



Deutsches Regelwerk für Mixed Martial Arts

U18 Amateur

Inhalt

Vorwort	2
1 Zielstellung	4
2 Definition	4
3 Gewichtsklassen & Einwiegen	4
4 Runden	6
5 Anforderungen an die Ringfläche	6
5.1 MMA-Ring (Ringfläche mit Sicherheitszaun)	6
5.2 Ring mit Seilen	7
6 Ausrüstung	8
6.1 Veranstalter	8
6.2 Athlet / Betreuer	10
7 Anforderungen an den Athleten und seine Betreuer	11
7.1 Den Sport vorbildlich vertreten	11
7.2 Alter	12
7.3 Einverständniserklärung	12
7.4 Kenntnis und Befolgung der Regularien	12
7.5 Offenlegung von Informationen	12
7.6 Anzahl der Betreuer	13
7.7 Erscheinungsbild des Athleten	13
7.8 Medizinische Anforderungen an den Athleten	13
8 Autorität für das Match und Schutz der Athleten	14
9 Fouls	15
10 Verbotene Techniken	18
10.1 Jugend-Kategorie A: 16-17 Jahre	18
10.2 Jugend-Kategorie B: 14-15 Jahre	19
10.3 Jugend-Kategorie C: 12-13 Jahre	19
11 Vorgehensweise bei einem Foul	20
11.1 Allgemeine Foulprozedur	20
11.2 Foulprozedur bei Tiefschlägen und Augenstichen	21
12 Verletzungen	21
12.1 Verletzungen durch legale Techniken oder Zufall	21
12.2 Verletzungen durch Fouls	21

13	Judging	23
13.1	Judging-Kriterien	23
13.2	Rundenwertung	24
14	Arten von Ergebnissen	26
15	Durchsetzung des Regelwerks und Abweichungen	28
Quellen		29

Vorwort

Das folgende Regelwerk basiert auf den Mixed Martial Arts Unified Rules for Youth Competition der IMMAF, den Unified Rules for Amateur Competition der IMMAF sowie den Unified Rules der Association of Boxing Commissions and Combative Sports (ABC) in ihrer zum Zeitpunkt des Entstehens dieses Dokuments aktuellsten Versionen inklusive möglicher Aktualisierungen. Ferner wurden sachdienliche Anpassungen, Ergänzungen und Kürzungen durch die German Mixed Martial Arts Federation e.V. (GEMMAF) vorgenommen.

Das vorliegende Regelwerk gilt für Athleten der Alterskategorien 16-17 Jahre (Jugend-Kategorie A), 14-15 Jahre (Jugend-Kategorie B) sowie 12-13 Jahre (Jugend-Kategorie C). Im Bereich der U18-Alterskategorien existieren ausschließlich Amateur-Regularien. Athleten dieser Alterskategorien dürfen nicht nach Profi-Regeln antreten. Im Vergleich zu den Ü18-Amateuren gibt es außerdem abweichende Regelungen, die in diesem Regelwerk ausgeführt werden.

Die GEMMAF unterstützt die Bemühungen, den MMA-Sport national und international zu vereinheitlichen. Die GEMMAF benutzt daher sowohl die deutschen als auch die amerikanischen Gewichtsklassen und Längenmaße. Des Weiteren werden Fachbegriffe aus dem Amerikanischen teilweise so belassen bzw. zusätzlich ins Deutsche übersetzt.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

Mit der Fassung vom 01. Januar 2025 verlieren alle anderen Fassungen dieses Regelwerkes ihre Gültigkeit.

Überblick über die wichtigsten Änderungen des Regelwerks seit 2023

- a. Einführung neuer Gewichtsklassen in der Jugend-Kategorie A (siehe Kapitel 3).
- b. Entfernen der Möglichkeit einen Brustschutz zu tragen (siehe Kapitel 6.2.3).
- c. Erweiterung der Anforderungen an den Athleten und seine Betreuer (siehe Kapitel 7.1).
- d. Hervorheben der Möglichkeit für Referees, Athleten bei Passivität zu trennen oder Aufstehen zu lassen (siehe Kapitel 8).
- e. Ausführliche Beschreibung der Fouls (siehe Kapitel 9).
- f. Entfernen des Fouls „Nach unten gerichtete Ellenbogen-Schläge (12 zu 6)“ (siehe Kapitel 9).
- g. Anpassung der Definition eines grounded athlete (siehe Kapitel 9, Foul 11).
- h. Klarstellung zu Guillotine-Chokes und Guillotine-Variationen sowie Takedowns und Würfen (siehe Kapitel 10).
- i. Klarstellung der Prozedur bei Augenstichen (siehe Kapitel 11.2).

- j. Anpassungen/Erweiterungen zu Verletzungen durch Fouls bezüglich absichtlichen Fouls, die zu Verletzungen führen, woraufhin im späteren Verlauf abgebrochen werden muss sowie Fällen, in denen Athleten die Kontrolle über ihren Körperfunktionen verlieren (siehe Kapitel 12).
- k. Ausführliche Beschreibung der relevanten Faktoren Impact, Dominance, Duration zur Vergabe von 10:8 und 10:7 Runden (siehe Kapitel 13.2).
- l. Anpassungen an den Arten von Ergebnissen (siehe Kapitel 14).

Überblick über die wichtigsten Abweichungen zum Pro-Regelwerk

- a. Abweichende Gewichtsklassen (siehe Kapitel 3).
- b. Das Einwiegen für Amateure muss am Veranstaltungstag stattfinden (siehe Kapitel 3).
- c. Die Amateure müssen Handschuhe mit dickerem Schutzpolster tragen (siehe Kapitel 6.1).
- d. Die Amateure müssen Shin Guards tragen (siehe Kapitel 6.1).
- e. Die Amateure sollen Rash Guards tragen (siehe Kapitel 6.2).
- f. Zusätzlich zu den bekannten Fouls sind folgende Techniken im Amateur-MMA verboten (siehe Kapitel 10).
 - i. Jegliche Art von Schlagtechniken mit dem Ellenbogen oder Unterarm
 - ii. Knie zum Kopf
 - iii. Lineare/gerade Kicks direkt zum Knie (sogenannte Oblique Kicks)
 - iv. Heel Hooks
 - v. Twister, Neck Cranks, Can Opener, Sit Through Crucifix und/oder jeder Aufgabegriff, der primär Druck auf den Nacken oder die Wirbelsäule ausübt.
- g. Der Referee kann das Match im Zuge einer Technical Submission bereits vor Eintreten einer Verletzung abbrechen (siehe Kapitel 14).

Überblick über die wichtigsten Unterschiede zum Ü18-Amateur-MMA

- a. Einwiegen in voller Bekleidung (siehe Kapitel 3)
- b. Abweichende Rundenanzahl und Rundendauer (siehe Kapitel 4)
- c. Notwendigkeit zur Vorlage einer Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten (siehe Kapitel 7.2)
- d. Zusätzliche verbotene Techniken (siehe Kapitel 10)
- e. Besondere Regelungen für Matches, die auf eine Runde angesetzt sind (siehe Kapitel 12 und 14)
- f. Optionale Verringerung der Anzahl der Judges auf eine Person sowie Klarstellung zu 10:7 Runden bei U18-Athleten (siehe Kapitel 13)

1 Zielstellung

Matches im Amateur-MMA sollen Athleten erlauben (erste) Erfahrungen im Rahmen eines restriktiveren Regelwerks zu sammeln. Der Sinn von Amateur-MMA ist es, den Athleten in einem möglichst kontrollierten und sicheren Umfeld nach Maßgabe dieses Regelwerks Matches zu ermöglichen, sodass die Athleten dadurch Erfahrungen und Wissen sammeln können.

Im U18-Amateur-MMA soll es um das Sammeln von Erfahrungen und dem Spaß am Sport gehen und nicht darum, wer das Match gewinnt. Besonders im Bereich des U18-Amateur-MMA ist das Verhalten aller Akteure maßgeblich für die weitere Entwicklung und Außenwirkung des Sports. Entsprechend wird vorbildliches Verhalten und Fairplay vor, während und nach den Matches erwartet. Unsportliches Verhalten, Aggressionen oder ähnliches werden nicht geduldet. Dies gilt auch, wenn eine Entscheidung der Offiziellen nicht zur eigenen Zufriedenheit ausfällt.

Außerdem wird im U18-Amateur-MMA höchste Priorität auf die Sicherheit der jugendlichen Athleten gelegt, weswegen es zusätzliche Regelungen gibt, die in diesem Dokument weiter ausgeführt werden.

2 Definition

„Mixed Martial Arts“ beschreibt eine Kampfsportart, in der nach Maßgabe der Limitationen des vorliegenden Regelwerks eine Kombination von Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten genutzt werden kann. Die Techniken können z. B. aus dem Bereich der Tritt- und Schlagtechniken, des Ringens oder des Grapplings stammen.

3 Gewichtsklassen & Einwiegen

Die Gewichtsklassen sind wie folgt unterteilt:

Jugend-Kategorie A: 16-17 Jahre	
Männer	Frauen
	Atomweight Bis 47,6 kg (105 lbs)
Strawweight Bis 52,2 kg (115 lbs)	Strawweight Über 47,6 kg (105 lbs) bis 52,2 kg (115 lbs)
Flyweight Über 52,2 kg (115 lbs) bis 56,7 kg (125 lbs)	Flyweight Über 52,2 kg (115 lbs) bis 56,7 kg (125 lbs)
Bantamweight Über 56,7 kg (125 lbs) bis 61,2 kg (135 lbs)	Bantamweight Über 56,7 kg (125 lbs) bis 61,2 kg (135 lbs)
Featherweight Über 61,2 kg (135 lbs) bis 65,8 kg (145 lbs)	Featherweight Über 61,2 kg (135 lbs) bis 65,8 kg (145 lbs)
Lightweight Über 65,8 kg (145 lbs) bis 70,3 kg (155 lbs)	Lightweight Über 65,8 kg (145 lbs) bis 70,3 kg (155 lbs)
Super Lightweight Über 70,3 kg (155 lbs) bis 74,8 kg (165 lbs)	Super Lightweight Über 70,3 kg (155 lbs) bis 74,8 kg (165 lbs)
Super Welterweight Über 74,8 kg (165 lbs) bis 79,4 kg (175 lbs)	Super Welterweight Über 74,8 kg (165 lbs) bis 79,4 kg (175 lbs)

Middleweight Über 79,4 kg (175 lbs) bis 83,9 kg (185 lbs)	
Super Middleweight Über 83,9 kg (185 lbs) bis 88,4 kg (195 lbs)	
Light Heavyweight Über 88,4 kg (195 lbs) bis 93,0 kg (205 lbs)	
Heavyweight Über 93,0 kg (205 lbs) bis 97,0 kg (215 lbs)	
Super Heavyweight Über 97,0 kg (215 lbs)	

Jugend-Kategorie B: 14-15 Jahre
Männlich und weiblich
Bis 40,0 kg (88,2 lbs)
Über 40,0 kg (88,2 lbs) bis 44,0 kg (97,0 lbs)
Über 44,0 kg (97,0 lbs) bis 48,0 kg (105,8 lbs)
Über 48,0 kg (105,8 lbs) bis 52,0 kg (114,6 lbs)
Über 52,0 kg (114,6 lbs) bis 57,0 kg (125,7 lbs)
Über 57,0 kg (125,7 lbs) bis 62,0 kg (136,7 lbs)
Über 62,0 kg (136,7 lbs) bis 67,0 kg (147,7 lbs)
Über 67,0 kg (147,7 lbs) bis 72,0 kg (158,7 lbs)
Über 72,0 kg (158,7 lbs) bis 77,1 kg (170,0 lbs)
Über 77,1 kg (170,0 lbs)

Jugend-Kategorie C: 12-13 Jahre
Männlich und weiblich
Bis 31,0 kg (68,3 lbs)
Über 31,0 kg (68,3 lbs) bis 34,0 kg (75,0 lbs)
Über 34,0 kg (75,0 lbs) bis 37,0 kg (81,6 lbs)
Über 37,0 kg (81,6 lbs) bis 40,0 kg (88,2 lbs)
Über 40,0 kg (88,2 lbs) bis 44,0 kg (97,0 lbs)
Über 44,0 kg (97 lbs) bis 48,0 kg (105,8 lbs)
Über 48,0 kg (105,8 lbs) bis 52,0 kg (114,6 lbs)
Über 52,0 kg (114,6 lbs) bis 57,0 kg (125,7 lbs)
Über 57,0 kg (125,7 lbs) bis 62,0 kg (136,7 lbs)
Über 62,0 kg (136,7 lbs)

- Das Einwiegen für Amateure muss am Veranstaltungstag stattfinden. Das gilt auch für Amateur-Veranstaltungen, die über mehrere Tage dauern.
- Die GEMMAF-Offiziellen sollen das Einwiegen durchführen oder überwachen.
- Alle U18-Athleten müssen in ihrer Wettkampfbekleidung einwiegen (ohne Mundschutz, Handschuhe und Schienbeinschoner). Es ist nicht gestattet, dass U18-Athleten Unterwäsche oder den nackten Körper zeigen.
- Die Toleranzgrenze beim Wiegen ist 0,45 kg (1 lb). Bei Titelmatches kann die Toleranzgrenze aufgehoben werden (veranstaltungsabhängig).
- Der Fairness halber müssen beide Athleten eines Matches am selben Tag innerhalb einer vorgegebenen Zeitspanne am selben Ort auf der offiziellen Waage einwiegen.

