

PÔLE



**DES ACTIVITÉS & CULTURE
SPORTIVE**

FSGT *Fédération Sportive
et Gymnique du Travail*

MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

RÉGLEMENTATION SPORTIVE GÉNÉRALE FSGT 2021-2022

(Mise à jour du 18 novembre 2021)

RÉGLEMENTATION SPORTIVE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

(Mise à jour du 16/11/2021)

I. DÉFINITION DU MMA :

Le MMA, abréviation de l'appellation anglophone « Mixed Martial Arts », est une discipline sportive à part entière, qui bénéficie de l'essor considérable des arts martiaux mixtes sur le plan international. La pratique du MMA entre dans une démarche volontaire de développement et d'épanouissement physique et moral de ses licenciés. S'inscrivant dans la très longue histoire des sports de combat européens, la pratique du MMA éducatif et amateur se veut ouverte à toutes et tous, hommes et femmes, permettant un accès sans danger à tous les âges, dans un souci constant de bien-être et d'épanouissement des pratiquants.

La pratique du MMA éducatif et amateur est largement liée à la FSGT depuis l'année 1999, et s'inscrit dans le respect de la Charte des Sports de Combat et Arts Martiaux mise en place par la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT). La réglementation produite par l'équipe du collège MMA de la Commission Fédérale des Activités Sports de Combat et Arts Martiaux (CFA SCAM) FSGT permet de développer cette discipline de manière constructive et ouverte à toutes et tous.

II. L'ASSAUT DE MMA :

Un assaut de MMA consiste à :

- Percuter son adversaire avec toutes les parties du corps autorisées (poing, pied, genou) pendant le combat debout, sur les surfaces de frappe autorisées par la réglementation ;
- Lutter au corps à corps debout, saisir et projeter au sol par tous les moyens autorisés par la codification technique du MMA éducatif et amateur ;
- Poursuivre le combat au sol au moyen des techniques d'immobilisation, de percussion, de lutte et de soumission autorisées par la codification technique du MMA, selon les catégories.

III. DISPOSITIONS COMMUNES A TOUTES LES CATEGORIES :

1. L'autorité :

Les dispositions fédérales énoncées dans ce document constituent la réglementation officielle et effective de toute compétition de MMA organisée sur le territoire français sous l'égide de la Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT), fédération omnisport agréée par le Ministère des Sports.

Au sein de la Commission Fédérale d'Activités Sports de Combat et Arts Martiaux FSGT, le Collège Technique MMA national est chargé d'organiser, encadrer et réglementer la pratique du MMA sous l'égide de la FSGT.

2. Aire de combat :

L'aire de combat réglementaire est constituée par une surface de tatamis homologués, d'une densité suffisante pour protéger les combattants, entourée de la zone de protection réglementaire. Cette aire peut, selon les nécessités et le contexte de l'organisation, adopter plusieurs formes, définies précisément par le cahier des charges d'organisation présent dans ce document :

- Une aire de tatamis réglementaire, de forme circulaire ou carrée ;
- Un ring octogonal de type « cage », entouré de grillage souple, dont le sol est constitué de tatamis ;
- Un ring de boxe, posé au sol ou surélevé, de type homologué, dont le sol est composé de tatamis ;
- Un ring de plein air dont le sol est constitué de sable fin (sur une épaisseur de 30 cm, reprenant les conditions de sécurité du édictées par la Fédération Française de Lutte pour la pratique du Beach Wrestling).

Quelle que soit la forme de l'aire de combat, une table officielle, ainsi que des sièges, en nombre suffisant, seront disposés autour, de manière à ne pas créer de danger pour les compétiteurs ou les officiels en cas de sortie de l'aire de combat. La table officielle disposera d'un chronomètre, d'un gong, d'un micro avec sonorisation et de l'équipement pour la diffusion des musiques de combat réglementaires. Le cahier des charges d'organisation précise les détails de fabrication et de mise en place de chaque aire de combat homologuée.

3. Durée des assauts et combats :

La durée des combats masculins et féminins s'établit comme suit pour les compétitions de MMA :

- Pupilles (8-9 ans) : 1 reprise de 2 minutes ;
- Benjamins (10-11 ans) : 1 reprise de 3 minutes ;
- Minimes (12-13 ans) : 1 reprise de 3 minutes ;
- Cadets (14-15 ans) : 1 reprise de 4 minutes ;
- Juniors (16-17 ans) : 2 reprises de 3 minutes (1 minute de repos) ;
- Séniors (18-40 ans) : 2 reprises de 4 minutes (1 minute de repos) ;
- Vétérans (41 ans et +) : 2 reprises de 4 minutes (1 minute de repos).

Les combats entre hommes et femmes, hors démonstrations techniques, sont interdits. Les combats entre un père et son fils sont interdits.

4. Tenue réglementaire de compétition :

Le combattant doit être propre et avoir une belle apparence. Seuls les officiels sont habilités à déterminer si les particularités physiques de chaque compétiteur (pilosité excessive, ongles trop longs) présentent un danger pour l'intégrité physique des combattants. Aucun produit chauffant, de nature glissante ou susceptible d'irriter l'adversaire, n'est toléré sur la peau. Chez les Seniors, la présence de vaseline est autorisée sur certains points du visage, sans excès, à l'appréciation de l'arbitre de la compétition.

5. Équipement :

L'équipement obligatoire du combattant pour toute compétition de MMA se compose de :

- Un short réglementaire, homologué avant la compétition par le délégué officiel en charge de la manifestation ;
- Une coquille personnelle de type « CE » homologuée ;
- Un protège-dents personnel de type « CE » **simple** homologué ;
- Une paire de gants de type « doigts ouverts » homologués par la CFA Scam FSGT pour l'utilisation en compétition (de densité 7 oz, avec forme de « boule ») dont les fermetures (scratch) des poignets sont recouverts de bande élastique non blessante de 4 cm de largeur ; les gants de chaque combattant peuvent être fournis par l'organisateur. Les bandages de main sous les gants sont interdits.
- De plus, pour les Pupilles, Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors : une paire de protège-tibias type « chaussette » homologués « CE » ;

Et de plus, pour les féminines :

- Un rashguard, ou un tee-shirt de compression, maintenu par la ceinture du short.
- Pour les Juniors et Seniors : un bustier de protection de type souple, homologué « CE » et une protection pubienne.

Le maintien des cheveux longs ne pourra être réalisé qu'avec des accessoires souples dont l'utilisation sera soumise à l'appréciation de l'arbitre de la compétition.

Avant et après chaque combat, l'équipement sera vérifié par un Officiel, et les bandages éventuels pourront être revêtus d'une signature de contrôle du Délégué Officiel.

6. Catégories d'âges et de poids :

Les différentes catégories d'âges et de poids utilisées pour toute compétition de MMA sont celles adoptées et publiées au début de chaque saison sportive.

Seul le délégué officiel en charge de la compétition est habilité à autoriser, de façon très exceptionnelle, la rencontre, sous forme de démonstration technique sans recherche de puissance, entre des combattants de catégories d'âges et de poids différents, mais cette dernière ne peut être autorisée qu'entre deux compétiteurs :

- Dont la différence d'âge est au maximum d'une catégorie d'âge (pupilles à seniors inclus) ;
- Dont la différence de poids est au maximum de cinq kilogrammes.

Tout sur-classement d'âge et/ou de poids est strictement interdit.

Les clubs de MMA affiliés à la FSGT conviennent de lutter contre les pratiques de « cutting » couramment pratiquées au sein d'autres organisations et nuisibles pour la santé. Une différence maximale de 2 kg est admise chez le combattant entre le moment de l'inscription à une compétition et le jour de la pesée. Des dispositions pourront être mises en œuvre par les organisateurs de la compétition pour vérifier cet écart maximal.

7. Niveaux techniques des combattants :

Selon leur niveau technique et leur expérience en compétition, les combattants de MMA se répartissent ainsi :

- Niveau « débutants » : combattants des niveaux techniques jaune et orange ;
- Niveau « intermédiaires » : combattants des niveaux techniques vert et bleu et/ou expérience de 5 combats ;
- Niveau « avancés » : combattants des niveaux techniques marron et noir et/ou expérience de 10 combats ;

Le niveau technique d'un compétiteur, ainsi que le nombre de combats, sont déterminés en fonction de son expérience dans l'ensemble des disciplines boxées et luttées, par rapport à son expérience technique dans l'ensemble des sports de combat qu'il a pu pratiquer au cours de sa carrière sportive. Cette appréciation et le choix du niveau d'inscription à la compétition relèvent du professeur du club dans lequel le pratiquant est inscrit. Le niveau annoncé du compétiteur pourra faire l'objet d'une vérification et/ou d'un reclassement par les organisateurs de la compétition. L'expérience du compétiteur est tenue à jour lors de chaque compétition grâce aux mentions figurant sur le passeport fédéral, avec regroupement et validation des données par la CFA Scam FSGT.

