



UNIFORME REGELS PROF EN AMATEUR MMA NEDERLAND

(versie 14 januari 2021)

Inleiding en procedure

MMA is een jonge sport, volop in ontwikkeling. Het kent geen centrale organisatie die wereldwijd leidend is, zoals de FIFA in het voetbal. Dit heeft ertoe geleid dat verschillende bonden en promotors eigen regelsets hebben opgesteld. Zowel voor profs als voor amateurs worden verschillende standaarden gehanteerd. Dat kan tot onwenselijke onduidelijkheid leiden.

De VA heeft een Expertgroep MMA in het leven geroepen. Uit de bijeenkomsten met deze groep exporters, trainers, sportschoolhouders, promotors, bonden en opleiders kwam de wens naar voren om zo min mogelijk onduidelijkheid te laten bestaan over de regels. De voorkeur ging uit naar één set regels voor profs, en één set regels voor amateurs. Deze moesten optimaal aansluiten op de internationaal dominante normen, en onderling zo min mogelijk verschillen.

Voor de MMA-profs is de bestaande regelset 'Unified rules of MMA' vertaald naar het Nederlands, en aangepast aan de Nederlandse situatie. (Omdat bijvoorbeeld verwijzingen naar een 'State Athletic Commission' niet letterlijk kunnen worden overgenomen.)

Voor de amateurs bestaat in de praktijk geen soortgelijke internationale standaard. Daarom heeft de VA een regelstudie uitgevoerd, waarbij alle gehanteerde regelsets naast elkaar zijn gehouden. De overeenkomsten en verschillen werden geïnventariseerd. Dit leidde tot een discussiestuk, dat 28 februari 2020 is besproken met de Expertgroep MMA. Op deze bijeenkomst zijn knopen doorgehakt m.b.t. de nog openstaande kwesties.

De concept-regelsets zijn in maart 2020 voorgelegd aan de bonden die auspiciën verlenen over MMA-evenementen in Nederland. Hun feedback is gewerkt. De definitieve regelsets zijn per 1 januari 2021 algemeen bindend verklaard voor de convenantpartners van de VA. Indien de *Unified Rules of MMA* later worden gewijzigd, is het uitgangspunt dat de Nederlandse regels ook worden aangepast.

UNIFORME REGELS PROF MMA NEDERLAND

(Versie 14 januari 2020)

INLEIDING

MMA-wedstrijden in Nederland vinden plaats onder auspiciën van convenant-partners van de Nederlandse Vechtsportautoriteit (VA). De promotor heeft een promotorslicentie van de Convenantpartner, naar de normen van de VA. Beiden, en een ieder die met hen samenwerkt, verbinden zich aan de Algemene gedragsregels full-contact vechtsporten.

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.

Deze regelset is gebaseerd op de Unified Rules of MMA, aangepast op de Nederlandse situatie, waarbij taken die elders bij een State Athletic Commission liggen, in Nederland zijn verdeeld onder de auspiciën verlenende organisatie en de Nederlandse Vechtsportautoriteit.

NB Onderstaande regels beperken zich tot het verloop en beoordeling van de wedstrijden.

1. WEDSTRIJDVOORWAARDEN

1. Elke ronde duurt vijf (5) minuten, met een rustperiode van één (1) minuut tussen de rondes.
 - a. Geen enkele wedstrijd mag meer dan vijf (5) rondes en / of vijfentwintig (25) minuten duren.
 - b. Wedstrijden kunnen bestaan uit één (1), twee (2), drie (3), vier (4) of vijf (5) rondes, met een duur van vijf (5) minuten.
 - c. Geen enkele deelnemer mag meer dan vijf (5) rondes en / of vijfentwintig (25) minuten vechten in een periode van vierentwintig (24) uur overschrijden.
2. De scheidsrechter is als enige persoon bevoegd om een wedstrijd te stoppen. Dit vormt geen beletsel voor een videoherziening of andere herziening van een besluit volgens de procedure van de auspiciën voerende instantie als er een protest wordt ingediend waarin wordt beweerd dat er een duidelijke regel is geschonden.
3. *Instant replay* kan worden gebruikt om een "Fight Ending Sequence" te beoordelen en mag alleen worden gebruikt nadat een gevecht officieel is gestopt. Zodra *instant replay* is gebruikt om een gevechtseinde te beoordelen, wordt het gevecht niet hervat.
4. Alle deelnemers moeten tijdens de wedstrijd een mondstuk dragen. De ronde kan niet beginnen zonder het mondstuk. Als het mondstuk tijdens de wedstrijd losraakt, zal de scheidsrechter de klok laten stilzetten en het mondstuk laten vervangen op het eerste geschikte moment, zonder de onmiddellijke actie te hinderen. Punten kunnen door de scheidsrechter worden afgetrokken als hij / zij oordeelt dat het mondstuk doelbewust wordt uitgespuugd.

5. 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. Indien door iemand bijgestaan, kan de deelnemer punten verliezen of gediskwalificeerd worden, naar goeddunken van de scheidsrechter. Zodra de deelnemer uit de ring is geslagen, heeft hij vijf (5) minuten om terug te keren in de ring, vergelijkbaar met een accidentele fout, maar hij moet worden onderzocht door de arts aan de ring voordat hij weer in actie komt.

6. Het opnieuw aanbrengen van vaseline of een andere soortgelijke substantie op het gezicht kan tussen de rondes worden toegestaan en mag alleen worden aangebracht door een erkende cutman of een bevoegde cornerman.

7. In gevallen waarin het gevecht moet worden beëindigd vanwege onvoorziene, niet-gevecht gerelateerde problemen, kan de uitslag worden bepaald middels de scorekaarten van de jury als de helft van de geplande wedstrijdduur plus één seconde zijn voltooid. Als de niet-gevechtsonderbreking 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. Het gaas mag niet onder de pols van de handschoen vandaan komen. De blootliggende duim mag beschermd worden.

b. Per hand is maximaal één rol (niet meer dan 3 cm breed en 3 m lang) witte sporttape toegestaan. De tape mag niet onder de pols van de handschoenen vandaan komen. Tape kan tussen de vingers worden geplaatst en mag de knokkels bedekken. De blootliggende duim mag beschermd worden.

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 ook op het bovenlichaam zijn. Dit omvat, maar is niet beperkt tot: gewrichtsmouwen, vulling of enige vorm van brace of body tape.

b. Een deelnemer mag een zacht knie- of enkelstuk van neopreen gebruiken. Goedgekeurde stukken hebben geen vulling, klittenband, plastic, metaal, knopen of ander materiaal dat als onveilig wordt beschouwd of dat een oneerlijk voordeel kan opleveren. Tape, gaas of andere materialen dan de goedgekeurde bescherming zijn niet toegestaan.

10. Kleding

a. Alle deelnemers aan wedstrijden 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 op een manier die de visie en veiligheid van beide deelnemers niet belemmert. Er mag geen enkel voorwerp worden gedragen om het haar van de deelnemer vast te zetten, dat letsel kan veroorzaken bij een van de deelnemers.
- j. Het dragen van sieraden is tijdens alle wedstrijden ten strengste verboden.
- k. Het dragen van lichaamskosmetica is tijdens alle wedstrijden verboden. Het dragen van gezichtskosmetica is ter beoordeling van de auspiciën verlenende bond en/of scheidsrechter.