- f. Die GEMMAF kann Matches auch mit anderen Gewichtslimits genehmigen (Catchweight Bouts).
- g. Die GEMMAF kann ein Match auch genehmigen, wenn die Athleten in unterschiedlichen Gewichtsklassen einwiegen. Voraussetzung dafür ist, dass beide Athleten und deren Betreuer einwilligen und nach Einschätzung der GEMMAF das Match trotzdem sicher, fair und ausgewogen wäre. Für Titelkämpfe in einer definierten Gewichtsklasse gilt diese Regelung nicht.
- h. Bei nach oben hin offenen Gewichtsklassen werden Matches nur genehmigt, wenn die Matches trotz möglicher Gewichtsunterschiede sicher, fair und ausgewogen sind.

4 Runden

Jedes Match im U18-Amateur-MMA soll aus folgenden Runden bestehen:

- a) Jugend-Kategorie A (16-17 Jahre): 3 Runden zu je 2 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden
- b) Jugend-Kategorie B (14-15 Jahre): 1 Einzelrunde mit 4 Minuten
- c) Jugend-Kategorie C (12-13 Jahre): 1 Einzelrunde mit 3 Minuten

Die Dauer der Matches steigt dem zunehmenden Alter entsprechend von 3 auf 4 auf 6 Minuten an, wodurch den Athleten eine schrittweise Erhöhung der Rundenzeiten gewährt wird.

5 Anforderungen an die Ringfläche

MMA-Matches sollten in einem MMA-Ring (Cage) stattfinden. Das Austragen von MMA-Matches in einem Ring mit Seilen sollte nach Möglichkeit vermieden werden (erhöhte Verletzungsgefahr).

Die Ringfläche muss so gestaltet sein, dass sie den gängigen Sicherheitsansprüchen genügt und weder eine Gefährdung noch eine Behinderung der Athleten darstellt. Ist dies nicht der Fall, können keine Matches abgehalten werden, bis die Ursache für die potenzielle Gefährdung oder Behinderung abgestellt ist. Die Verantwortung für und die ordnungsgemäße Gestaltung der Ringfläche obliegt dem Veranstalter. Die Überprüfung und Abnahme der Ringfläche geschehen durch GEMMAF-Offizielle vor der Veranstaltung. Stellen die GEMMAF-Offiziellen Mängel fest, setzen sie den Veranstalter davon unverzüglich in Kenntnis und wirken auf eine Abstellung der nicht genehmigten Abweichungen in Kooperation mit dem Veranstalter hin.

Abweichungen von den Anforderungen an die Ringfläche müssen vorab durch den Veranstalter bei der GEMMAF bzw. den GEMMAF-Offiziellen beantragt werden. Abweichungen können nur genehmigt werden, sofern die Ringfläche trotzdem den gängigen Sicherheitsansprüchen genügt und weder eine Gefährdung noch eine Behinderung der Athleten vorhanden ist.

5.1 MMA-Ring (Ringfläche mit Sicherheitszaun)

- a. Die Ringfläche muss rund oder in einer anderen Form mit gleich langen Seiten sein, zum Beispiel ein Hexagon oder Oktagon.
- b. Mindest-Durchmesser: 610 cm (20 Feet); Maximal-Durchmesser: 975 cm (32 Feet).
- c. Eine Ecke soll blau markiert sein, die gegenüberliegende Ecke rot.

- d. Die Ringfläche muss mit einer Matte aus Schaumstoff oder vergleichbarem Material mit hoher Dichte gepolstert sein, die wenigstens 4 cm dick ist. Die Polsterung muss über die Ringfläche und über die Ecken der Plattform hinausgehen.
- e. Die Ringfläche soll mit einer Vinyl-Plane überdeckt sein, die so an der Plattform fixiert und gespannt ist, dass kein Sicherheitsrisiko entsteht. Stoff-Planen sind nicht erlaubt, außer für den einmaligen Gebrauch an einzelnen Veranstaltungstagen oder Finals.
- f. Die Pfeiler der Ringfläche müssen aus Metall und entsprechend gepolstert sein. Die Pfeiler sollen vom Boden des Gebäudes bis minimal 147 cm (58 Inches) über den Ringboden reichen.
- g. Alle harten Bestandteile der Ringfläche müssen entsprechend verdeckt und gepolstert sein, sodass kein Sicherheitsrisiko für die Athleten entsteht.
- h. Die Ringfläche muss von einem Zaun umschlossen sein, der aus einem Material ist, das verhindert, dass Athleten durchbrechen können, zum Beispiel ein Vinyl-ummantelter Maschendrahtzaun.
- i. Die Ringfläche soll 2 Eingänge haben, die sich nach außen öffnen lassen und sich optimalerweise gegenüberliegen.
- j. Es dürfen keine anderen störenden Objekte im Bereich der Ringfläche sein, die eine Gefahr für die Athleten darstellen könnten.

5.2 Ring mit Seilen

- a. Mindest-Durchmesser: 610 cm (20 Feet); Maximal-Durchmesser: 975 cm (32 Feet).
- b. Eine Ecke soll blau markiert sein, die gegenüberliegende Ecke rot.
- c. Der Ringboden muss mindestens 46 cm (18 Inches) über die Seile hinausgehen.
- d. Die Ringplattform darf nicht mehr als 122 cm (4 Feet) über dem Boden des Gebäudes sein. Passende Treppen für die Athleten müssen vorhanden sein.
- e. Die Ringfläche muss mit einer Matte aus Schaumstoff oder vergleichbarem Material mit hoher Dichte gepolstert sein, die wenigstens 4 cm dick ist. Die Polsterung muss über die Ringfläche und über die Ecken der Plattform hinausgehen.
- f. Die Ringfläche soll mit einer Vinyl-Plane überdeckt sein, die so an der Plattform fixiert und gespannt ist, dass kein Sicherheitsrisiko entsteht. Stoff-Planen sind nicht erlaubt, außer für den einmaligen Gebrauch an einzelnen Veranstaltungstagen oder Finals.
- g. Die Pfeiler der Ringfläche müssen aus Metall sein und entsprechend gepolstert sein. Die Pfeiler sollen vom Boden des Gebäudes bis minimal 147 cm (58 Inches) über den Ringboden reichen und mindestens 46 cm (18 Inches) vom Ende der Ringplattform entfernt sein.
- h. Alle harten Bestandteile der Ringfläche müssen entsprechend verdeckt und gepolstert sein, sodass kein Sicherheitsrisiko für die Athleten entsteht.
- i. Der Ring soll 5 Seile haben. Der Durchmesser der einzelnen Seile muss mindestens 2,5cm (1 Inch) betragen und die Seile müssen weich ummantelt sein. Das tiefste Seil soll maximal 30,5 cm (12 Inches) über dem Ringboden sein.
- j. Es dürfen keine anderen störenden Objekte im Bereich der Ringfläche sein, die eine Gefahr für die Athleten darstellen könnten.
- k. Sollte ein Athlet während des Matches aus dem Ring fallen, muss der Athlet ohne Hilfe in den Ring zurückkehren. Nimmt der Athlet beim Zurückkehren in den Ring Hilfe in Anspruch, so kann der Referee dem Athleten nach eigenem Ermessen Punkte abziehen oder den Athleten disqualifizieren. Sobald der Athlet aus dem Ring gefallen ist, hat dieser 5 Minuten Zeit, um in den Ring zurückzukehren. Wie bei einem unabsichtlichen Foul soll der Athlet vom Ringarzt untersucht werden, bevor das Match wieder gestartet wird.

6 Ausrüstung

Generell muss die Ausrüstung so gestaltet sein, dass sie den gängigen Sicherheitsansprüchen genügt und weder eine Gefährdung noch eine Behinderung der Athleten darstellt.

Jeder Athlet ist verpflichtet die vom Verband vorgeschriebene Schutzausrüstung zu tragen.

6.1 Veranstalter

Folgende Dinge sollen durch den Veranstalter bereitgestellt werden.

6.1.1 Waage

Der Veranstalter soll mindestens eine (geeichte) Waage zum Einwiegen der Athleten zur Verfügung stellen.

6.1.2 Medizinische Versorgung

Der Veranstalter ist verantwortlich für die Bereitstellung des medizinischen Personals, medizinischer Informationen, Einrichtungen und Ausrüstung. Zwingend vorgeschrieben ist die Anwesenheit von mindestens einem Ringarzt, mindestens einem Rettungssanitäter, die Verfügbarkeit einer Trage sowie notfallmedizinischer Ausrüstung. Während des Matches ist die Anwesenheit des Arztes sowie eines Rettungssanitäters obligatorisch.

Sollte der Ringarzt mit einer Nachbehandlung eines Athleten beschäftigt sein, so gilt er, unabhängig von der tatsächlichen Entfernung zur Ringfläche, als am Matchgeschehen nicht anwesend, und die Matches dürfen nicht fortgesetzt werden. Dem Veranstalter wird empfohlen für solche Eventualitäten zusätzliches Fachpersonal zur Verfügung zu stellen.

6.1.3 Handschuhe

Der Veranstalter soll mindestens 4 Paar baugleiche Handschuhe je Größe bereitstellen, die den nachfolgenden Anforderungen genügen.

- a. Die Handschuhe müssen für jedes Match in einem guten Zustand sein, andernfalls müssen sie ersetzt werden.
- b. Die Handschuhe sollen mindestens 6 Unzen (170 Gramm) und nicht mehr als 8 Unzen (227 Gramm) wiegen und ein dickes Schutzpolster besitzen. Die Handschuhe für Amateur-Matches sollen visuell klar unterscheidbar sein zu Handschuhen für Profi-Matches und eine dementsprechende Ästhetik haben.
- c. Die Handschuhe müssen Aussparungen für die Handfläche, Finger und Daumen haben, um Grappling zu ermöglichen. Das Handgelenk soll durch einen Klettband-Verschluss verstärkt werden. Schnür-Handschuhe sind nicht erlaubt. Die Handschuhe der Athleten dürfen nicht manipuliert werden (z. B. Abschneiden des Daumens; Handschuhpolsterungen weich machen; Substanzen auftragen).
- d. Die GEMMAF empfiehlt, dass die Farbe der Handschuhe entsprechend der Farbe der Ecke der Athleten entweder blau oder rot sein soll. Ist dies nicht gegeben, so soll zumindest durch blaues oder rotes Tape auf dem Verschluss der Handschuhe, entsprechend der Farbe der Ecke der Athleten, eine Unterscheidung möglich sein.

- e. Athleten ist es nicht erlaubt eigene Handschuhe für das Match zu nutzen. Ausschließlich Handschuhe, die von dem Veranstalter gestellt und von den GEMMAF-Offiziellen genehmigt sind, können für das Match genutzt werden. In Sonderfällen (z. B. keine passende Größe vorhanden) können die Athleten eigene Handschuhe nutzen, sofern diese von den Offiziellen der GEMMAF abgenommen wurden und der Gegner seine Einwilligung gibt.

