



WORLD MARTIAL ARTS COMMITTEE

AMATEUR REGELWERK FÜR TURNIERE

Version 4.7 - 2025

Kapitel 5: Grappling / Sport Ju Jutsu / MMA Light



© Copyright 2014 (Harald Folladori)
World Martial Arts Committee

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 5 – GRAPPLING	4
ARTIKEL 35 – ALLGEMEINE REGELN FÜR GRAPPLING	4
ARTIKEL 36. GRAPPLING/SUBMISSION WETTKAMPF (GP)	4
ARTIKEL 38. MMA – LIGHT - MIXED MARTIAL ARTS – LIGHT (MMA-L).....	19

Einleitung:

Dieses Regelwerk ersetzt alle bisher ausgegebenen Regeln und beinhaltet die offiziellen WMAC – Amateur - Wettkampfregeln. Die vorliegenden Regeln sind gültig für alle Mitglieder. Lokale Anforderungen und Gegebenheiten können jedoch, falls erforderlich, in Betracht gezogen werden. Die offizielle Sprache des IRC ist Englisch. Dieses Regelwerk kann vom IRC in andere Sprachen übersetzt werden. Bei Unstimmigkeiten gilt jedoch allein die offizielle englische Version. Ohne spezielle schriftliche Genehmigung des WMAC oder des IRC darf dieses Regelwerk weder kopiert, herausgegeben noch verteilt werden. Dies beinhaltet elektronische, digitale, physikalische sowie alle anderen Formen der Vervielfältigung. Dieses Regelwerk kann gratis über die offizielle Website des WMAC als PDF geladen werden.

WORLD MARTIAL ARTS COMMITTEE

Internationale Regeln & Richtlinien



Jänner 2025

Liebe Lesende,


wir sind sehr erfreut, die Version 4.7 unserer Regeln und Richtlinien des World Martial Arts Committee zu veröffentlichen. Dies ist definitiv das ausführlichste Wettkampfturnier - Regelwerk, das heutzutage erhältlich ist und wir sind stolz, es für Ihren Gebrauch zu veröffentlichen. Dies wurde ausschließlich durch harte Arbeit und den Einsatz Einzelner aus aller Welt ermöglicht. Wir möchten allen Personen recht herzlich für die Mitarbeit an diesem ausführlichen Regelwerk danken.

All diese Regeln und Richtlinien, die Sie diesem Dokument entnehmen können, sind bei WMAC sanktionierten Events anzuwenden. In diesem Fall darf von diesen nicht abgewichen werden, außer bei außergewöhnlichen Umständen und dann auch nur mit schriftlicher Erlaubnis des Kampfrichterobmanns (IRC) in Verbindung mit dem Hauptkampfrichter (Supervisor) des jeweiligen Events. Die Anweisungen und Entscheidungen des Kampfrichterobmanns hinsichtlich dieser Regeln sind ausschlaggebend und bindend. Bei Beschwerden/Protesten ist seine Entscheidung maßgeblich und endgültig.

Dieses Regelwerk kann auch für nicht sanktionierte Events verwendet werden. In diesem Fall muss der Veranstalter des Events folgende Ausführung in schriftlicher Form in der Ausschreibung anbringen: „Diese Veranstaltung wird ausgerichtet nach dem offiziellen WMAC - Regelwerk“.

Das World Martial Arts Committee ist ständig bemüht, sich weiterzuentwickeln. Wir arbeiten beständig am Ausbau unseres Regelwerks sowie dessen Verbreitung in Veranstaltungen und Turnieren. Dieses Regelwerk sollte vor den Events kontrolliert werden, um gegebenenfalls Änderungen mit uns zu besprechen und einfließen zu lassen.

Mit besten Grüßen



Harald Folladori
WMAC World Präsident

KAPITEL 5 – GRAPPLING

ARTIKEL 35 – ALLGEMEINE REGELN FÜR GRAPPLING

35.1 VERANTWORTLICHE - Grappling kann nur zu einer sicheren Wettkampfsport werden, wenn ein gut ausgebildeter Offizieller/Kampfrichter zur Verfügung steht. Er / sie muss die Regeln der Disziplin sehr gut kennen, richtig interpretieren und umsetzen können. Dies kann nur durch sorgfältiges Studium des Regelwerks und durch Training unter Wettkampfbedingungen gelingen. Der Kampfrichter hat eine verantwortungsvolle Aufgabe. Deshalb kann nur als Experte auf dem Gebiet der Regeletikette akzeptiert werden, wer sich fleißig mit Theorie und Praxis der Grappling-Richtlinien vertraut gemacht hat.

35.2 Kategorien:

35.2.1 Geschlecht – Jede Kategorie wird in männlich und weiblich unterteilt.

35.2.2 Altersklassen – U15, U18, +18, +40 und +50Jahre

35.2.3 Gürtelklassen – werden im dafür vorgesehenen Event benannt.

35.2.3 Gewichtsklassen – sind den General Rules des WMAC zu entnehmen:

Gewichtsklassen können je nach Teilnehmerzahl in Rücksprache mit dem Turnierdirektor zusammengelegt werden.

Junioren unter 15 Jahren – Sollte es nicht genug Teilnehmer geben, um einen Wettbewerb zu bilden, können die Wettbewerber in unter-10kg-Gruppierungen eingeteilt werden zum Beispiel unter 30kg, 40kg, etc.

HINWEIS - Der Supervisor des Turniers hat die Möglichkeit, alle Klassen abhängig von der Zahl der Starter in jeder Kategorie anzupassen und zu ändern. Er benötigt hierzu die vorherige Zustimmung des IRC – WMAC.

35.3 Abwaage: siehe General Rules

ARTIKEL 36. GRAPPLING/SUBMISSION WETTKAMPF (GP)

36.1 Beschreibung – Die Grappling /Submission Kategorie wurde mit einer möglichst offenen Regelung kreiert. Das erlaubt es, viele verschiedene Grappling -Stile nach einem gemeinsamen Regelwerk antreten zu lassen. Dieser Sport ist eine Wettkampfvariante, in der der Athlet seine physischen, psychischen und technischen Fähigkeiten zeigt und damit versucht, den Gegner bewegungsunfähig zu machen und somit festzulegen.

36.2 Kategorien:

36.2.1 Altersklassen – Sie werden unterteilt wie folgt

Beschreibung	Altersgruppen
Junioren	U15
Kadetten	U18
Erwachsene	+18
Veteranen	+40
Meister	+50

36.2.2 Gürtelklassen – Aufgrund der Vielfalt in einem Mixed Martial Arts Event könnte die Gürtelfarbe gemäß der japanischen Kyu-Graduierung oder anderer Einstufungen nicht für alle passen. Die folgenden Richtlinien dienen als Grundlage zur Bestimmung der geeigneten Kategorie eines Teilnehmers. Die Erfahrung der Teilnehmer in ihrem Sport wird als gemeinsamer Faktor zur Einteilung in Kategorien mit einbezogen.

Beschreibung	Kampfkunsterfahrung (Jahre)	WMAC Gürtel
Anfänger	1 bis 3 Jahre	Gelb - Blau
Fortgeschritten	mehr als 3 Jahre	Rot, Braun
Schwarz Gurt	Verschieden	Schwarz

36.2.3 Gewichtsklassen – sind beschrieben in Artikel 35.2.3

36.3 Uniform - Jeder Athlet muss sich - je nach Ausschreibung des Veranstalters - angemessen gekleidet entweder in Fight-Shorts und T-Shirt / Rashguard (fürs No-Gi-Grappling) beziehungsweise in einem sauberen, traditionellen Kampfkunstanzug (Gi/Kimono) aus Baumwolle oder ähnlichem Material (fürs traditionelle Grappling) präsentieren. Das Material darf nicht übermäßig dick oder so schwer sein, dass der Gegner behindert wird. Die Farben im No-Gi-Grappling sind frei wählbar, im Gi-Grappling können die Anzüge schwarz, weiß oder blau sein. Andere Farben oder kombinierte Farben im Einklang mit den Farben der Nationalmannschaft zugelassen. Ein Ju-Jutsu- oder Judo-Top wird empfohlen. Die Jacke reicht bis zum Oberschenkel und die Ärmel müssen bei nach vorn ausgestreckten Armen das Handgelenk erreichen. Der Gürtel mit 4 bis 5cm Breite und in entsprechender Rangfarbe ist mit einem doppelten Knoten so fest um die Taille gebunden, dass die Uniform geschlossen bleibt. Die Uniformen müssen gewaschen und getrocknet sein, ohne unangenehme Gerüche. Sportler dürfen nicht mit zerrissenen Uniformen, Ärmeln oder Hosen, die nicht die richtige Länge haben, oder mit T-Shirts unter der Uniform (außer in den weiblichen Klassen) antreten. Wenn die Uniform eines Athleten blutig wird oder so zerrissen wird, dass der Ausgang des Kampfes beeinflusst werden könnte, wird er / sie gebeten, sie sofort auszutauschen, oder der Kampf gilt als verloren. Athleten mit langen Haaren müssen diese mit einem einfachen Haargummi zusammenbinden. Zehen- und Fingernägel müssen kurz geschnitten und sauber sein. Jeglicher Schmuck (Ringe, Uhren, Halsketten, etc.) muss entfernt werden. Das Tragen von Brillen im Wettkampf ist verboten. Wettbewerber sollten einen farbigen Gürtel während des eigentlichen Kampfes zum Zwecke der Identifizierung tragen. Jede Art von Schuhen, Kopfbedeckungen und Protektoren, die den Ausgang des Kampfes beeinflussen oder behindern könnten, sind nicht gestattet.

36.4 Wettkampffläche – Ist beschrieben in Generel Rules

36.5 Eintreten & Verlassen der Wettkampffläche - Athleten wird angezeigt, wo sie auf die Wettkampffläche eintreten sollen und dürfen dies nur an dieser Stelle.

Bevor der Kämpfer seinen Kampf beginnt, wird der Hauptkampfrichter checken, ob alle Kampfrichter und die Tischbesatzung bereit sind. Er prüft auch die Fläche auf eventuelle Verschmutzung und Hindernisse. Wenn alles zu seiner Zufriedenheit ist, hält er seine Hand hoch, um zu zeigen, dass die Kämpfer anfangen können, sobald sie bereit sind. Nun sollten sie sich in die Ausgangsposition begeben.

Vor dem Beginn jeder Runde werden sich die Teilnehmer voreinander verbeugen.

Wenn der Kampf vorüber ist und der Sieger bekannt gegeben wurde, verbeugen sich die Kämpfer erst zueinander, dann zu den Kampfrichtern, die dieses erwidern. Anschließend gehen die Athleten zum gegnerischen Coach und verbeugen sich bedankend. Diese erwidern den Gruß. Zum Schluss verlassen die Athleten die Fläche an der Stelle, an der sie sie betreten haben.

36.6 Kampfrichter, Hauptkampfrichter & Offizielle – Jede Klasse wird einen Kampfrichter am Tisch, einen Hauptkampfrichter, der den Kampf führt sowie einen Zeitnehmer, der die Zeit jeder Runde misst, geleitet. Der Wettkampf wird vom Hauptkampfrichter beaufsichtigt, der die Regeln des Kampfes überwacht und durchsetzt. Medizinisches Personal muss jederzeit verfügbar und leicht erkennbar sein. Während des Kampfes dürfen sich weder Hauptkampfrichter noch Personen am Bewertungstisch mit den Athleten unterhalten.

36.6.1 Aufgaben des Hauptkampfrichters:

Der Hauptkampfrichter ist die höchste Autorität auf der Matte und hat das Recht, Teilnehmer während des Kampfes zu disqualifizieren. Niemand kann seine Entscheidung stürzen. In besonderen Fällen kann der Supervisor der Veranstaltung eine Entscheidung des Hauptkampfrichters überprüfen und kontrollieren, sollte sie ungerecht gewesen sein. In Fällen, in denen sich ein Hauptkampfrichter unfähig zeigt oder weiterhin offensichtliche Fehler macht, hat der Supervisor die Befugnis, ihn zu ersetzen.

Der Hauptkampfrichter zählt nicht den Punktestand. Der Hauptkampfrichter ist mit der Aufsicht des Kampfes beauftragt. Er / sie verwaltet und kontrolliert das Tempo des Wettbewerbs, setzt die Regeln durch und gewährleistet einen fairen Wettkampf. Zu diesem Zweck wird er den Kampf starten und beenden, zählt die 10 Sekunden Holds, vergibt Punkte durch Handzeichen an die Punktezähler fordert und setzt Strafen durch.

