

# SAMENVATTING CUMAFE AMATEUR MMA REGELS



Founded July 7, 2003  
Tel.: +5999 5242504  
Mail: cumafe2003@gmail.com  
Banco di Caribe #: 0150917927001  
Chamber of Commerce #: 148413 (O)

**Let op!** Het is heel belangrijk deze samenvatting van Amateur MMA (Mixed Martial Arts) regels te bestuderen omdat deze verschillen met wat men ziet bij bijvoorbeeld UFC. Er zijn vele technieken en handelingen die bij de amateur regels niet toegestaan zijn en dus verboden. Alle betrokkenen MOETEN dit weten.

Deze regels zijn afgeleid van de uniforme regels, die te vinden zijn in de volgende links:

<https://www.abcboxing.com/ABC%20Amateur%20MMA%20Unified%20Rules.pdf>

<https://www.vechtsportautoriteit.nl/wp-content/uploads/Regels-Jeugd-MMA.pdf>

<https://www.vechtsportautoriteit.nl/wp-content/uploads/Uniforme%20regels%20mma%20Nederland.pdf>

De veiligheid van de jongste groep amateurs is belangrijk. Om hen de nodige tijd en ervaring op te laten doen in competitieve wedstrijden zonder het risico van onnodig en blijvend letsel, 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 en daarom zullen 'Technische Submissions' vaker voorkomen.

## OVERZICHT VAN VERSCHILLEN BIJ DE DIVERSE LEEFTIJDKLASSES BIJ AMATEUR MMA

Class	Age	Duration 1 min. rest between rounds	Shin- guards	Strikes to the head standing	Strikes with the knee	Up- kicks	Suplex Slam	Heelhook, ankle lock, wrist lock, omoplata, calfslice	Standing guillotine choke
U14	12+13	3 x 1.5 min.	yes	no	no	no	no	no	no
U16	14+15	3 x 2 min.	yes	no	no	no	no	no	no
U18	16+17	3 x 2,5 min.	yes	no	no	no	no	no	no
AM 18+	18-40	3 x 3 min.	no	yes	yes	yes	yes	yes	yes

**GEWICHTEN (KG):** -40, -44, -48, -52, -57, -61, -66, -70, -77, -84, -93, 93+

## UITRUSTING:

- Korte broek zonder zakken, veters, ritsen of andere scherpe en/of harde voorwerpen.
- Mannen ontbloot bovenlichaam. Vrouwen dragen een rashguard en/of sport-BH.
- Mannen moeten een toque /kruisbeschermer dragen. Vrouwen mogen een dames kruisbeschermer en/ of borstbeschermer dragen (deze mogen het borstbeen niet afschermen en geen metalen delen hebben).
- Gebitbeschermer mag niet rood of (gedeeltelijk) rood gekleurd zijn.
- Bij jeugd scheenbeschermers (kousmodel) ook verplicht. Klittenband, riembevestigingen of het gebruik van een andere stof dan waarvan de scheenbeschermer is gemaakt, is verboden.
- Bandages van katoenmateriaal (max. 4,5 m lang en max. 5,7 cm breed). Of zacht open geweven gaasdoek (max. 1 rol gaas van 5 cm x 15 m per hand) en Zinc Oxide Tape (max. 1 rol van 2,5 cm x 13 m en 1 rol van 1,25 cm x 13 m voor tussen de vingers). Geen tape op de knokkels. Het gebruik van een andere stof of voorwerp is verboden.
- Geen schoenen, geen enkelbanden, geen sieraden, geen piercing en/of andere accessoires.
- Alle nagels moeten kort geknipt zijn en mogen niet scherp zijn.
- Alleen zachte contactlenzen toegestaan. Bij verlies accepteert de deelnemer om door te gaan zonder of de deelnemer accepteert niet om door te vechten zonder contactlenzen en dan wordt de tegenstander uitgeroepen tot winnaar door ABD (opgave).
- CUMAFE zorgt voor de handschoenen.

## OVERTREDINGEN

De volgende handelingen zijn verboden tijdens amateur MMA wedstrijden:

1. Stoten met het hoofd (Butting with the head);
2. Ogen aanvallen (Eye gouging) door middel van vingers, kin of elleboog is verboden;  
Reguliere stoten op het hoofd waarbij het oog geraakt wordt, zijn toegestane technieken.
3. Bijten of spugen (Biting or spitting at an opponent);

