



REGELWERK

INHALT

1. RINGSPORT	1
I. Allgemeine Bestimmungen	2
II. Ablauf	2
1.1. Disziplin: K1	3
1.1.1 Kampfzeiten	3
1.1.2 Bekleidung und Schutzausrüstung	3
1.1.3 Erlaubte Techniken	3
1.1.4 Verbotene Techniken	4
1.1.5 Punktesystem	4
1.1.6 Niederschläge (Knockdowns)	4
1.1.7 Fouls	5
1.1.8 Kampfbeendigung	5
1.2. Disziplin: Boxen	6
1.2.2 Bekleidung und Schutzausrüstung	6
1.2.3 Erlaubte Techniken	6
1.2.4 Verbotene Techniken	6
1.2.5 Punktesystem	7
1.2.6 Niederschläge (Knockdowns)	7
1.2.7 Fouls	7
1.2.8 Kampfbeendigung	8
1.3. Disziplin: Kickboxen Low Kick	9
1.3.1 Kampfzeiten	9
1.3.2 Bekleidung und Schutzausrüstung	9
1.3.3 Erlaubte Techniken	9
1.3.4 Verbotene Techniken	9
1.3.5 Punktesystem	10
1.3.6 Niederschläge (Knockdowns)	10
1.3.7 Fouls	10
1.3.8 Kampfbeendigung	10
1.4. Disziplin: Kickboxen Vollkontakt	12
1.4.1 Kampfzeiten	12
1.4.2 Bekleidung und Schutzausrüstung	12
1.4.3 Erlaubte Techniken	12
1.4.4 Verbotene Techniken	13

1.4.5 Punktesystem	13
1.4.6 Niederschläge (Knockdowns)	13
1.4.7 Fouls	14
1.4.8 Kampfbeendigung	14
2. TATAMI SPORTS	15
I. Allgemeine Bestimmungen	16
II. Ablauf	16
2.1. Disziplin: Grappling	17
2.1.1 Sieg und Niederlage	17
2.1.2 Verlängerung (Overtime)	17
2.1.3 Kampfzeiten	17
2.1.4 Kleidung	17
2.1.5 Erlaubte Techniken	17
2.1.6 Verbotene Techniken	17
2.1.7 Fouls	18
2.2. Disziplin: Leichtkontakt	19
2.2.1 Kampfzeiten	19
2.2.2 Kleidung	19
2.2.3 Erlaubte Techniken	19
2.2.4 Verbotene Techniken	19
2.2.5 Punktesystem	19
2.2.6 Fouls	20
2.3. Disziplin: Kick Light	21
2.3.1 Kampfzeiten	21
2.3.2 Kleidung	21
2.3.3 Erlaubte Techniken	21
2.3.4 Verbotene Techniken	21
2.3.5 Punktesystem	21
2.3.6 Fouls	21
3. CAGE SPORTS	23
3.1. Amateur MMA	24
3.1.1 Kampfzeiten	24
3.1.2 Bekleidung und Schutzausrüstung	24
3.1.3 Erlaubte Techniken	24
3.1.4 Verbotene Techniken	24

3.1.5 Punktesystem	25
3.1.6 Fouls	26
3.1.7 Kampfbeendigung	26
3.1.8 Besonderheiten für Jugendliche 15-17 Jahre	27
3.1.9 Grounded Opponent	27
Schlussbestimmung	28

1. RINGSPORT

I. Allgemeine Bestimmungen

1. **Austragungsort:** Sämtliche in diesem Regelwerk aufgeführten Disziplinen werden in einem Boxring ausgetragen. Es gelten ergänzend die allgemeinen Bestimmungen der IMAA.
2. **Ringbeschaffenheit:** Die Ringgröße muss mindestens **5 × 5 Meter** und darf maximal **7 × 7 Meter** betragen.
3. **Offizielle:** Für jede Begegnung sind zwingend zwei Zeitnehmer zur Messung der Kampf- und Pausenzeiten sowie zur Unterstützung des Ringrichters und drei Punktrichter zur unabhängigen Bewertung des Kampfes (Scoring) vorgeschrieben.
4. **Gewichtsklassen:** Die Gewichtsklassen werden in Schritten festgesetzt, die auf **5 kg oder 10 kg** enden (z. B. 15 kg, 20 kg, 25 kg, 30 kg etc.).
5. **Wettkampfmodi:** Amateur-Ringsport-Events können sowohl im **KO-Turniermodus** als auch im **Gala-Modus** durchgeführt werden.

