



Techniques interdites en MMA Junior (U14, U16, U18) :

Mémento officiel FMMAF

Prérequis administratifs			
Catégories d'âges	U14 (12-13 ans)	U16 (14-15 ans)	U18 (16-17 ans)
Grade Requis	Jaune	Orange	Vert
Documents Requis	Licence loisir FMMAF + Certificat médical MMA Junior	Licence loisir FMMAF + Certificat médical MMA Junior	Licence loisir FMMAF + Certificat médical MMA Junior
Déroulement des combats			
Catégories d'âges	U14 (12-13 ans)	U16 (14-15 ans)	U18 (16-17 ans)
Durée des combats	1 round de 3 min	1 round de 4 min	3 rounds de 2 min, 1 min récupération
Nombre de combats autorisés par jour	4 maximum	4 maximum	4 maximum
Temps minimum entre deux combats	15 minutes	15 minutes	15 minutes

L'évolutivité des règles en fonction de l'âge et du niveau en MMA Amateur

Techniques Autorisées dans Toutes les Catégories

- Frappes des poings et jambes au corps et aux jambes debout
- Projections basses
- Étranglements arrière
- Kimura
- Americana
- Clef de bras dans l'axe

Percussions

Catégories d'âges	U14 (12-13 ans)	U16 (14-15 ans)	U18 (16-17 ans)
Coup de pied frontal ou latéral au genou	✗	✗	✗
Coups de genoux au corps et tête	✗	✗	✗
Frappe au sol au visage	✗	✗	✗
Frappes au corps au sol (poing fermé uniquement)	✗	✗	✓
Percussion avec les jambes depuis le sol	✗	✗	✗
Piétinement des pieds de l'adversaire	✗	✗	✗

Soumissions

Catégories d'âges	U14 (12-13 ans)	U16 (14-15 ans)	U18 (16-17 ans)
Écrasement musculaire (biceps ou mollet)	✗	✗	✗
Clé de jambe dans l'axe	✗	✗	✔
Clé de jambe en torsion	✗	✗	✗
Clé de cheville dans l'axe et kimura de cheville	✗	✔	✔
Clé de cheville en rotation	✗	✗	✗
Clés de talon	✗	✗	✗
Guillotine (position debout toujours interdite)	✗	✔ (Guillotine bras à l'intérieur et attaque en bras/tête (darce et anaconda) autorisée au sol)	✔ (Guillotine avec et sans bras et attaque en bras/tête (darce et anaconda) autorisée au sol)

Projections

Catégories d'âges	U14 (12-13 ans)	U16 (14-15 ans)	U18 (16-17 ans)
Hauteur des projections autorisées	Genou	Hanche	Plexus
Projections sur le dos ou les épaules élévation (se référer aux hauteurs de projections autorisées)	×	×	×
Projection souple arrière	×	×	×
Projection sur la tête ou la nuque	×	×	×
Projection saisissant la tête seulement	×	×	×
Slam	×	×	×
Projections ciseaux dans les jambes	×	×	×