Der Hauptkampfrichter muss klar mit dem Schreiber und Teilnehmer kommunizieren sowie den Sieger jedes Kampfes bekannt geben. Der Hauptkampfrichter muss mit lauter klarer Stimme alle offiziellen Entscheidungen bekannt geben und per Stimme und Gestik dem betreffenden Athleten anzeigen.

Der Hauptkampfrichter soll in jedem Fall während des gesamten Wettbewerbs verbale Hinweise/Anweisungen geben, besonders wenn eine Strafe nicht zutrifft. Das könnte z.B. sein: „Im Kampffeld bleiben!“ usw.

Nur der Hauptkampfrichter nennt eine Auszeit aus folgenden Gründen:

- a) Korrigieren abgelöster oder verrutschter Ausrüstung.
- b) Vergabe von Punkten und Strafen, Aussprechen von Warnungen.
- c) Verletzung eines Athleten (zuziehen des Medizinischen Personals)
- d) Regelwidrigkeit (Einspruch durch Coach oder Supervisor)

Während des Kampfes wird der Hauptkampfrichter ständig die Teilnehmer in die Mitte des Rings führen. In dem Fall, dass sich die Konkurrenten während des Kampfes außerhalb der Grenzen bewegen, wird der Hauptkampfrichter gleichzeitig mit einer Geste "außerhalb" rufen. Die Teilnehmer müssen dabei ihre Position, ohne sich zu bewegen halten. Das gleiche gilt, wenn 2/3 des Körpers eines Athleten außerhalb der Mattenfläche (Begrenzung) ist. Der Hauptkampfrichter kann von einem anderen Offiziellen unterstützt werden, wenn es darum geht, die Sportler wieder in die Mitte des Rings zu bewegen.

Sollte es dem Hauptkampfrichter unmöglich sein, die Athleten wieder zurück in die Mitte des Rings zu bringen, werden die Athleten direkt aufgefordert, in die Mitte des Rings zurückzugehen, um von dieser Stelle aus NEU fortzufahren.

Der Hauptkampfrichter wird Störungen durch Außenstehende während des Kampfes nicht zulassen. Das Erste-Hilfe-Team ist - nach dem Ermessen des Hauptkampfrichters - auf der Matte zugelassen. Wenn der Teilnehmer das Signal gibt, dass der Kampf vorbei ist, kann der Hauptkampfrichter einen Vorteilspunkt an einen der Athleten geben, sollte deutlich zu sehen sein, dass in diesem Moment ein vermeintlich erfolgreicher Festleger angesetzt wurde oder die Oberhand durch ein taktisches Manöver gewonnen worden wäre. Ausnahmen sind Take-Downs.

Im Falle eines Unentschiedens kann der Hauptkampfrichter entscheiden, wer der Gewinner ist oder eine Verlängerung anordnen.

Jede Situation, die nicht durch das Regelwerk bestimmt werden kann, wird dem

Hauptkampfrichter oder übergeordnet dem Supervisor als Entscheidungsträger überlassen.

36.6.2 Aufgaben des Kampfrichters:

Der Kampfrichter prüft vor Beginn, dass die Nägel der Athleten geschnitten sind, die Uniform richtig sitzt und stellt sicher, dass die Athleten in der richtigen Kategorie sind.

Während des Kampfes wird vom Kampfrichter sichergestellt, dass alle Vorgänge den offiziellen Regeln der Kategorie entsprechen. Wenn der Kampfrichter glaubt, dass es einen Verstoß gegen die Regeln gibt, hat er das Recht, eine Auszeit, in der er sich mit dem Hauptkampfrichter beraten kann, anzufordern.

Während des Kampfes kann der Hauptkampfrichter den Rat des Kampfrichters zur Klärung von unklaren Regelauslegungen heranziehen.

36.6.3 Aufgaben des Zeitnehmers:

Zeitnehmer sitzen neben der Wettkampffläche und starten / stoppen die Zeit nach dem Pfiff/Zeichen des Kampfrichters. Wenn aus irgendeinem Grund der Hauptkampfrichter nicht Time out ruft, sollte der Zeitnehmer automatisch die Zeit anhalten und beim Signal des Hauptkampfrichters bzw. bei Fortsetzung des Kampfes wieder starten.

Durch verbale und visuelle Signale, wie das Werfen eines Säckchens oder eines geeigneten anderen Gegenstandes in die Mitte der Wettkampffläche, informiert dieser den Hauptkampfrichter, wenn die Zeit abgelaufen ist oder wenn er / sie einen formellen Protest empfangen hat. Die Zeit läuft offiziell nur aus, wenn der Hauptkampfrichter sie beendet.

36.6.4 Aufgaben des Punktenehmers:

Es wird eine Anzeigetafel gut sichtbar für Hauptkampfrichter und Zuschauer auf dem Tisch positioniert. Der Punktennehmer notiert die Anzahl aller Punkte und Strafen, die den Wettbewerbern durch den Hauptkampfrichter vergeben wurden. Die Person soll Punkte und Anmerkungen in den Listen eintragen und die Athleten, einschließlich derjenigen, die bereits an der Kampffläche stehen, aufrufen. Alle erforderlichen Bewertungsbögen, Handzähler, Stoppuhren etc. müssen auf dem Tisch vor Wettkampfbeginn verfügbar sein.

36.6.5 Gestiken:

Der Hauptkampfrichter wird Gesten wie unten beschrieben machen, die den Aktionen entsprechen. Für alle Gesten wird der Hauptkampfrichter die Hand mit seiner Armbinde rot/blau in Übereinstimmung mit der Farbe der Ecke des Sportlers heben, um zu zeigen, welcher Athlet punktet.

Take Downs und Feger: Der Hauptkampfrichter wird seine Hand heben, um die Farbe des punktenden Athleten und die Punktzahl von 2 oder 3 zu zeigen, je nachdem, wie viele gemacht wurden. 2 Punkte werden erzielt, wenn ein Takedown im gegnerischen Guard landet. 3 Punkte werden erzielt, wenn Takedowns oder ein Wurf ausgeführt werden und nicht im gegnerischen Guard landen.

Durchbrechen des Guard/Deckung: Der Kampfrichter wird seine Hand und die jeweilige Anzahl der Finger heben, um damit eine 3-Punkte-Technik zu werten.

Umdrehen aus der Guard- In die Mount-Position: Der Kampfrichter hebt seinen Arm und zeigt mit den Fingern drei Punkte an.

Kontern aus der Guard des Gegners in die Mount-Position: Der Kampfrichter hebt seinen Arm und zeigt mit den Fingern zwei Punkte an.

Back Mount Hoks/Grapevine (Haltegriff von hinten mit eingehängten Beinen): Der Kampfrichter hebt seinen Arm und zeigt drei Punkte an.

Pins/holds (Haltegriffe): Wenn bei einer Kontrolltechnik 75 Prozent des Rückens eines Kämpfers auf dem Boden liegen, sagt der Kampfrichter einen Haltegriff (Osae Komi) an und zählt zehn Sekunden ab, dann vergibt er zwei Punkte für sidemount und der Punkte für fullmount.

Submission (Aufgabe): Entscheidet den Kampf.

Penalties (Strafen): Der Kampfrichter unterbricht den Kampf und klärt den zu Bestrafenden und die Tischbesetzung über den Regelverstoß auf. Der Gegner erhält zwei Punkte.

Advantages (Vorteil): Der Kampfrichter signalisiert einen Vorteilspunkt durch horizontales Bewegen des Arms auf Schulterhöhe.

Unterbrechung des Kampfs: Der Kampfrichter hebt beide Arme auf Schulterhöhe.

Unterbrechung des Kampfs mit Zeitunterbrechung: Der Kampfrichter hält die Hände in Form des Buchstaben „T“ für „Time out“.

Disqualifikation: Der Kampfrichter hält die Arme überkreuzt hoch und spricht anschließend die Disqualifikation aus.

Rücknahme einer vergebenen Wertung: Der Kampfrichter hebt den Arm, mit dem er die Wertung vergeben hat, und winkt mit der Hand.

36.7 Sicherheit der Wettkämpfer - Der Kampfrichter achtet während der gesamten Kampfzeit auf die Sicherheit der Wettkämpfer. Er hat das Recht, jederzeit den Kampf zu unterbrechen, wenn für einen der Kämpfer die Gefahr besteht, dass er durch eine Submission-Technik (Heben oder Würger) ernsthaft verletzt wird. Danach ist der Kampf beendet und derjenige, der die Technik angesetzt hat, gewinnt den Kampf. Er wird bei Bedarf den Sanitätsdienst herbeirufen und prüfen lassen, ob der verletzte Kämpfer weiterhin am Turnier teilnehmen kann.

36.8 Kampfzeit:

36.8.1 U15/ U18 Jahre: Eine Runde mit kontinuierlicher Kampfzeit dauert zwei Minuten.

36.8.2 +18 Jahre: Eine Runde mit kontinuierlicher Kampfzeit dauert zwei Minuten.

Finale 1 mal 3 Minuten.

36.9 Rundenanzahl – Es gibt nur eine Runde, bis U18 – 2min im Finale in der +18 ist die Rundenzeit 3min!

36.10 Zeitunterbrechungen - Nur der Kampfrichter hat das Recht, einen begonnenen Kampf zum Beispiel bei einem Regelverstoß zu unterbrechen. Die Uhr wird dann so lange angehalten, bis der Kampfrichter das Kommando zum Weiterkämpfen gibt. Er kann auch die Kampfzeit unterbrechen auf Antrag einer offiziellen Person, des Betreuers oder eines der Kämpfer. Wenn durch den Antrag auf Kampfunterbrechung der Ausgang des Kampfes beeinflusst wird, muss der Kampfrichter diesem Antrag nicht stattgeben.

In dem Fall, dass ein Athlet nicht rechtzeitig mit kompletter Wettkampfkleidung und Ausrüstung zum Wettkampf an der Kampffläche erscheint, erhält dieser exakt 1 Min Zeit, um sich zu komplettieren. Schafft er das nicht in dieser Zeit, folgen Minuspunkte oder wird er disqualifiziert.

36.11 Unerlaubte Techniken – Jede Art von Schlägen oder Tritten ist verboten. Außerdem sind untersagt: Nervendruck-Techniken durch Hände, Knie oder Ellbogen im Bereich des Gesichts, Hebeltechniken an Fingern oder Zehen, Verdrehungen des Genicks oder ähnliche Techniken und Klammergriffe an der Luftröhre (Tabelle). Die Begriffe in der linken Spalte bedeuten, von oben nach unten: Schläge/Tritte, Gesichtskontakt, Finger-/Zehenhebel, Angriffe auf die Wirbelsäule, Genickhebel, Genickhebel von vorne, Fersenhebel, aus der Guard anheben und in die Matte rammen, Triangel-Würger (Sangaku) mit Kopfbzug, Gedrehte Kniehebel, Angriffe auf die Halswirbelsäule, Scherenwurf, Würger, Submission-Techniken, Handgelenkshebel)

Verbotene Techniken	Verbotene Techniken in den Klassen sind mit "X" markiert.		
	U15	U18	+18 & +35
Schlagen	X	X	X
Gesichtskontakt	X	X	X
Finger- & Zehenhebel	X	X	X
Rückensperre	X	X	X
Genickdrehen	X	X	X
Genickdrehen von vorne	X	X	X
Fersenhaken	X	X	X
Schlagen aus der Guard	X	X	X
Dreiecksgriff mit Zug am Kopf	X	X	X
Knie sperren mit gleichzt. Drehen	X	X	X
Zervikalsperre	X	X	X
Scherenwürfe	X	X	
Würgen			
Submissionstechniken			
Handgelenkshebel	X	X	

36.11.1 Genickhebeltechniken sind mit Ausnahme der Guillotine in der Ausführung als reine Würgetechnik nicht erlaubt. Wer Genickhebel absichtlich anwendet, wird ohne vorherige Warnung disqualifiziert.

36.11.2 Hebeltechniken wie „figure 4“ (Ude Garami o.ä.) sind erlaubt.

36.11.3 Gestreckte Beinhebel ohne Nervendruckpunkt-Technik sind erlaubt.

36.11.4 Alle Hebel- oder Würgetechniken, die unsportlich sind, unkontrolliert angewendet werden oder mit solcher Kraft ausgeführt werden, dass sie Verletzungen bewirken können, sind verboten.

