



versie 2.0
Datum: 16 juni 2026

Uniform wedstrijdreglement MMA (volwassenen en jeugd)

Voor door promotor georganiseerde MMA-wedstrijden



INHOUDSOPGAVE

Lijst met definities	3
1. Inleiding	5
2. Algemeen	6
3. Persoonlijke verzorging en wedstrijduitrusting	12
4. Scoring	19
5. Overtredingen	22
6. Beëindiging en uitkomst van de wedstrijd.....	29
7. Jeugd	32
Bijlage 1: Criteria kooi veiligheid.....	37
Bijlage 2: Talentstatus met hoofdcontact vanaf 17 jaar bij jeugd MMA-wedstrijden.....	39

Lijst met definities

- **Association of Boxing Commissions and Combative Sports:** overkoepelende organisatie voor commissies die toezien op full-contact vechtsporten in de Verenigde Staten en Canada.
- **Cornermen:** alle officiële teamleden van een deelnemer aan MMA-wedstrijden.
- **Grappling technieken:** technieken uit het worstelen en Braziliaans Jiu Jitsu die zich richten op het naar de grond brengen, controleren en overmeesteren (door middel van een submission) van een tegenstander.
- **Kooi:** De afgesloten ruimte waarin MMA-wedstrijden plaatsvinden, meestal een achthoekige kooi (octagon).
- **Matchmaker:** De persoon die verantwoordelijk is voor het samenstellen van evenwichtige en verantwoorde wedstrijden.
- **Matchmaking:** Het proces waarbij vechters op basis van ervaring en gewicht worden gekoppeld aan een geschikte tegenstander.
- **MMA/Mixed Martial Arts:** vechtsport waarbij atleten technieken uit verschillende vechtsporten en vechtkunsten, zoals kickboksen, worstelen, Braziliaans Jiu Jitsu, Muaythai, etc. mogen toepassen.
- **NVB/Nederlandse Vechtsportbond:** de bij NOC*NSF aangesloten sportbond voor de sporten kickboksen, Muaythai en MMA in Nederland.
- **Official:** Alle stafleden die betrokken zijn bij het faciliteren en arbitreran van een MMA-wedstrijd. Hieronder vallen de scheidsrechter, juryleden, inspector, doorman, de timekeeper, cutman en de ringarts.
- **Promotor:** organisator van een vechtsportgala. Dit kan een individu of een organisatie zijn.
- **Ringarts:** De medisch professional die bij MMA-wedstrijden aanwezig is en de gezondheid en veiligheid van deelnemende vechters over ziet.
- **Striking Technieken:** technieken uit het kickboksen en Muay Thai die zich richten op het overmeesteren van een tegenstander door middel van stoten (met de vuist en soms elleboog), trappen en knieën.
- **Submission:** Een verwurging of gewrichts klem waarmee een tegenstander wordt gedwongen om af te tikken omdat hij anders buiten bewustzijn of ernstig geblesseerd raakt.
- **UFC/ Ultimate Fighting Championship:** de grootste MMA promotor organisatie ter wereld.

- **Unified Rules of MMA:** de wereldwijd meest gebruikte regelset voor professionele MMA vechters.
- **Unified Weight Classes of MMA:** het wereldwijd meest gebruikte systeem van gewichtsklassen in MMA.
- **VA (Vechtsportautoriteit):** Toezichhoudend orgaan voor de regulering van full-contact vechtsporten in Nederland.
- **10-punts must-systeem:** scoringsysteem uit het boksen waarbij de dominerende vechter altijd 10 punten toegekend krijgt na een ronde (tenzij er sprake is van puntenaftrek) en de mindere vechter 9, 8 of in uitzonderlijke gevallen 7 punten krijgt toegewezen.

1. Inleiding

MMA is als sport volop in ontwikkeling. Het kent geen globale federatie die wereldwijd leidend is, zoals bij andere vechtsporten wel het geval is. Dit heeft ertoe geleid dat verschillende bonden en promotors eigen regelsets hebben opgesteld. De Nederlandse Vechtsportbond (hierna: NVB) heeft daarom een uniforme regels voor het MMA in de Nederlandse promotor tak van de sport opgesteld. Deze regelset is grotendeels gebaseerd op de 'Unified Rules of MMA', de regelset die ook door grote, internationale promotor organisaties zoals UFC wordt gebruikt. Hiervoor is gekozen zodat MMA vechters die in Nederland aan wedstrijden van promotors deelnemen zo veel als mogelijk aansluiting met de internationale standaarden voor professionals houden.

Een van de ambities van de NVB is om het MMA in Nederland op elk sportief vlak te laten groeien en te zorgen voor een infrastructuur die Nederlandse MMA-vechters helpt om mee te doen in de wereldtop.

MMA-wedstrijden in Nederland vinden plaats onder auspiciën van de NVB. De promotor beschikt over een promotor licentie volgens het beleid van de NVB. De promotor en een ieder die met hen samenwerkt, verbinden zich aan de [Algemene gedragsregels full-contact vechtsporten](#) en het [tuchtreglement](#).

Deze regels gelden voor iedereen die deelneemt aan MMA-wedstrijden en gaat per 1 februari 2026 van kracht. Voor de leesbaarheid gebruiken we regelmatig alleen 'hij' waar ook een ander voornaamwoord kan worden gelezen. Wedstrijden die onder afwijkende regels worden gevochten, worden door de NVB niet erkend als officiële MMA-wedstrijden. Door deze strikte normen te hanteren, zorgt de NVB ervoor dat de sport in Nederland zich ontwikkelt volgens internationale standaarden en dat Nederlandse vechters goed voorbereid zijn op deelname aan wereldwijde competities.

Dit reglement bevat de geldende MMA-regels zoals deze op dit moment van kracht zijn. Het is niet mogelijk om alle situaties en interpretaties volledig op te nemen. In de praktijk kunnen bepaalde handelingen of omstandigheden anders worden geïnterpreteerd of geïdentificeerd. Indien hierover vragen of onduidelijkheden ontstaan, is de hoofdofficial die op dat moment aanwezig is, bevoegd om hier direct duidelijkheid en uitleg over te geven.

De regels zoals beschreven in dit reglement is gebaseerd op de Unified Rules of MMA, aangepast op de Nederlandse situatie. In Nederland is de NVB de beleidsbepaler en uitvoerder en is de VA toezichthouder. Voor wereldwijde organisaties zoals ONE Championship kunnen uitzonderingen gelden vanwege het hoge kijkcijferaantal en dus de aandacht voor de sport die deze organisaties genereren.

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

2. Algemeen

Alle deelnemers aan MMA-wedstrijden, op welk niveau dan ook, dienen op het moment van de wedstrijd in het bezit te zijn van een geldige NVB-wedstrijdlicentie. Ook moeten zij uitkomen voor een sportschool die in het bezit is van een geldig Keurmerk VA.

2.1 Klasse-indelingen

Dit reglement is opgebouwd volgens twee klassen: **amateur** en **professioneel**. Een MMA-vechter wordt gezien als 'professioneel' vanaf het moment dat hij zijn eerste partij tegen een andere MMA-vechter uit deze klasse vecht. De vechter behoudt daarna zijn professionele status en kan niet meer terug naar 'amateur'.

De overgang van amateur naar professioneel MMA is niet eenduidig vast te leggen in vaste aantallen wedstrijden of jaren ervaring. Het niveau en de ontwikkeling van vechters zijn niet één-op-één te vergelijken. Een vechter met vijf partijen kan zich op een totaal ander sportief en mentaal niveau bevinden dan een andere vechter met eveneens vijf partijen, afhankelijk van onder meer de kwaliteit van de tegenstanders, de wedstrijdcontext en de opgebouwde ervaring.

Vanuit deze visie stimuleren wij dat amateur MMA-vechters zoveel mogelijk wedstrijdervaring opdoen. Niet alleen binnen MMA, maar ook door actief deel te nemen aan andere relevante wedstrijdvormen zoals BJJ- en/of grapplingtoernooien. Deze competities dragen bij aan technische ontwikkeling, wedstrijdintelligentie, stressbestendigheid en algemene mat-ervaring, die essentieel zijn voor veilig en verantwoord doorgroeien binnen MMA.

Bij de beoordeling van het niveau van een amateurvechter dient niet uitsluitend gekeken te worden naar het aantal partijen of het winstpercentage. De kwaliteit van de tegenstanders en de wijze waarop overwinningen tot stand zijn gekomen spelen een doorslaggevende rol. Een vechter met zes winstpartijen tegen ervaren tegenstanders bevindt zich aantoonbaar op een ander niveau dan een vechter met hetzelfde aantal overwinningen tegen tegenstanders met weinig of geen ervaring.

Als richtlijn (niet als verplichting) zien wij dat amateurvechters die zich consistent ontwikkelen, voldoende ervaring hebben opgedaan en aantoonbaar op niveau presteren, ongeveer rond tien amateurpartijen (inclusief andere ervaring dan MMA) de stap naar professioneel MMA zouden kunnen overwegen, mits dit gebeurt in overleg met trainer en ondersteunend team. Daarbij wordt benadrukt dat in veel andere landen amateurs doorgaans aanzienlijk meer wedstrijdervaring hebben, mede door uitgebreide toernooivormen die in Nederland (nog) beperkt aanwezig zijn.

