

BMMAF NOVICE CHAMPIONSHIP 2025 FIGHT OFF - WAVRE

1. LOCATIE
2. BELANGRIJKE INFORMATIE
3. WEGING EN MEDISCHE CONTROLE
4. VERLOOP VAN DE GEVECHTEN
5. UITRUSTING
6. SAMENVATTING REGELS

1. LOCATIE (WEGING EN GEVECHTEN)

ZATERDAG 11 JANUARI

PROGRAMMA:

KWALIFICATIES **NOVICE** (FINALES WORDEN OP ZONDAG GEHOUDEN)

KWALIFICATIES **TEENAGER** + FINALES **TEENAGER**

SCHEMA:

9H30 – 11H00 WEGING EN MEDISCHE CONTROLE

11H30 DEUREN PUBLIEK

12H00 START GEVECHTEN

ADRES:

FIGHT OFF; AVENUE GALILÉE 4 1300 WAVER

ZONDAG 12 JANUARI

PROGRAMMA:

FINALES **NOVICE**

SUPERFIGHTS **AMATEUR LEAGUE**

SCHEMA:

10H30 – 12H00 WEGING EN MEDISCHE CONTROLE

12H30 DEUREN PUBLIEK

13H00 START GEVECHTEN

ADRES:

FIGHT OFF; AVENUE GALILÉE 4 1300 WAVER

2. BELANGRIJKE INFORMATIE (SAMENVATTING)

- **IDENTITEITSBEWIJS**
 - ELKE DEELNEMER MOET **VERPLICHT** EEN IDENTITEITSBEWIJS KUNNEN VOORLEGGEN
- **LICENCIE BMMAF VERPLICHT**
 - LICENCIE VBKMO VERPLICHT VOOR DEELNEMERS UIT VLAANDEREN
 - LICENCIE BMMAF OOK VERPLICHT VOOR BUITENLANDSE VECHTERS
 - VOOR FRANSE DEELNEMERS WORDT OOK EEN GESCHREVEN TOESTEMMING (EMAIL) VAN FMMAF TOEGELATEN, HIERIN MOET UITDRUKKELIJK DE NAAM VAN DE ATLEET EN DE DATUM + LOCATIE VAN HET EVENT VERMELD WORDEN

- DE BMMAF/VKBMO AFFILIATIE DEKT DE VERZEKERING TIJDENS DE COMPETITIE (VOLGENS HET BELGISCHE MODEL; ALS AANVULLING OP JE MUTUALITEIT OF PERSOONLIJKE VERZEKERING)
 - **OFFICIËLE BMMAF COMPETITIE UITRUSTING VERPLICHT : SHORT, RASHGUARD, SCHEENBESCHERMERS**
 - NIET INBEGREPEN IN DE INSCHRIJVINGSPRIJS
 - APART TE BESTELLEN VIA [BMMAF COMPETITION EQUIPMENT \(COGNITOFORMS.COM\)](https://www.bmmaf-competition-equipment.com)
 - **TE LAAT VOOR WEGING OF GEVECHT** = ANNULERING ZONDER TERUGBETALING VAN DEELNAME
 - **BELFIUS BANK** : IBAN : BE95.0682.4619.8858
 - **BEGELEIDERS/COACHES**
 - ENKEL COACHES IN DE VOORBEREIDINGS- EN WEDSTRIJDRIJMTES, GEEN ANDERE BEGELEIDERS TOEGELATEN
 - MAX. 2 COACHES PER TEAM TOEGELATEN (3 COACHES VANAF 4 DEELNEMERS, 4 COACHES VANAF 8 DEELNEMERS)
 - **DEELNAME OP ZATERDAG GEEFT GEEN TOEGANG TOT HET EVENEMENT OP ZONDAG EN OMGEKEERD**
 - **LINK TICKETS PUBLIEK:** <https://www.billetweb.fr/bmmaf-league-iv>
-

3. WEGING EN MEDISCHE CONTROLE

- **WEGING VERPLICHT ELKE DAG VAN JE GEVECHT (DEELNAME OP DE ENE DAG GEEFT NIET AUTOMATISCH TOEGANG DE ANDER DAG)**
 - **WEGING EN MEDISCHE CONTROLE VERPLICHT VOOR ELKE DEELNEMER**
 - **TOLERANTIE = 0.5KG** BIJ DE WEGING (VB. VOOR CATEGORIE 70,3 KGS, TOL = 70.8 KGS)
-

