал на платном телевидении кассу, по объёму не уступавшую самым кассовым боям в истории бокса.

Предок *MMA* существовал и в СССР: им стало самбо — система, разработанная в 1938 году в результате синтеза многих видов единоборств. Изо всех существующих на сегодня спортивных боевых единоборств боевое самбо ближе всего напоминает *MMA* по арсеналу используемых приёмов, так как в нём первоочередной является способность бойца максимально эффективно и быстро лишить противника возможности к сопротивлению.

Кроме того, в Вооружённых силах СССР, начиная с 1979 года, проводили соревнования по армейскому рукопашному бою, правила которого похожи на правила смешанных единоборств.

В России и странах СНГ развитие *MMA* носило более хаотичный характер и, в основном, проявлялось в форме отдельно взятых турниров или боёв без турнирной сетки, которые начали проводить с середины 1990-х годов.

Ввиду отсутствия структур, регулирующих правила медицинского обеспечения и приемлемых условий проведения боёв, уровень соревнований зависел исключительно от желания спонсоров вкладывать деньги, что зачастую приводило к неадекватным условиям проведения боёв. Значительное улучшение было отмечено с появлением в России японской организации *RINGS*.

На сегодняшний день развитие *MMA* в России по-прежнему продвигается не так быстро, как, например, в США, преимущественно из-за отсутствия адекватного освещения этого вида спорта средствами массовой информации и по-прежнему бытующего мнения у большой части населения, что *MMA* — это «кровавый спорт».

Государство также не финансирует и не имеет программы развития *MMA*, в результате чего эволюция проходит за счёт немногих энтузиастов. Только 26 сентября 2012 года комиссия Министерства спорта РФ официально признала *MMA* самостоятельным видом спорта.

РАЗНОВИДНОСТИ

Боец *MMA* должен усвоить основы таких боевых искусств и единоборств, как:

- бокс;
- кикбоксинг и муэй тай;
- вольную и греко-римскую борьбу;
- джиу-джитсу;
- дзюдо;
- карате;
- тхеквондо;
- самбо;
- саньда и др.

ПРАВИЛА И СУДЕЙСТВО

Правила современных *MMA* претерпели значительные изменения со времён первых боёв по вале-тудо, шутрестлингу и *UFC-1*, тем более со времён панкратиона. С развитием техники приёмов и многочисленных улучшений в процессах физической подготовки стало ясно, что чрезмерно свободные правила необходимо изменить.

Главными мотивирующими факторами стали необходимость охраны здоровья бойцов и желание избавиться от стереотипа человеческих петушиных боёв. Подобное восприятие мешало развитию спорта, поэтому необходимо было смягчить правила.

Новые правила включали разделение на весовые категории, использование специальных перчаток, дополнительные ограничения в разрешённых приёмах.

Также было введено ограничение по времени во избежание длинных боёв, во время которых бойцы экономили энергию. Бои без ограничения во времени также затрудняли трансляцию по телевидению в прямом эфире.

В большинстве профессиональных организаций обычные бои длятся три раунда по 5 мин, в то время как в титульных боях количество раундов увеличивается до пяти.

Также следует отметить различие в принципиальном подходе к правилам в разных странах: так, в США бои *MMA* строго регулируются атлетическими комиссиями штатов, в результате чего бойцы более ограничены в приёмах, в то время как в Европе и Азии правила намного свободнее.

Например, во многих штатах США в любительском *MMA* запрещено наносить удары локтями (удары локтями сверху вниз запрещены многими профессиональными организациями, в частности *UFC*).

Также во многих организациях наложены ограничения на удары коленом в партере, удары головой и болевые приёмы на позвоночник (например, гильотина, распятие).

Приёмами, запрещёнными практически во всех официальных организациях, в наше время являются:

- укусы;
- удары в пах, горло, по затылку и позвоночнику;
- тычки в глаза;
- захват и манипулирование малыми суставами (например, пальцами рук);
- «рыболовные крючки» (атака пальцами незащищённых мест: например, ушей, рта, ноздрей с намерением разорвать ткани).