Tot slot achten wij het vanuit sportieve eerlijkheid en veiligheid onwenselijk dat zeer ervaren amateurvechters (bijvoorbeeld met vijftien tot twintig wedstrijden) worden gematcht tegen beginnende amateurs met slechts enkele partijen. Dit is niet toegestaan. Naarmate het aantal amateurwedstrijden toeneemt, dient ook het niveau van de tegenstand structureel mee te groeien. Dit betekent dat voor zeer ervaren amateurs het aantal passende matches binnen het

amateurcircuit afneemt, wat in de praktijk een logisch moment kan zijn om een volgende stap te overwegen.

2.2 Gewichtsklassen

In Nederland liggen de gewichtsklassen in lijn met de internationaal dominante standaard, de Unified Weight Classes of MMA. Voor amateurs zijn hier de 'super' weight classes aan toegevoegd. Voor pro-partijen geldt dat er een catchweight kan worden afgesproken. Als er sprake is van een titelgevecht in een pro-partij, is er geen catchweight mogelijk. Het gewicht zoals beschreven in de rechterkolom geeft hierbij de bovengrens aan: het maximale gewicht dat een vechter in de betreffende gewichtsklasse mag wegen.

Amateur

Gewichtsklasse	Gewicht
Strawweight	Tot 52.2 kg / 115 lbs
Flyweight	Tot 56.7 kg / 125 lbs
Bantamweight	Tot 61.2 kg / 135 lbs
Featherweight	Tot 65.8 kg / 145 lbs
Lightweight	Tot 70.3 kg / 155 lbs
Super lightweight	Tot 74.8 kg / 165 lbs
Welterweight	Tot 77.1 kg / 170 lbs
Super welterweight	Tot 79.4 kg / 175 lbs
Middleweight	Tot 83.9 kg / 185 lbs
Super middleweight	Tot 88.5 kg / 195 lbs
Light heavyweight	Tot 93.0 kg / 205 lbs
Cruiserweight	Tot 102.1 kg / 225 lbs
Heavyweight	Tot 120.2 kg / 265 lbs
Super heavyweight	Boven 120.2 kg / 265 lbs

Pro

Gewichtsklasse	Gewicht
Strawweight	Tot 52.2 kg / 115 lbs
Flyweight	Tot 56.7 kg / 125 lbs
Bantamweight	Tot 61.2 kg / 135 lbs
Featherweight	Tot 65.8 kg / 145 lbs
Lightweight	Tot 70.3 kg / 155 lbs
Welterweight	Tot 77.1 kg / 170 lbs
Middleweight	Tot 83.9 kg / 185 lbs
Light heavyweight	Tot 93.0 kg / 205 lbs
Heavyweight	Tot 120.2 kg / 265 lbs
Super heavyweight	Boven 120.2 kg / 265 lbs

2.3 Weging

De weging vindt maximaal één dag voor aanvang van het evenement plaats. Het is niet toegestaan om de weging nog eerder voor het evenement te laten plaatsvinden. Deelnemers mogen bij weging maximaal 500 gram boven gewicht zijn (tolerantie), tenzij de weegschaal geijkt is. Bij een geijkte weegschaal geldt geen tolerantie en dient de vechter op het afgesproken gewicht te zijn. Wanneer er gewogen wordt op een geijkte weegschaal, geldt er geen tolerantie of speling in het gewicht bij titelgevechten of catchweight-gevechten. Deelnemers dienen altijd op dezelfde weegschaal te worden gewogen.

Bij het vaststellen van partijen dient het gewichtverschil tussen vechters binnen vastgestelde grenzen te blijven, ter waarborging van een eerlijke en veilige matchmaking. Deze bepalingen zijn van toepassing op zowel amateur- als professionele wedstrijden.

- Voor partijen tot en met de gewichtsklasse super lightweight (tot 74,8 kg) bij amateurs geldt een maximaal toegestaan gewicht verschil van 2,5 kg tussen vechters.
- Voor partijen tot en met de gewichtsklasse light heavyweight (tot 93,0 kg) geldt een maximaal toegestaan gewicht verschil van 5 kg.

- Voor partijen vanaf 100kg geldt geen maximaal gewichtsverschil, mits beide vechters onder de zwaargewichtlimiet van 120.2 kg blijven.

Voor amateurwedstrijden geldt dat voor elke kilo waarmee een vechter het afgesproken gewicht overschrijdt, de aanwezige hoofdofficial bij aanvang van het gevecht één punt in mindering brengt op de scorekaart van de overtredende vechter. Dit betekent één minpunt per kilo (exclusief de tolerantie), met een maximum van drie minpunten. In alle gevallen behoudt de vechter die wel op gewicht is het recht om te beslissen of hij of zij de partij überhaupt wil aangaan.

Voor professionele wedstrijden geldt dat bij het niet behalen van het afgesproken gewicht minimaal één punt in mindering wordt gebracht op de scorekaart van de overtredende vechter bij aanvang van het gevecht. Daarnaast wordt een financiële boete toegepast op de gage van de vechter, conform de afspraken zoals vastgelegd in het contract. Ook hier geldt dat de vechter die op gewicht is, te allen tijde bepaalt of de partij doorgang vindt.

Indien een vechter het afgesproken gewicht niet behaalt en hiervoor conform het reglement een minpunt krijgt opgelegd, kan deze vechter niet weigeren om de partij te vechten. Een weigering in deze situatie wordt beschouwd als ongeoorloofd terugtrekken. Wanneer een vechter in dit geval alsnog besluit niet te vechten, moet hiervan melding worden gemaakt bij de NVB. Dit kan leiden tot verdere sancties voor de overtredende vechter. Het is niet aanvaardbaar dat een vechter door het niet behalen van het gewicht en het vervolgens weigeren van de partij zijn of haar tegenstander, de sportscholen van beide vechters, de promotor en het publiek benadeelt.

Het niet behalen van het afgesproken gewicht wordt conform de geldende afspraken gemeld bij de NVB en kan, afhankelijk van de situatie en eventuele herhaling of eerdere overtredingen, leiden tot verdere sportieve en/of disciplinaire consequenties. In sommige gevallen ook voor de sportschool van de vechter die niet op gewicht is.

2.4 Rondetijden

Klasse	Rondes (aantal)	Duur van één ronde (minuten)	Rustperiode (minuten)
Amateurs	3 (of 5 bij titelgevecht)	3	1
Professioneel	3 (of 5 bij titelgevecht)	5	1

Geen enkele wedstrijd mag meer dan vijf (5) ronden en / of vijfentwintig (25) minuten duren. Wedstrijden kunnen bestaan uit drie (3) of vijf (5) ronden, met een duur van maximaal vijf (5) minuten. Promotors mogen MMA-toernooien organiseren. MMA-vechters mogen nooit meer dan drie partijen binnen één dag vechten.

2.5 Kooi bij MMA-wedstrijden

De NVB stimuleert en moedigt nadrukkelijk aan dat MMA-wedstrijden plaatsvinden in een kooi, vanuit het oogpunt van veiligheid voor zowel vechters als scheidsrechters. Het risico dat vechters het wedstrijdoppervlak verlaten is in een kooi nagenoeg nihil, terwijl dit risico bij MMA-wedstrijden in een klassieke (kick)boksring groter is, met name tijdens takedowns en clinch-situaties waarbij vechters door of over de touwen kunnen vallen.

Gezien de historie van de Nederlandse ringsport en de huidige praktijk binnen Nederland, kiest de NVB er vooralsnog voor om het gebruik van een kooi niet verplicht te stellen. Wel stelt de NVB aangescherpte veiligheidsvoorwaarden aan het gebruik van een ring voor MMA-wedstrijden, met als doel het risico op incidenten zoveel mogelijk te beperken. Hieronder valt onder andere de verplichting tot het aanbrengen van een veiligheidsnet aan de onderzijde van de ring, zodat vechters tijdens grondgevechten niet onder de touwen door kunnen raken of de ring verlaten. De aanvullende eisen waaraan een ring voor MMA-wedstrijden moet voldoen, zijn opgenomen in de bijlagen van dit reglement.

De NVB zal alle incidenten met betrekking tot MMA-wedstrijden in een ring actief registreren en monitoren. Conventanten, promotors en trainers worden nadrukkelijk verzocht om incidenten, waaronder het (gedeeltelijk) uit de ring vallen van vechters, zorgvuldig te melden bij de NVB. Dit stelt de NVB in staat om het overzicht te behouden, de veiligheid structureel te evalueren en, indien nodig, het reglement in de toekomst aan te passen of aan te scherpen.

Van promotors en matchmakers wordt verwacht dat zij bij het samenstellen van de matches tijdig en transparant richting de betrokken sportscholen communiceren of een partij in een ring of in een kooi zal plaatsvinden. Hierdoor kunnen sportscholen en trainers een weloverwogen keuze maken bij het aanmelden van hun vechters en worden onverwachte situaties op de wedstrijddag voorkomen. Duidelijke en volledige informatievoorziening is hierbij essentieel.