8. Les Officiels :

Les tenues des Officiels de la compétition sont les suivantes :

- Pour les délégués officiels de la manifestation, les arbitres et les juges : pantalon noir, chemise fédérale, chaussettes et chaussures noires ;
- Pour les coaches et soigneurs : une tenue de sport correcte et propre, neutre ou au nom du club représenté, ne portant pas atteinte ou concurrence à l'image du MMA et/ou de la fédération.

Chaque compétition doit réunir la présence constante de :

- Un Délégué de Table Officielle, chargé de déterminer, sous sa responsabilité, les rôles de chaque Officiel et de veiller à la vérification des documents fédéraux des combattants (documents médicaux réglementaires et licence) ainsi qu'au bon déroulement de la pesée des compétiteurs.
- Le Délégué Officiel doit être présent, de façon constante, à la table officielle, veiller à l'équité des conditions d'accueil des combattants et au bon chronométrage des combats. Il est responsable de la diffusion des

musiques réglementaires de compétition. De manière générale, le Délégué Officiel est responsable du bon déroulement de la rencontre et fait appliquer en toutes circonstances la présente réglementation pendant la compétition ;

- Un Arbitre Officiel MMA FSGT et un Juge Fédéral, titulaires de la qualification fédérale MMA FSGT requise ;
- Trois juges officiels, qui peuvent être choisis parmi les compétiteurs des différents clubs (hormis ceux du combat en cours) ;
- Un Médecin qualifié ;
- Un chronométreur et un speaker, fournis par l'organisation.

Dans toute compétition qualificative, l'Arbitre Officiel ou le Juge Fédéral ne peuvent être l'entraîneur de l'un des deux combattants engagés dans la compétition pour la rencontre ayant recours à ces Officiels.

9. Arbitrage :

L'Arbitre est chargé de superviser le combat. Il doit veiller à préserver l'intégrité physique des combattants et au bon respect des règles de compétition en vigueur.

Avant le combat, l'Arbitre doit vérifier la tenue des combattants. Seule une personne est autorisée à proximité de l'aire de combat dans le coin de chaque combattant ; elle doit être majeure, dans une tenue conforme à l'alinéa précédent, et titulaire de la licence fédérale MMA de la saison sportive en cours.

Pendant le combat, l'Arbitre ne portera ni bijoux, ni lunettes, ni aucun objet susceptible de porter atteinte à l'intégrité physique des combattants en cas d'intervention. Le port de gants fins hygiéniques par l'arbitre est obligatoire.

10. Les Juges officiels :

Trois Juges sont installés autour de l'aire de combat. Ils sont chargés de désigner le vainqueur s'il n'y en a pas à l'issue du temps réglementaire.

11. Les Coaches, ou Soigneurs :

Le comportement des Soigneurs doit être sportif et exemplaire. Ils doivent être en tenue de sport, conforme aux prescriptions déjà énoncées, et titulaires de la licence fédérale MMA de la saison sportive en cours. Tout comportement contraire à l'éthique de pratique du MMA devra être pris en compte par les Juges et l'Arbitre au cours de leur appréciation du combat, et pourra entraîner la disqualification du compétiteur mal accompagné.

Seuls deux coaches ou soigneurs sont acceptés dans le coin du combattant. Ces derniers doivent se placer à genoux, assis ou accroupis dans la zone prévue pour eux autour de l'aire de combat, qu'ils ne doivent pas quitter. Les coaches peuvent s'adresser au combattant pendant la compétition, en veillant au respect de l'éthique sportive. Aucun autre compétiteur ou entraîneur ne doit s'adresser au combattant pendant l'assaut (depuis le coin du combattant, ou d'un quelconque autre point à proximité de l'aire de combat), sous peine de sanction ou de disqualification immédiate du compétiteur, à l'appréciation de l'arbitre.

12. Médecin et Secouristes :

Toute compétition de MMA doit réunir la présence constante d'un Médecin et d'une équipe de volontaires secouristes. Le Médecin sera placé sur l'un des côtés de l'aire de combat et, dans la mesure du possible, à la table officielle. Dans tous les cas, la décision du Médecin est prioritaire. La présence d'un Médecin lors d'une compétition n'est pas une formalité, et ce professionnel de l'urgence médicale devra avoir sur place le matériel nécessaire pour faire face à toute éventualité.

Toutes les dispositions nécessaires devront être prises pour permettre les soins ou l'évacuation des blessés vers un Centre Hospitalier compétent. Dans ce domaine, la responsabilité des organisateurs de la compétition est engagée, comme celle du Médecin de la rencontre.

13. Conditions de participation :

Avant tout combat, le combattant devra être pesé et fournir le certificat médical réglementaire désigné ci-dessous pour chaque catégorie. Les organisateurs fixent les heures de début et de fin de la pesée. Un combattant dont le poids serait supérieur à celui prévu pour la catégorie dans laquelle il est engagé pourra se représenter à la pesée jusqu'à l'heure de clôture de cette dernière.

Au moment de la pesée, chaque compétiteur doit présenter obligatoirement sa licence individuelle omnisport FSGT pour la saison sportive en cours, ainsi qu'un certificat médical d'aptitude à la pratique en compétition, par lequel le médecin atteste des différentes non contre-indications à la pratique des Mixed Martial Arts (MMA) (voir au dos du certificat médical) :

- **Pour les catégories pupilles, benjamins, minimes, cadets, juniors, un certificat médical datant de moins de un an**, selon le modèle page 18, avec la case « en loisirs et compétition » cochée par le médecin **(une seule case cochée sur le certificat)** ;
- **Pour la catégorie seniors débutants : un certificat médical datant de moins de un an**, selon le modèle page 19, avec au minimum la case « en loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage n'est pas autorisée » cochée par le médecin **(une seule case cochée sur le certificat)** ;
- **Pour la catégorie seniors intermédiaires et avancés, un certificat médical datant de moins de un an**, selon le modèle page 19, avec la case « en loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage est autorisée » cochée par le médecin **(une seule case cochée sur le certificat)**, où le médecin du sport atteste, conformément à l'article A231-2-3 du Code du Sport, l'attention particulière qu'il a portée sur l'examen neuropsychologique, sur l'examen de la fonction visuelle (acuité visuelle, champ visuel et, si le praticien le retient nécessaire en fonction de son examen clinique, tonus oculaire et fond d'œil)
- **Pour la catégorie vétérans, un certificat médical de moins de six mois**, selon le modèle page 19, avec au minimum la case « en loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage n'est pas autorisée » cochée par le médecin **(une seule case cochée sur le certificat)**.

En outre, tous les compétiteurs mineurs devront présenter une autorisation parentale signée de leur tuteur légal. Tout compétiteur ne pouvant présenter les documents requis ne pourra participer à aucun combat, même de démonstration.

14. Règles de déroulement :

Aucun combat ne peut se dérouler sans la présence du Médecin, des Secouristes et des Officiels. Le Médecin ne pourra quitter sa place avant la décision finale du combat. Au cas où l'urgence conduirait le praticien à s'absenter, la compétition serait immédiatement interrompue jusqu'à son retour. Chaque compétiteur est examiné par le médecin avant le début de la compétition.

Avant ou pendant la compétition, le Médecin peut déclarer un combattant inapte pour raison médicale. Le Médecin peut interrompre un combat pour raison médicale.

Le Médecin est appelé par l'Arbitre sur l'aire de combat.

15. Déroulement des compétitions :

- Le salut : il est obligatoire envers les juges, l'arbitre et l'adversaire, avant et après le combat. Le salut se fait debout, les pieds joints en portant le poing droit serré sur le cœur et en abaissant ensuite le bras dans un geste circulaire vers la droite.
- Seuls peuvent être présents sur l'aire de combat l'arbitre de la compétition et les deux combattants. Autour de cette aire réglementaire se trouvent les officiels et les coaches ou soigneurs (2 au maximum par combattant, dans le coin du compétiteur).
- Le combat commence et s'arrête aux commandements de l'arbitre : « Prêt, en garde ! », « Combat ! » et « Stop ! », ou, dans le cas d'une compétition internationale : « Ready ! », « Fight ! » et « Stop ! ».
- L'obéissance aux commandements de l'arbitre est la condition sine qua non de la poursuite de la compétition, et toute technique portée alors que l'arbitre a ordonné l'arrêt du combat, entraîne la responsabilité juridique de son auteur concernant les effets que cette technique aurait pu causer à son adversaire.
- Plusieurs règlements sont en place pour les différentes catégories d'âges et les niveaux techniques de combattants, qui définissent les règles officielles de compétition pour chacune d'elles.
- Dans le cas où, pendant le combat au sol, le protégé-dents se trouve éjecté, quelle qu'en soit la raison, l'arbitre replace l'accessoire de protection, à son initiative.

16. Sorties de l'aire réglementaire de combat :

Au cours d'un combat, si les combattants sortent de l'aire réglementaire, l'arbitre interrompt le combat et le fait reprendre au centre de l'aire en position debout face à face.

En cas de combat dans les limites de l'aire réglementaire, un avantage est donné à l'action en cours, sauf si le danger impose de revenir immédiatement au centre de l'aire de combat en position debout.