II. Ablauf

1. **Beginn:** Beide Kämpfer stehen zu Beginn jeder Runde in ihrer zugewiesenen Ecke (Blau oder Rot).
2. **Sekundanten:** Pro Kämpfer sind maximal **zwei Coaches** in der Ecke erlaubt.
3. **Zutrittsbeschränkung:** Den Coaches ist das Betreten der Ringfläche während des Kampfes untersagt. Einzig in den Rundenpausen ist das Betreten der Ringfläche gestattet.

1.1. Disziplin: K1

1.1.1 Kampfzeiten

- **Senioren (ab 18 Jahren):** 3 Runden à 120 Sekunden mit 60 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 2 Minuten.
- **15 – 17 Jahre:** 3 Runden à 90 Sekunden mit 60 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.
- **12 – 14 Jahre:** 3 Runden à 90 Sekunden mit 60 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.
- **9 – 11 Jahre:** 2 Runden à 60 Sekunden mit 40 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.
- **6 – 8 Jahre:** 2 Runden à 60 Sekunden mit 40 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.

1.1.2 Bekleidung und Schutzausrüstung

- Zahnschutz und Tiefschutz sind obligatorisch.
- Männer kämpfen mit freiem Oberkörper. Frauen tragen ein enges T-Shirt mit kurzen Armen oder einen Sport-BH.
- Verwendung von Bandagen und Boxhandschuhen (10 oz).
- Offener Kopfschutz (ohne Gesichtspolster).
- Schienbeinschoner (keine Socken- oder MMA-Schoner).
- Als Hose sind Thai-Shorts sowie MMA-Shorts erlaubt.
- Ankle Guards (Knöchelschützer) sind zulässig.

1.1.3 Erlaubte Techniken

- Sämtliche Hand- und Fausttechniken.
- Alle Arten von Kicktechniken zum Kopf und Körper.
- Low Kicks und Calf Kicks (Tritte gegen Ober- und Unterschenkel).
- Maximal eine (1) Aktion im Clinch.
- Knietechniken.

1.1.4 Verbotene Techniken

- Schläge oder Tritte unterhalb der Gürtellinie (ausgenommen Bein-Kicks), zum Rücken oder zum Hinterkopf.
- Frontale Tritte gegen das Knie (z. B. Oblique Kicks).
- Collar Tie (Umgreifen des Nackens im Clinch).
- Ellenbogenstöße und Kopfstöße.
- Zwei oder mehr aufeinanderfolgende Aktionen im Clinch.
- Coaching aus der neutralen Ecke heraus.

1.1.5 Punktesystem

- Der Sieger einer Runde erhält 10 Punkte.
- Der Verlierer erhält 9 Punkte (bei sehr starker Dominanz des Gegners 8 Punkte).
- Bei einer ausgeglichenen Runde erhalten beide Kämpfer 10 Punkte.
- Ein Niederschlag oder ein „Standing 8 Count“ resultiert in einem Abzug von 1 Punkt für den betroffenen Kämpfer.
- Die Wertung erfolgt nach folgenden Kriterien in dieser Reihenfolge: 1. Trefferwirkung und Schaden, 2. Ringkontrolle, 3. Aktivität.

1.1.6 Niederschläge (Knockdowns)

- Ein Kämpfer gilt als niedergeschlagen, wenn er infolge von Schlagwirkung mit einem anderen Körperteil als den Fußsohlen den Boden berührt.
- Der Referee beginnt erst zu zählen, wenn der Kontrahent in einer neutralen Ecke steht.
- Bei offensichtlicher Kampfunfähigkeit kann der Referee das Zählen jederzeit abbrechen und den Kampf beenden.
- Nach einem Sweep (Feger) oder Sturz ohne Fremdeinwirkung hat der Kämpfer 4 Sekunden Zeit (vom Referee per Handzeichen signalisiert), um aufzustehen. Geschieht dies nicht, wird er angezählt und es erfolgt die Wertung als Knockdown.

- Ein freiwilliges Niedergehen (z. B. Hinknien) wird unmittelbar als Knockdown gewertet.

