



## Résumé des règles MMA FKB Belgium

Les règles fonctionnent comme suit : Toutes les violations des règles 'Unified Rules of Mixed Martial Arts', disent que les règles internationales du MMA professionnel sont également interdites dans les matchs amateurs, De plus, des actions interdites supplémentaires. La liste des 28 coups interdits et les fautes en MMA

### MMA Professionnel– 3x5m

Les 28 coups interdits et les fautes en MMA, voir ci-dessous

**Amateur – 2x3 m** Les règles du MMA amateur correspondent pleinement aux règles de l'IMMAF.

28 coups interdits et les fautes +

1. Coups de coude et d'avant-bras de toute nature
2. Clé de talon (heel hook)
3. Twister, neck crank, can opener, crucifix (assis sur l'adversaire) et / ou toute soumission exerçant une pression sur le cou ou la colonne vertébrale
4. Coup de genoux à la tête de l'adversaire
5. Ground and pound à la tête
6. Coup de pieds montant étant au sol (up-kicks) à la tête de l'adversaire
7. Backfist et spinning backfist
8. Slam
9. Coup de genoux
10. Ecrasement de biceps ou de mollet (bicep / calf crush)
11. Clé de poignet
12. Pas de souplesse, pas de projection "aérienne" ou d'épaule et pas de slam
13. Etranglement en guillotine en position debout (standing guillotine choke)
14. Coup à un adversaire au sol

Les guillotines ne peuvent être exécutées qu'à partir d'une position au sol. Les pinces de cheville (figure four) ne sont autorisées que lorsque la jambe est droite. Il est interdit de plier le genou lors de l'application.



## Liste 28 coups interdits et les fautes en MMA – Règles professionnelles du MMA

Source: Unified Rules of Mixed Martial Arts – Association of Boxing Commissions

1. Percuter avec la tête
2. Exercer un acte de pression sur l'œil et sa périphérie directe avec les doigts, les pointes des coudes ou les orteils
3. Mordre ou de cracher sur un adversaire
4. Hameçonner en crochant la joue de l'adversaire
5. Tirer les cheveux
6. Percuter l'adversaire avec une trajectoire verticale descendante sur la partie supérieure de la tête (à la manière d'un marteau-pilon)
7. Frapper sur la colonne vertébrale, la nuque ou à l'arrière de la tête (la colonne vertébrale comprend le coccyx)
8. Frapper sur la gorge de toutes sortes et/ou d'attraper la trachée
9. Tendre les doigts vers le visage de l'adversaire, main ouverte et parallèle au sol
10. Percuter avec le coude dirigé verticalement vers le bas (trajectoire qui va du plafond vers le sol)
11. Attaquer à l'aïne (parties génitales)
12. Percuter avec les genoux et/ou les jambes la tête d'un adversaire ayant plus de deux appuis au sol
13. Écraser ou piétiner un combattant au sol (stomp kicks)
14. Tenir les gants, le short ou les protège-tibias de l'adversaire
15. Tenir ou saisir la clôture de la surface de combat avec les doigts ou les orteils
16. Manipuler les petites articulations (doigts et orteils) de l'adversaire
17. Projeter un adversaire hors de la zone de combat
18. Placer intentionnellement un doigt dans un orifice, une coupure ou une lacération de l'adversaire
19. Griffes, pincer et tordre la chair
20. Simuler (éviter le contact, rejeter volontairement le protège-dents, simuler un coup irrégulier ou une blessure) en vue d'éviter l'opposition ; dans le cas où un(e) combattant(e) crache ou rejette son protège-dents de façon intentionnelle sans avoir reçu de coup, l'arbitre lui délivre obligatoirement un avertissement ; dans le cas où un(e) combattant(e) perd son protège-dents pour la troisième fois suite à un coup régulier, l'arbitre lui délivre obligatoirement une pénalité
21. Employer un langage injurieux dans la zone de combat
22. Ne pas respecter ni obtempérer aux instructions de l'arbitre
23. Adopter une conduite antisportive causant une blessure à l'adversaire
24. Attaquer un adversaire après le signal sonore indiquant la fin de la période de combat
25. Attaquer un adversaire pendant la minute de récupération ou après la fin du combat
26. Attaquer un adversaire qui est sous la protection de l'arbitre
27. Se montrer incorrect envers un officiel, l'adversaire ou les entraîneurs
28. Appliquer toute substance étrangère sur la tête ou le corps afin d'obtenir un avantage.