Dans ces phases d'arbitrage, la priorité est donnée à la sécurité et à l'intégrité physique des combattants.

17. Différentes sortes de victoires :

En MMA, la victoire s'obtient par forfait ou disqualification de l'adversaire, par arrêt du Médecin ou de l'Arbitre, par constat de hors combat, par abandon ou, à l'issue du temps réglementaire de combat, par décompte technique de points.

Victoire par forfait :

Elle est obtenue en cas de désistement de dernière minute ou de non-conformité de l'adversaire avec les limites de poids de la catégorie dans laquelle il est inscrit à la compétition. Un combattant qui se présente seul sur l'aire de combat est déclaré vainqueur par forfait

Victoire par disqualification :

Elle survient :

- Lorsque l'un des deux combattants est manifestement inférieur à son adversaire, que la poursuite du combat ne peut rien apporter à la promotion du MMA et risque de mettre en danger l'intégrité physique du combattant non préparé à la compétition ; à ce titre, une fuite répétée de l'assaut, par des sorties volontaires de l'aire de combat, peut être interprétée comme une manifestation de l'infériorité technique du combattant et justifier un avertissement ou la disqualification, à l'appréciation de l'arbitre ;
- Lorsque le comportement du combattant, ou celui de ses soigneurs, est inacceptable ou contrevient aux dispositions de l'alinéa III-8 de la présente réglementation ;

- Lorsque le combattant ne respecte pas les règlements de compétition établis par la FSGT, notamment en ce qui concerne les techniques interdites communes ainsi que celles spécifiquement interdites dans sa catégorie, notamment également lorsque le combattant ne respecte pas les commandements de l'Arbitre ;
- Lorsque le combattant adopte une posture ou des gestes qui peuvent s'avérer dangereux pour son intégrité physique (exemples : garde trop basse, entrée sur l'adversaire courbé avec la tête en avant,... etc) ;

La disqualification peut s'obtenir immédiatement, ou après deux avertissements dûment notifiés par l'Arbitre au combattant concerné, après arrêt du combat et renvoi de l'adversaire dans un coin neutre. Cette sanction peut être prise par l'Arbitre, ou par décision collégiale des Juges et de l'Arbitre. Elle sera annoncée par le Délégué Officiel en charge de la compétition.

En cas de blessure ou de mise hors combat de l'un des deux combattants par une technique interdite, l'Arbitre et le Délégué de table officielle réunis pourront décider la disqualification du compétiteur coupable, et ce sans aucun avertissement préalable.

Victoire par arrêt du Médecin :

Elle survient lorsque le Médecin, appelé par l'Arbitre sur l'aire de combat, décide souverainement que le combattant examiné n'est plus physiquement ou psychologiquement apte à continuer le combat.

L'Arbitre appelle le Médecin sur l'aire de combat après avoir constaté une blessure conséquente ou un comportement à caractère pathologique chez l'un des deux adversaires. Il arrête immédiatement la compétition et envoie l'adversaire dans un coin neutre.

La décision d'arrêt de combat par le Médecin est sans appel.

Victoire par arrêt de l'Arbitre :

Elle survient lorsque cet Officiel décide que le combat ne peut se poursuivre en raison de l'une ou de plusieurs des raisons suivantes :

- Inaptitude physique, technique ou mentale des compétiteurs à poursuivre le combat ;
- Comportement inacceptable des deux combattants ;
- Comportement inacceptable des soigneurs ;
- Accident ;
- Dégât matériel ;
- Tout événement ou comportement pouvant mettre en danger la sécurité des combattants, nuire au bon déroulement de la rencontre et à la promotion ou l'image du MMA et de l'organisateur en général.

En particulier, l'arbitre devra éviter toute situation qui viendrait à placer un compétiteur, manifestement inférieur à son adversaire, dans une situation pouvant le mettre ostensiblement en grand danger, en prononçant si nécessaire l'arrêt du combat. La santé et la sécurité de tous les pratiquants sont le critère premier d'appréciation de l'arbitre et des officiels de la compétition.

Victoire par KO :

La victoire par KO est obtenue lorsque l'adversaire ne peut reprendre le combat après le décompte de dix secondes par l'Arbitre. Lors du décompte, le combattant qui est compté doit être en position de garde et en pleine possession de ses moyens physiques et psychiques à l'énoncé du chiffre « huit » par l'Arbitre pour ne pas être déclaré hors combat. Dans tous les cas, l'Arbitre décompte les secondes jusqu'au nombre de « dix » avant de faire reprendre le combat.

Victoire par abandon de l'adversaire :

La victoire par abandon est obtenue lorsque l'adversaire refuse de reprendre le combat au commandement de l'Arbitre, quitte ou ne rejoint pas l'aire de combat, ou lorsque l'adversaire manifeste un signe d'abandon (tape de la main, du bras ou du pied sur le sol ou l'adversaire en signe d'abandon) pendant le combat au sol.

Est assimilée à une victoire par abandon la décision des soigneurs du combattant perdant d'arrêter le combat par jet de la serviette ou de l'éponge.

Victoire par décision des juges, à l'issue du temps réglementaire de combat :

Il y a victoire par décision des juges à l'issue du terme réglementaire d'un combat. Au signal donné par l'arbitre, les trois Juges désignent le vainqueur en levant le panneau de la couleur du coin du combattant (bleu ou rouge). Le Délégué Officiel annonce le résultat en énonçant le nom du vainqueur, tandis que l'arbitre lève sa main au centre de l'aire de combat. La victoire par décision intervient à l'unanimité ou à la majorité des Juges.

Victoire par immobilisation :

Chez les pupilles et benjamins, catégories dans lesquelles les techniques de soumission sont interdites, la victoire s'obtient par immobilisation de l'adversaire pendant 30 secondes (quelle que soit la position, l'adversaire étant bloqué) ou par une technique de placement latéral en croix, qui déclenche la victoire immédiate.

Victoire par soumission :

Chez les minimes, cadets et juniors, si un combattant ne commence pas à se défendre immédiatement lorsqu'une technique de soumission (étranglement...) est engagée, l'arbitre arrête immédiatement le combat et donne la victoire. D'une manière générale, les techniques de soumissions sont, dans ces catégories, contrôlées et ne peuvent être appliquées en force ou à la volée.

18. Critères d'appréciation de technique, d'opportunité et de pugnacité des combattants :

Chacun des deux combattants est évalué par les Juges sur les trois rubriques suivantes :

- Techniques de percussion réalisées ;
- Techniques de projection et de corps à corps réalisées ;
- Techniques et enchaînements au sol réalisés.

Pour chacune de ces trois rubriques, les Juges Fédéraux doivent prendre systématiquement en compte :

- Le nombre et la qualité des techniques réalisées par le compétiteur au cours du combat ;
- La combativité et la pugnacité du combattant ;
- La richesse de l'éventail des techniques réalisées par le combattant et sa conformité à la réalité spécifique de la pratique du MMA.

Les Juges désignent alors celui des deux combattants qui réunit le plus de critères dans les trois rubriques de notation. La victoire par décision des Juges, donnée à l'issue du temps réglementaire de combat, est souveraine et sans appel.

IV. TECHNIQUES ET ACTES INTERDITS EN MMA :

Techniques interdites communes à chaque catégorie :

Les techniques interdites communes à chaque catégorie sont les suivantes :

- Les frappes et pressions dans les yeux, la gorge, les parties génitales, la nuque, l'arrière de la tête ou la colonne vertébrale ;
- Les coups de genou à la tête de l'adversaire ;
- Les coups de pied dits « d'écrasement » depuis la station debout et/ou pendant les phases de corps à corps ;
- Les « coups de marteau » sur la partie supérieure de la tête ;
- Les coups de coude et les coups de tête ;
- Tendre les doigts vers le visage de l'adversaire main ouverte et parallèle au sol ;
- Mettre les doigts dans le nez, les yeux, la bouche, l'oreille, une plaie de son adversaire ;
- Saisir la trachée artère de l'adversaire avec les doigts ;
- Les clés et torsions de doigt ou d'orteil ;
- Les clés de nuque ;
- Les torsions de chevilles et clés de talon ;
- Les clés de colonne vertébrale ;
- Les projections en forme de clés verrouillées en station debout ;
- « Slams » en défense de soumission en amenant l'adversaire au-dessus du niveau de la taille ;
- Sauter vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout ;
- Toutes formes de projection visant à faire chuter l'adversaire sur la nuque ou sur le crâne ;
- Toutes formes de projection utilisant le fauchage des deux jambes (ciseaux de jambes) ;
- Projection en souplasse arrière complète type lutte ;
- Projection de l'adversaire en dehors de la zone de combat ;
- Saisie la clôture de la surface de combat avec le doigt ou l'orteil ;
- D'une manière générale, toutes techniques éliminées de la codification technique de la CFA SCAM FSGT en raison de leur dangerosité.