1.1.7 Fouls

- Als Fouls gelten alle illegalen Techniken oder unsportliches Verhalten.
- Bei einem Foul wird der Kampf sofort für ein „Injury Timeout“ unterbrochen.
- Führt eine illegale Technik zum Kampfabbruch, wird der Verursacher disqualifiziert.
- Nach einem Foul erhält der geschädigte Kämpfer bis zu 2 Minuten Regenerationszeit.
- Strafen: 1. Foul: Verwarnung oder 1 Punkt Abzug; 2. Foul: 1 Punkt Abzug; 3. Foul: Disqualifikation.

1.1.8 Kampfbeendigung

- **KO:** Kampfunfähigkeit nach Schlagwirkung; der Kämpfer kann nicht mehr aufstehen.
- **TKO:** Der Kämpfer ist nach Gegnereinwirkung nicht mehr in der Lage, sich zu verteidigen oder wird vom Referee ausgezählt.
- **3-Niederschlag-Regel:** Der dritte Niederschlag in einem Kampf führt zum TKO und zum Kampfabbruch.
- **Injury Stoppage:** Verletzungen ohne Gegnereinwirkung führen zur Wertung als Unentschieden (Draw).
- **Aufgabe:** Verbal, durch Gestik oder Handtuchwurf der Ecke.
- **10 Count:** Bei Niederschlag wird bis 10 gezählt; bei mangelnder Kampfbereitschaft endet der Kampf durch TKO.
- **Standing 8 Count:** Bei Verteidigungsunfähigkeit im Stand (z. B. in den Seilen) zählt der Referee bis 8.

1.2. Disziplin: Boxen

1.2.1 Kampfzeiten

- **Senioren (ab 18 Jahren):** 3 Runden à 120 Sekunden mit 60 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 2 Minuten.
- **15 – 17 Jahre:** 3 Runden à 90 Sekunden mit 60 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.
- **12 – 14 Jahre:** 3 Runden à 90 Sekunden mit 60 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.
- **9 – 11 Jahre:** 2 Runden à 60 Sekunden mit 40 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.
- **6 – 8 Jahre:** 2 Runden à 60 Sekunden mit 40 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.

1.2.2 Bekleidung und Schutzausrüstung

- Zahnschutz und Tiefschutz (obligatorisch).
- Männer oberkörperfrei; Frauen tragen enges T-Shirt oder Sport-BH.
- Bandagen und Boxhandschuhe (10 oz).
- Offener Kopfschutz (ohne Gesichtspolster).
- Boxhosen oder kurze Sporthosen ohne Taschen.
- Boxschuhe sind ausdrücklich erlaubt.

1.2.3 Erlaubte Techniken

- Alle regulären Boxtechniken, die nicht explizit untersagt sind.

1.2.4 Verbotene Techniken

- Schlagtechniken unterhalb der Gürtellinie, zum Rücken oder zum Hinterkopf.
- Kopfstöße, Ellenbogen und Knietechniken.
- Kicktechniken aller Art.

- Schläge mit der Rückhand (Backfist).
- Umdrehen, das Ausführen von Techniken aus der Drehung oder das Wegdrehen vom Gegner.

1.2.5 Punktesystem

- Der Sieger einer Runde erhält 10 Punkte.
- Der Verlierer erhält 9 Punkte (bei starker Dominanz 8 Punkte).
- Bei einer ausgeglichenen Runde erhalten beide 10 Punkte.
- Niederschlag/Standing 8 Count führt zu einem Abzug von 1 Punkt.
- Wertungskriterien: 1. Trefferwirkung/Schaden, 2. Ringkontrolle, 3. Aktivität.

1.2.6 Niederschläge (Knockdowns)

- Bodenkontakt mit einem anderen Körperteil als den Füßen infolge von Schlagwirkung gilt als Niederschlag.
- Der Referee zählt erst, wenn der Gegner in der neutralen Ecke steht.
- Bei Kampfunfähigkeit kann der Referee den Kampf jederzeit beenden.
- Bodenkontakt ohne Gegnereinwirkung (Ausrutschen): Der Kämpfer muss zeitnah aufstehen; geschieht dies nicht nach einigen Sekunden, erfolgt ein Anzählen.
- Freiwilliges Hinknien wird sofort als Knockdown gewertet.