Состязания обычно заканчиваются следующим образом:

- добровольной сдачей — боец отчётливо постукивает открытой ладонью или пальцами по мату либо оппоненту (также допустима вербальная (словесная) сдача);
- нокаутом: боец оказывается в бессознательном состоянии в результате разрешённого удара;
- техническим нокаутом — остановка боя третьим лицом в результате потери одним из бойцов способности продолжать бой (технические нокауты могут подразделяться на три категории: остановка рефери, когда судья решает, что один из бойцов не может осмысленно защищаться, и останавливает бой; остановка врачом, решающим, что дальнейшее участие одного из бойцов угрожает жизни или здоровью этого участника); остановка «углом», когда угловой секундант бойца сигнализирует об остановке боя);
- судейским решением (в зависимости от подсчёта баллов бой может закончиться: единогласным решением, решением большинства, раздельным решением, единогласной ничьёй; ничьёй решением большинства; раздельным решением).

Бой также может закончиться техническим решением, дисквалификацией, отменой, технической ничьёй или признанием боя несостоявшимся.

Любительские смешанные боевые искусства *MMA* — это контактный вид спортивного единоборства, который регулируется отделением ассоциированных видов борьбы Международной федерации борьбы (*FILA*). Это единственная федерация, организующая поединки по *MMA* и признаваемая МОК. Соревнования по *MMA* в рамках этой организации проводят в безопасных и жёстко регулируемых условиях, а система начисления очков аналогична применяемой в олимпийских видах борьбы.

Единоборцы, занимающиеся любительскими *MMA*, выходят на поединок в специальных коротких шортах, футболке-безрукавке, защитном шлеме утверждённого образца, в наподбороднике и в перчатках весом в 7 унций (200 г), что позволяет удерживать соперника в захватах и наносить удары. В любительском *MMA* существует восемь мужских и пять женских весовых категорий.

ИНВЕНТАРЬ

Клетка — символ *MMA* и специфическое только для данного вида спорта место боёв. Она вовсе не предназначена для того, чтобы закрывать в ней бьющихся насмерть бойцов. Её форма удобнее ринга: ведь боец не может вывалиться за пределы клетки и травмироваться, бой не нужно останавливать, чтобы развернуть головой к центру бойцов, борющихся в партере. Клетки бывают разной формы: круглые и с углами, фирменная клетка с 8 углами называется *октагон*.

Вместо боксёрских перчаток в *ММА* используют ***накладки*** на руки с открытыми пальцами. По сравнению с боксёрскими перчатками, накладки для *ММА* более тонкие и лёгкие: профессионалы используют 4-унциевые, любители — 6-унциевые перчатки. Накладки были введены для защиты кулаков, снижения количества рассечений и связанных с этим остановок боёв. Кроме того, накладки в какой-то степени повышают зрелищность боёв, так как стимулируют бойцов использовать ударную технику.

Организации *ММА* обычно требуют, чтобы из одежды на участниках были только ***шорты***, таким образом запрещая использование кимоно. Это исключает возможность применения некоторых приёмов (например, удушение отворотом куртки) и минимизирует преимущества раздетых бойцов.

Женщины выступают в шортах и спортивных ***бюстгальтерах***.

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ

Наибольшего успеха в *ММА* достигали борцы вольного стиля, представителями которого являются 7 из 10 чемпионов организации *ММА*. Российские бойцы *ММА* чаще приходят в этот спорт из боевого самбо.

Для овладения навыками *ММА* нужно освоить множество техник различных направлений единоборств. Поэтому и тренировки бойцов *ММА* требуют особого подхода.

Физическая подготовка

Тренировки бойца *ММА* отличаются спецификой и разнообразием. Бойцам приходится выполнять множество движений с применением ударной техники и испытывать большие физические нагрузки. Поэтому тренировки призваны отрабатывать технику ударов и борьбы (ударная программа), повышать силу бойца, его выносливость. Для спортсмена важно наращивание мышечной массы, ведь во время боя приходится ощущать не только напор противника, но и его вес.