Als een MMA-wedstrijd in een ring wordt uitgevochten en een deelnemer uit de ring valt, moet deze deelnemer op eigen kracht en zonder hulp van toeschouwers/ coaches of derden in de ring terugkeren. Anders kan dit leiden tot het einde van de wedstrijd. Zodra de deelnemer zich buiten de ring bevindt door toedoen van de tegenstander, heeft hij max vijf (5) minuten hersteltijd om terug te keren in de ring/partij. De scheidsrechter kan bepalen dat de gevallen vechter zich eerst laat onderzoeken door de ringarts voordat hij weer in actie komt. Dit zal dan ook binnen de aangegeven vijf minuten moeten gebeuren.

2.6 Aanmelden voor een wedstrijd

Inschrijving vindt uitsluitend plaats via een erkende sportschool die beschikt over een geldig keurmerk. Vechters kunnen zichzelf niet opgeven voor een wedstrijd. Alle vechters dienen te

beschikken over een geldig NVB-wedstrijdlicentie. Buitenlandse vechters zijn eveneens verplicht over een geldige NVB-wedstrijdlicentie te beschikken. Buitenlandse sportscholen hoeven niet te beschikken over een geldig Keurmerk Vechtsportautoriteit. Wel zijn zij verplicht om bij aanmelding aan te geven of de vechter in het eigen land (tijdelijk) niet gerechtigd is om aan wedstrijden deel te nemen, en indien dit het geval is, de reden hiervan duidelijk te vermelden.

2.7 Trainers en verzorgers

Voor het begeleiden van de atleet zijn maximaal drie personen toegelaten aan de kooi waarvan slechts twee personen de kooi mogen betreden tijdens de rustmomenten. De hoofdcoach moet meerderjarig zijn, de overige begeleiders moeten allemaal minimaal de leeftijd van 16 jaar hebben. Er zijn ook specifieke kledingvoorschriften voor trainers en verzorgers. De promotor mag bij amateurwedstrijden bepalen dat twee verzorgers per vechter mee mogen naar de kooi. Dit dient tijdig en duidelijk gecommuniceerd te worden met de betrokken sportscholen

2.8 Dispensatie

Ten behoeve van bijzondere evenementen en/of innovatie kan bij de NVB vooraf dispensatie worden aangevraagd om van specifieke regels af te wijken. Dit kan alleen om speciale evenementen te organiseren voor bijzondere doelgroepen, zoals een MMA-wedstrijd of toernooi voor sporters met een beperking. In principe kan dispensatie niet aangevraagd worden voor veranderen van dit reglement. De aanvraag dient minimaal zes (6) weken voor het evenement per e-mail te worden ingediend (naar info@nederlandsevechtsportbond.nl). Of deze aanvraag wordt gehonoreerd is aan de NVB die hiervoor alle mogelijke adviesorganen, adviseurs, commissies of werkgroepen kan raadplegen.

3. Persoonlijke verzorging en wedstrijdtrusting

3.1 Persoonlijke verzorging deelnemende sporters

Alle deelnemers aan MMA-wedstrijden dienen ervoor te zorgen dat zij:

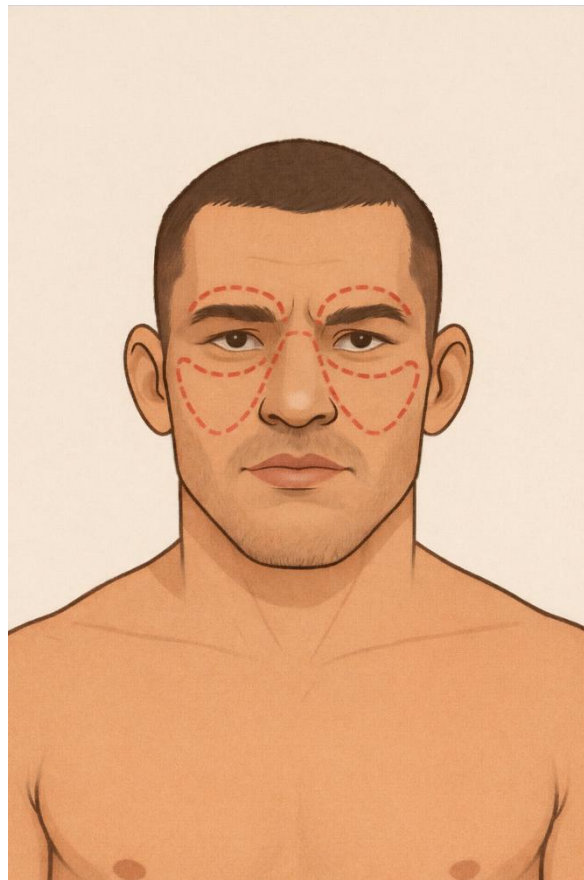
- Kort geknipte vinger- en teennagels hebben, waarbij geen witte nagelranden zichtbaar zijn.
- Geen (snij)wonden hebben.
- Te allen tijde hygiënisch zijn en vrij van huidinfecties, huidziekten of andere besmettelijke aandoeningen. Vechters die niet aan deze standaard voldoen, worden niet toegelaten tot de kooi, met als doel de gezondheid en veiligheid van alle deelnemers te waarborgen.
- Vrij zijn van oliën, vetten, gels of andere natte en/of vettige substanties op de huid, in het haar en op de wedstrijdtrusting. Uitsluitend vaseline, aangebracht door de cutman (of door de trainer/coach onder toezicht van een official) bij beide vechters in het gelaat voorafgaand aan de wedstrijd en eventueel tussen de rondes, is toegestaan.
- Zich houden aan het beleid dat het dragen van make-up in het gezicht ter beoordeling is van de officials.
- Geen piercings of sieraden dragen.

3.2 Bloedtesten

Op dit moment zijn bloedtesten nog niet verplicht vanuit de NVB. Promotors kunnen zelf als voorwaarde voor deelname vechters verplichten om een bloedtest af te laten nemen of de uitslag van een bloedtest te overleggen. De NVB verkent de mogelijkheden om een jaarlijkse bloedtest voor sporters en MMA-vechters in het bijzonder, verplicht te maken.

3.3 Aanbrengen Vaseline

Voorafgaand aan de wedstrijd is het toegestaan om Vaseline in het gelaat van de deelnemende vechters aan te brengen. Dit mag alleen gedaan worden door de aanwezige cutman of door de trainer/coach van de vechter, mits dit onder toezicht gebeurt van een official. De vaseline mag enkel en alleen worden aangebracht op de gebieden die op de afbeelding hieronder zijn aangegeven.



Afbeelding 1: gebied van het gezicht waar Vaseline op aangebracht mag worden. Dit beperkt zich tot de wenkbrauwen, neus en jukbeenderen van de deelnemende sporter.

Het opnieuw aanbrengen van vaseline of op het gezicht tussen de rondes door is toegestaan op de voorwaarde dat dit alleen mag worden aangebracht door een officiële cutman of een cornerman onder toezicht van een official. Vaseline mag alleen aangebracht worden op de wenkbrauwen, neus en jukbeenderen van een deelnemer.

3.4 Water tijdens de wedstrijd

Het is deelnemende sporters en hun trainers/verzorgers toegestaan om water mee te nemen. Water mag uitsluitend tussen de rondes door worden gedronken en niet op het lichaam worden aangebracht. Water dient altijd te worden meegenomen in een afsluitbare en doorzichtige fles en mag alleen voor consumptie worden gebruikt. Het is niet toegestaan om water over het lichaam van een vechter te gooien of te gieten. Het meenemen van een emmer is toegestaan, mits deze geen los water bevat en uitsluitend wordt gebruikt in combinatie met water dat is afgesloten in een afsluitbare en doorzichtige fles. Het meenemen en gebruiken van een spons is niet toegestaan.

Het toedienen of gebruiken van andere dranken dan water, alsmede spraypleisters, coolspray, astma-inhalers of andere substanties of sprays, is niet toegestaan.

3.5 Wedstrijdkleding deelnemende vechters

De wedstrijdleding van deelnemers aan MMA-wedstrijden moet aan onderstaande eisen voldoen:

- Sporters dienen korte broeken (shorts) te dragen die niet onder de knieën komen en geen ritsen en/of zakken bevatten. Klittenband is uitsluitend toegestaan bij de sluiting van de broek.
- Sporters mogen naast de hierboven beschreven shorts ook sportleggings dragen, mits deze geen ritsen en/of zakken hebben en wit van kleur zijn. Het dragen van sportleggings kan bijvoorbeeld plaatsvinden vanwege religieuze overtuigingen.
- Mannelijke deelnemers (vanaf 18 jaar) mogen geen kleding op het bovenlichaam dragen.
- Mannelijke deelnemers zijn verplicht een kruisbeschermer te dragen. Voor vrouwelijke deelnemers is dit optioneel.
- Vrouwelijke deelnemers dragen een nauwsluitend shirt (rashguard) of een shirt zonder mouwen, met of zonder sportbeha. Loszittende tops en/of borstbeschermers zijn niet toegestaan.
- Vrouwelijke deelnemers mogen een sporthijab dragen. De aanwezige official dient erop toe te zien dat deze zodanig wordt gedragen dat deze de veiligheid en het zicht van beide vechters niet belemmert. De sporthijab mag geen veiligheidsspelden of andere metalen onderdelen bevatten.
- Deelnemers dragen anders gekleurde shorts of worden aangeduid met tape op de handschoenen en/of verschillende kleuren handschoenen, conform de toegewezen hoek. De promotor van het evenement is hiervoor verantwoordelijk.
- Het is niet toegestaan om schoenen te dragen in de kooi.
- Deelnemers dienen hun haar vast te (laten) zetten op een wijze die, indien de official dit noodzakelijk acht, het zicht en de veiligheid van beide deelnemers niet belemmert. Het dragen van voorwerpen (zoals haarklemmen, haarclips e.d.) die letsel kunnen veroorzaken, is niet toegestaan.
- Alle deelnemers dienen bij het betreden van de kooi een passende mondbeschermer te dragen die bij het openen van de kaken niet uit de mond valt.



