

# Memo Regles.com - MMA

Règles du MMA : cage, rounds, frappes, grappling, soumissions, fautes, arbitre et décisions.

<b>Joueurs</b>	1 contre 1
<b>Age</b>	Compétition encadrée
<b>Duree</b>	3 ou 5 rounds selon combat
<b>Materiel</b>	Gants, protège-dents, surface de combat
<b>Objectif</b>	Gagner par KO, soumission, arrêt de l'arbitre ou décision des juges.

## Regle rapide

MMA: Gagner par KO, soumission, arrêt de l'arbitre ou décision des juges. Les combattants sont pesés, équipés et placés sous contrôle arbitral. Le combat alterne phases debout, clinch, lutte au sol et tentatives de soumission. Les juges notent les rounds si le combat va à la limite.

## Points clés

- Les rounds sont chronométrés.
- KO, TKO et soumission peuvent arrêter le combat.
- Les juges décident si le combat va au terme.
- Certaines frappes et actions sont interdites.
- Les catégories de poids structurent la compétition.

## Point a clarifier

Expliquez les techniques interdites, les arrêts et le rôle de l'arbitre.

Source: IMMAF - rules and regulations - <https://immaf.org/resources/rules-and-regulations/>

Derniere verification editoriale: 2026-05-16 - Version courte imprimable, la page complete est sur Regles.com.