2. OVERTREDINGEN

1. Stoten met het hoofd;

- a. Het hoofd mag op geen enkele manier gebruikt worden om mee te stoten. Elke aanval met het hoofd naar het hoofd of lichaam van de tegenstander is verboden.

2. Ogen aanvallen;

- a. Ogen aanvallen door middel van vingers, kin of elleboog is verboden. Reguliere stoten op de oogkas van de deelnemer zijn geen aanvallen op de ogen en worden beschouwd als toegestane technieken.

3. Bijten of spugen;

- a. Bijten in welke vorm dan ook is verboden. Een deelnemer moet erkennen dat een scheidsrechter sommige acties mogelijk niet fysiek kan observeren, en moet de scheidsrechter ervan op de hoogte stellen als er gebeten wordt tijdens een gevecht.

4. Vishaken;

- a. Elke poging van een deelnemer om zijn vingers te gebruiken om de mond, neus of oren van zijn tegenstander aan te vallen, waarbij de huid wordt uitgerekt, wordt beschouwd als "vishaken" en is verboden.

5. Haar trekken;

- a. Op welke manier dan ook aan het haar trekken is een verboden handeling. Een deelnemer mag het haar van de tegenstander niet vastpakken om de tegenstander op enigerlei wijze te controleren. Als een deelnemer lang haar heeft, mag het haar niet worden gebruikt als hulpmiddel om op welke manier dan ook vast te houden of te verwurgen.

6. Heien (spiking, pile driving);

- a. Elke worp met een boog in zijn beweging is toegestaan. Het maakt niet uit of het hoofd van de tegenstander het canvas raakt. Het 'heien' wordt beschouwd als elke worp waarbij je het lichaam van je tegenstander bestuurt en zijn voeten in de lucht plaatst met zijn hoofd recht

naar beneden en vervolgens het hoofd van de tegenstander met geweld het canvas of vloermateriaal in drijft. (Er moet worden opgemerkt wanneer een deelnemer door zijn tegenstander in een greep wordt gehouden, en als die deelnemer in staat is om zijn tegenstander op te tillen, ze die tegenstander op elke gewenste manier mogen vloeren, omdat ze het lichaam van hun tegenstander niet controleren. De deelnemer die de greep initieert, kan zijn positie aanpassen of de greep opgeven zodat hij niet tegen het canvas wordt gesmeten.)

7. Stoten op de rug of de achterkant van het hoofd;

a. De achterkant van het hoofd begint bij de kruin van het hoofd met een afwijking van 2,5 centimeter (1 inch) aan elke kant, en loopt langs de achterkant van het hoofd naar de achterhoofdknobbel. Dit gebied mag niet worden aangevallen.

b. Dit gebied strekt zich uit op de achterhoofdknoop (nek) om de hele breedte van de nek te bedekken. Het beweegt dan langs de ruggengraat met een afwijking van 2,5 centimeter (1 inch) vanaf de middellijn van de ruggengraat, inclusief het staartbeen. Dit gebied mag niet worden aangevallen.

8. Stoten op de keel van welke aard dan ook en/of grijpen van de luchtpijp;

a. Aanval gericht op de keel zijn niet toegestaan. Met een gerichte aanval wordt hier bedoeld een deelnemer die het hoofd van zijn tegenstander manipuleert om het nekgebied te openen voor een stoot. Een deelnemer mag zijn vingers of duim niet in de nek of luchtpijp van zijn tegenstander steken om te proberen zijn tegenstander te onderwerpen. Indien tijdens staande actie van een gevecht een stoot wordt geplaatst en de stoot in het keelgebied van de deelnemer terechtkomt, zal dit worden beschouwd als een zuivere en toegestane klap.

9. Vingers uitgestrekt naar het gezicht/de ogen van een tegenstander;

a. In de staande positie mag een deelnemer niet met arm (en) een open hand naar zijn tegenstander bewegen, waarbij vingers wijzen naar het gezicht/de ogen van de tegenstander. Scheidsrechters moeten dit gevaarlijke gedrag voorkomen door duidelijk te communiceren met deelnemers. Deelnemers moeten hun vuisten sluiten of hun vingers recht omhoog in de lucht richten wanneer ze naar hun tegenstander reiken.

10. Neerwaartse elleboogstoot (12 tot 6);

a. De elleboogstoot "van omhoog recht naar beneden" is verboden. Elke andere variant van de elleboogstoot is toegestaan. Verandering van de positie van het lichaam verandert niets aan de geldigheid van de regel.

11. Kruisaanvallen van welke aard dan ook;

a. Elke aanval op het liesgebied, inclusief slaan, grijpen, knijpen of draaien, is verboden.

12. Knieën en / of trappen van het hoofd van een gevloerde deelnemer;

a. Gevloerd wordt gedefinieerd als: een deel van het lichaam, anders dan voetzolen en alleen vingers, raakt de vloer. Dus een hand met de platte palm naar beneden en/of een ander lichaamsdeel raakt de vloer. Ook een enkele knie of arm maakt de deelnemer gevloerd. Trappen of knieën naar het hoofd van een gevloerde tegenstander is nooit toegestaan.

13. Stampen op een gevloerde deelnemer;

- a. Stampen is elk type slagactie met de voeten waarbij de deelnemer zijn been optilt en zijn been naar de knie buigt en een slagactie met de onderkant van zijn voet of hiel initieert.
- b. De bijltrap ('ax kick') valt hier niet onder. Staande op voeten stampen is wel toegestaan.

14. Vasthouden van de handschoenen of broek van de tegenstander;

- a. Een deelnemer mag de tegenstander niet controleren door de broek of handschoenen van zijn tegenstander vast te houden. Een deelnemer mag de hand van zijn tegenstander vasthouden of grijpen, zolang hij de hand niet alleen bestuurt door het materiaal van de handschoenen te gebruiken, maar door de hand van de tegenstander daadwerkelijk vast te pakken. Het is toegestaan om je eigen handschoenen of broek vast te houden.

15. Het hek of touwen vasthouden of vastpakken met vingers of tenen;

- a. Een deelnemer kan zijn handen op het hek leggen en er op elk moment van af duwen. Een deelnemer kan zijn voeten op de kooi plaatsen en zijn tenen op elk moment door het hekwerk laten gaan. Wanneer de vingers of tenen van een deelnemer door de kooi gaan en het hek vastgrijpen en daarmee hun lichaamspositie of de lichaamspositie van hun tegenstander beïnvloeden, wordt het een verboden handeling. Een deelnemer mag op geen enkel moment de touwen grijpen of zijn armen over of onder de ringtouwen wikkelen. De deelnemer mag niet met opzet door de touwen stappen. Als een deelnemer wordt betrapd terwijl hij het materiaal van het hek, de kooi of het touw vasthoudt, mag de scheidsrechter een punt aftrekken van de scorekaart van de overtredende deelnemer als de fout een substantieel effect had in het gevecht. Als er een puntaftrek plaatsvindt voor het vasthouden van het hek, en de deelnemer in overtreding positioneel voordeel had, hervat de scheidsrechter de partij met de deelnemer in een neutrale positie.

