

TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Populiarinti mišrių kovos menų mėgėjų sporto šakas Lietuvoje ir už jos ribų, siekiant didinti šio sporto žinomumą visuomenėje taip skatinant sveiką gyvenimo būdą, fizinį aktyvumą bei sudaryti sąlygas talentingiausių sportininkų identifikavimui, ugdymui ir tobulėjimui.

UŽDAVINIAI:

1. Didinti MMA mėgėjų sporto šakų matomumą visuomenėje.
2. Skatinti jaunimo įsitraukimą į MMA sportą.
3. Formuoti teigiamą MMA įvaizdį.
4. Išsiaiškinti ir skatinti talentingiausius MMA sportininkus.
5. Užtikrinti sportininkų tobulėjimo sąlygas.
6. Skatinti bendruomenių įsitraukimą ir bendradarbiavimą.



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

VIETA IR LAIKAS

DATA:

2026 m. spalio 10 d.

ADRESAS:

Vilniaus 297, Šiauliai (Šiaulių sporto gimnazija)

STARTINIS MOKESTIS

	Kova pagal MMA	Kova pagal K-1
Dalyvio mokestis	30 Eur	30 Eur
Dalyvio mokestis varžybų dieną	40 Eur	40 Eur



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

REGISTRACIJA

Registracija vyksta per smoothcomp.com platformą, dalyvaujančios komandos turi iki 2026 m. spalio 8 dienos užregistruoti savo komandos sportininkus.

Komandos vadovas privalo iki 2026 m. spalio 8 dienos sumokėti dalyvio mokestį už visą komandą ir varžybų metu pateikti apmokėjimo ataskaitą. Pavedimai atliekami į Lietuvos mišrių kovos menų federacijos banko Sąskaitą, kurios duomenys nurodomi apačioje arba smoothcomp.com platformoje.

Gavėjas – Lietuvos mišrių kovos menų federacija
LT55 7300 0101 3244 2575 (Swedbank AB).

Sportininkai gali patys registruotis, bet už juos dalyvio mokestį turi sumokėti komandos vadovas už visą komandą kartu!!!!!!

Sportininkai varžybų dieną nebus registruojami!

Jeigu sportininkas svėrimo metu viršija svorį, kuriame registravosi į varžybas, tai į aukštesnę svorio kategoriją bus keliamas tik sumokėjęs 10-ies eurų papildomą mokestį, priešingu atveju bus užskaitytas pralaimėjimas!

Sumokėtas dalyvio mokestis negražinamas po oficialios registracijos uždarymo (spalio 8 d.)



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

PROGRAMA

Spalio 10 d. 9:00–10:00 val. Sportininkų svėrimas,
medicininė apžiūra.

10:00 val. – trenerių, teisėjų pasitarimas;

11:00 val. – varžybų pradžia.

VARŽYBŲ VADOVAVIMAS



Varžybas vykdo



Varžybų partneris



Vyr. sekretorė



Vedėja



Teisėjai



LMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

REIKALAVIMAI

Varžybose gali dalyvauti visi norintys Lietuvos ar užsienio šalių sportininkai, moksleiviai (mergaitės ir berniukai) / suaugusieji, kurie:

- Susipažino ir sutinka su varžybų taisyklėmis;
- Turi sveikatos pažymą (pageidaujama ir sveikatos draudimą);
- **U-21, suaugę ir senjorai privalo pateikti medicininę pažymą įrodančią, kad yra išsityrę šias ligas: HEPATITAS C IR B, HIV.**
- Visi dalyviai turi turėti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą;
- Nepilnamečiai sportininkai privalo turėti tėvų sutikimą (pridėtas smoothcomp platformoje);
- Nevartoja jokių draudžiamų medikamentų ar Anti-dopingo organizacijos uždraustų medžiagų;
- Susimoka dalyvio mokestį.

SPORTININKAI TURĖJĘ PROFESIONALIŲ KOVŲ DALYVAUTI
NEGALI!



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

AMŽIAUS, SVORIO KATEGORIJOS IR PAGRINDINĖS TAISYKLĖS

PILNOS MMA TAISYKLĖS:

<https://mmafederation.lt/mma-taisykles/>

Visi dalyviai iki 18 privalo būti sveriami oficialiomis varžybų svarstyklėmis apsirengę šortus ir aptemtus imtynių marškinėlius trumpomis rankovėmis. Visiems dalyviams iki 18 m. oficialiuose svėrimuose suteikiama teisė sverti papildomai 1 svarą (454 g) viršijančius jų nustatytą svorio kategoriją. Suaugusieji (+18) oficialiuose svėrimuose viršsvoris jų nustatytą svorio kategorijose draudžiamas!

Jei svorio kategorijoje yra tik vienas dalyvis, jis yra perkeliamas į sunkesnio svorio kategoriją!