1.2.7 Fouls

- Fouls beinhalten illegale Techniken und unsportliches Verhalten.
- Unterbrechung durch „Injury Timeout“ bei jedem Foul.
- Kampfabbruch durch illegale Technik führt zur Disqualifikation.
- Bis zu 2 Minuten Regenerationszeit für den Geschädigten.
- Strafen: 1. Foul: Verwarnung/Punktabzug; 2. Foul: 1 Punkt Abzug; 3. Foul: Disqualifikation.

1.2.8 Kampfbeendigung

- **KO/TKO:** Durch Schlagwirkung oder Unfähigkeit zur Verteidigung/Auszählen.
- **3-Niederschlag-Regel:** TKO nach dem dritten Niederschlag im Kampf.
- **Injury Stoppage:** Eigenverletzung führt zur Wertung als Unentschieden (Draw).
- **Aufgabe:** Verbal, per Geste oder Handtuchwurf.
- **10 Count / Standing 8 Count:** Offizielles Anzählen bei Niederschlag (bis 10) oder Stand-Instabilität (bis 8).

1.3. Disziplin: Kickboxen Low Kick

1.3.1 Kampfzeiten

- **Senioren (ab 18 Jahren):** 3 Runden à 120 Sekunden mit 60 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 2 Minuten.
- **15 – 17 Jahre:** 3 Runden à 90 Sekunden mit 60 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.
- **12 – 14 Jahre:** 3 Runden à 90 Sekunden mit 60 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.
- **9 – 11 Jahre:** 2 Runden à 60 Sekunden mit 40 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.
- **6 – 8 Jahre:** 2 Runden à 60 Sekunden mit 40 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.

1.3.2 Bekleidung und Schutzausrüstung

- Zahnschutz, Tiefschutz, Bandagen und 10 oz Boxhandschuhe.
- Männer oberkörperfrei; Frauen tragen enges T-Shirt oder Sport-BH.
- Offener Kopfschutz (ohne Gesichtspolster) und Schienbeinschoner (keine Socken/MMA-Schoner).
- Zulässige Hosen: Thai-Shorts sowie lange und kurze Kickboxhosen.
- Ankle Guards sind zulässig.

1.3.3 Erlaubte Techniken

- Sämtliche Fausttechniken.
- Alle Arten von Kicks zum Kopf und Körper.
- Low Kicks und Calf Kicks.

1.3.4 Verbotene Techniken

- Schläge/Tritte unterhalb der Gürtellinie (außer Beintreffer), zum Rücken oder Hinterkopf.

- Frontale Tritte gegen das Knie.
- Knietechniken, Clinching und Ellenbogenstöße.
- Kopfstöße.
- Coaching aus der neutralen Ecke.

1.3.5 Punktesystem

- Rundensieger: 10 Punkte; Verlierer: 9 (oder 8) Punkte.
- Bei Gleichstand: 10 : 10.
- Abzug von 1 Punkt bei Niederschlag oder Standing 8 Count.
- Kriterien: 1. Trefferwirkung/Schaden, 2. Ringkontrolle, 3. Aktivität.

1.3.6 Niederschläge (Knockdowns)

- Niederschlag bei Bodenkontakt durch Schlagwirkung (außer Füße).
- Zählen beginnt nach Einnahme der neutralen Ecke durch den Gegner.
- 4-Sekunden-Frist zum Aufstehen nach Sweeps oder Wirkungslosigkeit; danach Anzählen.
- Freiwilliges Hinknien wird als Knockdown gewertet.

1.3.7 Fouls

- Illegale Techniken und Unsportlichkeit führen zum „Injury Timeout“.
- Disqualifikation bei Abbruch durch illegale Technik.
- Bis zu 2 Minuten Regeneration nach einem Foul.
- Strafen: Verwarnung oder Punktabzug (1.), Punktabzug (2.), Disqualifikation (3.).

1.3.8 Kampfbeendigung

- **KO/TKO:** Kampfunfähigkeit oder Auszählen durch den Referee.
- **3-Niederschlag-Regel:** Kampfabbruch als TKO beim dritten Niederschlag.
- **Injury Stoppage:** Eigenverletzung führt zum Draw.

- **Aufgabe:** Verbal, Gestik oder Handtuchwurf.
- **Counts:** 10er Count nach Sturz; 8er Count im Stand bei Verteidigungsunfähigkeit.