Тренировки бойцов *ММА* значительно отличаются от занятий тяжелоатлетов и бодибилдеров, так как целью бойцов является не увеличение объёма мышц, а развитие взрывной силы. Именно она во время поединка поможет нанести противнику сокрушительный удар.

Во время боя приходится делать захватывающие движения, изгибаться, тянуть противника на себя, резко приседать, вставать, падать. Соответственно, нужно отрабатывать движения, напоминающие действия бойца в бою (выпады, отжимания, приседания). Их нужно выполнять без пауз или с небольшими перерывами (круговая тренировка). Эти упражнения хороши тем, что не требуют специального оборудования, их можно выполнять где угодно.

Ударную технику можно отрабатывать поразному: на «лапах» или на боксёрской груше, во время спарринга. Следует уделять равное внимание атаке, защите и контратаке.

Один из популярных видов тренировки — бой с тенью (нанесение ударов по воздуху). Он хорош тем, что во время тренировки боец *ММА* продумывает и отрабатывает различные варианты технических действий, которые он будет использовать во время реального боя. Все движения нужно выполнять с наибольшими скоростью и мощностью, что увеличивает выносливость и манёвренность спортсмена. Кроме того, во время подобных тренировок возможно использование небольшого отягощения (например, гантелей). Динамичные бои с тенью следует чередовать с замедленными, что позволит отработать технику и стратегию боя.

На сегодняшний день активно применяют следующие средства функциональной и силовой подготовки бойцов *ММА*.

1. Тренировки строгмена

Мощность невозможно развить с помощью только стандартных инструментов тренинга. Ничто не сравниться с тяжёлым мешком или тяжёлым бревном, когда необходимо развить абсолютную силу, требующуюся в схватке любому бойцу *ММА*. Упражнения с подобными предметами задействуют множество мышц, не работающих при подъёме штанги или гантелей.

Для тренировок подойдут любые неудобные предметы: камни, большие покрышки, бочки, сэндбэги (мешки-утяжелители), кувалды и брёвна. Если вы хотите посвятить этим упражнениям целую тренировку, то отберите 5–6 упражнений, в выполнение которых вовлечены мышцы всего тела. Например, тренировка может состоять из:

- кантовки тракторной покрышки;
- поднятия бревна или сэндбэга;
- работы кувалдой по покрышке;
- перетаскивания тяжёлого груза с помощью каната.

2. Работа с собственным весом

Главный принцип при подборе упражнений — специализация. Упражнения должны быть максимально схожи с движениями в поединке: отжимания от пола; подтягивания на перекладине; разнообразные выпады; приседания; берпи — упражнения из кроссфита, предполагающее выполнение за один цикл сразу нескольких движений из различных позиций; выпрыгивания, ходьба в приседе и др.

3. Санки

Тяга санок — это одно из самых эффективных упражнений для функциональной подготовки бойца.

Варианты:

- тяга тяжёлых санок в упряжке лицом вперёд;
- тяга санок в беге спиной вперёд;
- жимы в санках с продвижением.

4. Спринт

Бойцу необходимо развивать скорость, скоростную выносливость и специальную выносливость, а для этого больше всего подойдёт скоростной бег на ультракороткие дистанции.

Спринт — это высокоинтенсивная работа на максимальной скорости. Можно включить в тренировочную программу различные виды спринтов: бег в гору и вверх по ступенькам, бег в упряжке, «челночный» бег. Чтобы избежать травм, перед выполнением таких пробежек нужно проводить разминку для разогрева мышц.

Также важно помнить, что боец *MMA* должен владеть методикой ускорения в бою.

5. Медицинбол

Для хорошего удара просто быть физически сильным недостаточно: нужна взрывная мощность. Одними из самых эффективных упражнений для тренировки взрывной мощности и выносливости являются упражнения с медицинболом (набивным мячом).

Вес набивного мяча необходимо подбирать так, чтобы работать с ним было не слишком легко, но и не слишком тяжело. Вес набивного мяча варьируют от 4 до 10 кг.

Главные принципы тренировок с медицинболом: броски совершают взрывным движением с максимальной мощностью; в броске должно быть задействовано всё туловище, а не только руки.

