



# GEMMAF

GERMAN MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION

## Deutsches Regelwerk für Mixed Martial Arts (MMA)

---

Herausgeber:  
German Mixed Martial Arts Federation  
Version vom 08.07.2018

---

[www.gemmaf.de](http://www.gemmaf.de)

## INHALT

0.	Vorwort.....	3
1.	Definition.....	4
2.	Gewichtsklassen .....	4
3.	Anforderungen an die Ringfläche .....	4
4.	Ausrüstung der Ecken .....	6
5.	Ausrüstung der Athleten.....	6
6.	Anforderungen an den Athleten.....	8
7.	Runden .....	9
8.	Verantwortung für das Match .....	10
9.	Stoppen des Matches.....	10
10.	Waage und Regelbesprechung .....	10
11.	Fouls .....	10
12.	Vorgehensweisen bei einem Foul .....	11
13.	Verletzungen .....	12
14.	Judging.....	13
15.	Arten von Ergebnissen.....	15
16.	Zusatzregelungen für Amateure .....	18
17.	Durchsetzung des Regelwerks und Abweichungen .....	19
18.	Quellen.....	20
19.	Copyright.....	20

## 0. VORWORT

Das folgende Regelwerk setzt sich zusammen aus den Unified Rules der Association of Boxing Commissions and Combative Sports (ABC) aus 2012 inklusive dessen Änderungen aus dem Jahre 2017 sowie den Unified Rules for Amateur Competition der IMMAF aus dem März 2017. Ferner wurden sachdienliche Ergänzungen und Kürzungen durch die German Mixed Martial Arts Federation e.V. (GEMMAF) vorgenommen.

Das vorliegende Regelwerk gilt für Profi-Matches und unter Beachtung der Einschränkungen für Amateure (siehe Abschnitt 16) auch für Amateur-Matches. Jeder Athlet soll mindestens 5 Matches nach Amateurregeln gemacht haben, bevor er nach Profiregeln an einem Match teilnehmen darf.

Die GEMMAF unterstützt die Bemühungen, den MMA-Sport international zu vereinheitlichen. Die GEMMAF benutzt daher die amerikanischen Gewichtsklassen und die amerikanischen Längenmaße. Des Weiteren werden Fachbegriffe aus dem Englischen teilweise so belassen bzw. in Klammern 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.

### Überblick über die Änderungen des Regelwerks seit 2017 durch die ABC

#### Fouls

- a. Entfernen des Fouls „Greifen des Schlüsselbeins“
- b. Entfernen des Fouls „Hackentritte zur Niere“
- c. Einfügen des Fouls „Finger ausstrecken in Richtung des Gesichts / der Augen des Gegners“

#### Judgen

Klarstellungen bezüglich des Judgens, vor allem bezüglich der 10:8 Runden sowie der Rangfolge der Judging-Kriterien.

#### Definition eines „grounded athletes“

Ein Athlet gilt als „grounded“ (am Boden befindlich) wenn irgendein Teil seines Körpers, außer einer einzelnen Hand und die Fußsohlen, die Ringfläche berühren. Um durch die Hände als „grounded“ zu gelten, müssen also beide Hände/Fäuste den Boden berühren, einzelne Finger genügen dabei nicht.

## 1. DEFINITION

„Mixed Martial Arts“ beschreibt einen Sport, in dem nach Maßgabe der Limitationen des vorliegenden Regelwerks eine Kombination von Techniken aus verschiedenen Kampfkünsten wie Grappling sowie Tritt- und Schlagtechniken genutzt werden können.

## 2. GEWICHTSKLASSEN

**Die Gewichtsklassen sind wie folgt unterteilt:**

Atomweight	bis 105 Pounds (47,6 kg)
Strawweight	bis 115 Pounds (52,2 kg)
Flyweight	bis 125 Pounds (56,7 kg)
Bantamweight	bis 135 Pounds (61,2 kg)
Featherweight	bis 145 Pounds (65,8 kg)
Lightweight	bis 155 Pounds (70,3 kg)
Welterweight	bis 170 Pounds (77,1 kg)
Middleweight	bis 185 Pounds (83,9 kg)
Light Heavyweight	bis 205 Pounds (93,0 kg)
Heavyweight	bis 265 Pounds (120,2 kg)
Super Heavyweight	über 265 Pounds (120,2 kg)

Die Toleranzgrenze beim Wiegen ist 1 Pound (0,45 kg). Bei Titelkämpfen gibt es keine Toleranzgrenze.