Actes interdits communs à chaque catégorie :

En MMA, les actes interdits communs à chaque catégorie sont les suivants :

- Il est interdit de saisir les vêtements, les cheveux, de griffer, de chatouiller, de mordre, de cracher au visage de l'adversaire ou de l'insulter ;
- En général, tout comportement contraire à la morale, à l'esprit sportif et au code de déontologie de la pratique du MMA, entraîne l'interdiction, momentanée ou définitive pour le combattant, de participer à toute compétition de MMA sur le territoire national. La suspension provisoire ou le retrait définitif de la licence individuelle sportive peuvent être prononcés, après passage devant une Commission de Discipline, dans le respect des Statuts fédéraux, du règlement intérieur fédéral et des dispositions et règlements adoptés par la fédération organisatrice, conformément à la législation sportive en vigueur.
- L'absorption de tout produit dopant est rigoureusement interdite, et la FSGT a tous Pouvoirs pour procéder ou faire procéder à tous contrôles, prélèvements ou examens médicaux destinés à découvrir la prise éventuelle d'une substance interdite, mettre en marche les procédures légales et prononcer ensuite les sanctions conformes à la législation sportive en vigueur.

V. TECHNIQUES AUTORISÉES EN COMPÉTITION

TECHNIQUES DE PERCUSSION DEBOUT

Gardes et déplacements

- Gardes de base et variantes ;
- Déplacements : pas glissés, pas naturels ;
- Esquives diverses : de tête, de corps, de jambes en déplacement ;
- Entrées dans la garde : par l'intérieur, par l'extérieur ;
- Blocage des membres supérieurs : vers le haut, le bas, l'intérieur, l'extérieur ;
- Blocage des membres inférieurs : vers l'intérieur, vers l'extérieur, vers l'avant ;

Coups de poing

(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

- Jeux de touche (chez les enfants)
- Coups de poing : directs avant et arrière, enchaînements direct contre ;
- Crochets avant et arrière, crochets avant arrière au menton ;
- Coups de poing remontants, avant et arrière, foie et plexus, visage ;
- Coups de poing plongeants, avant et arrière ;
- Revers de poing avant et arrière ;

Coups de pieds

(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

- Jeux de touche (chez les enfants)
- Coups de pied directs frontaux, avant et arrière ;
- Coups de pied directs latéraux, avant et arrière : plusieurs formes ;
- Coups de pied chassés frontaux, avant et arrière ;
- Coups de pied chassés latéraux, avant et arrière ;
- Coups de pied circulaires :
 - ✘ Bas externe (low-kicks externes)
 - ✘ Bas interne (low-kicks internes)
 - ✘ Médiants, avant et arrière (middle-kicks)
 - ✘ Hauts, avant et arrière (high-kicks)
- Revers droit et latéraux, avant et arrière ;
- Coups de pied chassés tournants, avant et arrière ;
- Coups de pied hauts retombants ;

Coups de genou

(Techniques autorisées, avec ou non la saisie en corps à corps, sur les différentes zones de percussion prévues par les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

- Coups de genou directs au corps : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps)
- Coups de genou circulaires au corps : bas, moyen, haut (avec ou non la saisie en corps à corps)

TECHNIQUES DE LUTTE DEBOUT

Chutes

- Chute arrière roulée ;
- Chutes latérales roulées : gauche et droite ;
- Chute avant roulée avec retournement de garde : gauche et droite ;

Saisies de base

- Saisie nuque bras ;
- Saisie de nuque en corps à corps ;
- Saisie de poignet ;
- Saisie d'avant-bras ou de bras ;
- Saisie de torse ;
- Saisie de jambe ou de cheville : par-dessus, par-dessous ;

Projections

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

- Projections d'épaule : avec enroulement de hanche, avec percussion hanchée, en sacrifice latéral ;
- Projections de hanche : avec saisies scapulaire, cervicale, axillaire ;
- Bascules de hanche : interne et externe ;
- Fauchages : grand fauchage externe, fauchage externe (droit et en rotation), fauchages internes (différentes formes) ;
- Crochetages de jambe : simple, en enroulement, en corps à corps ;
- Barrages de jambe : avant et arrière, barrage des deux jambes vers l'arrière avec contrôle du partenaire ;
- Balayages de jambe : latéral, arrière, tournant ;
- Projections circulaires (dits « en planchettes ») : sacrifice arrière simple, avec enroulement et contrôle du partenaire ;
- Soulèvements d'une ou deux jambes ;
- Soulèvements de corps (dits « arrachés ») avec plusieurs formes de saisie (saisie nuque-cuisse, saisie torse, saisie jambe)
- Projections en enroulement sur déséquilibre avant : avec saisie bras-nuque, avec saisie bras ;
- Renversement d'une jambe : plusieurs formes ;

Amenées au sol

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

- Amenées au sol par clé de poignet : en pronation, en supination, avec renversement arrière ;
- Amenées au sol par clé d'épaule : en extension, en flexion, en avec renversement arrière ;
- Amenée au sol par clé de bras en extension ;
- Amenées au sol par barrage de jambe, avant et arrière ;
- Amenées au sol par ciseaux de corps ou de jambe ;

Enchaînements de lutte debout

- Recherche des différents déséquilibres, dans les quatre directions : utilisation des déséquilibres avant, arrière, latéraux ; recherche des déséquilibres en assaut à distance, en corps à corps ;
- Applications techniques du principe dit de « action réaction » chez le partenaire adverse ;

- Enchaînements d'actions : entrées dans la garde, distance intermédiaire, transfert de poids, liaison pieds, poings, projection, sol ;
- Utilisation des différentes formes de poussée : en blocage, en tant que technique de dégagement, dans le but de saisir...
- Enchaînements de combat en corps à corps : stratégies de déplacement.

TECHNIQUES DE LUTTE AU SOL

Éducatifs de préparation aux assauts

- Déplacements au sol : reptations, sur le dos, sur le ventre ;
- Exercices de mobilité du bassin (« sorties de hanche ») ;
- Pontages : sur les épaules, à droite et à gauche, sur la tête ;
- Retournements du partenaire : plusieurs formes, dans plusieurs directions ;

Immobilisations

- Bases de contrôle au sol : principes de contrôle du partenaire ;
- Blocage latéral, crochetage des jambes, blocage du partenaire avec le torse ;
- Immobilisation latérale et variantes ;
- Immobilisation dite « en cavalier » ou « montée » ;
- Immobilisation dite « en croix » ou « croisée », placement latéral en croix ;
- Immobilisation à plat ventre ;
- Immobilisation dite « montée croisée » ;
- Immobilisation inversée ;

Étranglements

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

- Étranglements arrière par l'avant-bras, avec ou sans étai de jambes ;
- Étranglements de face en compression : par appui de l'avant-bras, en étai de bras ; plusieurs variantes : étranglement en étai avec blocage du bras, en étai de bras avec blocage externe du bras ;
- Étranglement dit « triangle de nuque » en inflexion, en flexion, en extension, en rotation contrôlée ;
- Étranglement dit « en guillotine ».

Clés de bras

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

- Clés de bras en extension : plusieurs formes (ouverture de bras circulaire simple ; ouverture de bras circulaire hanchée, avec ou non appui du pied sur le partenaire ; ouverture avec bras inverse ; enchaînements techniques) ;
- Clés de bras en flexion : avec rotations externe ou interne de l'épaule (poignet en pronation, poignet en supination) ;

Clés de poignet

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

1. Clé de poignet en pronation ;
2. Clé de poignet en supination ;
3. Clé de poignet en flexion

Clés de jambe

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

1. Clé de jambe en extension : plusieurs formes ;
2. Clé de jambe par flexion : plusieurs formes ;
3. Clé de jambe par extension de cheville (dite « clé de cheville ») : extension du cou de pied avec blocage de la jambe ;

Gardes au sol

(Techniques autorisées ou non, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge)

1. Gardes au sol : exercices en garde ouverte, en garde fermée, entrées dans la garde au sol du partenaire ;
2. Techniques de passage de garde : techniques de base et variantes (en position montée, avec poussée au corps, en rotation...) ;
3. Utilisation des techniques de pression main fermée sur le torse, les membres : utilisation des techniques d'action réaction ;
4. Combinaison des techniques de retournement et de contrôle au sol : combinaisons techniques et enchaînements ;
5. Techniques de dégagement et techniques dites « de contre » ;

Renversements d'immobilisation et enchaînements au sol

- Utilisation des techniques de renversement possible depuis la position dessous : différentes formes ;
- Utilisation des techniques d'enchaînement au sol : feintes, anticipation des actions du partenaire ; principe dit d'action réaction ;
- Techniques de retournement, renversement ;
- Renversement de la position quadrupédique dite de « la tortue »

TECHNIQUES DE PERCUSSION AU SOL :

Coups de poing

(Techniques autorisées ou non, sur les différentes zones de percussion prévues, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge) :

- Coups de poing directs avant et arrière ;
- Crochets avant et arrière ;
- Coups de poing remontants, avant et arrière

Coups de pied

(Techniques autorisées ou non, sur les différentes zones de percussion prévues, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge) :

- Coups de pied directs ;
- Coups de pied circulaires ;
- Coups de pied retombants

Coups de genou

(Techniques autorisées sur les différentes zones de percussion prévues, selon les réglementations propres à chaque catégorie d'âge) :

- Coups de genou directs ;
- Coups de genou circulaires.