6.1.4 Gaffer Tape

Für das Verschließen der Handschuhe der Athleten soll der Veranstalter blaues und rotes Gaffer Tape in ausreichender Menge bereitstellen.

6.1.5 Shin Guards

Amateure müssen Shin Guards für ihre Matches tragen. Der Veranstalter soll mindestens 4 Paar baugleiche Shin Guards je Größe bereitstellen, die den nachfolgenden Anforderungen genügen.

- a. Die Art des Shin Guards soll nicht einschränkend auf die Aspekte des Grapplings wirken. Daher sollen eng sitzende Pull-on Shin Guards aus Neopren oder ähnlichen Stoffen genutzt werden. Die Nutzung von Shinguards mit Klettband-Verschlüssen wird nicht empfohlen.
- b. Athleten ist es nicht erlaubt eigene Shin Guards für das Match zu nutzen. Ausschließlich Shin Guards, die von dem Veranstalter gestellt und von den GEMMAF-Offiziellen genehmigt sind, können für das Match genutzt werden. In Sonderfällen (z. B. keine passende Größe vorhanden) können die Athleten eigene Shin Guards nutzen, sofern diese von den Offiziellen der GEMMAF abgenommen wurden und der Gegner seine Einwilligung gibt.
- c. Die GEMMAF empfiehlt, dass die Farbe der Shin Guards entsprechend der Farbe der Ecke der Athleten entweder rot oder blau sein soll.

6.1.6 Ringhocker

Der Veranstalter soll für jede Ringfläche einen stabilen Ringhocker jeweils für die rote und blaue Ecke bereitstellen. Ringhocker sollen nach Bedarf gereinigt oder ausgetauscht werden. Eine angemessene Zahl an Hockern oder Stühlen sollen auch für das jeweilige Team der Athleten vorhanden sein.

6.1.7 Getränke

Für jedes Match und jede Ecke soll der Veranstalter mindestens eine durchsichtige Flasche, die Wasser enthält, für die Athleten bereitstellen. Athleten sollen während der gesamten Veranstaltung ausschließlich Wasser aus durchsichtigen Flaschen oder vom Veranstalter zur Verfügung gestellte Getränke konsumieren. Aufputschende Getränke wie Energydrinks sind für Athleten verboten. Diese Regelungen gelten auch für Coaches und Betreuer im Bereich der Umziehkabinen sowie der Aufwärm- und Ringbereiche.

6.1.8 Eistüten

Für jedes Match und jede Ecke sollte der Veranstalter nach Möglichkeit eine doppelt gepackte Eistüte bereitstellen, die von den Betreuern während der Rundenpause genutzt werden kann.

6.2 Athlet / Betreuer

Der Athlet bzw. seine Betreuer sollen folgende Dinge bereitstellen, die den nachfolgenden Anforderungen genügen.

6.2.1 Bandagen für die Hände

- a. In allen Gewichtsklassen sollen die Bandagen inklusive Aufbau je Hand beschränkt sein auf eine Rolle weiße, weiche, trockene Mullbinde mit einer Länge von nicht mehr 13,72 Meter (15 Yards) und einer Breite von nicht mehr als 5,08 Zentimeter (2 Inches), das durch maximal eine Rolle Tape (medizinisches Klebeband / Zinkoxid Tape) mit einer Länge von nicht mehr als 3,05 Meter (10 Feet) und einer Breite von nicht mehr als 3,175 Zentimeter (1,25 Inch) je Hand befestigt ist. Bandagen aus anderem Material, als dem hier beschriebenen, sind nicht erlaubt (z. B. Boxbandagen aus Stoff sind nicht zulässig).
- b. Das Mull und das Tape dürfen nicht über die Handschuhe im Handgelenksbereich hinausgehen. Optional kann allerdings der freiliegende Daumen zum Schutz bandagiert werden.
- c. Abgesehen vom Aufbau sollen die Mullbinden gleichmäßig über die Hand verteilt sein.
- d. Die Innenhandfläche darf nicht von Mull oder Tape bedeckt sein und muss freiliegen.
- e. Einzelne Streifen des Tapes dürfen zwischen den Fingern entlangführen, um die Bandagen zu befestigen.
- f. Über die fertige Bandagierung darf eine einzelne Schicht elastisches oder flexibles Tape angebracht werden.
- g. Die Mullbinden und das Tape sollen in Anwesenheit oder durch einen Offiziellen der GEMMAF platziert werden. Bei Bedarf kann ein Betreuer oder Manager des Gegners anwesend sein.
- h. Unter keinen Umständen dürfen die Handschuhe angezogen werden, bevor ein Offizieller der GEMMAF die bandagierten Hände durch seine Unterschrift freigegeben hat. Beim Anziehen der Handschuhe soll ein Offizieller der GEMMAF anwesend sein, der diese anschließend entsprechend der Farbe der Ecke der Athleten mit rotem oder blauem Tape sowie seiner Unterschrift versiegelt. Nachdem die Handschuhe versiegelt sind, dürfen die Athleten die Handschuhe erst wieder entfernen, wenn das Match vorüber ist.
- i. Grundsätzlich ist das Bandagieren der Hände keine Pflicht. Es wird allerdings aus Gründen der Verletzungsprävention ausdrücklich empfohlen.

6.2.2 Bekleidung der Athleten

- a. Jeder Athlet muss eine MMA-Short, Kompressions-Short oder eine andere den gängigen Sicherheitsansprüchen genügende Hose tragen. Nicht erlaubt sind Hosentaschen, Reißverschlüsse, Knöpfe, Nieten oder rutschhemmendes Material. Schnürbünde der Hosen müssen geschnürt, und sollten, falls möglich, innerhalb der Hose gelagert sein und dürfen nicht hinausragen. Die Hosen dürfen nicht über die Knie hinausgehen. Die GEMMAF empfiehlt, dass die Farbe der Hose entsprechend der Farbe der Ecke der Athleten entweder blau oder rot sein soll.
- b. Athleten müssen Rash Guards für ihre Matches tragen, die selbst mitzubringen sind. Die Rash Guards müssen aus enganliegendem Stretchmaterial gefertigt sein. Die Rash-Guards müssen kurzärmelig sein und dürfen nicht über die Ellenbogen hinaus gehen. Langärmelige Rash Guards sind nicht erlaubt. Die GEMMAF empfiehlt, dass die Farbe der Rash Guards entsprechend der Farbe der Ecke der Athleten entweder rot oder blau sein soll.
- c. Es ist den Athleten nicht erlaubt jegliche Form von Schuhen während des Matches zu tragen.
- d. Bandagen für Knie und Sprunggelenke sind erlaubt, solange keine Polsterungen und rutschhemmenden Materialien sowie anderweitige Fremdmaterialien (z. B. Plastik, PVC, Metall) vorhanden sind, die einen unfairen Vorteil bewirken könnten. Solche Bandagen werden nicht als

Equipment bzw. Kleidung eingeordnet und dürfen daher nicht durch den Athleten selbst gegriffen oder genutzt werden (z. B. zur Verteidigung bei einer Submission). Eine vorherige Abnahme der Bandagen durch die GEMMAF-Offiziellen ist nötig. Die GEMMAF empfiehlt, dass die Farbe der Bandage entweder schwarz oder entsprechend der Farbe der Ecke der Athleten entweder rot oder blau sein soll.

- e. Jedwedes Tape außer das der Bandagen an den Händen ist verboten. In begründeten Sonderfällen kann nach Genehmigung des Ringarztes, des GEMMAF-Supervisors sowie des Veranstalters eine Ausnahme gemacht werden.
- f. Die GEMMAF nimmt Rücksicht auf kulturelle und religiöse Traditionen sowie Sonderfälle (z. B. starke Vernarbungen). Athleten haben die Möglichkeit im Voraus schriftlich bei der GEMMAF Abweichungen von den Bekleidungsvorschriften zu beantragen. Entsprechende Athleten werden aufgefordert bereits beim Erstkontakt mit dem Veranstalter einen entsprechenden Antrag zu stellen, sodass die GEMMAF und der Gegner des Athleten rechtzeitig darüber informiert werden können.

6.2.3 Tiefschutz

- a. Alle männlichen Athleten müssen einen Tiefschutz tragen. Weibliche Athletinnen dürfen einen Tiefschutz tragen, falls sie dies möchten. Der Tiefschutz kann selbst gewählt werden und muss den gängigen Sicherheitsansprüchen genügen (ein übermäßig harter Tiefschutz, von dem Verletzungsgefahr ausgeht, ist z. B. nicht zugelassen).

6.2.4 Mundschutz

- a. Alle Athleten müssen einen gut passenden Mundschutz tragen, welcher den gängigen Sicherheitsansprüchen genügen muss.
- b. Eine Runde kann nicht starten, bis beide Athleten ihren Mundschutz eingesetzt haben.
- c. Wenn ein Mundschutz während des Matches aus dem Mund fällt, soll der Referee das Match unterbrechen, sobald sich nach seiner Einschätzung die erste geeignete Gelegenheit bietet, und den Athleten auffordern, seinen Mundschutz wiedereinzusetzen. In bestimmten Fällen kann das Einsetzen des Mundschutzes durch den Referee geschehen. In allen Fällen bei Verlust des Mundschutzes gilt „protect yourself at all times“.

6.2.5 Wassereimer und Handtuch

- a. Der Wassereimer und das Handtuch sollen sauber sein.
- b. Im Wassereimer dürfen sich nur das Handtuch sowie die vom Veranstalter gestellte Wasserflasche und Eistüte befinden. Weitere Gegenstände im Eimer müssen im Vorfeld durch die GEMMAF-Offiziellen genehmigt werden.

7 Anforderungen an den Athleten und seine Betreuer

7.1 Den Sport vorbildlich vertreten

Die GEMMAF legt höchsten Wert auf das öffentlich wirksame Bild des Sports und der durchgeführten Matches. Die GEMMAF ist parteipolitisch neutral und vertritt den Grundsatz religiöser und weltanschaulicher Toleranz. Jegliche Art von Extremismus, Diskriminierung und Ungerechtigkeit lehnt die GEMMAF ab. Daher behält sich die GEMMAF das Recht vor, einzelne Teilnehmer und/oder

komplette Sportschulen von der Teilnahme auszuschließen, sofern es in Bezug auf den Athleten oder die Sportschule Informationen auf strafrechtliche Aspekte oder demokratie- oder menschenfeindliche öffentlich geäußerte Positionen gibt, die dem genannten Leitbild bezüglich widersprechen. Auch behält die GEMMAF sich das Recht vor, Athleten und Sportschulen auszuschließen, wenn durch deren Teilnahme aus Sicht der GEMMAF eine potenzielle Gefährdung für die störungsfreie Durchführung der Veranstaltung vorliegt.

Außerdem wird darauf hingewiesen, dass während der Veranstaltung keinerlei politische, religiöse oder extremistische Kleidung, Musik, Zeichen oder Ähnliches erlaubt sind. Während der Veranstaltung wird von allen Athleten und Betreuern sportliches und respektvolles Verhalten erwartet. Unsportliches, aggressives Verhalten gegenüber anderen Personen, insbesondere gegenüber Offiziellen, wird nicht geduldet.

7.2 Alter

Athleten, die nach diesem Regelwerk antreten, müssen zum Zeitpunkt des Matches das entsprechende Alter für die jeweiligen Kategorien aufweisen.

- a) Jugend-Kategorie A: 16-17 Jahre
- b) Jugend-Kategorie B: 14-15 Jahre
- c) Jugend-Kategorie C: 12-13 Jahre

7.3 Einverständniserklärung

Jeder Athlet hat am Wettkampftag eine von einem / beiden Erziehungsberechtigten unterschriebene Einverständniserklärung vorzulegen, welche auf der Webseite der GEMMAF (www.gemmaf.de) selbständig herunterzuladen, auszufüllen und am Wettkampftag mitzubringen ist. Die Teilnahme am Wettbewerb ohne diese Einverständniserklärung ist nicht möglich.