Afbeelding 2: Illustratie van een sporthijab.

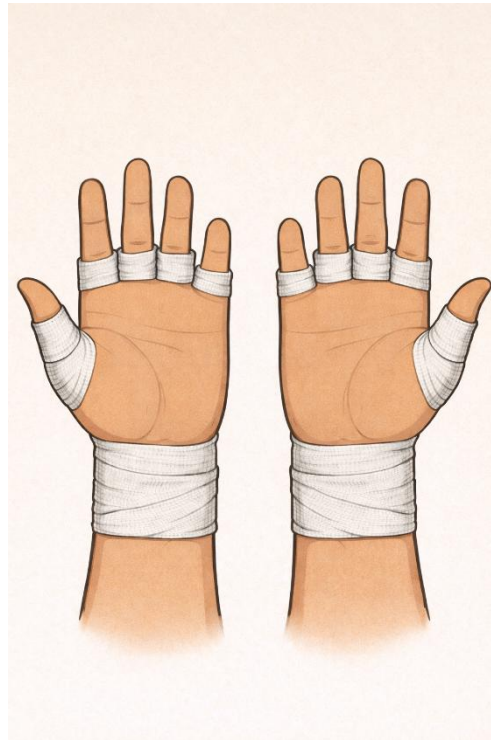
3.6 Tape en bandages

Het is bij zowel amateur- als professionele MMA-wedstrijden niet verplicht dat deelnemers hun handen laten tappen onder de handschoenen. Tape en gaas mogen uitsluitend op de handen worden aangebracht. Het aanbrengen van tape op het lichaam, anders dan op de handen, is niet toegestaan.

Vereisten voor het intappen van de handen:

- Maximaal 15 meter gaas (soft gauze, inclusief eventuele demping) met een breedte van 5 cm (2 inch) per hand.
- Maximaal 3 meter tape (witte atletische tape) met een breedte van 2,5 cm (1 inch) per hand.
- Tape mag uitsluitend over het gaas worden aangebracht en niet direct op de huid.
- Tape mag niet over de knokkels worden aangebracht.
- Tape op de pols, duim en handrug is toegestaan, mits de knokkels vrij blijven.
- De binnenzijde van de hand (handpalm) dient vrij te blijven.
- Het gebruik van gel-wraps, harde materialen of externe wraps is niet toegestaan.
- Het gaas mag niet onder de pols van de handschoen vandaan uitsteken.

De bandage en het tape moet altijd ter plekke worden aangebracht, en gecontroleerd en goedgekeurd door een bevoegde official vóór het aantrekken van de handschoenen.



Afbeelding 3: Illustratie van correct ingetapete handen voor MMA-wedstrijden.

3.7 Handschoenen

Bij zowel amateur als professionele MMA-wedstrijden is het verplicht dat er vanuit de promotor handschoenen worden verplicht. In elk geval dienen de handschoenen te voldoen aan onderstaande eisen:

- Open bij de vingers en handpalmen
- Padding bij de knokkels en rug van de hand
- De handschoenen dienen een gewicht te hebben tussen 110 gram (minimaal 4 oz voor professionele wedstrijden) en 170 gram (minimaal 6 oz voor amateurwedstrijden) per handschoen. De amateurhandschoen is te herkennen aan een dikkere padding op de knokkels, ter bevordering van de veiligheid.
- Klittebandsluiting bij de pols
- Gemaakt van (synthetisch) leer
- Bij amateur handschoenen zie je een extra padding tov pro

3.8 Lichaamsafdekking(en)

Afgezien van de handen van de deelnemer mag geen enkele vorm van tape of bedekkend materiaal op het bovenlichaam worden aangebracht, met uitzondering van de toegestane bedekking van het bovenlichaam voor vrouwelijke deelnemers. Het is toegestaan een zachte neopreen sleeve (brace) te dragen op de knie en/of enkel, mits deze geen harde delen, klittenband, metalen onderdelen of extra demping bevat.

De enkelkous of kniebrace dient altijd voorafgaand aan het gevecht te worden gecontroleerd en goedgekeurd door de aanwezige hoofdofficial. Het is de verantwoordelijkheid van de vechter en/of coach om de hoofdofficial tijdig hiervoor te benaderen.

3.9 Kleding trainers / cornermen

Trainers en cornermen dienen zich te houden aan de volgende voorschriften:

- Trainers/cornermen dienen sportkleding te dragen. De commissie vereist dat alle cornermen gekleed zijn in sportkleding, zoals gym shorts, trainingsbroek, sportshirt, rashguard of teamshirt.
- Het dragen van schoenen met harde zolen in of aan de rand van de kooi is niet toegestaan. Cornermen dienen sportschoenen te dragen. Werkschoenen, laarzen, slippers, sandalen, hakken of schoenen met scherpe of metalen onderdelen die schade aan de kooi kunnen veroorzaken, zijn niet toegestaan.
- Metalen voorwerpen of accessoires zijn verboden. Dit betekent dat de volgende items niet zijn toegestaan:
 - sieraden
 - kettingen
 - horloges
 - armbanden
 - ringen
 - grote riemgespen
- Petten en mutsen zijn toegestaan, mits deze geen harde of scherpe materialen bevatten:
- Baseballcaps zijn toegestaan.
- Harde of scherpe kleppen zijn niet toegestaan.
- Het dragen van helmen, beschermers of 'zware' hoofddeksels is niet toegestaan.

- Het gebruik of dragen van handdoeken of kleding met beledigende of verboden teksten is niet toegestaan. Hieronder vallen onder andere:
- Politieke teksten, logo's of symbolen.
- Racistische of discriminerende teksten.
- Grof taalgebruik.
- Aanstootgevende symbolen.
- Sponsors die de sport in diskrediet kunnen brengen, zoals alcohol-, escort-, casino- en coffeeshopreclame.

Iedere corner en elke cornerman of cornerwoman dient herkenbare teamkleding te dragen, zodat voor de commissie duidelijk is bij welke vechter de corner hoort.

- Cornermen dienen schone kleding te dragen;
- Cornermen dienen vrij te zijn van lichaamsoliën en/of lotions.

4. Scoring

MMA is een sport waarin technieken uit verschillende (full-contact) vechtsport disciplines zijn toegestaan. De wijze waarop deze technieken door de jury worden beoordeeld, wordt in dit hoofdstuk nader toegelicht.

4.1 Scoring

MMA-gevechten worden beoordeeld door een jury van minimaal drie (3) juryleden, of door een groter oneven aantal juryleden. Het oordeel van de jury bepaalt de uitkomst van het gevecht indien dit niet door één van de deelnemers is beëindigd door een (technische) knock-out, submission, opgave, besluit van de aanwezige arts of diskwalificatie. Hieronder volgt een beschrijving van de wijze waarop juryleden MMA-gevechten dienen te beoordelen.

MMA is een op aanval gebaseerde sport. Verdedigende acties worden niet gescoord. Slimme, tactisch sterke verdedigende acties stellen de vechter in staat in de wedstrijd te blijven en competitief te zijn.

Het 10-punts must-systeem is de standaard voor het scoren van een wedstrijd. Tien (10) punten worden toegekend aan de winnaar van de ronde en negen (9) punten of minder (met als minimum zeven (7) punten) aan de verliezer. De puntentoekenning vindt plaats op basis van de onderstaande criteria:

- **10-10:** uitsluitend bij incomplete rondes (komt vrijwel nooit voor en we werken met een 10-9 must).
- **10-9:** lichte tot duidelijke voorsprong voor vechter A (komt meeste voor)
- **10-8:** duidelijke dominantie gedurende de ronde door vechter A, met aanzienlijke schade en/of dominante acties.
- **10-7:** volledige dominantie met enorme schade en een bijna-beëindiging van het gevecht door een (technische) knock-out of submission (komt vrijwel weinig voor)

Hieronder wordt een uitgebreide toelichting gegeven:

10–10 Ronde

- Een 10–10 ronde is wanneer beide vechters gedurende welke tijdsduur dan ook in de ronde hebben gevochten en er geen verschil of voordeel is tussen beide vechters. Een 10–10 ronde is uiterst zeldzaam en mag niet gebruikt worden als excuus door een jurylid dat het verschil in de ronde niet kan beoordelen. Een 10–10 ronde in MMA is noodzakelijk om als mogelijke score voor de jury te hebben, voornamelijk vanwege het scoren van incomplete rondes. Het is mogelijk om een ronde te hebben waarin beide vechters 5 minuten lang met elkaar strijden en aan het einde van de 5 minuten de output, impact, effectiviteit en algehele competitie tussen de twee vechters exact hetzelfde is. Het is mogelijk, maar zeer

onwaarschijnlijk. Als er enig waarneembaar verschil is tussen de twee vechters tijdens de ronde, mag de jury niet de score 10–10 geven.

