



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

## REGLEMENT INTERNATIONAL

### D'ARTS MARTIAUX MIXTES (MMA) AMATEUR





FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Adresse : Rue du Château 6 / 1804 Corsier-sur-Vevay / Suisse  
Téléphone : (41.21) 312 84 26 Fax : (41.21) 323 60 73  
E-mail : fila@fila-wrestling.com Internet : www.fila-wrestling.com

## TABLE DES MATIERES

<b>PREMIERE PARTIE – REGLES GENERALES .....</b>	<b>3</b>
ARTICLE 1 – PHILOSOPHIE .....	3
ARTICLE 2 – OBJECTIFS.....	3
ARTICLE 3 – APPLICATION DU REGLEMENT ET LICENCE FILA .....	3
ARTICLE 4 – CONDITIONS SANITAIRES ET ANTIDOPAGE .....	3
ARTICLE 5 – PERTE DE POIDS.....	4
<b>DEUXIEME PARTIE – SYSTEME DE COMPETITION .....</b>	<b>4</b>
ARTICLE 6 – SYSTEME DE COMPETITION .....	4
ARTICLE 7 – EXAMEN MEDICAL ET CONTROLE DE L’UNIFORME .....	5
ARTICLE 8 – PESEE .....	5
ARTICLE 9 – TIRAGE AU SORT .....	5
<b>TROISIEME PARTIE – STRUCTURE MATERIELLE .....</b>	<b>5</b>
ARTICLE 10 – ADMISSIBILITE .....	5
ARTICLE 11 – CATEGORIES D’AGE ET DE POIDS.....	5
ARTICLE 12 – TENUE ET APPARENCE DES COMPETITEURS .....	6
ARTICLE 13 – TAPIS DE COMPETITION.....	7
ARTICLE 14 – SERVICE MEDICAL .....	7
<b>QUATRIEME PARTIE – LE MATCH .....</b>	<b>7</b>
ARTICLE 15 – DUREE DU MATCH.....	7
ARTICLE 16 – ANNONCE ET DEBUT DU MATCH .....	7
ARTICLE 17 – NIVEAU DE CONTACT ET POINTS D’IMPACT.....	8
ARTICLE 18 – POSITIONS DE DEPART ET DE REPRISE.....	8
ARTICLE 19 – POINTS ATTRIBUES AUX ACTIONS AU SOL .....	8
ARTICLE 20 – POINTS ATTRIBUES AUX TECHNIQUES DE PERCUSSION.....	9
ARTICLE 21 – KNOCKDOWN .....	10
ARTICLE 22 – ARRET POUR BLESSURE ET SAIGNEMENT .....	10
ARTICLE 23 – INTERRUPTIONS DU MATCH .....	11
ARTICLE 24 – CRITERES DE DECISION .....	11
ARTICLE 25 – PROLONGATION .....	11
ARTICLE 26 – PROTET ET CHALLENGE .....	11
ARTICLE 27 – POINTS DE CLASSEMENT.....	12
<b>CINQUIEME PARTIE – INFRACTIONS TECHNIQUES .....</b>	<b>13</b>
ARTICLE 28 – PASSIVITE .....	13
ARTICLE 29 – PRISES ET ACTIONS ILLEGALES.....	14
ARTICLE 30 – PROCEDURES D’EXPULSION .....	15
<b>SIXIEME PARTIE – CORPS D’ARBITRAGE.....</b>	<b>15</b>
ARTICLE 31 – COMPOSITION .....	15
ARTICLE 32 – TENUE DU CORPS D’ARBITRAGE .....	15
ARTICLE 33 – FONCTIONS GENERALES .....	16
ARTICLE 34 – L’ARBITRE CENTRAL.....	16
ARTICLE 35 – LES ARBITRES DE PERIPHERIE .....	17
ARTICLE 36 – LE CHEF DE TAPIS.....	17
<b>SEPTIEME PARTIE – DISPOSITIONS FINALES.....</b>	<b>18</b>



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

## **PREMIERE PARTIE – REGLES GENERALES**

### **Article 1 – Philosophie**

Par Arts Martiaux Mixtes (MMA) amateur est entendue une discipline de plein contact qui associe des techniques de percussion (debout et au sol) à des techniques de lutte/grappling et qui se pratique dans un environnement sûr et règlementé dont les fondements sont un système d'arbitrage objectif et un système de compétition similaire à celui mis en place pour les compétitions de lutte olympique.

En incorporant toutes les techniques de combat debout et au sol, le MMA amateur s'entend également comme une forme réaliste d'autodéfense qui offre un cadre optimum pour l'entraînement efficace et sûr des forces armées, de la police ou des agents de sécurité.

En vertu de la philosophie générale du sport, les pratiquants de MMA amateur sont tenus d'honorer les valeurs de sportivité et de fair-play et ne doivent jamais blesser intentionnellement un adversaire en compétition.

### **Article 2 – Objectifs**

Se référant aux Statuts et différents règlements de la FILA, le présent Règlement constitue le cadre général régissant la pratique des Arts Martiaux Mixtes amateur et a pour objectifs de :

- Définir et spécifier les conditions pratiques et techniques qui régissent les combats
- Déterminer la valeur à attribuer aux actions et aux prises
- Enumérer les situations et les interdictions
- Définir les fonctions techniques du corps d'arbitrage
- Etablir le système de compétition, les méthodes de classement, les pénalités, les éliminations, etc.

### **Article 3 – Application du règlement et licence FILA**

Les règles définies dans ce document doivent être appliquées à tous les événements homologués par la FILA afin d'assurer une sécurité optimale des athlètes et un bon développement de la discipline.

Il est important de rappeler que la licence FILA est obligatoire pour toutes les compétitions internationales de MMA amateur auxquelles participent plus de deux pays. Toutes les compétitions internationales doivent être annoncées à la FILA et inscrites à son calendrier officiel. L'assurance accident de la FILA ne répondra que pour les compétitions inscrites au calendrier.