Для бойцов *MMA* подойдут броски:

- из-за головы;
- от груди;
- об пол;
- в сторону.

6. Работа со штангой

В первую очередь, работа со штангой направлена на увеличение скорости и взрывной силы, поэтому её проводят с небольшими весами. Упражнения следует выполнять в максимальном темпе, с предельным ускорением в начале жима, подъёма или тяги штанги.

Управление весом

Лишний вес — это настоящая головная боль для спортсмена в большинстве видов спорта. Бойцам *MMA* необходимо не только сбрасывать лишние килограммы, но и набирать их, ведь бойцы часто пробуют переходить в другие весовые категории. Иногда им приходится делать довольно резкие скачки, долго удерживая один вес, а затем резко набирать или сбрасывать его. Бойцы должны действовать по долгосрочному плану, они должны потерять основную массу непосредственно перед боем, а именно перед взвешиванием.

Психологическая подготовка

Бойцовские навыки играют в поединке решающую роль, однако если не готовиться психологически, то можно проиграть слабому сопернику. Быть спокойным и рассудительным в бою — важнейшие качества, только тогда все навыки бойца станут максимально эффективными. Бойцам следует изучать соперника в мельчайших деталях, превращая бой не только в столкновение силы и мощности, но и в интеллектуальную схватку. Тактика имеет огромное влияние на ход поединка, когда боец знает о любимых захватах и выходах соперника.

СТРАТЕГИИ РУКОПАШНОГО БОЯ

Далее приведены основные стратегии свободного единоборства в различных стилях *MMA*. Практически все успешно выступающие бойцы практикуются во всех бойцовских дисциплинах, известных в настоящее время, в спарринге с представителями других стилей.

Тем не менее, каждый боец строит стратегию поединка, основываясь на своём стиле.

1. **Драка «враскоряку»** (*Sprawl-and-brawl*). Тактика борьбы в стойке, состоящая в нанесении максимального ущерба сопернику ударами руками и ногами из положения стоя и предотвращение перехода борьбы на землю (для этого обычно

расставляют ноги и руки). Этой стратегии часто придерживаются овладевшие техникой борьбы боксёры, кикбоксёры и бойцы муэй тай, чтобы избежать перехода в партер и как можно дольше действовать в стойке.

2. **Захватить и колотить** (*Clinch-and-pound*). Тактика, состоящая в том, чтобы захватить соперника в клинч, не давая ему возможности уйти на дальнюю дистанцию, нанося удары коленями, голенями и применяя «грязные» приёмы бокса. Бойцы, придерживающиеся этой тактики,— это обычно борцы, дополнительно научившиеся технике нанесения ударов. Борцам, добавившим в свой арсенал удары, удобнее наносить их в клинче, где они чувствуют себя привычнее. Если борьба в стойке не складывается в их пользу, они стараются быстрее перейти в партер, где лучше всего применим их борцовский опыт — там они не тушуются наносить удары.
3. **Повалить и колотить** (*Ground-and-pound*). Тактика, состоящая в том, чтобы поскорее повалить соперника с помощью подсечки, броска или навала, получив преимущество в борьбе на земле, а затем наносить удары сопернику или проводить удушающие либо болевые приёмы, заставляя его сдаться. В подобных позициях иногда используют технику швыряния соперника об пол. Этот приём очень эффективен (и опасен) против более лёгкого соперника, вцепившегося мёртвой хваткой или выполняющего захват руки. Ударяя соперника об пол, можно добиться освобождения от захвата и заставить его сдаться.

Тактика «повалить и колотить» часто соседствует с тактикой «подмять и отдыхать» (*lay-and-pray*), когда боец использует позицию на земле для того, чтобы перевести дух и отдохнуть или же наносить удары, не затрачивая много энергии. Рассмотренные методы применяют борцы или бойцы, искусные в захватах и в борьбе на земле. Такие бойцы переводят любой поединок на землю, плотно захватывают соперника и, нанося удары, заставляют его сдаться либо доводят дело до нокаута или остановки боя.