36.11.5 Bei Jugendlichen - 15 Jahren bricht der Ringrichter im Zweifelsfall eine gut angesetzte Submission-Technik auch schon vor dem Abklopfen ab, um Verletzungen zu verhindern und vergibt Punkte, als wäre abgeklopft worden.

36.12 Kampfscheidungen – Es gibt kein Unentschieden. Kämpfe werden entschieden durch:

- 1) Submission (Aufgabe)
- 2) Disqualifikation
- 3) Bewusstlosigkeit (muss vorher vom KR gesehen und unterbunden werden) oder wegen Verletzung.
- 4) Punkte
- 5) Vorteile

36.13 Submission/Aufgabe:

Ein Sieg durch Aufgabe kommt vor, wenn eine Technik einen der Kämpfer dazu zwingt.
Eine Aufgabe liegt vor, wenn:

1. erkennbar mit der Handfläche auf den Körper des Gegners oder auf den Boden geklopft wird,
2. mit den Füßen abgeklopft wird, weil dies mit den Händen nicht möglich ist,
3. verbal die Aufgabe signalisiert wird,
4. ein Athlet sich verletzt oder aus anderen Gründen körperlich nicht in der Lage ist, weiterzukämpfen.
5. der Kampfrichter bei einer angesetzten Submission-Technik den Kampf unterbricht, um eine absehbare Verletzung zu vermeiden,
6. der Betreuer oder der Kämpfer selbst „das Handtuch wirft“,
7. beim Ansatz einer Submission-Technik der angegriffene Kämpfer Schmerzensschreie ausstößt (gilt als gleichwertig wie Abklopfen).

Der Kampfrichter bricht einen Kampf ab, wenn einer der Kämpfer verletzt ist oder die Untersuchung durch einen Arzt die Kampfunfähigkeit ergibt. Wenn die Verletzung nicht absichtlich durch den Gegner herbeigeführt wurde oder durch einen Regelverstoß entstanden ist, verliert der verletzte Kämpfer.

36.14 Disqualifikation – Der Kampfrichter kann einen Athleten wegen ernsthaften Fehlverhaltens disqualifizieren. Das kann in folgenden Fällen passieren:

1. Der Kämpfer oder der Betreuer äußern sich verbal unsittlich oder verhalten sich beleidigend sowie respektlos.
2. Durch Beißen, Ziehen an den Haaren, Fingerstiche in die Augen oder Einhängen der Finger in die Nasenflügel, absichtliches Verletzen der Genitalien oder absichtlicher Einsatz von Fäusten, Füßen, Knien, Ellbogen oder des Kopfes will man den Gegner verletzen oder sich auf unfaire Weise einen Vorteil verschaffen.
3. Die Kampfkleidung reißt während des Kampfs und der Kämpfer kann nicht innerhalb der gewährten Zeit für Ersatz sorgen.
4. Ein Kämpfer muss wegen des Risikos der Beschädigung oder des Herunterrutschens der Hose darunter noch Shorts tragen. Wenn er bei Beschädigung nicht innerhalb der gewährten Zeit Ersatzkleidung beschaffen kann, wird er disqualifiziert.
5. Wer sich bei einer angesetzten Submission-Technik durch Mattenflucht der Aufgabe entziehen will, wird sofort disqualifiziert. Stellt sich die Mattenflucht als technischer, nicht als disziplinarischer Fehler heraus, wird der Kämpfer nur in der jeweiligen Kategorie disqualifiziert, darf aber zum Beispiel in der offenen Klasse oder anderen Kategorien weiterhin am Turnier teilnehmen.
6. Der Kämpfer verstößt gegen eine der Regeln aus Absatz 36.11.

36.14.1 Eskalation: Eine Disqualifikation schließt den Kämpfer von der weiteren Turnierteilnahme / Kategorie Teilnahme aus. Allerdings wird differenziert zwischen einer gesamten Turnier Disqualifikation. Oder einer die den unmittelbaren Wettkampf in der jeweiligen Kategorie betrifft. z.B. Disqualifikation wegen zu spätem Erscheinen = Kategorie DISQ – Disqualifikation wegen unsportlichem Verhalten = Turnier DISQ

36.14.1.1 KATEGORIE Disqualifikation: Bedeutet nur den Ausschluss aus der aktuellen Kampfkategorie.

36.14.1.2 TURNIER Disqualifikation: Bedeutet den Ausschluss aus dem gesamten Turnier oder ist sogar verbunden mit befristeter Wettkampfsperre. Dies geschieht in Absprache mit dem Supervisor.

36.15 Bewusstlosigkeit - Wenn einer der Kämpfer aufgrund einer regelkonformen Technik (z.B. Würgen oder Wurftechnik) beziehungsweise aufgrund eines Unfalls ohne regelwidrige Einwirkung des Gegners bewusstlos wird, hat der bewusstlos gewordene Gegner den Kampf verloren. Diese Regel greift allerdings nur dann, wenn der unterlegene Kämpfer vorher nicht „abgeklopft“ hat. Unter allen Umständen hat der Kampfrichter für die Sicherheit der Athleten zu sorgen und nach Möglichkeit zu verhindern, dass es zur Bewusstlosigkeit kommt.

36.16 Punktevergabe - Der Kampfrichter hat das Recht, Punkte oder Strafpunkte zu vergeben beziehungsweise Verwarnungen, Punktabzug oder eine Disqualifikation auszusprechen.

36.16.1 Positive Punkte - Der Wettkampf zielt darauf ab, dass die Athleten ihre technischen Fähigkeiten einsetzen, um den Gegner zur Aufgabe zu zwingen oder durch saubere Kontrolltechniken einen Punktvorsprung zu erreichen. Gibt bis zum Ende des Kampfes keiner vorzeitig auf, gewinnt derjenige, der die meisten Punkte gesammelt hat.

Punkte	Technik	Beschreibung
1 bis 3	Dritte Verwarnung des Gegners	- Bei der dritten Verwarnung bekommt der Gegner des verwarnten Kämpfers zwei Punkte. siehe Artikel 37.16.2
	Feger / Sweeps	- Wenn jemand in der Unterlage seinen Gegner in der Guard (Beinklammer) oder Half Guard (nur ein Bein geklammert) hält und es schafft, durch einen Umdreher in die Mount-Position (Tate Shio Gatame) zu gelangen, bekommt er dafür zwei Punkte.
	Take Downs / Würfe	- Jede Art, den Gegner aktiv so zu Boden zu bringen, dass er auf dem Rücken oder auf der Seite landet, ist ein Wurf. Je nach Qualität gibt es dafür einen, zwei oder drei Punkte (Einfaches Umdrücken ohne Dynamik gibt einen Punkt. Ein normaler Wurf in mittlerer Dynamik und Geschwindigkeit gibt zwei Punkte. Sehr dynamische Würfe mit hoher Dynamik und Geschwindigkeit (wie ein Ippon-Wurf im Judo) wird mit drei Punkten belohnt. - Landet der Geworfene außerhalb der Wettkampffläche, aber noch auf der Sicherheitsfläche, zählt der Wurf dann, wenn er innerhalb der Wettkampffläche angesetzt wurde (beide Füße des Werfenden innerhalb der Wettkampffläche beim Wurfansatz!). - Wird ein Wurf durch einen Selbstfaller (z.B. Tani Otoshi, Yoko Wakare, Tomo Naga usw.) gekontert, wird nur der erfolgreiche Selbstfall-Wurf gewertet.
	Pins/Holds Halte-/ Kontrolltechniken	- Schafft es ein Kämpfer aus der seitlichen Position, seinen Gegner zehn Sekunden lang so auf dem Boden zu halten, dass 75 Prozent von dessen Rücken den Boden berühren, gibt es dafür zwei Punkte (Side-Mount /Yoko-Shiho Gatame/Kami-Shio Gatame). - Das Zählen der zehn Sekunden wird abgebrochen, wenn der Unterlegene sich befreit beziehungsweise sich so drehen kann, dass 75 Prozent des Rückens länger als eine Sekunde nicht mehr den Boden berühren.
	Mount	- Die Mount-Position bedeutet, dass ein Kämpfer seinen auf dem Boden liegenden Gegner kontrolliert, in dem er so auf ihm sitzt oder liegt, dass seine eigenen Beine auf beiden Seiten den Boden berühren. Dies wird mit drei Punkten bewertet. - Es ist dabei unerheblich, ob sich der Unterlegene in Bauch- oder Rückenlage befindet. Der oben liegende Kämpfer, darf auf einem der Arme des Gegners liegen, aber nie auf beiden. - Die Technik zählt auch dann als Mount-Position, wenn er nur ein Knie oder einen Fuß auf dem Boden hat oder den Gegner durch ein auf den Bauch oder die Brust gepresstes Knie kontrolliert. - Keine Punkte werden vergeben, wenn die Beine oder Füße des Oberen auf den Beinen des Unteren liegen. - Wenn ein Kämpfer aus der Guard heraus eine Triangel-Technik (Sangaku) anwendet, dabei den Gegner dreht und selbst in der Mount-Position landet, ist dies ein Sweep (also nicht drei, sondern nur zwei Punkte). -
3	Passing the Guard Befreiung aus der Beinklammer	- Wer es schafft, sich aus einer Beinkammer zu befreien und unmittelbar danach einen Haltegriff anzusetzen, bekommt dafür drei Punkte. - Wird die Kontrollposition dann mindestens zehn Sekunden gehalten, gibt es weitere zwei oder drei Punkte – je nachdem, ob es sich um ein side oder full mount handelt.
	Back Grab /Hooks Haltegriffe von hinten	- Ein „Back Grab“ bedeutet, dass man selbst auf dem Rücken oder auf der Seite liegt und den Gegner von hinten so hält, dass mit einer oder beiden Armen dessen Hals fixiert und die eigenen Beine um den Körper des Gegners geschlungen sind. Um eine Punktwertung zu erzielen, müssen die eigenen Füße aber zwischen den Beinen „eingehängt“ sein (mit der Ferse oder der Wade die Innenseite der Oberschenkel berühren). - Nur dann gibt es die drei Punkte. Wird mit der Beinklammer auch ein Arm des Gegners fixiert, ist dies der Wertung nicht abträglich. Werden hingegen beide Arme in die Beinklammer einbezogen, gibt es keine Punkte.

36.16.1.1 Wenn ein Kämpfer absichtlich eine Position aufgibt, für die er Punkte bekommen hat, nur um dann sofort wieder in die gleiche Position zurückzukehren, gibt es keine zusätzlichen Punkte.

36.16.1.2 Keine Punkte gibt es, wenn ein Athlet eine der oben genannten Positionen einnimmt, während sein Gegner eine Submission-Technik angesetzt hat. Die Punkte gibt es erst dann, wenn die Submission-Technik komplett abgewehrt wurde. Beispiel: Mount-Position, während der Gegner eine Guillotine angesetzt hat. Wird die Submission-Technik aber so angesetzt, dass sie erkennbar nicht zum Erfolg führen kann, wird die Side- oder Fullmount gewertet.

36.16.2 Strafen – Bei der ersten Anwendung einer regelwidrigen Technik erhält der Anwender eine Verwarnung. Bei der 2. Verwarnung wird dem Gegner ein Punkt gutgeschrieben und beim dritten Mal bekommt der Gegner wieder einen Punkt. Nach der dritten Verwarnung kann der Kampfrichter bei jedem weiteren Regelverstoß eine direkte Disqualifikation aussprechen.