Die GEMMAF kann Matches auch mit anderen Gewichtslimits genehmigen (Catchweight Bouts).

Die GEMMAF kann ein Match auch genehmigen, wenn die Athleten in unterschiedlichen Gewichtsklassen einwiegen. Voraussetzung dafür ist, dass beide Athleten einwilligen und nach Einschätzung der GEMMAF das Match trotzdem sicher, fair und ausgewogen wäre.

## 3. ANFORDERUNGEN AN DIE RINGFLÄCHE

MMA-Matches können in einem Ring mit Seilen oder in einem MMA-Ring stattfinden. Die Ringfläche muss so gestaltet sein, dass sie den gängigen Sicherheitsansprüchen genügt und weder eine Gefährdung noch eine Behinderung der Athleten darstellt.

### 3.1 MMA-Ring (Ringfläche mit Sicherheitszaun)

- d. Die Ringfläche muss rund oder in einer anderen Form mit gleich langen Seiten sein, zum Beispiel ein Hexagon oder Oktagon.

- e. Mindest-Durchmesser: 20 Feet (610 cm); Maximal-Durchmesser: 32 Feet (975 cm).
- f. Eine Ecke soll blau markiert sein, die gegenüberliegende Ecke rot.
- g. 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.
- h. 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.
- i. Die Pfeiler der Ringfläche müssen aus Metall und entsprechend gepolstert sein. Die Pfeiler sollen vom Boden des Gebäudes bis minimal 58 Inches (147 cm) über den Ringboden reichen.
- j. Alle harten Bestandteile der Ringfläche müssen entsprechend verdeckt und gepolstert sein, sodass kein Sicherheitsrisiko für die Athleten entsteht.
- k. 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.
- l. Die Ringfläche soll 2 Eingänge haben, die sich nach außen öffnen lassen und sich optimaler Weise gegenüberliegen.
- m. Es dürfen keine anderen störenden Objekte im Bereich der Ringfläche sein, die eine Gefahr für die Athleten darstellen könnten.

### 3.2 Ring mit Seilen

- a. Mindest-Durchmesser: 20 Feet (610 cm); Maximal-Durchmesser: 32 Feet (975 cm).
- b. Eine Ecke soll blau markiert sein, die gegenüberliegende Ecke rot.
- c. Der Ringboden muss mindestens 18 Inches (46 cm) über die Seile hinausgehen.
- d. Die Ringplattform darf nicht mehr als 4 Feet (122 cm) 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 58 Inches (147 cm) über den Ringboden reichen und mindestens 18 Inches (46 cm) 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 1 Inch (2,5cm) betragen und die Seile müssen weich ummantelt sein. Das tiefste Seil soll maximal 12 Inches (30,5 cm) über dem Ringboden sein.
- j. Es dürfen keine anderen störenden Objekte im Bereich der Ringfläche sein, die eine Gefahr für die Athleten darstellen könnten.

## 4. AUSTRÜSTUNG DER ECKEN

### 4.1 Ringhocker

Ein stabiler Ringhocker soll für jede Ringfläche jeweils für die rote und blaue Ecke vorhanden sein. Alle Ringhocker sollen nach jedem Match vollständig gereinigt oder ausgetauscht werden, falls sie beschädigt sind. Eine angemessene Zahl an Hockern oder Stühlen sollen auch für das Team der Athleten vorhanden sein.

### 4.2 Sonstige Ausrüstung

Für jedes Match und jede Ecke soll der Veranstalter folgende Dinge bereitstellen:

- a. einen sauberen Wassereimer mit sauberem Handtuch.
- b. eine durchsichtige Wasserflasche, die Wasser enthält. Athleten dürfen während der gesamten Veranstaltung ausschließlich Wasser aus durchsichtigen Flaschen oder vom Veranstalter zur Verfügung gestellte Getränke konsumieren. Aufputschende Getränke wie Kaffee, Energydrinks etc. sind für Athleten verboten. Diese Regelungen gelten auch für Coaches und Betreuer im Bereich der Umziehkabinen sowie der Aufwärm- und Ringbereiche.