Réglementation PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

PUPILLES (8 - 9 ans) & BENJAMINS (10 - 11 ans)

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.

Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Pupilles & Benjamins :

Équipement obligatoire:

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias ;
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias.

Durée des assauts :

- PUPILLES : 1 x 2 mn
- BENJAMINS : 1 x 3 mn

Techniques autorisées:

- Debout : coups de poing, coups de pied portés **à la touche** au corps de l'adversaire ;
- Projections et amenées au sol ;
- Lutte au sol avec jeux de touche au corps, techniques d'immobilisation et techniques de placement latéral en croix.

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup au visage ;
- Aucun coup porté autrement que « à la touche » ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucun coup au sol ;
- Aucun coup de genou ;
- Aucun écrasement musculaire (biceps ou mollet) ;
- Aucune clé de poignet ;
- Aucune technique de clé (bras, épaule ou jambe) ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;
- Aucune projection en saisissant la tête seulement de son adversaire ;
- Technique de « slam » (action offensive consistant à soulever et projeter volontairement le corps de son adversaire contre le sol pendant la lutte au sol) ;
- Technique dite de « guillotine » ;
- Aucune technique de percussion avec les jambes depuis le sol sur un adversaire debout ;

Différentes formes de victoire possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par placement latéral en croix
- Par immobilisation de l'adversaire au sol (quelle que soit sa position) pendant 30 secondes sans interruption
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. Au signal donné par l'arbitre, les trois juges désignent le vainqueur en levant le panneau de la couleur du coin du combattant (bleu ou rouge).
-

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

MINIMES (12 - 13 ans)

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.

Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Minimes :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias

Durée des assauts : 1 x 3 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied portés au corps de l'adversaire ;
- Projections et amenées au sol
- Lutte au sol avec jeux de touche au corps, techniques d'immobilisation et techniques de placement latéral en croix ;

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup au visage ;
- Aucun coup appuyé ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucun coup au sol ;
- Aucun coup de genou ;
- Aucun écrasement musculaire (biceps ou mollet) ;
- Aucune clé de poignet ;
- Aucune technique de clé de jambe ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;
- Aucune projection en saisissant la tête seulement de son adversaire ;
- Technique de « slam » (action offensive consistant à soulever et projeter volontairement le corps de son adversaire contre le sol pendant la lutte au sol) ;
- Technique dite de « guillotine » ;
- Aucune technique de percussion avec les jambes depuis le sol sur un adversaire debout ;

Différentes formes de victoires possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire ;
- Par disqualification de l'adversaire ;
- Par arrêt du Médecin ;
- Par arrêt de l'Arbitre ;
- Par abandon de l'adversaire ;
- Par soumission (étranglement ou clé de bras en croix) ;
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. Au signal donné par l'arbitre, les trois Juges désignent le vainqueur en levant le panneau de la couleur du coin du combattant (bleu ou rouge).

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

CADETS (14 – 15 ans)

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.

Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Cadets :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias

Durée des assauts : 1 x 4 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied portés au corps de l'adversaire ;
- Projections et amenées au sol
- Lutte au sol avec jeux de touche au corps, techniques d'immobilisation et techniques de placement latéral en croix ;

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup au visage ;
- Aucun coup appuyé ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucun coup au sol ;
- Aucun coup de genou ;
- Aucune clé de poignet ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;
- Aucune projection en saisissant la tête seulement de son adversaire ;
- Technique de « slam » (action offensive consistant à soulever et projeter volontairement le corps de son adversaire contre le sol pendant la lutte au sol) ;
- Technique dite de « guillotine » ;
- Aucune technique de percussion avec les jambes depuis le sol sur un adversaire debout ;

Différentes formes de victoires possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire ;
- Par disqualification de l'adversaire ;
- Par arrêt du Médecin ;
- Par arrêt de l'Arbitre ;
- Par abandon de l'adversaire ;
- Par soumission (étranglement, clé de cheville sans torsion ni pression sur le genou, clé de bras en croix) ;
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. Au signal donné par l'arbitre, les trois Juges désignent le vainqueur en levant le panneau de la couleur du coin du combattant (bleu ou rouge).

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

JUNIORS DÉBUTANTS (16 – 17 ans)

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.

Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Juniors débutants :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias

Durée des assauts : 2 x 3 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied portés au corps de l'adversaire ;
- Au sol : coups de poing portés au corps ;
- Projections et amenées au sol ;
- Techniques de soumission : clés de bras, de jambe, étranglements... (selon codification technique FSGT).

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup au visage ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucun coup de genou ;
- Aucune clé de poignet ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;
- Aucune projection en saisissant la tête seulement de son adversaire ;
- Aucune technique de percussion avec les jambes depuis le sol sur un adversaire debout ;

Différentes formes de victoires possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par soumission (étranglement, clé de cheville sans torsion ni pression sur le genou, clé de bras en croix)
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. Au signal donné par l'arbitre, les trois Juges désignent le vainqueur en levant le panneau de la couleur du coin du combattant (bleu ou rouge).

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA) JUNIORS INTERMÉDIAIRES ET AVANCÉS (16 – 17 ans)

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.

Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Juniors intermédiaires et avancés :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias ;
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias.

Durée des assauts : 2 x 3 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied portés au corps de l'adversaire ;
- Debout : coups de poing et coups de pied contrôlés au visage ;
- Au sol : coups de poing portés au corps ;
- Projections et amenées au sol ;
- Techniques de soumission : clés de bras, de jambe, étranglements... (selon codification technique FSGT).

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup non contrôlé au visage ;
- Aucune recherche de KO au visage ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucun coup de genou ;
- Aucune clé de poignet ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;
- Aucune projection en saisissant la tête seulement de son adversaire ;
- Aucune technique de percussion avec les jambes depuis le sol sur un adversaire debout ;

Différentes formes de victoires possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire
- Par disqualification de l'adversaire
- Par arrêt du Médecin
- Par arrêt de l'Arbitre
- Par abandon de l'adversaire
- Par soumission (étranglement, clé de cheville sans torsion ni pression sur le genou, clé de bras en croix)
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. Au signal donné par l'arbitre, les trois Juges désignent le vainqueur en levant le panneau de la couleur du coin du combattant (bleu ou rouge).

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA) SENIORS 1 (18 – 19 ans) & SENIORS 2 (20 – 40 ans) DEBUTANTS

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.

Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Séniors 1 & 2 débutants :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias ;
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants, protège-tibias

Durée des assauts : 2 x 4 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied, coups de genou portés au corps de l'adversaire ;
- Au sol : coups de poing, coups de genou portés au corps ;
- Projections et amenées au sol ;
- Techniques de soumission : clés de bras, de jambe, étranglements... (selon codification technique FSGT).

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup au visage ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucun coup de genou porté à la tête de l'adversaire ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;
- Aucune projection en saisissant la tête seulement de son adversaire ;

Différentes formes de victoires possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire ;
- Par disqualification de l'adversaire ;
- Par KO au corps ;
- Par arrêt du Médecin ;
- Par arrêt de l'Arbitre ;
- Par abandon de l'adversaire ;
- Par soumission (selon codification technique FSGT) ;
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. Au signal donné par l'arbitre, les trois Juges désignent le vainqueur en levant le panneau de la couleur du coin du combattant (bleu ou rouge).

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

SENIORS 1 (18 – 19 ans) & SENIORS 2 (20 - 40 ans) INTERMÉDIAIRES & AVANCES

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.

Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Seniors 1 & 2 intermédiaires et avancés :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants

Durée des assauts : 2 x 4 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied portés au corps et à la tête de l'adversaire
- Debout et au sol : coups de genou portés au corps
- Au sol : coups de poing portés au corps et à la tête de l'adversaire
- Projections et amenées au sol
- Techniques de soumission : clés de bras, de jambe, étranglements... (selon codification technique FSGT)

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucun coup de genou porté à la tête de l'adversaire ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;

Différentes formes de victoire possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire ;
- Par disqualification de l'adversaire ;
- Par KO ;
- Par arrêt du Médecin ;
- Par arrêt de l'Arbitre ;
- Par abandon de l'adversaire ;
- Par soumission (selon codification technique FSGT) ;
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. Au signal donné par l'arbitre, les trois Juges désignent le vainqueur en levant le panneau de la couleur du coin du combattant (bleu ou rouge).

RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

VÉTÉRANS (41 ans et +)

Réglementation générale :

Toutes dispositions communes à toutes les catégories d'âge.

Actes et techniques interdits communs à toutes les catégories.

Réglementation particulière Vétérans :

Équipement obligatoire :

- Masculins : short, coquille, protège-dents, gants
- Féminines : short, t-shirt ou rashguard, protège-dents, gants

Durée des assauts : 2 x 4 mn

Techniques autorisées :

- Debout : coups de poing, coups de pied, coups de genou portés au corps de l'adversaire ;
- Au sol : coups de poing, coups de genou portés au corps ;
- Projections et amenées au sol ;
- Techniques de soumission : clés de bras, de jambe, étranglements... (selon codification technique FSGT).

