

WFMC

World Fight Sport & Martial Arts Council



OFFIZIELLES REGELWERK

2024

Präambel

Dieses Regelwerk dient der verbindlichen Regelung von Wettkämpfen und Veranstaltungen im Rahmen der **World Fight Martial Arts Council (WFMC)** und schafft die rechtlichen Rahmenbedingungen sowohl für den Profi- als auch den Amateursport. Es stellt sicher, dass alle sportlichen Wettkämpfe unter einheitlichen und fairen Bedingungen ausgetragen werden und gewährleistet den Schutz und die Sicherheit der Teilnehmenden.

Die in diesem Regelwerk enthaltenen Bestimmungen sind für sämtliche Veranstaltungen der WFMC bindend und verpflichten sowohl die Veranstalter als auch die Teilnehmenden zur Einhaltung. Abweichungen oder Änderungen der Regeln sind nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung der zuständigen Stellen innerhalb der WFMC gestattet. Regeländerungen während einer Veranstaltung sind ausdrücklich untersagt und führen zur Ungültigkeit entsprechender Entscheidungen.

Im Konfliktfall gelten die in diesem Regelwerk festgelegten Bestimmungen als maßgeblich und sind bei der Entscheidungsfindung vorrangig heranzuziehen. Regionale Besonderheiten oder länderspezifische Anforderungen können berücksichtigt werden, sofern dies zwingend notwendig und mit den Grundsätzen des Regelwerks vereinbar ist.

Die Vervielfältigung, Veröffentlichung oder Verbreitung dieses Regelwerks, sei es in physischer oder digitaler Form, ist nur mit vorheriger ausdrücklicher Genehmigung der WFMC gestattet. Ein kostenfreier Zugang zu diesem Regelwerk ist über die offiziellen Kanäle der WFMC möglich.

Dieses Regelwerk wurde aus Gründen der besseren Lesbarkeit in einer einheitlichen Form verfasst; dies impliziert jedoch keinerlei Wertung hinsichtlich des Geschlechts, der Position oder Rolle der Beteiligten.

Das Regelwerk wurde vom **Gründer und Weltpräsidenten der WFMC** erstellt, der es mit seiner Unterschrift in Kraft setzt und dessen Einhaltung überwacht.

Unterschrift und Stempel

Isa Akkus
Founder & Worldpresident

1. Hausrecht des Veranstalters

Der Veranstalter hat das uneingeschränkte Hausrecht über den Austragungsort der Wettkämpfe. Er ist befugt, Personen, darunter Teilnehmer, Zuschauer oder sonstige Anwesende, die gegen dieses Regelwerk, die Grundsätze der Fairness oder den gegenseitigen Respekt verstoßen, unverzüglich von der Veranstaltung auszuschließen. Dies gilt insbesondere für Handlungen, die die körperliche Unversehrtheit von Kämpfern oder anderen Teilnehmern gefährden. Der Veranstalter ist verpflichtet, Maßnahmen zu ergreifen, um die Sicherheit und den geordneten Ablauf der Veranstaltung zu jeder Zeit zu gewährleisten.

2. Gegenseitiger Respekt und Schutz der körperlichen Unversehrtheit

Alle an der Veranstaltung beteiligten Personen, einschließlich Kämpfer, Trainer, und Zuschauer, sind zur Einhaltung des gegenseitigen Respekts verpflichtet. Die körperliche Unversehrtheit der Kämpfer ist stets von höchster Priorität. Es ist sicherzustellen, dass alle Techniken im Rahmen der geltenden Vorschriften kontrolliert und umsichtig ausgeführt werden, um Verletzungen zu vermeiden. Der Grundsatz des fairen Wettkampfes und des respektvollen Umgangs ist jederzeit zu wahren. Verstöße hiergegen können zu Sanktionen führen.

3. Verpflichtung zur Einhaltung des Regelwerks

Jeder Kämpfer und jeder Trainer verpflichtet sich durch die Teilnahme an einer Veranstaltung der WFMC, das vorliegende Regelwerk in vollem Umfang zur Kenntnis genommen zu haben und dieses strikt einzuhalten. Die Ausführung sämtlicher Techniken hat mit höchster Sorgfalt und Verantwortung zu erfolgen. Verstöße gegen das Regelwerk können zu Disqualifikationen des Kämpfers oder des gesamten Teams führen. Insbesondere Handlungen, die den Grundsätzen der Menschenwürde widersprechen oder gegen die Regelungen des Kampfsports verstoßen, führen zum sofortigen Ausschluss von der Veranstaltung. Ein wiederholter oder schwerwiegender Verstoß kann den dauerhaften Ausschluss des entsprechenden Vereins oder Gyms nach sich ziehen.

4. Rechtliche Konsequenzen bei Regelverstößen

Verstöße gegen das Regelwerk, insbesondere gegen die körperliche Unversehrtheit oder die Menschenwürde, werden mit rechtlichen Konsequenzen geahndet. Der Veranstalter behält sich

das Recht vor, bei Verstößen gegen dieses Regelwerk strafrechtliche Schritte einzuleiten. Dies schließt die Möglichkeit einer strafrechtlichen Anzeige ein, welche weitere Sanktionen innerhalb und außerhalb der Sportorganisation nach sich ziehen kann.

5. Antidiskriminierung und Gleichbehandlung

Jegliche Form von Diskriminierung, sei es aufgrund der Rasse, Religion, politischen Überzeugung, des Geschlechts oder aus sonstigen Gründen, ist untersagt. Radikale oder extremistische Äußerungen und Verhaltensweisen werden nicht geduldet. Teilnehmer, die gegen diese Grundsätze verstoßen, werden von den Wettkämpfen ausgeschlossen. Der Kampfsport verpflichtet sich den Werten von Respekt, Fairness und Gleichbehandlung, und alle Beteiligten haben diese Prinzipien zu wahren.

6. Teilnahmevoraussetzungen für Wettkampfveranstaltungen

a) Erforderliche medizinische Unterlagen und gesundheitliche Überprüfung

1. Ärztliches Attest

Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, spätestens bei der Anmeldung zur Veranstaltungstag ein **ärztliches Attest** vorzulegen, welches die uneingeschränkte **Kampftauglichkeit** des Teilnehmers bestätigt. Dieses Attest darf zum Zeitpunkt des Wettkampfs nicht älter als **12 Monate** sein. Es muss von einem approbierten Arzt ausgestellt und unterzeichnet sein.

2. Vitalcheck am Wettkampftag

Zusätzlich zu dem ärztlichen Attest erfolgt am Wettkampftag eine **körperliche Untersuchung** durch einen von der WFMC beauftragten Arzt. Dieser sogenannte **Vitalcheck** umfasst die Kontrolle grundlegender Vitalfunktionen, insbesondere des **Blutdrucks**, **Pulses** und allgemeinen körperlichen Zustands des Teilnehmers, um sicherzustellen, dass dieser in der Lage ist, den Wettkampf unter den vorgesehenen Bedingungen gefahrlos zu bestreiten.

3. Ausschluss bei gesundheitlichen Einschränkungen

Sollte der Teilnehmer den Vitalcheck nicht bestehen, ist der Arzt berechtigt, den Teilnehmer nach eigenem Ermessen für **nicht kampftauglich** zu erklären. In diesem Fall wird der Teilnehmer

unmittelbar und ohne weitere Prüfung von der Teilnahme am Wettkampf ausgeschlossen. Ein Widerspruch gegen diese Entscheidung ist nicht zulässig.

b) Mitteilungspflicht bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen

1. Verpflichtung zur Information

Der Teilnehmer ist verpflichtet dem Veranstalter und seinem Coach unverzüglich **alle bekannten gesundheitlichen Beschwerden oder Einschränkungen** mitzuteilen, die seine **Leistungsfähigkeit** im Wettkampf beeinträchtigen könnten. Dies gilt auch für psychische Beeinträchtigungen oder Verletzungen, die innerhalb von **vier Wochen** vor dem Wettkampf aufgetreten sind.

2. Haftungsfreistellung bei Verstoß

Sollte der Teilnehmer dieser Mitteilungspflicht nicht nachkommen und trotz einer gesundheitlichen Beeinträchtigung oder Einschränkung am Wettkampf teilnehmen, geschieht dies auf **eigenes Risiko** des Teilnehmers. Der Teilnehmer erklärt sich durch seine Teilnahme ausdrücklich damit einverstanden, dass die WFMC, der Veranstalter sowie die beauftragten Erfüllungsgehilfen von jeglicher **Haftung** für gesundheitliche Schäden, die sich aus der unterlassenen Mitteilung ergeben, freigestellt sind.

c) Gewichtsklassen und Gewichtskontrolle

1. Gewichtsklassen

Jeder Teilnehmer wird auf Grundlage seines Körpergewichts einer bestimmten **Gewichtsklasse** zugeteilt. Die Einteilung der Gewichtsklassen erfolgt nach den von der WFMC festgelegten Kategorien, die in **5-Kilogramm-Schritten** definiert sind. Eine Anpassung dieser Kategorien ist nicht zulässig.

2. Gewichtskontrolle

Am Wettkampftag erfolgt eine offizielle **Gewichtskontrolle** durch den Veranstalter. Diese Kontrolle wird unter Aufsicht eines Offiziellen der WFMC durchgeführt, wobei **geeichte Waagen**

verwendet werden müssen. Der Teilnehmer hat sich innerhalb der zulässigen Gewichtsklasse zu befinden. Eine **Toleranzgrenze von +/- 1 Kilogramm** ist zulässig.