## 5. AUSTRÜSTUNG DER ATHLETEN

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

### 5.1 Spezifikationen für Bandagen an den Händen der Athleten

- a. In allen Gewichtsklassen sollen die Bandagen beschränkt sein auf trockene Mullbinden mit einer Länge von nicht mehr als 20 Yards (18,3 Meter) und einer Breite von nicht mehr als 2 Inches (5,1 cm), das durch Tape (medizinisches Klebeband / Zinkoxid Tape) mit einer Länge von nicht mehr als 10 Feet (305 cm) und einer Breite von nicht mehr als 1 Inch (2,5 Zentimeter) je Hand befestigt ist.
- b. Der Aufbau auf den Knöcheln muss ebenso aus trockenem Mull bestehen. Die Mullbinden sollen gleichmäßig über die Hand verteilt sein.
- c. Die Innenhandfläche darf nicht von Mull oder Tape bedeckt sein und muss freiliegen.

- d. Einzelne Streifen des Tapes dürfen zwischen den Fingern entlangführen, um die Bandagen zu befestigen.
- e. Die Mullbinden und das Tape sollen in Anwesenheit eines Offiziellen der GEMMAF platziert werden. Bei Bedarf kann ein Betreuer oder Manager des Gegners anwesend sein.
- f. 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.
- g. Grundsätzlich ist das Bandagieren der Hände keine Pflicht. Es wird allerdings aus Gründen der Verletzungsprävention ausdrücklich empfohlen.

## 5.2 Handschuhe

- a. Die Handschuhe sollen für jedes Match in einem guten Zustand sein, andernfalls müssen sie ersetzt werden.
- b. 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.
- c. Die Handschuhe sollen 4-6 Ounces (113 -170 Gramm) wiegen.
- d. 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.
- e. Die GEMMAF empfiehlt, dass die Farbe der Handschuhe entsprechend der Farbe der Ecke der Athleten entweder rot oder blau sein soll. Ist dies nicht gegeben, so soll zumindest durch rotes oder blaues Tape auf dem Verschluss der Handschuhe, entsprechend der Farbe der Ecke der Athleten, eine Unterscheidung möglich sein.

## 5.3 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, rutschhemmendes Material oder jedes andere Material als das, aus dem die Shorts hergestellt sind. Schnürbünde der Hosen müssen geschnürt, innerhalb der Hose gelagert sein und dürfen nicht hinausragen. Die Hosen dürfen nicht so lang sein, dass sie die Knie bedecken. Die GEMMAF empfiehlt, dass die Farbe der Hose entsprechend der Farbe der Ecke der Athleten entweder rot oder blau sein soll.
- b. Gis oder Shirts sind nicht erlaubt. Frauen müssen jedoch enganliegende Shirts tragen, die zumindest die Brust bedecken, aber nicht über die Ellenbogen gehen.
- c. Es ist den Athleten nicht erlaubt jegliche Form von Schuhen während des Matches zu tragen.

- d. Bandagen am Körper sind erlaubt, solange keine Polsterungen und rutschhemmenden Materialien sowie anderweitige Fremdmaterialien (z.B. Plastik, PVC, Metall) vorhanden sind. Eine vorherige Genehmigung der Bandagen durch die GEMMAF-Offiziellen ist nötig.
- e. Jedwedes Tape (außer das der Bandagen an den Händen) ist verboten.
- f. Die GEMMAF nimmt Rücksicht auf kulturelle und religiöse Traditionen. Weibliche Athleten können daher im Voraus schriftlich bei der GEMMAF Abweichungen von den Bekleidungs-vorschriften beantragen.

#### **5.4 Tiefschutz und Brustschutz**

- 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.
- b. Weibliche Athleten dürfen einen Brustschutz tragen, falls sie dies möchten. Männliche Athleten dürfen keinen Brustschutz tragen. Der Brustschutz kann selbst gewählt werden, muss aber durch die GEMMAF-Offiziellen genehmigt werden.

#### **5.5 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 unabsichtlich aus dem Mund fällt, soll der Referee eine Auszeit ansagen („time“) und den Mundschutz wiedereinssetzen, sobald sich die erste günstige Gelegenheit dazu bietet, ohne die unmittelbare Situation zu unterbrechen.

## **6. ANFORDERUNGEN AN DEN ATHLETEN**

### **6.1 Erscheinungsbild des Athleten**

- a. Athleten müssen eine saubere und gepflegte Erscheinung haben.
- b. Vaseline, Öle, Haargel oder andere Substanzen dürfen nicht auf das Gesicht, die Haare, den Körper oder die Ausrüstung des Athleten aufgetragen werden. Die Offiziellen der GEMMAF sollen entsprechende Substanzen entfernen.
- c. 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.