### **Article 4 – Conditions sanitaires et antidopage**

Tous les athlètes participant à des compétitions inscrites au calendrier de la FILA acceptent de se soumettre au Règlement Antidopage de la FILA et au Code Mondial Antidopage.

Les athlètes qui participent aux compétitions homologuées par la FILA doivent réaliser un test sanguin de dépistage du VIH et de l'hépatite B et C tous les 6 mois, avec le dernier résultat reçu au plus tard dans les 3 mois qui précèdent le Championnat du Monde.

Les membres du personnel médical infectés par ces mêmes virus ne peuvent pas administrer des soins aux athlètes qui saignent.



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

### **Article 5 – Perte de poids**

En ce qui concerne la perte de poids sur les lieux de compétition, la FILA a adopté les règles suivantes : la pratique de la déshydratation ou de la restriction calorique excessive, l'utilisation de diurétiques, de vomitifs, de laxatifs ainsi que les vomissements auto-infligés sont strictement interdits. Les athlètes âgés de moins de 18 ans n'ont pas le droit d'accéder au sauna ou aux bains de vapeur sur le site de compétition et ne peuvent pas porter de vêtements de sudation.

L'application de ces règles est placée sous la responsabilité du comité d'organisation de la compétition dont les décisions ne pourront être discutées. Une première tentative de violation des règles entraînera la suspension de l'athlète de la compétition concernée et une seconde tentative lui interdira l'accès à toutes les compétitions homologuées par la FILA pour une durée d'un an. Le Comité Exécutif auditionnera tous les cas de récidive et appliquera les sanctions prévues par les règlements de la FILA. Tout individu assistant un athlète dans une pratique de perte de poids interdite sera sujet aux mêmes sanctions que l'athlète en question.

## **DEUXIEME PARTIE – SYSTEME DE COMPETITION**

### **Article 6 – Système de compétition**

Le système de compétition avec élimination directe et repêchages est le même que celui utilisé par la FILA pour les compétitions de lutte olympique. L'appariement est déterminé par tirage au sort au moment de la pesée. Si le nombre de participants n'est pas idéal (c'est-à-dire 4, 8, 16, 32, 64, etc.), des matchs de qualification sont réalisés à partir du fond du tableau. Les combattants qui gagnent leurs matchs continuent dans le tableau jusqu'à ce qu'il ne reste plus que deux compétiteurs invaincus. Ces derniers disputeront la finale pour la première et la deuxième place. Les combattants qui ont perdu contre les deux finalistes effectuent des matchs de repêchages dans leur groupe respectif : le premier groupe est constitué des compétiteurs qui ont perdu contre le 1<sup>er</sup> finaliste et le deuxième groupe des compétiteurs qui ont perdu contre le 2<sup>ème</sup> finaliste. Les vainqueurs de ces deux groupes de repêchage reçoivent tous les deux une médaille de bronze. A partir de la 7<sup>ème</sup> place, les compétiteurs sont classés en fonction des critères suivants :

- Le plus de victoires par knockout
- Le plus de victoires par knockout technique
- Le plus de victoires par soumission
- Le plus de victoires par supériorité technique
- Le plus de victoires par décision
- Le plus de victoires en prolongation

**Note: Si deux compétiteurs ne peuvent pas être départagés par les critères mentionnés ci-dessus, ils seront classés ex aequo.**

Si une catégorie compte moins de 6 compétiteurs, la compétition suivra le modèle du « tournoi nordique » avec chaque athlète affrontant chaque athlète. Le classement se fera en fonction du nombre de victoires. In cas d'égalité, les points de classement seront pris en compte et si l'égalité subsiste, le vainqueur de la rencontre directe sera placé avant son adversaire.



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Adresse : Rue du Château 6 / 1804 Corsier-sur-Vevay / Suisse  
Téléphone : (41.21) 312 84 26 Fax : (41.21) 323 60 73  
E-mail : fila@fila-wrestling.com Internet : www.fila-wrestling.com

### **Article 7 – Examen médical et contrôle de l'uniforme**

Des espaces séparés ou des horaires différents doivent être prévus pour le contrôle médical des hommes et des femmes. Les athlètes doivent se présenter en shorts de compétition ou en sous-vêtements. Le personnel médical doit les examiner afin de détecter d'éventuelles infections cutanées ou d'autres problèmes médicaux tels que coupures ou maladies contagieuses. Le personnel médical a pleine autorité pour déterminer si un athlète est apte à participer à la compétition ou non. Une fois examinés, les athlètes doivent faire contrôler leurs uniformes de compétition et leurs protections par les arbitres désignés à cet effet. Si leurs uniformes et protections ne sont pas conformes aux règles de la FILA, les compétiteurs auront la possibilité d'en acheter sur le lieu de compétition.

### **Article 8 – Pesée**

La pesée s'effectue la veille au soir de la compétition dans un espace réglementé près du site de compétition dont l'accès est limité aux participants, entraîneurs, arbitres, personnel médical et personnel de pesée. Aucun compétiteur ne sera accepté à la pesée s'il ne s'est pas préalablement rendu au contrôle médical durant les horaires définis au programme de compétition. Avant de monter sur la balance, les athlètes doivent montrer leur licence FILA et leur accréditation aux arbitres responsables de la pesée. Ils se présentent en shorts de compétition ou en sous-vêtements et sont autorisés à contrôler leur poids sur des balances mises à disposition autant de fois qu'ils le souhaitent durant le temps imparti pour la pesée. Aucune tolérance de poids ne sera autorisée aux événements homologués par la FILA.

### **Article 9 – Tirage au sort**

Après que les athlètes aient été pesés et qu'un officiel de pesée ait inscrit leur poids sur la feuille de pesée, les compétiteurs tirent au sort un numéro qui déterminera leur position dans le tableau de compétition. Ce numéro devra également être inscrit sur le formulaire de pesée. Le tirage au sort doit être effectué à la table de pesée, à côté des balances, de façon manuelle ou par ordinateur à l'aide de logiciel de compétition de la FILA.