3. Ausschluss bei Nicht-Einhaltung

Sollte das Gewicht eines Teilnehmers außerhalb der festgelegten Toleranzgrenze liegen, erfolgt der **sofortige Ausschluss** des Teilnehmers von der Wettkampfveranstaltung. Eine Nachwaage oder der Versuch, das Gewicht nachträglich anzupassen, ist unzulässig und führt unmittelbar zur **Disqualifikation**.

4. Pflicht zur Angabe des korrekten Gewichts

Der Teilnehmer ist verpflichtet, bei der Anmeldung das **korrekte Gewicht** anzugeben. Falschangaben können als **Täuschungsversuch** gewertet werden und führen zum **Ausschluss vom Wettkampf** sowie zu möglichen weiteren Sanktionen durch die WFMC.

d) Anmeldung und Teilnahmeberechtigung

1. Fristgerechte Anmeldung

Die Anmeldung zur Teilnahme an der Wettkampfveranstaltung muss innerhalb der festgelegten Frist erfolgen. Die Teilnahme ist nur gewährleistet, wenn die Anmeldung vollständig und rechtzeitig eingereicht wurde.

2. Erforderliche Angaben

Der Teilnehmer hat bei der Anmeldung folgende Angaben vollständig und korrekt zu machen:

- **Name** (vollständiger Vor- und Nachname),
- **Nationalität**,
- **Gewicht** (entsprechend der vorgesehenen Gewichtsklasse),
- **Altersklasse** (Bambini, Kinder, Kadetten, Junioren, Erwachsene, Veteranen, Masters),
- **Verband** (z.B. nationaler oder internationaler Kampfsportverband),
- **Verein/Gym**, in dem der Teilnehmer trainiert,
- **Name des Coachs/Trainers**, der den Teilnehmer begleitet.
- **Foto des Kämpfers** (Passfoto)

3. Verbindlichkeit der Angaben

Alle Angaben des Teilnehmers müssen der Wahrheit entsprechen und sind verbindlich. **Falschangaben**, insbesondere in Bezug auf Gewicht und Altersklasse, können als **Täuschungsversuch** gewertet werden und führen zum sofortigen **Ausschluss** des Teilnehmers vom Wettkampf. Weitere Sanktionen durch den Veranstalter, wie der Ausschluss von zukünftigen Wettkämpfen, können folgen.

2. Vorlage von Sportpass und Jahresmarken

a) Sportpass

Der Teilnehmer ist verpflichtet, bei der Anmeldung seinen **gültigen Sportpass** vorzulegen. Dieser muss von einem anerkannten nationalen oder internationalen Kampfsportverband ausgestellt worden sein und die wesentlichen Informationen des Teilnehmers enthalten (Name, Geburtsdatum, Gewichtsklasse, bisherige Wettkämpfe und Erfolge).

b) Jahresmarke

Der Sportpass muss zusätzlich mit einer **gültigen Jahresmarke** versehen sein, welche bestätigt, dass der Teilnehmer für das jeweilige Kalenderjahr die erforderlichen Beiträge und Gebühren an den Verband entrichtet hat. Ohne eine gültige Jahresmarke ist der Teilnehmer **nicht zur Teilnahme** am Wettkampf berechtigt.

c) Überprüfung

Die Vorlage des Sportpasses sowie der Jahresmarke wird die WFMC im Rahmen der Anmeldung überprüft. Stellt sich heraus, dass der Sportpass ungültig oder die Jahresmarke abgelaufen ist, wird der Teilnehmer unmittelbar vom Wettkampf **ausgeschlossen**.

d) Nachreichung von Dokumenten

Eine Nachreichung fehlender oder unvollständiger Dokumente (Sportpass, Jahresmarke) ist **nicht zulässig**. Sämtliche Unterlagen müssen bei der Anmeldung am Wettkampftag vollständig vorgelegt werden, andernfalls wird die Teilnahme verweigert.

3. Besondere Teilnahmevoraussetzungen

a) Alters- und Gewichtskategorien

Die Teilnahme an einem Turnier erfolgt nach festgelegten Alters- und Gewichtskategorien, die vom Verband vorgegeben sind. Kämpfer dürfen ausschließlich in ihrer gemeldeten Kategorie antreten, es sei denn folgende Situationen liegen vor:

- **Verfahren bei ungerader Teilnehmerzahl:** Sollte in einer Gewichtsklasse eine ungerade Anzahl von Teilnehmern vorliegen, wird eine Auslosung durchgeführt, um zu bestimmen, welcher Kämpfer direkt ins Finale oder in die nächste Runde einzieht. Dies stellt den ersten Schritt dar.
- **Hochstufung in die nächsthöhere Gewichtsklasse:** Falls nach der Auslosung weiterhin ungerade Teilnehmerzahlen bestehen oder nicht genügend Gegner verfügbar sind, kann eine Hochstufung in die nächsthöhere Gewichtsklasse erfolgen. Der Kämpfer hat das Recht, gegen diese Hochstufung Protest einzulegen. Ein solcher Protest führt in der Regel zum Ausschluss des Kämpfers aus dem Wettkampf, wenn aufgrund fehlender Gegner in der ursprünglichen Gewichtsklasse kein Kampf zustande kommen kann.
- **Option des Kämpfers:** Sollte der Kämpfer dennoch in der nächsthöheren Gewichtsklasse antreten wollen, kann er dies auf eigenen Wunsch hin tun. Eine solche Entscheidung bedarf jedoch der Zustimmung des Veranstalters, der die Teilnahme auch ablehnen kann. Diese Entscheidung beruht auf einer individuellen Vereinbarung zwischen Kämpfer und Veranstalter und wird im Einzelfall geprüft.

b) Anforderungen an den Coach/Trainer

Der Teilnehmer darf nur von einem **lizenziierten Coach oder Trainer** begleitet werden, der über eine entsprechende **Trainerausbildung** verfügt und beim Verband oder Verein registriert ist. Der

Coach ist dafür verantwortlich, die **regelkonforme Vorbereitung** des Teilnehmers sicherzustellen.

4. Verhaltensregeln auf der Wettkampffläche

a) Respekt und Fairness

Alle Teilnehmer, Coaches und Kämpfer haben sich auf der Wettkampffläche jederzeit respektvoll und fair zu verhalten. Jegliche Form von **unsportlichem Verhalten**, Beleidigungen, Diskriminierung oder Missachtung der Anweisungen von Veranstaltungsteilnehmern kann zu **Sanktionen** und bis zum Ausschluss des Wettkampfevents führen.

b) Zugangsbeschränkung

Angehörige, Freunde oder andere nicht autorisierte Personen sind auf der Wettkampffläche nicht zugelassen. Dies dient dem Schutz der Teilnehmer und der Aufrechterhaltung der Konzentration im Wettkampf.

7. Proteste gegen Entscheidungen des Referees und Kampfgerichts

Kämpfer und Coaches haben das Recht, innerhalb von **30 Minuten** nach Kampfende einen mündlichen Protest gegen die **Kampfbewertung** einzulegen. Der Protest ist direkt beim **Präsidenten der WFMC** zu melden und muss begründet werden. Der Coach und der Kämpfer haben das Recht, **Einblick in die Punktwertung** zu erhalten und sich die Entscheidungsgründe der Kampfrichter erläutern zu lassen.

Der Protest wird im Beisein des Präsidenten und der beteiligten Kampfrichter besprochen. Wenn festgestellt wird, dass die Punktwertung **fehlerhaft** war, wird die Entscheidung korrigiert und der **richtige Sieger** im Ring bekanntgegeben und geehrt. Die Kampfrichter handeln stets nach bestem Wissen und Gewissen und verfügen über einen eigenen **Ermessensspielraum** bei der Punktevergabe.

Proteste gegen medizinische Entscheidungen sind grundsätzlich unzulässig. Medizinische Entscheidungen, insbesondere in Bezug auf die Gesundheit der Kämpfer, sind endgültig und können nicht angefochten werden.

Alle Proteste müssen **sachlich** vorgetragen werden. Sollte ein Protest in **beleidigender oder emotionaler Weise** erfolgen, kann dies zur nachträglichen **Disqualifikation** des Kämpfers führen, und der Vorfall wird im **WFMC-Protokoll** vermerkt.

Nach Ablauf der **30-Minuten-Frist** ist das Urteil des Wettkampfs endgültig und ein Protest ist nicht mehr zulässig.