Varžybos vyksta pagal LMMAF taisykles, MMA narvuose.

*U-21 ir suaugusiųjų amžiaus kategorijų sportininkai kovoja pagal MMA Light taisykles (parteryje draudžiami smūgiai rankomis į veidą);

*U-18 berniukai kovoja su šalmais; leidžiami smūgiai į veidą stovėsenoje, **o merginos nesmūgiuoja į galvą ir kovoja be šalmų.**



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

U-10 (YOUTH D)

Mergaitės ir Berniukai
(9 metų ir jaunesni)

IKI 25 KG

IKI 27 KG

IKI 30 KG

IKI 34 KG

IKI 37 KG

IKI 40 KG

IKI 44 KG

IKI 48 KG

IKI 52 KG

52KG+

DRAUDŽIAMIE VEIKSMAI:

- smūgiai parterėje;
- kojų skausmingi veiksmai;
- giljotinis smaigimas



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

U-12 (YOUTH D)

Mergaitės ir Berniukai
(11 metų ir jaunesni)

IKI 27 KG

IKI 30 KG

IKI 34 KG

IKI 37 KG

IKI 40 KG

IKI 44 KG

IKI 48 KG

IKI 52 KG

IKI 57 KG

+57 KG

DRAUDŽIAMIE VEIKSMAI:

- smūgiai parterėje;
- kojų skausmingi veiksmai;
- giljotinis smaugimas



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

U-14 (YOUTH C)

Mergaitės ir Berniukai
(12-13 metų)

IKI 34 KG

IKI 37 KG

IKI 40 KG

IKI 44 KG

IKI 48 KG

IKI 52 KG

IKI 57 KG

IKI 62 KG

IKI 67 KG

+67 KG

DRAUDŽIAMIE VEIKSMAI:

- smūgiai parterėje;
- kojų skausmingi veiksmai;
- giljotinis smaigimas



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

U-16 (YOUTH B)

Mergaitės ir Berniukai
(14-15 metų)

IKI 44 KG

IKI 48 KG

IKI 52 KG

IKI 57 KG

IKI 62 KG

IKI 67 KG

IKI 72 KG

IKI 77 KG

+77 KG

DRAUDŽIAMIE VEIKSMAI:

- smūgiai parterėje;
- leidžiamas giljotinis
smaugimas per ranką



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

U-18 (YOUTH A)

Berniukai (16-17 metų)

IKI 52,2 KG
IKI 56,7 KG
IKI 61,2 KG
IKI 65,8 KG
IKI 70,3 KG
IKI 74,8 KG
IKI 79,4 KG
IKI 83,9 KG
IKI 88,4 KG
IKI 93 KG
+93 KG

Mergaitės (16-17 metų)

IKI 47,6 KG
IKI 52,2 KG
IKI 56,7 KG
IKI 61,2 KG
IKI 65,8 KG
IKI 70,3 KG
+70,3 KG

Berniukams –leidžiami smūgiai į veidą stovėsenos pozicijoje,
naudojami šalmai!

Mergaitės – draudžiami smūgiai į veidą ir šalmai
nenaudojami!



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

U-21; ADULTS (JUNIORS AND SENIORS)

Vyrai
(18+ metų)

- IKI 52,2 KG**
- IKI 56,7 KG**
- IKI 61,2 KG**
- IKI 65,8 KG**
- IKI 70,3 KG**
- IKI 74,8 KG**
- IKI 79,4 KG**
- IKI 83,9 KG**
- IKI 88,4 KG**
- IKI 93 KG**
- IKI 97 KG**
- +97 KG**

Moterys
(18+ metų)

- IKI 47,6 KG**
- IKI 52,2 KG**
- IKI 56,7 KG**
- IKI 61,2 KG**
- IKI 65,8 KG**
- IKI 70,3 KG**
- IKI 74,8 KG**
- +74,8 KG**

MMA LIGHT TAISYKLĖS

NUO - 45 M. (SENJORAI)

Vyrai	Moterys
IKI 52,2 KG	IKI 47,6 KG
IKI 56,7 KG	IKI 52,2 KG
IKI 61,2 KG	IKI 56,7 KG
IKI 65,8 KG	IKI 61,2 KG
IKI 70,3 KG	IKI 65,8 KG
IKI 74,8 KG	IKI 70,3 KG
IKI 79,4 KG	IKI 74,8 KG
IKI 83,9 KG	+74,8 KG
IKI 88,4 KG	
IKI 93 KG	
IKI 97 KG	
+97 KG	

MMA LIGHT



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

KOVŲ TRUKMĖ

Kategorija	Raundai ir trukmė	Pratęsimas
D / U-10 ir U-12	1 × 2	1 × 1
C / U-14	1 × 3	1 × 1
B / U-16	1 × 4	1 × 2
A / U-18 and 45+	3 × 2	1 × 2
Juniors / U-21	3 × 3	1 × 3
Seniors / Suaugę	3 × 3	1 × 3



APDOVANOJIMAI

Varžybų metu, prizines vietas iškovoję sportininkai bus apdovanojami medaliais.