1.4. Disziplin: Kickboxen Vollkontakt

1.4.1 Kampfzeiten

- **Senioren (ab 18 Jahren):** 3 Runden à 120 Sekunden mit 60 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 2 Minuten.
- **15 – 17 Jahre:** 3 Runden à 90 Sekunden mit 60 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.
- **12 – 14 Jahre:** 3 Runden à 90 Sekunden mit 60 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.
- **9 – 11 Jahre:** 2 Runden à 60 Sekunden mit 40 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.
- **6 – 8 Jahre:** 2 Runden à 60 Sekunden mit 40 Sekunden Pause. Bei Unentschieden erfolgt eine Verlängerung von 1 × 1 Minute.

1.4.2 Bekleidung und Schutzausrüstung

- Zahnschutz, Tiefschutz, Bandagen und 10 oz Boxhandschuhe.
- Männer oberkörperfrei; Frauen tragen enges Kurzarm-Shirt oder Sport-BH.
- Offener Kopfschutz und Schienbeinschoner (keine Socken/MMA-Schoner).
- **Verpflichtend:** Das Tragen einer langen Kickboxhose ist zwingend vorgeschrieben.

1.4.3 Erlaubte Techniken

- Sämtliche Faust- und Handtechniken.
- Alle Arten von Kicktechniken zum Kopf und Körper.
- Fußfeger, sofern diese flach am Boden ausgeführt werden.

1.4.4 Verbotene Techniken

- Kick- oder Schlagtechniken unterhalb der Gürtellinie, zum Rücken oder Hinterkopf.
- Kicks gegen die Beine (keine Low Kicks).
- Knietechniken, Clinching, Ellenbogenstöße und Kopfstöße.
- Coaching aus der neutralen Ecke.

1.4.5 Punktesystem

- Der Sieger einer Runde erhält 10 Punkte.
- Der Verlierer erhält 9 Punkte (bei extremer Dominanz 8 Punkte).
- Bei einer ausgeglichenen Runde erhalten beide Kämpfer 10 Punkte.
- Ein Niederschlag oder ein „Standing 8 Count“ resultiert in einem Abzug von 1 Punkt für den betroffenen Kämpfer.
- Die Wertung erfolgt nach dieser Priorität: 1. Trefferwirkung und Schaden, 2. Ringkontrolle, 3. Aktivität.

1.4.6 Niederschläge (Knockdowns)

- Ein Kämpfer gilt als niedergeschlagen, wenn er infolge von Schlagwirkung mit einem anderen Körperteil als den Fußsohlen den Boden berührt.
- Der Referee beginnt mit dem Zählen, sobald der Kontrahent eine neutrale Ecke eingenommen hat.
- Bei offensichtlicher Kampfunfähigkeit kann der Referee das Zählen jederzeit abbrechen und den Kampf beenden.
- Nach einem Sweep (Feger) oder Sturz ohne Fremdeinwirkung hat der Kämpfer 4 Sekunden Zeit (vom Referee signalisiert), um aufzustehen. Geschieht dies nicht, erfolgt ein Anzählen und die Wertung als Knockdown.
- Freiwilliges Niedergehen (Hinknien) wird unmittelbar als Knockdown gewertet.

1.4.7 Fouls

- Als Fouls gelten alle illegalen Techniken oder unsportliches Verhalten.
- Bei einem Foul wird der Kampf sofort für ein „Injury Timeout“ unterbrochen.
- Führt eine illegale Technik zum Kampfabbruch, wird der Verursacher disqualifiziert.
- Nach einem Foul erhält der geschädigte Kämpfer bis zu 2 Minuten Regenerationszeit.
- Strafen: 1. Foul: Verwarnung oder 1 Punkt Abzug; 2. Foul: 1 Punkt Abzug; 3. Foul: Disqualifikation.

1.4.8 Kampfbeendigung

- **KO:** Kampfunfähigkeit nach Schlagwirkung; der Kämpfer kann nicht mehr aufstehen.
- **TKO:** Der Kämpfer ist nach Gegnereinwirkung nicht mehr in der Lage, sich zu verteidigen oder wird vom Referee ausgezählt.
- **3-Niederschlag-Regel:** Der dritte Niederschlag in einem Kampf führt zum TKO und zum Kampfabbruch.
- **Injury Stoppage:** Verletzungen ohne Gegnereinwirkung führen zur Wertung als Unentschieden (Draw).
- **Aufgabe:** Verbal, durch Gestik oder Handtuchwurf der Ecke.
- **10 Count:** Bei Niederschlag wird bis 10 gezählt; bei mangelnder Kampfbereitschaft endet der Kampf durch TKO.
- **Standing 8 Count:** Bei Verteidigungsunfähigkeit im Stand (z. B. in den Seilen) zählt der Referee bis 8.