4. VERLOOP VAN DE GEVECHTEN

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| • NOVICE KWALIFICATIES (ZATERDAG) | 1 RONDE VAN 4 MINUTEN (1x4') |
| • NOVICE FINALES (ZONDAG) | 3 RONDES VAN 3 MINUTES (3x3') |
| • TEENAGERS KWALIFICATIES (ZATERDAG) | 1 RONDE VAN 4 MINUTEN (1x3') |
| • TEENAGE FINALES (ZATERDAG) | 3 RONDES VAN 2 MINUTES (3x2') |
-

5. UITRUSTING EN MATERIAAL

- **INBEGREPEN IN DE PRIJS VAN 80€ :**
 - OFFICIËLE SHORT
 - OFFICIËLE RASHGUARD
 - OFFICIËLE SCHEENBESCHERMERS
 - **INSCHRIJVINGSGELD** IS NIET INBEGREPEN IN DEN PRIJS VAN 80€ VAN DE UITRUSTING
 - **HANDSCHOENEN (+ HELM VOOR TEENAGERS)** WORDEN VERSTREKT DOOR BMMAF
 - **MONDBESCHERMER (BITJE) EN KRUISBESCHERMER** VERPLICHT (ZELF TE VOORZIEN)
-

6. SAMENVATTING BMMAF-REGELS

Amateur – 3x3m

De regels van Amateur MMA komen volledig overeen met de regels van IMMAF.

28 overtredingen (zie verder) +

1. Elleboog- en voorarm stoten naar het hoofd en het lichaam
2. Heel hook
3. Twister, neck cranck, can opener, sit through crucifix en elke andere klem die als doel heeft druk te zetten op de nek of de ruggengraat
4. Knieën naar het hoofd van de tegenstander

Novice – 3x3 min

28 overtredingen (zie verder) + 4 Amateur overtredingen +

1. Lineaire trappen naar de knie van de tegenstander
2. **Ground and pound** naar het gezicht
3. **Up kicks** naar het gezicht
4. Backfist en spinning backfist
5. Slam

Teen: 16-17j (U18) - 3x2m

(Afwijking met IMMAF wedstrijdregels: slagen naar het hoofd of het gezicht toegelaten tijdens het staande gevecht)

28 overtredingen + 4 amateur overtredingen + 5 novice overtredingen +

1. Kniestoten naar lichaam en hoofd – staand en grond
2. Trappen naar een gegronde tegenstander – enkel stoten met gesloten vuist naar het lichaam
3. Biceps of calf crush
4. Polsklemmen
5. *Suplex*, *slams* en verhoogde schouderworpen
6. Staande guillotine*
7. *Up kicks* vanaf liggende positie
8. *Foot stomps*

*Guillotines mogen enkel afgewerkt worden vanaf een 'grounded position'. Enkelklemmen alleen toegestaan wanneer het been gestrekt is; de knie laten plooiën bij het aanzetten van de klem is verboden.

Lijst 28 overtredingen – Professionele MMA regels

Bron: Unified Rules of Mixed Martial Arts – Association of Boxing Commissions

1. Kopstoten: het hoofd mag nooit gebruikt worden om te stoten, zowel hoofd tegen hoofd als hoofd tegen lichaam is verboden.
2. *Eye gouging*: in het oog duwen met de vingers, kin of ellebogen is verboden. Legale stoten of trappen die het oog en de oogkas raken worden niet gezien als *eye gouging* en zijn toegestaan.
3. Bijten of spuwen naar een tegenstander: elke vorm van bijten is verboden. De vechters moeten erkennen dat de scheidsrechter niet alles kan zien en moeten het de scheidsrechter melden wanneer ze worden gebeten tijdens de wedstrijd.