Varžybų metu yra skaičiuojami pergalių taškai, kurių pagalba, taurėmis apdovanojami daugiausiai pergalių pelnę sporto klubai.

FINANSAVIMAS

Atvykstančių komandų ar pavienių sportininkų maitinimo ir kelionės išlaidas dengia komandiruojanti organizacija ar patys sportininkai. Čempionato organizavimo išlaidas dengia renginio organizatorius.



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

K-1 TAISYKLĖS

K-1 amžiaus ir svorio kategorijos yra tokios pačios kaip MMA kovose. Pagal K-1 discipliną nėra U-21 amžiaus kategorijos, visi asmenys nuo 18 metų priklauso suaugusiųjų kategorijai.

KOVŲ TRUKMĖ

Kategorija	Raundai ir trukmė	Mergaitės
U-10 ir U-12	2 × 1	2 × 1
U-14	2 × 1,5	2 × 1
U-16	2 × 2	2 × 1,5
U-18; suaugę; senjorai	2 × 2	2 × 1,5



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

VEIKSMŲ VERTINIMAS

PERGALĖ

1. Nokautas
2. Trys nokdaudnai per kovą / du per rundą
3. Teisėjų sprendimu (surinkus daugiau taškų)

*Teisėjai kiekvieną rundą vertina atskirai nuo 10 iki 8 balų, taip žymėdamiesi smūgių tikslumą ir efektyvumą, kovos dominavimą ir aktyvumą.

DRAUDŽIAMI VEIKSMAI

K-1 kovose leidžiamas klinčas (iki 3s.).

Kelio smūgiai į galvą draudžiami visose amžiaus grupėse.

Smūgiai su galva, alkūne.

Smūgiai į sėnarius ar žemiau juostos.

Visi imtynių veiksmai išskyrus pakirtimus.

Galimas kojos gaudymas, bet po pirmo smūgio būtina koją paleisti.

Pagavus vieną varžovo koją galima atlikti pakirtimą per kitą koją.



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

APRANGA

MMA ir K-1 kovose privaloma dėvėti:

- MMA sportinius šortus ir aptemtus imtynių marškinėlius trumpomis rankovėmis.
- Bandažą (tarpkojo apsauga).
- Kapą (dantų apsauga).
- Kojų apsaugas (minkštas).
- Klasikines 10/12 ozų kikbokso pirštines.
- Klasikines MMA mėgėjų pirštinėlės nuo 6 iki 8 ozų.

K-1 kovose:

- K-1 taisyklėmis berniukai iki 14 m., Mergaitės iki 16 m. kovodami privalo dėvėti apsauginę liemenę.
- K-1 taisyklėmis abi lytys iki 14 m. negali smūgiuoti į veidą nei rankomis, nei kojomis.

*Rišti bintus galima tik tose rankų vietose, kurias dengia pirštinės.

*Būti su kelio, čiurnos ar alkūnės apsaugomis galima tik su varžybų organizatorių sutikimu. Ši apranga turi būti minkštos medžiagos ir negali sužeisti varžovo.



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

APRANGA

KOVAI PASIRUOŠTI SKIRIAMOS 3 MINUTĖS, PER ŠĮ LAIKĄ SPORTININKAI TURI BŪTI NARVE. PASIBAIGUS LAIKUI SPORTININKUI MINUSUOJAMI TAŠKAI.

ATITINKAMA EKIPUOTĖ

- Dalyvių komandos turi savo šalms, kojų apsaugas, MMA/K-1 pirštines, kurios patvirtintos LMMAF. Ekipuotė turi atitikti kovos kampą – raudonas / mėlynas. Neturint savo kampo atitinkančios spalvos leidžiama naudoti juodos spalvos Ekipuotę su LMMAF logotipu.
- K-1 pirštinės ir kojų apsaugos privalo būti atitinkančios savo kampą ir turėti LMMAF logotipą.
- Atitinkamas MMA pirštines ir kojų apsaugas komandos už papildomą mokestį galės įsigyti atvykus į Svėrimus.



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

SUTIKIMAI

Sportininkai, treneriai bei komandų vadovai savo dalyvavimu varžybose pripažįsta, kad yra susipažinę ir sutinka su visais aukščiau išvardintais nuostatais bei keliamais reikalavimais.

Sutikimus bus galima rasti smoothcomp.com renginio internetinėje svetainėje.

Sutikimuose dalyvis privalo užpildyti Laukelį, jog jie neturi profesionalių kovų! Kitaip dalyvauti negalės.



LMMAF

LITHUANIAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION