

# MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

## SYNTHESE RÉGLEMENTATION SPORTIVE FSGT 2023-2024

(Mise à jour du 25 mai 2023)

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 2014 et 2015		Nés en 2012 et 2013		Nés en 2010 et 2011		Nés en 2008 et 2009		Nés en 2006 et 2007		Nés de 2004 et 2005		Nés de 2003 à 1983		Nés en 1982 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		- 93		- 93		- 93		- 93
- 52	- 52	- 57	- 57	+ 57	+ 57	+ 72	+ 72		-120,2		-120,2		-120,2		-120,2
+ 52	+ 52	+ 57	+ 57												
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	
Temps de repos entre chaque reprise : 1 minute															
<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 (à partir de juniors), tee-shirt ou rashguard</p>															
<p><b>Debout :</b> Jeux de touche au corps. (poing, pied)</p> <p><b>Sol :</b> Jeux de touche au corps (poing)</p> <p>Aucun coup au visage</p>		<p><b>Debout :</b> Coups de poing, pied <b>portés</b> au corps.</p> <p><b>Sol :</b> Coups de poing <b>portés</b> au corps</p> <p>Aucun coup au visage</p>		<p><b>Debout :</b> Coups de poing, pied, genou <b>portés</b> au corps.</p> <p><b>Sol :</b> Coups de poing <b>portés</b> au corps</p> <p>Aucun coup au visage</p>		<p><b>Débutants :</b> <i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou <b>portés</b> au corps. <b>Aucun coup au visage</b></p> <p><b>Intermédiaires et avancés :</b> <i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou <b>portés</b> au corps. Coups de poing et coups de pied <b>contrôlés</b> à la tête</p> <p><b>Tous niveaux :</b> <i>Au sol :</i> Coups de poing <b>portés</b> au corps</p>		<p><b>Débutants :</b> <i>Debout :</i> Coups de poing, pied, genou <b>appuyés</b> au corps. Coups de poing et coups de pied <b>contrôlés</b> à la tête</p> <p><b>Au sol :</b> Coups de poing <b>appuyés</b> au corps</p>		<p><b>Debout :</b> Coups de poing, pied, genou <b>appuyés</b> au corps. <b>Aucun coup au visage</b></p> <p><b>Au sol :</b> Coups de poing <b>appuyés</b> au corps</p>					
						<p><b>Intermédiaires et avancés :</b> <i>Debout :</i> Coups de poing, coups de pied <b>appuyés</b> corps et visage Coups de genou <b>appuyés</b> au corps</p> <p><b>Au sol :</b> Coups de poing <b>appuyés</b> au corps et au visage</p>									
Techniques de soumission placées sans serrage, ou immobilisation 30 secondes (3 appuis)				Techniques de soumission											
Coups de coude et coups de tête interdits. Aucun coup de genou à la tête. Aucun coup de pied ou genou sur un adversaire au sol. Techniques interdites précisées dans la réglementation.															

L'âge du pratiquant considéré est celui de la première année civile de la saison sportive en cours.

Toutefois, sur dérogation acceptée par l'organisateur préalablement à la compétition, un pratiquant ayant changé de catégorie d'âge pendant la saison sportive peut être inscrit dans sa nouvelle catégorie, sur sa demande écrite, dès lors qu'il a atteint effectivement l'âge de la nouvelle catégorie à la date de la compétition.

Il devra alors présenter les pièces demandées dans sa nouvelle catégorie (certificat médical...)