



## **UNIFORME REGELS PROF EN AMATEUR MMA NEDERLAND: VEREENVOUDIGD**

(versie 2 februari 2021)

### **Inleiding en procedure**

MMA is een jonge sport, volop in ontwikkeling. Het kent geen centrale wereldwijde organisatie, zoals de FIFA in het voetbal. Verschillende bonden en promotors hebben eigen regelsets opgesteld. Dat kan tot onwenselijke onduidelijkheid leiden.

De VA riep een Expertgroep MMA in het leven. Met hen werd één set regels voor profwedstrijden en één set regels voor amateurwedstrijden opgesteld. Voor de MMA-profs zijn de 'Unified rules of MMA' vertaald naar het Nederlands, en er werd ene versie gemaakt voor amateurwedstrijden.

Deze volledige regelsets vind je [hier](#). Omdat het een erg uitgebreid document is, hebben we hieronder een vereenvoudigde versie opgesteld.

# **UNIFORME REGELS PROF MMA NEDERLAND: VEREENVOUDIGD**

(versie 2 februari 2021)

## **INLEIDING**

**MMA-wedstrijden in Nederland vinden plaats onder bonden die zijn aan gesloten bij de Nederlandse Vechtsportautoriteit (VA). Wedstrijden onder afwijkende regels worden door de VA niet als MMA-wedstrijden beschouwd.**

**Deze regels gelden voor mannen en vrouwen. Voor de leesbaarheid gebruiken we regelmatig alleen 'hij' waar ook 'zij' kan worden gelezen.**

De volledige regelsets vind je [hier](#). Omdat het een erg uitgebreid document is, hebben we hieronder een vereenvoudigde versie opgesteld.

## **1. WEDSTRIJDVOORWAARDEN**

1. Elke ronde duurt vijf (5) minuten, met een pauze van één (1) minuut tussen de rondes.
2. Alleen de scheidsrechter kan een wedstrijd stoppen.
3. *Instant replay* kan door de scheidsrechter en jury worden gebruikt om het einde van een gevecht te beoordelen. Dit mag alleen nadat een gevecht officieel is gestopt.
4. Alle deelnemers moeten tijdens de wedstrijd een mondstuk dragen.
5. Als een MMA-gevecht in een ring wordt uitgevoerd en een deelnemer buiten de ring belandt, moet de deelnemer zonder hulp van anderen in de ring terugkeren.
6. Vaseline of een soortgelijk middel op het gezicht kan tussen de rondes alleen worden aangebracht door een erkende cutman of een bevoegde cornerman.
7. Als het gevecht moet worden beëindigd vanwege onvoorziene, niet-gevecht gerelateerde problemen, kan de uitslag worden bepaald middels de scorekaarten van de jury. Dan moet de helft van de geplande wedstrijdduur plus één seconde zijn voltooid. Als de onderbreking plaatsvindt in de eerste helft van de partij, is de conclusie: "Geen uitslag"
8. Bandage
  - a. Maximaal één rol (niet meer dan 5 cm breed en 9 m lang) wit, zacht, stoffen gaas per hand is toegestaan.
  - b. Per hand is maximaal één rol (niet meer dan 3 cm breed en 3 m lang) witte sporttape toegestaan.
  - c. Over de geplaatste bandage mag een enkele laag elastische of flexibele tape worden aangebracht.
  - d. Goedgekeurde tape / gaas van alle merken is mogelijk toegestaan.
9. Gewrichts- / lichaamsafdekkingen
  - a. Afgezien van de handen van de deelnemer, zal er geen plakband, bedekking of beschermende uitrusting van welke aard dan ook op het bovenlichaam zijn.
  - b. Een deelnemer mag een zacht knie- of enkelstuk van neopreen gebruiken.