## **TROISIEME PARTIE – STRUCTURE MATERIELLE**

### **Article 10 – Admissibilité**

Pour être admissibles, les athlètes doivent fournir les preuves de leur bon état de santé, à savoir les résultats de tests sanguins négatifs et aucune commotion rapportée dans leur carnet de licence dans les deux mois qui précèdent la compétition.

### **Article 11 – Catégories d'âge et de poids**

Tous les compétiteurs doivent être en mesure de fournir un document officiel attestant leur âge et leur nationalité. Tout athlète essayant de concourir dans une classe d'âge inférieure à la sienne sera automatiquement disqualifié de la compétition. Les athlètes qui violeront cette règle à plusieurs reprises pourront voir leur affiliation à la FILA remise en cause.

Les juniors sont autorisés à concourir chez les seniors à condition qu'ils présentent un certificat médical au moment de l'accréditation.

**Note : Si plusieurs classes d'âge sont au programme d'un événement homologué par la FILA, les athlètes ne seront autorisés à participer que dans une seule classe.**





FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

#### Juniors (18-19 ans dans l'année)

- Hommes : 60, 65, 70, 75, 80, 90, 110 kg
- Femmes : 50, 55, 60, 65, 75 kg

#### Seniors (20 ans et plus)

- Hommes : 60, 65, 70, 75, 80, 90, 110 kg
- Femmes : 50, 55, 60, 65, 75 kg

#### Vétérans (35 ans et plus)

- Hommes : 65, 70, 75, 80, 90, 110 kg
- Femmes : 55, 60, 65, 75 kg

### **Article 12 – Tenue et apparence des compétiteurs**

Pour toutes les compétitions inscrites au calendrier de la FILA, les uniformes et protections doivent porter le label FILA Approved.

#### Tenue de compétition

Les compétiteurs se présentent au tapis revêtus de shorts et, s'ils le souhaitent, d'un rashguard à manches longues ou courtes. Les shorts ne doivent pas être trop larges ou comporter des poches ou boutons qui pourraient blesser l'adversaire et le rashguard doit bien plaquer au corps. Le premier compétiteur appelé doit se présenter au tapis muni de protections rouges et le second muni de protections bleues.

#### Protections

Les compétiteurs doivent porter un casque, des gants et des protège-tibias portant le label FILA Approved. Le port de protège-dents et de coquille est également obligatoire. Les femmes ont également le droit de porter un protège-poitrine. Les protections ne doivent pas comporter de pièce métallique.

#### Abréviation du pays

Pour les Championnats Continentaux et du Monde, les compétiteurs doivent porter l'abréviation de leur pays sur leur short ou rashguard. La taille standard des lettres est de 10 centimètres.

#### Publicité

Les compétiteurs sont autorisés à afficher le nom ou l'emblème de leur sponsor sur leurs tenues de compétition à condition qu'ils n'entravent pas l'identification de leur couleur ou de l'abréviation de leur pays.

#### Apparence et hygiène

Les tenues de compétition doivent être propres, sèches et libre de toute odeur déplaisante. Les compétiteurs ne sont pas autorisés à porter des bandages aux poignets, aux bras ou aux chevilles sauf en cas de blessure ou sur ordre du médecin de compétition. Les compétiteurs ne sont pas autorisés à porter des bijoux susceptibles de blesser leurs adversaires, tels que colliers, bracelets, bagues, piercings, etc. Les ongles des doigts et des orteils doivent être proprement coupés, sans bords tranchants. Si un compétiteur a les cheveux plus longs que les épaules et/ou une frange qui dépasse les oreilles, il devra porter une coiffe ou les attacher.



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Les compétiteurs doivent être soignés et leurs cheveux/peau ne doivent pas être gras ou collants. Les hommes doivent être rasés de près ou alors porter une barbe bien entretenue. Les athlètes ne doivent pas être transpirants lorsqu'ils se présentent au tapis et l'arbitre peut leur demander de s'essuyer à tout moment durant le match. Dans un souci de santé et d'hygiène pour les athlètes, ces règles seront strictement observées.

A la pesée, l'arbitre désigné cet effet contrôlera que chaque compétiteur réponde aux présentes exigences et les préviendra en cas d'apparence non conforme. Si un compétiteur se présente au tapis avec une apparence non conforme, il disposera de 2 minutes pour améliorer son apparence, sans quoi il perdra le match par abandon.

### **Article 13 – Tapis de compétition**

Pour toutes les compétitions inscrites au calendrier de la FILA, des tapis de compétition homologués de 12x12 ou 10x10 contenant un cercle de 8 à 10 mètres seront utilisés. Le centre des tapis doit contenir un cercle d'1 mètre de diamètre qui servira de point de départ pour les deux adversaires. Une zone de protection de 2 mètres minimum sera également garantie.

### **Article 14 – Service médical**

Les organisateurs de compétitions inscrites au calendrier de la FILA sont responsables de fournir un service médical qui aura pour tâche de réaliser tous les examens médicaux ainsi que d'apporter une surveillance médicale durant tout l'événement. Le service médical sera placé sous l'autorité d'un médecin du sport ou d'un médecin délégué par la FILA.

Le médecin chef dispose de la pleine autorité pour interrompre un combat s'il estime que l'un des deux compétiteurs est en danger immédiat ou inapte à continuer. En cas de blessure, les athlètes ne doivent pas quitter le tapis, mais attendre l'intervention et la décision du médecin chef.

## **QUATRIEME PARTIE – LE MATCH**

### **Article 15 – Durée du match**

Les matchs des juniors et des vétérans se déroulent sur une période de 4 minutes.  
Les matchs des seniors se déroulent sur une période de 5 minutes.