Inhaltsverzeichnis

1. Traditionelle Formen

- a) Begriffsbestimmung
- b) Teilnahmevoraussetzung
- c) Qualifikationen der Kampfrichter
- d) Wettkampfausführung
- e) Bewertung
- f) Präsentation und Bekleidung
- g) Forms Hard Style Japanese (Japanische Hard Style Formen)
- h) Forms Korean Style (Koreanische Hardstyle Formen)
- i) Forms Kempo
- j) Forms Soft Style (Softstyle Formen)
- k) Forms Master-Class Traditional (Traditionelle Veteranen-Formen)

2. Kreative und extreme Formen

- a) Begriffsbestimmung
- b) Forms Freestyle (Freestyle Formen)
- c) Forms Weapons No Music (Waffenformen ohne Musik)
- d) Forms Weapons With Music (Waffenformen mit Musik)
- e) Extreme Forms (Extreme Formen)
- f) Team Forms (Team-Formen)

3. Matten- und Ringsport

- a) Semi-Kontakt (Point Fighting)
- b) Leicht-Kontakt (Lightcontact)
- c) Kick-Light / K-1 (Sparring) Light (Prinzip K-1 Rules)
- d) Voll-Kontakt (Fullcontact)
- e) Kickboxen mit Lowkick (Freestyle)
- f) Thaiboxen (Muay Thai)
- g) Oriental Rules
- h) K-1 Rules
- i) MMA
- j) Grappling

1. Traditionelle Formen

a) Begriffsbestimmung

FHS – Forms Hard Style Japanese (Japanische Hard Style Formen)

FKO – Forms Korean (Koreanische Hardstyle Formen)

FKE – Forms Kempo

FSS – Forms Soft Style (Softstyle Formen)

FVT – Forms Master-Class Traditional (Traditionelle Veteranen-Formen)

b) Teilnahmevoraussetzungen

Die Teilnehmer haben ihre Fähigkeit zur Darstellung realistischer mentaler und physischer Verteidigungsszenarien in einer Form zu demonstrieren. Die vorgeführten Bewegungen müssen den Charakteristika des jeweiligen Kampfstils entsprechen. Sämtliche Techniken sind mit höchster Kraft, Konzentration und Explosivität auszuführen. Die verwendeten Grundtechniken müssen schlüssig in die Form integriert sein und mit der gewählten Struktur des Stils übereinstimmen. Vor Beginn des Wettkampfs sind der Name des Teilnehmers, die Bezeichnung der Form sowie die Schule oder das Herkunftsland den Kampfrichtern mitzuteilen.

c) Qualifikationen der Kampfrichter

Die für die Bewertung der Formenwettbewerbe eingesetzten Kampfrichter müssen fundierte Kenntnisse in traditionellen Kampfkünsten nachweisen. Sie müssen mindestens den 1. Dan oder einen gleichwertigen Meistergrad besitzen, um die erforderliche fachliche Qualifikation sicherzustellen.

d) Wettkampfdurchführung

Der Veranstalter hat zu entscheiden, ob auf den Wettkampfflächen Matten verwendet werden. Diese Entscheidung ist den Teilnehmern rechtzeitig vor dem Wettkampf bekanntzugeben. In allen Kategorien qualifizieren sich ausschließlich die vier besten Teilnehmer für das Finale. Wettkämpfer, die in der Weltrangliste geführt werden, werden gesetzt. Der Erstplatzierte der

Weltrangliste startet als letzter Teilnehmer im Wettbewerb. Im Finale werden die Teilnehmer in der Reihenfolge ihrer Bewertungen aus den Vorrunden aufgestellt. Bei nationalen Wettbewerben kann der Veranstalter bestimmen, dass der Sieger nach nur einem Durchgang ermittelt wird. Bei internationalen Wettbewerben, insbesondere Weltmeisterschaften, sind Vorrunden zwingend durchzuführen, sofern Ranglisten vorhanden sind.

e) **Bewertung**

1. Kampfrichter und Bewertungssystem

Fünf Kampfrichter bewerten die Leistung der Wettkämpfer. Nachdem alle Kampfrichter ihre Punktbewertungen abgegeben haben, werden die höchste und die niedrigste Bewertung gestrichen. Die verbleibenden drei Bewertungen werden addiert, um die endgültige Punktzahl zu bestimmen. Dadurch soll eine faire Bewertung sichergestellt werden, ohne dass extreme Bewertungen das Ergebnis verzerren.

2. Punktevergabe

Die Punktbewertung erfolgt auf eine Dezimalstelle genau.

Die Bewertungsskala reicht von **7,0** bis **9,0** Punkten, wobei **8,0** als Durchschnittswert für eine technisch korrekt vorgetragene Form angesehen wird, **0 Punkte** gelten als Durchschnitt für eine technisch sauber vorgetragene Form. Bewertungen darüber oder darunter spiegeln besondere Leistungen oder Fehler wider.

3. Festlegungen bei Punktgleichstand (Hardstyle und Softstyle)

Im Falle eines Punktgleichstands sind die betroffenen Wettkämpfer verpflichtet, eine zusätzliche, andere Form vorzuführen, um eine Entscheidung herbeizuführen. So ist auf nationaler und internationaler Ebene von vornherein sicherzustellen, dass jeder Wettkämpfer in der Lage ist, mindestens **zwei verschiedene Formen** zu vorzuführen.

Sollte ein Wettkämpfer nicht in der Lage sein, eine andere Form darzubieten, kann die ursprüngliche Form wiederholt werden. In diesem Fall wird jedoch ein **Punktabzug von 0,5 Punkten** pro Kampfrichter vorgenommen.

4. Regeln für Freestyle-Kategorien

In den Freestyle-Kategorien ist es zulässig, die gleiche Form oder Kata mehrfach vorzuführen, ohne dass ein Punktabzug erfolgt.

5. Regelungen für den Umgang mit Waffen

Wenn ein Wettkämpfer während der Darbietung eine Waffe **fallen lässt**, wird dies als Zeichen mangelnder Kontrolle gewertet. Dies führt zu einem **Punktabzug von 0,5 Punkten** pro Kampfrichter. Führt ein Wettkämpfer **zwei Waffen** (z. B. Kama oder Sai), ist sicherzustellen, dass die Waffen nicht unkontrolliert aneinanderstoßen. Sollte dies geschehen, erfolgt ebenfalls ein **Punktabzug von 0,5 Punkten** pro Kampfrichter. Diese Regel gilt sowohl für traditionelle als auch für Freestyle-Formen.

6. Weitere Regelungen

Kampfrichter dürfen sich nicht durch lautes Schreien oder Rufen der Wettkämpfer während der Vorführung beeinflussen lassen. Solche Geräuschäußerungen sind kein Indikator für die Qualität der Technikausführung oder die körperliche Stärke und dürfen deshalb bei der Bewertung nicht berücksichtigt werden.

Falls erforderlich, wird ein Zeitnehmer bestimmt, um die Zeit der Darbietungen zu überwachen

f) Präsentation und Bekleidung

1. Kampfsport-Bekleidung

Der Wettkämpfer muss eine ordnungsgemäße Kampfsport-Bekleidung tragen. T-Shirts, einschließlich Klub-T-Shirts, sind nicht erlaubt. Die Kleidung muss sauber und gebügelt sein.

2. Gürtel

Der entsprechende Gürtel, der den Grad des Wettkämpfers anzeigt, muss getragen werden.

3. Schmuck und Masken

Das Tragen von Schmuck ist untersagt. Ebenso dürfen keine Kostüm-Masken verwendet werden.

4. Spezialeffekte

Der Einsatz von Spezialeffekten wie Trockeneis, Laserlicht, Rauch oder ähnlichen Effekten ist verboten.

5. Tanz-Elemente

Die Form darf keine Tanz-Elemente enthalten.

6. Respekt und Disziplin

Der Wettkämpfer muss zu jeder Zeit Respekt und Disziplin zeigen, sowohl auf als auch abseits der Wettkampffläche. Dies gilt insbesondere gegenüber den anderen Wettkämpfern und den Kampfrichtern.

7. Matten-Etikette

Beim Betreten der Wettkampffläche muss der Wettkämpfer sich verbeugen, um Respekt gegenüber den Kampfrichtern zu zeigen. Nach der Verbeugung erfolgt die Einleitung der Präsentation gemäß den allgemeinen Vorgaben. Der Wettkämpfer sollte die Kampfrichter um Erlaubnis bitten, die Form beginnen zu dürfen, sich erneut verbeugen und dann die Startposition einnehmen.

8. Fokus und Disziplin während der Form

Während der gesamten Vorführung ist Kampfsport-Disziplin zu wahren. Der Wettkämpfer muss seine Konzentration auf die Ausführung der Form richten und darf sich nicht ablenken lassen.

9. Abschluss der Form

Nach Beendigung der Vorführung wartet der Wettkämpfer auf die Erlaubnis der Kampfrichter, die Wettkampffläche verlassen zu dürfen.

g) Traditionelle Japanische Hardstyle - Kata

1. Bewegungen

Karate-Formen dürfen nur traditionelle Techniken und Bewegungen enthalten. Die vorgeführte Kata muss wie eine originale traditionelle Form aussehen. Abwandlungen sind zulässig, wenn die hinzugefügten Bewegungen ebenfalls traditioneller Natur sind.

2. Höhe der Kicks

Hohe Kicks dürfen nicht höher als der Kopf des ausführenden Wettkämpfers ausgeführt werden.

3. Freestyle

Freestyle-Formen sind nicht zulässig, wie z. B. "Maschinengewehr-Kicks" oder ähnliche nicht traditionelle Techniken.

4. Kleidung

Ein traditionelles **Gi** oder **Dobok** muss getragen werden.

5. Verbotene Elemente

- Waffen sind nicht erlaubt.
- Musik ist nicht gestattet.
- Es gibt kein Zeitlimit für die Vorführung.

6. Bewertungskriterien

Die Kampfrichter müssen bei der Bewertung auf folgende Aspekte achten:

- **Saubere Grundtechniken**

Die Techniken müssen präzise und nach den Regeln des jeweiligen Stils ausgeführt werden.

- **Stabile Stellungen**

Die Körperhaltungen sollen stabil sein und eine solide Basis für die Techniken bieten.

- **Präzise Fauststöße**

Fauststöße müssen kraftvoll und kontrolliert ausgeführt werden, mit korrekter Ausrichtung und Technik.

- **Kicks mit kontrolliertem Gleichgewicht**

Alle Tritte müssen das Gleichgewicht des Wettkämpfers wahren und kontrolliert sowie kraftvoll sein.

- **Effektive Blocks**

Blocks sollen effektiv und korrekt ausgeführt werden, um Angriffe abzuwehren.