16. Kleine gewrichtsmanipulatie;

- a. Vingers en tenen zijn kleine gewrichten. Polsen, enkels, knieën, schouders en ellebogen zijn allemaal grote gewrichten. Drie of meer vingers / tenen tegelijk pakken is toegestaan.

17. Een tegenstander uit de ring of het gekooide gebied gooien;

- a. Een deelnemer mag zijn tegenstander niet uit de ring of kooi gooien.

18. Opzettelijk een vinger in een lichaamsopening steken, of in een snijwond van uw tegenstander;

- a. Een deelnemer mag met de vingers niet in een open scheur plaatsen in een poging de snede te vergroten. Een deelnemer mag zijn vingers niet in de tegenstanders neus, oren, mond of andere lichaamsopening steken.

19. Klauwen, knijpen, verdraaien van het huid;

- a. Elke aanval op de huid van de deelnemer door naar de huid te klauwen of de huid te trekken of te verdraaien om pijn toe te brengen, is verboden.

20. Het gevecht ontwijken (vermijden van contact, of consequent laten vallen van het mondstuk, of een blessure voorwenden);

- a. Het gevecht ontwijken door opzettelijk contact met de tegenstander te vermijden of weg te rennen is verboden. Ook valt onder het ontwijken van het gevecht: een overtreding van de tegenstander voorwenden, een blessure voorwenden, met opzet het mondstuk laten vallen, of een andere actie die is bedacht om de actie van het gevecht te blokkeren of te vertragen.

21. Gebruik van grof taalgebruik of beledigende uitingen;

- a. Het gebruik van grof taalgebruik of beledigende uitingen is niet toegestaan tijdens MMA-wedstrijden. Het is de verantwoordelijkheid van de scheidsrechter om te bepalen wanneer een deelnemer over de schreef gaat.
22. Flagrant negeren van de instructies van de scheidsrechter;
- a. Een deelnemer MOET te allen tijde de instructies van de scheidsrechter volgen. Elke afwijking of niet-naleving kan leiden tot diskwalificatie van de deelnemer.
23. Onsportief gedrag waarmee de tegenstander wordt verwond;
- a. Van elke deelnemer aan MMA-wedstrijden wordt verwacht dat hij de sport in een positief daglicht stelt, met de nadruk op sportiviteit. Elke atleet die de regels van de sport niet respecteert of probeert onnodige schade toe te brengen aan een deelnemer die door de scheidsrechter uit de wedstrijd is gehaald of heeft afgeklopt, wordt als onsportief beschouwd en is verboden.
24. Een tegenstander aanvallen nadat de bel het einde van de ronde heeft ingeluid;
- a. Het einde van een ronde wordt aangegeven door het geluid van de bel en de tijdoproep van de scheidsrechter. Zodra de scheidsrechter de tijd heeft geroepen, worden alle aanvallende acties van de deelnemer na de bel beschouwd en zijn ze verboden.
25. Een tegenstander aanvallen tijdens een onderbreking;
- a. Een deelnemer op geen enkele manier de confrontatie zoeken met zijn tegenstander tijdens een time-out of onderbreking van de wedstrijd.
26. Een tegenstander aanvallen die onder de hoede van de scheidsrechter is;
- a. Zodra de scheidsrechter de actie heeft onderbroken ter bescherming van een deelnemer, staken de deelnemers alle aanvallende acties.
27. Inmenging vanuit de hoek met secondanten;
- a. Inmenging wordt gedefinieerd als elke actie of activiteit die gericht is op het verstoren van het gevecht of het veroorzaken van een oneerlijk voordeel voor een deelnemer. Hoeken mogen de scheidsrechter niet afleiden of de acties van de scheidsrechter op welke manier dan ook beïnvloeden. Uitzondering: het werpen van de handdoek door de eigen hoek om de wedstrijd te beëindigen in het belang van de gezondheid van de deelnemer.

A. Vervolg na opzettelijke overtreding

1. Als een overtreding die naar het oordeel van de scheidsrechter opzettelijk is begaan (‘opzettelijke overtreding’) een blessure veroorzaakt en de blessure ernstig genoeg is om de wedstrijd onmiddellijk te beëindigen, verliest de deelnemer die de blessure veroorzaakt door diskwalificatie.
2. Als een opzettelijke overtreding een blessure veroorzaakt en de wedstrijd mag doorgaan, moet de scheidsrechter de jury hiervan op de hoogte stellen en twee (2) punten aftrekken van de deelnemer die de overtreding heeft begaan. Puntenaftrek voor opzettelijke overtredingen is verplicht.
3. Als een opzettelijke overtreding een verwonding en/of zwelling veroorzaakt en de wedstrijd mag doorgaan, en de blessure resulteert in het stoppen van het gevecht nadat de helft van de geplande wedstrijdduur, plus één (1) seconde van het gevecht is voltooid, wint de gewonde deelnemer met **TECHNISCH BESLUIT** als hij voorloopt op de scorekaarten; en de wedstrijd resulteert in een **TECHNISCHE GELIJKSPEL** als de gewonde deelnemer achter of gelijk op de scorekaarten staat.

4. Als de deelnemer zichzelf verwondt terwijl hij probeert zijn tegenstander met een opzettelijke overtreding te benadelen, zal de scheidsrechter niet in hun voordeel handelen, en deze verwonding zal door de arbiter niet anders worden beschouwd dan het resultaat van een eerlijke techniek.

5. Als de scheidsrechter van mening is dat een deelnemer zich onsportief gedroeg, kan hij de actie van het gevecht stoppen om punten in mindering te brengen of de wedstrijd stoppen om de deelnemer te diskwalificeren.

B. Vervolg na onopzettelijke overtreding

1. Als een overtreding die naar het oordeel van de scheidsrechters onopzettelijk is begaan ('onopzettelijke overtreding') een blessure veroorzaakt die ernstig genoeg is voor de scheidsrechter om de wedstrijd te stoppen, zal de wedstrijd resulteren in GEEN UITSLAG of diskwalificatie als deze wordt gestopt voor de helft van de geplande wedstrijdduur plus één (1) seconde is voltooid.

2. Als een onopzettelijke overtreding een blessure veroorzaakt die ernstig genoeg is voor de scheidsrechter om de wedstrijd te stoppen na de helft van de geplande wedstrijdduur, plus één (1) seconde van de wedstrijd is voltooid, zal de wedstrijd resulteren in een TECHNISCH BESLUIT dat wordt toegekend aan de deelnemer die voor staat op de scorekaarten op het moment dat de wedstrijd wordt gestopt. Gedeeltelijke of onvolledige rondes worden gescoord. Als er geen actie heeft plaatsgevonden, moet de ronde worden gescoord als een gelijkspel. Dit is ter beoordeling van de jury.