2. TATAMI SPORTS

I. Allgemeine Bestimmungen

1. **Austragungsort:** Austragung auf Tatami-Matten. Es gilt das IMAA-Regelwerk ergänzend.
2. **Fläche:** 4 × 4 m Kampfbereich plus 1 m Sicherheitsrand.
3. **Offizielle:** 2 Zeitnehmer zur Unterstützung.
4. **Kampfgericht:** Außer Grappling: 2 Punktrichter, 1 Kampfrichter auf der Matte.
5. **Gewicht/Modus:** Klassen enden auf 5/10 kg. Immer Turniermodus.

II. Ablauf

1. **Ecken:** Blau oder Rot. Bis zu 2 Coaches an der Matte.
2. **Zutritt:** Matte betreten nur in der Pause erlaubt.

2.1. Disziplin: Grappling

2.1.1 Sieg und Niederlage

- Sieg durch Submission (Aufgabe) innerhalb der Zeit.
- Sieg in Overtime durch Aufgabe, schnellere Aufgabe oder schnellere Befreiung.
- Aufgabe durch Tap (physisch/verbal).
- Verletzungspause: 5 Min. zur Rückkehr, sonst Niederlage.

2.1.2 Verlängerung (Overtime)

- Bei Remis sofort Overtime. Referee wählt aktiveren Kämpfer für Positionswahl (Angriff/Abwehr).
- Positionen: Spiderweb (Armbar) oder Back Control (Seatbelt).
- Submission-Shootout: Je 2 Min. Zeit für Aufgabe oder Escape.

2.1.3 Kampfzeiten

- **Beginner & Fortgeschrittene** : 1 × 5 Minuten.
- **Expert**: 1 × 6 Minuten.

2.1.4 Kleidung

- Zahnschutz Pflicht. Enges T-Shirt/Rashguard.
- Rashguard-Hose oder kurze Sporthose (ohne Taschen/Zipper).
- **Verbot**: Kein harter Tiefschutz erlaubt. Ankle Guards erlaubt.

2.1.5 Erlaubte Techniken

- Alle Submissions. **Ausnahme**: Heel Hooks nur in Expert-Divisionen.

2.1.6 Verbotene Techniken

- Small Joint Locks. Slams. Kopf aufschlagen bei Takedowns.

- Anfänger: Kein Anspringen (Scherentakedown/Guard Jump).
- Fortgeschrittene: Flying Submissions erlaubt, Scherentakedown/Guard Jump verboten.

2.1.7 Fouls (Grappling)

- Abhängig vom Schweregrad eines Fouls stehen dem Schiedsrichter folgende Möglichkeiten zur Sanktionierung offen:
 - 1. Verwarnung/Lösen einer Position
 - 2. Gegner erhält Dominante Position
 - 3. Disqualifikation

2.2. Disziplin: Leichtkontakt

2.2.1 Kampfzeiten

- **Senioren (ab 18 J.):** 2 × 120 Sek. (60 Sek. Pause). Verlängerung: 1 × 1 Min.
- **15 – 17 J.:** 2 × 90 Sek. (60 Sek. Pause). Verlängerung: 1 × 1 Min.
- **12 – 14 J.:** 2 × 90 Sek. (60 Sek. Pause). Verlängerung: 1 × 1 Min.
- **9 – 11 J.:** 2 × 60 Sek. (40 Sek. Pause). Verlängerung: 1 × 1 Min.
- **6 – 8 J.:** 1 × 60 Sek. (40 Sek. Pause). Verlängerung: 1 × 1 Min.

2.2.2 Kleidung

- Bandagen, 10 oz Handschuhe, Tiefschutz, Zahnschutz, Kopfschutz (offen).
- Schienbeinschoner, lange Kickboxhose, enges Shirt (in der Hose). Brustschutz Frauen optional.