- **Ausgewogenheit von Gleichgewicht, Kraft und Fokus**

Der Wettkämpfer muss ein hohes Maß an körperlicher Stabilität, Kraft und mentalem Fokus während der gesamten Vorführung zeigen.

- **Fließende Übergänge zwischen den Techniken**

Die Bewegungen sollten ohne Unterbrechung und mit nahtlosen Übergängen von einer Technik zur nächsten erfolgen.

h) Traditionelle Koreanische Hardstyle-Formen

1. Bewegungen

Koreanische Formen (Poomse oder Tul) müssen ausschließlich traditionelle Bewegungen enthalten. Abwandlungen sind erlaubt, wenn die hinzugefügten Bewegungen ebenfalls traditionell sind und dem koreanischen Stil entsprechen.

2. Höhe der Kicks

Hohe Kicks dürfen nicht höher als der Kopf des Wettkämpfers ausgeführt werden.

3. Freestyle

Freestyle-Formen sind nicht erlaubt, wie z. B. „Maschinengewehr-Kicks“ oder andere nicht traditionelle Techniken.

4. Kleidung

Ein traditionelles **Gi** oder **Dobok** muss getragen werden.

5. Verbotene Elemente

- Waffen sind nicht erlaubt.
- Musik ist nicht gestattet.
- Es gibt kein Zeitlimit für die Vorführung.

6. Bewertungskriterien

Die Kampfrichter bewerten nach den folgenden Kriterien:

- **Saubere Grundtechniken**

Die Techniken müssen präzise und nach den Regeln des jeweiligen Stils ausgeführt werden.

- **Stabile Stellungen**

Die Körperhaltungen sollen stabil sein und eine solide Basis für die Techniken bieten.

- **Präzise Fauststöße**

Fauststöße müssen kraftvoll und kontrolliert ausgeführt werden, mit korrekter Ausrichtung und Technik.

- **Kicks mit kontrolliertem Gleichgewicht**

Alle Tritte müssen das Gleichgewicht des Wettkämpfers wahren und kontrolliert sowie kraftvoll sein.

- **Effektive Blocks**

Blocks sollen effektiv und korrekt ausgeführt werden, um Angriffe abzuwehren.

- **Ausgewogenheit von Gleichgewicht, Kraft und Fokus**

Der Wettkämpfer muss ein hohes Maß an körperlicher Stabilität, Kraft und mentalem Fokus während der gesamten Vorführung zeigen.

- **Fließende Übergänge zwischen den Techniken**

Die Bewegungen sollten ohne Unterbrechung und mit nahtlosen Übergängen von einer Technik zur nächsten erfolgen.

I) Traditionelle Master Class Formen

1. Bewegungen

Master-Class-Formen dürfen nur traditionelle und anerkannte Bewegungen beinhalten. Die vorgeführte Form (Poomse oder Hyong) muss den traditionellen Vorbildern entsprechen. Abwandlungen sind nur zulässig, wenn die hinzugefügten Bewegungen ebenfalls traditioneller Natur sind.

2. Höhe der Kicks

Kicks dürfen nicht höher als der Kopf des Ausführenden ausgeführt werden.

3. Freestyle

Freestyle-Formen, wie z. B. „Maschinengewehr-Kicks“, sind in dieser Kategorie nicht erlaubt.

4. Kleidung

Ein traditionelles **Gi, Dobok** oder **Wu-Shu-Gewand** muss getragen werden.

5. Verbotene Elemente

- Waffen sind nicht erlaubt.
- Musik ist nicht gestattet.
- Es gibt kein Zeitlimit für die Vorführung.

6. Bewertungskriterien

Kampfrichter sollten auf die folgenden Aspekte achten:

- **Saubere Grundtechniken**

Die Techniken müssen präzise und nach den Regeln des jeweiligen Stils ausgeführt werden.

- **Stabile Stellungen**

Die Körperhaltungen sollen stabil sein und eine solide Basis für die Techniken bieten.

- **Präzise Fauststöße**

Fauststöße müssen kraftvoll und kontrolliert ausgeführt werden, mit korrekter Ausrichtung und Technik.

- **Kicks mit kontrolliertem Gleichgewicht**

Alle Tritte müssen das Gleichgewicht des Wettkämpfers wahren und kontrolliert sowie kraftvoll sein.

- **Effektive Blocks**

Blocks sollen effektiv und korrekt ausgeführt werden, um Angriffe abzuwehren.

- **Ausgewogenheit von Gleichgewicht, Kraft und Fokus**

Der Wettkämpfer muss ein hohes Maß an körperlicher Stabilität, Kraft und mentalem Fokus während der gesamten Vorführung zeigen.

- **Fließende Übergänge zwischen den Techniken**

Die Bewegungen sollten ohne Unterbrechung und mit nahtlosen Übergängen von einer Technik zur nächsten erfolgen.

J) Wu-Shu Softstyle Formen

1. Bewegungen

Turnerische Elemente sind in Softstyle-Formen zulässig, vorausgesetzt, sie passen zum Wu-Shu-Stil und sind anwendbare Bestandteile des Kampfstils. Abwandlungen sind zulässig, wenn die hinzugefügten Bewegungen ebenfalls traditioneller Natur sind und dem Softstyle entsprechen.

2. Kleidung

Ein traditionelles **Wu-Shu-Gewand** muss getragen werden.

3. Verbotene Elemente

- Waffen sind nicht erlaubt.
- Musik ist nicht gestattet.

4. Zeitlimit

Für Wu-Shu Softstyle-Formen gilt ein **Zeitlimit von 3 Minuten**. Ein Teilnehmer muss bestimmt werden.

5. Freestyle

Freestyle-Formen sind in dieser Kategorie nicht zulässig, wie z. B. „Maschinengewehr-Kicks“ oder ähnliche nicht traditionelle Techniken.

6. Bewertungskriterien

Die Kampfrichter achten bei der Bewertung auf:

- **Saubere Grundtechniken**

Die Techniken müssen präzise und nach den Regeln des jeweiligen Stils ausgeführt werden.

- **Stabile Stellungen**

Die Körperhaltungen sollen stabil sein und eine solide Basis für die Techniken bieten.

- **Präzise Fauststöße**

Fauststöße müssen kraftvoll und kontrolliert ausgeführt werden, mit korrekter Ausrichtung und Technik.

- **Kicks mit kontrolliertem Gleichgewicht**

Alle Tritte müssen das Gleichgewicht des Wettkämpfers wahren und kontrolliert sowie kraftvoll sein.

- **Effektive Blocks**

Blocks sollen effektiv und korrekt ausgeführt werden, um Angriffe abzuwehren.

- **Ausgewogenheit von Gleichgewicht, Kraft und Fokus**

Der Wettkämpfer muss ein hohes Maß an körperlicher Stabilität, Kraft und mentalem Fokus während der gesamten Vorführung zeigen.

- **Fließende Übergänge zwischen den Techniken**

Die Bewegungen sollten ohne Unterbrechung und mit nahtlosen Übergängen von einer Technik zur nächsten erfolgen.

2. Kreative- und extreme Formen

a) Begriffsbestimmung

FFS – Forms Freestyle (Freestyle Formen)

FWN – Forms Weapons No Music (Waffenformen ohne Musik)

FWM – Forms Weapons With Music (Waffenformen mit Musik)

FEX – Extreme Forms (Extreme Formen)

FTM – Team Forms (Team-Formen)

b) Allgemeine Anforderungen an kreative und extreme Formen

1. Formausführung und Bewertung

Jeder Teilnehmer führt seine Form einmal vor, anschließend erfolgt die Bewertung. Die höchste Bewertung gewinnt. Bei einem Unentschieden zwischen den ersten drei Plätzen müssen die betroffenen Teilnehmer ihre Form erneut präsentieren, wobei die höhere Bewertung entscheidet. Kommt es erneut zu einem Unentschieden, geben die Kampfrichter ihre Entscheidung durch Handzeichen bekannt.

2. Technische Ausführung

Die Darbietung der Form muss einen realistischen mentalen und physischen Ansatz widerspiegeln. Die Techniken sind dort, wo es erforderlich ist, mit voller Kraft, Konzentration und Explosivität auszuführen. Grundtechniken müssen logisch und sinnvoll angewandt werden. Kampfschreie können in die Form eingebaut werden, sollten jedoch nicht bei jeder einzelnen Bewegung erfolgen.

3. Bewertungskriterien

Die Kampfrichter achten auf folgende Aspekte:

- **Saubere Grundtechniken**

- **Stabile Stellungen**
- **Geschwindigkeit** der Techniken
- **Präzise Ausführung**
- **Schwierige Tricks und turnerische Einlagen** mit hohem Schwierigkeitsgrad, die präzise ausgeführt werden müssen
- **Fließender Ablauf** der Form mit minimalen Stehzeiten
- **Beweglichkeit**, Kraft, Geschwindigkeit, Kondition und die Einstellung des Wettkämpfers

4. Kreativität und Risiko

Kreative Bewegungen und Kombinationen, die ein hohes Risiko darstellen, werden besonders hoch bewertet, sofern sie erfolgreich ausgeführt werden.

Bei Waffenformen liegt der Schwerpunkt auf der Waffenführung. Die Handhabung und die kreative Anwendung der Waffe müssen durchgehend präsent sein; die Waffe darf nach Beginn der Form nicht ungenutzt bleiben.