3. Als een deelnemer in de loop van een ronde de controle over de lichaamsfunctie (braaksel, urine, uitwerpselen) zichtbaar verliest, wordt het gevecht gestopt door de scheidsrechter en verliest de deelnemer de wedstrijd door een technisch knock-out (TKO) wegens naar medische onderbreking. In het geval dat er een verlies van lichaamsfunctie optreedt in de rustperiode tussen de rondes, moet de arts aan de ring worden ingeschakeld om te beoordelen of de deelnemer kan doorgaan. Als de deelnemer niet door de arts aan de ringzijde is vrijgegeven om verder te gaan, verliest die deelnemer door een technische knock-out (TKO) als gevolg van medische onderbreking. Als de ontlasting op enig moment duidelijk wordt, wordt de wedstrijd door de scheidsrechter stopgezet en verliest de overtredende deelnemer door een technische knock-out (TKO) als gevolg van medische onderbreking.

C. 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.

D. 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 zwaar genoeg gewond zijn geraakt door een overtreding om medisch consult te vereisen, 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). Plannen B en C worden niet in overweging genomen tenzij Plan A als gelijk wordt gewogen.
4. Evaluaties worden gemaakt in de specifieke volgorde waarin de technieken in (c) hierboven voorkomen, waarbij het meeste gewicht wordt toegekend aan scoren van effectief stoten of trappen / grappling, effectieve agressiviteit en controle van het gevechtsgebied.
5. Effectief stoten of trappen wordt beoordeeld door de impact / het effect te bepalen van toegestane stoten of trappen. Effectieve grappling wordt beoordeeld aan de hand van de succesvolle executies en impactvolle / effectieve resultaten die komen van: takedown(s), submission-poging(en), het bereiken van een gunstige positie(s) en omkering(en).
6. Effectieve agressiviteit betekent agressief pogingen doen om het gevecht te beëindigen.
7. Controle van het gevechtsgebied wordt beoordeeld door te bepalen wie het tempo, de plaats en de positie van de wedstrijd bepaalt.

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; waar de winnende deelnemer raakt, de betere trappen of stoten maakt of tijdens de ronde effectieve grappling gebruikt;
3. Een ronde wordt gescoord als een 10-8 ronde wanneer een deelnemer de ronde wint met een grote marge door impact, dominantie en duur van het trappen of stoten of worstelen in een ronde.

4. Een ronde moet worden gescoord als een 10-7 ronde wanneer een deelnemer volledig wordt gedomineerd door impact, dominantie en de duur van het trappen of stoten of worstelen in een ronde.

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.

A. Impact: een jurylid beoordeelt of een deelnemer een significante impact heeft op zijn tegenstander in de ronde, ook al hebben ze de ronde mogelijk niet gedomineerd. Impact omvat zichtbaar bewijs zoals zwelling en snijwonden. De impact zal ook worden beoordeeld wanneer de acties van een deelnemer, door middel van trappen, stoten en/of grappling, leiden tot een vermindering van de energie, het vertrouwen, de vaardigheden en de geest van hun tegenstander. Wanneer een deelnemer wordt geraakt door trappen of stoten, door gebrek aan controle en/of bekwaamheid, kan dit bepalende momenten in de ronde creëren en zal dit met grote waarde worden beoordeeld.

B. Dominantie: Aangezien MMA een aanvalsgerichte sport is, kan de dominantie van een ronde worden gezien als trappen of stoten wanneer de verliezende deelnemer wordt gedwongen om voortdurend te verdedigen, zonder dat er counters of reacties worden gegeven wanneer er openingen zijn. Dominantie in de grappling-fase kan worden gezien als deelnemers dominante posities innemen in het gevecht en die posities gebruiken om te proberen te vechten tegen beëindigde submissions of aanvallen. Alleen het behouden van een dominante positie mag geen primaire factor zijn bij het beoordelen van dominantie. Wat de deelnemer met die positie doet, moet worden beoordeeld.

C. Duur: Duur wordt bepaald door de tijd die een deelnemer besteedt aan het effectief aanvallen, beheersen en beïnvloeden van zijn tegenstander; terwijl de tegenstander weinig tot geen aanstootgevende output biedt. Een rechter beoordeelt de duur door de relatieve tijd in een ronde te erkennen wanneer een deelnemer de volledige overtreding neemt en behoudt. Dit kan zowel stand als geaard worden beoordeeld.

5. SOORTEN BESLUITEN

1. Submission door:

- a. Afkloppen: Wanneer een deelnemer fysiek zijn lichaam gebruikt om aan te geven dat hij of zij niet langer wil doorgaan; of
- b. Verbaal afkloppen: wanneer een deelnemer mondeling of vrijwillig / onvrijwillig schreeuwt van pijn of angst tegen de scheidsrechter dat ze opgeven;
- c. Technische submission: wanneer een reglementaire submission leidt tot bewusteloosheid of gebroken / ontwrichte bot (en) / gewricht (en).

2. Technische knock-out (TKO) door:

- a. Beëindiging door de scheidsrechter: de scheidsrechter stopt de wedstrijd omdat de deelnemer zichzelf NIET INTELLIGENT VERDEDIGT; 1. Tegen trappen of stoten 2. Snijwonden 3. Beëindiging door de eigen hoek 4. Niet reageert op de bel
- b. TKO vanwege medische onderbreking; 1. Snijwonden 2. Beëindiging door de ringarts 3. Verlies van controle over lichaamsfuncties.

3. Knockout (KO) door:

- a. Beëindiging door de scheidsrechter: de scheidsrechter stopt de wedstrijd omdat de deelnemer(s) zichzelf NIET INTELLIGENT kan/kunnen verdedigen.

4. Diskwalificatie:

- a. Wanneer een blessure opgelopen tijdens de wedstrijd als gevolg van een opzettelijke fout ernstig genoeg is om de wedstrijd te beëindigen, als meerdere overtredingen zijn geconstateerd, en/of als de regels en/of de bevelen van de scheidsrechter zijn genegeerd.

5. Geen uitslag:

- a. Wanneer een deelnemer voortijdig wordt gestopt vanwege een ongeluk en er niet voldoende tijd is verstreken om een beslissing te nemen via de scorekaarten.

