

## **REGELS JEUGD MMA**

Geldig met ingang van 1 september 2022

Opgesteld door de Nederlandse Vechtsportautoriteit



### 1) DEFINITIE:

Een jeugdwedstrijd in Mixed Martial Arts (MMA) is een sportief gevecht tussen minderjarige amateurs die plaatsvindt op de mat of in de kooi. ('Het gevechtsgebied', in de regels.) De technieken die gebruikt mogen komen uit verschillende vechtsporten. In verband met veiligheid zijn bepaalde MMA-technieken niet toegestaan in jeugdwedstrijden. De wedstrijden staan altijd onder begeleiding van deskundige MMA officials.

### 2) CATEGORIEËN:

De Nederlandse Vechtsportautoriteit hanteert drie leeftijdscategorieën voor jeugdwedstrijden:

CAT17 - Jeugd tot 17 (16 en 17 jaar oud)

CAT15 - Jeugd tot 15 (14 en 15 jaar oud)

CAT13 - Jeugd tot 13 (12 en 13 jaar oud)

### 3) JURISDICTIE:

Alle wedstrijden worden uitgevoerd onder toezicht en gezag van een door de Nederlandse Vechtsportautoriteit erkende sportbond. Deze sportbonden zijn [hier](#) te vinden.

### 4) RONDEN:

Categorie	Rondes (aantal)	Rondes (minuten)	Rustperiode (minuten)
CAT 17 (16 + 17 jaar)	3x	2.5 min	1 min
CAT 15 (14 + 15 jaar)	3x	2 min	1 min
CAT 13 (12 + 13 jaar)	3x	1.5 min	1 min

### 5) STOPPEN VAN DE WEDSTRIJD:

De scheidsrechter is de enige persoon die bevoegd is om een wedstrijd te stoppen. Als de ringarts beëindiging van de wedstrijd adviseert, neemt de scheidsrechter dit advies over. Begeleiders mogen, ter bescherming van hun deelnemer, de handdoek werpen en hun deelnemer uit de wedstrijd terugtrekken.

### 6) BEOORDELING:

De bond bepaalt of de scheidsrechter bij jeugdwedstrijden ook het enige jurylid is, of dat van een aparte jury gebruik wordt gemaakt. Bij jeugdwedstrijden kan geen protest aangetekend worden tegen een uitslag.

## 7) SCORINGSYSTEEM:

Het 10-puntensysteem is de standaard voor het scoren van een wedstrijd. 10 punten worden toegekend aan de winnaar van de ronde. Negen punten of minder aan de verliezer. In uitzonderlijke situaties kan een gelijk aantal punten toegekend worden. De juryleden zullen de wedstrijd beoordelen. Indien een wedstrijd niet wordt beëindigd door KO, TKO, submission, opgave, medische redenen, diskwalificatie, "no contest" of een andere beslissing van de scheidsrechter, wordt er op de volgende punten beoordeeld:

1. Effectiviteit. Er wordt eerst naar effectiviteit van technieken gekeken. Indien beide deelnemers hierin een gelijke score hebben dan wordt er gekeken naar punt 2, 3 en 4 als gelijkwaardige onderdelen.
2. Staande technieken.
3. Grond technieken.
4. Takedowns.

Als een jury actief is, controleert de hoofdjury de uitslagen. Deze heeft altijd het laatste woord en geeft de uitslag door aan de scheidsrechter.

## 8) VERBODEN HANDELINGEN:

### WAARSCHUWINGEN

Alleen voor de volgende overtredingen kan één enkele waarschuwing worden gegeven:

- 1) Trappen of slaan naar het hoofd met welk lichaamsdeel dan ook.
- 2) Vasthouden aan de shorts, handschoenen, scheenbeschermers of rashguard van de tegenstander.
- 3) Vingers strekken naar het gezicht/de ogen van een tegenstander.
- 4) Hek of rand van de mat vasthouden of grijpen.
- 5) Iemand opzettelijk uit het gevechtsgebied van de mat duwen.

### VERBODEN

Verboden betekent: niet toegestaan. Afhankelijk van de aard van de overtreding kan het schenden van een verbod leiden tot een schorsing en/of uitsluiting van de wedstrijd en/of verdere wedstrijden. Uitwerking hiervan volgt in het reglement "Overtreding procedure" in dit document. Of een overtreding als onopzettelijk of als opzettelijk wordt beschouwd, is aan de scheidsrechter. Hiertegen is geen bezwaar mogelijk.