- d. Athleten dürfen keinerlei Schmuck, Piercings oder andere Accessoires während des Matches tragen.

## 6.2 Medizinische Anforderungen an Athleten

### Pre-Medicals (Medizinische Voruntersuchung)

Alle Athleten müssen alle von der GEMMAF 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 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 standardmäßig:

- a. Ein Bluttest, der am Veranstaltungstag nicht älter als ein halbes Jahr sein darf und der bestätigt, dass der Athlet am Tag des Bluttests frei von Hepatitis B (HBsAg), Hepatitis C (Anti-HCV) und HIV (p24 Antigen und HIV 1+2 Antikörper) ist. Zu beachten ist dabei, dass nicht beliebige, sondern die in den Klammern angegebenen Parameter zu prüfen sind. Werden andere Parameter vorgelegt, kann eine Teilnahme des Athleten nicht garantiert werden.
- b. Weibliche Athleten müssen außerdem nach der Waage einen Schwangerschaftstest durchführen.

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

### Post-Medicals (Medizinische Nachuntersuchung)

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 für nötig hält, um die physische Fitness der Athleten festzustellen. Jeder Athlet, der sich der medizinischen Untersuchung im Nachgang eines Matches weigert, wird sofort für eine unbestimmte Zeit suspendiert, um Nachforschungen zu ermöglichen.

---

## 7. RUNDEN

- a. Nicht-Titelkämpfe bestehen aus 3 Runden zu je 5 Minuten mit 1 Minute Pause zwischen den Runden.
- b. Titelkämpfe bestehen aus 5 Runden zu je 5 Minuten mit 1 Minute Pause zwischen den Runden.

---

## 8. VERANTWORTUNG FÜR DAS MATCH

Der Ringrichter (Referee) ist die alleinige Autoritätsperson für das Match.

Alle MMA-Matches und Veranstaltungen nach diesem Regelwerk müssen unter der Aufsicht und Autorität der GEMMAF-Offiziellen durchgeführt werden.

---

## 9. STOPPEN DES MATCHES

Der Referee ist die alleinige Autoritätsperson für das Match und die einzige Person, die berechtigt ist, das Match zu stoppen/zu beenden. Der Referee kann für seine Entscheidung die Meinung des Ringarztes oder der anderen GEMMAF-Offiziellen heranziehen.

Der Referee und der verantwortliche Ringarzt sind die einzigen Personen, die autorisiert sind die Ringfläche jederzeit während des Matches zu betreten. Bis zum Ende des Matches dürfen außerhalb der Pausenzeiten nur der Referee und der Ringarzt die Ringfläche betreten.

---

## 10. WAAGE UND REGELBESPRECHUNG

Die GEMMAF-Offiziellen sollen das Einwiegen durchführen oder überwachen und eine Regelbesprechung für alle Athleten und deren Teams abhalten.

---

## 11. FOULS

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

1. Kopfstöße
2. Augenstechen jeglicher Art
3. Beißen oder Bespucken des Gegners
4. Fish Hooking (Kontrollieren des Munds des Gegners durch Einführen von Fingern)
5. Haare ziehen
6. Spiking des Gegners auf den Kopf oder Nacken (Piledriving)
7. Schläge zur Wirbelsäule (inklusive Steißbein) oder zum Hinterkopf
8. Schläge zur Kehle oder Greifen der Luftröhre
9. Finger ausstrecken in Richtung des Gesichts oder der Augen des Gegners
10. Nach unten gerichtete Ellenbogen-Schläge (12 to 6)
11. Angriffe auf den Genitalbereich in jeglicher Form
12. Kniestöße oder Kicks zum Kopf, wenn der Gegner sich am Boden befindet (grounded Opponent)
13. Stampftritte, wenn der Gegner sich am Boden befindet (grounded opponent)
14. Halten oder Greifen der gegnerischen Ausrüstung (z.B. Short, Handschuhe, Shin Guard, Rash Guard)

