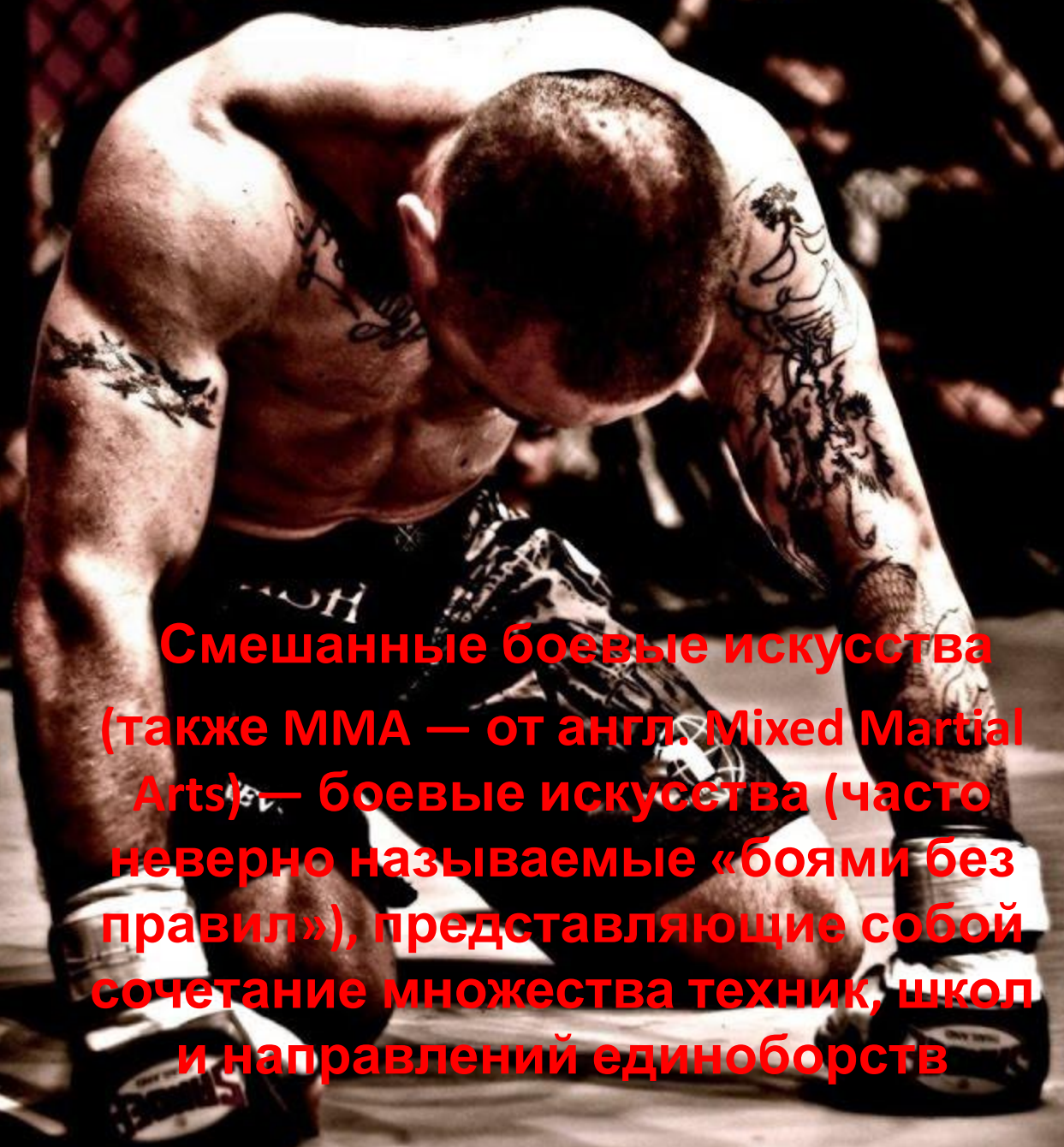


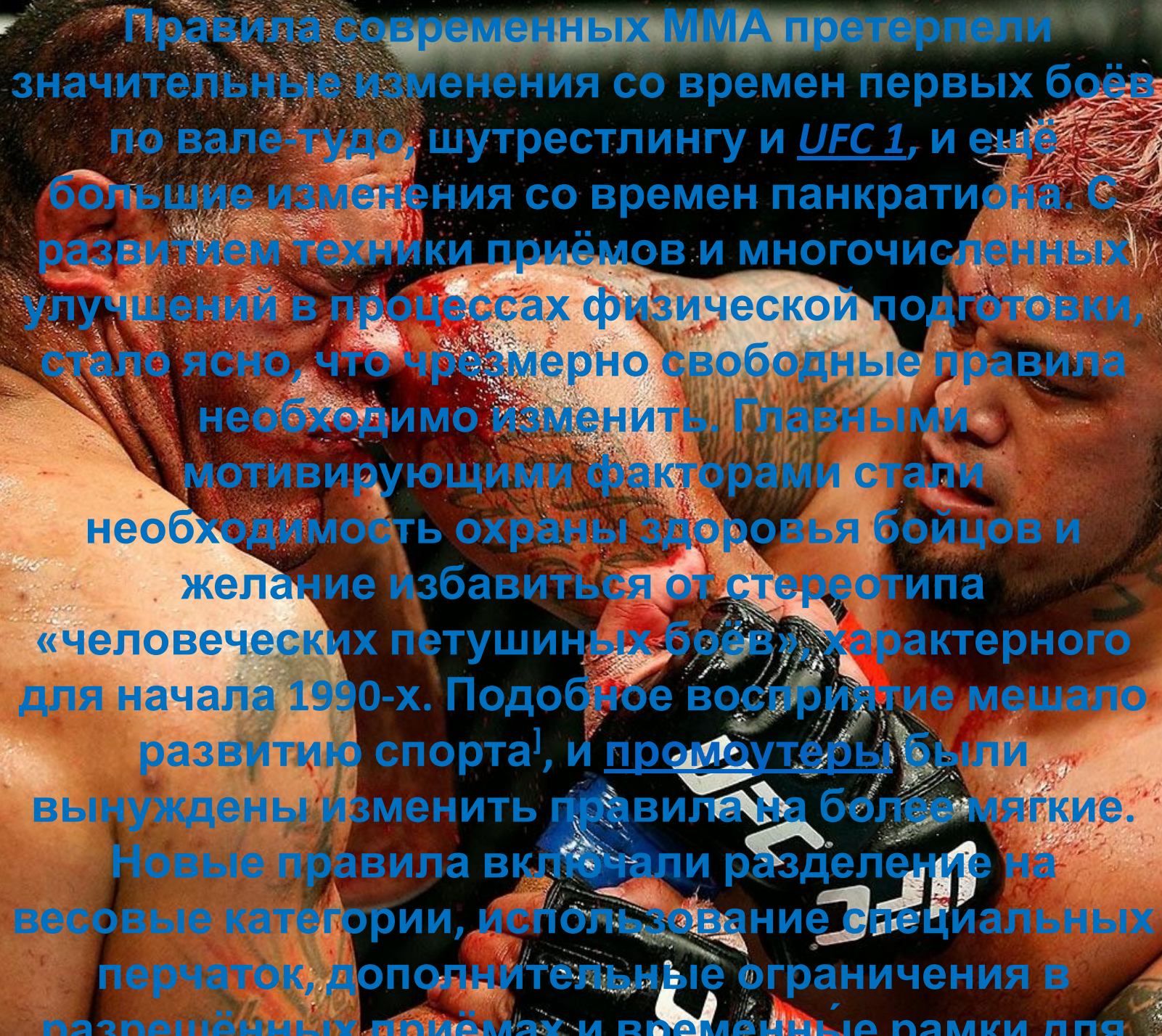


**Внимание, могут встречаться
сцены насилия.**



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



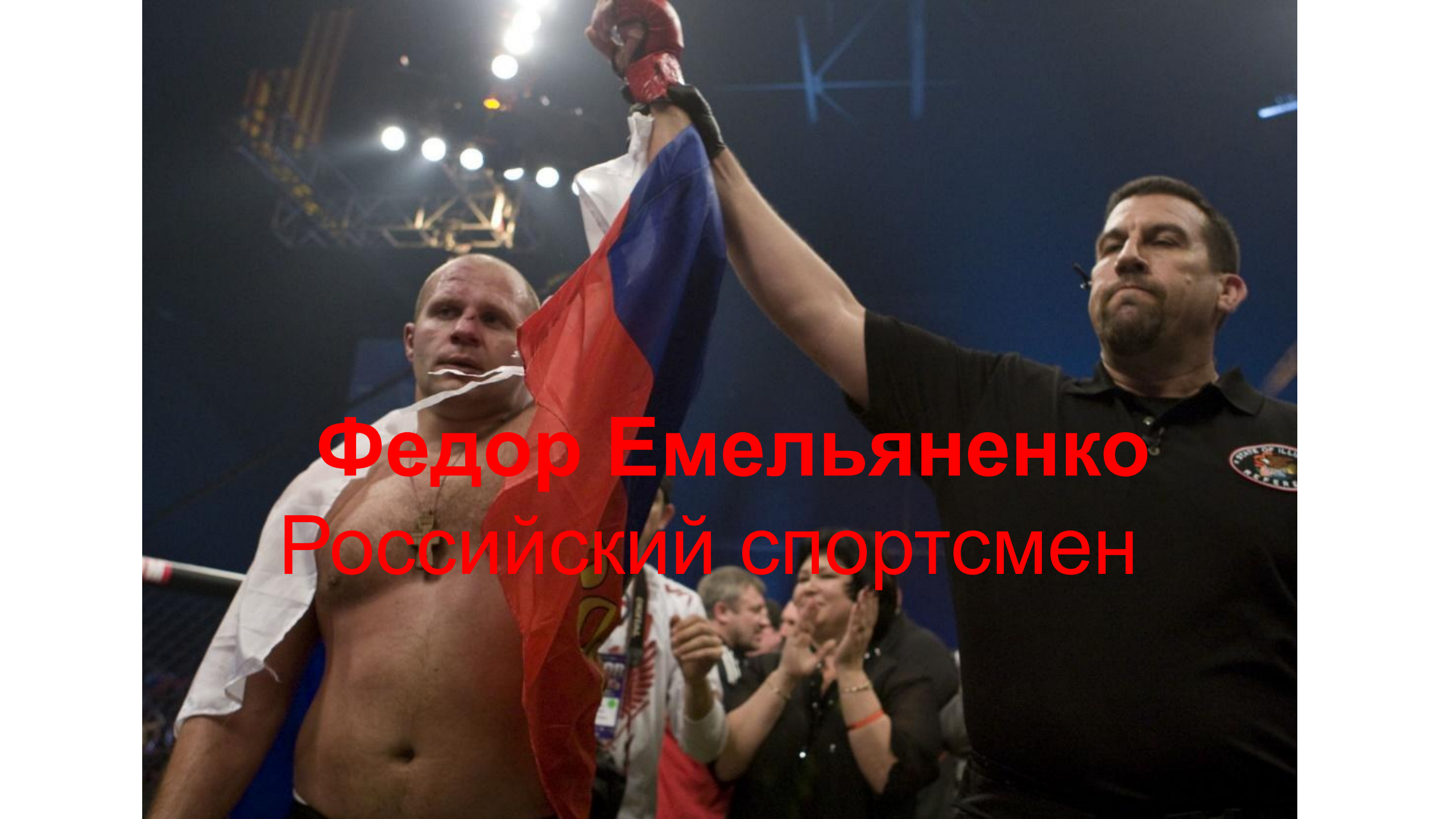
A close-up photograph of two MMA fighters in a cage. The fighter on the left has a bloody nose and is looking down. The fighter on the right has a bloody forehead and is looking towards the left. Both are wearing black gloves with white and blue accents. The background is dark and out of focus.

Правила современных ММА претерпели значительные изменения со времен первых боёв по вале-тудо, шутрестлингу и UFC 1, и ещё большие изменения со времен 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», характерного для начала 1990-х. Подобное восприятие мешало развитию спорта¹, и промоутеры были вынуждены изменить правила на более мягкие. Новые правила включали разделение на весовые категории, использование специальных перчаток, дополнительные ограничения в разрешённых приёмах и временные рамки для