Deze handelingen zijn verboden in alle Mixed Martial Arts-jeugdwedstrijden:

1. Stoten of trappen naar het hoofd, met welk lichaamsdeel dan ook, vanuit welke positie dan ook.
2. Vingers in een lichaamsopening of verwonding van de tegenstander plaatsen.
3. Vingers gestrekt naar het gezicht/de ogen van een tegenstander.
4. Naar de ogen klauwen, op welke wijze dan ook.
5. Bijten in of spugen naar een tegenstander.
6. Aan het haar trekken.
7. De tegenstander ondersteboven houden en met hoofd of nek op de grond laten klappen ('spiken').
8. Aanval op de ruggengraat of de achterkant van het hoofd.
9. Stoten of trappen op de keel, en/of het grijpen van de luchtpijp.
10. Elleboog- en onderarmaanvallen van welke aard dan ook.
11. Liesaanvallen van welke aard dan ook.

12. Stampen op een gevloerde tegenstander.
13. Kleine gewrichtsmanipulatie [één of twee vingers of tenen vastpakken is verboden].
14. Een tegenstander uit de het gevechtsgebied gooien.
15. Klauwen, knijpen, draaien van de huid en/of het vlees.
16. Het gevecht vermijden.
17. Beledigend taalgebruik.
18. De instructies van de scheidsrechter duidelijk negeren.
19. Onsportief gedrag dat een blessure veroorzaakt bij de tegenstander.
20. Een tegenstander aanvallen nadat de scheidsrechter de wedstrijd heeft gestopt.
21. Een tegenstander aanvallen tijdens de pauze.
22. Een tegenstander aanvallen die onder de hoede van de scheidsrechter staat.
23. Inmenging vanuit de hoek of van begeleiders, behoudens het werpen van de handdoek.
24. Een substantie op het hoofd of lichaam aanbrengen om een voordeel te behalen.
25. Hielklemmen (*'heelhooks'*).

Aanvullende lijst met verboden aanvallen voor Jeugd CAT17 (Jeugd 16 en 17 jaar):

1. Op geen enkele manier met de knieën de tegenstander raken
2. Geen trappen tegen het lichaam van een gevloerde tegenstander, gesloten vuist slaat alleen op het lichaam
3. Geen biceps- of kuitmanipulaties
4. Geen polsklemmen
5. Geen omoplata-klemmen
6. Geen suplex, opgeheven/schouder worpen of slams
7. Geen staande guillotine-verwurgingen
8. Geen schuine, neerwaartse trappen op de knie (*'oblique kicks'*)
9. Geen opwaartse trap vanuit een grondpositie (*'upkicks'*)
10. Geen neerwaartse trappen naar de voet (*'footstomps'*)

Figuur-vier-enkelklemmen (*'Figure four ankle locks'*) mogen alleen worden toegepast op een gestrekt been, geen buiging van de knie.

Guillotine-verwurgingen moeten altijd vanaf een grondpositie worden uitgevoerd.

Aanvullende lijst met verboden voor Jeugd C15 (Jeugd 14 en 15 jaar):

1. Op geen enkele manier met de knieën de tegenstander raken
2. Geen stoten of trappen van welke soort dan ook naar een gevloerde tegenstander
3. Geen biceps- of kuitmanipulaties
4. Geen polsklemmen
5. Geen knieklemmen (toegestane beenklemmen zijn alleen de rechte enkelklem en de figuur-vier enkelklem met gestrekt been)
6. Geen omoplata-klemmen
7. Geen suplex, opgeheven/schouder worpen of slams
8. Geen staande guillotine-verwurgingen
9. Geen schuine, neerwaartse trappen op de knie (*'oblique kicks'*)

10. Geen opwaartse trap vanuit een gegronde positie ('upkicks')

11. Geen trappen naar de voeten ('footstomps')

Figuur vier enkelklemmen ('Figure four ankle locks') mogen alleen worden toegepast op een gestrekt been, geen buiging van de knie.

Guillotine-verwurgingen moeten van het "arm-in"-type zijn en altijd vanaf een grondpositie worden uitgevoerd.