7.4 Kenntnis und Befolgung der Regularien

Der Athlet und seine Betreuer müssen vertraut mit dem vorliegenden Regelwerk sowie allen sonstigen vom Veranstalter oder der GEMMAF kommunizierten oder frei veröffentlichten wettkampfrelevanten Dokumente (z. B. Code of Conduct, Regularien zum Einspruchsverfahren) sein sowie die Vorgaben innerhalb dieser Dokumente befolgen. Fragen, Probleme oder Unklarheiten sind im Vorhinein mit der GEMMAF oder dem Veranstalter, spätestens jedoch bei der von der GEMMAF durchgeführten Regelbesprechung vor der Veranstaltung zu klären. Die Athleten und Teams sind in der Pflicht, an der Regelbesprechung teilzunehmen. Verstöße gegen die Regularien der GEMMAF können zum Beispiel zu Sperren von Athleten und/oder Teams führen.

7.5 Offenlegung von Informationen

Bei der Anmeldung sowie der weiteren Kommunikation mit dem Veranstalter und der GEMMAF müssen der Athlet sowie seine Betreuer alle geforderten Informationen wahrheitsgemäß offenlegen. Dazu zählen insbesondere Angaben zum Alter und zur Identität sowie der aktuelle Matchrekord des Athleten aufgeschlüsselt nach Siegen, Niederlagen und Unentschieden. Bewusste Täuschungen oder auch nur Täuschungsversuche können mit einem Ausschluss von der Veranstaltung geahndet werden.

7.6 Anzahl der Betreuer

Jeder Athlet muss mindestens einen Betreuer zur Veranstaltung mitbringen. Maximal darf ein Athlet 3 Betreuer an der Ringfläche haben. In Rundenpausen dürfen maximal 2 Betreuer die Ringfläche betreten.

7.7 Erscheinungsbild des Athleten

- a. Athleten müssen eine saubere und gepflegte Erscheinung haben.
- b. Vaseline, Öle, Haargel, Make-Up, KO-Sprays oder andere Substanzen dürfen nicht auf das Gesicht, die Haare, den Körper oder die Ausrüstung des Athleten aufgetragen werden. Sollten GEMMAF-Offizielle feststellen, dass Substanzen aufgetragen wurden, kann dies zum Punktabzug oder zur Disqualifikation des Athleten durch den Referee führen.
- c. Das Auftragen von Vaseline auf das Gesicht der Athleten vor dem Betreten des Rings sowie während der Rundenpausen ist bei U18 Matches optional und soll ausschließlich durch eine offizielle Cutperson geschehen.
- d. Die Offiziellen der GEMMAF entscheiden, ob Haare, Bart oder Nägel eine Gefährdung der Sicherheit des Athleten oder seines Gegners oder eine Störung des Matchablaufs darstellen könnten. Falls die Haare, der Bart oder die Nägel eine solche Gefährdung oder Störung hervorrufen könnten, darf der jeweilige Athlet nicht antreten solange bis die Umstände, die die Gefährdung oder Störung hervorrufen könnten, aus Sicht der Offiziellen nicht korrigiert sind. Standardmäßig müssen Haare getrimmt oder zusammengebunden, der Bart getrimmt und die Nägel geschnitten sein, sodass eine Gefährdung oder Beeinträchtigung nicht möglich ist und das Gesicht des Athleten nicht verdeckt ist. Die Haare dürfen nicht durch Objekte zusammengebunden werden, welche eine Verletzung der Athleten verursachen könnte.
- e. Athleten dürfen keinerlei Schmuck, Piercings oder andere Accessoires während des Matches tragen.

7.8 Medizinische Anforderungen an den Athleten

Der Athlet muss wettkampffähig sein. Das heißt, dass der Athlet keine Gebrechen oder Krankheiten haben darf, welche die eigene oder die Gesundheit seines Gegners gefährden. Um die Gesundheit des Athleten muss es so bestellt sein, dass dieser bedenkenlos Vollkontakt-Kampfsport betreiben kann. Die Wettkampffähigkeit wird von den Ärzten vor Ort geprüft. Das bewusste Verheimlichen von Verletzungen, Gebrechen, Schwangerschaft oder infektiösen Krankheiten geht mit der Sperre vom aktuellen Match einher und kann mit einer Sperre unbestimmter Dauer sowie rechtlichen Schritten geahndet werden.

Die Anwendung jeglicher illegaler Mittel und Substanzen, Narkotika, schmerzstillender, rauscherzeugender, leistungssteigernder oder alkoholischer Substanzen durch den Athleten unmittelbar vor oder während des Matches sind verboten und führen zur sofortigen Disqualifikation und Sperrung des Athleten. Die Zeitspanne der Sperre legt das technische Komitee der GEMMAF fest. Die GEMMAF bzw. der jeweilige Veranstalter behält sich vor, stichprobenartig oder auf Verdacht vor, während oder nach Veranstaltungen Dopingproben durchzuführen. Die Einnahme ärztlich verordneter Substanzen ist dem Ringarzt bei der medizinischen Voruntersuchung mit entsprechenden Belegen gewissenhaft mitzuteilen.

7.8.1 Medizinische Voruntersuchung (Pre-Medicals)

Vor jedem Match muss sich jeder Athlet einer medizinischen Untersuchung durch einen autorisierten Ringarzt unterziehen.

Dabei muss der Athlet alle von der GEMMAF oder dem Veranstalter vorgegebenen vor den Matches durchzuführenden medizinischen Untersuchungen und Tests vollständig vorweisen. Die durchzuführenden Untersuchungen und Tests sind in der jeweiligen Ausschreibung oder in sonstigen Vorschriften der GEMMAF oder des Veranstalters zu finden. Die Erfüllung der medizinischen Anforderungen ist verpflichtend. Ohne die Erfüllung der medizinischen Anforderungen kann der Athlet nicht antreten.

Zu den vorzulegenden Tests zählen im Regelfall:

- a. Ein Schwangerschaftstest für weibliche Athleten ab 14 Jahren (ab Kategorie B aufwärts), der nachweislich vor Ort stattfindet.

7.8.2 Medizinische Nachuntersuchung (Post-Medicals)

Sofort nach jedem Match muss sich jeder Athlet einer medizinischen Untersuchung durch einen autorisierten Ringarzt unterziehen. Diese medizinische Untersuchung kann alle Untersuchungen oder Tests beinhalten, die die GEMMAF, der Veranstalter oder der Ringarzt für nötig hält, um die physische Fitness der Athleten festzustellen. Jeder Athlet, der sich der medizinischen Untersuchung im Nachgang eines Matches verweigert, wird sofort für eine unbestimmte Zeit suspendiert, um eine eventuelle Gefährdung der Gesundheit des Athleten bis zur ausreichenden medizinischen Abklärung zu vermeiden.

8 Autorität für das Match und Schutz der Athleten

Der Referee ist die alleinige Autoritätsperson für das Match und die einzige Person, die berechtigt ist, das Match zu stoppen und zu beenden.

Der Referee kann für seine Entscheidungen die Meinung des Ringarztes oder der anderen GEMMAF-Offiziellen heranziehen. Wenn die technischen Möglichkeiten vorhanden sind, ist das Nutzen von Video-Replays durch den Referee ist zu jeder Zeit erlaubt, aber sollte nach Möglichkeit minimiert werden. Es liegt ausschließlich im Ermessen des Referees ein Video-Replay anzufordern.

Abgesehen von den Athleten sind der Referee und der verantwortliche Ringarzt die einzigen Personen, die autorisiert sind, die Ringfläche jederzeit während des Matches zu betreten. Bis zum Ende des Matches dürfen außerhalb der Pausenzeiten abgesehen von den Athleten nur der Referee und der Ringarzt die Ringfläche betreten. Im Normalfall bittet der Referee den Ringarzt bei Verdacht auf eine (ernsthafte) Verletzung in den Ring, um den Athleten durch den Ringarzt untersuchen zu lassen. In besonderen Fällen kann der Ringarzt dem Referee während des Matches signalisieren, dass er den Athleten untersuchen möchte, indem der Ringarzt einen weichen, dafür vorgesehenen Gegenstand (z. B. ein mit Reis gefülltes Säckchen) in die Ringfläche wirft. Diese Maßnahme soll nur in Ausnahmefällen genutzt werden, in denen der Ringarzt kritische Warnsignale an einem Athleten erkennt, die eine umgehende Untersuchung unbedingt notwendig machen. Der Referee soll dem Ringarzt auf Verlangen jederzeit Zutritt zur Ringfläche verschaffen und den Weisungen des Ringarztes (z. B. Anraten des Abbruchs eines Matches aufgrund einer Verletzung) folgen. Dies gilt dem Schutz der Gesundheit der Athleten.

Ein Athlet kann das Match jederzeit durch physischen oder verbalen Tapout aufgeben. Auch sonstige Bekundungen des Athleten (z. B. selbständiges Abwinken mit der Hand) oder seiner Betreuer (z. B. Handtuchwurf) zur Aufgabe des Matches gegenüber dem Referee sind möglich. Zum Schutz der Athleten muss der Referee in all diesen Fällen das Match umgehend beenden.

Der Referee soll die Athleten aufstehen lassen oder die Athleten trennen, wenn kein Athlet fähig oder in der Lage ist tatsächliche, signifikante oder nachhaltige Anstrengungen zu machen, um das Match durch eine beliebige Methode in Richtung eines Endes zu bringen. Das reine Halten einer vermeintlich überlegenen Position wird nicht als Anstrengung angesehen, das Match zu beenden, und ist auch keine Garantie, diese Position aufrecht erhalten zu dürfen.

9 Fouls

Die folgenden Handlungen stellen ein Foul in MMA-Matches dar:

1. Kopfstöße

Der Kopf darf in keiner Weise zum Schlagen verwendet werden. Jegliche Verwendung des Kopfes zum Schlagen, egal ob Kopf gegen Kopf, Kopf gegen Körper oder anderweitig, ist illegal.

2. Augenstechen jeglicher Art

Das Stechen der Augen zum Beispiel mit den Fingern, dem Kinn oder dem Ellbogen ist illegal. Erlaubte Schlagtechniken, die die Augenhöhle des Athleten treffen, sind kein Ausstechen der Augen und gelten als legale Angriffe.

3. Beißen oder Bespucken des Gegners

Beißen in jeglicher Form ist illegal. Der Athlet muss sich darüber im Klaren sein, dass der Referee manche Aktionen möglicherweise nicht sehen kann und der Athlet den Referee informieren muss, wenn er während des Matches gebissen wird.

4. Fish Hooking

Jeder Versuch eines Athleten, mit seinen Fingern den Mund, die Nase oder die Ohren seines Gegners anzugreifen und die Haut in diesem Bereich zu ziehen oder zu manipulieren, wird als „Fishhooking“ bezeichnet. Beim Fishhooking werden im Allgemeinen die Finger in den Mund des Gegners gesteckt und die Hände in entgegengesetzte Richtungen gezogen, während man die Haut des Gegners festhält.

5. Haare ziehen

Das Ziehen an den Haaren in jeglicher Form ist ein Foul. Ein Athlet darf seinen Gegner nicht an den Haaren ziehen, um ihn in irgendeiner Weise zu kontrollieren. Wenn ein Athlet lange Haare hat, darf er diese nicht als Werkzeug zum Festhalten oder Würgen in irgendeiner Art und Weise verwenden.

6. Spiking des Gegners auf den Kopf oder Nacken (Piledriving)

Jeder Wurf mit einer bogenförmigen Bewegung gilt als erlaubter Wurf. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Kopf des Gegners die Matte berührt.

Als verbotener Piledriver gilt jeder Wurf, bei dem der Athlet den Körper seines Gegners kontrolliert, sodass die Füße in Richtung Himmel und der Kopf gerade Richtung Boden zeigt, woraufhin der Kopf des Gegners mit Kraft auf die Ringfläche geslammert wird.

Es ist zu beachten, dass ein Athlet, der von seinem Gegner in eine Submission genommen wird, diesen auf jede beliebige Weise werfen, also auch spiken darf, da er den Körper seines Gegners nicht unter Kontrolle hat. Der Athlet, der die Submission hält, kann entweder seine Position ändern oder den Griff lösen, bevor er auf die Matte geslammert wird.