10–9 Ronde

- Van een 10–9 ronde is sprake wanneer één vechter de ronde wint met een (bepaalde) marge. Een 10–9 ronde is de meest voorkomende score die een jurylid gedurende de avond toekent. Als een jurylid ziet dat een vechter de betere stoten landt, of effectievere grappling gebruikt—even als dit slechts één techniek meer is dan de tegenstander—moet de jury de winnende vechter een score van 10 geven en de verliezende vechter een score van 9 of lager. Het is essentieel dat juryleden begrijpen dat een score van 9 geen automatische numerieke score is die aan de verliezende vechter van de ronde gegeven wordt. De jury moet overwegen: Was de vechter bezig met offensieve acties tijdens de ronde? Probeerde de verliezende vechter de wedstrijd te winnen, of slechts te overleven tegen de offensieve acties van hun tegenstander? Een score van 10–9 kan een extreem close ronde weerspiegelen of een ronde met marginale dominantie en/of impact.

10–8 Ronde

- Van een 10–8 ronde is sprake wanneer één vechter de ronde wint met een grote marge. Een 10–8 ronde in MMA is niet de meest voorkomende score die een jurylid zal geven, maar het is absoluut essentieel voor de evolutie van de sport en de eerlijkheid naar de vechters dat juryleden de score van 10–8 begrijpen en effectief toepassen. Een score van 10–8 vereist niet dat een vechter zijn tegenstander gedurende 5 minuten domineert. Juryleden moeten altijd een score van 10–8 geven wanneer de jury heeft vastgesteld dat één vechter de actie van de ronde heeft gedomineerd, een langdurige periode van dominantie had, en ook impact heeft gemaakt op zijn tegenstander met effectieve stoten of effectieve grappling technieken.

Juryleden moeten overwegen om de score van 10–8 te geven wanneer een vechter dominantie toont in de ronde, zelfs wanneer er geen impactvolle score tegen de tegenstander is bereikt.

10–7 Ronde

- Van een 10–7 ronde is sprake wanneer een vechter zijn tegenstander volledig overweldigt in effectieve striking en/of grappling en een stopzetting gerechtvaardigd is. Een 10–7 ronde is een score die juryleden in de praktijk zelden zullen geven. Het vereist zowel overweldigende dominantie van een ronde, als ook significante impact die er soms voor zorgt dat de jury overweegt dat de wedstrijd gestopt kan worden.

4.2 Criteria

De juryleden beoordelen de uitvoering van de toegestane technieken in de onderstaande volgorde. Als er geen verschil tussen de vechters is op punt A, wordt er gekeken naar punt B, enzovoorts.

- A. De **effectiviteit van stoot-, trap- en worsteltechnieken** en **submissions**. Het toebrengen van directe, zichtbare of cumulatieve schade. Hiermee wordt de impact van (een combinatie van) stoot-, trap- en worsteltechnieken en uitgevoerde submissions bedoeld.
- B. **Effectieve agressiviteit**. Dit is de mate waarin een vechter agressiviteit/dominantie gebruikt in zijn pogingen om het gevecht te beëindigen. Agressiviteit telt alleen als deze effectief is.
- C. **Controle over het gevechtsgebied** (de kooi). Dit is de mate waarin een vechter in staat is om de positionering van het gevecht en het tempo te controleren. Hierin wordt ook gekeken naar de mate waarin de vechter in staat is om het gevechtsgebied (de kooi) op een intelligente manier te gebruiken. Het bepalen van waar (clinch, ground, staand) en met welke tempo het gevecht plaatsvindt.

Afhankelijk van de beoordeling van het oneven aantal juryleden kan de uitkomst van de partij een unaniem besluit ("unanimous decision"), een gesplitst besluit ("split decision") zijn of onbeslist ("draw") zijn. Onbeslist is alleen mogelijk wanneer alle juryleden alle ronden precies gelijk voor beide vechters hebben gescoord of wanneer één jurylid alle ronden voor beide vechters precies gelijk heeft gescoord en bij de overige juryleden de puntenverdeling precies gelijk verdeeld is.

5. Overtredingen

Hieronder wordt een beschrijving gegeven van alle overtredingen in MMA-wedstrijden in Nederland die door promotors georganiseerd zijn. Voor professionals zijn deze gelijk aan de Unified Rules of MMA. Voor amateurs zijn er een aantal extra handelingen die verboden zijn. De overtredingen voor professionals gelden dus voor alle MMA-wedstrijden in Nederland en zullen als eerst worden toegelicht. Vervolgens worden de extra verboden handelingen voor amateurs toegelicht. De overtredingen voor jeugd worden in het aparte jeugdreglement aan het einde van dit document toegelicht.

Een overtreding kan leiden tot een waarschuwing, punt(en)af trek, verlies van een positie of diskwalificatie. De beoordeling hiervan ligt bij de scheidsrechter, die tevens bevoegd is om de aard, volgorde en zwaarte van de sanctie te bepalen.

5.1 Overtredingen bij professionals

1. Stoten met het hoofd;

2. Ogen aanvallen;

A. Ogen aanvallen door middel van vingers, kin of of door te duwen met de elleboog is verboden. Reguliere (elleboog)stoten op de oogkas van de deelnemer zijn geen aanvallen op de ogen en worden beschouwd als toegestane technieken.

B. Het uitstrekken van de vingers richting het gezicht en/of de ogen van een tegenstander is verboden. Vechters moeten te allen tijde hun vuist gesloten houden of bij opening van de hand hun vingers naar boven of beneden gebogen houden.

3. Bijten of spugen;

4. Vishaken;

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

5. Haar trekken;

6. Heien (spiking, pile driving);

- 'Heien' of 'spiking' wordt beschouwd als elke worp waarbij je het lichaam van je tegenstander controleert en vervolgens de tegenstander met zijn hoofd naar beneden tegen het canvas drijft.

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

Het is verboden om slagen of stoten te richten op de wervelkolom of de achterzijde van het hoofd. Onder de wervelkolom wordt tevens het stuitje verstaan. De achterzijde van het hoofd wordt

gedefinieerd als het gebied dat begint bij de kruin van het hoofd en recht naar beneden loopt over de middenlijn van het hoofd, met een afwijking van één inch (ongeveer 2,5 cm) aan beide zijden. Ook het volledige achterste gedeelte van de nek mag niet worden aangevallen. Dit gebied loopt vanaf de overgang van schedel naar nek (occipitale overgang) tot aan de bovenkant van de trapeziusspier. Vanaf de trapeziusspier loopt de beschermde zone verder langs de wervelkolom tot aan het stuitje.



Afbeelding 4: Zones van het lichaam waar niet op mag worden gestoten of getrapt (aangegeven met rode stippen).

8. Stoten of trappen op de keel en het knijpen in de luchtpijp met de vingers en handpalmen;
 - A. Stoot- en trapt technieken gericht op de keel van welke soort dan ook, zijn niet toegestaan.
 - B. Het actief dichtknijpen van de keel met de vingers en handpalmen is niet toegestaan. Deelnemers mogen wel met een vuist of vlakke hand druk zetten op de keel van een tegenstander.
9. Aanvallen op het kruis van een tegenstander van welke aard dan ook;
10. Knieën en / of trappen van het hoofd van een gevloerde deelnemer;

- Gevloerd wordt gedefinieerd als: wanneer er een ander deel van het lichaam dan de handen en voeten (zoals een knie of elleboog) de grond raakt.

11. Stampen op een gevloerde deelnemer;

- A. 'Stampen' is elk type trap met de voeten waarbij de deelnemer zijn been optilt om vervolgens een trap met de onderkant van zijn voet uit te voeren.
- B. Op de voeten van een tegenstander stampen is wel toegestaan als beide vechters staan.

12. Vasthouden van de gevechtsuitrusting van de tegenstander;

- A. Een deelnemer mag de broek, handschoenen of rashguard (bij vrouwelijke deelnemers) van de tegenstander nooit vasthouden.
- B. Een deelnemer mag de hand van zijn tegenstander vasthouden of grijpen, zolang hij de hand niet alleen controleert door het materiaal van de handschoen te gebruiken, maar door de gehele hand vast te pakken.
- C. Het is wel toegestaan om je eigen handschoenen of broek vast te houden.

13. De kooi vasthouden of vastpakken met vingers of tenen;

- A. Deelnemers mogen hun handen op het hekwerk leggen en er van af duwen. Een deelnemer mag zijn voeten op de kooi plaatsen en zijn tenen op elk moment door het hekwerk laten gaan.
- B. 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.
- C. Als een deelnemer wordt betrapt terwijl hij de kooi of de ring 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 puntenaftrek 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.