Aanvullende lijst met verboden voor Jeugd CAT13 (Jeugd 12 en 13 jaar):

1. Op geen enkele manier met de knieën de tegenstander aanvallen. In het positiespel op de grond met de knie op de maag komen (*knee-on-belly*), wordt niet gezien als een knie-aanval
2. Geen stoten of trappen van welke soort dan ook naar een gevloerde tegenstander
3. Geen biceps- of kuitmanipulaties (*calfslice* etc.)
4. Geen polsklemmen
5. Geen beenklemmen van welke soort dan ook.
6. Geen schouder manipulatie (*omoplata* etc.).
7. Geen suplex-worpen, schouderworpen of slams.
8. Geen guillotine-verwurgingen van welke soort dan ook.
9. Geen rechte traptechnieken op de knie. Ronde trap technieken zoals low-kicks zijn toegestaan.
10. Geen traptechnieken vanuit een grond positie.

Elke worp moet een heupworp of heupworpvariant zijn en zowel hoofd- als armcontrole hebben.

Het uitgangspunt moet zijn om de veiligheid van de jongste groep amateurs tijdens wedstrijden te waarborgen. Het is belangrijk om jonge vechters de nodige tijd en ervaring op te laten doen in competitieve wedstrijden zonder het risico van onnodig en blijvend letsel. Als gevolg hiervan zullen scheidsrechters worden geïnstrueerd om te kijken of technieken correct worden toegepast, ze hoeven niet noodzakelijkerwijs te worden voltooid. Met andere woorden: voor een jonge vechter die in een klem zit of zich anderszins in een benauwde positie bevindt kan de wedstrijd eerder worden beëindigd dan het geval zou zijn bij een gevorderde vechter. Op jonge leeftijd zal het risico op onnodige blessures of letsel nog nadrukkelijker worden vermeden. Als gevolg zullen de 'Technische Submissions' vaker voorkomen om een wedstrijd te beslissen.

#### *overtredingsprocedure*

Diskwalificatie kan optreden na een reeks van fouten of na een ernstige overtreding.

Aftrek van punt(en) verloopt als volgt:

- Aftrek van de score van de overtredende deelnemer door de scheidsrechter. De juryleden nemen de puntaftrek per definitie over.
- Alleen een scheidsrechter kan een fout beoordelen, als de scheidsrechter de fout niet noemt, mogen de juryleden niet zelf die afweging maken.
- Een vechter die door een overtreding is benadeeld, heeft maximaal 5 minuten om te herstellen. De scheidsrechter bepaalt hoeveel hersteltijd gepast is.

Als er een fout wordt begaan, mag de scheidsrechter de tijd stopzetten als bij de benadeelde vechter enig zichtbaar teken van afleiding of letsel te merken is. De procedure verloopt dan als volgt:

De scheidsrechter roept "TIJD STOP". De scheidsrechter zal de toestand en veiligheid van de benadeelde vechter controleren. De scheidsrechter zal dan de overtreder instrueren om een neutrale hoek te nemen en vervolgens de overtreding beoordelen. Indien nodig worden er punten afgetrokken van de overtreder en wordt de jury hiervan op de hoogte gebracht.

Onmiddellijk na de overtreding zal de scheidsrechter naar de benadeelde vechter gaan terwijl hij de overtreder verwijst naar de neutrale hoek. Als tijdens een grondgevecht de onderste vechter een fout begaat, tenzij de bovenste deelnemer geblesseerd is, zal de wedstrijd doorgaan zonder tussenkomst van de scheidsrechter, tenzij de vechter in de controlerende positie geblesseerd is.

Verder geldt:

De scheidsrechter zal de onderste deelnemer mondeling op de hoogte stellen van de overtreding. Wanneer de ronde voorbij is, zal de scheidsrechter de overtreding beoordelen en beide vechters en trainers op de hoogte brengen, en indien aanwezig ook de juryleden.

### **Beoordeling overtredingen:**

#### *OPZETTELIJKE OVERTREDINGEN*

Als door een overtreding een blessure ernstig genoeg is om het gevecht onmiddellijk te beëindigen, verliest de vechter die de overtreding heeft begaan door diskwalificatie.