## 10. Kleding

- a. Alle deelnemers moeten de beschermende uitrusting dragen die de auspiciën verlenende bond nodig acht.
- b. Mannelijke deelnemers mogen geen enkele kleding op hun bovenlichaam dragen.
- c. Mannelijke en vrouwelijke deelnemers dragen de juiste shorts, mondstukken en handschoenen. Mannelijke deelnemers dragen ook de juiste kruisbescherming.
- d. Vrouwelijke deelnemers dragen een korte mouw (boven de elleboog) of een mouwloze, nauwsluitende rash guard en/of sportbeha. Loszittende tops en/of borstbeschermers zijn niet toegestaan.
- e. De zoom van de broekjes mogen niet tot onder de knie reiken.
- f. Broeken mogen geen klittenband, zakken of ritsen hebben.
- g. Deelnemers dragen verschillend gekleurde broekjes of worden aangeduid met handschoenband en / of handschoenkleuring op de hoek die hen is toegewezen.
- h. Deelnemers mogen geen schoenen dragen in de kooi of ring.
- i. Wanneer de scheidsrechter dit nodig acht, moeten deelnemers hun haar laten vastzetten.
- j. Het dragen van sieraden is tijdens alle wedstrijden ten strengste verboden.
- k. Het dragen van lichaamskosmetica is tijdens alle wedstrijden verboden.

## 2. OVERTREDINGEN

1. Stoten met het hoofd;
2. Ogen aanvallen;
3. Bijten of spugen;
4. Vishaken;
5. Haar trekken;
6. Heien (spiking, pile driving);
7. Stoten op de rug of de achterkant van het hoofd;
8. Stoten op de keel van welke aard dan ook en/of grijpen van de luchtpijp;
9. Vingers uitgestrekt naar het gezicht/de ogen van een tegenstander;
10. Neerwaartse elleboogstoot (12 tot 6);
11. Kruisaanvallen van welke aard dan ook;
12. Knieën en / of trappen van het hoofd van een gevloerde deelnemer;
13. Stampen op een gevloerde deelnemer;
14. Vasthouden van de handschoenen of broek van de tegenstander;
15. Het hek of touwen vasthouden of vastpakken met vingers of tenen;

16. Kleine gewrichtsmanipulatie;
17. Een tegenstander uit de ring of het gekooide gebied gooien;
18. Opzettelijk een vinger in een lichaamsopening steken, of in een snijwond van uw tegenstander;
19. Klauwen, knijpen, verdraaien van het huid;
20. Het gevecht ontwijken (vermijden van contact, of consequent laten vallen van het mondstuk, of een blessure voorwenden);
21. Gebruik van grof taalgebruik of beledigende uitingen;
22. Flagrant negeren van de instructies van de scheidsrechter;
23. Onsportief gedrag waarmee de tegenstander wordt verwond;
24. Een tegenstander aanvallen nadat de bel het einde van de ronde heeft ingeluid;
25. Een tegenstander aanvallen tijdens een onderbreking;
26. Een tegenstander aanvallen die onder de hoede van de scheidsrechter is;
27. Inmenging vanuit de hoek met secondanten;

### **Procedures bij overtreding**

Als een overtreding wordt begaan, moet de scheidsrechter:

1. Tijd stil laten zetten;
2. De toestand en veiligheid controleren van het slachtoffer van de overtreding; en
3. De overtreding beoordelen voor mogelijke puntenaftrek en/of tijdoverwegingen.
4. Gedurende alle time-outprocedures is coaching van een deelnemer niet toegestaan.

### **Tijdsoverweging bij overtreding**

1. Als een deelnemer in het kruis is geraakt en de deelnemer kan doorgaan, heeft de deelnemer maximaal vijf (5) minuten om te herstellen.
2. Deelnemers die door de dokter moeten worden bekeken, kunnen, naar goeddunken van de scheidsrechter, tot vijf (5) minuten de tijd krijgen om te worden beoordeeld door de arts voordat een beslissing wordt genomen over hervatting.
3. Een scheidsrechter mag op geen enkel moment een time-out oproepen om de impact van een toegestane handeling te evalueren, behalve wanneer er sprake is van een scheur in de huid.