6. Beslissingen:

- a. Unaniem besluit: wanneer alle drie de juryleden de wedstrijd voor dezelfde deelnemer scoren;
- b. Verdeelde beslissing: wanneer twee juryleden de wedstrijd voor één deelnemer scoren en één jurylid voor de ander; of
- c. Meerderheidsbesluit: wanneer twee juryleden de wedstrijd voor dezelfde deelnemer scoren en één jurylid een gelijkspel scoort;
- d. Technische beslissing: Wanneer een wedstrijd voortijdig wordt stopgezet vanwege een blessure door een onopzettelijke fout en een deelnemer leidt op de scorekaarten;

7. Gelijkspel:

- a. Unaniem gelijkspel: Wanneer alle drie de juryleden de wedstrijd een gelijkspel scoren, of bij een gelijktijdige (dubbele) knock-out;
- b. Gelijkspel bij meerderheidsbesluit - Wanneer twee juryleden een gelijkspel scoren; of
- c. Verdeeld gelijkspel - Als alle drie de juryleden verschillend scoren en het totaalscore resulteert in een gelijkspel;
- d. Technisch gelijkspel - Als een blessure tijdens de wedstrijd wordt opgelopen als gevolg van een opzettelijke fout en de wedstrijd mag doorgaan, en de blessure vereist later een onderbreking van een aanval op het getroffen gebied na de helft van de wedstrijdduur, plus één (1) seconde is verstreken, als de geblesseerde deelnemer op het moment van de onderbreking gelijk of achter staat op de scorekaarten, is de beslissing een 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, of als er enige twijfel is omtrent de toepassing van een of enkele artikelen uit dit reglement, dan zal tijdens de wedstrijden de hoofdscheidsrechter in samenspraak met de juryleden beraadslagen, teneinde een acute oplossing te vinden. Na het evenement zal het probleem worden voorgelegd aan het bestuur van de auspiciën verlenende organisatie die 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. De aanvraag dient 8 weken voor het evenement per e-mail te worden ingediend. Of deze aanvraag wordt gehonoreerd is aan de Nederlandse Vechtsportautoriteit, die hierbij de VA-commissie Medisch raadpleegt en die in de afweging het belang van de sport in brede zin doorslaggevend zal laten zijn.

[EINDE TEKST UNIFORME REGELS PROF MMA NEDERLAND]

UNIFORME REGELS AMATEUR MMA NEDERLAND

(Versie 14 januari 2021)

INLEIDING

MMA-wedstrijden in Nederland vinden plaats onder auspiciën van convenant-partners van de Nederlandse Vechtsportautoriteit (VA). De promotor heeft een promotorslicentie van de Convenantpartner, naar de normen van de VA. Beiden, en een ieder die met hen samenwerkt, verbinden zich aan de Algemene gedragsregels full-contact vechtsporten.

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.

NB Onderstaande regels beperken zich tot het verloop en beoordeling van de wedstrijden.

1. WEDSTRIJDVOORWAARDEN

1. Wedstrijden vinden plaats over drie rondes van drie minuten. Titelpartijen vinden plaats over drie rondes van vijf minuten. Er is een rustpauze van één minuut tussen de rondes waarin de sporters verzorgd mogen worden. Tijdens een toernooi krijgt een deelnemer tussen partijen minimaal 2 uur rust. Niemand vecht meer dan 9 rondes of 27 minuten binnen 24 uur.

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. Dit vormt geen beletsel voor een videoherziening of andere herziening van een besluit volgens de procedure van de auspiciën voerende instantie als er een protest wordt ingediend waarin wordt beweerd dat er een duidelijke regel is geschonden.

5. Alle deelnemers moeten tijdens de wedstrijd een mondstuk dragen. De ronde kan niet beginnen zonder het mondstuk. Als het mondstuk tijdens de wedstrijd losraakt, zal de scheidsrechter de klok laten stilzetten en het mondstuk laten vervangen op het eerste geschikte moment, zonder de onmiddellijke actie te hinderen. Punten kunnen door de scheidsrechter worden afgetrokken als hij / zij oordeelt dat het mondstuk doelbewust wordt uitgespuugd.

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. Indien door iemand bijgestaan, kan de deelnemer punten verliezen of gediskwalificeerd worden, naar goeddunken van de scheidsrechter. Zodra de deelnemer uit de ring is geslagen, heeft hij vijf (5) minuten om terug te keren in de ring, vergelijkbaar met een accidentele fout, maar hij moet worden onderzocht door de arts aan de ring voordat hij weer in actie komt.

7. Het opnieuw aanbrengen van vaseline of een andere soortgelijke substantie op het gezicht kan tussen de rondes worden toegestaan en mag alleen worden aangebracht door een erkende cutman of een bevoegde cornerman.

8. In gevallen waarin het gevecht moet worden beëindigd vanwege onvoorziene, niet-gevecht gerelateerde problemen, kan de uitslag worden bepaald middels de scorekaarten van de jury als de helft van de geplande wedstrijdduur plus één seconde zijn voltooid. Als de niet-gevechtsonderbreking 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. Het gaas mag niet onder de pols van de handschoen vandaan komen. De blootliggende duim mag beschermd worden.

b. Per hand is maximaal één rol (niet meer dan 3 cm breed en 9 m lang) witte sporttape toegestaan. De tape mag niet onder de pols van de handschoenen vandaan komen. Tape kan tussen de vingers worden geplaatst en de knokkels bedekken. De blootliggende duim mag beschermd worden.

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 ook op het bovenlichaam zijn. Dit omvat, maar is niet beperkt tot: gewrichtsmouwen, vulling of enige vorm van brace of body tape.

b. Een deelnemer mag een zacht knie- of enkelstuk van neopreen gebruiken. Door de auspiciën verlenende bond goedgekeurde stukken hebben geen vulling, klittenband, plastic, metaal, knopen of ander materiaal dat als onveilig wordt beschouwd of dat een oneerlijk voordeel kan opleveren. Tape, gaas of andere materialen dan de goedgekeurde bescherming zijn niet toegestaan.

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 op een manier die de visie en veiligheid van beide deelnemers niet belemmert. Er mag geen enkel voorwerp worden gedragen om het haar van de deelnemer vast te zetten, dat letsel kan veroorzaken bij een van de deelnemers.
- j. Het dragen van sieraden is tijdens alle wedstrijden ten strengste verboden.
- k. Het dragen van lichaamscosmetica is tijdens alle wedstrijden verboden. Het dragen van gezichtscosmetica is ter beoordeling van de scheidsrechter.

2. OVERTREDINGEN

1. Stoten met het hoofd;

- a. Het hoofd mag op geen enkele manier gebruikt worden om mee te stoten. Elke aanval met het hoofd naar het hoofd of lichaam van de tegenstander is verboden.

2. Ogen aanvallen;

- a. Ogen aanvallen door middel van vingers, kin of elleboog is verboden. Reguliere stoten op de oogkas van de deelnemer zijn geen aanvallen op de ogen en worden beschouwd als toegestane technieken.

3. Bijten of spugen;

- a. Bijten in welke vorm dan ook is verboden. Een deelnemer moet erkennen dat een scheidsrechter sommige acties mogelijk niet fysiek kan observeren, en moet de scheidsrechter ervan op de hoogte stellen als er gebeten wordt tijdens een gevecht.

4. Vishaken;

- a. Elke poging van een deelnemer om zijn vingers te gebruiken om de mond, neus of oren van zijn tegenstander aan te vallen, waarbij de huid wordt uitgerekt, wordt beschouwd als "vishaken", en is verboden.

5. Haar trekken;

- a. Op welke manier dan ook aan het haar trekken is een verboden handeling. Een deelnemer mag het haar van de tegenstander niet vastpakken om de tegenstander op enigerlei wijze te controleren. Als een deelnemer lang haar heeft, mag het haar niet worden gebruikt als hulpmiddel om op welke manier dan ook vast te houden of te verwurgen.