5. Musik

Die Musik, die während der Vorführung verwendet wird, muss in einem angemessenen Verhältnis zur dargebotenen Form stehen. Eine vollständige Synchronität zwischen der Musik und den Bewegungen ist nicht zwingend erforderlich, wird jedoch als Zeichen einer höheren Vorbereitung und Professionalität angesehen. Musik, die beleidigende oder unangemessene Inhalte enthält, ist strikt untersagt. Bei Verstößen gegen diese Regel wird der Teilnehmer umgehend **disqualifiziert**.

Für die Musik gelten folgende Regelungen:

- **Einleitungssequenz:**
Die Dauer der Einleitung, also der Zeitraum vor Beginn der eigentlichen Form, darf maximal **30 Sekunden** betragen.
- **Dauer der Form:**
Die Dauer der tatsächlichen Vorführung muss sich im Rahmen von **1 bis 2 Minuten** bewegen. Die Zeitnahme beginnt mit der **ersten Bewegung** nach der Freigabe durch die Kampfrichter.

- **Zeitüberschreitung oder -unterschreitung:**

Wird die vorgegebene Zeit überschritten oder unterschritten, erfolgt ein Punktabzug von **0,5 Punkten** durch jeden Kampfrichter.

6. Waffen

1. Definition der Waffe

Eine **Waffe** im Kontext von Kampfsportformen ist ein traditionelles Kampfsportgerät, das speziell für den Einsatz in verschiedenen Disziplinen verwendet wird. Solche Waffen müssen sicher, sauber und funktionstüchtig sein.

Zu den zulässigen Waffen gehören insbesondere:

- **Bo-Stab**
- **Sai**
- **Kama**
- **Nunchaku**
- **Tonfa**
- **Schwert (Katana oder Bokken)**
- **Escrima-Stöcke**
- **Jo-Stab**

Andere Waffen dürfen nur verwendet werden, wenn sie im Vorfeld der Veranstaltung als zulässig erklärt wurden und den Sicherheitsanforderungen entsprechen. Alle Waffen müssen vor Beginn der Vorführung durch die Kampfrichter auf Sicherheit und Eignung überprüft werden.

2. Loslassen der Waffe (Release)

Das **Loslassen der Waffe** bezeichnet den absichtlichen Verlust des Kontakts zwischen dem Wettkämpfer und der Waffe, um diese in die Luft zu werfen oder kurz auf dem Boden zu balancieren. Es wird dabei zwischen zwei Arten unterschieden:

- **Throw Release:**

Die Waffe wird bewusst in die Luft geworfen und muss danach wieder kontrolliert gefangen werden.

- **Balance Release:**

Die Waffe wird kontrolliert auf dem Boden balanciert, wie z. B. ein Bo-Stab, der senkrecht aufgestellt wird.

3. Fehler und Abzüge

- **Punktabzug bei Bodenberührung:**

Sollte die Waffe während der Darbietung zu Boden fallen, erfolgt ein Punktabzug von **0,5 Punkten** durch jeden Kampfrichter.

- **Disqualifikation bei Verlassen der Wettkampffläche:**

Fällt die Waffe aus dem definierten Wettkampfareal, wird der Teilnehmer **disqualifiziert**.

- **Fehler beim Balancieren:**

Sollte eine Waffe, wie z. B. ein Bo-Stab, während eines Balance Release umfallen, wird dies als Fehler gewertet und führt ebenfalls zu einem Punktabzug von **0,5 Punkten**.

c) Musik-Formen - Freestyle Waffenlos (Empty/Open Hand)

1. Kreative Form (waffenlos)

Diese Kategorie umfasst eine selbst zusammengestellte **Hardstyle-Form**, die zu Musik vorgeführt wird. Es dürfen **keine turnerischen Elemente** oder **Rotationen über 360°** enthalten sein. Die Form sollte eine Kombination aus **Kampfsport-Standardtechniken** und **kreativen Variationen** des Teilnehmers umfassen.

2. Extreme Form (waffenlos)

In dieser Kategorie ist eine unbegrenzte Anzahl an **turnerischen und akrobatischen Elementen** sowie **Tricktechniken** zulässig. Dennoch müssen auch hier **Kampfsport-Standardtechniken** gezeigt und kreativ variiert werden. Der Schwerpunkt dieser Kategorie liegt auf der **Musik** und der **Choreografie**, die sorgfältig aufeinander abgestimmt sein müssen.

3. Regeln

- **Waffen sind nicht erlaubt.**

- **Tanzbewegungen, Kostüme** oder **Bühneneffekte** wie Laser, Rauch oder Feuer sind **nicht gestattet**.

- Die Darbietung muss eine Dauer von **1 bis 2 Minuten** haben. Die Zeit beginnt mit der **ersten Bewegung**.
- Ein **Zeitnehmer** überwacht die Einhaltung des Zeitrahmens.
- Das Fehlen grundlegender **Kampfsporttechniken** führt zu einer **Abwertung**.

4. Bewertungskriterien

Die Kampfrichter legen besonderen Wert auf die folgenden Kriterien:

- **Synchronität mit der Musik:** Die Bewegungen sollten idealerweise mit der Musik harmonieren, was eine höhere Vorbereitung und Professionalität signalisiert.
- **Showmanship:** Die Art und Weise, wie der Teilnehmer das Publikum und die Kampfrichter mit seiner Darbietung überzeugt und begeistert.
- **Geschwindigkeit und Schwierigkeitsgrad der Techniken:** Schnellere und anspruchsvollere Techniken, die präzise ausgeführt werden, erhalten eine höhere Bewertung.
- **Saubere Hand- und Beintechniken:** Die Techniken müssen korrekt und präzise ausgeführt werden.
- **Stabile Stellungen:** Während der gesamten Vorführung müssen die Stellungen stabil und kontrolliert sein.
- **Kraft und Konzentration:** Die Techniken müssen mit der richtigen Balance aus körperlicher Kraft und mentaler Konzentration ausgeführt werden.

d) Musik-Formen – Freestyle mit Waffen

1. Kreative Waffenform

Diese Kategorie umfasst eine selbst zusammengestellte **Hardstyle-Waffenform** mit Musik, die keine **turnerischen Elemente** oder **Rotationen über 360°** enthält. Die Waffe darf maximal **dreimal absichtlich losgelassen** werden und muss während der gesamten Form kontrolliert in Gebrauch bleiben. **Kreative Variationen** in der Waffenführung sind von zentraler Bedeutung.

2. Extreme Waffenform

Diese Form erlaubt eine unbegrenzte Anzahl an **akrobatischen Elementen** und **Tricks**. Die Waffe kann beliebig oft losgelassen werden, muss jedoch stets **unter Kontrolle** bleiben. Der Schwerpunkt dieser Kategorie liegt auf der **Musik** und der **Waffenführung**.

3. Regeln

- **Waffenführung** und **Synchronität mit der Musik** sind zentrale Bewertungskriterien.
- **Tanzbewegungen, Bühneneffekte** und **Kostüme** sind **nicht gestattet**.
- Die Darbietung muss eine Dauer von **1 bis 2 Minuten** haben, die Zeit beginnt mit der **ersten Bewegung**.
- Die **Waffen** müssen vor Beginn der Vorführung von den Kampfrichtern auf **Sicherheit** und **Eignung** überprüft werden.

4. Bewertungskriterien

Die Kampfrichter achten besonders auf die folgenden Kriterien:

- **Synchronität mit der Musik:** Die Bewegungen und Waffenführung müssen idealerweise mit der Musik harmonieren.
- **Beherrschung der Waffe:** Die Fähigkeit, die Waffe sicher, präzise und kreativ zu führen.
- **Schwierigkeit der Techniken:** Anspruchsvolle Techniken, die präzise und kontrolliert ausgeführt werden.
- **Showmanship:** Die Fähigkeit des Teilnehmers, das Publikum und die Kampfrichter mit seiner Vorführung zu fesseln und zu überzeugen.
- **Stabiles Gleichgewicht und saubere Stellungen:** Der Teilnehmer muss während der gesamten Vorführung die Kontrolle über seinen Körper und die Waffe bewahren.
- **Kraft und Konzentration:** Die Techniken müssen mit der richtigen Kombination aus körperlicher Stärke und mentaler Fokussierung ausgeführt werden.

e) Zusätzliche Kategorien („Fun Categories“)

1. Teamformen (waffenlos)

In dieser Kategorie präsentieren zwei Teilnehmer gemeinsam eine **selbst zusammengestellte Hardstyle-Form** mit Musik. Die Form muss zu mindestens **75 % synchron** zwischen beiden Partnern ablaufen. Eine enge Abstimmung und Koordination zwischen den Teilnehmern ist daher unerlässlich.

2. Teamformen (mit Waffen)

Zwei Teilnehmer führen gemeinsam eine **selbst zusammengestellte Waffenform** mit Musik vor. Es ist zulässig, verschiedene Waffenkombinationen zu wählen, z. B. einer mit und einer ohne Waffe, oder beide mit unterschiedlichen Waffen. Auch in dieser Kategorie muss die Form zu **75 % synchron** zwischen beiden Partnern ablaufen. Es gelten die **allgemeinen Extreme-Regeln**, insbesondere hinsichtlich der Waffenführung und der Bewertungskriterien.

3. Trick-Kampf („Tricks Battle“)

In dieser Kategorie treten zwei Teilnehmer in einem reinen **Trickkampf** gegeneinander an. Jeder Teilnehmer hat **30 Sekunden** Zeit, um seine besten Tricks zu präsentieren. Der Trick-Kampf ist darauf ausgelegt, die akrobatischen Fähigkeiten und die Präzision der Tricktechniken zu zeigen. Die Kampfrichter entscheiden durch **Handzeichen** über den Sieger, wobei insbesondere auf die **Technikausführung**, **Schwierigkeit** der Tricks und **Kreativität** geachtet wird.