7. Schlagtechniken zur Wirbelsäule (inklusive Steißbein) oder zum Hinterkopf

Der Hinterkopfbereich beginnt an der Krone des Kopfes und verläuft mit einer Breite von 1 Zoll zu beiden Seiten, also mit einer Gesamtbreite von 5,08 cm in Richtung des Hinterkopfs hin zum kraniozervikalen Übergang. Im Bereich des kraniozervikalen Übergangs erstreckt sich der Bereich über die gesamte Breite des Nackens. Weiterhin verläuft der Bereich mit einer Breite von 1 Zoll zu beiden Seiten der Mittellinie der Wirbelsäule, also mit einer Gesamtbreite von 5,08 cm hinunter bis hin zum Steißbein.

8. Schlagtechniken zur Kehle oder Greifen der Luftröhre

Gezielte Schläge auf die Kehle sind nicht erlaubt. Ein gezielter Angriff würde bedeuten, dass ein Athlet den Kopf seines Gegners so zieht, dass der Halsbereich für eine Schlagtechnik geöffnet wird.

Ein Athlet darf seine Finger oder seinen Daumen nicht in den Hals oder die Luftröhre seines Gegners rammen, um ihn zur Aufgabe zu zwingen.

Wenn während eines Matches im Stehen eine Schlagtechnik ausgeführt wird und der Schlag im Halsbereich des Gegners landet, gilt dies als sauberer und regelkonformer Schlag.

9. Finger ausstrecken in Richtung des Gesichts oder der Augen des Gegners

Wenn ein Athlet im Stehen seine Arme mit offener Hand in Richtung seines Gegners bewegt und dabei die Finger auf das Gesicht oder die Augen des Gegners richtet, ist dies ein Foul. Referees müssen dieses gefährliche Verhalten verhindern, indem sie dies den Athleten klar kommunizieren. Athleten werden aufgefordert, ihre Fäuste zu schließen oder ihre Finger gerade nach oben in die Luft zu richten, wenn sie nach ihrem Gegner tasten.

10. Angriffe auf den Genitalbereich in jeglicher Form

Jeder Angriff auf die Leistengegend, einschließlich Schlagen, Greifen, Kneifen oder Verdrehen, ist illegal. Dies gilt sowohl für Männer als auch für Frauen.

11. Kniestöße oder Kicks zum Kopf, wenn der Gegner sich am Boden befindet (grounded athlete)

Ein Athlet gilt als „grounded“ (am Boden befindlich) und darf nicht mit Kicks oder Kniestößen zum Kopf attackiert werden, wenn irgendein Teil seines Körpers, außer den Händen oder Füßen Kontakt mit dem Ringboden hat.

12. Stampfritte, wenn der Gegner sich am Boden befindet (grounded athlete)

Als Stampfen gilt jede Art von Schlagbewegung mit den Füßen, bei der der Athlet sein Bein anhebt, es am Knie beugt und eine Schlagbewegung mit der Fußsohle oder dem Hacken einleitet.

Axe Kicks sind keine Stampfritte und somit legale Schlagtechniken zu grounded athletes.

Stampfritte zu einem stehenden Gegner, zum Beispiel Fußstampfer, sind kein Foul.

13. Halten oder Greifen der gegnerischen Ausrüstung (z. B. Handschuhe, Shorts)

Ein Athlet darf die Bewegung seines Gegners nicht dadurch kontrollieren, dass er dessen Ausrüstung (z. B. Handschuhe oder Shorts) festhält. Ein Athlet darf die Hand seines Gegners festhalten oder greifen, solange er die Hand nicht nur durch das Material des Handschuhs kontrolliert, sondern indem er die Hand des Gegners tatsächlich festhält. Es ist erlaubt, die eigene Ausrüstung festzuhalten (gilt nicht für Bandagen).

14. Halten oder Greifen des Zauns oder der Ringseile

Der Athlet darf seine Hände und Füße jederzeit auf den Zaun legen und sich davon abstoßen. Dabei ist es auch erlaubt, dass die Finger oder Zehen durch den Zaun ragen, solange der Zaun nicht gegriffen wird. Wenn die Finger oder Zehen eines Athleten allerdings den Zaun oder die Ringbegrenzung greifen oder festhalten, um entweder die eigenen Körperposition oder die Körperposition des Gegners zu kontrollieren, ist dies eine illegale Aktion.

Ein Athlet darf zu keiner Zeit die Seile greifen oder seine Arme über oder unter die Ringseile wickeln. Der Athlet darf nicht absichtlich durch die Ringseile treten.

Wenn der Referee erkennt, dass ein Athlet den Zaun, den Cage oder das Ringseilmaterial festhält, kann der Referee dem foulenden Athleten einen Punkt abziehen, wenn das Foul signifikante Auswirkungen auf das Match hatte. Wenn der foulende Athlet aufgrund des Fouls

in einer besseren Position landet, sollten der Referee die bessere Position des foulenden Athleten nehmen und die Athleten repositionieren.

15. Hebel kleiner Gelenke (weniger als 3 Finger oder 3 Zehen)

Finger und Zehen sind kleine Gelenke. Handgelenke, Knöchel, Knie, Schultern und Ellbogen sind alles große Gelenke. Es ist erlaubt, die Mehrzahl der Finger/Zehen auf einmal zu greifen.

16. Hinauswerfen des Gegners aus der Ringfläche

Ein Athlet darf seinen Gegner nicht aus dem Cage oder Ring hinauswerfen.

17. Absichtliches Einführen eines Fingers in eine Körperöffnung oder einen Cut des Gegners

Ein Athlet darf seine Finger nicht in einen offenen Cut einführen, um den Cut zu vergrößern. Ein Athlet darf seine Finger nicht in die Nase, Ohren, den Mund oder eine andere Körperöffnung des Gegners stecken.

18. Kratzen, kneifen, Haut verdrehen

Jegliche Attacken, die darauf abzielen die Haut des Gegners zu kratzen, zu kneifen, zu ziehen oder zu verdrehen, um Schmerz zuzufügen, sind illegal.

19. Passivität (Vermeiden von Kontakt mit dem Gegner; absichtliches oder andauerndes Verlieren des Zahnschutzes; Vortäuschen einer Verletzung)

Passivität liegt vor, wenn ein Athlet absichtlich den Kontakt mit seinem Gegner vermeidet oder vor dem Matchgeschehen davonläuft. Passivität kann vom Referee auch für jeden Versuch eines Athleten ausgesprochen werden, Zeit zu schinden, indem er fälschlicherweise ein Foul oder eine Verletzung vortäuscht oder seinen Mundschutz absichtlich fallen lässt bzw. ausspuckt oder jeder andere Aktion, die darauf abzielt, das Matchgeschehen zu verzögern.

20. Nutzen von beleidigender Sprache innerhalb der Ringfläche

Athleten dürfen während des Matches sprechen. Die bloße Verwendung von akustischer Sprache stellt kein Foul dar.

Es liegt in der Verantwortung des Referees, zu bestimmen, wann Worte die Grenze zu Beleidigung überschreiten. Beispiele für Beleidigungen wären rassistisch motivierte, extremistische oder abwertende Sprache.

21. Offensichtliche Missachtung der Anweisungen des Referees

Ein Athlet muss den Instruktionen des Referees zu jeder Zeit folgen. Jegliche Abweichungen oder Nichtbeachtung können zur Disqualifikation des Athleten führen.

22. Unsportliches Verhalten, das z. B. zur Verletzung oder Diffamierung des Gegners führt

Von jedem Athleten, der im MMA-Sport antritt, wird erwartet, dass er den Sport in einem positiven Licht vertritt und dabei Sportsgeist und Bescheidenheit verkörpert. Jeder Athlet, der die Regeln des Sports missachtet oder versucht, einem Teilnehmer, der entweder vom Referee aus dem Match genommen wurde oder aufgegeben hat, unnötigen Schaden zuzufügen, wird als unsportlich angesehen.

23. Attackieren des Gegners, nachdem das Signal für das Rundenende ertönt ist

Das Ende einer Runde wird durch den Klang des Signals für das Rundenende und das Ausrufen von „Time“ durch den Referee angezeigt. Sobald der Referee „Time“ ausgerufen hat, gelten alle offensiven Aktionen des Athleten nach dem Läuten der Glocke als illegal.

24. Attackieren des Gegners während der Pause

Ein Athlet darf seinen Gegner während einer Auszeit oder der Rundenpause in keiner Weise angreifen.

25. Attackieren des Gegners, wenn er unter dem Schutz des Referees steht

Sobald der Referee zum Schutz eines Athleten, der außer Gefecht gesetzt ist oder nicht mehr in der Lage ist, das Matchfortzusetzen, eine Unterbrechung des Matches angeordnet hat, müssen die Athleten alle Attacken gegen ihren Gegner einstellen.

26. Stören des Matches durch die Betreuer

Als Behinderung wird jede Handlung oder Aktivität bezeichnet, die darauf abzielt, das Match zu stören oder dem Athleten einer Ecke einen unfairen Vorteil zu verschaffen. Betreuer dürfen den Referee nicht ablenken oder seine Aktionen in irgendeiner Weise beeinflussen.

27. Auftragen oder Konsumieren von fremden Substanzen

Athleten sind angehalten trocken und frei von jeglichen Substanzen zum Cage zu kommen. Vaseline, Öle, Haargel, Schminke, KO-Sprays oder andere Substanzen dürfen nicht auf das Gesicht, die Haare, den Körper oder die Ausrüstung des Athleten aufgetragen werden. Auch während des Matches dürfen keinerlei Substanzen auf die Athleten oder die Ausrüstung aufgetragen werden.

Außerdem dürfen die Athleten während des Matches ausschließlich Wasser konsumieren. Aufputschende oder leistungssteigernde Substanzen sind strikt verboten (z. B. Ammoniak, Asthma-Spray). Verstoß gegen diese Regelung kann zum Punktabzug oder zur Disqualifikation des Athleten durch den Referee führen.

10 Verbotene Techniken

Zusätzlich zu den in Kapitel 9 genannten Fouls sind folgende Techniken im Amateur-MMA in allen Alterskategorien verboten:

- a. Jegliche Art von Schlagtechniken mit dem Ellenbogen oder Unterarm
- b. Knie zum Kopf
- c. Lineare/gerade Kicks direkt zum Knie (sogenannte Oblique Kicks)
- d. Heel Hooks
- e. Twister, Neck Cranks, Can Opener, Sit Through Crucifix und/oder jeder Aufgabegriff, der primär Druck auf den Nacken oder die Wirbelsäule ausübt.

Zusätzlich zu den oben genannten Fouls und verbotenen Techniken, gelten folgende Restriktionen für die U18-Alterskategorien.

10.1 Jugend-Kategorie A: 16-17 Jahre

- a. Keine Treffer zum Kopf! Jegliche Schlag- oder Trittechniken zum Kopf sind verboten.
- b. Keine Kniestöße jeglicher Art.
- c. Keine Stampftritte zum Fuß.
- d. Keine Upkicks von einer Position am Boden (grounded athlete).
- e. Keine Kicks zum Körper eines am Boden befindlichen Athleten (grounded athlete). Ausschließlich Schlagtechniken mit geschlossener Faust zum Körper sind am Boden zulässig.
- f. Keine Biceps- oder Wadenquetscher.
- g. Keine Handgelenkshebel (Wristlocks).
- h. Toe Holds dürfen nur bei gestrecktem Bein angewendet werden. Es ist nicht erlaubt, das attackierte Bein bzw. Knie während der Submission zu beugen.
- i. Keine stehenden Guillotine-Submissions und Guillotine-Variationen (Anaconda Choke, D'arce Choke). Guillotine-Submissions und Guillotine-Variationen müssen am Boden befindlich (grounded athlete) beendet werden.
- j. Keine Suplexe, keine ausgehobenen Takedowns mit hartem Aufprall, keine Slams. Würfe müssen sicher und kontrolliert ausgeführt werden. Das bedeutet, dass nicht unkontrolliert am Kopf des Gegners gerissen werden und kein harter Aufprall stattfinden darf. Kontrollierte Schulter- oder Hüftwürfe sind erlaubt. Alle genannten Restriktionen für Takedowns und Würfe gelten auch dann, wenn sich der Athlet gegen eine Submission verteidigt.