### **Article 16 – Annonce et début du match**

Les noms des deux compétiteurs seront clairement annoncés au tapis. Ces derniers sont appelés trois fois, avec un intervalle d'au moins 30 secondes entre chaque appel. Si après le troisième appel, un athlète ne s'est pas présenté sur le tapis, il sera disqualifié et son adversaire gagnera par forfait.

Une fois leur nom appelé, les compétiteurs s'annoncent à la table de match et attendent au coin correspondant à la couleur qui leur a été assignée. L'arbitre se tient dans le rond central et les appelle à ses côtés pour inspecter leur tenue de compétition et protections. Si elles ne sont pas conformes au présent règlement, l'arbitre donne 2 minutes aux compétiteurs pour en changer. Si après ces 2 minutes, un athlète se présente à nouveau avec une tenue non conforme, il perdra le match par abandon. L'arbitre doit également inspecter la peau des compétiteurs et s'assurer qu'elle n'est pas couverte de transpiration ou de substances grasses ou collantes. Une fois l'inspection de l'arbitre terminée, les athlètes se serrent la main et attendent que l'arbitre prononce « **Prêt** » pour se mettre en position de combat. Le match débute au coup de sifflet de l'arbitre.



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

**FILA**

### **Article 17 – Niveau de contact et points d'impact**

Les percussions sont autorisées en plein contact pour toutes les classes d'âge, à l'exception des parties suivantes qui ne peuvent pas être touchées :

- l'arrière de la tête
- la nuque
- la gorge
- le long de la colonne
- les reins
- les genoux et en dessous
- les parties génitales

### **Article 18 – Positions de départ et de reprise**

La position neutre debout est ordonnée au début du match et après chaque interruption (sortie des limites du tapis, arrêt de l'arbitre pour une raison particulière, etc.). Les deux compétiteurs se tiennent l'un en face de l'autre au centre du tapis avec un pied touchant le rond central et attendent le coup de sifflet de l'arbitre pour débiter le match.

### **Article 19 – Points attribués aux actions au sol**

Les points techniques seront uniquement attribués si l'athlète parvient à maintenir le contrôle pendant 3 secondes.

#### **Amené au sol – 1 point**

1 point sera attribué au compétiteur qui parvient à amener les points d'appui de son adversaire au sol et à maintenir le contrôle pendant au moins 3 secondes. Si au travers de l'amené au sol, le compétiteur parvient à établir une position dominante, il recevra les points correspondants (c'est-à-dire 1+2 pour les amenés au sol suivis d'un contrôle latéral, 1+3 pour les amenés au sol suivis d'une montée et 1+4 pour les amenés au sol suivis d'un contrôle arrière).

#### ***Situations particulières :***

- Tirer la garde ou sauter dans la garde avec contact et avec une tentative délibérée de soumission ou d'amené au sol ne sera pas pénalisé par un avertissement et ne donnera pas 1 point à l'adversaire.
- Tirer la garde ou sauter dans la garde avec contact, mais sans tentative délibérée de soumission ou d'amené au sol ne sera pas pénalisé par un avertissement, mais donnera 1 point à l'adversaire.
- Tirer la garde ou sauter dans la garde sans contact pour éviter l'action debout ou au sol sera pénalisé par un avertissement et donnera 1 point à l'adversaire.

#### **Positions dominantes – 2, 3, 4 points**

- Contrôle latéral (2 points) (position en croix, 100 kilos) : lorsqu'un compétiteur parvient à contrôler latéralement son adversaire en passant ses jambes de défenses et en maintenant son dos à terre pendant au moins 3 secondes (y compris en position Nord-Sud et genou sur l'abdomen).





FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

- Montée (3 points) : lorsqu'un compétiteur parvient à contrôler son adversaire en le maintenant sur le dos et en plaquant ses deux genoux au sol de chaque côté de son abdomen pendant 3 secondes (y compris Nord-Sud).
- Contrôle arrière (4 points) : lorsqu'un compétiteur parvient à contrôler le dos de son adversaire, avec son torse plaqué à son dos et les deux crochets à l'intérieur des jambes son adversaire pendant 3 secondes.

Pour favoriser un plus haut taux de soumissions, les points pour les positions dominantes (contrôle latéral, montée, contrôle arrière) suivront une logique de progression et ne seront attribués que si la position est améliorée. La progression sera « remise à zéro » si l'athlète dessus perd le contrôle et que l'athlète dessous parvient à rétablir la position neutre debout ou au sol pendant 3 secondes.

#### Rétablissement de la position neutre – 1 point

1 point sera attribué au compétiteur qui parvient à rétablir la position neutre debout ou au sol pendant 3 secondes après que son adversaire ait obtenu les points pour une position dominante.

**Note : La garde fermée est la seule position reconnue comme position neutre au sol.**

#### Renversements – 1 point

1 point sera attribué au compétiteur qui parvient à renverser son adversaire à partir d'une position dominée ou de toute autre position dessous et à maintenir le contrôle pendant 3 secondes.

Le compétiteur qui parvient à renverser son adversaire à partir d'une position dominée ou de toute autre position dessous et à établir directement une position dominante recevra 1 point + les points correspondant à la position dominante (c'est-à-dire 1 + 2 pour les renversements établissant un contrôle latéral, 1 + 3 pour les renversements établissant une montée, 1 + 4 pour les renversements établissant un contrôle arrière).

### Article 20 – Points attribués aux techniques de percussion

#### Techniques à 1 point

- Coup de poing efficace et autorisé au corps (en position debout ou au sol)
- Coup de poing efficace et autorisé à la tête (en position debout ou au sol)
- Coup de pied efficace et autorisé à l'intérieur ou à l'extérieur de la cuisse
- Coup de genou efficace et autorisé au corps (au sol)

#### Techniques à 2 points

- Coup de pied efficace et autorisé au corps (en position debout)
- Coup de genou efficace et autorisé au corps (en position debout)

#### Techniques à 3 points

- Coup de pied efficace et autorisé à la tête (en position debout)
- Coup de genou efficace et autorisé à la tête (en position debout)



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Adresse : Rue du Château 6 / 1804 Corsier-sur-Vevay / Suisse  
Téléphone : (41.21) 312 84 26 Fax : (41.21) 323 60 73  
E-mail : fila@fila-wrestling.com Internet : www.fila-wrestling.com

### Technique à 4 points

- Knockdown

### Notes :

Les coups portés aux tibias ne sont autorisés que dans le cadre d'une projection ou d'un sweep.