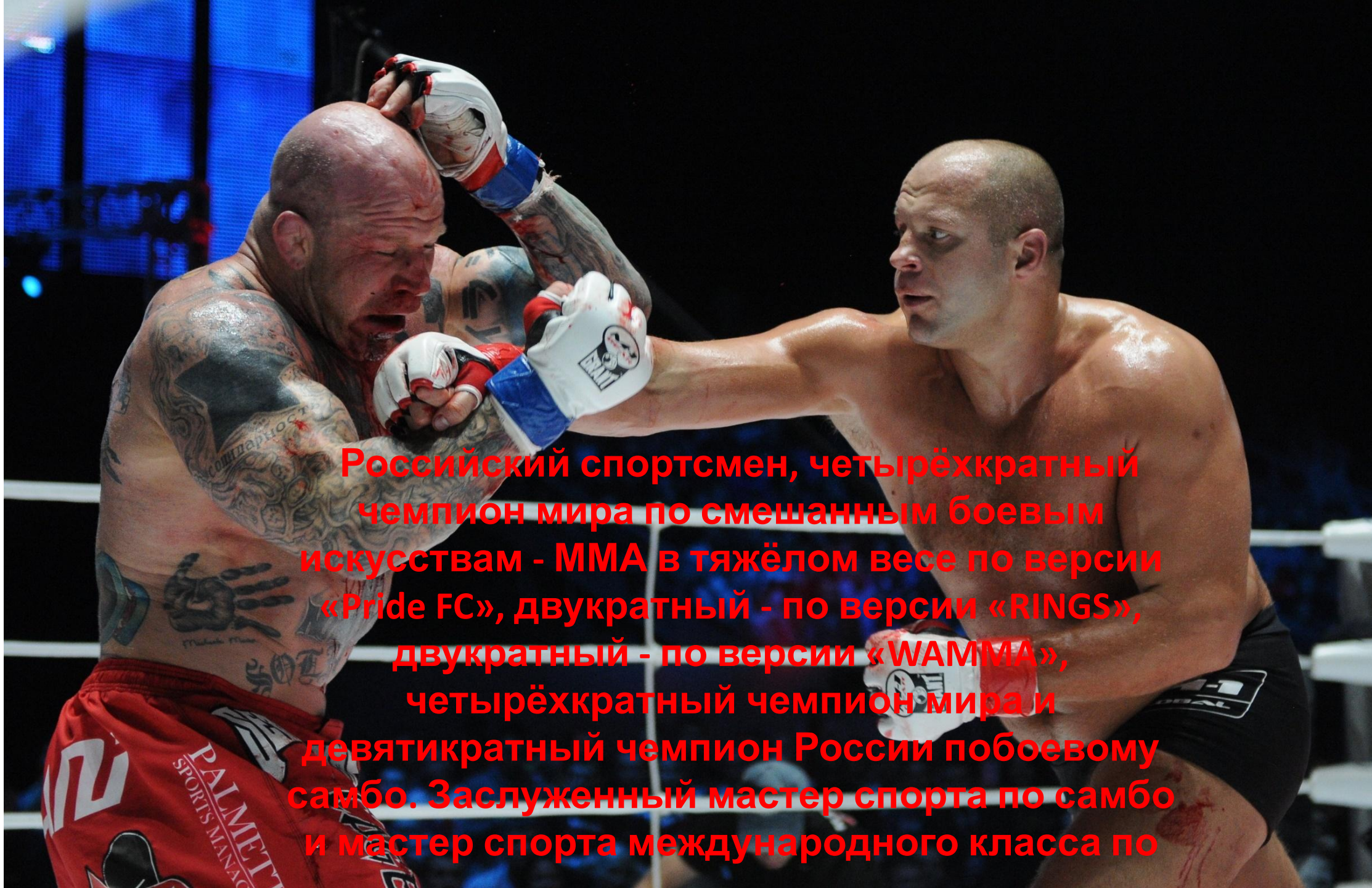
Вес (кг)	Название категории	Английское название категории	Примечания
от 120,2	Супертяжёлый вес	Super heavyweight	В некоторых организациях данная весовая категория отсутствует
93 — 120,2	Тяжёлый вес	Heavyweight	
83,9 — 93	Полутяжёлый вес	Light heavyweight	
77,1 — 83,9	Средний вес	Middleweight	
70,3 — 77,1	Полусредний вес	Welterweight	
65,8 — 70,3	Лёгкий вес	Lightweight	
61,2 — 65,8	Полулёгкий вес	Featherweight	В некоторых организациях данная весовая категория отсутствует
56,7 — 61,2	Легчайший вес	Bantamweight	В некоторых организациях данная весовая категория отсутствует
до 56,7	Наилегчайший вес	Flyweight	В некоторых организациях данная весовая категория отсутствует



Лучшие бойцы
ММА



Федор Емельяненко
Российский спортсмен



Российский спортсмен, четырёхкратный чемпион мира по смешанным боевым искусствам - MMA в тяжёлом весе по версии «Pride FC», двукратный - по версии «RINGS», двукратный - по версии «WAMMA», четырёхкратный чемпион мира и девятикратный чемпион России побоевому самбо. Заслуженный мастер спорта по самбо и мастер спорта международного класса по


Конор Макгрегор Ирландский боец без правил





Конор Макгрегор

**Ирландский боец без правил
Ирландский боец смешанных боевых искусств, выступавший также в профессиональном боксе. Выступает под эгидой «UFC» в лёгкой весовой категории. Бывший чемпион UFC в лёгком весе и в полулёгком весе.**

A photograph of UFC fighter Kevin Velasquez. He is wearing a blue t-shirt with a circular logo that says "ACTION" at the top and "EAST" at the bottom. He is holding a gold UFC championship belt with both hands. He is pointing his right hand directly at the camera. The background is a black wall with the UFC logo and "ULTIMATE FIGHTING CHAMPIONSHIP" repeated in a grid pattern.

**Кейн
Веласкес**



Даниэль Кормье
Американский
спортсмен



Коне

ц