10.2 Jugend-Kategorie B: 14-15 Jahre

- a. Keine Treffer zum Kopf! Jegliche Schlag- oder Trittechniken zum Kopf sind verboten.
- b. Keine Kniestöße jeglicher Art.
- c. Keine Stampftritte zum Fuß.
- d. Keine Upkicks von einer Position am Boden (grounded athlete).
- e. Jegliche Schlag- oder Trittechniken am Boden sind verboten.
- f. Keine Bizeps- oder Wadenquetscher.
- g. Keine Handgelenkshebel (Wristlocks).
- h. Keine Knee-bars (Legale Beinattacken sind der gerade Achilles Lock und der Toe Hold ausschließlich mit gestrecktem Bein. Es ist nicht erlaubt, das attackierte Bein bzw. Knie während der Submission zu beugen).
- i. Keine stehenden Guillotine-Submissions oder Guillotine-Variationen (Anaconda Choke, D'arce Choke). Guillotine-Submissions und Guillotine-Variationen müssen armed-in erfolgen und dürfen nur am Boden befindlich (grounded athlete) beendet werden.
- j. Keine Omoplata-Submissions.
- k. Keine Suplexe, keine ausgehobenen Takedowns mit hartem Aufprall, keine Slams. Würfe müssen sicher und kontrolliert ausgeführt werden. Das bedeutet, dass nicht unkontrolliert am Kopf des Gegners gerissen werden und kein harter Aufprall stattfinden darf. Kontrollierte Schulter- oder Hüftwürfe sind erlaubt. Alle genannten Restriktionen für Takedowns und Würfe gelten auch dann, wenn sich der Athlet gegen eine Submission verteidigt.

10.3 Jugend-Kategorie C: 12-13 Jahre

- a. Keine Treffer zum Kopf! Jegliche Schlag- oder Trittechniken zum Kopf sind verboten.
- b. Keine Kniestöße jeglicher Art.
- c. Keine Stampftritte zum Fuß.
- d. Keine Upkicks von einer Position am Boden (grounded athlete).
- e. Jegliche Schlag- oder Trittechniken am Boden sind verboten.
- f. Keine Bizeps- oder Wadenquetscher.
- g. Keine Handgelenkshebel (Wristlocks).
- h. Keine Bein-Submissions jeglicher Art.
- i. Keine Guillotine-Submissions oder Guillotine-Variationen (Anaconda Choke, D'arce Choke) jeglicher Art.
- j. Keine Omoplata-Submissions.
- k. Keine Suplexe, keine ausgehobenen Takedowns mit hartem Aufprall, keine Slams. Würfe müssen sicher und kontrolliert ausgeführt werden. Das bedeutet, dass nicht unkontrolliert am Kopf des Gegners gerissen werden darf, der Gegner nicht in die Luft gehoben werden und kein harter Aufprall stattfinden darf. Im Bereich der Würfe sind ausschließlich Hüftwürfe oder Hüftwurf-Variationen mit Kontrolle von mindestens einem Arm erlaubt. Alle genannten Restriktionen gelten auch dann, wenn sich der Athlet gegen eine Submission verteidigt.

Insbesondere bei Jugend-Athleten im MMA ist für ein erhöhtes Maß an Sicherheit im Wettkampf zu sorgen. Die oben genannten technischen Einschränkungen sollen jungen Athleten das Sammeln von Erfahrungen im Wettkampf ermöglichen und erleichtern, ohne das Risiko unnötiger Verletzungen oder Traumata. Zum Schutz des sich entwickelnden Gehirns sind jegliche Kopftreffer verboten.

Die Referees sind außerdem angewiesen, dass die erlaubten Techniken frei und offen angewendet werden, aber nicht zwangsläufig beendet werden müssen. Mit anderen Worten wird einem jungen Athleten, der sich in einer zulässigen Submission befindet, nicht die gleiche Nachsicht und Zeit gewährt, die ein erwachsener Athlet für ein Entkommen erhalten würde. Wir müssen verstehen, dass in einem so frühen Alter Sicherheit oberste Priorität hat, um bei unseren jungen Athleten keine unnötigen

Verletzungen zuzulassen oder zu riskieren. Daher sollen vorzeitige Abbrüche von Referees durch technische Submission häufiger vorkommen, um ein Match zu entscheiden und zu beenden.

Die nachfolgende Tabelle fasst die zusätzlichen Verbote zusammen. Wichtig: Es handelt sich um die zusätzlichen Verbote. Sonstige, bereits bestehenden Verbote wie zum Beispiel das Verbot von Heel Hooks, sind nicht nochmals aufgeführt.

Technik	Jugend Kategorie A (16-17)	Jugend Kategorie B (14-15)	Jugend Kategorie C (12-13)
Treffer zum Kopf	X	X	X
Kniestöße	X	X	X
Stampfritte zum Fuß	X	X	X
Upkicks von einer Bodenposition	X	X	X
Schlag- und Tritttechniken am Boden	Keine Kicks/Knie Erlaubt sind ausschließlich Schläge mit der geschlossenen Faust zum Körper	X	X
Bizeps- oder Wadenquetscher bzw. Bizeps- oder Wadencrusher	X	X	X
Handgelenkshebel (Wristlocks)	X	X	X
Bein-Submissions	Toe Holds dürfen nur bei gestrecktem Bein angewendet werden	Erlaubt sind ausschließlich der gerade Achilles Lock und Toe Holds nur bei gestrecktem Bein	X
Guillotine-Submissions oder Varianten wie Darce-Choke, Anaconda-Choke	Keine stehende Ausführung Erlaubt sind ausschließlich Ausführungen, die am Boden angezogen werden	Keine stehenden Ausführungen Erlaubt sind ausschließlich armed-in Ausführungen, die am Boden angezogen werden	X
Omoplata-Submissions	✓	X	X
Technical Submission	Häufiger	Häufiger	Häufiger
Suplexe, ausgehobene Takedowns mit hartem Aufprall & Slams	X	X	X
Würfe	Kontrollierte Schulter- oder Hüftwürfe sind erlaubt. Kein Reißen am Kopf, kein harter Aufprall.	Kontrollierte Schulter- oder Hüftwürfe sind erlaubt. Kein Reißen am Kopf, kein harter Aufprall.	Ausschließlich Hüftwürfe sind erlaubt. Kein Reißen am Kopf, kein Ausheben, kein harter Aufprall.

11 Vorgehensweise bei einem Foul

Der Referee entscheidet über Punktabzug oder Disqualifikation nach einer beliebigen Kombination von Fouls oder auch nach einem einzelnen schweren Foul.

Falls der Referee der Meinung ist, dass ein Athlet sich in unsportlicher Weise verhält, darf der Referee das Match stoppen, um Punkte abzuziehen oder den Athleten zu disqualifizieren.

Fouls, die zu Punktabzug führen und dementsprechend vom Referee angezeigt werden, resultieren in der Verringerung des Rundenscores des foulenden Athleten und sind von allen drei Judges sowie dem Scorekeeper zu notieren.

Nur der Referee kann ein Foul ansagen. Wenn der Referee kein Foul anzeigt, dürfen die Judges oder der Scorekeeper nicht selbst eine Bewertung diesbezüglich vornehmen.

Wenn eine Unterbrechung aufgrund eines Fouls länger als 5 Minuten andauert, so muss der Referee das Match beenden.

Anmerkung: Der Referee darf das Match nicht unterbrechen, um den Impact einer legalen Technik zu evaluieren, außer, wenn eine Verletzung entstanden ist.

11.1 Allgemeine Foulprozedur

Wenn ein Foul begangen wurde, kann der Referee das Match unterbrechen, sofern es sich um ein relevantes Foul handelt (z. B. wenn der Gefoulte sichtbare Zeichen von Angeschlagenheit oder einer Verletzung aufweist).

- a. Der Referee unterbricht das Match („stop, time“).
- b. Der Referee verweist den Athleten, der das Foul begangen hat, in eine neutrale Ecke, falls dies Sinn ergibt und stellt sicher, dass die Betreuer beider Athleten nicht coachen.
- c. Der Referee prüft den Zustand und das Befinden des Gefoulten.
- d. Der Referee kann bei Annahme einer relevanten Verletzung den Ringarzt hinzuziehen, um eine fachmännische Beurteilung der Verletzung zu erhalten. Wenn der Ringarzt die Entscheidung trifft, dass der Gefoulte aufgrund der Verletzung das Match nicht mehr fortsetzen kann, dann soll der Referee das Match beenden. Wenn der Ringarzt sein Einverständnis zur Fortsetzung des Matches gibt, soll das Match fortgeführt werden.
- e. Der Referee teilt dem Foulenden und ggf. dem Gefoulten seine Bewertung des Fouls mit und verkündet ggf. einen Punktabzug oder eine Disqualifikation.
- f. Falls das Match fortgesetzt werden kann, setzt der Referee das Match fort.
- g. Im Falle eines Punktabzugs teilt der Referee den Judges und dem Scorekeeper nach dem Rundenende die Höhe des Punktabzugs und den Grund dafür mit.

11.2 Foulprozedur bei Tiefschlägen und Augenstichen

Die Prozedur bei Tiefschlägen und Augenstichen ist identisch zu der allgemeinen Foulprozedur. Allerdings kann der Athlet, der einen Tiefschlag oder Augenstich erlitten hat, sich nach eigenem Ermessen bis zu 5 Minuten erholen, solange der Ringarzt bestätigt, dass der Athlet möglicherweise das Match fortsetzen kann, sobald er sich erholt hat. Wenn der Athlet sich vor Ablauf der 5 Minuten erholt hat und fortfahren möchte, dann soll der Referee das Match so bald wie möglich wieder freigeben.

Bei Augenstichen soll dem Athleten während der Unterbrechung eine kalte Kompresse oder ein nasses Tuch durch den Ringarzt gereicht werden, womit der Athlet das Auge selbständig behandeln kann. Sofern der Athlet keine unmittelbare medizinische Aufmerksamkeit benötigt, sollen der Referee und der Ringarzt dem Athleten Zeit geben und erlauben, sich zu sammeln und sein Auge zu erholen. Natürlich kann der Ringarzt den Athleten daraufhin jederzeit untersuchen, um einzuschätzen, ob der Athlet weitermachen kann.

12 Verletzungen

12.1 Verletzungen durch legale Techniken oder Zufall

Falls die Verletzung ernst genug ist, das Match zu beenden, verliert der verletzte Athlet durch Technical Knockout (TKO).

12.2 Verletzungen durch Fouls

Der Referee entscheidet, ob es sich um ein absichtliches oder unabsichtliches Foul handelt.

12.2.1 Absichtliche Fouls

- a. Falls die Verletzung ernst genug ist, das Match sofort zu beenden, verliert der foulende Athlet durch Disqualifikation (DQ).

- b. Falls der Gefoulte trotz der durch das absichtliche Foul entstandenen Verletzung weitermachen kann, soll der Referee dem Athleten, der das Foul begangen hat, bis zu 2 Punkte abziehen. Punktabzüge für absichtliche Fouls sind verpflichtend.
- c. Falls ein absichtliches Foul zu einer Verletzung beim Gefaulten führt, dieser vorerst weitermachen kann, aber im weiteren Verlauf das Match aufgrund der entstandenen Verletzung vor dem Ende der Mehrzahl der Runden abgebrochen werden muss, dann endet das Match als No Contest.
- d. Falls ein absichtliches Foul zu einer Verletzung beim Gefaulten führt, dieser vorerst weitermachen kann, aber im weiteren Verlauf das Match aufgrund der entstandenen Verletzung nach dem Ende der Mehrzahl der Runden abgebrochen werden muss, dann gewinnt der Gefoulte durch Technical Decision, falls er in der Punktentscheidung vorne liegt oder das Match endet in einem Technical Draw, falls der Gefoulte in der Punktentscheidung unterlegen oder gleichauf ist.