2.2.3 Erlaubte Techniken

- Alle Handtechniken (außer Spinning Back Fist). Alle Kicks zu Kopf/Körper.

2.2.4 Verbotene Techniken

- Spinning Back Fist, Low Kicks (Beine), Clinch, Knie, Ellenbogen, Kopfstöße.
- Schläge unter Gürtellinie, Rücken, Hinterkopf.

2.2.5 Punktesystem

- Sieger: 10. Verlierer: 9/8. Ausgeglichen: 10:10.
- Kriterien: Menge/Wirkung der Treffer, Mattenkontrolle, Aktivität.

2.2.6 Fouls

- Inkludiert Flächenverlassen (Fuß auf Boden außerhalb der Matte).
Wiederholung führt zu Punktabzug.
- Disqualifikation bei Foul-Abbruch. 2 Min. Regeneration.
- Strafen: Verwarnung/-1 Punkt, -1 Punkt, Disqualifikation.

2.3. Disziplin: Kick Light

2.3.1 Kampfzeiten

- **Senioren (ab 18 J.):** 2 × 120 Sek. (60 Sek. Pause). Verlängerung: 1 × 1 Min.
- **15 – 17 J.:** 2 × 90 Sek. (60 Sek. Pause). Verlängerung: 1 × 1 Min.
- **12 – 14 J.:** 2 × 90 Sek. (60 Sek. Pause). Verlängerung: 1 × 1 Min.
- **9 – 11 J.:** 2 × 60 Sek. (40 Sek. Pause). Verlängerung: 1 × 1 Min.
- **6 – 8 J.:** 1 × 60 Sek. (40 Sek. Pause). Verlängerung: 1 × 1 Min.

2.3.2 Kleidung

- Bandagen, 10 oz Handschuhe, Tiefschutz, Zahnschutz, Kopfschutz.
- Schienbeinschoner, lange Kickboxhose oder Muay Thai Shorts. Enges Shirt (in Hose).

2.3.3 Erlaubte Techniken

- Handtechniken (außer Spinning Back Fist). Alle Kicks auf erlaubte Flächen (inkl. Beine).

2.3.4 Verbotene Techniken

- Spinning Back Fist, Clinch, Knie, Ellenbogen.
- Oblique Kicks, Sidekicks/Frontkicks zum Knie.
- Schläge unter Gürtellinie, Rücken, Hinterkopf.

2.3.5 Punktesystem

- Sieger: 10. Verlierer: 9/8. Kriterien: Menge/Wirkung, Kontrolle, Aktivität.

2.3.6 Fouls

- Regelung zum Flächenverlassen wie bei Leichtkontakt.
- Disqualifikation bei Foul-Abbruch. 2 Min. Regeneration.

- Strafen: Verwarnung/-1 Punkt, -1 Punkt, Disqualifikation.

3. CAGE SPORTS

3.1. Amateur MMA

3.1.1 Kampfzeiten

- **Senioren (ab 18 J.):** 2 × 180 Sek. (60 Sek. Pause). Verlängerung: 1 × 2 Min.
- **15 – 17 J.:** 2 × 180 Sek. (60 Sek. Pause). Verlängerung: 1 × 2 Min.

3.1.2 Bekleidung und Schutzausrüstung

- Tiefschutz, Zahnschutz, 8 oz MMA Sparringhandschuhe
Schienbeinschoner (Socken- oder MMA-Schoner).
- MMA- oder Muay-Thai-Shorts.
- Männer kämpfen mit freiem Oberkörper, Frauen tragen ein enges T-Shirt mit kurzen Armen oder einen Sport-BH.
- Ankle Guards (Knöchelschützer) sind zulässig, Tape an Handschuhen und Schienbeinschonern zwingend.

3.1.3 Erlaubte Techniken

- Sämtliche Hand- und Fausttechniken.
- Alle Arten von Kicktechniken zum Kopf und Körper.
- Low Kicks und Calf Kicks (Tritte gegen Ober- und Unterschenkel).
- Schläge, Tritte, Knie sowie Wurftechniken aus dem Clinch.
- Knietechniken zu Kopf, Körper und Beinen.
- Grapplingtechniken, die nicht ausdrücklich verboten sind.
- Ground and Pound zu Kopf und Körper mit den Händen.
- Die grounded Person darf Up-Kicks benutzen.