## **3. BEOORDELING WEDSTRIJDVERLOOP**

1. Alle wedstrijden worden beoordeeld door drie (3) juryleden, of een groter oneven aantal.
2. Het 10-punts Must-systeem is de standaard voor het scoren van een wedstrijd. 10 punten worden toegekend aan de winnaar van de ronde en negen punten of minder aan de verliezer, behalve een zeldzame gelijk opgaande ronde, die wordt 10-10 gescoord.

3. Juryleden zullen Mixed Martial Arts-technieken evalueren, zoals effectief stoten of trappen / grappling (Plan A), effectieve agressiviteit (Plan B) en controle over het gevechtsgebied (Plan C).

#### **4. SCORES**

1. Een ronde moet worden gescoord als een 10-10 ronde wanneer beide deelnemers hebben gestreden voor eender welke tijdsduur in de ronde en er geen verschil is tussen beide deelnemers;
2. Een ronde wordt gescoord als een 10-9 ronde wanneer een deelnemer wint met een kleine marge;
3. Een ronde wordt gescoord als een 10-8 ronde wanneer een deelnemer de ronde wint met een grote marge;
4. Een ronde moet worden gescoord als een 10-7 ronde wanneer een deelnemer volledig wordt gedomineerd
5. Scoren van onvolledige rondes: Er moet worden gescoord op onvolledige rondes. Als de scheidsrechter een van de deelnemers bestraft, worden de juiste punten in mindering gebracht wanneer de scorer de eindscore voor de deelronde berekent.

#### **5. SOORTEN BESLUITEN**

1. Submission door:
  - a. Afkloppen
  - b. Verbaal afkloppen
  - c. Technische submission
2. Technische knock-out
3. Knockout
4. Diskwalificatie
5. Geen uitslag
6. Beslissingen
  - a. Unaniem besluit
  - b. Verdeelde beslissing
  - c. Meerderheidsbesluit
  - d. Technische beslissing
7. Gelijkspel:
  - a. Unaniem gelijkspel
  - b. Gelijkspel bij meerderheidsbesluit
  - c. Verdeeld gelijkspel
  - d. Technisch gelijkspel

## **6. GEWICHTSKLASSEN**

1. In Nederland houden de gewichtsklassen pas met de internationaal dominante standaard, de Unified Weight Classes of MMA zoals gepubliceerd door de Association of Boxing Commissions and Combative Sports
2. Deelnemers mogen bij weging 1 pond of 450 gram boven gewicht zijn, dit is de internationaal geaccepteerde foutmarge voor weegschalen. Dit geldt *niet* voor titelgevechten.

<b>Klasse</b>	<b>Gewicht</b>
Strogewicht	Tot 52.2 kg / 115 pond
Vlieggewicht	Tot 56.7 kg / 125 pond
Bantamgewicht	Tot 61.2 kg / 135 pond
Vedergewicht	Tot 65.8 kg / 145 pond
Lichtgewicht	Tot 70.3 kg / 155 pond
Super lichtgewicht	Tot 74.8 kg / 165 pond
Weltergewicht	Tot 77.1 kg / 170 pond
Super weltergewicht	Tot 79.4 kg / 175 pond
Middengewicht	Tot 83.9 kg / 185 pond
Super middengewicht	Tot 88.5 kg / 195 pond
Licht zwaargewicht	Tot 93.0 kg / 205 pond
Cruisergewicht	Tot 102.1 kg / 225 pond
Zwaargewicht	Tot 120.2 kg / 265 pond
Super zwaargewicht	Boven 120.2 kg / 265 pond

## **7. EXTREME SITUATIES**

Als er zich situaties voordoen waarin bovenstaand reglement niet voorziet, zal de hoofdscheidsrechter met de juryleden ter plekke een oplossing vinden. Na het evenement zal het probleem worden voorgelegd aan het bestuur van de bond. Die zal een definitieve uitspraak doen omtrent de ontstane situatie.

## **8. DISPENSATIE**

Ten behoeve van bijzondere evenementen en/of innovatie kan bij de Nederlandse Vechtsportautoriteit vooraf dispensatie worden aangevraagd om van specifieke regels af te wijken.

