NORMATIVA

Reglas Unificadas de las Artes Marciales Mixtas

Resumen en español de las Reglas Unificadas de Conducta de MMA, adoptadas por la Association of Boxing Commissions (ABC) el 30 de julio de 2009 y base de la regulación profesional del deporte.

1. Rounds y duración

- Cada round dura **5 minutos**, con **1 minuto de descanso** entre rounds.
- Una pelea puede tener de 1 a 5 rounds. Lo habitual son 3 rounds en peleas regulares y 5 en peleas por título.
- Ningún peleador puede disputar más de 5 rounds ni 25 minutos en un período de 24 horas.

2. Categorías de peso

Categoría	Límite (libras)
Atomweight (átomo)	hasta 105
Straw Weight (paja)	más de 105 hasta 115
Flyweight (mosca)	más de 115 hasta 125
Bantamweight (gallo)	más de 125 hasta 135
Featherweight (pluma)	más de 135 hasta 145
Lightweight (ligero)	más de 145 hasta 155
Super Lightweight (superligero)	más de 155 hasta 165
Welterweight (wélter)	más de 165 hasta 170
Super Welterweight (superwélter)	más de 170 hasta 175
Middleweight (mediano)	más de 175 hasta 185
Super Middleweight (supermediano)	más de 185 hasta 195
Light Heavyweight (semipesado)	más de 195 hasta 205
Cruiserweight (crucero)	más de 205 hasta 225
Heavyweight (pesado)	más de 225 hasta 265
Super Heavyweight (superpesado)	más de 265

Si ambos peleadores pertenecen a la misma categoría no hay restricción. Si uno no da el peso contratado y pertenecen a categorías distintas, el más pesado no puede superar al más ligero por más de 5 libras. En peleas a peso pactado (catch weight) la comisión puede rechazar el combate si la diferencia representa un riesgo.

3. Área de combate

- **Ring:** entre 20 y 32 pies cuadrados dentro de las cuerdas, con cinco cuerdas, esquinas roja y azul y acolchado de al menos una pulgada.
- **Jaula (cage):** entre 18 y 32 pies por lado, con valla de material que impida caer fuera y dos entradas independientes.

4. Equipo y vestimenta

- **Guantes:** obligatorios y suministrados por la promotora.
- **Protector bucal:** obligatorio; el round no puede comenzar sin él. Si se sale, el árbitro detiene el tiempo para recolocarlo, y puede restar puntos si considera que se escupe a propósito.
- **Vendajes:** por mano, un rollo de gasa blanca de hasta 2 pulgadas de ancho y 15 yardas, y un rollo de cinta atlética blanca de hasta 1,25 pulgadas por 10 pies. La cinta no puede cubrir los nudillos ni exceder la muñeca del guante.
- **Protector inguinal:** obligatorio para hombres.
- **Rodilleras y tobilleras:** solo mangas de neopreno suave, sin acolchado, velcro, plástico ni metal.
- **Vestimenta:** los hombres no usan ropa en la parte superior del cuerpo. Las mujeres usan camiseta de manga corta o sin mangas, o sostén deportivo. El short no puede llegar por debajo de la rodilla. No se permiten zapatos ni joyas.
- Solo se permite vaselina en el rostro, bajo supervisión del árbitro. Está prohibida cualquier otra sustancia.

5. Formas de ganar

- **Nocaut (KO):** el árbitro detiene la pelea porque un peleador no puede defenderse de forma inteligente a causa de los golpes.
- **Nocaut técnico (TKO):** por detención del árbitro (golpes, esquina, no responder a la campana) o por detención médica (laceración o decisión del médico).
- **Sumisión:** por toque de rendición físico o verbal, o por sumisión técnica (inconsciencia, hueso roto o articulación dislocada).
- **Descalificación:** por lesión grave causada por una falta intencional, por faltas múltiples o por desobediencia grave al árbitro.
- **Decisión:** unánime (los tres jueces eligen al mismo peleador), mayoritaria (dos jueces lo eligen y el tercero marca empate), dividida (dos jueces por un peleador y uno por el otro) o técnica (cuando una falta accidental detiene la pelea después de la mitad de los rounds más un segundo).

- **Empate:** unánime, mayoritario o dividido, según cómo puntúen los jueces.
- **Sin decisión (no contest):** si una lesión por falta accidental detiene la pelea antes de completarse la mitad de los rounds más un segundo.