3.1.4 Verbotene Techniken

- Piledriver sowie Slams auf den Kopf oder Nacken.
- Schläge oder Tritte unterhalb der Gürtellinie (ausgenommen Bein-Kicks) zur Wirbelsäule oder zum Hinterkopf.
(der Hinterkopf ist die Kopffläche die grade nach hinten zeigt, Schläge hinter das Ohr sind legal)

- Frontale Tritte gegen das Knie (z. B. Oblique Kicks).
- Ellenbogenstöße und Kopfstöße.
- Eye Pokes.
- Greifen der Ausrüstung (Kleidung, Handschuhe, Schienbeinschoner).
- Greifen des Cage.
- Fish Hooking.
- Haare Ziehen.
- Kratzen, Pitschen, Beißen.
- Heel Hooks.
- Twister, Neck-Crank.
- Coaching aus der neutralen Ecke heraus.
- Knie oder Kicks zu einem Grounded Opponent.

3.1.5 Punktesystem

- Der Sieger einer Runde erhält 10 Punkte.
- Der Verlierer erhält 9 Punkte (bei sehr starker Dominanz des Gegners 8 Punkte).
- Bei einer ausgeglichenen Runde erhalten beide Kämpfer 10 Punkte.
- Die Wertung erfolgt nach folgenden Kriterien in dieser Reihenfolge:
 - Zuerst werden nur Schaden sowie erfolgreiche Aktionen gewertet
 - Ist beides ausgeglichen wird die Kontrolle gewertet (Oktagon controll sowie ground Controll)
 - Ist auch das ausgeglichen zählt die Aktivität
- Ein Takedown gilt nur dann als erfolgreich, wenn daraus auch Kontrolle resultiert.
- Das Halten des Gegners am Cage ohne entsprechende Folgeaktionen oder Erfolge aus dieser Position gelten nicht als Controlltime außer der Gegner wird in einer Position gehalten, in der er selbst keine Aktion durchführen kann
- Top Guard bedeutet nicht automatisch Kontrolle, Controll Time kann bei entsprechender Aktivität und Kampfkontrolle auch aus Bottom Guard resultieren.

3.1.6 Fouls

- Als Fouls gelten alle illegalen Techniken oder unsportliches Verhalten.
- Bei einem Foul wird der Kampf sofort für ein „Injury Timeout“ unterbrochen.
- Führt eine illegale Technik zum Kampfabbruch, wird der Verursacher automatisch disqualifiziert.
- Nach einem Foul erhält der geschädigte Kämpfer bis zu 1x Rundenzeit Regenerationszeit.
- Strafen:
 1. Foul: Verwarnung oder 1 Punkt Abzug
 2. Foul: 1 Punkt Abzug
 3. Foul: Disqualifikation
- Stalling: Wenn ein Kämpfer zu wenig Aktivität zeigt oder versucht sich dem Kampf zu entziehen kann:
 - eine Dominante Position weggenommen werden (stand up)
 - eine Verwarnung ausgesprochen oder bei Wiederholung ein Punkt abgezogen werden

3.1.7 Kampfbeendigung

- KO: Kampfunfähigkeit nach Schlagwirkung zum Kopf und Verlust des Bewusstseins-
- TKO: Der Kämpfer ist nach Gegnereinwirkung noch bei Bewusstsein jedoch nicht mehr in der Lage, sich zu verteidigen.
(Low Kick, Leber KO o.ä.)
- Tapout: ein Kämpfer klopft als Folge einer Submission ab-
- Injury Stoppage: Verletzungen ohne Gegnereinwirkung führen zur Wertung als Unentschieden (Draw).
- Aufgabe: Verbal, durch Gestik oder Handtuchwurf der Ecke.
- Disqualifikation: ein Kämpfer wird vom Referee disqualifiziert

3.1.8 Besonderheiten für Jugendliche 15- 17 Jahre

- Keine Upkicks.
- Keine Knie zum Kopf.
- Keine Calf/Biceps-Slicer.
- Keine Würfe mit hoher Amplitude.

3.1.9 Grounded Opponent

- Ein Kämpfer zählt dann als am Boden wenn 3 der 4 Gelenkpunkte am Boden sind oder das Gewicht auf einem anderen Punkt als den Füßen liegt.

Schlussbestimmung

Das Regelwerk ist aus organisatorischen Gründen für Turniere jederzeit abänderbar.