6. Heien (spiking, pile driving);

- a. Elke worp met een boog in de beweging is toegestaan. Het maakt niet uit of het hoofd van de tegenstander het canvas raakt. Het 'heien' wordt beschouwd als elke worp waarbij je het lichaam van je tegenstander bestuurt en zijn voeten in de lucht plaatst met zijn hoofd recht naar beneden en vervolgens het hoofd van de tegenstander met geweld het canvas of vloermateriaal in drijft. (Er moet worden opgemerkt wanneer een deelnemer door zijn tegenstander in een greep wordt gehouden, en als die deelnemer in staat is om zijn tegenstander op te tillen, ze die tegenstander op elke gewenste manier mogen vloeren,

omdat ze het lichaam van hun tegenstander niet controleren. De deelnemer die de greep initieert, kan zijn positie aanpassen of de greep opgeven zodat hij niet tegen het canvas wordt gesmeten.)

7. Stoten op de rug of de achterkant van het hoofd;

a. De achterkant van het hoofd begint bij de kruin van het hoofd met een afwijking van 2,5 centimeter (1 inch) aan elke kant, en loopt langs de achterkant van het hoofd naar de achterhoofdsknobbel. Dit gebied mag niet worden aangevallen.

b. Dit gebied strekt zich uit op de achterhoofdknoop (nek) om de hele breedte van de nek te bedekken. Het beweegt dan langs de ruggengraat met een afwijking van 2,5 centimeter (1 inch) vanaf de middellijn van de ruggengraat, inclusief het staartbeen. Dit gebied mag niet worden aangevallen.

8. Stoten op de keel van welke aard dan ook en/of grijpen van de luchtpijp;

a. Aanval gericht op de keel zijn niet toegestaan. Met een gerichte aanval wordt hier bedoeld een deelnemer die het hoofd van zijn tegenstander manipuleert om het nekgebied te openen voor een stoot. Een deelnemer mag zijn vingers of duim niet in de nek of luchtpijp van zijn tegenstander steken om te proberen zijn tegenstander te onderwerpen. Indien tijdens staande actie van een gevecht een stoot wordt geplaatst en de stoot in het keelgebied van de deelnemer terechtkomt, zal dit worden beschouwd als een zuivere en toegestane klap.

9. Vingers uitgestrekt naar het gezicht/de ogen van een tegenstander;

a. In de staande positie mag een deelnemer niet met arm (en) een open hand naar zijn tegenstander bewegen, waarbij vingers wijzen naar het gezicht/de ogen van de tegenstander. Scheidsrechters moeten dit gevaarlijke gedrag voorkomen door duidelijk te communiceren met deelnemers. Deelnemers moeten hun vuisten sluiten of hun vingers recht omhoog in de lucht richten wanneer ze naar hun tegenstander reiken.

10. Neerwaartse elleboogstoot (12 tot 6);

a. De elleboogstoot "van omhoog recht naar beneden" is niet toegestaan. Elke andere variant van de elleboogstoot is toegestaan. Verandering van de positie van het lichaam verandert niets aan de geldigheid van de regel.

11. Kruisaanvallen van welke aard dan ook;

a. Elke aanval op het liesgebied, inclusief slaan, grijpen, knijpen of draaien, is verboden.

12. Knieën en / of trappen van het hoofd van een gevloerde deelnemer;

a. Gevloerd wordt gedefinieerd als: een deel van het lichaam, anders dan voetzolen en alleen vingers, raakt de vloer. Dus een hand met de platte palm naar beneden en/of een ander lichaamsdeel raakt de vloer. Ook een enkele knie of arm maakt de deelnemer gevloerd. Trappen of knieën naar het hoofd van een gevloerde tegenstander is nooit toegestaan.

13. Stampen op een gevloerde deelnemer;

a. Stampen is elk type slagactie met de voeten waarbij de deelnemer zijn been optilt en zijn been naar de knie buigt en een slagactie met de onderkant van zijn voet of hiel initieert. Dit is verboden.

b. De bijltrap ('ax kick') valt hier niet onder. Staande op voeten stampen is wel toegestaan.

14. Vasthouden van de handschoenen of broek van de tegenstander;

a. Een deelnemer mag de tegenstander niet controleren door de broek of handschoenen van zijn tegenstander vast te houden. Een deelnemer mag de hand van zijn tegenstander vasthouden of grijpen, zolang hij de hand niet alleen bestuurt door het materiaal van de handschoen te gebruiken, maar door de hand van de tegenstander daadwerkelijk vast te pakken. Het is toegestaan om je eigen handschoenen of broek vast te houden.

15. Het hek of touwen vasthouden of vastpakken met vingers of tenen;

a. Een deelnemer kan zijn handen op het hek leggen en er op elk moment van af duwen. Een deelnemer kan zijn voeten op de kooi plaatsen en zijn tenen op elk moment door het hekwerk laten gaan. Wanneer de vingers of tenen van een deelnemer door de kooi gaan en het hek grappling en daarmee hun lichaamspositie of de lichaamspositie van hun tegenstander beïnvloeden, wordt het een verboden handeling. Een deelnemer mag op geen enkel moment de touwen grijpen of zijn armen over of onder de ringtouwen wikkelen. De deelnemer mag niet met opzet door de touwen stappen. Als een deelnemer wordt betrapt terwijl hij het materiaal van het hek, de kooi of het touw vasthoudt, mag de scheidsrechter een punt aftrekken van de scorekaart van de overtredende deelnemer als de fout een substantieel effect had in het gevecht. Als er een puntaftrek plaatsvindt voor het vasthouden van het hek, en de deelnemer in overtreding positioneel voordeel had, hervat de scheidsrechter de partij met de deelnemer in een neutrale positie.

16. Kleine gewrichtsmanipulatie;

a. Vingers en tenen zijn kleine gewrichten. Polsen, enkels, knieën, schouders en ellebogen zijn allemaal grote gewrichten. Drie of meer vingers / tenen tegelijk pakken is toegestaan.

17. Een tegenstander uit de ring of het gekooide gebied gooien;

a. Een deelnemer mag zijn tegenstander niet uit de ring of kooi gooien.

18. Opzettelijk een vinger in een lichaamsopening steken, of in een snijwond van uw tegenstander;

a. Een deelnemer mag met de vingers niet in een open scheur plaatsen in een poging de snede te vergroten. Een deelnemer mag zijn vingers niet in de tegenstanders neus, oren, mond of andere lichaamsopening steken.

19. Klauwen, knijpen, verdraaien van het huid;

a. Elke aanval op de huid van de deelnemer door naar de huid te klauwen of de huid te trekken of te verdraaien om pijn toe te brengen, is verboden.

20. Het gevecht ontwijken (vermijden van contact, of consequent laten vallen van het mondstuk, of een blessure voorwenden);

a. Het gevecht ontwijken door opzettelijk contact met de tegenstander te vermijden of weg te rennen is verboden. Ook valt onder het ontwijken van het gevecht: een overtreding van de tegenstander voorwenden, een blessure voorwenden, met opzet het mondstuk laten vallen, of een andere actie die is bedacht om de actie van het gevecht te blokkeren of te vertragen.

21. Gebruik van grof taalgebruik of beledigende uitingen;

a. Het gebruik van grof taalgebruik of beledigende uitingen is niet toegestaan tijdens MMA-wedstrijden. Het is de verantwoordelijkheid van de scheidsrechter om te bepalen wanneer een deelnemer over de schreef gaat.