Interdits particuliers de la catégorie :

- Aucun coup au visage ;
- Aucun coup porté aux articulations ;
- Aucun coup de genou porté à la tête de l'adversaire ;
- Aucune projection sur la tête, la nuque ou les épaules ;
- Aucune projection en saisissant la tête seulement de son adversaire ;

Différentes formes de victoire possibles :

Dans cette catégorie, la victoire s'obtient :

- Par forfait de l'adversaire ;
- Par disqualification de l'adversaire ;
- Par KO au corps ;
- Par arrêt du Médecin ;
- Par arrêt de l'Arbitre ;
- Par abandon de l'adversaire ;
- Par soumission (selon codification technique FSGT) ;
- A la fin du temps réglementaire : victoire par décision des juges. Au signal donné par l'arbitre, les trois Juges désignent le vainqueur en levant le panneau de la couleur du coin du combattant (bleu ou rouge).

MIXED MARTIAL ARTS (MMA) FSGT

CATÉGORIES D'ÂGE ET DE POIDS 2021-2022

PUPILLES		BENJAMINS		MINIMES		CADETS		JUNIORS		SENIORS 1		SENIORS 2		VETERANS	
8 - 9 ans		10 – 11 ans		12 – 13 ans		14 – 15 ans		16 – 17 ans		18 – 19 ans		20 - 40 ans		41 ans et +	
Nés en 2012 et 2013		Nés en 2010 et 2011		Nés en 2008 et 2009		Nés en 2006 et 2007		Nés en 2004 et 2005		Nés de 2002 et 2003		Nés de 2001 à 1981		Nés en 1980 et avant	
F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
-23	-23	-26	-26	-31	-31	-40	-40	-48	-52	-52	-52	-52	-52	-52	-52
-26	-26	-31	-31	-34	-34	-44	-44	-52	-57	-57	-57	-57	-57	-57	-57
-31	-31	-34	-34	-37	-37	-48	-48	-57	-61	-61	-61	-61	-61	-61	-61
-34	-34	-37	-37	-40	-40	-52	-52	-61	-66	-66	-66	-66	-66	-66	-66
-37	-37	-40	-40	-44	-44	-57	-57	-66	-70	-70	-70	-70	-70	-70	-70
-40	-40	-44	-44	-48	-48	-62	-62	-70	-77	-77	-77	-77	-77	-77	-77
-44	-44	-48	-48	-52	-52	-67	-67	-77	-84	-84	-84	-84	-84	-84	-84
-48	-48	-52	-52	-57	-57	-72	-72	+77	-93	+84	-93	+84	-93	+84	-93
-52	-52	+52	+52	+57	+57	+72	+72		-120		-120		-120		-120
+52	+52								+120		+120		+120		+120
1 x 2 mn		1 x 3 mn		1 x 3 mn		1 x 4 mn		2 x 3 mn		2 x 4 mn		2 x 4 mn		2 x 4 mn	
<i>Temps de repos entre chaque reprise : 1 minute</i>															

**CERTIFICAT MÉDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION
A LA PRATIQUE DES MIXED MARTIAL ARTS (MMA)
(Pratiquants de moins de 18 ans)**

Je, soussigné(e), Docteur _____

Titulaire d'une compétence en médecine du sport : OUI NON

Atteste que M. – Mme – Mlle _____

Présente, à la date de ce jour, une absence de contre-indication à la pratique des Mixed Martial Arts (MMA) :

Cocher le type d'activité autorisée (une seule case)

- En activité de loisir
- En loisir et en compétition (1)

A _____ le _____

Cachet professionnel :

Signature :

(1) *Les compétitions destinées aux pratiquants mineurs **interdisent tout coup au visage** (sauf catégorie des juniors 16-17 ans de niveau intermédiaire et avancé, qui autorisent les coups contrôlés au visage). Les techniques de percussion sont autorisées au corps, avec des règles spécifiques en fonction de l'âge du pratiquant.*

**CERTIFICAT MÉDICAL D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION
A LA PRATIQUE DES MIXED MARTIAL ARTS (MMA)
(Pratiquants de 18 ans et +)**

Je, soussigné(e), Docteur _____

Titulaire d'une compétence en médecine du sport : OUI NON

Atteste que M. – Mme – Mlle _____

Présente, à la date de ce jour, une absence de contre-indication à la pratique des Mixed Martial Arts (MMA) :

Cocher le type d'activité autorisée (une seule case)

En activité de loisir

En loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage n'est pas autorisée

En loisir et en compétition, dans les catégories où la mise hors combat au visage est autorisée (1)

A _____ le _____

Cachet professionnel :

Signature :

(1) Conformément à l'article A231-2-3 du Code du Sport, pour ces catégories, une attention particulière est portée sur l'examen neuro-psychologique et sur l'examen de la fonction visuelle (acuité visuelle, champ visuel et, si le praticien le retient nécessaire en fonction de son examen clinique, tonus oculaire et fond d'œil).

NOTE POUR LE MÉDECIN

(à imprimer au dos du certificat médical)

La remise du certificat médical à la pratique du MMA est subordonnée à un examen médical spécifique.

Une attention particulière doit être portée sur :

- I. L'examen neurologique et de la santé mentale ;
- II. L'examen de la courbe de croissance de l'enfant et de son carnet de santé ;
- III. L'examen ophtalmologique : acuité visuelle, champ visuel, tonus oculaire et fond d'œil.

Evaluation des principales conditions d'aptitude :

- Un bon fonctionnement cardio-respiratoire
- Une parfaite intégrité du système nerveux
- Un bon état ostéo-articulaire
- Une croissance harmonieuse

Il appartient au médecin consulté de vérifier les antécédents médicaux déclarés par chaque licencié selon la liste non exhaustive ci-après :

Asthme, Maladie du cœur, palpitations, Tuberculose, Douleurs, Maladie des reins et des voies urinaires, appareil génital, Diabète, Maladies du sang, Méningite, Encéphalite, Épilepsies, Perte de connaissance, Maux de tête, Tremblements, troubles de l'équilibre ou vertiges, Traumatisme crânien, Antécédents psychiatriques, troubles du comportement, Rhumatisme articulaire aigu, Maladies vénériennes, Maladies de la peau, Réactions allergiques, Fractures du crâne ou de vertèbres, Autres fractures, Autres maladies ou accidents, Interventions chirurgicales, Traitements médicaux, Vaccinations : (Date) BCG, Tétanos, Polio, Hépatite, Absence ou insuffisance de certains organes pairs (rein etc...)

Les éléments ne sont en aucun cas limitatifs. Il appartient au médecin de déterminer les examens complémentaires qu'il jugera utiles. L'examen médical approfondi « de non contre-indication » à la pratique en compétition de MMA amateur doit comporter au minimum les éléments suivants :

Examen général :

- Taille et Poids
- Cardio-respiratoire : fréquence cardiaque, tension artérielle (au repos, puis après 30 flexions en 45 secondes, puis après 1 minute de repos)

Examen clinique :

- Neurologique
- Stomatologique : Denture
- ORL (acuité auditive, perméabilité nasale)
- Aires ganglionnaires : abdominale et génito-urinaire
- Dermatologique
- Appareil locomoteur (rachis, membres supérieurs et inférieurs)

Contre-indications

générales

:

Toutes les contre-indications médicales au sport s'appliquent au MMA (mixed martial arts). On doit retenir en particulier les contre-indications suivantes :

- Épilepsie
- antécédents de coma ou de lésion cérébrale
- troubles de la coordination motrice, troubles de l'équilibration, troubles du tonus musculaire,
- troubles psychiques
- absence d'un organe pair (avis de la commission médicale)

Concernant l'asthme et le diabète, la décision de non contre-indication est laissée à l'appréciation du médecin examinateur.

Examen ophtalmologique

L'examen ophtalmologique (réalisé par un spécialiste) est obligatoire dès la première demande pour les combattant.e.s et concerne :

- acuité visuelle
- champ visuel au doigt

- motilité oculaire
- milieux transparents
- fond d'œil après dilatation pupillaire (verre à trois miroirs)
- gonioscopie
- anomalie d'ordre pathologique

La validité de l'examen ophtalmologique est de deux saisons sportives consécutives.

Certaines lésions de la périphérie rétinienne peuvent nécessiter que le médecin décide la contre-indication et/ou prescrive un traitement laser. Un contrôle devra être effectué après le traitement laser avec certificat de non contre indication.

Le port de lentilles souples est autorisé.

Contre-indications ophtalmologiques absolues :

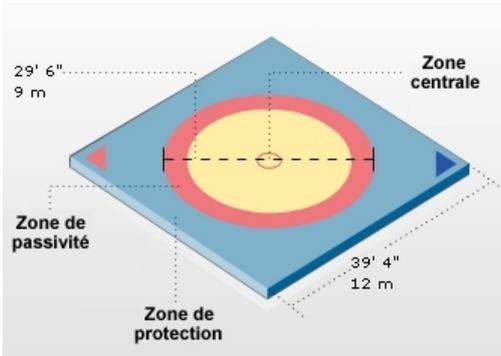
- Chirurgie intraoculaire et réfractive
- Amblyopie (acuité inférieure à trois dixièmes avec correction)
- Myopie supérieure à 3,5 dioptries.