Les coups portés durant une projection ne marquent pas de points.

Les coups simultanés ne marquent pas de points.

Toute technique initiée à l'intérieur des limites du tapis mais atterrissant en dehors est considérée comme valide et marque les points correspondants. En revanche, toute attaque initiée alors que les deux combattants sont en dehors des limites du tapis donne lieu à un avertissement pour l'attaquant.

Toute technique initiée au moment où le gong retentit est considérée comme valide et marque les points correspondants. En revanche, toute attaque initiée alors que le gong a retenti donne lieu à un avertissement pour l'attaquant.

Si le combat au sol est bloqué ou sort des limites du tapis, l'arbitre à pleine autorité pour interrompre le match et ramener les compétiteurs en position neutre debout.

### Article 21 – Knockdown

Lorsqu'un compétiteur subit un knockdown suite à l'exécution d'une projection, d'un coup de poing ou de pied autorisé, l'arbitre central doit laisser l'action se poursuivre et être prêt à intervenir à tout moment si l'athlète n'est plus en mesure de se défendre ou s'il reçoit 3 coups de poings consécutifs et non-protégés à la tête. L'arbitre central doit ensuite vérifier l'état de l'athlète et faire intervenir le service médical si nécessaire. L'arbitre central annonce ensuite la fin du match et déclare le vainqueur par abandon ou par KO technique.

Si un compétiteur a subi 1 knockout ou 2 knockdown suite à un coup à la tête durant la compétition, l'arbitre neutre et le médecin en charge de la compétition doivent suspendre l'athlète pour le reste de la compétition. Suivant la gravité du knockout, le médecin doit prescrire un scanner et/ou imposer un repos obligatoire de 2 mois. Sa décision doit être reportée dans le carnet de licence de l'athlète et envoyée à la FILA pour suivi administratif.

### Article 22 – Arrêt pour blessure et saignement

L'arbitre doit interrompre le match et demander un arrêt pour blessure si un compétiteur est temporairement blessé (œil poché, choc frontal, etc.). Lorsqu'un temps d'arrêt est demandé, le chronométrateur doit lancer un chronomètre et vérifier que la somme de ces temps ne dépasse pas 2 minutes par athlète, sinon une défaite par abandon est déclarée.

En cas de saignement, l'arbitre doit immédiatement interrompre l'action et faire intervenir le personnel médical. Désinfectant, mouchoirs et matériel de nettoyage doivent être prévus à la table. Il en va de la responsabilité du chef du personnel médical de déterminer si le saignement a été efficacement stoppé et si l'athlète est en mesure de reprendre le combat ou non. La compétition peut reprendre une fois que le matériel utilisé pour nettoyer le sang a été placé dans des containers réservés aux matériaux contaminés et que la solution médicale a séché.

Les compétiteurs doivent toujours prévoir une tenue de rechange au bord du tapis dans le cas où leur uniforme serait couvert de sang ou déchiré.



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Si l'arbitre estime qu'un athlète essaie d'éviter une action/soumission en simulant une blessure, il doit prononcer sa disqualification.

### **Article 23 – Interruptions du match**

Si le match doit être interrompu pour quelque raison que ce soit (arrêt pour saignement et blessure, consultation du corps d'arbitrage, etc.), les deux compétiteurs doivent rester au centre du tapis (debout ou assis) et faire face à la table. Il leur est interdit de parler ou de boire et ils doivent attendre que l'arbitre les rappelle au centre et redémarre le match.

### **Article 24 – Critères de décision**

L'arbitre dispose de la pleine autorité pour stopper le match s'il estime qu'un athlète est en danger immédiat ou qu'il ne peut plus faire face à un coup, une clé ou un étranglement, même si l'athlète n'a pas tapé. La sécurité des athlètes doit être prioritaire en tout temps.

Lorsqu'un compétiteur abandonne le combat, soit verbalement soit par tape, l'adversaire est automatiquement déclaré vainqueur, sans égards aux points marqués ou au temps écoulé.

Si un compétiteur au sol reçoit 3 coups de poings consécutifs entièrement non protégés à la tête, l'arbitre central doit interrompre le match et déclarer la victoire par KO technique.

Si à la fin du temps réglementaire aucune des situations décrites ci-dessus n'est survenue, le compétiteur qui a marqué le plus de points remporte la victoire.

### **Article 25 – Prolongation**

La période de prolongation est lancée à la fin du temps réglementaire en cas d'égalité de points. Tous les avertissements reçus durant le temps réglementaire sont maintenus. La période dure 1 minute pour toutes les catégories d'âge et la victoire est déterminée par le plus haut score marqué à la fin de la période. En cas de nouvelle égalité de points, le dernier athlète qui a marqué est déclaré vainqueur.

Si aucun point n'a été marqué, l'arbitre central et les arbitres périphériques désignent le vainqueur en levant la main correspondant à la bonne couleur au signal du chef de tapis.

### **Article 26 – Protêt et challenge**

Aucun protêt ne peut être déposé à la fin d'un match. Un challenge peut être demandé durant le match si l'arbitre neutre ou un entraîneur estime qu'une faute d'arbitrage a été commise, mais le résultat d'un match ne peut en aucun cas être modifié après que la victoire ait été déclarée sur le tapis.