4. *Fish hooking*: elke poging van een vechter om met eigen vingers de tegenstander in de mond, neus of oren aan te vallen zodat deze oppervlakte wordt uitgestrekt wordt gezien als "*fish hooking*". Algemeen gezien is *fish hooking* het plaatsen van vingers in de mond van de tegenstander en dan handen in tegenovergestelde richting trekken terwijl je de huid van je tegenstander vasthoudt.
5. Trekken aan de haren: elke vorm van trekken aan de haren is verboden. Een vechter mag het haar van diens tegenstander niet grijpen om de tegenstander vast of onder controle te houden. Als een vechter lang haar heeft mogen de haren ook niet gebruikt worden om de tegenstander vast te houden of te wurgen op eender welke manier.
6. *Spiken* van de tegenstanders hoofd of nek tegen het canvas (*pile-driving*): Een *pile-driver* is elke vorm van worp waar je de tegenstander zijn lichaam controleert zodat diens voeten naar boven zijn gericht en het hoofd recht naar beneden en waarbij je bewust het hoofd van de tegenstander in het canvas duwt. Let op: als je tegenstander je in een submittie heeft mag je deze oppakken en neergooien hoe je wil omdat je op dat moment zijn/haar lichaam niet onder controle houdt. De vechter die de submittie probeert aan te zetten kan de positie aanpassen of deze loslaten alvorens tegen het canvas te worden geworpen.
7. Stoten naar de ruggengraat en het achterhoofd. Het staartbeen behoort ook tot de ruggengraat. Het achterhoofd wordt gezien als het deel van het hoofd dat begint bij de kroon van het hoofd en doorloopt over de middellijn van het hoofd met één duimbreedte aan elke kant. Het is ook verboden de volledige achterkant van de nek aan te vallen die begint bij de atlaswervel en stopt aan de trapeziusspier (monnikskapsspier). Van de trapezius naar beneden is de hele ruggengraat beschermd tot en met het staartbeen.
8. Stoten naar de keel en het grijpen van de luchtpijp. Elke directe stoot naar de keel is verboden. De tegenstander aan het hoofd trekken of in bedwang houden op een manier waarop de nek wordt blootgesteld aan stoten wordt gezien als een directe aanval. Een vechter mag de keel of de luchtpijp niet vastgrijpen met de vingers of duim in een poging deze te *submitten*. Als er tijdens het staande gevecht een stoot landt op de keel van de tegenstander, zal deze gezien worden als een legale stoot.
9. Vingers gestrekt in de richting van de ogen of het gezicht van de tegenstander. In het staande gevecht zal een vechter die de arm of armen met open hand in de richting van het gezicht/de ogen van een tegenstander houdt, een overtreding begaan. De scheidsrechter zal verbale opmerkingen maken om dit gevaarlijk gedrag te voorkomen. De vechters zullen aangemaand worden hun vingers te sluiten of hun vingers recht omhoog te laten wijzen wanneer ze hun hand uitstrekken in de richting van de tegenstander.
10. Elleboogstoten die recht omlaag gaan (12 tot 6): Het gebruik van de elleboogstoot die recht omlaag gaat, is verboden. Eender welke variatie op deze stoot is toegestaan. Een verandering van positie verandert niets aan het verboden karakter van de stoot.
11. Alle technieken gericht naar het kruis: eender welke aanval op het kruis, gaande van stoten tot vastgrijpen tot knijpen of draaien is verboden. Dit zowel voor mannen als voor vrouwen.
12. Knieën of trappen naar het hoofd van een liggende vechter: Een vechter wordt beschouwd als liggend van zodra eender welk lichaamsdeel dat naast één enkele hand of de voetzolen contact maakt met het canvas. Om als liggend beschouwd te kunnen worden moeten beide handpalmen of vuisten of eender welk ander lichaamsdeel contact maken met het canvas. Eén enkele knie of arm maakt van de vechter een liggende vechter zonder dat eender welk ander lichaamsdeel de grond moet raken. Op dat moment worden trappen of kniestoten naar het hoofd niet meer toegestaan.
13. Stompen van een liggende vechter: met stompen wordt verwezen naar elk soort trap met de voet waarbij de vechter het been tilt en de knie buigt en hierna een trap inzet met de onderkant van de voet of de hiel. *Axe kicks* zijn geen stomp. In het staande gevecht zijn *foot stomps* wel toegestaan. In het staande gevecht is stampen met de hiel op de voet van de tegenstander dus niet verboden. Een liggende vechter, beschreven in punt 12, mag dus niet gestompt worden, zelfs niet op zijn voet.
14. Vasthouden van de short of handschoenen van de tegenstander. Een vechter mag een tegenstander niet onder controle houden door zijn/haar short of handschoenen vast te houden. Een vechter mag de hand van de tegenstander vastpakken zolang de vechter de hand niet controleert door enkel het materiaal van de handschoen vast te houden, maar door de hand van de tegenstander zelf vast te nemen. Het is toegestaan je eigen handschoen of short vast te houden.
15. Vasthouden of vastgrijpen van de gaasdraad van de kooi of de touwen van de ring met vingers en tenen. Een vechter mag handen en voeten gebruiken om zich af te duwen van de kooi op elk moment in het gevecht. Een vechter mag handen of voeten tegen de gaasdraad houden en daarbij vingers of tenen erdoor steken op elk

moment in het gevecht. Wanneer de vingers of tenen door de gaasdraad gaan en vervolgens vasthouden om zo de eigen lichaamspositie of die van de tegenstander te controleren, wordt deze actie verboden. Een vechter mag nooit de touwen vastpakken of nooit zijn/haar armen over of onder de touwen plooiën. Een vechter mag niet bewust tussen de touwen stappen. Als een vechter betrappt wordt bij het vasthouden van de gaasdraad, de kooi of ringmateriaal, zal de scheidsrechter 1 strafpunt geven aan de vechter die deze overtreding maakt, indien de overtreding een substantieel effect heeft veroorzaakt in het gevecht. Als een vechter de kooi vasthoudt en door deze overtreding in een superieure positie komt, zal de scheidsrechter het gevecht moeten herstarten door de vechters in een neutrale staande positie te plaatsen nadat de scheidsrechter beslist heeft al dan niet een punt af te trekken van de overtreder.