**[EINDE TEKST UNIFORME REGELS PROF MMA NEDERLAND: VEREENVOUDIGD]**

# **UNIFORME REGELS AMATEUR MMA NEDERLAND: VEREENVOUDIGD**

(versie 2 februari 2021)

**MMA-wedstrijden in Nederland vinden plaats onder auspiciën van convenant-partners van de Nederlandse Vechtsportautoriteit (VA). Wedstrijden onder afwijkende regels worden door de Nederlandse Vechtsportautoriteit niet als MMA-wedstrijden beschouwd.**

**Deze regels gelden voor mannen en vrouwen. Voor de leesbaarheid gebruiken we regelmatig alleen 'hij' waar ook 'zij' kan worden gelezen.**

De volledige regelsets vind je [hier](#). Omdat het een erg uitgebreid document is, hebben we hieronder een vereenvoudigde versie opgesteld.

## **1. WEDSTRIJDVOORWAARDEN**

1. Wedstrijden vinden plaats over drie rondes van drie minuten. Titelpartijen vinden plaats over drie rondes van vijf minuten. Er is een pauze van één minuut tussen de rondes.

2. De minimum leeftijd voor deelname aan wedstrijden is 18 jaar. Deelnemers van 40 jaar en ouder overleggen een Sportmedisch Keuring die niet ouder is dan een half jaar. Sporters onder de 18 vechten onder de aanvullende JMMA-regelset:

<https://www.vechtsportautoriteit.nl/uploads/Documenten/Veiligheidsmaatregelen%20JMMA.pdf>

3. MMA-gevechten vinden plaats in een kooi of ring die tevoren is goedgekeurd door de auspiciën verlenende organisatie.

4. De scheidsrechter is als enige persoon bevoegd om een wedstrijd te stoppen.

5. Alle deelnemers moeten tijdens de wedstrijd een mondstuk dragen.

6. Als een MMA-gevecht in een ring wordt uitgevoerd en een deelnemer uit de ring wordt geslagen, moet de deelnemer zonder hulp van toeschouwers of secondanten in de ring terugkeren.

7. Vaseline of een soortgelijk middel mag alleen op het gezicht worden aangebracht door een erkende cutman of een bevoegde cornerman.

8. Als het gevecht moet worden beëindigd vanwege onvoorziene, niet-gevecht gerelateerde problemen, kan de uitslag worden bepaald middels de scorekaarten van de jury. Dan moet de helft van de geplande wedstrijdduur plus één seconde zijn voltooid. Als de onderbreking plaatsvindt in de eerste helft van de partij, is de conclusie: "Geen uitslag"

9. Bandage

a. Maximaal één rol (niet meer dan 5 cm breed en 9 m lang) wit, zacht, stoffen gaas per hand is toegestaan.

b. Per hand is maximaal één rol (niet meer dan 3 cm breed en 9 m lang) witte sporttape toegestaan.

c. Over de geplaatste bandage mag een enkele laag elastische of flexibele tape worden aangebracht.

d. Goedgekeurde tape / gaas van alle merken is mogelijk toegestaan.

10. Gewrichts- / lichaamsafdekkingen

- a. Afgezien van de handen van de deelnemer, zal er geen plakband, bedekking of beschermende uitrusting van welke aard dan ook op het bovenlichaam zijn.
- b. Een deelnemer mag een zacht knie- of enkelstuk van neopreen gebruiken.