Cahier des charges d'organisation des compétitions de MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

Compétition organisée sur tapis circulaire :

Matériel :

- Un tapis 10 x 10 m ou 12 x 12 m (suivant modèle) avec 1 mètre de sécurité autour minimum. Le tapis doit être constitué de tatamis ou d'un tapis de lutte recouvert d'une bâche de lutte réglementaire.
- 3 tables pour les juges avec une chaise à chaque table ;
- 5 tables pour la table officielle avec 5 chaises ;
- Une sono avec un lecteur cd de qualité posé sur la table (ou une entrée de type RCA pour lecteur mp3) ;
- Un micro HF (sans fil) avec interrupteur (ou avec 20 m de fil) ;
- Une aire de pré combat dans la salle ou dans une pièce directement annexe (pour l'échauffement des compétiteurs) de 4 x 4 mètres minimum ;
- Des rallonges pour le caméscope et pour la table officielle (2 prises et 5 prises) ;
- Des barrières de sécurité ou dispositif pour séparer l'aire officielle (aire de combat, la table officielle et juges) de l'espace réservé au public et filtrer les accès ;
- 3 panneaux rouges et 3 panneaux bleus pour les décisions des juges.



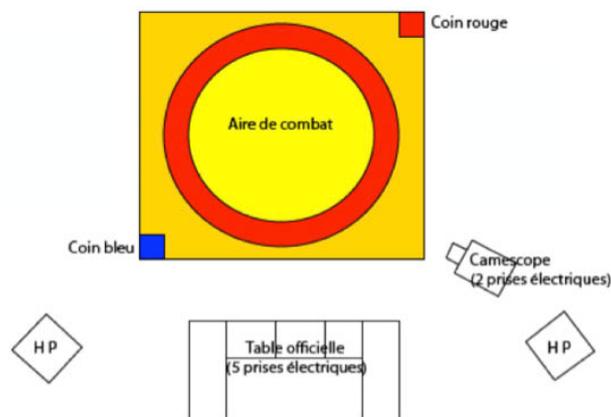
Locaux :

- Un local pour les secouristes et médecin ;
- Un ou plusieurs vestiaires.

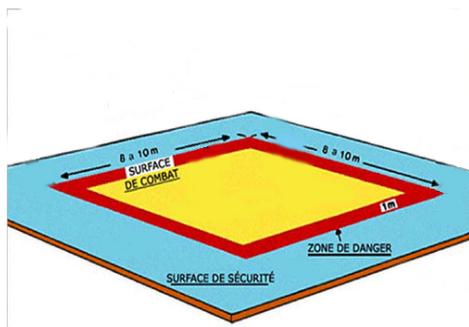
Personnes :

- Un délégué officiel fédéral (voir avec le responsable du collège MMA FSGT, pour désignation) ;
- Dispositif d'assistance médicale d'urgence (Médecin et Secourisme) ;
- Un ou plusieurs arbitres ;
- Trois juges de marquage.

Disposition-type : configuration tapis circulaire



Compétition organisée sur tapis carré :



Matériel :

- Une aire de combat carrée de 8 x 8 m ou 10 x 10 m avec 1 mètre de sécurité autour minimum. Le tapis doit être constitué de tatamis de 4 à 5 cm d'épaisseur, disposés de sorte à ne pas devenir instables sous les pieds des combattants ;
- 3 tables pour les juges avec une chaise à chaque table ;
- 5 tables pour la table officielle avec 5 chaises ;
- Une sono avec un lecteur cd de qualité posé sur la table (ou une entrée de type RCA pour lecteur mp3) ;
- Un micro HF (sans fil) avec interrupteur (ou avec 20 m de fil)
- Une aire de pré combat dans la salle ou dans une pièce directement annexe (pour l'échauffement des compétiteurs) de 4 x 4 mètres minimum ;
- Des rallonges pour le caméscope et pour la table officielle (2 prises et 5 prises) ;
- Des barrières de sécurité ou dispositif pour séparer l'aire officielle (aire de combat, la table officielle et juges) de l'espace réservé au public et filtrer les accès ;
- 3 panneaux rouges et 3 panneaux bleus pour les décisions des juges.

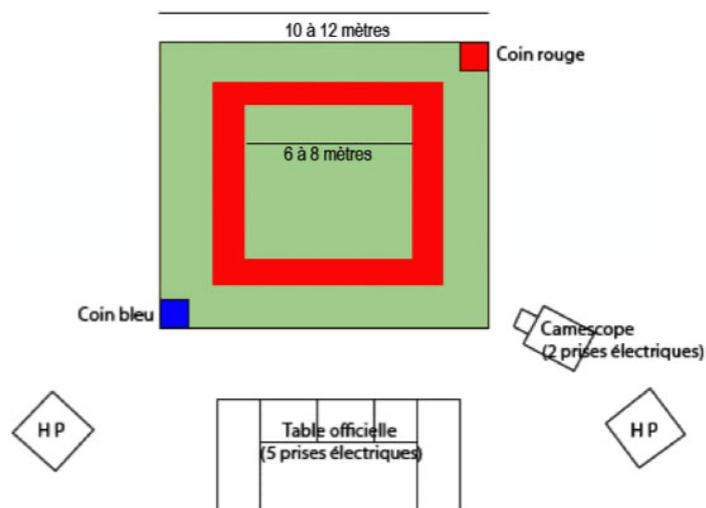
Locaux :

- Un local pour les secouristes et médecin
- Un ou plusieurs vestiaires

Personnes :

- Un délégué officiel fédéral (voir avec le responsable du collège MMA FSGT pour désignation)
- Dispositif d'assistance médicale d'urgence (Médecin et Secourisme)
- Un ou plusieurs arbitres.
- Trois juges de marquage (si besoin)

Disposition-type : configuration tapis carré :



III. Compétition organisée sur ring carré :

Matériel :

- Un ring de combat 4 cordes carré de 5 x 5 m ou 6 x 6 m, entouré d'une aire de tapis de sécurité d'une largeur de 1 mètre au minimum ;
- 3 tables pour les juges avec une chaise à chaque table ;
- 5 tables pour la table officielle avec 5 chaises ;
- Une sono avec un lecteur cd de qualité posé sur la table (ou une entrée de type RCA pour lecteur mp3) ;
- Un micro HF (sans fil) avec interrupteur (ou avec 20 m de fil) ;
- Une aire de pré combat dans la salle ou dans une pièce directement annexe (pour l'échauffement des compétiteurs) de 4 x 4 mètres minimum ;
- Des rallonges pour le caméscope et pour la table officielle (2 prises et 5 prises) ;
- Des barrières de sécurité ou dispositif pour séparer l'aire officielle (ring de combat, table officielle et juges) de l'espace réservé au public, et filtrer les accès ;
- 3 panneaux rouges et 3 panneaux bleus pour les décisions des juges.



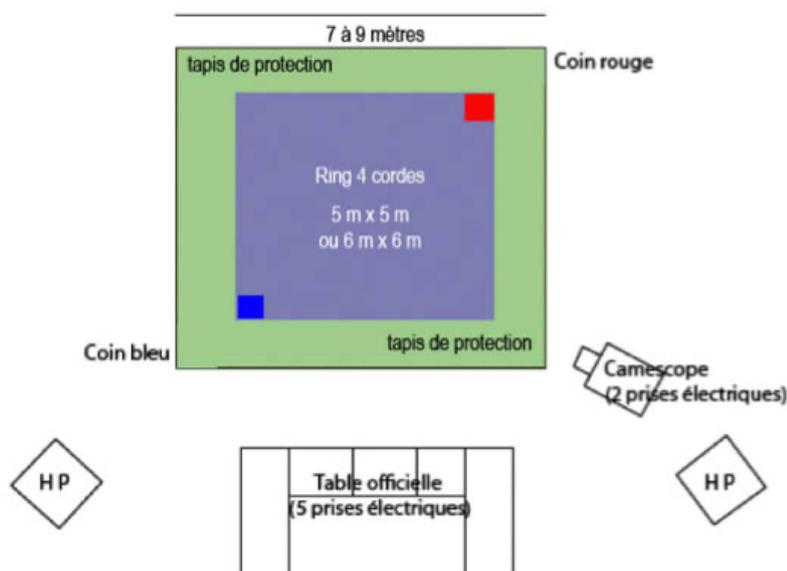
Locaux :

- Un local pour les secouristes et médecin
- Un ou plusieurs vestiaires

Personnes :

- Un délégué officiel fédéral (voir avec le responsable du collège MMA FSGT pour désignation)
- Dispositif d'assistance médicale d'urgence (Médecin et Secourisme)
- Un ou plusieurs arbitres.
- Trois juges de marquage

Disposition-type : configuration ring carré à 4 cordes :



Précisions sur la constitution du ring carré à 4 cordes :

Le ring carré sera construit de manières suivantes :

1. La taille du ring

Le ring est une surface carrée. La distance entre les cordes peut être de 5 m au minimum et de 7 m au maximum (distance mesurée entre les cordes opposées).