15. Halten oder Greifen des Zauns oder der Ringseile
16. Hebel kleiner Gelenke (weniger als 3 Finger oder 3 Zehen)
17. Hinauswerfen des Gegners aus der Ringfläche
18. Finger in jedwede Körperöffnung oder Cuts stecken
19. Kratzen, kneifen, Haut verdrehen
20. Passivität: Vermeiden von Kontakt mit dem Gegner; absichtliches oder andauerndes Verlieren des Zahnschutzes; Vortäuschen einer Verletzung
21. Nutzen von beleidigender Sprache innerhalb der Ringfläche
22. Missachten der Anweisungen des Referees
23. Unsportliches Verhalten, das zur Verletzung des Gegners führt
24. Attackieren des Gegners, nachdem das Signal für das Rundenende ertönt ist
25. Attackieren des Gegners während der Pause
26. Attackieren des Gegners, wenn er unter dem Schutz des Referees steht
27. Stören des Matches durch die Betreuer
28. Auftragen von fremder Substanz auf Kopf oder Körper, um sich einen Vorteil zu verschaffen

## 12. VORGEHENSWEISEN BEI EINEM FOUL

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

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 offiziellen Scorekeeper zu notieren.

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

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

### 12.1 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 („time“).
- b. Der Referee prüft den Zustand und das Befinden des Gefoulten und verweist den Athleten, der das Foul begangen hat, in eine neutrale Ecke.
- c. 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 muss der Referee das Match beenden. Wenn der Ringarzt sein Einverständnis zur Fortsetzung des Matches gibt, muss das Match fortgeführt werden.
- d. Der Referee teilt beiden Athleten seine Bewertung des Fouls mit.

- e. Der Referee verkündet, ob es einen Punktabzug gibt.
- f. Nach Rundenende teilt der Referee den Judges und dem Scorekeeper den Punktabzug und den Grund dafür mit.

### **Prozedur bei einem Tiefschlag**

Die Prozedur ist identisch zu der allgemeinen Foulprozedur. Allerdings kann der Athlet, der einen Tiefschlag erlitten hat, sich bis zu 5 Minuten erholen. Wenn der Athlet vor Ablauf der 5 Minuten wieder starten möchte, dann soll der Referee das Match so bald wie möglich wieder freigeben.

## **13. VERLETZUNGEN**

### **13.1 Verletzungen durch legale Techniken**

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

### **13.2 Verletzungen durch Fouls**

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

#### **13.2.1 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 weiter antreten kann, informiert der Referee die Judges und den Scorekeeper automatisch 2 Punkte vom Rundenscore des Athleten abzuziehen, der das Foul begangen hat.
- c. Falls das Match aufgrund einer wie in b) beschriebenen Verletzung zu einem späteren Zeitpunkt beendet 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. Diese Regelungen greifen auch, wenn die Verschlimmerung der durch das absichtliche Foul entstandenen Verletzung durch legale Techniken geschehen ist.
- d. Falls sich ein Athlet bei dem Versuch seinen Gegner zu foulern verletzt, wird diese Verletzung wie eine durch eine legale Technik verursachte Verletzung behandelt (siehe Abschnitt 13.1).

#### **13.2.2 Unabsichtliche Fouls**

- a. 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 beendet wurde, bevor die

Mehrzahl der Runden (2 Runden für Matches mit 3 Runden bzw. 3 Runden für Matches mit 5 Runden) beendet wurden. Unvollständige Runden werden nicht als beendete Runden gezählt.

- b. 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 (2 Runden für Matches mit 3 Runden bzw. 3 Runden für Matches mit 5 Runden) beendet wurden. Unvollständige Runden werden nicht als beendete Runden gezählt. 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.

Diese Regelungen greifen auch, wenn die Verschlimmerung der durch das unabsichtliche Foul entstandenen Verletzung durch legale Techniken geschieht.

### 13.3 Scoring von unvollständigen Runden

Beendet der Referee ein Match vorzeitig aufgrund einer Verletzung durch ein Foul oder aufgrund unvorhergesehener, äußerer Umstände, so kann trotzdem eine Bewertung der unvollständigen Runde durch die Punktrichter stattfinden. Der Referee informiert die Judges und den Scorekeeper nach Abbruch des Matches darüber, ob sich das Ergebnis des Matches anhand der Punktbewertungen ergibt. Falls dem so ist, bewerten die Punktrichter die Runde bis zum Zeitpunkt des Abbruchs durch den Referee unter Beachtung möglicher Punktabzüge. Der Referee informiert die Judges und den Scorekeeper über mögliche Punktabzüge aufgrund des/der Fouls. Die Bewertung der unvollständigen Runde geht genauso in die Wertung ein, wie beendete Runden.