Strafen	Verstoß	Beschreibung
Verwarnungen	Vermeiden des Kampfes	- Dies ist regelwidrig, wenn ein Kämpfer die Mattenfläche im Standkampf absichtlich verlässt, beziehungsweise am Boden durch Hinauskriechen oder Rollen die Mattenfläche absichtlich verlässt, um einem Kampf auszuweichen oder aber um dadurch Zeit zu gewinnen.
	Vermeiden jeglicher Aktivität	- Dies ist regelwidrig, wenn einer der Kämpfer die Aktivität verhindert, indem er Teile der Kampfkleidung auszieht oder dies dem Gegner ermöglicht, um damit eine Unterbrechung des Kampfes zu erreichen und Zeit zum Ausruhen zu gewinnen.
	Auf die Knie Gehen	- Auf die Knie zu gehen ist nur dann erlaubt, wenn der Gegner vorher gepackt wurde, um eine Technik anzusetzen.
	Blockade – Strategie	- Es ist nicht erlaubt, dass ein Kämpfer den Kampf durch reines Festhalten seines Gegners nur blockiert, und selbst keinerlei Versuch unternimmt, selbst eine Wertung zu erzielen.
2 Punkte-Strafe	3. Verwarnung	- Beim dritten Versuch, eine regelwidrige Handlung zu begehen, bekommt der Gegner zwei Punkte.
Disqualifizierung	Nach 3. Verwarnung	- Nach der dritten Verwarnung hat der Gegner das Recht, bei einer weiteren Regelwidrigkeit eine Disqualifikation auszusprechen.
	Übertriebene Härte	- Massiver Krafteinsatz ist nicht erlaubt, wenn er weit über das hinaus geht, was nötig ist, um eine Wertung zu erzielen oder darauf abzielt, eine Verletzung des Gegners zu bewirken. Die Disqualifikation wird ohne Vorwarnung sofort ausgesprochen.
	Respektlosigkeit/ Unsportlichkeit	- Bei solchen Verstößen hat der Kampfrichter die Autorität, eine sofortige Disqualifikation auszusprechen.

36.17 Vorteile - Ein Vorteil = wird dadurch erzielt, dass ein Kämpfer zwar eine Technik ansetzt, aber sie nicht sauber und vollständig ausführt (z.B. beim Wurf) oder aber mit einer Submission-Technik zwar seinen Gegner massiv unter Druck setzt, aber letztlich damit nicht die Aufgabe des Gegners erreicht.

36.17.1 Vorteile durch Take-Downs (Würfe) - Es gelingt einem Kämpfer, seinen Gegner sichtlich aus der Balance zu bringen und ihn beinahe zu werfen.

36.17.2 Vorteile während der Guard (Beinklammer):

1. Ein Vorteil kann dem Oberliegenden dafür gegeben werden, wenn er durch den Versuch einer Befreiung den unten Liegenden massiv unter Druck setzt und sich beinahe befreien kann oder aber den unten Liegenden dazu zwingt, von der Guard (volle Beinklammer) in die Half Guard (nur ein Bein geklammert) zu wechseln.
2. Der Untenliegende kann einen Vorteil zugesprochen bekommen, wenn es ihm beinahe gelingt, den Gegner auf den Rücken zu drehen oder wenn er den Gegner durch Ansetzen einer Hebel- oder Würgetechnik massiv unter Druck setzt.

36.17.3 Vorteile durch Ansatz einer Aufgabe-Technik (Submission): Wer eine Submission-Technik sauber ansetzt und dabei einen ernsthaften und erfolgversprechenden Versuch unternimmt, den Gegner zur Aufgabe zu zwingen, bekommt dafür einen Vorteil.

36.17.4 Bei Punkte-Gleichstand: Wenn nach Ablauf der regulären Kampfzeit ein Punktegleichstand herrscht, ist es die Aufgabe des Kampfrichters, aufgrund folgender Vorteils-Wertungen den Kampf zu entscheiden:

1. Vorteil durch Aktivität: Der Vorteil wird gewährt für den offensiveren Kampfstil (zum Beispiel durch häufige Versuche, Wurf-, Kontroll- oder Submission-Techniken anzusetzen) oder dafür, dass einer der Kämpfer den anderen ständig in die Defensive gedrängt hat.
2. Vorteil durch Wurfansatz: Ein Vorteil wird dafür gewährt, dass einer den anderen durch einen Wurfansatz deutlich aus dem Gleichgewicht gebracht hat (ohne jedoch den Wurf zu vollenden).
3. Vorteil durch Aktivität am Boden: Der Kämpfer, der im Bodenkampf vorwiegend die Initiative ergreift und den Gegner damit unter Druck setzt, bekommt einen Vorteil.

36.18 Beschreibung illegaler Techniken

In allen Klassen:

- 1) keine Schläge und Tritte,
- 2) kein Kontakt von Händen, Füßen, Knien, Stirn oder Ellbogen im Gesicht des Gegners,
- 3) keine Hebeltechniken an kleinen Gelenken wie Finger oder Zehen.
- 4) keine Wirbelsäulen- oder Genick-Hebel, keine Fersenhebel,
- 5) kein Anheben des Gegners aus der Guard und anschließendes Rammen in die Matte,
- 6) kein Herunterdrücken des Kopfs während einer Triangel-Würgetechnik,
- 7) keine Knieverdrehungen (gerade Beinhebel sind erlaubt!),
- 8) keine Hebel- oder Würgetechnik auf unsportliche Weise oder mit solcher Gewalt, dass akute Verletzungsgefahr besteht

Zusatz: Unter 15 Jahren: keine Submission-Technik

ARTIKEL 37. SPORT JIU JUTSU (SJ)

37.1 Wettkampfbeschreibung – Der Begriff "Jujutsu" wurde ursprünglich benutzt, um das komplette System der (waffenlosen) Kriegskunst der Samurai-Klasse im feudalen Japan zu beschreiben. Früher, gleichzeitig oder später wurden auch in anderen Nationen ähnliche Systeme für die Kriegerklasse entwickelt. Seit dem frühen 20. Jahrhundert hat die Notwendigkeit des ritterlichen Nahkampfs mehr und mehr abgenommen. Allerdings wurde die waffenlose Selbstverteidigung als Sport weiterhin gepflegt und weiterentwickelt. Heute bezeichnet der Begriff "Sport Jujutsu" einen Wettkampfsport, in dem die Athleten ihre physischen und psychologischen Möglichkeiten sowie ihre technischen Möglichkeiten beweisen können, in dem sie ihre Gegner zur Aufgabe zwingen.

37.2 Kategorien:

37.2.1 Altersklassen – Sie werden unterteilt wie folgt:

Beschreibung	Altersgruppen
Junioren	U15
Kadetten	U18
Erwachsene	+18
Veteranen	+40
Meister	+ 50

37.2.2 Gürtelklassen - Aufgrund der Vielfalt in einem Mixed Martial Arts Event könnte die Gürtelfarbe gemäß der japanischen Kyu-Graduierung oder anderer Einstufungen nicht für alle passen. Die folgenden Richtlinien dienen

als Grundlage zur Bestimmung der geeigneten Kategorie eines Teilnehmers. Die Erfahrung der Teilnehmer in ihrem Sport wird als gemeinsamer Faktor zur Einteilung in Kategorien mit einbezogen.

Beschreibung	Kampfkunst Erfahrung in Jahren	WMAC-Gürtel
Anfänger	1 bis 3 Jahre	Gelb - Blau
Fortgeschritten	Mehr als 3 Jahre	Rot, Braun
Schwarz Gurt	verschieden	Schwarz

37.2.3 Gewichtsklassen - sind beschrieben in Artikel 35.2.3

37.3 Uniform - Jeder Athlet muss sich angemessen gekleidet in einem sauberen, traditionellen Kampfkunstanzug (oder Gi Kimono) aus Baumwolle oder ähnlichem Material präsentieren. Das Material darf nicht übermäßig dick oder so schwer sein, dass der Gegner behindert wird. Farben können schwarz, weiß oder blau sein. Andere Farben oder kombinierte Farben werden im Einklang mit den Farben der Nationalmannschaft zugelassen. Ein Jujutsu oder Judotop wird empfohlen.

Die Jacke reicht bis zum Oberschenkel und die Ärmel müssen bei nach vorn ausgestreckten Armen das Handgelenk erreichen. Der Gürtel mit 4 bis 5cm Breite und in entsprechender Rangfarbe ist mit einem doppelten Knoten so fest um die Taille gebunden, dass die Uniform geschlossen bleibt. Die Uniformen müssen gewaschen und getrocknet sein, ohne unangenehme Gerüche. Sportler dürfen nicht mit zerrissenen Uniformen, Ärmeln oder Hosen, die nicht die richtige Länge haben, oder mit T-Shirts unter der Uniform (außer in den weiblichen Klassen) antreten. Wenn die Uniform eines Athleten blutig wird oder so zerrissen wird, dass der Ausgang des Kampfes beeinflusst werden könnte, wird er / sie gebeten, sie sofort auszutauschen, oder der Kampf gilt als verloren. Athleten mit langen Haaren müssen diese mit einem einfachen Haargummi zusammenbinden. Zehen- und Fingernägel müssen kurz geschnitten und sauber sein. Jeglicher Schmuck (Ringe, Uhren, Halsketten, etc.) muss entfernt werden. Das Tragen von Brillen im Wettkampf ist verboten. Wettbewerber sollten einen farbigen Gürtel während des eigentlichen Kampfes zum Zwecke der Identifizierung tragen. Jede Art von Schuhen, Kopfbedeckungen und Protektoren, die den Ausgang des Kampfes beeinflussen oder behindern könnten, sind nicht gestattet.

37.4 Wettkampffläche – ist beschrieben in Artikel 3.3.

37.5 Eintreten & Verlassen der Wettkampffläche - Athleten wird angezeigt, wo sie auf die Wettkampffläche eintreten sollen und dürfen dies nur an dieser Stelle.

- Bevor der Kämpfer seinen Kampf beginnt, wird der Hauptkampfrichter checken, ob alle Kampfrichter und die Tischbesatzung bereit sind. Er prüft auch die Fläche auf eventuelle Verschmutzung und Hindernisse.
- Wenn alles zu seiner Zufriedenheit ist, hält er seine Hand hoch, um zu zeigen, dass die Kämpfer anfangen können, sobald sie bereit sind. Nun sollten sie sich in die Ausgangsposition begeben.
- Vor dem Beginn jeder Runde werden sich die Teilnehmer voreinander verbeugen.
- Wenn der Kampf vorüber ist und der Sieger bekanntgegeben wurde, verbeugen sich die Kämpfer erst zueinander, dann zu den Kampfrichtern, die dieses erwidern. Anschließend gehen die Athleten zum gegnerischen Coach und verbeugen sich bedankend. Diese erwidern den Gruß. Zum Schluss verlassen die Athleten die Fläche an der Stelle, an der sie sie betreten haben.

37.6 Kampfrichter, Hauptkampfrichter & Offizielle – siehe 36.6

37.6.1 Aufgaben des Hauptkampfrichters – siehe 36.6.1

37.6.2 Aufgaben des Hauptkampfrichter – siehe 36.6.2

37.6.3 Aufgaben des Zeitnehmers – siehe 36.6.3

37.6.4 Aufgaben des Punktenehmers – siehe 36.6.4

37.7 Safety Equipment (Schutzausrüstung):

Allgemeines: Die Benutzung von Schutzausrüstung wie zugelassene Hand- und Fußschützer, Schienbeinschutz, Zahnschutz sowie Tiefschutz ist verpflichtend. Schutzausrüstung mit rauer Oberfläche oder beschädigte Schutzausrüstung ist ebenso wenig zulässig wie Schutzausrüstung, die Metall- oder Hartplastikteile enthält.

37.7.1 Kopfschutz. Der Kopfschutz ist Pflicht in allen Kategorien.

37.7.2 Handschützer - Alle Bereiche, die beim Schlagen Kontakt zum Gegner haben, müssen mindestens mit einer 4 OZ (ca-1,7cm) dicken, mittelharten Schaumstoffschicht abgedeckt sein. Die Handschützer müssen sowohl zum Boxen als auch für Grifftechniken geeignet sein (MMA Handschuhe)

37.7.3 Fußschützer - Der Spann sowie der untere Schienbeinbereich müssen mit einem mindestens 1,7 bis 2,5cm dicken mittelharten Schaumstoffschicht gepolstert sein. Klettverschlüsse müssen zuverlässig halten.

Erscheint ein Kämpfer nicht mit korrekter und vollständiger Schutzausrüstung auf der Wettkampffläche, wird ihm eine Minute Zeit gegeben, seine Ausrüstung zu tauschen beziehungsweise zu vervollständigen. Gelingt dies nicht, wird er mit Minuspunkten bestraft oder disqualifiziert.

37.8 Sicherheit der Wettkämpfer: Es liegt in der Verantwortung des Kampfrichters, stets auf die Sicherheit der Wettkämpfer zu achten. Er wird bei Bedarf den Rat der Sanitäter/Mediziner einholen, um zu entscheiden, ob ein Kämpfer in der Lage ist, einen Kampf anzutreten beziehungsweise fortzusetzen.