22. Flagrant negeren van de instructies van de scheidsrechter;

a. Een deelnemer MOET te allen tijde de instructies van de scheidsrechter volgen. Elke afwijking of niet-naleving kan leiden tot diskwalificatie van de deelnemer.

23. Onsportief gedrag waarmee de tegenstander wordt verwond;

a. Van elke deelnemer aan MMA-wedstrijden wordt verwacht dat hij de sport in een positief daglicht stelt, met de nadruk op sportiviteit. Elke atleet die de regels van de sport niet respecteert of probeert onnodige schade toe te brengen aan een deelnemer die door de scheidsrechter uit de wedstrijd is gehaald of heeft afgeklopt, wordt als onsportief beschouwd.

24. Een tegenstander aanvallen nadat de bel het einde van de ronde heeft ingeluid;

a. Het einde van een ronde wordt aangegeven door het geluid van de bel en de tijdoproep van de scheidsrechter. Zodra de scheidsrechter de tijd heeft geroepen, worden alle aanvallende acties van de deelnemer na de bel beschouwd en zijn ze verboden.

25. Een tegenstander aanvallen tijdens een onderbreking;

a. Een deelnemer mag op geen enkele manier de confrontatie zoeken met zijn tegenstander tijdens een time-out of onderbreking van de wedstrijd.

26. Een tegenstander aanvallen die onder de hoede van de scheidsrechter is;

a. Zodra de scheidsrechter de actie heeft onderbroken ter bescherming van een deelnemer, staken de deelnemers alle aanvallende acties.

27. Inmenging vanuit de hoek met secondanten;

a. Inmenging wordt gedefinieerd als elke actie of activiteit die gericht is op het verstoren van het gevecht of het veroorzaken van een oneerlijk voordeel voor een deelnemer en is verboden. Hoeken mogen de scheidsrechter niet afleiden of de acties van de scheidsrechter op welke manier dan ook beïnvloeden. Uitzondering: het werpen van de handdoek door de eigen hoek om de wedstrijd te beëindigen in het belang van de gezondheid van de deelnemer.

28. Aanval op de ruggengraat

a. De 'twister' techniek en andere submissions gericht op de ruggengraat zijn niet toegestaan.

29. Oblique kick

a. De 'oblique kick' of schuine trap met de voetzool op de knie is niet toegestaan.

A. Vervolg na opzettelijke overtredingen

1. Als een overtreding naar het oordeel van de scheidsrechter opzettelijk is begaan ('opzettelijke overtreding') en een blessure veroorzaakt, en de blessure ernstig genoeg is om de wedstrijd onmiddellijk te beëindigen, verliest de deelnemer die de blessure veroorzaakt door diskwalificatie.

2. Als een opzettelijke overtreding een blessure veroorzaakt en de wedstrijd mag doorgaan, moet de scheidsrechter de jury hiervan op de hoogte stellen en twee (2) punten aftrekken van de deelnemer die de overtreding heeft begaan. Puntenaftrek voor opzettelijke overtredingen is verplicht.

3. Als een opzettelijke overtreding een verwonding en/of zwelling veroorzaakt en de wedstrijd mag doorgaan, en de blessure resulteert in het stoppen van het gevecht nadat de helft van de geplande

wedstrijdduur, plus één (1) seconde van het gevecht is voltooid, wint de gewonde deelnemer met TECHNISCH BESLUIT als hij voorloopt op de scorekaarten; en de wedstrijd resulteert in een TECHNISCHE GELIJKSPEL als de gewonde deelnemer achter of gelijk op de scorekaarten staat.

4. Als de deelnemer zichzelf verwondt terwijl hij probeert zijn tegenstander met een opzettelijke overtreding te benadelen, zal de scheidsrechter niet in hun voordeel handelen, en deze verwonding zal door de arbiter niet anders worden beschouwd dan het resultaat van een eerlijke techniek.

5. Als de scheidsrechter van mening is dat een deelnemer zich onsportief gedroeg, kan hij de actie van het gevecht stoppen om punten in mindering te brengen of de wedstrijd stoppen om de deelnemer te diskwalificeren.

B. Vervolg na onopzettelijke overtreding

1. Als een overtreding die naar het oordeel van de scheidsrechters onopzettelijk is begaan ('onopzettelijke overtreding') een blessure veroorzaakt die ernstig genoeg is voor de scheidsrechter om de wedstrijd te stoppen, zal de wedstrijd resulteren in GEEN UITSLAG of diskwalificatie als deze wordt gestopt voor de helft van de geplande wedstrijdduur plus één (1) seconde is voltooid.

2. Als een onopzettelijke overtreding een blessure veroorzaakt die ernstig genoeg is voor de scheidsrechter om de wedstrijd te stoppen na de helft van de geplande wedstrijdduur, plus één (1) seconde van de wedstrijd is voltooid, zal de wedstrijd resulteren in een TECHNISCH BESLUIT dat wordt toegekend aan de deelnemer die voor staat op de scorekaarten op het moment dat de wedstrijd wordt gestopt. Gedeeltelijke of onvolledige rondes worden gescoord. Als er geen actie heeft plaatsgevonden, moet de ronde worden gescoord als een gelijkspel. Dit is ter beoordeling van de jury.

3. Als een deelnemer in de loop van een ronde de controle over de lichaamsfunctie (braaksel, urine, uitwerpselen) zichtbaar verliest, wordt het gevecht gestopt door de scheidsrechter en verliest de deelnemer de wedstrijd door een technisch knock-out (TKO) wegens naar medische onderbreking. In het geval dat er een verlies van lichaamsfunctie optreedt in de rustperiode tussen de rondes, moet de arts aan de ring worden ingeschakeld om te beoordelen of de deelnemer kan doorgaan. Als de deelnemer niet door de arts aan de ringzijde is vrijgegeven om verder te gaan, verliest die deelnemer door een technische knock-out (TKO) als gevolg van medische onderbreking. Als de ontlasting op enig moment duidelijk wordt, wordt de wedstrijd door de scheidsrechter stopgezet en verliest de overtredende deelnemer door een technische knock-out (TKO) als gevolg van medische onderbreking.

C. 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.

D. 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 zwaar genoeg gewond zijn geraakt door een overtreding om medisch consult te vereisen, 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 een zeldzame gelijk opgaande ronde, die wordt 10-10 gescoord.
3. Juryleden zullen Mixed Martial Arts-technieken evalueren, zoals:
Toetssteen 1. effectief stoten of trappen / grappling
Toetssteen 2. effectieve agressiviteit
Toetssteen 3. controle over het gevechtsgebied
Toetsstenen 2. en 3 worden niet in overweging genomen tenzij op toetssteen 1 gelijkspel wordt geconstateerd.
4. Evaluaties worden gemaakt in de specifieke volgorde waarin de technieken in (c) hierboven voorkomen, waarbij het meeste gewicht wordt toegekend aan scoren van effectief stoten of trappen / grappling, effectieve agressiviteit en controle van het gevechtsgebied.
5. Effectief stoten of trappen wordt beoordeeld door de impact / het effect te bepalen van toegestane stoten of trappen. Effectieve grappling wordt beoordeeld aan de hand van de succesvolle executies en impactvolle / effectieve resultaten die komen van: takedown(s), submission-poging(en), het bereiken van een gunstige positie(s) en omkering(en).
6. Effectieve agressiviteit betekent agressief pogingen doen om het gevecht te beëindigen.
7. Controle van het gevechtsgebied wordt beoordeeld door te bepalen wie het tempo, de plaats en de positie van de wedstrijd bepaalt.