## 14. JUDGING

Alle Matches werden von drei Judges bewertet und bepunktet, die an verschiedenen Stellen an der Ringfläche positioniert sind. Der Referee darf nicht einer der Judges sein.

### 14.1 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.

#### **Primäres Judging-Kriterium: Effektive Schlagtechniken/Effektives Grappling**

Effektive Schlagtechniken: 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: Erfolgreiches Ausführen von Takedowns, Ansätzen von Submissions (Aufgabebegriffen), 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 überwiegenden 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.

#### **Sekundäres 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.

#### **Tertiäres 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.

## **14.2 Rundenwertung**

Das Ten-Point Must-System ist das Standard-Bewertungssystem, um das Match zu bewerten. Der Gewinner einer Runde bekommt 10 Punkte, der Verlierer 9 Punkte oder weniger, außer in dem 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 sollen nicht als Notlösung von Judges genutzt werden, die nicht fähig sind, Unterschiede zwischen den Athleten in der Runde zu erkennen.

### 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 am meisten vorkommende Rundenwertung. Selbst, wenn ein Athlet nur durch eine einzelne Technik aus dem Bereich Schlagtechniken oder Grappling oder bei vollkommen 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.

Eine 10:9 Runde kann eine extrem enge Runde oder aber eine Runde mit moderatem Abstand darstellen.

### 10:8 Runde

Eine 10:8 Runde im MMA liegt vor, wenn ein Athlet die Runde mit großem Abstand gewinnt.

Eine 10:8 Runde setzt nicht voraus, dass ein Athlet seinen Gegner für die gesamte Rundenzeit dominiert.

Judges sollen immer eine 10:8 Runde vergeben, wenn nach deren Einschätzung ein Athlet die Runde dominiert hat, die Dominanz einen Großteil der Runde angedauert hat und Auswirkungen durch Effektive Schlagtechniken oder Effektives Grappling erkennbar sind, sodass die Fähigkeiten des Gegners verringert werden.

### 10:7 Runde

Eine 10:7 Runde im MMA liegt vor, wenn ein Athlet seinen Gegner durch Effektive Schlagtechniken oder Effektives Grappling vollkommen überwältigt und der Abbruch des Matches zumindest zeitweise droht.

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

## 15. ARTEN VON ERGEBNISSEN

### 15.1 Submission

- a. **Physical Tapout** (Physisches Abklopfen): Der Athlet gibt durch erkennbares Abklopfen mit Hand, Fuß oder anderem Körperteil zu erkennen, dass er aufgibt.
- b. **Verbal Tapout** (Verbales Abklopfen): Der Athlet sagt oder gibt anders 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.

## 15.2 Knockout

- a. **TKO** (Technical Knockout; technischer Knockout): Der Referee beendet das Match.
- b. **TKO**: Eine Verletzung verursacht durch eine legale Technik (auch durch Defensive oder ohne Einwirkung des Gegners) ist schlimm genug, sodass das Match beendet werden muss (auf Anraten / Weisung des Ringarztes). Falls sich ein Athlet bei dem Versuch, seinen Gegner zu foulern, verletzt, wird diese Verletzung wie eine durch eine legale Technik verursachte Verletzung behandelt.
- c. **KO** (Knockout): Ein Athlet wird aufgrund von Auswirkungen von Schlagtechniken bewusstlos.

## 15.3 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.

## 15.4 Draw (Unentschieden)

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

## 15.5 Disqualification (Disqualifikation)

- a. Nach Ermessen des Referees nach einer beliebigen Kombination von Fouls oder auch nach einem einzelnen schweren oder absichtlichen 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.

## 15.6 Forfeit (Nicht-Antreten)

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



## 15.7 Technical Draw (Technisches Unentschieden)

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

## 15.8 Technical Decision (Technische Entscheidung)

- a. Absichtliches Foul führt zu Verletzung des Gefoulten (2 Punkte Abzug beachten). Das Match kann vorerst fortgeführt werden, muss aber aufgrund der entstandenen Verletzung im späteren Verlauf des Matches 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.

## 15.9 No Contest (keine Entscheidung)

- a. 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.
- b. Unvorhergesehene, äußere Umstände führen zu Abbruch des Matches vor dem Ende der Mehrzahl der Runden.