37.9 Kampfzeit:

37.9.1 Schwarzgurte kämpfen eine Runde (3 Minuten) ohne Unterbrechung.

37.9.2 Athleten bis einschließlich Braungurt kämpfen eine Runde (2 Minuten) ohne Unterbrechung. Es gibt keine Unterbrechung des Kampfgeschehens, um Wertungen anzuzeigen.

37.10 Zeitunterbrechung: Nur der Hauptkampfrichter hat das Recht, einen begonnenen Kampf zu unterbrechen. Er wird dies tun, wenn ein Regelverstoß vorliegt. Die Zeit wird dann so lange angehalten, bis der Kampfrichter das Kommando zum Weiterkämpfen gibt. Er kann auch den Kampf auf Antrag eines der Kämpfer, des Betreuers oder eines Funktionärs unterbrechen. Er muss dies aber nicht tun, wenn dadurch das Ergebnis des Kampfes beeinflusst wird.

37.11 Erlaubte Angriffsziele: Sport Jujutsu ist ein kontrollierter Kontaktsport (Leichtkontakt). Leichtkontakt bedeutet, dass ein Treffer nur die Oberfläche der Kleidung oder der Schutzausrüstung trifft, ohne dem Gegner Schmerzen zuzufügen. Erlaubte Trefferzonen sind die Stirn sowie die Seiten des Kopfs, der Brustbereich, der Solarplexus, die Rippen und der Bauch

37.12 Nicht erlaubte Angriffsziele: Das Gesicht, die Schädeldecke und der Hinterkopf, das Genick, die Wirbelsäule, die Nieren, der Genitalbereich sowie alle Gelenke dürfen nicht mit Schlägen oder Tritten angegriffen werden. Schläge unterhalb der Gürtellinie sind verboten. Low Kicks sind nicht erlaubt, jedoch Fuß Feger in Knöchelhöhe ausgeführt. Während des „Grapplings“ (= wenn sich die Gegner gepackt haben) sind im Stand oder am Boden keine Schläge und Tritte zulässig.

37.13 Erlaubte Techniken: Fußfeger (Ansatz am Knöchel) sind zulässig. Alle kontrolliert ausgeführten Schläge, Tritte, Würfe sowie Halte-, Würge- oder Hebeltechniken sind zugelassen, sofern damit die oben genannten zulässigen Angriffsziele attackiert werden. Leichtkontakt zum Kopf ist erlaubt, die Kampfrichter müssen auf den Unterschied zwischen Leichtkontakt und vollem Kontakt achten.

37.14 Verbotene Techniken: Kopfstöße, an den Haaren Ziehen, Kratzen, Beißen, Ellbogen- oder Kniestöße, Fingerstiche, Schläge oder Tritte ohne Sichtkontrolle, Tritte gegen einen auf dem Boden liegenden Kämpfer, Schläge zum Kopf in der Bodenlage, Tritte gegen die Beine, Finger- und Genickhebel und Fersenheben (Heel hooks) sind aufgrund der Verletzungsgefahr nicht gestattet, auch keine Hebeltechniken an kleinen Gelenken wie Finger oder Zehen.

Junioren – Bei Junioren zählen nur Kontrolltechniken (Haltegriffe). Würger und Hebel sind verboten.

37.15 Wertungen:

Punkte	Techniken	Beschreibung
1	Schläge	- Sauber ausgeführte Schläge oder Tritte zu erlaubten Zielen. Um durch Körpertreffer einen Punkt zu erzielen, muss der maximal zulässige Kontakt erfolgen. Am Kopf gibt es nur Punkte für Treffer mit leichtem Kontakt. Allerdings muss bei Techniken zum Kopf erkennbar sein, dass der Angreifer – wenn er wollte - auch einen harten Treffer erzielen könnte.
	Kicks zum Körper	- Für einen Tritt zum Kopf gibt es zwei Punkte. Schläge oder Tritte ins Gesicht sind nicht erlaubt. Auch für Tritte zum Körper (oberhalb der Gürtellinie) gibt es einen Punkt.
	Nicht eindeutige Treffer	- Für eine Serie von nicht eindeutigen Treffen gibt es nur einen Punkt.
2	Kicks to Head	- Kontrollierte Tritte zum Kopf mit leichtem Kontakt oder zum Kopfschutz.
	Throws	- Jeder Wurf, bei dem der Werfende in der Guard des Geworfenen landet.
	Takedowns	- Jedes zu Boden Bringen, bei dem der Agierende in der Guard des Geworfenen landet.
	Reversals	- Für jeden Reversal, der in der Half-Guard des Geworfenen landet.
	10 Second Pin	- Haltegriffe, mit denen der auf dem Rücken liegende Gegner mindestens zehn Sekunden kontrolliert wird.
3	Hold Downs	- Der Haltegriff wird vom Kampfrichter durch Heben des Arms und dem Ruf „Hold Down“ oder „Osae Komi“ angesagt (ab diesem Zeitpunkt beginnt die Zehn-Sekunden-Frist). - Ertönt während eines angesetzten Haltegriffs der Gong (als Signal für das Ende der regulären Kampfzeit), muss der Haltende die Chance bekommen, die Zehn-Sekunden-Frist zu vollenden und dafür eine Wertung zu bekommen.
	Throws	- Würfe, bei denen der Werfende nicht unmittelbar in der Guard des Geworfenen landet
	Takedowns	- Zu Boden Bringen, bei denen der Agierende nicht unmittelbar in der Guard des Geworfenen landet
	Rear Hooks	- Haltegriff von hinten (Back grab = der Gegner wird am Boden von hinten gehalten, indem mit einem oder beiden Armen der Halsbereich fixiert und mit den Beinen der Körper des Gegners umklammert wird. Um eine Wertung zu erhalten, müssen die Fersen zwischen den Beinen des Gegners „eingehängt“ sein, sprich die Innenseiten der Oberschenkel berühren.
	Reversals	- „Umdreher“ aus einem Haltegriff (der zunächst unten Liegende liegt danach oben und kontrolliert seinen Gegner)
Multiple	Combination Flurry	- Schlagserien / Schlagkombinationen
Abzüge	Strafen	- Beim Aussprechen einer „Strafe“ werden dem zu Bestrafenden zwei Punkte abgezogen. Wenn dieses an der Anzeigetafel aus technischen Gründen nicht möglich ist, werden stattdessen dem Gegner zwei Punkte gutgeschrieben
Sieg	Submission/ Aufgabe	- Um eine drohende Verletzung oder eine Bewusstlosigkeit (beim Würgen) zu verhindern, wird der Kampfrichter den Kampf abbrechen. Damit ist der Kampf entschieden (Technischer K.O.)

37.15. 1 Vorteile - Vorteilswertungen sollen zum Tragen kommen, wenn der Kampf am Ende der regulären Kampfzeit unentschieden ist, um auf diese Weise einen Sieger zu ermitteln.

37.15.1.1 Vorteilswertungen im Bodenkampf – während die Beinklammer angesetzt ist.

- 1.) Der oben Liegende erhält einen Vorteil, indem er in die Offensive geht und versucht, die Guard des Gegners zu durchbrechen und es zum Beispiel schafft, dass der unten Liegende die volle Beinklammer (Guard) aufgibt und nur noch ein Bein klammert (Half Guard). Ein Vorteil wird auch zugesprochen, wenn der Befreiungsversuch so heftig ist, dass der unten Liegende seine Beinklammer nur mit großem Energieeinsatz halten kann.
- 2.) Der unten Liegende bekommt einen Vorteil, wenn er von der Unter- in die Oberlage wechseln kann (Sweep) beziehungsweise einen Hebel oder Würger so ansetzen kann, dass sich der Gegner massiv dagegen wehren muss. Damit ein Sweep nur als Vorteil gewertet wird, muss der unten Liegende seine Beinklammer öffnen.

37.15.1.2 Versuch einer Submission-Technik Der Ansatz einer Submission-Technik, verbunden mit dem Versuch, die Aufgabe zu erzwingen, wird als Vorteil angesehen.

37.15.2 Energie, die nötig ist, um eine Wertung zu erzielen:

37.15.2.1 Leichtkontakt bedeutet, dass durch den Angriff auf die zulässigen Ziele kein Schmerz und/oder keine Verletzung hervorgerufen wird. Diese Art von Kontakt ist bei Angriffen zum Kopf (nur gegen die Seite und die Stirn, kein Kontakt zum Gesicht) erlaubt.

37.15.2.2 Zu starker Kontakt: Bei Kontakt, der erkennbar härter ist als nötig, um eine Wertung zu erzielen, oder eine Submission-Technik mit der Absicht, eine Verletzung zu verursachen, wird mit sofortiger Disqualifikation geahndet. Obwohl dies der Einschätzung des Kampfrichters unterliegt, ist zu starker Kontakt an den folgenden Reaktionen erkennbar:

- 1.) Verletzungsabsicht durch unkontrollierte Anwendung einer Technik
- 2.) sichtbare Erschütterung des Kopfes als Folge eines Treffers
- 3.) sichtbare Schwellungen oder andere Anzeichen für äußere Verletzungen - Bei einer blutigen Nase ist nicht die blutende Nase der Grund für eine Strafe, sondern das daran erkennbare Treffen eines nicht zulässigen Ziels (Gesicht).

37.15.3 Automatischer Sieg:

37.15.3.1 Jede Submission-Technik, die den Gegner zur Aufgabe zwingt, bedeutet automatisch den Sieg.

37.15.3.2 Der höhere Punktestand nach Ablauf der regulären Kampfzeit bedeutet den Sieg.

37.15.4 Was ist eine Aufgabe-Technik (Submission)? Wenn ein Kämpfer aufgrund eines Hebels oder Würgers aufgibt (abklopft), ist das eine Submission. Auch wenn ein Kämpfer nach einem Wurf unabsichtlich verletzt ist und nach zehn Sekunden nicht weiterkämpfen kann, gilt dieses als Submission. Submission bedeutet automatisch den Sieg.

27.15.5 Definition von „Grappling“: Die Bedingungen fürs Grappling gestatten es dem Kämpfer, seinen Gegner auf jede zulässige Art im Standkampf für maximal zehn Sekunden festzuhalten, um einen Wurf anzusetzen. Gelingt während dieser zehn Sekunden kein Wurf, muss der Griff wieder gelöst werden (auf Kommando des Kampfrichters). Der Außenrichter beginnt mit dem Auszählen der 30-Sekunden-Frist für den Bodenkampf, wenn sich beide Kämpfer nach Anwendung einer zulässigen Technik in der Bodenlage befinden. Die Kämpfer dürfen während des Kampfs mehrmals vom Stand- in den Bodenkampf übergehen.

Die Kämpfer können nicht nur mit Würfen, sondern auch mit Kontertechniken, Haltegriffen oder Submission-Techniken Wertungen erzielen. Sind die 30 Sekunden für den Bodenkampf abgelaufen, werden die Kämpfer getrennt und müssen im Stand weiterkämpfen. Ist eine Kontroll- oder Submission-Technik vor Ablauf dieser Frist angesetzt und sieht erfolgversprechend aus, obliegt es der Einschätzung des Kampfrichters, wann er den Bodenkampf abbricht.

Es besteht ein absolutes Verbot von Angriffen gegen das Genick. Bei U15 Kategorien sind keine Würger und Hebel erlaubt; bei Kindern geht es darum, den Gegner mit Haltegriffen zu kontrollieren. Geht ein Kämpfer aufgrund einer nicht zulässigen Technik zu Boden, bekommt der andere Kämpfer dafür keine Punkte.

Wird eine Strafe ausgesprochen, während die Kontrahenten sich im Bodenkampf befinden, hängt es von der Position und vom Verlauf des Kampfes ab, ob der Kampfrichter den Kampf unterbricht oder weiterlaufen lässt, um die Strafpunkte später bei der Rückkehr in den Standkampf anzuzeigen. Wenn sich im Bodenkampf die Situation „festgefahren“ hat und von beiden Kontrahenten nicht mehr aktiv gekämpft wird, kann der Kampfrichter den Bodenkampf auch schon vor Ablauf von 30 Sekunden abbrechen und die Kämpfer in den Stand zurückholen.