4. Trick-Kampf („Tricks Battle“)

In dieser Kategorie treten zwei Formenläufer in einem reinen **Trickkampf** gegeneinander an. Jeder hat **30 Sekunden** Zeit, um seine besten Tricks zu zeigen. Die Kampfrichter entscheiden per Handzeichen über den Sieger.

3. Mattensport- und Ringsport

Im Kampfsport unterscheiden sich **Mattensport** und **Ringsport** durch die jeweilige Wettkampffläche.

Mattensport findet auf weichen Matten (5 x 5 oder 8 x 8 Meter) statt und wird vor allem in Disziplinen wie **Leichtkontakt** oder **Semi-Kontakt** genutzt, um Stürze abzufedern und Verletzungen zu minimieren. Hier stehen Kontrolle und Technik im Vordergrund.

Beim **Ringsport** kämpfen die Teilnehmer in einem umseilten Boxring (5 x 5 bis 7 x 7 Meter), der in härteren Disziplinen wie **Vollkontakt** oder **Kickboxen** verwendet wird. Der Ring ermöglicht eine intensive Konfrontation, bei der Schlagkraft und taktische Nutzung der Seile von Bedeutung sind.

Grappling, als Teil des Mattensports, umfasst Bodenkampf-Disziplinen, bei denen Würfe, Hebel- und Würgetechniken im Vordergrund stehen. Es erfordert eine weiche Mattenfläche, um Kämpfern die sichere Ausführung von Würfen und Bodentechniken zu ermöglichen.

Im **MMA (Mixed Martial Arts)** werden sowohl **Schläge und Tritte im Stand** als auch **Bodenkampf** kombiniert. MMA-Kämpfe finden in einem speziellen **Oktagon** oder **Käfig** statt, um sowohl den Standkampf als auch den Bodenkampf unter sicheren Bedingungen zu ermöglichen. Hier kommen Techniken aus verschiedenen Disziplinen wie Boxen, Ringen, Jiu-Jitsu und Kickboxen zusammen. Die **Größe** des Oktagons muss den vorgeschriebenen Maßen entsprechen, eine Mindestgröße von 6m Durchmesser und eine Maximalgröße von 9m.

a) Vorbereitung der Kampffläche

Die korrekte Vorbereitung der Kampffläche ist eine wesentliche Voraussetzung, um einen sicheren und fairen Wettkampf zu gewährleisten. Die Einrichtung und Überprüfung der Kampffläche – sei es für Mattenkämpfe oder Kämpfe im Boxring – erfolgt nach festgelegten Standards, die im Folgenden erläutert werden:

1. Mattenfläche

1.1 Aufbau und Überprüfung der Mattenkampffläche

Die **korrekte Positionierung der Kampffläche** ist essenziell für die Durchführung eines sicheren und regelkonformen Wettkampfes. Die Mindestabmessungen der Kampffläche müssen zwischen **5 x 5 m** und **8 x 8 m** liegen. Die Kampffläche darf eine Fläche von **36 m²** nicht unterschreiten und darf maximal **81 m²** betragen. Bei nationalen Veranstaltungen ist eine Kampffläche mit einer Mindestgröße von **36 m²** vorgeschrieben. Zusätzlich sollte, wenn möglich, ein **Sicherheitsbereich von mindestens einem Meter** um die Wettkampffläche mit Sicherheitsmatten ausgelegt werden.

Die Matten müssen so verlegt sein, dass sie eine **ebene, rutschfeste und lückenlose Oberfläche** bieten, um die Sicherheit der Kämpfer zu gewährleisten. Es ist sicherzustellen, dass die Matten fest miteinander verbunden sind, um **Stolperfallen oder ein Abrutschen** der Kämpfer zu verhindern.

Die **Kennzeichnung der Kampffläche** erfolgt durch klare Linien oder Markierungen, die die Wettkampffläche begrenzen. Diese Markierungen dürfen von den Kämpfern nicht überschritten werden.

2.1 Sicherheitsüberprüfung der Mattenfläche

Vor Beginn des Wettkampfs muss die gesamte Kampffläche erneut auf ihre Sicherheit überprüft werden.

Dazu gehören:

- Sicherstellung, dass keine Matten verrutscht oder beschädigt sind.

- Es dürfen sich keine Gegenstände in unmittelbarer Nähe der Kampffläche befinden, die ein Verletzungsrisiko darstellen könnten.
- Die Ränder der Mattenfläche müssen so gestaltet sein, dass die Kämpfer bei einem unbeabsichtigten Verlassen der Fläche keine Verletzungen erleiden.

3.1 Hygiene und Sauberkeit der Mattenfläche

- **Sauberkeit der Matten:** Die Mattenfläche muss vor jedem Kampf gründlich gereinigt werden, um eine hygienische Umgebung für die Kämpfer sicherzustellen. Schweiß, Blut und sonstige Verunreinigungen müssen vollständig entfernt werden.
- **Desinfektion:** Es ist sicherzustellen, dass die Matten regelmäßig desinfiziert werden, insbesondere nach Verletzungen oder bei starker Verschmutzung durch Körperflüssigkeiten, um das Infektionsrisiko zu minimieren.
- **Ausrüstungspflege:** Die Matten müssen regelmäßig auf Beschädigungen überprüft werden. Bei Bedarf sind beschädigte oder abgenutzte Matten auszutauschen, um sowohl die Sicherheit als auch die Hygiene auf der Wettkampffläche zu gewährleisten.

2. Boxringfläche

a) Konstruktion des Boxrings

1. Größe und Stabilität:

Der Boxring muss den vorgeschriebenen Maßen entsprechen und aus einer stabilen Konstruktion bestehen. Die Mindestgröße beträgt 5m x 5m, die Maximalgröße 7m x 7m. Der Ring muss ausreichend Bewegungsfreiheit für die Kämpfer bieten und darf keine gefährlichen Ecken oder Kanten aufweisen.

2. Seile und Pfosten

Die Seile des Rings müssen straff gespannt sein, um Verletzungen durch Durchhängen zu vermeiden, dürfen aber auch nicht zu fest gespannt sein, da dies zu Verletzungen führen könnte. Die Ringpfosten müssen fest und sicher im Boden verankert sein, um die Stabilität des Rings zu gewährleisten.

3. Zugangstreppe

Am Boxring muss eine **stabile Treppe** installiert sein, die den Kämpfern, Offiziellen und medizinischem Personal den sicheren Zugang zum Ring ermöglicht. Diese Treppe muss an einer Seite des Rings angebracht werden und während des Kampfes jederzeit frei zugänglich bleiben.

4. Ringpolsterung

Der Ringboden muss mit einer geeigneten Polsterung versehen sein, die sicherstellt, dass Stürze der Kämpfer gut abgefedert werden. Sowohl die Pfosten als auch die Seile des Rings müssen ebenfalls ausreichend gepolstert sein, um Kollisionen sicher abzufangen.

5. Ringsicherheit

Alle anderen Bereiche um den Ring, wie die Bereiche für die Teilnehmer und das medizinische Personal, müssen sicher zugänglich sein. Zusätzliche Maßnahmen, wie Schaumstoffpolster oder Abdeckungen an Ecken und Seilen, können zur weiteren Sicherung der Wettkampffläche beitragen.

6. Sicherheitsüberprüfung des Boxrings

Vor Wettkampfbeginn muss der Boxring auf Sicherheit überprüft werden:

- **Seile und Pfosten:** Straff gespannt und stabil verankert.
- **Polsterung:** Ringboden, Pfosten und Seile ausreichend gepolstert.
- **Zugangswege:** Freie Wege ohne gefährliche Gegenstände.
- **Treppe:** Stabil und rutschfest.
- **Ringboden:** Eben und rutschfest, ohne Unebenheiten oder Stolperfallen.

7. Hygiene und Sauberkeit der Boxringfläche

- **Sauberkeit des Rings:** Der Boxring muss vor jedem Kampf gründlich gereinigt werden, um eine hygienische Umgebung für die Kämpfer zu gewährleisten. Dazu gehört das Entfernen von Schweiß, Blut und sonstigen Verschmutzungen auf der Ringfläche und den Polsterungen.
- **Desinfektion:** Es ist sicherzustellen, dass der Ringboden, die Seile und die Polsterungen regelmäßig desinfiziert werden, insbesondere nach Verletzungen oder starker Verschmutzung durch Körperflüssigkeiten, um Infektionsrisiken zu minimieren.

- **Ausrüstungspflege:** Alle Elemente des Rings, einschließlich der Polsterungen und Seile, müssen regelmäßig auf Beschädigungen überprüft und bei Bedarf instandgesetzt oder ersetzt werden, um sowohl die Sicherheit als auch die Hygiene zu wahren.

3. Oktagon

1. Konstruktion des Oktagons

1.1 Größe und Stabilität

Das Oktagon muss den vorgeschriebenen Maßen entsprechen, wobei eine Mindestgröße von **6m Durchmesser und eine Maximalgröße von 9m** gilt. Die Konstruktion muss stabil und sicher sein, um den Kämpfern ausreichende Bewegungsfreiheit zu gewährleisten.

2.1 Gitterwände und Pfosten

Die Gitterwände des Oktagons müssen fest gespannt und stabil verankert sein. Sie dürfen nicht zu nachgiebig oder zu fest sein, um Verletzungen zu vermeiden. Die Pfosten, die das Gitter tragen, müssen sicher im Boden verankert sein, um die Stabilität der Struktur zu gewährleisten.