4. **Повалить и заломать/удушить** (*Ground and choke/lock*). Тактика, состоящая в том, чтобы провести болевой или удушающий приём. Эту тактику успешно применяют дзюдоисты и борцы джиу-джитсу. Техничному дзюдоисту часто удаётся провести молниеносный бросок с последующим заломом. Умение подловить и заломить конечность позволяет победить более сильного и крупного соперника. Ещё один распространённый приём — удушение, которое чаще всего проводят в положении «грудь к спине» (захват шеи соперника сзади с одновременным удержанием туловища и ног соперника внешним захватом ногами). Реже удаётся провести удушение ногами.

В *ММА* существуют четыре наиболее распространённых способа добиться чистой победы:

- нокаут;
- серия ударов в незащищённую голову поверженного соперника;
- удушение;
- болевой приём на суставе.

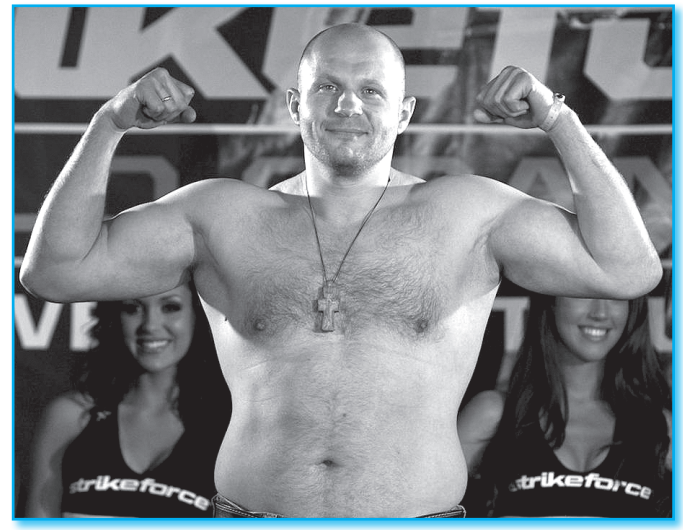
ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Термин *Mixed Martial Arts* был предложен в 1995 году Риком Блюмом, президентом *Battlecade* (одной из ранних организаций *ММА*) и впоследствии нашёл устойчивое применение также в неанглоязычных странах.
- В Англии, Австралии и Германии *ММА* — развивающийся вид спорта, в то время как во Франции *ММА* запрещены.
- Среди бойцов *ММА* есть настоящие гиганты, например, Эммануэль Ярборо. При росте в 2 м 10 см вес спортсмена составляет 300 кг. За такие габариты он получил прозвище «Человек-гора».
- Несмотря на репутацию кровавого спорта, иногда распространяемую средствами массовой информации, за историю современного *ММА* (начиная с 1993 года) было задокументировано лишь четыре случая, когда травмы, полученные во время боя, стали причиной смерти бойца, при этом в двух случаях поединки не были санкционированы уполномоченными организациями. Согласно информации популярного интернет-издания *The Journal of Combative Sport* за тот же период в результате боксёрских поединков скончался 71 человек (что в среднем составляет почти 4 смертельных случая в год).
- *Strikeforce* стал первым крупным промоутером в США, организовавшим женский бой в качестве основного. Это произошло в августе 2009 года. Бой между Джиной Карано и Кристиан Сантос (Киборг) привлёк 856 тысяч телезрителей. Сантос вошла в историю, победив Карано в первом раунде и впервые став чемпионкой *Strikeforce* (в весовой категории 66 кг).
- Лиото Мачида является обладателем необычного рекорда: он победил 6 бойцов, владевших титулом чемпиона *UFC* в пяти различных весовых категориях (Рича Франклина, Би Джей Пенна, Тито Ортиза, Маурисио Хуа, Рэнди Кутюра, Рашада Эванса).
- Ношение перчаток сделали обязательным только на 14 чемпионате *UFC* (1997).
- Дон Фрай — обладатель самого быстрого нокаута в истории *UFC*. На 8-м чемпионате он отправил Томаса Рамиреса в нокаут через 8 с после первого гонга.