Als een blessure wordt veroorzaakt en de wedstrijd mag doorgaan, zal de scheidsrechter de juryleden informeren en automatisch 2 punten aftrekken van de vechter die de overtreding heeft begaan. Puntenaftrek voor als opzettelijk beoordeelde overtredingen is verplicht.

Als een blessure zoals hierboven beschreven de oorzaak is dat de wedstrijd op een later moment wordt stopgezet, wint de geblesseerde vechter door 'Technische Beslissing' als de vechter voor staat op de scorekaarten van de jury.

Als een blessure zoals hierboven beschreven de oorzaak is dat de wedstrijd op een later moment wordt stopgezet, zal de wedstrijd resulteren in een 'Technische Gelijkspel' als de geblesseerde deelnemer achter staat op de scorekaart, of als de score gelijk is. Dit zou vermeld moeten worden als een 'Technische Gelijkspel' en genoteerd op de scorekaart als 'Beëindigd door scheidsrechter'.

Als een deelnemer zichzelf blesseert terwijl hij probeert een overtreding te begaan op zijn tegenstander, zal de scheidsrechter geen actie ondernemen in het voordeel van de geblesseerde vechter.

#### *ONOPZETTELIJKE OVERTREDINGEN*

Elke blessure die ernstig genoeg is voor de scheidsrechter om de wedstrijd onmiddellijk te stoppen, zal resulteren in: een 'Geen Wedstrijd' / No Contest (NC), zolang er gestopt wordt voordat twee van de drie ronden zijn voltooid.

Bij elke overtreding die ernstig genoeg is voor de scheidsrechter om de wedstrijd na twee voltooide ronden te stoppen, zal de wedstrijd eindigen in een 'Technische Beslissing'. De vechter die bij beëindiging van de wedstrijd voor stond op de scorekaart wint in dit geval de wedstrijd. Bij een gelijke score zal de wedstrijd eindigen in een 'Technisch Gelijkspel' ("technical draw"). Dit zou

vermeld moeten worden als een 'Technisch Gelijkspel' en genoteerd op de scorekaart als 'Beëindigd door scheidsrechter'.

Als een overtreding zoals hierboven beschreven zich voordoet, wordt er niet gescoord voor desbetreffende ronde.

Als een overtreding zoals hierboven beschreven zich voordoet, en de scheidsrechter bestraft één van de deelnemers, dan worden er punten in mindering gebracht op de eindscore.

Als een scheidsrechter bepaalt dat een deelnemer niet verder kan gaan als gevolg van een onopzettelijke fout: mag de niet-geblesseerde deelnemer doorgaan in het toernooi.

## **11) GEWICHTSVERDELINGEN:**

Wegingen voor jeugd MMA-vechters zullen op de wedstrijddag plaatsvinden.

Alle atleten moeten op de officiële wedstrijdschaal wegen in korte broek en t-shirt/rash guard.

Jeugdvechters mogen de weegschaal niet betreden met ontbloot torso. Om op het gewicht van de kleding te corrigeren krijgen alle vechters een correctie van een halve kilo bovenop hun aangewezen gewichtscategorie, zoals hieronder beschreven.

### **Jeugdcategorie C13**

12 – 13 jaar, Man & Vrouw, tot:

- 31kg / 68,3 lbs
- 34 kg / 75 lbs
- 37 kg / 81,6 lbs
- 40kg / 88,2 lbs
- 44 kg / 97 lbs
- 48 kg /105,8 lbs
- 52 kg / 114,6 lbs
- 57 kg / 125,7 lbs
- +57 kg / 125,7 lbs

Bij de jeugd tot 13 jaar geldt voor de zwaarste gewichtsklasse dat het gewichtsverschil niet groter mag zijn dan 5 kg.

### **Jeugdcategorie C15**

14 - 15 jaar oud, Man & Vrouw, tot:

- 40 kg /88,2 lbs
- 44 kg /97 lbs
- 48 kg /105,8 lbs
- 52 kg / 114,6 lbs
- 57 kg / 125,7 lbs
- 62 kg /136,7 lbs
- 67 kg /147,7 lbs
- 72 kg /158,7 lbs
- +72 kg /158,7 lbs

Bij de jeugd tot 15 jaar geldt voor de zwaarste gewichtsklasse dat het gewichtsverschil niet groter mag zijn dan 5 kg.