6. Sistema de puntuación

Tres jueces puntúan cada round con el sistema de **10 puntos obligatorios (10-point must)**: el ganador del round recibe 10 puntos y el perdedor 9 o menos. Los criterios se aplican en este orden de prioridad:

1. **Golpeo y grappling efectivos:** criterio principal.
2. **Agresividad efectiva:** solo si el primer criterio está completamente igualado.
3. **Control del área de combate:** solo si los dos anteriores están completamente igualados, lo cual es muy raro.

Marcador	Significado
10-10	Sin diferencia ni ventaja entre los peleadores. Debe ser extremadamente raro.
10-9	Un peleador gana el round por margen estrecho, aunque sea con una sola técnica efectiva.
10-8	Un peleador gana por margen amplio, por dominio, duración o impacto significativo.
10-7	Dominio abrumador con impacto que podría justificar detener la pelea. Es poco frecuente.

7. Faltas

Estas acciones pueden ser sancionadas por el árbitro:

- Cabezazos.
- Meter los dedos en los ojos de cualquier forma, o dedos extendidos hacia el rostro.
- Morder o escupir al oponente.
- Tirar del cabello.
- Meter los dedos en cualquier orificio, corte o laceración, o tirar de una herida (fish hooking).
- Estrellar al oponente de cabeza o cuello contra el piso (pile driver).
- Golpes a la columna o a la parte posterior de la cabeza.
- Golpes a la garganta de cualquier tipo, o agarrar la tráquea.
- Codazos descendentes (de arriba hacia abajo, de las 12 a las 6).
- Ataques a los genitales de cualquier tipo.
- Rodillazos o patadas a la cabeza de un oponente en el suelo, y pisotear a un oponente en el suelo.
- Sostener los guantes o el short del oponente.
- Agarrar la malla o las cuerdas con los dedos o los pies.
- Manipular articulaciones pequeñas (dedos de manos y pies).

- Arañar, pellizcar o retorcer la piel.
- Lanzar al oponente fuera del ring o del área de combate.
- Timidez: evitar el contacto, dejar caer el protector bucal a propósito o fingir una lesión.
- Lenguaje abusivo en el área de combate.
- Desobedecer deliberadamente las instrucciones del árbitro.
- Conducta antideportiva que cause lesión al oponente.
- Atacar después del final del round, durante el descanso, o a un oponente que está bajo el cuidado del árbitro.
- Interferencia de la esquina o de los asistentes.

8. Procedimiento ante faltas

- **Solo el árbitro** puede señalar una falta. Si no la señala, los jueces no deben asignarla por su cuenta ni incluirla en su puntuación.
- Las faltas pueden restar puntos. El anotador oficial, y no los jueces, aplica las deducciones y calcula el marcador final.
- El árbitro puede descalificar tras cualquier combinación de faltas o tras una falta flagrante.
- Para golpes a la ingle, el peleador afectado dispone de hasta **5 minutos** de recuperación.

9. Lesiones causadas por faltas

- **Falta accidental:** si la lesión obliga a parar antes de la mitad de los rounds más un segundo, la pelea se declara sin decisión (o, según el caso, descalificación). Si ocurre después, se resuelve por decisión técnica a favor de quien vaya arriba en las tarjetas.
- **Falta intencional:** si la lesión termina la pelea de inmediato, el infractor pierde por descalificación. Si la pelea continúa, se descuentan al infractor 2 puntos obligatorios y se notifica a las autoridades.
- Si el peleador se lesiona al intentar cometer una falta, la lesión se considera un golpe legal.

10. Peleador en el suelo (grounded)

Se considera en el suelo al peleador que toca el piso con cualquier parte del cuerpo distinta de las plantas de los pies y de una sola mano. Con un peleador en esa situación están prohibidos las patadas y rodillazos a la cabeza, y pisotear.

11. Rendición

Se reconoce el toque de rendición físico o verbal, incluidos los gritos de dolor. Si el árbitro resta un punto por agarrar la malla o las cuerdas y el infractor queda en mejor posición, la pelea se reinicia de pie en posición neutral.

Aviso: este documento es un resumen informativo en español elaborado a partir de las Reglas Unificadas de la ABC (versiones 2018 y 2019) y de la página oficial de las reglas. No es una traducción oficial ni sustituye el

texto original ni los reglamentos aplicables a cada evento sancionado por la AVMMA. Para el texto íntegro consulte abcboxing.com.