НОРМЫ И УСЛОВИЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Требование: количество побед					
		спортивные разряды			юношеские спортивные разряды		
		I	II	III	I	II	III
Чемпионат федерального округа (зональные отборочные соревнования), чемпионаты г. Москвы и Санкт-Петербурга	Мужчины	10	8				
Первенство федерального округа (зональные отборочные соревнования), первенства г. Москвы и Санкт-Петербурга	Юниоры (18–20 лет)	10	8				
Чемпионат субъекта РФ (кроме г. Москвы и Санкт-Петербурга)	Мужчины	10	8				
Кубок субъекта РФ	Мужчины	10	8	6			
Первенство субъекта РФ	Юниоры (18–20 лет)	10	8	6			
	Юноши (16–17 лет)	10	8	6			
	Юноши (14–15 лет)		8	6			
	Юноши (12–13 лет)				7	5	3
Другие официальные спортивные соревнования субъекта РФ	Мужчины	10	8	6			
	Юниоры (18–20 лет)	10	8	6			
	Юноши (16–17 лет)	10	8	6			
	Юноши (14–15 лет)		8	6			
	Юноши (12–13 лет)				7	5	3
Чемпионат муниципального образования	Мужчины	10	8	6			
Условия выполнения	1. В каждом столбце требований указано количество побед, которые необходимо одержать над спортсменами своего спортивного разряда, юношеского спортивного разряда, соответствующего ближайшему предыдущему по отношению к выполняемому спортивному разряду, юношескому спортивному разряду (для выполнения III спортивного разряда указанное количество побед необходимо одержать над спортсменами без спортивного разряда или юношеского спортивного разряда, для выполнения III юношеского спортивного разряда указанное количество побед необходимо одержать над спортсменами без спортивного разряда). Количество побед необходимо набрать в течение одного года. Победа над спортсменом более высокого спортивного разряда приравнивается к двум победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более двух побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях. Победа в связи с неявкой соперника не засчитывается. 2. Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях, на которых предусмотрено выполнение соответствующих спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов. 3. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований						

■ Рэнди Кутюр



■ Фёдор Емельяненко

ЛЕГЕНДАРНЫЕ СПОРТСМЕНЫ

Рэнди Кутюр (род. 22.06.1963) — американский спортсмен, выступавший в греко-римской борьбе и *ММА*, 5-кратный чемпион *UFC* в тяжёлой и полутяжёлой весовых категориях. Является членом Зала Славы *UFC* и самым возрастным спортсменом — держателем чемпионского титула.

Фёдор Емельяненко (род. 28.09.1976) — российский спортсмен, 4-кратный чемпион мира по *ММА* в тяжёлом весе по версии *Pride FC*, 2-кратный — по версии *RINGS*, 2-кратный — по версии *WAMMA*, 4-кратный чемпион мира по боевому самбо, мастер спорта международного класса по дзюдо. В 2003–2010 годах Емельяненко признавали лучшим бойцом *ММА* в тяжёлом весе самые известные спортивные масс-медиа (*ESPN, Sherdog, Full Contact Fighter, MMA Weekly, Nokaut*).

Кристиана Жустину (ранее Кристиана Сантус; род. 09.07.1985) — бразильская боец ММА, выступающая под эгидой *UFC*, действующая чемпионка *UFC* в полулёгком весе, бывшая чемпионка *Strikeforce* и *Invicta Fighting Championships*.

Яна Куницкая (род. 11.11.1989) — российская профессиональная спортсменка, выступающая в *ММА*, чемпионка мира по грепплингу (совмещение техник различных борцовских дисциплин) и по *MMA BUSHIDO FC*, чемпионка России по тхэквондо и тайскому боксу.

Интернет-ресурсы

1. *https://www.fscclub.com/vidy/extreme.shtml.*
2. *https://www.sports.ru/tribuna/blogs/mmageek/728853.html.*
3. *https://www.goldsgym.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-boytsov-mma.*
4. *http://bsambist.ru/stati/8923-uprazhneniya-dlya-bojtsov-mma.html.*
5. *http://fitnessguide.pro/training/3579.*
6. *http://unionmma.ru/mma.*

■ Кристиана Жустину

■ Яна Куницкая