### **Jeugdcategorie C17**

16-17 jaar Man, tot:

Strogewicht: -52,2 kg / 115 lbs  
Vlieggewicht: -56,7 kg / 125 lbs  
Bantamgewicht: -61,2 kg / 135 lbs  
Vedergewicht: -65,8 kg / 145 lbs  
Lichtgewicht: -70,3 kg / 155 lbs  
Weltergewicht: -77,1 kg / 170 lbs  
Middengewicht: -83,9 kg / 185 lbs  
Licht Zwaargewicht: -93,0 kg / 205 lbs  
Zwaargewicht: -120,2 kg / 265 lbs

16-17 jaar Vrouw, tot:

Atoomgewicht: - 47,7 kg / 105 lbs  
Strogewicht: -52,2 kg / 115 lbs  
Vlieggewicht: -56,7 kg / 125 lbs  
Bantamgewicht: -61,2 kg / 135 lbs  
Vedergewicht: -65,8 kg / 145 lbs  
Lichtgewicht: -70,3 kg / 155 lbs  
Weltergewicht: -77,1 kg / 170 lbs

Bij de vrouwen tot 17 jaar geldt voor de zwaarste gewichtsklasse dat het gewichtsverschil niet groter mag zijn dan 5 kg.

### **12) MEDISCHE EISEN VOOR DEELNEMERS:**

Alle vechters moeten alle medische onderzoeken en tests voorafgaand aan de wedstrijd afleggen bij een gecertificeerde ringarts. De aan de wedstrijd voorafgaande medische vereisten zijn verplicht.

De ringarts of de bondsmedewerker houdt toezicht op: alle wegingen voorafgaand aan de wedstrijd en zorgt ervoor dat de regels voorafgaand aan de wedstrijd duidelijk zijn voor beiden vechters en hun trainers/coaches.

Onmiddellijk na een wedstrijd moet elke deelnemer een medisch check ondergaan door een gecertificeerde ringarts. Het medisch onderzoek kan alle onderzoeken of tests omvatten die de ringarts nodig acht om de fysieke fitheid van een vechter na de wedstrijd te kunnen beoordelen.

Als een vechter weigert een medisch onderzoek te ondergaan, kunnen hier door de auspiciën verlenende bond en de VA consequenties aan worden verbonden.

### **13) UITRUSTING EN LICHAMELIJKE VERZORGING:**

*Broek:*

Elke atleet moet een korte broek dragen. Zakken, veters, ritsen of andere uitstekende



bevestigingsmiddelen aan de broek zijn niet toegestaan. De scheidsrechter bepaalt of een broek geschikt is.

#### *Rashguards*

Rashguards zijn in principe niet verplicht, maar kunnen door een bond en/of promotor verplicht worden gesteld. De rashguard moet van stevig stretchmateriaal zijn en worden goedgekeurd door de scheidsrechter of bondsmedewerker voordat de atleet het gevechtsgebied betreedt.

#### *Schoenen*

Vechters mogen tijdens de wedstrijd geen schoenen dragen.

#### *Procedure voor controle van de kleding*

De uitrusting van vechters moet vrij zijn van vlekken en mag niet versleten zijn. Als de staat van de wedstrijd kleding als ondermaats wordt beoordeeld, moet de vechter in kwestie een vervangende uitrusting verzorgen in de kleedkamer. Als een promotor of bond deze verzorgt, kunnen kosten hiervoor worden doorberekend.

#### *Lichamelijke verzorging*

Lang haar moet vastgemaakt worden voorafgaand aan de wedstrijd. In ieder geval zodat het gezichtsveld van de vechter in kwestie niet wordt beperkt. De scheidsrechter bepaalt of hoofd- of gezichtshaar een gevaar vormt voor de veiligheid van de deelnemer of tegenstander. Als het hoofd- of gezichtshaar van een deelnemer een gevaar oplevert, mag de deelnemer niet deelnemen aan de wedstrijd alvorens het probleem te verhelpen.

Elke deelnemer moet schoon zijn. Vaseline/vet of een andere vreemde substantie, inclusief, zonder beperking, verzorgende crèmes, lotions of sprays, mogen niet worden gebruikt op het gezicht, haar of lichaam van een vechter. Officials van de bond zijn de enige die vaseline/vet na toestemming van de vechter op de vechter mogen aanbrengen. De scheidsrechter zal ervoor zorgen dat overtollig vet of andere substantie wordt verwijderd.