Le challenge est l'action par laquelle l'entraîneur est autorisé, au nom de son athlète, à arrêter le match et à demander au corps d'arbitrage de visionner la vidéo et reconsidérer sa décision. Cette possibilité est uniquement offerte durant les compétitions où le contrôle vidéo a été dûment mis en place par la FILA et le comité d'organisation. L'entraîneur qui souhaite demander un challenge doit rester assis et jeter une éponge sur le tapis aussitôt que le corps d'arbitrage a attribué les points ou l'avertissement à la situation contestée. Le chef de tapis doit interrompre le match dès que l'action en cours est terminée. Si l'athlète n'est pas d'accord avec la décision de son entraîneur, le match continue.

Le corps d'arbitrage est ensuite invité à visionner la séquence vidéo et à rendre sa décision finale, de concert avec l'arbitre neutre qui tranche en cas de désaccord.



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Chaque compétiteur a droit à 1 challenge par match. Si après avoir visionné la vidéo, le corps d'arbitrage modifie sa décision, le challenge peut être utilisé à nouveau. Si le corps d'arbitrage confirme sa décision initiale, le compétiteur perd son challenge et 5 points sont attribués à son adversaire.

**Note : Seules les situations techniques sont concernées. Les avertissements pour passivité ou brutalité ne peuvent pas faire l'objet d'un challenge.**

### Article 27 – Points de classement

Les points de classement que les compétiteurs reçoivent pour leurs matchs déterminent leur classement final.

#### Victoire par knockout (5 points au vainqueur – 0 point au perdant)

Une victoire par knockout est prononcée lorsqu'un compétiteur perd temporairement conscience suite à une projection, un coup de poing ou un coup de genou autorisé de l'adversaire.

#### Victoire par knockout technique (5 points au vainqueur – 0 point au perdant)

Une victoire par knockout technique est prononcée lorsqu'un compétiteur au sol a reçu 3 coups de poings consécutifs et entièrement non protégés à la tête.

#### Victoire par soumission (5 points au vainqueur – 0 point au perdant)

Une victoire par soumission est prononcée lorsqu'un compétiteur reconnaît sa défaite, soit verbalement (en disant « Tap » ou « Stop »), soit physiquement en tapant avec sa main ou son pied. L'arbitre doit arrêter l'action et déclarer une victoire par soumission s'il estime que le compétiteur en défense de soumission ne s'en sortira pas sans blessure.

#### Victoire par disqualification (5 points au vainqueur – 0 point au perdant)

Une victoire par disqualification est prononcée lorsqu'un compétiteur est banni du match ou de la compétition, quelle qu'en soit la raison.

#### Victoire par forfait (5 points au vainqueur – 0 point au perdant)

Une victoire par forfait est prononcée lorsqu'un compétiteur ne se présente pas au tapis pour le match. **Note : Les compétiteurs qui ne se présentent pas au tapis sans fournir de certificat signé par le médecin en charge de la compétition, ne seront pas autorisés à continuer à combattre durant la compétition (y compris dans d'autres styles) et seront retirés du classement final.**

#### Victoire par abandon (5 points au vainqueur – 0 point au perdant)

Une victoire par abandon est prononcée lorsqu'un compétiteur est incapable de continuer le match, quelle qu'en soit la raison, ou qu'il ne satisfait pas aux présentes règles en matière de tenue de compétition et de protections. L'entraîneur peut également déclarer l'abandon de son athlète en jetant une éponge sur le tapis.

#### Victoire par supériorité technique (4 points au vainqueur – 0 point au perdant)

Une victoire par supériorité technique est prononcée lorsque l'écart des points à la victoire est supérieur à 10.

#### Victoire par décision (3 points au vainqueur – 0 point au perdant)

Une victoire par décision est prononcée lorsque l'écart des points à la victoire est inférieur à 10.



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

**FILA**

### Victoire en prolongation (2 points au vainqueur – 0 point au perdant)

Une victoire en prolongation est prononcée lorsqu'un compétiteur a marqué le plus grand nombre de points techniques à la fin de la période ou sur décision du corps d'arbitrage.

**Note : Pour les victoires par supériorité technique, par décision et en prolongation, 1 point de classement est accordé au perdant s'il a réussi à marquer 1 point ou plus pendant le match.**

## CINQUIEME PARTIE – INFRACTIONS TECHNIQUES

### Article 28 – Passivité

Le devoir des compétiteurs consiste à être constamment actifs tout en faisant en sorte que l'action reste dans les limites du tapis.

Lorsque l'arbitre constate qu'un compétiteur se montre passif, il doit d'abord le stimuler verbalement (« Open rouge/bleu » ou « Action rouge/bleu ») sans interrompre le match. Si l'athlète ne change pas d'attitude malgré son intervention, l'arbitre doit lui indiquer sa passivité en levant le poing correspondant à la couleur de l'athlète et prononcer l'avertissement. Chaque avertissement doit être reporté sur la feuille de match.

Le premier avertissement pour passivité est verbal et sans conséquences, les avertissements suivants attribuent 1 point à l'adversaire jusqu'au troisième avertissement qui conduit à la disqualification du compétiteur passif.

- Mise en garde verbale
- 1<sup>er</sup> avertissement : 1 point
- 2<sup>ème</sup> avertissement : 1 point
- 3<sup>ème</sup> avertissement : Disqualification

### Types d'attitudes passives :

- Tenter de neutraliser ou d'empêcher une action
- Retarder l'action en communiquant avec l'entraîneur
- Quitter le tapis sans permission
- Mettre trop de temps à retourner au centre du tapis pour les reprises
- Ne pas essayer d'améliorer sa position ou d'initier une action
- Abuser des temps morts
- Fuir le tapis (fuir le tapis délibérément pour éviter une soumission conduira à la disqualification)
- Fuir l'action pour empêcher le combat debout ou au sol
- Tourner le dos à l'adversaire pour éviter un coup
- Se pencher en avant pour éviter un coup de genou
- Reprise avant le sifflet de l'arbitre





FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

### **Article 29 – Prises et actions illégales**

Toutes les infractions tombent sous l'autorité de l'arbitre. Si les actions de l'un ou des deux compétiteurs violent le code de l'éthique et de la sportivité de la FILA, l'arbitre peut décider de les disqualifier du match ou de la compétition. L'arbitre doit rapporter tous les violateurs en vue d'une révision de leur affiliation à la FILA. Si un compétiteur est blessé par une prise illégale et ne peut continuer le match, l'athlète qui a causé la blessure est disqualifié.