Bei Veranstaltungen mit Turniermodus können No Contests und Draws nicht angewandt werden. Falls nach drei Runden ein Draw entstanden ist, muss eine vierte 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. Diese Regelung kann nur auf die vierte Zusatzrunde angewandt werden. Ausschließlich in Veranstaltungen mit Turniermodus dürfen Zusatzrunden stattfinden. In allen anderen Fällen sollen die Bewertungen der Judges und das resultierende Ergebnis final sein.

## 16. ZUSATZREGELUNGEN FÜR AMATEURE

Dieser Anhang mit Zusatzregelungen für Amateure setzt das deutsche Regelwerk für MMA der GEMMAF voraus. Es gelten zusätzlich folgende Anpassungen und Ergänzungen.

### 16.1 Zielsetzung

Matches im Amateur MMA sollen Athleten erlauben (erste) Erfahrungen mit einem restriktiveren Regelwerk zu sammeln, um eine mögliche Karriere in diesem Sport zu verfolgen. 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 die Erfahrungen und Wissen sammeln können.

### 16.2 Waage

Das Wiegen für Amateure muss am Veranstaltungstag stattfinden. Das gilt auch für Amateur-Veranstaltungen, die über mehrere Tage dauern.

### 16.3 Ausrüstung der Athleten

#### Handschuhe

Alle Athleten sollen Handschuhe tragen, die mindestens 6 Ounces (170 Gramm) und nicht mehr als 8 Ounces (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.

#### Shin Guard und Rash Guards

- a. Die Nutzung von Shin Guards und Rash Guards soll für Amateur MMA-Matches verpflichtend sein.
- b. 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 Shin Guards mit Klettband-Verschlüssen und/oder Shin Guards, die ein anderes Material nutzen als das, aus dem sie gemacht sind, ist verboten.
- c. Die Rash Guards müssen aus enganliegendem Stretchmaterial gefertigt sein.
- d. Die Rash-Guards müssen kurzärmelig sein und dürfen nicht über die Ellenbogen hinaus gehen. Langärmelige Rash Guards sind nicht erlaubt.
- e. Die GEMMAF empfiehlt, dass die Farbe des Rash Guards entsprechend der Farbe der Ecke der Athleten entweder rot oder blau sein soll

## 16.4 Runden

Nicht-Titelkämpfe im Amateur MMA bestehen aus 3 Runden zu je 3 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden.

Titelkämpfe im Amateur MMA bestehen aus 5 Runden zu je 3 Minuten mit einer Minute Pause zwischen den Runden.

## 16.5 Verbotene Techniken

Zusätzlich zu den unter Abschnitt 11 genannten Fouls sind folgende Techniken im Amateur MMA verboten:

- a. Jegliche Art von Schlagtechniken mit dem Ellenbogen oder Unterarm
- b. Heel Hooks
- c. Twister, Neck Cranks, Can Opener, Sit Through Crucifix und/oder jeder Aufgabegriff, der primär Druck auf den Nacken oder die Wirbelsäule ausübt.
- d. Knie zum Kopf des Gegners

## 16.6 Ergebnisse

### Sonderfall Technical Submission

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.

# 17. 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. Den Athleten und deren Teams werden für sie relevante genehmigte Abweichungen vom Regelwerk in der Veranstaltungs-Ausschreibung durch den Veranstalter oder die GEMMAF mitgeteilt. Die GEMMAF teilt den GEMMAF-Offiziellen die genehmigten Abweichungen mit. Stellen die Offiziellen vor, während oder nach der Ver-

anstellung 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 abziehen.

## 18. QUELLEN

- a. German Mixed Martial Arts Federation e.V. (2014):  
Deutsches Regelwerk für MMA (Mixed Martial Arts).
- b. International Mixed Martial Arts Federation (2017):  
MIXED MARTIAL ARTS UNIFIED RULES FOR AMATEUR COMPETITION, elektronisch veröffentlicht unter: <http://www.immaf.org/wp-content/uploads/2015/07/IMMAF-Rules-Document-as-of-March-2017.pdf>, vom 08.07.2018.
- c. Association of Boxing Commissions and Combative Sports (2017):  
2017 Official MMA Judging Criteria, elektronisch veröffentlicht unter: <http://www.abc-boxing.com/wp-content/uploads/2017/10/2017-Official-MMA-Judging-Criteria.pdf>, vom 08.07.2018.
- d. 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>, vom 08.07.2018.

## 19. COPYRIGHT

© Copyright 2018 – 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).