37.16 Gründe für Strafpunkte: Verwarnungen oder Strafen werden ausgesprochen, wenn:

- 1.) Techniken in unangemessener Härte ausgeführt werden,
- 2.) illegale Ziele angegriffen werden (Tritte zum Knie werden geahndet wie zu harter Kontakt),
- 3.) illegale Techniken angewendet werden,
- 4.) „Mattenflucht“ begangen wird, um den Kampf zu vermeiden,
- 5.) sich zu Boden fallengelassen wird, um einen Angriff zu vermeiden,
- 6.) weitergekämpft wird nach der Aufforderung „Stopp“,
- 7.) im Angriff unvorsichtig oder rücksichtslos vorgegangen wird (unabhängig, ob es zum Kontakt kommt),
- 8.) sich respektlos gegenüber Funktionären oder Kämpfern verhalten wird
- 9.) sich unsportlich benommen wird

37.16.1 Arten von Bestrafung - Der Kampfrichter hat das Recht, einen Kämpfer jederzeit durch Verwarnung, Punktabzug oder Disqualifikation zu bestrafen. Dafür gelten folgende Richtlinien:

Verstoß	Beschreibung	Strafe
1.	kleine Vergehen	Verwarnung
	übertriebene Härte (unbeabsichtigt)	1 Punkt minus
	übertriebene Härte od. Tritt mit Knie (Absicht)	Disqualifikation
	Respektlosigkeit oder Unsportlichkeit	Disqualifikation
2. (Gleiches Vergehen)	kleine Vergehen	1 Punkt Minus
	übertriebene Härte oder Tritt mit Knie	Disqualifikation
2. (Anderes Vergehen)	kleine Vergehen	Verwarnung
	übertriebene Härte, Tritt mit Knie	1 Punkt Minus
	übertriebene Härte od. Tritt mit Knie (Absicht)	Disqualifikation
	Respektlosigkeit oder Unsportlichkeit	Disqualifikation
3.	Beim vierten Regelverstoß = Disqualifikation.	Disqualifikation

37.16.2 Verwarnung wegen zu hartem Kontakt - Wenn eine Verwarnung wegen zu hartem Kontakt ausgesprochen wird, dann sollte es der Kampfrichter klar und deutlich tun, und zwar so, dass es die Kämpfer und die Wertungsrichter hören. Er sollte zum Beispiel sagen: Wenn du noch einmal so hart schlägst oder trittst, wirst du disqualifiziert. Hast du das verstanden?“ Er sollte warten, bis der Verwarnte diese Aussage zur Kenntnis genommen hat, bevor er den Kampf weiterlaufen lässt.

37.16.3 Wie werden Punkte abgezogen? Wenn die technische Anlage einen Punktabzug nicht zulässt, werden dem Gegner Punkte gutgeschrieben. Oder nach der 2.Verwarnung 1 Minuspunkt, 3.Verwarnung der 2.Minuspunkt maximal 3 Verwarnungen möglich = 4.Verwarnung automatisch DISQUALIFIKATION

37.17 Disqualifikation - Wird eine Disqualifikation ausgesprochen, kann ein Kämpfer von der weiteren Teilnahme am gesamten Turnier ausgeschlossen werden. Deshalb sollten Disqualifikationen nach kleineren und größeren Disqualifikationen wie folgt differenziert werden:

37.17.1 KATEGORIE Disqualifikation: gilt nur für die aktuelle Kategorie

37.17.2 TURNIER Disqualifikation: bedeutet den Ausschluss für das komplette Turnier oder eine zeitlich befristete Wettkampfsperre, die mit dem Turnierleiter und dem für das jeweilige Gebiet oder Land zuständigen Verband abgesprochen wird.

Jede Strafe sollte sehr deutlich und in Gegenwart von Kämpfern und Funktionären ausgesprochen werden, weil sie zur Disqualifikation führen kann!

ARTIKEL 38. MMA – LIGHT - MIXED MARTIAL ARTS – LIGHT (MMA-L)

38.1 Beschreibung des Wettkampfs - Die WMAC-Wettkampfdisziplin „MMA Light“ lässt eine große Bandbreite an Kampftechniken aus traditionellen und nichttraditionellen Kampfstilen zu. Das Regelwerk ermöglicht sowohl den Einsatz von Grapplingtechniken (Würfe, Haltegriffe, Hebel, Würger etc.) als auch die Anwendung von Schlägen und Tritten. Auf diese Weise ermöglicht es dieser Wettkampf, dass Athleten mit sehr unterschiedlichem Kampfsport hintergrund ihre Fähigkeiten auf sichere und kontrollierte Weise messen können. Oberstes Gebot beim MMA Light ist die Sicherheit für die Athleten.

Grundlage dafür ist der Kampf im Kick Light (siehe Artikel 38.16). Dieser Kampfsport, der sowohl Grappling als auch Schläge und Tritte zulässt, sollte keiner dieser unterschiedlichen Kampftechniken Vorrang gewähren. Deshalb führt eine Aufgabe des Gegners durch eine Submission-Technik (Hebel/Würger) zum vorzeitigen Sieg, denn es ist wegen des leichten Kontakts ja auch nicht möglich, den Kampf mit Schlägen oder Tritten durch einen „Knock-Out“ (KO) vorzeitig zu entscheiden.

Beispiele für den Verlauf von Amateur MMA Light -Kämpfen:

- 1.) Ein Wettkämpfer ist auf Schläge und/oder Tritte spezialisiert und wird aus diesem Grund vorwiegend auch mit diesen Techniken Punkte erzielen und gleichzeitig versuchen, seinem Gegner ihm nicht die Chance zu bieten und Grapplingtechniken anzuwenden. Dennoch ist es möglich, dass es ein Grappler kurz vor Ablauf der Kampfzeit schafft, den auf Schläge und Tritte spezialisierten Kämpfer mit einer einzigen Submission-Technik (Hebel/Würger) einmal zur Aufgabe zu zwingen. Generell gewinnt derjenige den Kampf der die meisten Punkte erreicht oder durch Aufgabe (abklappen).
- 2.) Der auf Schläge und Tritte spezialisierte Kämpfer wird immer wieder geworfen und schafft es nicht, seinerseits durch klare Treffer Punkte zu erzielen. Der Grappler ist damit sowohl im Stand- als auch im Bodenkampf deutlich überlegen und gewinnt deshalb den Kampf.
- 3.) In einem ausgewogenen Kampf gewinnt der Kämpfer, der mehr Punkte gesammelt hat.

38.2 Kategorien:

38.2.1 Altersklassen – Sie werden unterteilt wie folgt:

Beschreibung	Altersgruppen
Junioren	U15
Kadetten	U18
Erwachsene	+18
Veteranen	+ 40
Meister	+ 50

38.2.2 Gürtelklassen – Aufgrund der Vielfalt in einem Mixed Martial Arts Event könnte die Gürtelfarbe gemäß der japanischen Kyu-Graduierung oder anderer Einstufungen nicht für alle passen. Die folgenden Richtlinien dienen als Grundlage zur Bestimmung der geeigneten Kategorie eines Teilnehmers. Die Erfahrung der Teilnehmer in ihrem Sport wird als gemeinsamer Faktor zur Einteilung in Kategorien mit einbezogen.

Beschreibung	Kampfkunst Erfahrung in Jahren	WMAC-Gürtel
Anfänger	1 bis 3 Jahre	Gelb - Blau
Fortgeschritten	Mehr als 3 Jahre	Rot, Braun
Meister	Verschieden	Schwarz

38.2.3 Gewichtsklassen – Siehe General Rules

38.3 Uniform - Jeder Athlet muss sich angemessen gekleidet in sauberen Fightshorts und T-Shirt / Rashguard präsentieren. In Ausnahmefällen kann der Hauptkampfrichter auch einen Gi zulassen, wenn diese den Kampfverlauf

nicht negativ beeinflussen. Athleten mit langen Haaren müssen diese mit einem einfachen Haargummi zusammenbinden.

38.4 Wettkampffläche – Ring/Oktagon oder Mattenfläche mit mindestens 6 mal 6Meter.

38.5 Eintreten & Verlassen der Wettkampffläche - Athleten wird angezeigt, wo sie auf die Wettkampffläche eintreten sollen und dürfen dies nur an dieser Stelle.

- Bevor der Kämpfer seinen Kampf beginnt, wird der Hauptkampfrichter checken, ob alle Kampfrichter und die Tischbesatzung bereit sind. Er prüft auch die Fläche auf eventuelle Verschmutzung und Hindernisse.
- Wenn alles zu seiner Zufriedenheit ist, hält er seine Hand hoch, um zu zeigen, dass die Kämpfer anfangen können, sobald sie bereit sind. Nun sollten sie sich in die Ausgangsposition begeben.
- Vor dem Beginn jeder Runde werden sich die Teilnehmer voreinander verbeugen.
- Wenn der Kampf vorüber ist und der Sieger bekanntgegeben wurde, verbeugen sich die Kämpfer erst zueinander, dann zu den Kampfrichtern, die dieses erwidern. Anschließend gehen die Athleten zum gegnerischen Coach und verbeugen sich bedankend. Diese erwidern den Gruß. Zum Schluss verlassen die Athleten die Fläche an der Stelle, an der sie sie betreten haben.

38.6 Kampfrichter, Hauptkampfrichter & Offizielle – Der Kampf wird von einem Hauptkampfrichter und mindestens 2 Kampfrichtern geleitet. Einer davon sollte ein Ringrichter sein. Ebenso muss ein Zeitnehmer, der die Zeit jeder Runde misst, am Hauptkampfrichtertisch sitzen. Der Wettkampf wird vom Hauptkampfrichter beaufsichtigt, der die Regeln des Kampfes überwacht und durchsetzt. Medizinisches Personal muss jederzeit verfügbar und leicht erkennbar sein.

38.6.1 Aufgaben des Ringrichters:

Der Ringrichter ist die höchste Autorität auf der Kampffläche und hat das Recht, Teilnehmer während des Kampfes zu disqualifizieren. Er ist neben dem HKR höchste Instanz. In besonderen Fällen kann der Coach beim Supervisor der Veranstaltung Protest einlegen und eine Entscheidung der Kampfrichter in Frage stellen, sollte die Entscheidung nicht regelkonform gewesen sein. In Fällen, in denen sich ein Ringrichter unfähig zeigt oder weiterhin offensichtliche Fehler unterlaufen, hat der HKR in Absprache mit dem Supervisor die Befugnis, ihn zu ersetzen.

Der Ringrichter ist mit der Aufsicht des Kampfes beauftragt. Er hat als Assistenten zwei Außenrichter. Er / sie verwaltet und kontrolliert das Tempo des Wettbewerbs, setzt die Regeln sowie alle Strafen durch und gewährleistet einen fairen Wettkampf. Zu diesem Zweck wird er den Kampf starten und beenden, zählt die 10 Sekunden Holds und vergibt die Punkte für alle Grappling-Wertungen (Würfe, Haltetechniken, Submission etc.) direkt an. Der Ringrichter zeigt die zu vergebene Punkte mit den Fingern an. Diese Punkte werden von den beiden Außenrichtern, die wie im Kickboxen alle Schläge und Tritte selbstständig mit Klickern zählen, ebenfalls mit den Klickern festgehalten.

Der Ringrichter muss klar mit dem Schreiber und Zeitnehmer kommunizieren sowie den Sieger jedes Kampfes bekanntgeben. Der Ringrichter muss mit lauter, klarer Stimme alle offiziellen Entscheidungen bekannt geben und sie per Stimme und Gestik den betreffenden Athleten anzeigen. Er muss Farbige Armbinden oder Gelenksbinden tragen, um die Zuordnung der von ihm vergebenen Punkte in die jeweilige Ecke der Kämpfer zu gewährleisten. (Verwechslungsgefahr)

Der Ringrichter soll in jedem Fall während des gesamten Wettbewerbs verbale Hinweise/Anweisungen geben, besonders wenn eine Strafe nicht zutrifft. Das könnte z.B. sein: "Kein zu hartem Kontakt!" oder „Im Kampffeld bleiben!“ usw.