2. Le sol et les coins.

Le sol (tapis) et les coins doivent être construits sans obstructions, avec le minimum d'extension. Le maximum d'extension permis est de 91 cm. Le ring peut être surélevé ou non ; si oui, la hauteur minimum permise est de 1,22 m, et la hauteur maximum autorisée ne doit pas dépasser 1,48 m.

3. Le diamètre

Le diamètre des quatre poteaux (les coins du ring) doit être compris entre un diamètre minimum de 10 cm et un diamètre maximum de 12,70 cm, la hauteur des poteaux doit être de 1,47 m (depuis la surface de combat, le tapis).

4. Les quatre coins

Les quatre coins doivent être recouverts de protections, éliminant tous risques de lésions des combattants.

5. Le tapis du ring.

Le sol du ring doit être rembourré à l'aide d'un tapis de sport absorbant, de tatamis, d'une épaisseur de 4 cm à 5 cm. Ces tapis ou tatamis peuvent être recouvert d'une bâche (d'une pièce) prévue à cet effet.

6. Les cordes.

Le ring trois cordes n'est autorisé que dans le cas d'un ring au sol, non surélevé. S'il est surélevé, le ring devra obligatoirement comporter quatre cordes. Le ring est composé de quatre rangées de cordes dont le diamètre doit être de 3 cm au minimum et de 5 cm au maximum. Les cordes doivent être tendues entre les quatre poteaux de coin. Les distances par rapport au sol sont les suivantes :

- **Ring 3 cordes** : la distance par rapport au sol de la 1^{ère} corde est de 47 cm. La distance par rapport au sol de la 2^{ème} corde est de 87 cm. La distance par rapport au sol de la 3^{ème} corde est de 137 cm.
- **Ring 4 cordes** : la distance par rapport au sol de la 1^{ère} corde est de 46 cm. La distance par rapport au sol de la 2^{ème} corde est de 76 cm. La distance par rapport au sol de la 3^{ème} corde est de 107 cm. La distance par rapport au sol de la 4^{ème} corde est de 137 cm.

Les cordes doivent être recouvertes par une matière douce. Les cordes doivent être reliées entre elles verticalement par des cordons, de 3 à 4 cm de diamètre, placé de façon équidistante.

7. Ring surélevé : les escaliers du ring.

Trois escaliers sont exigés, l'un au coin rouge, l'un au coin bleu et l'autre au centre d'un côté pour le médecin et les officiels. La largeur minimum des escaliers est de 107 cm.

Précisions sur le ring de plein air : le ring dit « de plein air » est un ring de boxe carré, de 5 à 6 mètres de côté, posé sur le sol, avec 3 ou 4 cordes tendues. Il respecte en tous points les caractéristiques liées à la sécurité énoncées ci-dessus.

Le sol du ring de plein air peut être constitué

- Soit d'une surface de tatamis d'une épaisseur de 4 centimètres et d'une densité suffisante pour l'absorption des chutes ;
- Soit d'une surface de sable fin, d'une épaisseur de 30 centimètres, selon une procédure identique au cahier des charges établi par la Fédération Française de Lutte (FFLDA) pour la pratique du Beach Wrestling ;
- Les protections de coin sont celles utilisées sur un ring de boxe traditionnel homologué.

IV. Compétition organisée dans un octogone de MMA type cage :

Matériel :

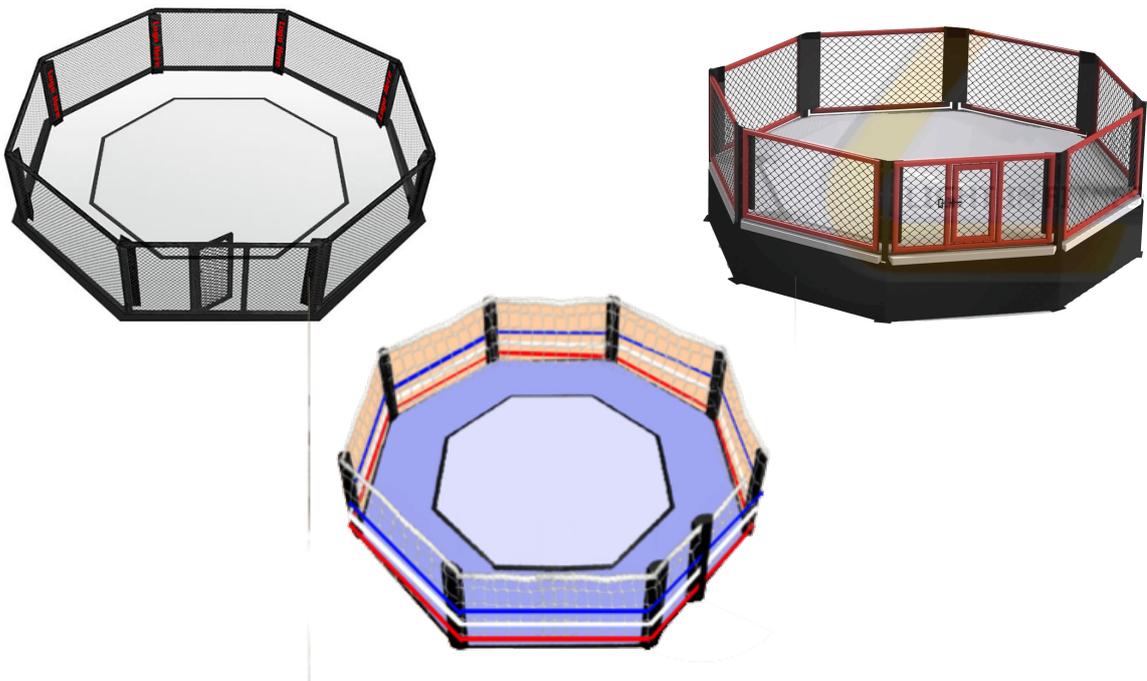
- Une aire de tatamis de forme octogonale de 5 mètres au moins de diagonale, délimitée dans son pourtour par une structure métallique type cage, de coussins à chaque coin, garnie dans son pourtour de grillage souple de maille 50mm, ou de filets de protection en matière souple et non abrasive pour la peau, de 1,90 m de hauteur, permettant de protéger les compétiteurs en prévenant toute chute à l'extérieur. Le tapis doit être constitué de tatamis réglementaires, de densité suffisante et d'au moins 4 cm d'épaisseur, ou d'un plancher souple intégré à la cage, constitué d'un plancher de 2,5 cm et d'un tapis en mousse de 3 cm
- 5 tables pour la table officielle avec 5 chaises ;
- 3 tables pour les juges avec une chaise à chaque table ;
- Une sono avec un lecteur mp3 posé sur la table (ou une entrée de type RCA pour lecteur mp3)
- Un micro HF (sans fil) avec interrupteur (ou avec 20 m de fil)
- Une aire de pré combat dans la salle ou dans une pièce directement annexe (pour l'échauffement des compétiteurs) de 4 x 4 mètres minimum ;
- Des rallonges pour le caméscope et pour la table officielle (2 prises et 5 prises) ;
- Des barrières de sécurité ou dispositif pour séparer l'aire officielle (ring de combat, table officielle et juges) de l'espace réservé au public, et filtrer les accès ;
- 3 panneaux rouges et 3 panneaux bleus pour les décisions des juges.
- Selon la grandeur de la salle, un dispositif vidéo adéquat pour les spectateurs.

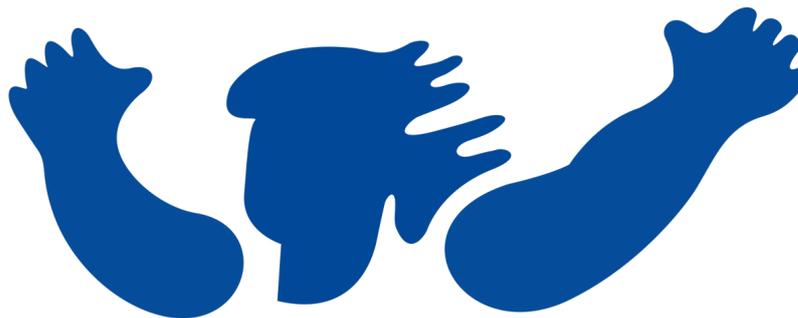
Locaux :

- Un local pour les secouristes et médecin ;
- Un ou plusieurs vestiaires.

Personnes :

- Un délégué officiel fédéral (voir avec le responsable du collège MMA FSGT pour désignation) ;
- Dispositif d'assistance médicale d'urgence (Médecin et Secourisme) ;
- Un ou plusieurs arbitres ;
- Trois juges de marquage.





FSGT

sport populaire !

fsgt.org

Fédération Sportive et Gymnique du Travail