## 11. Kleding en bescherming

- a. Alle deelnemers aan wedstrijden moeten de beschermende uitrusting dragen die de auspiciën verlenende bondnodig acht.
- b. Mannelijke deelnemers mogen geen enkele kleding op hun bovenlichaam dragen.
- c. Mannelijke en vrouwelijke deelnemers dragen de shorts, mondstukken en handschoenen. Mannelijke deelnemers dragen ook de juiste kruisbescherming.
- d. Vrouwelijke deelnemers dragen een korte mouw (boven de elleboog) of een mouwloze, nauwsluitende rash guard en/of sportbeha. Loszittende tops en/of borstbeschermers zijn niet toegestaan.
- e. De zoom van de broekjes mogen niet tot onder de knie reiken.
- f. Broeken mogen geen klittenband, zakken of ritsen hebben.
- g. Deelnemers dragen verschillend gekleurde broekjes of worden aangeduid met handschoenband en / of handschoenkleuring op de hoek die hen is toegewezen.
- h. Deelnemers mogen geen schoenen dragen in de kooi of ring.
- i. Wanneer de scheidsrechter dit nodig acht, moeten deelnemers hun haar laten vastzetten.
- j. Het dragen van sieraden is tijdens alle wedstrijden ten strengste verboden.
- k. Het dragen van lichaamskosmetica is tijdens alle wedstrijden verboden.

## 2. OVERTREDINGEN

1. Stoten met het hoofd;
2. Ogen aanvallen;
3. Bijten of spugen;
4. Vishaken;
5. Haar trekken;
6. Heien (spiking, pile driving);
7. Stoten op de rug of de achterkant van het hoofd;
8. Stoten op de keel van welke aard dan ook en/of grijpen van de luchtpijp;
9. Vingers uitgestrekt naar het gezicht/de ogen van een tegenstander;
10. Neerwaartse elleboogstoot (12 tot 6);
11. Kruisaanvallen van welke aard dan ook;
12. Knieën en / of trappen van het hoofd van een gevloerde deelnemer;



13. Stampen op een gevloerde deelnemer;
14. Vasthouden van de handschoenen of broek van de tegenstander;
15. Het hek of touwen vasthouden of vastpakken met vingers of tenen;
16. Kleine gewrichtsmanipulatie;
17. Een tegenstander uit de ring of het gekooide gebied gooien;
18. Opzettelijk een vinger in een lichaamsopening steken, of in een snijwond van uw tegenstander;
19. Klauwen, knijpen, verdraaien van het huid;
20. Het gevecht ontwijken (vermijden van contact, of consequent laten vallen van het mondstuk, of een blessure voorwenden);
21. Gebruik van grof taalgebruik of beledigende uitingen;
22. Flagrant negeren van de instructies van de scheidsrechter;
23. Onsportief gedrag waarmee de tegenstander wordt verwond;
24. Een tegenstander aanvallen nadat de bel het einde van de ronde heeft ingeluid;
25. Een tegenstander aanvallen tijdens een onderbreking;
26. Een tegenstander aanvallen die onder de hoede van de scheidsrechter is;
27. Inmenging vanuit de hoek met secondanten;
28. Aanval op de ruggengraat (Twister)
29. Schuine trap met de voet op de knie (Oblique kick)

### **Procedures bij overtreding**

Als een overtreding wordt begaan, moet de scheidsrechter:

1. Tijd stil laten zetten;
2. De toestand en veiligheid controleren van het slachtoffer van de overtreding; en
3. De overtreding beoordelen voor mogelijke puntenaftrek en/of tijdoverwegingen.
4. Gedurende alle time-outprocedures is coaching van een deelnemer niet toegestaan.

### **Tijdoverweging bij overtreding**

1. Als een deelnemer in het kruis is geraakt en de deelnemer kan doorgaan, heeft de deelnemer maximaal vijf (5) minuten om te herstellen.
2. Deelnemers die door de dokter moeten worden bekeken, kunnen, naar goeddunken van de scheidsrechter, tot vijf (5) minuten de tijd krijgen om te worden beoordeeld door de arts voordat een beslissing wordt genomen over hervatting.
3. Een scheidsrechter mag op geen enkel moment een time-out oproepen om de impact van een toegestane handeling te evalueren, behalve wanneer er sprake is van een scheur in de huid.