16. Manipulatie van kleine gewrichten: Vechters moeten steeds meerdere vingers of tenen vastgrijpen als verdediging of ter manipulatie. Vingers en tenen zijn kleine gewrichten. Polsen, enkels, knieën, schouders en ellebogen zijn grote gewrichten.
17. Een tegenstander uit de ring of kooi gooien.
18. Vingers bewust plaatsen in een opening of in een snee of scheur. Een vechter mag vingers niet plaatsen in een snee om zo de snee groter te maken. Een vechter mag vingers niet plaatsen in de neus, oren, mond of andere lichaamsopeningen van tegenstanders.
19. Knijpen, krabben of draaien van de huid: elke aanval op de huid van de tegenstander door het krabben van de huid of door het proberen pijn te veroorzaken door te trekken of draaien aan de huid, is verboden.
20. *Timidity/stalling* (contact vermijden, steeds de gebitsbeschermer laten vallen, faken van een blessure): de term *timidity* wordt gebruikt wanneer een vechter bewust het contact met de tegenstander vermijdt of wegloopt van de actie van het gevecht. *Timidity* kan ook uitgeroepen worden door de scheidsrechter wanneer een vechter tijd probeert te winnen door heimelijk een overtreding of blessure te claimen, of door het bewust uitspuwen of laten vallen van zijn gebitsbeschermer of eender welke actie die als doel heeft tijd te rekken in het gevecht.
21. Gebruik van beledigende taal: het gebruik van beledigende taal is verboden tijdens de competitie. Het is de verantwoordelijkheid van de scheidsrechter te bepalen wanneer er beledigend wordt gesproken. Praten tijdens het gevecht is toegestaan. Hardop praten is geen overtreding op deze regel. Voorbeelden van beledigende taal zijn racistische of denigrerende taal.
22. Niet opvolgen van de instructies van de scheidsrechter: vechters moeten steeds de instructies van de scheidsrechter volgen. Elke afwijking of ongehoorzaamheid kan resulteren in een puntenstraf of zelfs in een diskwalificatie.
23. Onsportief gedrag : elke vechter die deelneemt aan een competitie wordt geacht de sport op een positieve en sportieve manier te vertegenwoordigen. Elke deelnemer die de regels niet respecteert of elke poging om onnodige schade toe te brengen aan een tegenstander die reeds uit de wedstrijd werd gehaald door de scheidsrechter of die afgeklopt heeft, wordt gezien als onsportief.
24. De tegenstander aanvallen nadat de bel het einde van een ronde of het gevecht heeft aangegeven: het einde van een ronde wordt aangegeven door het belsignaal en wanneer de scheidsrechter "time" of "tijd" roept. Van zodra de scheidsrechter het einde van de ronde heeft aangegeven, wordt elke offensieve actie als verboden beschouwd.
25. De tegenstander aanvallen gedurende de pauze: een vechter mag zijn/haar tegenstander niet aanvallen gedurende een time-out of onderbreking van het gevecht.
26. De tegenstander aanvallen wanneer de scheidsrechter zich erover ontfermt: eenmaal de scheidsrechter de actie heeft stopgezet om een vechter die gehinderd is of niet meer verder kan vechten te beschermen, moeten vechters alle aanvallende acties stoppen.
27. Tussenkoms vanuit de hoek – coach en begeleiders – van een vechter: tussenkoms wordt gedefinieerd als elke activiteit of actie die bedoeld is het gevecht te storen of een oneerlijk voordeel biedt aan één van de vechters. De coaches en begeleiders mogen onder geen beding de scheidsrechter afleiden, noch beïnvloeden.
28. Het aanbrengen van oliën of gelijkaardige substanties: het is absoluut verboden vetten, gel, balsems, lotions, oliën en andere producten te gebruiken op het lichaam, noch op het gelaat en het haar. Dit geldt ook voor het excessief gebruik van water op een vechter om hem/haar glad te maken. Vóór het betreden van de ring of kooi, mag vaseline wel worden aangebracht, enkel op het gelaat en enkel in de aanwezigheid van een inspecteur, scheidsrechter of persoon die werd aangeduid door de organisatie. Het niet naleven van voorgaande regel kan resulteren in een puntenaftrek of diskwalificatie.