4. Vishaken (Fish Hooking); Elke poging om vingers te gebruiken om de mond, neus of oren van zijn tegenstander aan te vallen, waarbij de huid wordt uitgerekt, is verboden.
5. Haar trekken (Hair pulling);
6. Heien (Spiking the opponent to the floor onto the head or neck, pile driving);  
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/aanval op de rug/ ruggengraat of de achterkant van het hoofd (Strikes to the spine or the back of the head);  
De achterkant van het hoofd begint bij de kruin van het hoofd met een afwijking van 2,5 centimeter aan elke kant, en loopt langs de achterkant van het hoofd naar de achterhoofdsknobbel.  
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. Gerichte aanval/ stoten op de keel van welke aard dan ook en/of grijpen van de luchtpijp (No throat strikes of any kind are allowed);  
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 keel of luchtpijp van zijn tegenstander steken. 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 techniek.
9. Vingers uitgestrekt naar het gezicht/de ogen van een tegenstander;  
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.  
Deelnemers moeten hun vuisten sluiten of hun vingers recht omhoog in de lucht richten wanneer ze naar hun tegenstander reiken.
10. Elleboog- en onderarmaanvallen van welke aard dan ook (Elbow strikes of any kind to any area);
11. Kruisaanvallen/ Liesaanvallen van welke aard dan ook (Groin attacks of any kind);
12. Alle stoten en aanvallen, zoals knieën en / of trappen naar het hoofd van een gevloerde tegenstander (Strikes, Kicking and/or Kneeing the Head of a grounded/downed opponent);  
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, zoals een knie of arm, de vloer raakt.
13. Stampen met de onderkant van de voet op een gevloerde tegenstander (Stomping of a grounded fighter);
14. Neerwaarts stampen op de voeten van de tegenstander ('footstomps')
15. Vasthouden van de handschoenen en/of kleding van de tegenstander (Holding opponent's shorts or gloves);
16. Het hek/gaas of touwen vasthouden of vastpakken met vingers of tenen (Holding or grabbing the fence or ropes);
17. Kleine gewrichtsmanipulatie (Small joint Manipulation);  
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.
18. Een tegenstander uit de ring of het gevechtsgebied (mat, ring, kooi) gooien (Throwing an opponent out of the cage, ring, fighting area);
19. Opzettelijk een vinger in een lichaamsopening (bijv. neus, oren, mond) steken, of in een (snij)wond van de tegenstander (Intentional placing finger into any orifice or into any cut or laceration of your opponent);
20. Klauwen, knijpen, verdraaien van het huid (Clawing, Pinching, Twisting the flesh or grabbing the clavicle);
21. Het gevecht ontwijken (vermijden van contact, wegrennen, consequent laten vallen van het mondstuk, of een andere actie om het gevecht te blokkeren of te vertragen);
22. Gebruik van grof taalgebruik of beledigende uitingen (The use of abusive language in the fighting arena);
23. Flagrant negeren van de instructies van de scheidsrechter (Flagrant disregard of the referee's instructions);
24. Onsportief gedrag waarmee de tegenstander wordt verwond (Any Unreasonable conduct of any kind that may causes an injury to opponent or any officials);
25. Een tegenstander aanvallen nadat de bel het einde van de ronde heeft ingeluid (Attacking an opponent after the bell or horn has sounded the end of the period of unarmed combat);

26. Een tegenstander aanvallen tijdens een onderbreking (Attacking an opponent on or during the break);
27. Een tegenstander aanvallen die onder de hoede van de scheidsrechter is (Attacking an opponent who is under the care of the referee);
28. Inmenging vanuit de hoek met coach/begeleiders (Interference from a corner);  
Elke actie of activiteit van de coach/begeleiders die gericht is op het verstoren van het gevecht.  
Uitzondering: het werpen van de handdoek door de eigen hoek om de wedstrijd te beëindigen.
29. De 'twister' techniek en andere submissions gericht op de ruggengraat (Spine locks);
30. De 'oblique kick' met de voetzool op de knie (Linear kicks to the knee joint);  
Ronde trap technieken zoals low-kicks zijn wel toegestaan.
31. Gebruik van elke vorm van olie, crème, zalf, lotion, spray, vet, of andere substantie  
Alleen in het gezicht is vaseline wel toegestaan.

#### **EXTRA VERBODEN HANDELINGEN BIJ JEUGD (vechters tussen 12 en 18 jaar):**

Het volgende is, naast alle eerder genoemde handelingen, verboden tijdens MMA-jeugdwedstrijden:

32. Stoten, slaan of trappen naar het hoofd, met welk lichaamsdeel dan ook, vanuit welke positie dan ook.
33. Knie-technieken (In het positie spel op de grond met de knie op de maag 'knee-on-belly' wordt niet gezien als een knie-aanval en mag dus wel).
34. Trappen tegen het lichaam van een gevloerde tegenstander (alleen gesloten vuist op lichaam toegestaan)
35. Opwaartse trap vanuit een grondpositie ('upkicks')
36. Suplex, opgeheven/schouder worpen of slams
37. Hielklemmen ('heelhooks'), enkelklemmen ('ankle locks'), polsklemmen ('wrist locks'), schouder manipulatie (omoplata), biceps- en/of kuitmanipulaties (calfslice)
38. Staande guillotine-verwurgingen (Guillotine-verwurgingen mogen wel vanuit grondpositie)

#### **COACHES/BEGELEIDERS**

- Max. 3 personen in sportkleding (geen jeans). Tussen de rondes mag er maar één de ring betreden en deze weer verlaten voor het begin van elke ronde (stoel, handdoek, emmer, etc. verwijderen).
- In het bezit van een handdoek, emmer, alleen transparant fles water, evt. ijszak en vaseline.
- Aanvullende zuurstof of een ander type inhalator tijdens het gevecht is NIET toegestaan.
- Niet toegestaan om tijdens de rondes de ring aan te raken, op het canvas te slaan, te schreeuwen, de aangewezen plek te verlaten, met voorwerpen te gooien om onenigheid te tonen, of tegen een stoel te schoppen of enige andere actie te ondernemen die als onsportief gedrag kan worden beschouwd.

#### **DEELNAME OP EIGEN RISICO**

Alle vechters en trainers/ coaches/ secondanten zijn zich terdege bewust dat de beoefening van vechtsport risico's met zich meebrengt. Deelname aan welke activiteit dan ook geschiedt op eigen risico. CUMAFE (Curacao Martial Arts Federation), de bestuursleden en vertegenwoordigers kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor persoonlijk letsel en ongevallen van welke aard dan ook.

Vechters dienen in het bezit te zijn van een geldige ziektekostenverzekering en hiervan een bewijs te overleggen bij inschrijving.