12.2.2 Unabsichtliche Fouls

- a. Falls der Gefoulte trotz der durch das unabsichtliche Foul entstandenen Verletzung weitermachen kann, liegt ein Punktabzug im Ermessen des Referees.
- b. Falls die Verletzung ernst genug ist, das Match sofort oder im weiteren Verlauf zu stoppen, dann endet das Match als No Contest, sofern das Match vor dem Ende der Mehrzahl der Runden beendet wurde.
- c. Falls die Verletzung ernst genug ist, das Match sofort oder im weiteren Verlauf zu stoppen, dann endet das Match in einer Technical Decision bzw. in einem Technical Draw, sofern das Match gestoppt wurde nachdem die Mehrzahl der Runden beendet wurden. Gewinner der Technical Decision ist der Athlet, der im Punktestand vorne liegt oder das Match endet in einem Technical Draw, sofern der Punktestand ein Draw ergibt.
- d. Falls ein Athlet während der Runde die Kontrolle über seine körperlichen Funktionen verliert (Erbrechen, Urinieren, Stuhlgang), soll der Referee das Match beenden und der jeweilige Athlet verliert via TKO, Medical Stoppage.

Falls ein Athlet die Kontrolle über seine körperlichen Funktionen während der Rundenpause verliert, soll der Ringarzt evaluieren, ob der Athlet weitermachen kann. Falls der Athlet nicht vom Ringarzt freigegeben wird, soll der Referee das Match beenden und der jeweilige Athlet verliert via TKO, Medical Stoppage.

Bei Auftreten von Stuhlgang soll das Match unabhängig vom Zeitpunkt vom Referee beendet werden und der jeweilige Athlet verliert via TKO, Medical Stoppage.

Anmerkungen zu Kapitel 12.2.1 und 12.2.2:

- Mehrzahl der Runden: 1 Runde für Matches mit 2 Runden, 2 Runden für Matches mit 3 Runden, 3 Runden für Matches mit 4 oder 5 Runden.
- Unvollständige Runden bei der Ermittlung der abgeschlossenen Runden nicht als beendete Runden gezählt.
- Die beschriebenen Regelungen greifen auch dann, wenn die Verschlimmerung der durch das Foul entstandenen Verletzung durch legale Techniken geschehen ist.

12.2.3 Scoring von unvollständigen Runden

Beendet der Referee ein Match vorzeitig aufgrund einer Verletzung durch ein Foul oder aufgrund unvorhergesehener, äußerer Umstände, so informiert der Referee die Judges und den Scorekeeper, ob sich das Ergebnis des Matches anhand der Punktbewertungen ergibt. Außerdem informiert der Referee die Judges und den Scorekeeper über mögliche Punktabzüge aufgrund des/der Fouls. Falls das Ergebnis anhand von Punktbewertungen ermittelt wird, bewerten die Judges die unvollständige Runde bis zum Zeitpunkt des Abbruchs durch den Referee unter Beachtung möglicher Punktabzüge. Die Bewertung der unvollständigen Runde geht genauso in die Wertung ein, wie vollständig beendete

Runden. Eine unvollständige Runde kann eine nachvollziehbare Begründung für den Rundenscore 10:10 sein, wenn der Judge keinen stimmigen Sieger ermitteln kann.

13 Judging

Alle Matches sollen von mindestens einem Judge bewertet werden. In Ausnahmefällen, wenn kein Judge vorhanden ist, kann der Referee gleichzeitig die Funktion des Judges übernehmen.

Falls nur ein Judge vorhanden ist, so haben sich der Judge und der Referee nach Ende des Matches kurz zu beraten und den Sieger gemeinsam zu bestimmen. Im Zweifel hat der Judge die Entscheidungsbefugnis.

Falls drei Judges vorhanden sind, werden diese an verschiedenen Stellen an der Ringfläche positioniert. Der Referee darf in diesem Fall nicht einer der Judges sein.

13.1 Judging-Kriterien

Der Bereich „Effektive Schlagtechniken / Effektives Grappling“ stellt das primäre Judging-Kriterium dar und ist die erste Priorität für die Bewertung einer Runde. Das sekundäre Judging-Kriterium „Effektive Aggressivität“ darf erst in der Bewertung berücksichtigt werden, wenn das primäre Judging-Kriterium zwischen den Athleten völlig ausgeglichen ist. Das tertiäre Judging-Kriterium „Kontrolle der Ringfläche“ darf erst in der Bewertung berücksichtigt werden, wenn das primäre und sekundäre Judging-Kriterium zwischen den Athleten völlig ausgeglichen ist.

Das primäre Judging-Kriterium: Effektive Schlagtechniken/Effektives Grappling

Das primäre Judging-Kriterium wird unterteilt in die Bereiche effektive Schlagtechniken und effektives Grappling, die prinzipiell gleich gewichtet sind. Das bedeutet nicht, dass Aktionen aus diesen Bereichen grundsätzlich gleich stark gewertet werden, sondern, dass die beiden Bereiche dasselbe Potenzial haben, Effektivität zu erzielen.

Effektive Schlagtechniken sind legale Schlagtechniken, die sofortige oder kumulierte Auswirkungen auf den Gegner haben und das Match in Richtung eines Endes führen. Dabei wird sofortige Auswirkung durch effektive Schlagtechniken stärker gewichtet als kumulierte Auswirkung.

Effektives Grappling beinhaltet erfolgreiches Ausführen von Takedowns, Ansätze von Submissions (Aufgabegriffen), Reversals und das Erreichen von vorteilhaften Positionen, wodurch sofortige oder kumulierte Auswirkungen auf den Gegner entstehen und das Match in Richtung eines Endes geführt wird. Dabei wird sofortige Auswirkung durch effektives Grappling stärker gewichtet als kumulierte Auswirkung.

Submission-Ansätze, die den Gegner dadurch schwächen und ermüden, dass dieser eine erhebliche Anstrengung zur Befreiung aus der Submission aufbringen muss, sollen höher gewichtet werden als Submission-Ansätze, die leicht und ohne relevante Anstrengung verteidigt werden.

Takedowns mit hoher Amplitude und starkem Aufprall sollen stärker gewichtet werden als solche, die nicht diese Eigenschaften aufweisen.

Das primäre Judging-Kriterium wird in der überwältigenden Mehrheit der entscheidende Faktor für die Bewertung der Runde sein. Die nächsten beiden Judging-Kriterien sind als „Notlösung“ anzusehen und nur zu nutzen, wenn das primäre Judging-Kriterium 100% ausgeglichen für beide Athleten ist.

Das sekundäre Judging-Kriterium: Effektive Aggressivität

Aggressive Vorstöße machen, um das Match zu beenden.

Das sekundäre Judging-Kriterium ist nur in Erwägung zu ziehen, wenn das primäre Judging-Kriterium 100% ausgeglichen für beide Athleten ist.

Das tertiäre Judging-Kriterium: Kontrolle der Ringfläche

Bestimmen der Position, des Ortes und des Tempos des Matches.

Das tertiäre Judging-Kriterium ist nur in Erwägung zu ziehen, wenn das primäre Judging-Kriterium und das sekundäre Judging-Kriterium 100% ausgeglichen für beide Athleten sind. Das tertiäre Judging-Kriterium wird dementsprechend sehr selten angewandt.

13.2 Rundenwertung

Das Ten-Point Must-System ist das Standard-Bewertungssystem im MMA. Der Gewinner einer Runde erhält 10 Punkte, der Verlierer 9 Punkte oder weniger, außer in dem sehr seltenen Fall einer völlig ausgeglichenen Runde, die 10:10 gewertet wird.

10:10 Runde

Eine 10:10 Runde im MMA liegt vor, wenn in der Runde gar kein Unterschied oder Vorteil zwischen den Athleten erkennbar ist.

10:10 Runden im MMA sollen sehr selten vergeben werden und dürfen nicht als Notlösung von Judges genutzt werden, die nicht fähig sind, Unterschiede zwischen den Athleten in der Runde zu erkennen.

Die Möglichkeit 10:10 Runden zu vergeben, muss allerdings gegeben sein, da in manchen Fällen unvollständige Runden bewertet werden müssen (siehe Kapitel 12.2.3). Der Rundenscore 10:10 ist primär für die Bewertung unvollständiger Runden vorgesehen, in denen der Judge keinen stimmigen Sieger ermitteln kann.

10:9 Runde

Eine 10:9 Runde im MMA liegt vor, wenn ein Athlet die Runde mit sehr geringem bis moderatem Abstand gewinnt.

Eine 10:9 Runde ist die im MMA mit Abstand am meisten vorkommende Rundenwertung. Selbst, wenn ein Athlet nur durch eine einzelne Technik aus dem Bereich Schlagtechniken oder Grappling oder bei völlig ausgeglichenem primärem Judging-Kriterium durch das sekundäre oder tertiäre Judging-Kriterium vorne liegt, dann erhält dieser Athlet 10 Punkte, während der unterlegene Athlet 9 Punkte erhält.

10:8 Runde

Eine 10:8 Runde im MMA liegt vor, wenn ein Athlet die Runde mit großem Abstand unter Berücksichtigung von Impact, Dominance und Duration durch effektive Schlagtechniken und effektives Grappling gewinnt.

Bei der Beurteilung, ob eine 10:8 Runde vorliegt, werden die drei Faktoren Impact, Dominance und Duration berücksichtigt.

Impact (Effektivität)

Der Judge muss beurteilen, ob ein Athlet seinen Gegner in der Runde erheblich geschädigt hat, auch wenn dieser die Runde möglicherweise nicht dominiert hat. Zum Impact zählen sichtbare Anzeichen wie Schwellungen und Cuts. Von Impact wird auch gesprochen, wenn ein Athlet durch Schlagtechniken und/oder Grappling die Schwächung der Energie, des Selbstvertrauens, der Fähigkeiten und des Kampfgeistes des Gegners bewirkt. All dies ist eine direkte Folge von Impact. Wenn ein Athlet von Schlagtechniken, mangelnder Kontrolle und/oder mangelnder Fähigkeit betroffen ist, kann dies zu entscheidenden Momenten in der Runde führen und sollte mit großem Wert berücksichtigt werden.

Dominance (Dominanz)

Da es sich bei MMA um eine offensive Sportart handelt, zeigt sich die Dominance einer Runde im Bereich der Schlagtechniken, wenn der unterlegene Athlet gezwungen ist, sich ständig zu verteidigen, ohne zu kontern oder zu reagieren, wenn sich Gelegenheiten ergeben. Die Dominance im Bereich Grappling lässt sich dadurch erkennen, dass der Athlet überlegene Positionen im Match einnimmt und diese Positionen nutzt, um matchbeendende Submissions oder Angriffe zu versuchen. Das bloße Halten einer überlegenen Position soll kein primärer Faktor bei der Beurteilung von Dominance sein. Es muss berücksichtigt werden, was der Athlet mit diesen Positionen macht. Um im Bereich des Grappling Dominance zu erzielen, müssen Submissionversuche, Schlagtechniken und/oder ein überwältigendes Tempo durch aggressive Positionsverbesserungen vorhanden sein, was dazu führt, dass der unterlegene Athlet konstant in einem defensiven oder reaktiven Modus agiert.

Duration (Dauer)

Die Duration wird durch die Zeit definiert, die ein Athlet damit verbringt, seinen Gegner effektiv anzugreifen, zu kontrollieren und zu schwächen, während der Gegner wenig bis gar keine Offensive entgegensetzt. Der Judge muss die Duration einschätzen, indem er die relative Zeit in einer Runde berücksichtigt, in der ein Athlet die volle Kontrolle über die effektive Offensive übernimmt und behält. Dies kann sowohl im Stand als auch am Boden beurteilt werden.

10:7 Runde

Eine 10:7 Runde im MMA liegt vor, wenn ein Athlet seinen Gegner unter Berücksichtigung von Impact, Dominance und Duration durch effektive Schlagtechniken und effektives Grappling vollkommen überwältigt und der Abbruch des Matches mehrfach oder über einen längeren Zeitraum droht.

Eine 10:7 Runde im MMA ist eine Rundenwertung, die Judges sehr selten vergeben sollen.

Im Amateur-MMA und besonders im U18-Amateur-MMA sollte es nie so weit kommen, dass 10:7 Runden entstehen, da der Referee das Match vorher im Sinne des Schutzes des unterlegenen Athleten abbrechen sollte.