14. Kleine gewrichtsmanipulatie;

- A. Vingers en tenen worden beschouwd als kleine gewrichten. Polsen, enkels, knieën, schouders en ellebogen zijn allemaal grote gewrichten. Drie of meer vingers of tenen tegelijk vasthouden is toegestaan.

15. Tegenstander uit de gevechtsgebied gooien;

16. Krabben, knijpen of verdraaien van huid van de tegenstander;

17. Het gevecht ontwijken;

- A. Het gevecht ontwijken door opzettelijk contact met de tegenstander te vermijden of weg te rennen is verboden.

B. Onder het ontwijken van het gevecht valt ook: een overtreding van de tegenstander voorwenden, een blessure voorwenden, met opzet de mondbeschermer laten vallen, of een andere actie die het gevecht blokkeert of vertraagt.

18. Gebruik van grof taalgebruik of beledigende uitingen;

- 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.

19. Opzettelijk negeren van de instructies van de scheidsrechter;

20. Onsportief gedrag;

- 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 afgetikt, wordt als onsportief beschouwd en is verboden.

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

- Het einde van een ronde wordt aangegeven door het geluid van de bel en de oproep van de scheidsrechter. Zodra de scheidsrechter tijd heeft geroepen, worden alle aanvallende acties van de deelnemer na de bel en de oproep van de scheidsrechter als overtreding beschouwd.

22. Een tegenstander aanvallen tijdens een onderbreking;

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

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

- Zodra de scheidsrechter de actie heeft onderbroken ter bescherming van een deelnemer, moeten beiden deelnemers stoppen met aanvallen. Elke aanval die na de onderbreking van de scheidsrechter nog wordt afgemaakt, is verboden en wordt als overtreding beschouwd.

24. Inmenging vanuit de hoek met secondanten;

A. 'Inmenging' wordt gedefinieerd als elke verbale of fysieke actie die gericht is op het beïnvloeden 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.

B. Een uitzondering geldt voor het werpen van de handdoek door de eigen hoek om de wedstrijd te beëindigen in het belang van de gezondheid van de deelnemer. Hierin bepaalt de scheidsrechter of er sprake is van een opgave, tapout of tko/ko.

5.2 Overtredingen bij amateurs (verboden bij alle amateur MMA-wedstrijden georganiseerd door promotors in Nederland)

Onderstaande overtredingen zijn aanvullend op de overtredingen voor professionals, die voor alle MMA-vechters in Nederland gelden.

25. Geen elleboogstoten;

- Een backfist waarbij de tegenstander met de elleboog wordt geraakt, komt voor rekening van de aanvallende vechter en kan als overtreding beschouwd worden. Het is de verantwoordelijkheid van de aanvallende vechter om een juiste inschatting en uitvoering van de techniek te maken

26. Geen oblique kick; alle voorwaartse trappen op de knie zijn bij amateurwedstrijden verboden. Ronde trappen (leg kicks) op de knie zijn wel toegestaan.

27. Geen manipulaties/submissions op de ruggengraat; zoals 'neck crank' of 'twisters' submissions.

29. Geen knieën naar het hoofd in het staande gevecht;

30. Geen 'heel hooks'

5.3 Vervolg na opzettelijke overtreding

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

2. Als een opzettelijke overtreding een blessure veroorzaakt maar de wedstrijd wel kan doorgaan, moet de scheidsrechter de jury hiervan op de hoogte stellen en één (1) punt aftrekken van de deelnemer die de overtreding heeft begaan. Puntaftrek voor opzettelijke overtredingen is verplicht.

3. Als een opzettelijke overtreding een verwonding en/of zwelling veroorzaakt maar de wedstrijd mag doorgaan en de blessure resulteert in het stoppen van het gevecht nadat de helft van de wedstrijdduur, plus één (1) seconde van het gevecht is voltooid, wint de gewonde deelnemer op TECHNISCH BESLUIT ('technical decision') als hij voorloopt op de scorekaarten. De wedstrijd resulteert in een TECHNISCH GELIJKSPEL ('technical draw') als de gewonde deelnemer achter of gelijk op de scorekaarten van de jury staat.

4. Als de deelnemer zichzelf verwondt terwijl hij een opzettelijke overtreding maakt, zal de scheidsrechter niet in het voordeel van deze vechter handelen. Deze verwonding zal door de scheidsrechter worden beschouwd als het resultaat van een toegestane techniek.

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

Het is belangrijk te benadrukken dat het onderscheid tussen een opzettelijke en onopzettelijke overtreding niet uitsluitend afhankelijk is van de intentie van de vechter. De scheidsrechter is bevoegd om dit te beoordelen en hierover een beslissing te nemen.

5.4 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 (in de eerste helft van de wedstrijd), zal de wedstrijd resulteren in geen uitslag ('no contest').
2. Als een onopzettelijke overtreding (bijvoorbeeld het stoten van de hoofden van de deelnemers als beiden vechters tegelijk voor een takedown willen shooten) 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.
3. Als een deelnemer in de loop van een ronde de controle over zijn of haar lichaam zichtbaar verliest en het resulteert in braken, urineren of ontlasten wordt het gevecht gestopt door de scheidsrechter en verliest deze deelnemer de wedstrijd door een technisch knock-out (TKO) wegens 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 arts van mening is dat de wedstrijd niet door kan gaan, verliest de deelnemer door een technische knock-out (TKO) als gevolg van medische onderbreking.

5.5 Procedure bij overtreding

Als een overtreding wordt begaan, moet de scheidsrechter:

1. De tijd stil laten zetten;
2. De toestand en veiligheid controleren van het de getroffen deelnemer, eventueel met behulp van de aanwezige ringarts;
3. De overtreding beoordelen voor mogelijke puntenaftrek en/of tijdsoverwegingen;
4. Het is niet toegestaan om deelnemers te coachen tijdens time-outs.
5. De scheidsrechter kan besluiten het gevecht door te laten gaan indien de benadeelde vechter zich in een dominante positie bevindt. De scheidsrechter is bevoegd om de puntenaftrek voor de vechter die de overtreding heeft begaan op een later moment, bijvoorbeeld tijdens een rustmoment, toe te passen.

5.6 Tijdsoverweging bij overtreding

Als er bij een deelnemer een overtreding is begaan kan de scheidsrechter de tegenstander maximaal vijf (5) minuten geven om te herstellen. Als de deelnemer na deze tijdsperiode niet hersteld is, gelden de regels zoals vermeld onder artikel 4.3 (vervolg na opzettelijke overtreding) en 4.4 (vervolg na onopzettelijke overtreding), afhankelijk van het oordeel van de scheidsrechter over de opzettelijkheid van de overtreding.

6. Beëindiging en uitkomst van de wedstrijd

Alleen de scheidsrechter is bevoegd om een wedstrijd te beëindigen. De scheidsrechter kan hierin wel geadviseerd worden door de uitvoerende ringarts.

6.1 Reguliere manieren van beëindiging

De scheidsrechter beëindigt de wedstrijd als één van onderstaande gebeurtenissen zich voordoen:

1. Submission door:

- A. Aftikken: Wanneer een deelnemer fysiek zijn lichaam gebruikt om aan te geven dat hij of zij niet langer wil doorgaan;
- B. Verbale opgave: wanneer een deelnemer schreeuwt van pijn of angst of 'stop' zegt;
- C. Technische submission: wanneer een reglementaire submission leidt tot bewusteloosheid of gebroken/ontwricht(e) bot(ten)/gewricht(en).

2. Technische knock-out (TKO):

- A. Door beëindiging van de wedstrijd door de scheidsrechter: de scheidsrechter stopt de wedstrijd omdat de deelnemer zichzelf niet intelligent verdedigt tegen stoot- en traptechnieken van de tegenstander
- B. Beëindiging door de eigen hoek door het gooien van de handdoek in de kooi
- C. Niet reageren wanneer de scheidsrechter het gevecht wil hervatten na een rustpauze
- D. Vanwege medische besluit; door snijwonden, verlies van lichaamsfuncties of een andere reden waarom de aanwezige ringarts kan adviseren tegen voortzetting van het gevecht.

3. Knockout (KO) door:

- 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 of als er meerdere overtredingen zijn geconstateerd en/of als de regels en/of de bevelen van de scheidsrechter zijn genegeerd.
- B. Wanneer een vechter de instructies van de scheidsrechter niet opvolgt of onsportief gedrag richting zijn tegenstanders of aanwezige officials vertoont.

5. Geen uitslag ('no contest'):

- Wanneer een wedstrijd voortijdig wordt gestopt vanwege een ongeluk en er niet voldoende tijd is verstreken om een beslissing te nemen via de scorekaarten. De grens ligt hierbij op de helft van de wedstrijd. Dat betekent dat de verstreken wedstrijdtijd bij profs niet meer dan 2 minuten en 30 seconden van de tweede ronde (of derde ronde bij een titelgevecht) mag zijn.

Bij amateurs is dit tot maximaal 1 minuut en 30 seconden van de tweede ronde (of derde ronde bij een titelgevecht).