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; waar de winnende deelnemer raakt, de betere trappen of stoten maakt of tijdens de ronde effectieve grappling gebruikt;

3. Een ronde wordt gescoord als een 10-8 ronde wanneer een deelnemer de ronde wint met een grote marge door impact, dominantie en duur van het trappen of stoten of worstelen in een ronde.
4. Een ronde moet worden gescoord als een 10-7 ronde wanneer een deelnemer volledig wordt gedomineerd door impact, dominantie en de duur van het trappen of stoten of worstelen in een ronde.
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.

A. Impact: een jurylid beoordeelt of een deelnemer een significante impact heeft op zijn tegenstander in de ronde, ook al hebben ze de ronde mogelijk niet gedomineerd. Impact omvat zichtbaar bewijs zoals zwelling en snijwonden. De impact zal ook worden beoordeeld wanneer de acties van een deelnemer, door middel van trappen, stoten en/of grappling, leiden tot een vermindering van de energie, het vertrouwen, de vaardigheden en de geest van hun tegenstander. Wanneer een deelnemer wordt geraakt door trappen of stoten, door gebrek aan controle en/of bekwaamheid, kan dit bepalende momenten in de ronde creëren en zal dit met grote waarde worden beoordeeld.

B. Dominantie: Aangezien MMA een aanvalsgerichte sport is, kan de dominantie van een ronde worden gezien als trappen of stoten wanneer de verliezende deelnemer wordt gedwongen om voortdurend te verdedigen, zonder dat er counters of reacties worden gegeven wanneer er openingen zijn. Dominantie in de grappling-fase kan worden gezien als deelnemers dominante posities innemen in het gevecht en die posities gebruiken om te proberen te vechten tegen beëindigde submissions of aanvallen. Alleen het behouden van een dominante positie mag geen primaire factor zijn bij het beoordelen van dominantie. Wat de deelnemer met die positie doet, moet worden beoordeeld.

C. Duur: Duur wordt bepaald door de tijd die een deelnemer besteedt aan het effectief aanvallen, beheersen en beïnvloeden van zijn tegenstander; terwijl de tegenstander weinig tot geen aanstootgevende output biedt. Een rechter beoordeelt de duur door de relatieve tijd in een ronde te erkennen wanneer een deelnemer de volledige overtreding neemt en behoudt. Dit kan zowel stand als geaard worden beoordeeld.

5. SOORTEN BESLUITEN

1. Submission door:

- a. Afkloppen: Wanneer een deelnemer fysiek zijn lichaam gebruikt om aan te geven dat hij of zij niet langer wil doorgaan; of
- b. Verbaal afkloppen: wanneer een deelnemer mondeling of vrijwillig / onvrijwillig schreeuwt van pijn of angst tegen de scheidsrechter dat ze opgeven;
- c. Technische submission: wanneer een reglementaire submission leidt tot bewusteloosheid of gebroken / ontwrichte bot (en) / gewricht (en).

2. Technische knock-out (TKO) door:

- a. Beëindiging door de scheidsrechter: de scheidsrechter stopt de wedstrijd omdat de deelnemer zichzelf NIET INTELLIGENT VERDEDIGT; 1. Tegen trappen of stoten 2. Snijwonden 3. Beëindiging door de eigen hoek 4. Niet reageert op de bel
- b. TKO vanwege medische onderbreking; 1. Snijwonden 2. Beëindiging door de ringarts 3. Verlies van controle over lichaamsfuncties.

3. Knockout (KO) door:

- a. Beëindiging door de scheidsrechter: de scheidsrechter stopt de wedstrijd omdat de deelnemer(s) zichzelf NIET INTELLIGENT kan/kunnen verdedigen.

4. Diskwalificatie:

- a. Wanneer een blessure opgelopen tijdens de wedstrijd als gevolg van een opzettelijke fout ernstig genoeg is om de wedstrijd te beëindigen, als meerdere overtredingen zijn geconstateerd, en/of als de regels en/of de bevelen van de scheidsrechter zijn genegeerd.

5. Geen uitslag:

- a. Wanneer een deelnemer voortijdig wordt gestopt vanwege een ongeluk en er niet voldoende tijd is verstreken om een beslissing te nemen via de scorekaarten.

6. Beslissingen:

- a. Unaniem besluit: wanneer alle drie de juryleden de wedstrijd voor dezelfde deelnemer scoren;
- b. Verdeelde beslissing: wanneer twee juryleden de wedstrijd voor één deelnemer scoren en één jurylid voor de ander; of
- c. Meerderheidsbesluit: wanneer twee juryleden de wedstrijd voor dezelfde deelnemer scoren en één jurylid een gelijkspel scoort;
- d. Technische beslissing: Wanneer een wedstrijd voortijdig wordt stopgezet vanwege een blessure door een onopzettelijke fout en een deelnemer leidt op de scorekaarten;

7. Gelijkspel:

- a. Unaniem gelijkspel: Wanneer alle drie de juryleden de wedstrijd een gelijkspel scoren, of bij een gelijktijdige (dubbele) knock-out;
- b. Gelijkspel bij meerderheidsbesluit - Wanneer twee juryleden een gelijkspel scoren; of
- c. Verdeeld gelijkspel - Als alle drie de juryleden verschillend scoren en het totaalscore resulteert in een gelijkspel;
- d. Technisch gelijkspel - Als een blessure tijdens de wedstrijd wordt opgelopen als gevolg van een opzettelijke fout en de wedstrijd mag doorgaan, en de blessure vereist later een onderbreking van een aanval op het getroffen gebied na de helft van de wedstrijdduur, plus één (1) seconde is verstreken, als de geblesseerde deelnemer op het moment van de onderbreking gelijk of achter staat op de scorekaarten, is de beslissing een 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, of als er enige twijfel is omtrent de toepassing van een of enkele artikelen uit dit reglement, dan zal tijdens de wedstrijden de hoofdscheidsrechter in samenspraak met de juryleden beraadslagen, teneinde een acute oplossing te vinden. Na het evenement zal het probleem worden voorgelegd aan het bestuur van de auspiciën verlenende organisatie die 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. De aanvraag dient 8 weken voor het evenement per e-mail te worden ingediend. Of deze aanvraag wordt gehonoreerd is aan de Nederlandse Vechtsportautoriteit, die hierbij de VA-commissie Medisch raadpleegt en die in de afweging het belang van de sport in brede zin doorslaggevend zal laten zijn.

[EINDE TEKST] [EINDE DOCUMENT]



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.

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 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]