



## COMBAT MIXTE (MMA) EDUCATIF ET AMATEUR SYNTHESE REGLEMENTATION COMBAT 2024-2025

SENIORS 1		SENIORS 2	
18 – 19 ans		20 - 40 ans	
Nés en 2005-2006		Nés de 1984 à 2004 inclus	
F	M	F	M
- 47,7	- 52,2	- 47,7	- 52,2
- 52,2	- 56,7	- 52,2	- 56,7
- 56,7	- 61,2	- 56,7	- 61,2
- 61,2	- 65,8	- 61,2	- 65,8
- 65,8	- 70,3	- 65,8	- 70,3
- 70,3	- 77,1	- 70,3	- 77,1
- 77,1	- 83,9	- 77,1	- 83,9
- 83,9	- 93	- 83,9	- 93
+ 83,9	- 97	+ 83,9	- 97
	-120,2		-120,2
3 x 3 mn (1 mn de repos)		3 x 3 mn (1 mn de repos)	
<p><i>Masculins :</i> Short, coquille, protège-dents, gants, protège-tibias</p> <p><i>Féminines :</i> Short, protège-dents, gants, protège-tibias, protection pubienne et bustier souple, tee-shirt ou rashguard</p>			
<p><i>Debout :</i> Coups de poing, coups de pied appuyés à la tête de l'adversaire ; Coups de poing, coups de pied, coups de genou appuyés au corps de l'adversaire ; Projections et amenées au sol ;</p> <p><i>Au sol :</i> Coups de poing appuyés au corps et à la tête de l'adversaire ; Coups de pied et genou appuyés au corps de l'adversaire ; Techniques de soumission (autorisées par la codification technique CNCM).</p>			
Recherche volontaire de mise hors combat (KO) autorisée			
Coups de coude et coups de tête interdits. Aucun coup de genou à la tête. Aucun coup de pied ou genou à la tête sur un adversaire au sol. Techniques interdites précisées dans la réglementation.			