3.1 Zugangstreppe

Am Oktagon muss eine stabile und rutschfeste Treppe angebracht sein, die den Kämpfern, Offiziellen und dem medizinischen Personal einen sicheren Zugang ermöglicht. Diese Treppe muss an einer Seite des Oktagons installiert werden und während des Kampfes frei zugänglich bleiben.

4.1 Polsterung der Pfosten und Wände

Die Pfosten sowie die Gitterwände des Oktagons müssen ausreichend gepolstert sein, um Kollisionen sicher abzufangen. Der Boden des Oktagons muss ebenfalls gut gepolstert sein, um Verletzungen bei Stürzen der Kämpfer zu vermeiden.

5.1 Sicherheit der Umgebung

Der Bereich um das Oktagon muss frei von Hindernissen und gefährlichen Gegenständen sein, um den Kämpfern, Offiziellen und dem medizinischen Personal den sicheren Zugang zu ermöglichen.

6.1 Sicherheitsüberprüfung des Oktagons

Vor Beginn eines jeden Wettkampfs muss das Oktagon auf seine Sicherheit hin überprüft werden:

- **Gitter und Pfosten:** Das Gitter und die Pfosten müssen fest und sicher verankert sein.
- **Polsterung:** Der Boden, die Pfosten und das Gitter müssen ausreichend gepolstert sein.
- **Zugangswege:** Es dürfen keine Gegenstände oder Hindernisse im Bereich um das Oktagon sein.
- **Treppe:** Die Treppe muss stabil und rutschfest sein.
- **Boden:** Der Boden des Oktagons muss eben und rutschfest sein, ohne Unebenheiten oder Stolperfallen.

7.1 Hygiene und Sauberkeit des Oktagons

- **Sauberkeit des Oktagons:** Vor jedem Kampf muss das Oktagon gründlich gereinigt werden, um eine hygienische Umgebung zu gewährleisten. Das Entfernen von Schweiß, Blut und anderen Verunreinigungen von der Bodenfläche und den Polsterungen ist Pflicht.
- **Desinfektion:** Der Boden, die Pfosten und die Wände müssen regelmäßig desinfiziert werden, insbesondere nach Verletzungen oder starker Verschmutzung, um Infektionsrisiken zu minimieren.
- **Ausrüstungspflege:** Die Polsterungen, das Gitter und die Pfosten müssen regelmäßig auf Beschädigungen überprüft und gegebenenfalls repariert oder ausgetauscht werden, um die Sicherheit und Hygiene sicherzustellen.

4. Kampfgericht

a) Anzahl der Kampfrichter und Ringrichter

Pro Wettkampffläche sind mehrere Kampfrichter und Ringrichter erforderlich, um eine objektive und regelkonforme Bewertung des Kampfes sicherzustellen.

Dabei gelten die folgenden Richtlinien:

- **Center Referee (Hauptkampfrichter/Ringrichter):** Der Center Referee leitet den Kampf in der Mitte der Kampffläche bzw. des Rings. Er ist für die Kontrolle des Kampfes zuständige, sorgt für die Einhaltung der Regeln und kann den Kampf unterbrechen oder

beenden. Er hat auch die Aufgabe, die Punkte, Verwarnungen und Entscheidungen der Seitenrichter zu koordinieren.

- **Zwei Seitenrichter (Line Judges/Kampfrichter):** Die Seitenrichter sind ebenfalls Teil des Kampfgerichts. Sie bewegen sich seitlich um die Kampffläche und beobachten den Kampf aus verschiedenen Perspektiven, um eine präzise und faire Bewertung zu gewährleisten. Sie können keine Anweisungen an die Kämpfer geben, sondern notieren ausschließlich Punkte und Verstöße.

b) Ausbildung der Kampfrichter

Die Kampfrichter müssen eine umfassende und systematische Ausbildung durchlaufen, um ihre Aufgaben korrekt ausführen zu können.

Diese Ausbildung umfasst sowohl theoretische als auch praktische Aspekte:

- **Regelwerk:** Kampfrichter müssen das offizielle Regelwerk des entsprechenden Kampfsports vollständig kennen und verstehen. Dazu gehören die zulässigen Techniken, Trefferzonen, Strafpunkte, sowie spezifische Regelungen zum Kampfverlauf (K.O., T.K.O., Disqualifikationen).
- **Praktische Erfahrung:** Während der Ausbildung müssen die Kampfrichter an Schulungen und praktischen Übungen teilnehmen, bei denen sie reale Kampfszenarien beobachten und Entscheidungen treffen. Dies hilft, die Entscheidungsfähigkeit unter Druck zu trainieren und realistische Bedingungen zu simulieren.
- **Regelmäßige Fortbildungen:** Auch nach Abschluss der Grundausbildung sind Kampfrichter verpflichtet, sich regelmäßig fortzubilden. Dies kann durch Seminare, Workshops und die Teilnahme an Wettkämpfen erfolgen. Dadurch wird sichergestellt, dass die Kampfrichter stets auf dem neuesten Stand der Regeländerungen und Entwicklungen im Kampfsport sind.
- **Lizenzierung und Zertifizierung:** Am Ende der Ausbildung müssen die Kampfrichter eine Prüfung bestehen, um eine offizielle Lizenz zu erhalten. Diese Lizenzierung ist in der Regel zeitlich befristet und muss durch regelmäßige Fortbildungen und Prüfungen verlängert werden.

5. Punktwertung

a) Punktevergabe und Wertung im Kampf

1. Wertungserfassung auf Formularen

- **Individuelle Bewertung:** Jeder Kampfrichter notiert während des Kampfes die erzielten Punkte der Kämpfer auf einem persönlichen Bewertungsbogen.
- **Sammlung der Wertungszettel:** Nach dem Kampf werden die Wertungszettel von einem Offiziellen eingesammelt und zusammengefasst, um den endgültigen Sieger zu bestimmen.
- **Mehrheitsentscheidungen:** Eine Punktwertung gilt nur, wenn mindestens zwei der drei Kampfrichter (einschließlich des Center-Referees) dieselbe Technik als wertungswürdig betrachten. Bei unterschiedlicher Bewertung wird kein Punkt vergeben („No Score“).

2. Punktevergabe (Skala)

- Faustschlag zum Kopf oder Körper: **1 Punkt**
- Kick zum Körper: **1 Punkt**
- Fußfeger (unterhalb des Knöchels): **1 Punkt**
- Kick zum Kopf: **2 Punkte**
- Sprung-Kick zum Körper: **2 Punkte**
- Sprung-Kick zum Kopf: **3 Punkte**

Hinweis: Die konkrete Punktevergabe wird je nach Disziplin spezifisch dargestellt.

3. Punktgleichstand und Extrarunden

- **Finalrunde:** Bei Punktgleichstand im Finale wird eine zusätzliche Runde gekämpft.
- **Vorrunden:** Bei Punktgleichstand wird ein Unentschieden gewertet, außer es gibt einen Mehrheitsentscheid. In diesem Fall gewinnt der Kämpfer mit der Mehrheit der Punkte.

4. Punktwertung im Kampf

Die folgende Skala zur Punktevergabe dient als Maßstab:

- Der Gewinner einer Runde erhält **10 Punkte**, der Verlierer je nach Leistung **9, 8 oder 7 Punkte**.

- Falls ein Kämpfer während einer Runde **einmal angezählt** wird, erhält er **8 Punkte**, während sein Gegner **10 Punkte** erhält.
- **Zweifaches Anzählen** führt zu einer **10:7-Wertung** zugunsten des Gegners

5. Bewertungskriterien des Kampfgerichts

Die Kampfrichter bewerten die folgenden Aspekte:

- Bestes Verteidigungsverhalten
- Bestes Angriffsverhalten
- Effektives Kontern
- Optimale Nutzung des Rings
- Technische Vielfalt (verschiedene Techniken und Trefferzonen)
- Fitness und Kondition
- Häufigkeit und Präzision der Kicks

Beispiele für die jeweiligen Bewertungen:

- **Bestes Verteidigungsverhalten:** Ein Kämpfer, der erfolgreich Schlägen und Tritten ausweicht oder Blocktechniken anwendet, wird höher bewertet.

Beispiel: Ein Kämpfer vermeidet durch geschickte Kopfbewegungen und Fußarbeit mehrere Angriffe seines Gegners, ohne selbst getroffen zu werden.

- **Bestes Angriffsverhalten:** Die Effektivität der Angriffe wird beurteilt. Hierbei ist die Präzision und Regelkonformität der Angriffe wichtig.

Beispiel: Ein Kämpfer trifft seinen Gegner mit sauberen Kombinationen aus Faust- und Fußtechniken, ohne dass der Gegner blocken oder ausweichen kann.

- **Effektives Kontern:** Der Kämpfer, der nach einem Angriff seines Gegners eine sofortige, präzise und regelkonforme Kontertechnik anwendet, wird positiv bewertet.

Beispiel: Ein Kämpfer weicht einem Jab aus und kontert sofort mit einem Rückhandschlag (Reverse Punch) zum Kopf des Gegners.

- **Optimale Nutzung des Rings:** Der Kämpfer, der den Raum im Ring optimal nutzt, d.h. seinen Gegner in ungünstige Positionen manövriert, ohne selbst in die Seile gedrängt zu werden, erhält eine höhere Wertung.

Beispiel: Ein Kämpfer bewegt sich geschickt durch den Ring, hält seinen Gegner in der Mitte und verhindert, dass er in die Ecken gedrängt wird.