Nur der Ringrichter nennt eine Auszeit ausfolgenden Gründen:

- a) Korrigieren abgelöster oder verrutschter Ausrüstung.
- b) Vergabe von Punkten und Strafen, Aussprechen von Warnungen.
- c) Verletzung eines Athleten (zuziehen des Medizinischen Personals)
- d) Regelwidrigkeit (Einspruch durch Coach oder Supervisor)

Während des Kampfes wird der Ringrichter ständig die Teilnehmer in die Mitte des Rings führen. In dem Fall, dass sich die Konkurrenten während des Kampfes außerhalb der Grenzen bewegen, wird der Ringrichter, gleichzeitig mit einer Geste, "außerhalb" rufen. Die Teilnehmer müssen dabei ihre Position, ohne sich zu bewegen halten. Das gleiche gilt, wenn 2/3 des Körpers eines Athleten außerhalb der Mattenfläche (oder Ringseile) ist. Der Ringrichter kann von einem anderen

Offiziellen unterstützt werden, wenn es darum geht, die Sportler wieder in die Mitte des Rings zu bewegen.

Sollte es unmöglich sein die Athleten wieder zurück in die Mitte des Rings zu bringen, werden die Athleten direkt aufgefordert in die Mitte des Rings zurückzugehen, um von dieser Stelle aus fortzufahren.

Der Ringrichter wird Störungen durch Außenstehende während des Kampfes nicht zulassen. Das Erste-Hilfe-Team ist auf der Matte zugelassen. Wenn der Zeitnehmer das Signal gibt, dass der Kampf vorbei ist, kann der Ringrichter einen Vorteilspunkt an einen der Athleten geben, sollte deutlich zu sehen sein, dass in diesem Moment ein vermeintlich erfolgreicher Festleger angesetzt wurde oder die Oberhand durch ein taktisches Manöver gewonnen worden wäre. Ausnahmen sind Take-Downs.

Im Falle eines Unentschiedens wird der Hauptkampfrichter entscheiden, wer der Gewinner ist oder eine Verlängerung anordnen.

Jede Situation, die nicht durch das Regelwerk bestimmt werden kann, wird dem Hauptkampfrichter in Absprache mit dem Supervisor als Entscheidungsträger überlassen.

38.6.2 Aufgaben des Hauptkampfrichter:

Der Wettkampf-Hauptkampfrichter prüft vor Beginn, dass die Ausrüstung stimmt, Nägel kurz geschnitten sind, die Uniform richtig sitzt und die Farbe und der Grad des Gürtels für das jeweilige Match passend ist.

Während des Kampfes wird vom HKR sichergestellt, dass alle Vorgänge den offiziellen Regeln der Kategorie entsprechen. Wenn der Hauptkampfrichter glaubt, dass es einen Verstoß gegen die Regeln gibt, hat er das Recht, eine Auszeit, in der er sich mit dem Ringrichter beraten kann, anzufordern.

Während des Kampfes kann der Ringrichter den Rat des Hauptkampfrichters zur Klärung von unklaren Regelauslegungen heranziehen.

38.6.3 Aufgaben des Zeitnehmers:

Zeitnehmer sitzen neben der Wettkampffläche und starten / stoppen die Zeit nach dem Pfiff/Zeichen des Kampfrichters. Wenn aus irgendeinem Grund der Hauptkampfrichter nicht Time out ruft, sollte der Zeitnehmer automatisch die Zeit anhalten und beim Signal des Hauptkampfrichters bzw. bei Fortsetzung des Kampfes wieder starten.

Der Zeitnehmer ist zuständig für die Zeitnahme. Durch verbale und visuelle Signale, wie das Werfen eines Säckchens oder eines geeigneten anderen Gegenstandes in die Mitte der Wettkampffläche, informiert dieser den Hauptkampfrichter, wenn die Zeit abgelaufen ist oder wenn er / sie einen formellen Protest empfangen hat. Die Zeit läuft offiziell nur aus, wenn der Ringrichter oder HKR dazu aufruft.

38.6.4 Aufgaben des Punktenehmers:

Es wird eine Anzeigetafel horizontal und gut sichtbar für Hauptkampfrichter und Zuschauer auf dem Tisch positioniert. Der Punktenehmer notiert die Anzahl aller Punkte und Strafen, die den Wettbewerbern durch den Ringrichter vergeben wurden.

Er / sie wird Punkte und Anmerkungen auf Listen eintragen und die Athleten, einschließlich derjenigen, die bereits an der Kampffläche stehen, aufrufen.

Alle erforderlichen Bewertungsbögen, Handzähler, Stoppuhren und erforderlichen Hilfsmittel müssen auf dem Tisch vor Wettkampfbeginn verfügbar sein.

38.7 Schutzausrüstung:

38.7.1 allgemein – Die Benutzung von Schutzausrüstung wie zugelassene Hand- und Fußschützer, Schienbeinschutz oder Schienbein / Spannschutz, Zahnschutz sowie Tiefschutz ist verpflichtend. Schutzausrüstung mit rauer Oberfläche oder beschädigte Schutzausrüstung ist ebenso wenig zulässig wie Schutzausrüstung, die Metall- oder Hartplastikteile enthält (siehe Kick Light).

38.7.2 Kopfschutz - Der Kopfschutz ist nicht Pflicht, darf aber getragen werden, sofern es sich um einen Ringerkopfschutz handelt der NICHT verrutschen kann, und dadurch nicht der Kampfverlauf negativ beeinflusst wird (z.B. durch ständiges Verrutschen etc.) oder durch die Art des Verschlusses die Gefahr der Strangulation besteht.

38.7.3 Handschützer - Alle Bereiche, die beim Schlagen Kontakt zum Gegner haben, müssen mindestens mit einer 1,7cm dicken, mittelharten Schaumstoffschicht abgedeckt sein MMA Handschuhe mit min. 6 OZ. Die Handschützer müssen sowohl zum Boxen als auch für Grifftechniken geeignet sein.

38.7.4 Fußschützer - Der Spann sowie der untere Schienbeinbereich müssen mit einer mindestens 1,7cm dicken, mittelharten Schaumstoffschicht gepolstert sein (handelsübliche Schien-, Spannschützer). Klettverschlüsse müssen zuverlässig halten. Der Kickboxfußschutz ist ebenso erlaubt.

38.7.5 Knieschützer – Es dürfen freiwillig während der gesamten Kampfzeit aus Sicherheitsgründen Knieschützer getragen werden, sofern diese dem Gegner keinen Schade zufügen können.

Erscheint ein Kämpfer auf der Kampffläche ohne ausreichende beziehungsweise zulässige Schutzausrüstung, wird ihm eine Minute gewährt, um sich entsprechend auszurüsten. Gelingt ihm das nicht, wird er mit Minuspunkten bestraft oder gar für diesen Kampf disqualifiziert. Das gilt auch für NICHT erscheinen - wird er gesamt 3-mal ausgerufen und kommt nicht zum Kampf wird 1min eingestellt dann bekommt er den 1.Minuspunkt danach 2 min wieder ein Minuspunkt und der Athlet wird DISQUALIFIZIERT.

38.8 Sicherheit der Kämpfer. Es liegt in der Verantwortung der Kampfrichter explizit des Ringrichters, während des gesamten Kampfes auf die Sicherheit der Kämpfer zu achten. Im Verletzungsfall wird er bei Bedarf medizinischen Rat einholen, ob ein Kämpfer den Kampf fortsetzen kann. Kampfrichter sollen sich nicht über die Entscheidung des medizinischen Personals hinwegsetzen. Medical Time beträgt max. eine Rundenzeit.

38.9 Wettkampfzeit

38.9.1 Alle +18 Kämpfer/innen kämpfen eine 2-Minuten-Runde mit kontinuierlicher Aktion. Finale 1 mal 3 min.

38.9.2 Kämpfer/innen U15/U18 kämpfen eine Zwei-Minuten-Runde mit kontinuierlicher Aktion. Finale Ebenso 1-mal 2 min.

38.10 Zeitunterbrechung: Nur der Ringrichter oder HKR sowie der Arzt haben das Recht, einen begonnenen Kampf zu unterbrechen. Er wird dies tun, wenn ein Regelverstoß vorliegt. Die Zeit wird dann so lange angehalten, bis der Kampfrichter das Kommando zum Weiterkämpfen gibt. Er kann auch den Kampf auf Antrag eines der Kämpfer, des Betreuers oder eines Funktionärs unterbrechen. Er muss dies aber nicht tun, wenn dadurch das Ergebnis des Kampfes beeinflusst wird.

38.11 Erlaubte Angriffsziele: MMA Light ist ein kontrollierter Kontaktsport im Kick Light Modus. Leichter kontakt bedeutet, dass ein Treffer nur die Oberfläche der Kleidung oder der Schutzausrüstung trifft, ohne dem Gegner Verletzungen zuzufügen. Es ist somit die vordere Seite des Körpers sowie die Seiten, der Kopf vorne und seitlich, die Oberschenkel und der Fußknöchel = Fuß Feger erlaubte Trefferfläche.

38.11.1 Erlaubte Schläge und Tritte: ident wie Kick Light zusätzlich KNIETECHNIKEN !

Schläge	Beschreibung
Handtechniken	zum Kopf sowie zur Vorderseite des Körpers von den Schultern bis zur Gürtellinie
	Seitlich vom Oberkörper
	zu den Beinen
	Ein stehender Kämpfer darf einen am Boden liegenden Kämpfer auf die Hände, die Beine und nicht lebensgefährliche Ziele am Körper schlagen. (gilt nicht für Kämpfer der U15 Klasse)
	Ein am Boden liegender Kämpfer darf den stehenden Kämpfer an allen zulässigen Zielen schlagen. (gilt nicht für Kämpfer unter 15 Jahren)
Kicks	zur Vorderseite des Körpers von den Schultern bis zur Gürtellinie
	zur Seite des Oberkörpers
	im Standkampf sowohl zur Innen- als auch zur Außenseite der Oberschenkel
	Ein stehender Kämpfer darf seinen am Boden liegenden Gegner nur gegen die Außenseite der Beine treten. (gilt nicht für Kämpfer unter 15 Jahren)
	Der am Boden liegende Kämpfer darf den stehenden Kämpfer an allen zulässigen Zielen, aber nur mit Handtechniken treffen. (gilt nicht für Kämpfer unter 15 Jahren)
Kniestöße	Ein am Boden liegender Kämpfer darf aus der Guard heraus die Beine und die Körperseite des Gegners mit Fersen-Kicks/Kniestößen treffen.
	Kniestöße sind auch zur Innen- und Außenseite der Oberschenkel erlaubt.
	zum Oberkörper (Vorderseite) erlaubt

38.12 Nicht zulässige Schläge/Tritte:

- 1.) keine absichtlichen Wirkungstreffer.
- 2.) keine Kniestöße zum Kopf
- 3.) keine Ellbogentechniken, kein Ziehen an den Haaren, kein Kratzen oder Beißen, keine Fingerstiche in die Augen, keine Kopfstöße, kein Ziehen an den Ohren, keine „Fischerhaken-Techniken“ (z.B. Einhaken in die Nasenflügel, in die Augenhöhle o.ä.)
- 4.) kein Fassen der Handschuhe des Gegners (die eigenen Handschuhe dürfen gegriffen werden)
- 5.) keinerlei Schläge oder Tritte auf den Kehlkopf (auch keine „Krallen“ zur Luftröhre bzw. zu den Arterien am Hals)
- 6.) kein „Zwicken“
- 7.) keine Schläge oder Tritte auf die Niere
- 8.) keine Angriffe auf den Genitalbereich oder direkte Schläge oder Tritte auf die Gelenke oder die Wirbelsäule
- 9.) keine „Stampf-Kicks“ (Ferse) aus dem Stand gegen einen am Boden liegenden Kämpfer
- 10.) keine Kicks, wenn beide Kämpfer am Boden liegen
- 11.) keine Schläge mit der flachen Hand
- 12.) keine gedrehten Handrückenschläge und keine Unterarmschläge

ACHTUNG: in der U15 Klasse dürfen keine Schläge am Boden oder vom Boden ausgeführt werden nur noch Grappling Techniken. (Bodenkampf) Bei Zuwiderhandlung ist SOFORT ein Minuspunkt zu vergeben, bei Wiederholten Missachtung wird der Kämpfer DISQUALIFIZIERT.

