



## COMBAT MIXTE (MMA) EDUCATIF ET AMATEUR

### SYNTHESE REGLEMENTATION ASSAUT 2024-2025

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 2015 et 2016		Nés en 2013 et 2014		Nés en 2011 et 2012		Nés en 2009 et 2010		Nés en 2007 et 2008		Nés de 2005 et 2006		Nés de 2004 à 1984		Nés en 1983 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	-47,7	-52,2	-47,7	-52,2	-47,7	-52,2	-47,7	-52,2		
-26	-26	-31	-31	-34	-34	-44	-44	-52,2	-56,7	-52,2	-56,7	-52,2	-56,7	-52,2	-56,7		
-31	-31	-34	-34	-37	-37	-48	-48	-56,7	-61,2	-56,7	-61,2	-56,7	-61,2	-56,7	-61,2		
-34	-34	-37	-37	-40	-40	-52	-52	-61,2	-65,8	-61,2	-65,8	-61,2	-65,8	-61,2	-65,8		
-37	-37	-40	-40	-44	-44	-57	-57	-65,8	-70,3	-65,8	-70,3	-65,8	-70,3	-65,8	-70,3		
-40	-40	-44	-44	-48	-48	-62	-62	-70,3	-77,1	-70,3	-77,1	-70,3	-77,1	-70,3	-77,1		
-44	-44	-48	-48	-52	-52	-67	-67	-77,1	-83,9	-77,1	-83,9	-77,1	-83,9	-77,1	-83,9		
-48	-48	-52	-52	-57	-57	-72	-72	-83,9	-93	-83,9	-93	-83,9	-93	-83,9	-93		
-52	-52	-57	-57	-62	-62	-77	-77	+83,9	-97	+83,9	-97	+83,9	-97	+83,9	-97		
+52	+52	+57	+57	+62	+62	+77	+77		-120,2		-120,2		-120,2		-120,2		
1 x 2 mn		1 x 3 mn		1 x 3 mn		1 x 4 mn		2 x 3 mn		3 x 3 mn		3 x 3 mn		2 x 3 mn			
<i>Temps de repos entre chaque reprise : 1 minute</i>																	
<i>Masculins :</i> Short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias  <i>Féminines :</i> Short, protège-dents, gants, protège-tibias, protection pubienne et bustier souple (à partir de juniors), tee-shirt ou rashguard																	
<b>Debout :</b> <b>Jeux de touche</b> au corps. (poing, pied)  Projections  <b>Sol :</b> <b>Jeux de touche</b> au corps (poing)  <b>Aucun coup au visage</b>		<b>Debout :</b> Coups de poing, pied <b>portés</b> au corps.  Projections  <b>Sol :</b> Coups de poing <b>portés</b> au corps  <b>Aucun coup au visage</b>		<b>Debout :</b> Coups de poing, pied, genou <b>portés</b> au corps.  Projections  <b>Sol :</b> Coups de poing <b>portés</b> au corps  <b>Aucun coup au visage</b>		<b>Debout :</b> Coups de poing, pied, genou <b>portés</b> au corps.  Coups de poing et coups de pied <b>contrôlés</b> à la tête  Projections  <b>Au sol :</b> Coups de poing <b>portés</b> au corps et <b>contrôlés</b> au visage  Coups de pied et coups de genou <b>portés</b> au corps		Techniques de soumission placées sans serrage		Techniques de soumission							
Aucune recherche volontaire de mise hors combat (KO)																	
Coups de coude et coups de tête interdits. Aucun coup de genou à la tête. Aucun coup de pied à la tête sur un adversaire au sol. Techniques interdites précisées dans la réglementation.																	