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 één deelnemer leidt op de scorekaarten;

7. Onbeslist:

- Unaniem onbeslist: Wanneer alle drie de juryleden de wedstrijd gelijk scoren, of bij een gelijktijdige (dubbele) knock-out;
- Onbeslist bij meerderheidsbesluit: Wanneer twee juryleden een gelijkspel scoren; of
- Verdeeld onbeslist: Als alle drie de juryleden verschillend scoren en het totaalscore resulteert in een gelijkspel;
- 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.

Bij onbesliste titelgevechten geldt dat de deelnemer die kampioen was voorafgaand aan het gevecht, kampioen blijft. In het geval het gevecht om een vacante titel ging, zal er geen kampioen worden aangewezen en blijft de titel dus vacant.

In het geval van een toernooi kan er bij een onbesliste partij toch een vechter worden aangewezen die doorgaat naar de volgende ronde. Hierbij moet onderstaande volgorde worden aangehouden:

- A. Indien één van de deelnemers een officiële waarschuwing heeft gehad, verliest deze deelnemer.
- B. Indien één van de vechters een 10-8 ronde heeft gescoord, wint deze deelnemer.
- C. Indien één van de vechters een blessure heeft opgelopen, wint de deelnemer die blessurevrij is.

D. Indien er geen waarschuwingen zijn uitgedeeld, geen van de vechters een 10-8 ronde heeft gescoord en geen van de vechters geblesseerd is geraakt wordt er gekeken naar de vechter die de laatste effectieve actie in het gevecht heeft gemaakt op oordeel van de officials.

Het resultaat van een onbeslist blijft geregistreerd worden.

6.2 Bepaling uitslag bij onvoorziene beëindiging

In gevallen waarin het gevecht moet worden beëindigd vanwege onvoorziene, niet aan het gevecht gerelateerde problemen, kan de uitslag worden bepaald middels de scorekaarten van de jury als de helft van de geplande wedstrijdduur plus één seconde, is voltooid. Als de onderbreking van het gevecht plaatsvindt in de eerste helft van de partij, is de conclusie: "geen uitslag" of "no contest".

6.3 Extreme situaties

Als er zich situaties voordoen waarin bovenstaand reglement niet voorziet of als er enige twijfel is omtrent de toepassing van één of enkele artikelen uit dit reglement dan zal de hoofdscheidsrechter tijdens de wedstrijd en in samenspraak met de juryleden beraadslagen totdat er een acute oplossing gevonden is. Na het evenement zal het probleem worden voorgelegd aan de aanwezige hoofdofficial die een definitieve uitspraak zal doen omtrent de ontstane situatie en melding zal maken bij de NVB.

7. Jeugd

Ook MMA-wedstrijden voor jeugd (tot 18 jaar) vinden in Nederland plaats onder auspiciën van de NVB. Voor promotors en matchmakers van evenementen waarop jeugd MMA-wedstrijden plaatsvinden geldt ook dat zij een geldige promotor- of matchmakerlicentie van de NVB nodig hebben. Zowel de promotor als het officialteam, en een ieder die met hen samenwerkt, verbinden zich aan de reglementen en beleidsstukken van de NVB, zoals gepubliceerd op de [website van de NVB](#). Jeugd MMA-wedstrijden onder afwijkende regels dan vastgesteld in dit reglement worden door de NVB niet als jeugd MMA-wedstrijden beschouwd.

Deze regels gelden voor jongens en meisjes. Voor de leesbaarheid gebruiken we regelmatig alleen 'hij' waar ook 'zij' kan worden gelezen.

Een jeugdwedstrijd in Mixed Martial Arts (MMA) is een sportief gevecht tussen minderjarige amateursporters. De technieken die gebruikt worden komen uit verschillende vechtsporten. In verband met veiligheid zijn bepaalde MMA-technieken niet toegestaan in jeugdwedstrijden. Ook zijn er aanvullende regels voor matchmakers voor het samenstellen van jeugdpartijen. De wedstrijden staan altijd onder begeleiding van officials die een geldig convenant hebben gesloten met de NVB.

Dit reglement is bedoeld om helderheid te geven over de regelset waarbinnen jeugdwedstrijden in MMA plaatsvinden. Het reglement is opgesteld met het oog op de ontwikkeling van jeugdvechters naar de amateurklasse en de pro-klasse voor volwassenen en de aansluiting van Nederlandse jeugdvechters op het internationale strijdtoneel.

7.1 Leeftijdscategorieën

De NVB hanteert drie leeftijdscategorieën voor jeugdwedstrijden. Deze leeftijdscategorieën bepalen welke regelset er wordt gehanteerd tijdens de wedstrijd en dus welke technieken wel of niet zijn toegestaan. Jeugd jonger dan twaalf (12) jaar kan nog niet deelnemen aan MMA-wedstrijden. We raden deze jeugdvechters aan om eerst ervaring op te doen in een vechtsport zoals kickboksen, Braziliaans Jiu Jitsu / grappling, worstelen, judo of een andere vechtsport die aansluiting heeft met MMA. De leeftijdscategorieën voor jeugd MMA-wedstrijden zijn:

- Categorie A (onder 17 jaar) - Jeugd tot en met 17 jaar (16 en 17 jaar oud)
- Categorie B (onder 15 jaar) - Jeugd tot en met 15 jaar (14 en 15 jaar oud)
- Categorie C (onder 13 jaar) - Jeugd tot en met 13 jaar (12 en 13 jaar oud)

Jeugdvechters mogen deelnemen tegen vechters uit een andere categorie, mits:

1. Het een aangrenzende leeftijdscategorie betreft. Iemand uit categorie C kan dus nooit deelnemen tegen iemand uit categorie A en vice versa. Jeugdvechters mogen nooit vechten tegen volwassen vechters.
2. De wedstrijd vindt plaats volgens de regelset waar de **jongste deelnemer** onder valt. Dus als er een partij is tussen een deelnemer uit categorie A en een deelnemer uit categorie B, dan wordt de regelset van categorie B gehanteerd.
3. Het maximale leeftijdsverschil tussen de vechters is twee jaar. Het gaat hierbij om de leeftijd van de vechter op de wedstrijddag, niet de datum waarop een vechter wordt aangemeld voor een wedstrijd.

7.2 Gewichtsklassen

Per leeftijdscategorie worden voor jeugdvechters onderstaande gewichtsklassen gehanteerd. Catchweight partijen zijn bij jeugd niet toegestaan. Jeugdpartijen in MMA moeten dus altijd plaatsvinden binnen één van onderstaande gewichtsklassen.

- tot 31 kg / 68,3 lbs
- tot 34 kg / 75 lbs
- tot 37 kg / 81,6 lbs
- tot 40 kg / 88,2 lbs
- tot 44 kg / 97 lbs
- tot 48 kg / 105,8 lbs
- tot 52.2 kg / 115 lbs (strawweight)
- tot 56.7 kg / 125 lbs (flyweight)
- tot 61.2 kg / 135 lbs (bantamweight)
- tot 65.8 kg / 145 lbs (featherweight)
- tot 70.3 kg / 155 lbs (lightweight)
- tot 74.8 kg / 165 lbs (super lightweight)
- tot 77.1 kg / 170 lbs (welterweight)

- tot 79.4 kg / 175 lbs (super welterweight)
- tot 83.9 kg / 185 lbs (middleweight)
- tot 88.5 kg / 195 lbs (super middleweight)
- tot 93.0 kg / 205 lbs (light heavyweight)
- tot 102.1 kg / 225 lbs (cruiserweight)
- tot 120.2 kg / 265 lbs (heavyweight)
- boven 120.2 kg / 265 lbs (super heavyweight)

7.3 Weging

Bij jeugd MMA-partijen moet de weging op de dag van het gevecht zelf plaatsvinden. Het doel hiervan is om weight-cutting bij jeugd tegen te gaan. Jeugdvechters mogen bij weging maximaal 500 gram boven gewicht zijn (tolerantie), tenzij de weegschaal geijkt is. Bij een geijkte weegschaal geldt geen tolerantie en dient de vechter precies onder het afgesproken gewicht te zijn. Deelnemers dienen altijd op dezelfde weegschaal te worden gewogen.

Indien een vechter buiten het afgesproken gewicht weegt, krijgt de vechter een punt in mindering in de eerste ronde van de wedstrijd. Daarbij mag zijn tegenstander in dit geval altijd bepalen of de wedstrijd doorgaat of niet. Voor elke extra kilo boven het afgesproken gewicht (exclusief de tolerantie van 500 gram) geldt dat er een extra punt in mindering moet worden gebracht. Voor alle gewichtsklassen vanaf 'lightweight' (tot 70.3 kg / 155 lbs) geldt dat er per elke twee kilo boven het afgesproken gewicht, één punt in mindering wordt gebracht. In elk geval geldt een maximum van twee punten in mindering voor een vechter. Indien een vechter meer dan twee kilo boven het afgesproken gewicht (voor alle gewichtsklassen tot 'lightweight') of vier kilo boven het afgesproken gewicht (voor alle gewichtsklassen vanaf 'lightweight' en hoger) kan de partij niet plaatsvinden.