La première infraction donne 1 point à l'adversaire, la deuxième donne 1 point à l'adversaire et la troisième conduit à la disqualification du compétiteur en tort.

- 1<sup>er</sup> avertissement : 1 point
- 2<sup>ème</sup> avertissement : 1 point
- 3<sup>ème</sup> avertissement : Disqualification

**Note : Toute prise illégale effectuée dans le but d'empêcher l'adversaire d'exécuter une soumission sera sanctionnée par disqualification immédiate.**

Types de prises illégales :

- Coups portés à la nuque, à la gorge, à la colonne, aux reins, aux articulations, aux genoux et en dessous, et aux parties génitales.
- Coups de pied et de genou à la tête au sol (de la part des deux athlètes).
- Coups de coude à la tête.
- Coups de pied d'écrasement ou de piétinement (stomp kicks).
- Fracture intentionnelle des os ou des articulations (c'est-à-dire ne pas donner suffisamment de temps à l'adversaire pour taper sur les situations de soumission en ne les exécutant pas dans un mouvement souple).
- Doigts dans les yeux, dans les oreilles ou dans le nez, morsures.
- Projections de l'adversaire sur la tête ou sur la nuque depuis debout (spikes).
- Slams en défense de soumissions ou si l'adversaire est au dessus du niveau de la taille.
- Sauter vers l'arrière avec l'adversaire dans son dos depuis la position debout (back splash).
- Combinaisons de clés aux articulations et de projections.
- Utilisation des doigts dans les techniques d'étranglement.
- Clés de cheville ou de talon en torsion (intérieures et extérieures)
- Torsion de la tête ou de la mâchoire
- Clés de nuque (crucifix, double nelson, ouvre-boîte)
- Manipulations des petites articulations
- Saisie de moins de 4 doigts ou orteils
- Tirer sur la tenue de compétition ou les protections
- Enduire la peau de substances grasses ou collantes et utiliser des bandages ou autres protections qui n'ont pas reçu l'accord du médecin en charge de la compétition.
- Insultes envers toute personne présente dans la salle
- Simuler une blessure



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

### **Article 30 – Procédures d'expulsion**

Le Comité Mondial de Grappling & Pankration (WGPC) se réfère au Code d'éthique de la FILA et condamne toute forme d'agression, de violence ou d'harcèlement (notamment sexuel) sur le site de compétition. Il est attendu des compétiteurs qu'ils se respectent et qu'ils traitent les arbitres, entraîneurs, organisateurs et spectateurs avec le même respect. Tout comportement violant ces principes engendrera une disqualification de la compétition et une révision de l'affiliation à la FILA.

Tout acte antisportif devra être rapporté à l'arbitre en chef et au directeur de la compétition afin qu'ils puissent prendre leurs dispositions.

Tout entraîneur, athlète ou spectateur qui viole ce code d'éthique et de sportivité recevra un carton jaune en guise d'avertissement. Un carton jaune coûtera 1 point de classement à l'équipe. La deuxième violation résultera en l'attribution d'un carton rouge et l'expulsion de la compétition. Un carton rouge coûtera 2 points de classement à l'équipe. Si l'arbitre estime que la gravité de la violation le mérite, il pourra attribuer un carton rouge sans passer par un carton jaune.

#### **Exemples de violations :**

- Jurer durant le match
- Être agressif envers les arbitres
- Menacer les arbitres
- Entrer en contact physique avec les arbitres
- Jeter des objets
- Discuter et interrompre le match
- Refuser de rester sur le tapis pour la déclaration du vainqueur
- S'entendre sur le résultat du match

## **SIXIEME PARTIE – CORPS D'ARBITRAGE**

### **Article 31 – Composition**

Tous les matchs de MMA amateur sont arbitrés par un arbitre central, un chef de tapis et trois arbitres de périphérie. Les arbitres de catégorie III sont autorisés à arbitrer lors des tournois internationaux et les arbitres de catégorie II et I lors des Championnats Continentaux et du Monde. Durant les compétitions importantes de la FILA, les membres du corps d'arbitrage ne peuvent être de la même nationalité ou arbitrer les matchs comportant des athlètes compatriotes.

### **Article 32 – Tenue du corps d'arbitrage**

Le corps d'arbitrage doit être vêtu d'un pantalon et d'un polo noirs et de chaussures de sport noires. Les arbitres doivent porter des manchettes rouges à leur bras droit et des manchettes bleues à leur bras gauche. L'arbitre central portera également des gants chirurgicaux et les arbitres de périphérie des appareils de comptage des points.



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

Adresse : Rue du Château 6 / 1804 Corsier-sur-Vevay / Suisse  
Téléphone : (41.21) 312 84 26 Fax : (41.21) 323 60 73  
E-mail : [fila@fila-wrestling.com](mailto:fila@fila-wrestling.com) Internet : [www.fila-wrestling.com](http://www.fila-wrestling.com)

### **Article 33 – Fonctions générales**

Le corps d'arbitrage doit accomplir toutes les fonctions décrites dans le présent règlement, et dans certains cas, celles établies pour l'organisation de compétitions particulières. Il est attendu du corps d'arbitrage qu'il utilise le vocabulaire et les signaux de base de la FILA. Les membres du corps d'arbitrage ne sont pas autorisés à parler à qui que ce soit durant un match, sauf s'ils doivent se consulter afin d'exécuter leurs fonctions correctement.

Le corps d'arbitrage est responsable de contrôler les tapis et leur pourtour, ainsi que de vérifier que le personnel de table effectue son travail correctement.

Le corps d'arbitrage doit avoir une excellente connaissance des sports de combat afin de déterminer immédiatement l'impact d'un coup et arrêter le match si nécessaire pour assurer une sécurité optimum des combattants.