14 Arten von Ergebnissen

Submission (Aufgabegriff)

- a. Physical Tapout (Physisches Abklopfen): Der Athlet gibt durch erkennbares Abklopfen mit Hand, Fuß oder einem anderen Körperteil zu erkennen, dass er aufgibt.
- b. Verbal Tapout (Verbales Abklopfen): Der Athlet sagt oder gibt willentlich oder unwillentlich verbal zu erkennen, dass er aufgibt (z. B. auch durch Schreien oder Stöhnen).
- c. Technical Submission (Technische Aufgabe): Obwohl der Athlet weder physisch noch verbal aufgibt, bricht der Referee aufgrund einer Submission das Match ab, da der Athlet durch die Submission bewusstlos wird oder eine (ernsthafte) Verletzung erleidet (z.B. Knochenbruch, Dislokation).
Im Amateur-MMA und insbesondere im U18-Amateur-MMA sollte der Referee allerdings einschreiten, bevor Verletzungen durch Submissions entstehen. Ist für den Referee erkennbar, dass ein Athlet in einer Submission, durch die eine (ernsthafte) Verletzung droht, gefangen ist, aus der er sich nicht mehr intelligent verteidigt / verteidigen kann, so kann der Referee im Sinne der Gesundheit des Amateurs auch ohne jeglichen Tap Out und bevor die Submission eine Verletzung verursacht, eingreifen und das Match beenden.

TKO (Technical Knockout, technischer Knockout)

Der Referee beendet das Match, weil der Athlet sich nicht mehr intelligent verteidigen will, verletzt oder nicht mehr kampffähig ist. Mögliche Gründe:

- a. Schlag- und Tritttechniken
- b. Verletzung
- c. Handtuchwurf
- d. Verweigerung weiter anzutreten
- e. Doctor Stoppage (Abbruch auf Anraten des Ringarztes)
- f. Verlust von Kontrolle über Körperfunktionen

KO (Knockout)

Der Referee beendet das Match, weil der Athlet sich nicht mehr intelligent verteidigen kann. Mögliche Gründe:

- a. Schlag- und Tritttechniken
- b. Slam

Disqualification

- a. Nach Ermessen des Referees nach einer beliebigen Kombination von Fouls oder auch nach einem einzelnen schweren Foul.
- b. Ein absichtliches Foul führt zu einer Verletzung des Gefoulten und das Match muss aufgrund der Verletzung sofort abgebrochen werden. Der Athlet, der das absichtliche Foul begangen hat, wird disqualifiziert.

Decision (Punktentscheidung)

- a. Unanimous Decision (Einstimmige Punktentscheidung): Alle Judges werten das Match für den gleichen Athleten.
- b. Split Decision (Geteilte Punktentscheidung): Zwei Judges werten für den einen Athleten, der dritte Judge wertet für den anderen Athleten.

- c. Majority Decision (Mehrheitliche Punktentscheidung): Zwei Judges werten für den einen Athleten, der dritte Judge wertet unentschieden.

Draw (Unentschieden)

- a. Unanimous Draw (Einstimmiges Unentschieden): Alle Judges werten das Match als Unentschieden.
- b. Split Draw (Geteiltes Unentschieden): Alle Judges werten unterschiedlich.
- c. Majority Draw (Mehrheitliches Unentschieden): Zwei Judges werten das Match als Unentschieden.

No Contest (keine Entscheidung)

- a. Absichtliches Foul führt zu einer Verletzung beim Gefoulten, dieser kann vorerst weitermachen, das Match muss aber im weiteren Verlauf aufgrund der entstandenen Verletzung vor dem Ende der Mehrzahl der Runden abgebrochen werden.
- b. Unabsichtliches Foul führt zu einer Verletzung und das Match muss aufgrund der entstandenen Verletzung sofort oder im späteren Verlauf abgebrochen werden. Der Abbruch findet vor dem Ende der Mehrzahl der Runden statt.
- c. Unvorhergesehene, äußere Umstände führen zu Abbruch des Matches vor dem Ende der Mehrzahl der Runden.

Technical Draw (technisches Unentschieden)

- a. Absichtliches Foul führt zu Verletzung des Gefoulten (bis zu 2 Punkte Abzug beachten). Das Match kann vorerst fortgeführt werden, muss aber aufgrund der entstandenen Verletzung im späteren Verlauf des Matches nach dem Ende der Mehrzahl der Runden abgebrochen werden und der Gefoulte ist gleichauf oder unterlegen in der Wertung.
- b. Unabsichtliches Foul führt zu Verletzung des Gefoulten und das Match muss aufgrund der entstandenen Verletzung sofort oder im späteren Verlauf abgebrochen werden. Der Abbruch findet nach dem Ende der Mehrzahl der Runden statt und der Punktestand ergibt ein Draw.
- c. Unvorhergesehene, äußere Umstände führen zu Abbruch des Matches nach dem Ende der Mehrzahl der Runden und der Punktestand ergibt ein Draw.
- d. Doppel-KO

Technical Decision (Technische Punktentscheidung)

- a. Absichtliches Foul führt zu Verletzung des Gefoulten (bis zu 2 Punkte Abzug beachten). Das Match kann vorerst fortgeführt werden, muss aber aufgrund der entstandenen Verletzung im späteren Verlauf des Matches nach dem Ende der Mehrzahl der Runden abgebrochen werden und der Gefoulte liegt vorne in der Wertung.
- b. Unabsichtliches Foul führt zu Verletzung des Gefoulten und das Match muss aufgrund der entstandenen Verletzung sofort oder im späteren Verlauf abgebrochen werden. Der Abbruch findet nach dem Ende der Mehrzahl der Runden statt und der Punktestand ergibt einen Sieger durch Punktentscheidung.
- c. Unvorhergesehene, äußere Umstände führen zu Abbruch des Matches nach dem Ende der Mehrzahl der Runden und der Punktestand ergibt einen Sieger durch Punktentscheidung.

Forfeit (Nicht-Antreten)

Wenn ein Athlet nach dem Walk-in und vor dem Beginn des Matches ohne medizinische oder sonstige stichhaltige Begründung nicht antritt oder aufgibt, verliert der Athlet das Match.

Sonderfall Turniermodus

Falls im Turniermodus über die volle Distanz ein Draw entstanden ist, muss eine Zusatzrunde stattfinden. Falls in der Zusatzrunde ebenfalls ein Draw entsteht, das durch einen Punktabzug durch ein Foul entstanden ist, dann gelangt der Gefoulte in die nächste Runde. Zusatzrunden finden nur in der Jugend-Kategorie A (16-17 Jahre) Anwendung. Falls in den Jugend-Kategorien B (14-15 Jahre) und Jugend-Kategorie C (12-13 Jahre) unentschieden durch Punktabzüge entstehen, dann gelangt der Gefoulte Athlet in die nächste Runde. Ausschließlich in Veranstaltungen mit Turniermodus dürfen Zusatzrunden stattfinden. In allen anderen Fällen sollen die Bewertungen der Judges und das resultierende Ergebnis final sein.

Muss im Turniermodus ein Match aufgrund einer durch ein Foul entstandenen Verletzung abgebrochen werden, gelten die Regelungen aus Kapitel 12 analog. Unabhängig vom Ergebnis des Matches kann der Athlet, aufgrund dessen Verletzung das Match beendet wurde, im Turnier nicht weiter progressieren und scheidet automatisch aus. Selbiges gilt für den foulenden Athleten, sofern das Foul nach Einschätzung des Referees absichtlich begangen wurde. Wurde das Foul nicht absichtlich begangen, so kann der foulende Athlet progressieren, also in die nächste Runde gelangen, sofern er die Entscheidung nicht verliert. Falls keiner der beiden Athleten progressieren kann, erhält der in der nächsten Runde vorgesehene Gegner ein Freilos. Das Nachrücken von ausgeschiedenen Athleten ist nicht möglich.

Einspruchsverfahren

Im U18-Amateur-MMA soll es um das Sammeln von Erfahrungen und dem Spaß am Sport gehen und nicht darum, wer das Match gewinnt. Einspruchsverfahren sind daher im U18-Amateur-MMA nicht möglich.

15 Durchsetzung des Regelwerks und Abweichungen

Das vorliegende Regelwerk dient der Sanktionierung von Events durch die GEMMAF. Die Ausführung und Einhaltung des Regelwerks bei Veranstaltungen wird vor Ort durch die Offiziellen der GEMMAF sichergestellt. Die GEMMAF-Offiziellen sind mit entsprechenden Befugnissen ausgestattet, um die korrekte Umsetzung des Regelwerks zu überprüfen und das Regelwerk durchzusetzen. Verstößt ein Athlet oder Team gegen das Regelwerk, wirken die Offiziellen auf eine Abstellung der Abweichungen vom Regelwerk in Kooperation mit dem Athleten bzw. Team hin. Die Offiziellen sind befugt Verstöße nach pflichtgemäßem Ermessen zu ahnden, wobei der Umfang der Strafe bis hin zum Ausschluss des Athleten bzw. Teams von der Veranstaltung reichen kann.

Begründete Abweichungen vom hier formulierten Regelwerk müssen vom Veranstalter im Vorhinein bei der GEMMAF beantragt und genehmigt werden. Insbesondere Abweichungen, die restriktiver als die in diesem Regelwerk formulierten Regeln sind und dem zusätzlichen Schutz der Athleten dienen, können vereinbart werden (z. B. keine Ellenbogen zum Kopf für Profis). Außerdem sind von den Behörden oder dem Ordnungsamt vorgeschriebene Abweichungen möglich. Beantragte Abweichungen müssen im Einzelfall durch das technische Komitee der GEMMAF bearbeitet werden.

Den Athleten und deren Teams werden für sie relevante genehmigte Abweichungen vom Regelwerk in der Veranstaltungs-Ausschreibung oder der generellen Kommunikation durch den Veranstalter mitgeteilt. Die GEMMAF teilt den GEMMAF-Offiziellen die genehmigten Abweichungen mit.

Stellen die Offiziellen vor, während oder nach der Veranstaltung nicht genehmigte Abweichungen im Verantwortungsbereich des Veranstalters vom GEMMAF-Regelwerk fest, setzen sie den Veranstalter davon unverzüglich in Kenntnis und wirken auf eine Abstellung der nicht genehmigten Abweichungen in Kooperation mit dem Veranstalter hin. Der Veranstalter ist zur Abstellung der festgestellten Abweichungen in Kooperation mit den Offiziellen verpflichtet. Kommt der Veranstalter dieser Verpflichtung nicht nach, behält sich die GEMMAF vor, von der Sanktionierung zurückzutreten und die Offiziellen von der Veranstaltung abzuziehen.

Situationen, die nicht durch das Regelwerk definiert sind, werden im Falle ihres Auftretens vor Ort durch gemeinschaftliche Entscheidung der GEMMAF-Supervisor im Sinne des Sports gehandhabt.

Quellen

- a. **Association of Boxing Commissions and Combative Sports (2017):** 2017 Official MMA Judging Criteria, elektronisch veröffentlicht unter: <http://www.abcboxing.com/wp-content/uploads/2017/10/2017-Official-MMA-Judging-Criteria.pdf>
- b. **Association of Boxing Commissions and Combative Sports (2017):** 2017 Unified Rules of MMA "FOULS", elektronisch veröffentlicht unter: <http://www.abcboxing.com/wp-content/uploads/2017/10/2017-Fouls-Unified-Rules-MMA.pdf>
- c. **Association Association of Boxing Commissions and Combative Sports (2023):** UNIFIED RULES OF MIXED MARTIAL ARTS, elektronisch veröffentlicht unter: <https://www.abcboxing.com/wp-content/uploads/2024/01/Unifed-MMA-Rules-2023-FINAL.pdf>
- d. **International Mixed Martial Arts Federation (2021):** MIXED MARTIAL ARTS UNIFIED RULES FOR YOUTH COMPETITION, elektronisch veröffentlicht unter: <https://immaf.org/about/what-is-mma/#rules>
- e. **International Mixed Martial Arts Federation (2022):** MIXED MARTIAL ARTS UNIFIED RULES FOR AMATEUR COMPETITION, elektronisch veröffentlicht unter: <https://immaf.org/wp-content/uploads/2022/10/IMMAF-Rules-Document-as-of-Oct-2022.pdf>
- f. **German Mixed Martial Arts Federation e.V. (2023):** Deutsches Regelwerk für Mixed Martial Arts

Notizen

© Copyright 2025 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der German Mixed Martial Arts Federation e.V. (GEMMAF). Bitte fragen Sie die GEMMAF, falls Sie die Inhalte dieses Angebots verwenden möchten. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z. B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff. UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).