7.4 Rondetijden

Voor jeugd MMA-wedstrijden dienen per categorie altijd onderstaande rondetijden te worden gehanteerd. Afwijking van deze rondetijden is niet toegestaan. Jeugd MMA-wedstrijden bedragen altijd maximaal 3 rondes per partij. Het is niet toegestaan om bij jeugdpartijen meer rondes toe te voegen. Jeugdvechters mogen, net als volwassenen, niet meer dan **drie wedstrijden** vechter op één dag.

Categorie	Aantal rondes	Duur van één ronde (in minuten)	Rustperiode tussen rondes (in minuten)
A	3	3	1
B	3	2	1

C	3	2	1
---	---	---	---

7.5 Persoonlijke verzorging en wedstrijduitrusting jeugd MMA-wedstrijden

Voor jeugdvechters die aan MMA-wedstrijden mee willen doen geldt dat zij tijdens de wedstrijd geen hoofdkap hoeven dragen. MMA-jeugdwedstrijden wijken daarmee af van kickboks-wedstrijden waarbij een bokskap voor jeugdvechters altijd verplicht is. Hier is voor gekozen omdat jeugdvechters in MMA sowieso geen stoot- of traptechnieken naar het hoofd mogen maken en de bokskap een belemmering is voor beide vechters in het grondgevecht. Scheenbescherming is wel verplicht.

Het is bij jeugd MMA-vechters **niet toegestaan** om de handen in te tapen.

7.6 Overtredingen bij jeugd

Voor alle jeugd MMA-wedstrijden geldt dat alle verboden handelingen die voor volwassenen (pro's en amateurs) gelden, ook gelden voor jeugd. Daarnaast zijn er voor jeugd-wedstrijden bepaalde technieken verboden die bij MMA-wedstrijden tussen volwassenen wel zijn toegestaan. De reden hiervoor is dat de lichamen van kinderen tot 18 jaar nog volop in ontwikkeling zijn en bepaalde MMA-technieken het lichaam en de ontwikkeling hiervan in potentie kunnen schaden. Deze overtredingen worden hieronder vermeld en als volgt opgebouwd: eerst de overtredingen die gelden in alle jeugd-MMA wedstrijden en wordt vervolgens aangevuld per leeftijdscategorie op een aflopende volgorde (dus eerst overtredingen in alle leeftijdsklassen, dan aanvullend op categorie B, etc.).

Verboden bij alle jeugd MMA-wedstrijden (vanaf categorie A), aanvullend op alle overtredingen zoals vermeld in hoofdstuk 5 van dit reglement:

1. Stoten of trappen naar het hoofd* zowel staand als op de grond (*Er geldt hierin een uitzondering voor MMA-wedstrijden die plaatsvinden binnen de talentstatusregeling voor wedstrijden met hoofcontact vanaf 17 jaar' dat in bijlage 2 van dit reglement nader wordt toegelicht.);
2. Geen knieën naar het hoofd of naar het lichaam. Niet staand, noch in het grondgevecht;
3. Slams;
4. Suplex-worpen;
5. Schaar-takedowns / scissor takedowns / Kani Basami;
6. Guillotine verwurgingen vanuit de staande positie en geen guillotine verwurgingen vanaf de rugpositie / backtake;
7. Alle spinal locks / klemmen op de ruggengraat. Bijvoorbeeld neck-cranks, twister-submissions, can-openers en bulldog chokes;

8. Heelhooks, toeholds en kneebars;
9. Bicep- en calfslicers;
10. Polsklemmen / wristlocks;
11. Upkicks / trappen omhoog vanuit een gegronde positie.

Aanvullende lijst met overtredingen voor categorie B en C (jeugd tot en met 15 jaar en alle leeftijden hieronder):

12. Omoplata's en andere aanvallen of klemmen van de schouders met de benen (zoals baratoplata's, tarikoplata's, etc.);
13. Guillotine verwurgingen van welke soort dan ook;
14. Alle soorten been -en voetklemmen;
15. Alle klemmen of manipulaties waarbij de benen uit elkaar worden gestrekt.

Bijlage 1: Criteria kooi veiligheid

Afmetingen

1. De vloer van de kooi mag maximaal 125 centimeter boven de vloer van de accommodatie verheven zijn.
2. De afstand tussen de vloer van de kooi en de bovenkant van het omringende hekwerk moet minimaal 180 centimeter zijn.

Oppervlakte

3. De vloer van de kooi moet bedekt zijn met schokabsorberend materiaal met canvas over een laag matten van minimaal 1 inch (2,54 cm) dik, dat in goede staat verkeert en dat aan het begin van elke ronde vrij is van vloeistoffen.
4. Op het canvas of de matten mogen zich geen gladde stickers bevinden van bijvoorbeeld de promotor of sponsors. De vloer is vlak en gelijkmatig en is stevig bevestigd.

Omheining

5. De oppervlakte moet zijn omgeven met hekwerk, bestaande uit minimaal 6 zijden. De omheining en de oppervlakte van de kooi mag ook cirkelvormig zijn.
6. Elk verbindingsstuk van het hek en de gehele bovenkant van het hek moet zijn bepak met padding zodat deelnemers zich hier niet aan kunnen bezeren. Alle metalen delen van de kooi moeten met padding beschermd zijn.
7. Het (gaas van het) hek mag op geen enkele manier onder de padding uitsteken.

Belichting

8. De kooi moet in zijn volledigheid goed belicht zijn. De kooi moet direct van boven belicht zijn. De belichting mag de vechters en de officials op geen enkele manier het zicht belemmeren.

Omgeving en toegang

9. Op de kooi mogen zich geen voorwerpen (zoals bijvoorbeeld belts, bekens of medailles) bevinden. Met uitzondering van benodigdheden voor de officials.
10. Er moet minimaal één trap naar de kooi zijn.

11. De kooi moet te betreden zijn met een ingang in de vorm van een deur die van buiten afgesloten kan worden. Deze deur moet worden afgesloten met minimaal twee sluitpunten.

Bijlage 2: Talentstatus met hoofdcontact vanaf 17 jaar bij jeugd MMA-wedstrijden

Internationaal gezien is hoofdcontact bij jeugdwedstrijden in het MMA niet toegestaan. De Sectie PRO van de Nederlandse Vechtsportbond (hierna: NVB) vindt het echter wel van belang dat talentvolle jeugdvechters (van 17 jaar en ouder) zich kunnen voorbereiden op de regelsets die bij volwassenen (professioneel en amateur) gelden. De reden hiervoor is dat er in Nederland weinig jeugdwedstrijden zijn georganiseerd en de brug voor talentvolle jeugdvechters naar seniorenpartijen daarom groot is. Er gelden strikte voorwaarden voor deelname aan deze partijen. Ook zijn er enkele aanpassingen op de reguliere regelset voor jeugd bepaald:

1. In MMA-partijen die plaatsvinden binnen de talentstatus mogen alleen in het staande gevecht stoot- en trapt technieken naar het hoofd worden gemaakt. Stoten naar het hoofd van een tegenstander op de grond ('ground and pound') is niet toegestaan;
2. MMA-partijen die plaatsvinden binnen de talentstatusregeling vinden altijd plaats met de gebruikelijke uitrusting bij MMA-jeugdwedstrijden (geen hoodkap, wel scheenbeschermers) omdat hoofdbescherming het grondgevecht kan belemmeren en daarmee mogelijk extra gevaren met zich meebrengen;
3. MMA-partijen die plaatsvinden binnen de talentstatusregeling worden altijd gevochten met **6-8 oz handschoenen** (sparring- of trainingshandschoenen);
4. Wanneer een deelnemer een andere deelnemer op de grond slaat of trapt (knockdown), kan de scheidsrechter ertoe besluiten om de wedstrijd gelijk te beëindigen zonder dat het gevecht op de grond hervat wordt;

MMA-jeugdvechters die in aanmerking willen komen voor een talentstatus moeten verder aan onderstaande voorwaarden voldoen:

- Minimaal 17 jaar oud zijn;
- In het bezit zijn van een medische verklaring van niet ouder dan één jaar, ondertekend door een arts (inclusief BIG-registratie). Het verplichte formulier vind je [hier](#);
- Minimaal aan 15 officiële jeugdwedstrijden hebben meegedaan, waarvan minimaal 5 MMA jeugdwedstrijden en minimaal 10 Braziliaans Jiu Jitsu of grappling wedstrijden. Deze wedstrijden moeten ook vermeld staan in het Fightpassport van betreffende vechter;
- Minimaal 10 winstpartijen in Braziliaans Jiu Jitsu / grappling, worstelen of judo (aantoonbaar middels een officieel wedstrijdregister zoals IBJJF, Smoothcomp, Judo Bond Nederland, etc.).

Vechters die hebben deelgenomen aan een MMA-talentstatuspartij kunnen zolang zij nog onder 18 jaar zijn altijd weer deelnemen aan een reguliere jeugdpartij zonder hoofdcontact



[EINDE TEKST UNIFORME REGELS MMA NEDERLAND - DOOR PROMOTOR GEORGANISEERDE
WEDSTRIJDEN]