### **3. BEOORDELING WEDSTRIJDVERLOOP**

1. Alle wedstrijden worden beoordeeld door drie (3) juryleden, of een groter oneven aantal.
2. Het zogeheten 10 Point Must-systeem is de standaard voor het scoren van een wedstrijd. 10 punten worden toegekend aan de winnaar van de ronde, en negen punten of minder aan de verliezer, behalve bij een zeldzame gelijk opgaande ronde, die wordt 10-10 gescoord.
3. Juryleden zullen Mixed Martial Arts-technieken evalueren op:
  1. effectief stoten of trappen / grappling
  2. effectieve agressiviteit
  3. controle over het gevechtsgebied

### **4. SCORES**

1. Een ronde moet worden gescoord als een 10-10 ronde wanneer beide deelnemers hebben gestreden voor eender welke tijdsduur in de ronde en er geen verschil is tussen beide deelnemers;
2. Een ronde wordt gescoord als een 10-9 ronde wanneer een deelnemer wint met een kleine marge;
3. Een ronde wordt gescoord als een 10-8 ronde wanneer een deelnemer de ronde wint met een grote marge.
4. Een ronde moet worden gescoord als een 10-7 ronde wanneer een deelnemer volledig wordt gedomineerd.
5. Scoren van onvolledige rondes: Er moet worden gescoord op onvolledige rondes. Als de scheidsrechter een van de deelnemers bestraft, worden de juiste punten in mindering gebracht wanneer de scorer de eindscore voor de deelronde berekent.

### **5. SOORTEN BESLUITEN**

1. Submission
2. Technische knock-out
3. Knockout
4. Diskwalificatie
5. Geen uitslag
6. Beslissingen:
  - a. Unaniem besluit
  - b. Verdeelde beslissing
  - c. Meerderheidsbesluit
  - d. Technische beslissing
7. Gelijkspel:
  - a. Unaniem gelijkspel

- b. Gelijkspel bij meerderheidsbesluit
- c. Verdeeld gelijkspel
- d. Technisch gelijkspel

## 6. GEWICHTSKLASSEN

1. In Nederland houden de gewichtsklassen pas met de internationaal dominante standaard, de Unified Weight Classes of MMA zoals gepubliceerd door de Association of Boxing Commissions and Combative Sports.

2. Deelnemers mogen bij weging 1 pond of 450 gram boven gewicht zijn, dit is de internationaal geaccepteerde foutmarge voor weegschalen. Dit geldt *niet* voor titelgevechten.

Klasse	Gewicht
Strogewicht	Tot 52.2 kg / 115 pond
Vlieggewicht	Tot 56.7 kg / 125 pond
Bantamgewicht	Tot 61.2 kg / 135 pond
Vedergewicht	Tot 65.8 kg / 145 pond
Lichtgewicht	Tot 70.3 kg / 155 pond
Super lichtgewicht	Tot 74.8 kg / 165 pond
Weltergewicht	Tot 77.1 kg / 170 pond
Super weltergewicht	Tot 79.4 kg / 175 pond
Middengewicht	Tot 83.9 kg / 185 pond
Super middengewicht	Tot 88.5 kg / 195 pond
Licht zwaargewicht	Tot 93.0 kg / 205 pond
Cruisergewicht	Tot 102.1 kg / 225 pond
Zwaargewicht	Tot 120.2 kg / 265 pond
Super zwaargewicht	Boven 120.2 kg / 265 pond

## 7. EXTREME SITUATIES

Als er zich situaties voordoen waarin bovenstaand reglement niet voorziet, zal de hoofdscheidsrechter met de juryleden ter plekke oplossing vinden. Na het evenement zal het probleem worden voorgelegd aan het bestuur van de auspiciën verlenende organisatie. Die zal een definitieve uitspraak zal doen omtrent de ontstane situatie.

## 8. DISPENSATIE

Ten behoeve van bijzondere evenementen en/of innovatie kan bij de Nederlandse Vechtsportautoriteit vooraf dispensatie worden aangevraagd om van specifieke regels af te wijken.

[EINDE TEKST UNIFORME REGELS AMATEUR MMA NEDERLAND: VEREENVOUDIGD]

[EINDE DOCUMENT]