38.13 Grappling & Submission-Techniken:

38.13.1 Erlaubte Grappling & Submission-Techniken:

- 1.) Alle Ju-Jitsu-, Judo- und Wrestling-Takedowns & Throws (außer siehe 38.13.2)
- 2.) Alle Submissions (außer siehe 38.13.2)

38.13.2 Nicht erlaubte Grappling & Submission-Techniken:

- 1.) keine Würfe, bei denen der Gegner auf dem Kopf oder auf dem Genick landet (z.B. Supplex)
- 2.) keine Hebel an kleinen Gelenken (z.B. Finger-, Zehen- oder Handgelenkshebel)
- 3.) keine Genickhebel (z.B. Guillotine darf nur als reine Würgetechnik ausgeführt werden!)
- 4.) keine Fersenhebel (Heel Hooks) oder gedrehte Knie- bzw. Beinhebel
- 5.) Es ist verboten, den Gegner außerhalb der Wettkampffläche zu werfen.

38.14 Verwarnung/Strafe beim absichtlichen Verlassen der Wettkampffläche:

- 1.) Beim absichtlichen Verlassen der Kampffläche werden Verwarnungen ausgesprochen. Straffrei bleibt, wenn ein Kämpfer im Verlauf einer Technik versehentlich die Matte verlässt, oder durch den Gegner aktiv hinausgedrängt wird.
- 2.) 1.Verwarnung= Keinen Abzug, 2.Verwarnung= minus 1 Punkt,3.Verwarnung= minus 1Punkt und; 4.Verwarnung = DISQUALIFIKATION
- 3.) Absichtliches Verlassen der Kampffläche, um sich einer Submission zu entziehen, führt zur Disqualifikation.
- 4.) Absichtliches Hinauswerfen aus dem Ring führt ebenfalls zur Disqualifikation.

38.15 Wertungen:

Punkte	Techniken	Beschreibung
1	Hand Techniken	<ul style="list-style-type: none"> - klare Treffer mit Schlägen zu erlaubten Zielen (Um für einen Körpertreffer eine Wertung zu erzielen, ist das Maximum der erlaubten Härte erforderlich.) - Bei gewerteten Schlägen muss erkennbar sein, dass der Ausführende auch eine Wirkung erzielen würde, wenn er im Vollkontakt schlagen dürfte. Schläge in der Bodenlage werden nur gewertet, wenn sie im Vollkontakt eine Wirkung haben könnten. Beispiel: Schläge ohne echte Ausholbewegung zur Seite oder zum Rücken bringen keine Punkte!
	Knie Techniken	<ul style="list-style-type: none"> - klare Treffer mit Kniestößen zu erlaubten Zielen (mit Ausnahme von Kniestößen zum offenen Körper, die höher bewertet werden, siehe weiter unten) - Bei Kniestößen muss erkennbar sein, dass der Ausführende auch eine Wirkung erzielen würde, wenn er sie im Vollkontakt ausführen dürfte. Kniestöße zum Kopf sind nicht erlaubt!
	Kicks	<ul style="list-style-type: none"> - alle Fußtritte zu erlaubten Zielen mit Ausnahme von gesprungenen Kicks, die höher bewertet werden - Bei gewerteten Kicks muss erkennbar sein, dass der Ausführende auch eine Wirkung erzielen würde, wenn er sie im Vollkontakt ausführen dürfte.
2	Kicks	<ul style="list-style-type: none"> - alle gesprungenen Fußkicks zum Körper (mit Ausnahme von gesprungenen Kicks zum Kopf, die höher bewertet werden, siehe weiter unten)
	Knie	<ul style="list-style-type: none"> - Kniestöße zum offenen Körper gesprungen.
	Throws	<ul style="list-style-type: none"> - Jede Art, den Gegner aktiv so zu Boden zu bringen, dass er auf dem Rücken oder auf der Seite landet, ist ein Wurf. Je nach Qualität gibt es dafür einen, zwei oder drei Punkte (Einfaches Umdrücken ohne Dynamik gibt einen Punkt. Ein normaler Wurf in mittlerer Dynamik und Geschwindigkeit gibt zwei Punkte. Sehr dynamische Würfe mit hoher Dynamik und Geschwindigkeit (wie ein Ippon-Wurf im Judo) werden mit drei Punkten belohnt. - Landet der Geworfene außerhalb der Wettkampffläche, aber noch auf der Sicherheitsfläche, zählt der Wurf dann, wenn er innerhalb der Wettkampffläche angesetzt wurde (beide Füße des Werfenden innerhalb der Wettkampffläche beim Wurfansatz!). - Wird ein Wurf durch einen Selbstfaller (z.B. Tani Otoshi, Yoko Wakare, Tomo Naga usw.) gekontert, wird nur der erfolgreiche Selbstfall-Wurf gewertet.
	Takedowns	<ul style="list-style-type: none"> - Siehe Throws
	10 Second Pin	<ul style="list-style-type: none"> - Haltegriffe, mit denen der auf dem Rücken liegende Gegner mindestens zehn Sekunden kontrolliert wird
	Hold Downs	<ul style="list-style-type: none"> - Der Haltegriff wird vom Kampfrichter durch Heben des Arms und dem Ruf „Hold Down“ oder „Osae Komi“ angesagt (ab diesem Zeitpunkt beginnt die Zehn-Sekunden-Frist). Ertönt während eines angesetzten Haltegriffs der Gong (als Signal für das Ende der regulären Kampfzeit), muss der Haltende die Chance bekommen, die Zehn-Sekunden-Frist zu vollenden und dafür eine Wertung zu bekommen.
	Rear Hooks	<ul style="list-style-type: none"> - (Back grab = der Gegner wird am Boden von hinten gehalten, indem mit einem oder beiden Armen der Halsbereich fixiert und mit den Beinen der Körper des Gegners umklammert wird. Um eine Wertung zu erhalten, müssen die Fersen zwischen den Beinen des Gegners „eingehängt“ sein, sprich die Innenseiten der Oberschenkel berühren.
Reversals	<ul style="list-style-type: none"> - „Umdreher“ aus einem Haltegriff (der zunächst unten Liegende liegt danach oben und kontrolliert seinen Gegner) 	
3	Kicks	<ul style="list-style-type: none"> - gesprungene Kicks zum Kopf
Aufgabe	Submission	<ul style="list-style-type: none"> - wenn ein Kämpfer aufgibt oder der Kampfrichter eine Aktion abbricht, um eine drohende Verletzung oder Bewusstlosigkeit zu verhindern
Punkt-abzug	Strafen	<ul style="list-style-type: none"> - Beim Aussprechen einer „Strafe“ = Verwarnung werden dem zu Bestrafenden je nach Anzahl der Verwarnungen Punkte abgezogen. Wenn dieses an der Anzeigetafel aus technischen Gründen nicht möglich ist, werden stattdessen dem Gegner Punkte gutgeschrieben. - 1. - Verwarnung kein Abzug, 2. Verwarnung - ein Punkt minus, 3. Verwarnung - 2. Punkt minus, weitere Verwarnung – Disqualifikation

38.15.1 Vorteilswertungen - Vorteilswertungen kommen zum Tragen, wenn es am Ende der regulären Kampfzeit unentschieden steht.

38.15.2 Vorteilswertungen im Bodenkampf (während die Beinklammer angesetzt ist)

- 1.) Der oben Liegende erhält einen Vorteil, indem er in die Offensive geht und versucht, die Guard des Gegners zu durchbrechen und es zum Beispiel schafft, dass der unten Liegende die volle Beinklammer (Guard) aufgibt und nur noch ein Bein klammert (Half Guard). Ein Vorteil wird auf zugesprochen, wenn der Befreiungsversuch so heftig ist, dass der unten Liegende seine Beinklammer nur mit großem Energieeinsatz halten kann.
- 2.) Der unten Liegende bekommt einen Vorteil, wenn er von der Unter- in die Oberlage wechseln kann (Sweep) beziehungsweise einen Hebel oder Würger so ansetzen kann, dass sich der Gegner massiv dagegen wehren muss. Damit ein Sweep nur als Vorteil gewertet wird, muss der unten Liegende seine Beinklammer öffnen.

38.15.3 Versuch einer Submission-Technik - Der Ansatz einer Submission-Technik, verbunden mit dem Versuch, die Aufgabe zu erzwingen, wird als Vorteil angesehen.

38.16 Energie, die nötig ist, um eine Wertung zu erzielen:

38.16.1 Leichtkontakt: Leichtkontakt bedeutet, dass durch den Angriff auf die zulässigen Ziele keine Verletzung hervorgerufen wird.

38.16.2 Zu starker Kontakt:

Bei Kontakt, der erkennbar härter ist als nötig, um eine Wertung zu erzielen, oder eine Submission-Technik mit der Absicht, eine Verletzung zu verursachen, wird mit sofortiger Disqualifikation geahndet. Obwohl dies der Einschätzung des Kampfrichters unterliegt, ist zu starker Kontakt an den folgenden Reaktionen erkennbar:

- 1.) Verletzungsabsicht durch unkontrollierte Anwendung einer Technik
- 2.) sichtbare Erschütterung des Kopfes als Folge eines Treffers
- 3.) sichtbare Schwellungen oder andere Anzeichen für äußere Verletzungen. Bei einer blutigen Nase ist nicht die blutende Nase der Grund für eine Strafe, sondern warum diese entstand (Absichtlich oder Zusammenprall).

38.17 Automatischer Sieg:

38.17.1 Der höhere Punktestand nach Ablauf der regulären Kampfzeit bedeutet den Sieg. Auch die reguläre Submission entscheidet den Kampf.

38.18 Gründe für Strafpunkte: Verwarnungen oder Strafen werden ausgesprochen, wenn:

- 1.) Techniken in unangemessener Härte ausgeführt werden
- 2.) illegale Ziele angegriffen werden (Tritte zum Knie werden geahndet wie zu harter Kontakt)
- 3.) illegale Techniken angewendet werden
- 4.) „Mattenflucht“ begangen wird, um den Kampf zu vermeiden
- 5.) sich zu Boden fallen gelassen wird, um einen Angriff zu vermeiden
- 6.) weitergekämpft wird nach der Aufforderung „Stopp“
- 7.) im Angriff unvorsichtig oder rücksichtslos vorgegangen wird (unabhängig, ob es zum Kontakt kommt),
- 8.) sich respektlos gegenüber Funktionären oder Kämpfern verhalten wird
- 9.) sich unsportlich benommen wird

38.19 Bestrafungsarten - Der Kampfrichter hat das Recht, einen Kämpfer jederzeit durch Verwarnung, Punktabzug oder Disqualifikation zu bestrafen wenn er gegen die Regeln verstößt oder mit Unsportlichen Verhalten agiert.

38.19.1 Verwarnung wegen zu hartem Kontakt (oder Treffen illegaler Ziele):

1. Verwarnung = KEINE BESTRAFUNG (ACHTUNG)
2. Verwarnung = 1 Minuspunkt - bei Klickerwertung 5 Punkte zusätzlich für den Gegner
3. Verwarnung = 2 Minuspunkt - bei Klickerwertung 5 Punkte zusätzlich für den Gegner
4. Verwarnung = DISQUALIFIKATION

Wenn eine Verwarnung wegen zu hartem Kontakt oder Treffen illegaler Ziele ausgesprochen wird, dann sollte der Kampfrichter dies klar und deutlich tun – und zwar so, dass es die Kämpfer und die Wertungsrichter hören. Er sollte zum Beispiel sagen: Wenn du noch einmal so hart schlägst oder trittst, wirst du disqualifiziert. Hast du das verstanden?“ Er sollte warten, bis der Verwarnte diese Aussage zur Kenntnis genommen hat, bevor er den Kampf weiterlaufen lässt.

38.20 Disqualifikation – Wird eine Disqualifikation ausgesprochen, kann ein Kämpfer von der weiteren Teilnahme am gesamten Turnier ausgeschlossen werden. Deshalb sollten Disqualifikationen nach kleineren (z.B. nicht Erscheinen zum Kampf) und größeren Vergehen (z.B. Kampfrichterbeleidigung) wie folgt differenziert werden:

38.20.1. KATEGORIE Disqualifikation: gilt nur für den aktuellen Kampf.

38.20.2 TURNIER Disqualifikation: bedeutet den Ausschluss für das komplette Turnier oder eine zeitlich befristete Wettkampfsperre, die mit dem Supervisor des zuständigen Verbandes abgesprochen wird.

Jede Strafe sollte sehr deutlich und in Gegenwart von Kämpfern, Trainern und Offiziellen ausgesprochen werden, wenn sie zur Disqualifikation führen kann! WARNSYSTEM!