MÉMO DE RÈGLES

MMA amateur

Périmètre : MMA amateur IMMAF adulte. Au 29 octobre 2026, le site officiel renvoie aux règles complètes de 2021 pendant leur révision, avec un résumé adulte 2026 non normatif. En cas de divergence, les règles complètes et procédures autorisées priment.

Le format amateur adulte

Le format de référence IMMAF adulte est de trois reprises de 3 minutes avec 1 minute de repos, sauf formule de compétition approuvée différente. Il ne faut pas le présenter comme le format de tous les combats professionnels. Les catégories jeunes disposent de restrictions supplémentaires et d'un règlement propre.

Les juges évaluent l'efficacité

En MMA amateur IMMAF, le score se juge reprise par reprise selon le système des 10 points. L'efficacité des frappes et du grappling prime ; la proactivité puis le contrôle de l'aire servent de critères subsidiaires. Rester longtemps au-dessus d'un adversaire ne garantit donc pas à lui seul le gain de la reprise.

Les coudes et les genoux à la tête sont interdits

En MMA amateur IMMAF adulte, les coups de coude ou d'avant-bras et les coups de genou à la tête sont interdits. Les coups de pied à la tête d'un adversaire au sol sont également interdits. Le fait qu'un geste apparaisse dans un combat professionnel ne le rend pas autorisé en amateur.

L'arbitre peut arrêter avant l'abandon

En MMA amateur IMMAF, l'arbitre peut arrêter un combat lorsque le pratiquant ne se défend plus intelligemment, y compris sur une soumission avant un signal d'abandon. Il ne faut pas attendre une perte de connaissance ou une blessure. Un arrêt arbitral et un abandon sont des issues distinctes du combat.

Lire ensemble les règles complètes et leur statut

Au 29 octobre 2026, l'IMMAF indique revenir aux règles complètes de 2021 pendant leur révision et publie un résumé adulte 2026. Ce résumé précise qu'il ne prime pas sur les règles complètes ou une procédure autorisée. Avant une compétition, faire confirmer le texte adopté ; une fiche pédagogique ne remplace pas ce contrôle.

Référence et fiche complète

Consulter la règle de référence citée

Regles.com : exemples, exceptions et limites