### **Article 34 – L'arbitre central**

L'arbitre central est responsable de la bonne conduite du match sur le tapis, qu'il doit diriger selon les règles officielles de la FILA. Il doit obtenir le respect des compétiteurs et exercer une pleine autorité sur eux afin qu'ils obéissent immédiatement à ses ordres et instructions. De façon similaire, il doit conduire le match sans tolérer d'intervention extérieure inopportune.

La fonction principale de l'arbitre central consiste à démarrer et interrompre les matchs, marquer les points, distribuer les avertissements et déclarer les vainqueurs légitimes. Les commandes verbales doivent être prononcées en accord avec les Règles Internationales d'Arbitrage. A chaque fois que l'action doit être interrompue, l'arbitre central doit siffler et séparer les compétiteurs en les touchant.

#### **Devoirs de l'arbitre central :**

- Serrer la main des compétiteurs lorsqu'ils arrivent et quittent le tapis.
- Inspecter la tenue de compétition des deux compétiteurs et leur donner 2 minutes pour en changer au cas où elle ne serait pas conforme avec le présent règlement.
- Inspecter la peau des compétiteurs qui ne doit pas être en état de sudation ou couverte de substances grasses ou collantes.
- Ne pas s'approcher trop près des compétiteurs lorsqu'ils sont en position debout, mais rester près d'eux lorsqu'ils sont au tapis.
- Être en mesure de changer de position à tout moment et de se mettre à genoux ou à plat ventre pour mieux observer une soumission imminente.
- Ne pas obstruer le champ de vision des arbitres de périphérie en s'approchant trop des compétiteurs, particulièrement si une soumission est imminente.
- Ne pas tourner le dos aux compétiteurs afin de ne jamais perdre le contrôle de la situation.
- Stimuler un compétiteur passif sans interrompre le match, en se positionnant de manière à l'empêcher de fuir le tapis.
- S'assurer que les compétiteurs ne se reposent pas durant le match en prétendant devoir s'essuyer, se moucher ou en simulant une blessure. Dans pareil cas, l'arbitre central doit interrompre le match, donner un avertissement au compétiteur en faute et attribuer 1 point à son adversaire.
- Balayer la main ou avertir le compétiteur qui tire sur l'uniforme de son adversaire.
- Attribuer les avertissements pour violation des règles ou brutalité.



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

- Stopper l'action et demander aux compétiteurs de réajuster leur protections si elles se sont défectueuses (les athlètes disposeront au maximum de 30 secondes pour le faire).
- Etre prêt à siffler si les compétiteurs s'approchent du bord du tapis.
- Indiquer si une prise exécutée au bord du tapis est valide.
- Stopper l'action et ramener les compétiteurs en position neutre debout si l'action sort des limites du tapis (c'est-à-dire si aucune partie du corps de l'un ou de l'autre compétiteur n'est en contact avec la zone de compétition ou si une partie du corps d'un des deux compétiteurs sort de la zone de protection).
- Siffler pour interrompre l'action après qu'un compétiteur ait signalé une soumission (soit par tape, soit verbalement). L'arbitre doit également poser la main sur chaque compétiteur pour accroître leur sécurité.
- Interrompre le match après accord avec le chef de tapis et proclamer la victoire par supériorité technique lorsqu'il y a 10 points d'écart entre les deux compétiteurs. Dans telle situation, il doit attendre que l'attaque ou la contre-attaque soit terminée.
- Interrompre le match au temps exact si nécessaire.
- S'assurer que les compétiteurs restent sur le tapis jusqu'à ce que le résultat du match soit annoncé.
- Proclamer le vainqueur en levant son bras après accord avec le chef de tapis.

### **Article 35 – Les arbitres de périphérie**

Les arbitres de périphérie se tiennent debout au centre des trois côtés libres du tapis et font face à l'arbitre central. Ils attribuent les points de percussion.

#### **Devoirs des arbitres de périphérie :**

- Contrôler et superviser le tapis et ses environs (notamment en s'assurant qu'à l'exception des entraîneurs, personne ne se tient au bord du tapis).
- Observer les compétiteurs à tout moment durant le match et les interruptions.
- Se déplacer le long du tapis afin de constamment avoir le meilleur point de vue sur les compétiteurs.
- Enregistrer les points de à l'aide d'instruments de comptage électroniques ou de drapeaux.

### **Article 36 – Le chef de tapis**

Le chef de tapis est assis à la table et supervise le travail de l'arbitre central, des arbitres de périphérie et du personnel de table désigné pour chaque match.

#### **Devoirs du chef de tapis :**

- Inscrire les points marqués sur la feuille de match.
- Contrôler le marquage des points et le chronométrage.
- Interrompre le match en jetant une éponge sur le tapis pour appeler l'arbitre central et les arbitres de périphérie à sa table dans le cas où une consultation est jugée nécessaire.
- Déclarer les prolongations en cas d'égalité de points.



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES  
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES

- Confirmer le vainqueur à l'arbitre central afin qu'il puisse lever sa main.
- Confirmer les points de classement au personnel de table.
- Signer la feuille de match.

### **SEPTIEME PARTIE – DISPOSITIONS FINALES**

Les présentes règles ont été approuvées par la FILA et peuvent être modifiées à tout moment si des améliorations sont jugées nécessaires.

En cas de litige quant à leur interprétation ou application, il est précisé que seule la version anglaise fera foi.

Les participants aux compétitions de MMA Amateur acceptent de ne pas recourir aux tribunaux civils en cas de litige. Tout différend sera arbitré en première instance par le Comité Mondial de Grappling & Pankration (WGPC), l'organe de recours étant le Comité Exécutif de la FILA. Si aucun accord n'est trouvé, la partie qui le désire pourra faire appel en dernière instance, à ses frais, devant le Tribunal Arbitral du Sport (TAS) établi à Lausanne, Suisse.