Deelnemers mogen tijdens de wedstrijd geen sieraden of piercings dragen.

#### *Handschoenen*

Door de bond erkende handschoenen moeten voor alle evenementen in goede staat verkeren. De handschoenen moeten voorafgaand aan elke wedstrijd door de scheidsrechter worden gecontroleerd.

Alle atleten moeten handschoenen dragen met een beschermende vulling met een gewicht van minimaal 6 ounces (0,17 kilogram) en niet meer dan 8 ounces (0,23 kilogram).

Handschoenen moeten open handen hebben rondom de vingers en duimen om vastgrijpen te vergemakkelijken. De pols wordt ondersteund door middel van een klittenband. Handschoenen met veters zijn niet toegestaan.

#### *Scheenbeschermers*

Het gebruik van door de bond erkende scheenbeschermers is verplicht voor jeugdwedstrijden. Het type scheenbeschermer dat wordt gebruikt, moet het mogelijk maken om grappling technieken vrij te kunnen uitvoeren. De voorkeur gaat daarom uit naar een strakke scheenbeschermer die als een sok kan worden aangedaan. Het gebruik van scheenbeschermers met klittenband, riembevestigingen of het gebruik van een andere stof dan waarvan de scheenbeschermer is gemaakt, is verboden.

### *Kruisbeschermers*

Alle mannelijke atleten moeten een kruisbeschermmer/tok dragen. Vrouwen kunnen ervoor kiezen om een kruisbeschermmer/tok te dragen als ze dat willen.

### *Bitjes*

Alle atleten zijn verplicht een goed passend mondstuk of bitje te dragen, goedgekeurd door de scheidsrechter. Een ronde begint pas als beide atleten hun bitjes in hebben. Als iemand een mondstuk verliest tijdens de wedstrijd, zal de scheidsrechter de tijd stoppen en het mondstuk vervangen. Vechters zijn zelf verantwoordelijk voor het meenemen van hun bitjes.

## **14) GEVECHTSGEBIED**

Het gevechtsgebied moet cirkelvormig zijn, of mag een andere vorm hebben zoals zeshoekig of achthoekig en gelijke zijden hebben en mag niet kleiner zijn dan 6,1 meter bij 6,1 meter en niet groter dan 9,75 meter in diameter/dwarsdoorsnede. De vloer van het gevechtsgebied is opgevuld op een manier zoals goedgekeurd door de auspiciën verlenende vechtsportbond. De padding zal verder reiken dan het gevechtsgebied en over de rand van het platform. De padding moet met vinyl zijn bekleed.

De canvas/vinyl vloerbedekking van het gevechtsgebied kan worden omsloten door een omheining van materiaal dat stevig genoeg is om te voorkomen dat een deelnemer eruit kan vallen of er doorheen kan breken. Elk metalen gedeelte van het omheinde gebied moet worden afgedekt en opgevuld ter voorkoming van blessures. Dit wordt vooraf gecontroleerd door de officials van de bond.

## **15) VEILIGHEIDSEISEN BANDAGE EN TAPE:**

In alle gewichtsklassen is het verband op de hand van elke deelnemer beperkt tot zacht open geweven gaasdoek niet meer dan 20 meter lang en 5 cm inch breed, op de plaats gehouden met niet meer dan 3 meter chirurgisch tape, 1 inch breed voor elke hand.

Chirurgisch tape wordt ter bescherming direct op elke hand geplaatst nabij de pols. Er kunnen stroken tape tussen de vingers worden gebruikt.

Het verband wordt gelijkmatig over de hand verdeeld.

Bandages en tape worden op de handen van de deelnemer geplaatst in de kleedkamer in de aanwezigheid. Onder geen beding mogen handschoenen op de handen van een vechter worden geplaatst totdat een official van de auspiciën verlenende vechtsportbond de omzwachtelde handen heeft goedgekeurd. Elke handschoen krijgt tape in de kleur van de hoek van de vechter. Atleten mogen de handschoenen niet meer verwijderen als ze eenmaal zijn verzegeld, totdat de wedstrijd heeft plaatsgevonden.

[EINDE DOCUMENT]