- **Technische Vielfalt:** Der Einsatz verschiedener Techniken und die Fähigkeit, unterschiedliche Trefferzonen anzugreifen, wird belohnt. *Beispiel:* Ein Kämpfer kombiniert Faustschläge zum Körper mit Tritten zum Kopf und Fußfedern, um seinen Gegner ständig in der Defensive zu halten.
- **Fitness und Kondition des Kämpfers bei Rundenende:** Kämpfer, die auch gegen Ende der Runde fit und kampfbereit wirken, werden bevorzugt.

Beispiel: Ein Kämpfer zeigt bis zur letzten Sekunde der Runde eine hohe Intensität, während sein Gegner bereits konditionelle Schwächen zeigt.

- **Treffer auf erlaubte Trefferzonen mit erlaubter Schlagstärke:** Treffer auf zulässige Zonen wie den Kopf oder den Oberkörper, die korrekt und mit der richtigen Intensität ausgeführt werden, führen zu Punktgewinnen.

Beispiel: Ein präziser Kick zum Kopf des Gegners, der die erlaubte Schlagstärke nicht überschreitet.

- **Häufigkeit erfolgreicher Kicks:** Kicks werden bei vielen Disziplinen höher bewertet als Fausttechniken, und ein Kämpfer, der regelmäßig erfolgreiche Kicks anbringt, wird entsprechend belohnt.

Beispiel: Ein Kämpfer trifft mehrmals erfolgreich mit Side Kicks den Oberkörper des Gegners, ohne dass dieser ausweichen kann.

6. Rundenscoring

- Der Gewinner einer Runde erhält **10 Punkte**.
- Der Verlierer einer Runde erhält **9 Punkte**. Falls keine wertvollen Aktionen gezeigt wurden, können nur **8 Punkte** vergeben werden.
- Bei **Unentschieden** erhalten beide Kämpfer **10 Punkte**.

7. Sonderregelungen

- **Anzählen:** Wird ein Kämpfer angezählt, führt dies in der Regel zu einer **9:9 Wertung**, selbst wenn der Gegner die Runde dominiert hat.
- **Verwarnungen:** Drei Verwarnungen führen zu einem Punktabzug, der korrekt auf dem Scoresheet vermerkt werden muss.

8. Minuspunkte und Verwarnungen

- **Punktabzug:** Erfolgt ein Punktabzug durch den Center Referee, wird dieser mit **drei Punkten für den Gegner** bewertet.
- **Verwarnungen:** Drei Verwarnungen ergeben automatisch einen Minuspunkt. Ein Kampfrichter kann ein „S.-Kampfrichter-Minus“ vergeben, wenn er einen gravierenden Regelverstoß bemerkt, den der Center Referee nicht sieht.

9. Kampfabbruch durch Verletzung

- **Regelverstoß:** Wenn der Kampf wegen eines Regelverstoßes beendet wird, gewinnt der unschuldig verletzte Kämpfer.
- **Unfall:** Wenn der Kampf wegen eines Unfalls abgebrochen wird, gewinnt der Kämpfer mit der höheren Punktezahl. Mindestens eine volle Runde muss gekämpft worden sein, um die Punktwertung zu zählen. Bei Gleichstand wird der Kampf als „**Unentschieden**“ gewertet.

10. Besonderheit im K.O.-System:

In einem K.O.-System-Turnier wird der nicht-verletzte Kämpfer zum Sieger erklärt, wenn der Kampf wegen eines Unfalls abgebrochen wird und keiner der Kämpfer weitermachen kann.

11. Entscheidung bei „No Contest“

- **Unfall in der ersten Runde:** Wenn ein Unfall vor dem Ende der ersten Runde passiert, wird der Kampf als „No Contest“ gewertet.
- **Unfall beider Kämpfer:** Wenn beide Kämpfer verletzt sind und der Kampf abgebrochen werden muss, wird der Kämpfer mit der höheren Punktezahl zum Sieger erklärt. Bei Punktgleichstand wird der Kampf als „No Contest“ gewertet.

12. Weitere Regelungen

Konditionelle Probleme: Der Ringrichter kann den Kampf stoppen, wenn einer der Kämpfer nicht mehr in der Lage ist, angemessen zu kämpfen. Dies wird als **RSC (Referee Stoppage)** gewertet. Diese Regel kann anstelle eines „Standing 8 Count“ angewendet werden.

6. Zeitmessgerät

Ein präzises, funktionsfähiges Zeitmessgerät ist von zentraler Bedeutung, um die Dauer der Runden und Pausen genau zu messen. Es muss während des gesamten Wettkampfs korrekt arbeiten, um Verzögerungen oder Fehlzeiten zu verhindern.

7. Signalgebung

Zum klaren Signal für den Beginn und das Ende einer Runde wird üblicherweise eine Glocke, ein akustisches Signal oder ein Bohnensack verwendet. Der Ringrichter hat die Pflicht, nach jedem Rundensignal sicherzustellen, dass beide Kämpfer das Kämpfen sofort einstellen. Unverzögliche Reaktion auf das Rundensignal ist unerlässlich, um unnötige Verletzungen oder Regelverstöße zu vermeiden.

8. Vorbereitungsmaßnahmen für den Start des Kampfes

Vor dem Start eines jeden Kampfes führt der Referee eine umfassende Überprüfung der Schutzausrüstung, Bekleidung und Hygiene der Kämpfer durch.

Diese Inspektion umfasst:

- **Visuelle Kontrolle der Schutzausrüstung:** Überprüfung von Handschuhen, Mundschutz, Tiefschutz und weiteren erforderlichen Schutzvorrichtungen, um sicherzustellen, dass sie den geltenden Regeln entsprechen und ordnungsgemäß getragen werden.
- **Bekleidung:** Sicherstellung, dass die Kämpfer in regelkonformer und intakter Kampfsportbekleidung antreten.
- **Körperhygiene:** Besondere Aufmerksamkeit gilt der Hygiene, einschließlich der Kürze und Sauberkeit von Finger- und Fußnägeln, um das Risiko von Verletzungen durch Kratzer oder unsaubere Bedingungen zu minimieren.
- **Frisur:** Langes Haar muss fest zusammengebunden sein, um Bewegungsfreiheit zu gewährleisten und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

a) Überprüfung der Schutzausrüstung

Es wird zunächst sichergestellt, dass die gesamte Schutzausrüstung des Kämpfers den festgelegten technischen und sicherheitsbezogenen Anforderungen entspricht.

Diese Inspektion beinhaltet unter anderem die Überprüfung der Unversehrtheit und Funktionsfähigkeit von:

- **Kopfschutz:** Muss korrekt sitzen und darf keine Defekte aufweisen
- **Handschuhe:** Müssen intakt sein, ohne Risse oder Löcher
- **Zahnschutz:** Muss vorhanden und passend sein
- **Tiefschutz und andere Schutzkleidung:** Alle weiteren vorgeschriebenen Schutzkleidungen müssen ordnungsgemäß getragen und funktionsfähig sein

Im Kontext der Kampfsportregeln bedeutet „einwandfrei“, dass die Schutzausrüstung,

- **sauber** ist und hygienischen Standards entspricht (insbesondere auch die Sauberkeit der Füße und Fußnägel des Kämpfers, um Verletzungsrisiken zu minimieren),
- **unbeschädigt** ist, also keine Defekte, Abnutzungserscheinungen oder sonstige Beeinträchtigungen aufweist, die die Schutzfunktion einschränken könnten,
- **vollständig** ist, d. h. dass alle notwendigen Ausrüstungsgegenstände gemäß den festgelegten Vorschriften vorhanden sind.

b) Verfahren bei Mängeln

Sollten während der Überprüfung Unregelmäßigkeiten festgestellt werden, wie beschädigte oder unvollständige Ausrüstung, ist der Kämpfer verpflichtet, diese Mängel unverzüglich zu beheben. Hierbei wird dem Kämpfer eine Frist von maximal **2 Minuten** eingeräumt, um die notwendigen Korrekturen vorzunehmen. Diese Korrektur kann entweder durch Austausch oder Reparatur der beschädigten Ausrüstung erfolgen. Wird diese Frist überschritten oder ist der Kämpfer nicht in der Lage, die erforderliche Ausrüstung in den vorgegebenen Zustand zu bringen, so hat dies die Verwarnung oder gar die Disqualifikation zur Folge. Dies liegt im Ermessen des Kampfgerichts.

c) Pflichtbestandteile der Schutzausrüstung spezifisch nach Disziplinen

Semi-Kontakt (Point Fighting)

- **Kopfschutz:** Muss das Schädeldach und den Hinterkopf schützen.
- **Mundschutz:** Erforderlich, individuell angepasst.
- **Semi-Kontakt-Handschuhe:** Handschuhe, die Finger und Daumen bis zum zweiten Knöchel bedecken.
- **Fußschützer:** Muss den gesamten Fuß einschließlich Ferse und Rist bedecken.
- **Tiefschutz:** Pflicht für Männer und Frauen.
- **Schienbeinschützer:** Optional, unter der Kleidung zu tragen.
- **Brustschutz:** Pflicht für Frauen.

Leicht-Kontakt (Lightcontact)

- **Kopfschutz:** Muss das Schädeldach und den Hinterkopf schützen.
- **Mundschutz:** Erforderlich, individuell angepasst.
- **Boxhandschuhe:** Je nach Gewichtsklasse 10-12 Unzen.
- **Fußschützer:** Müssen Ferse, Rist und die Fußspitzen schützen.
- **Tiefschutz:** Pflicht für beide Geschlechter.
- **Schienbeinschützer:** Pflicht, unter der Kleidung zu tragen.
- **Brustschutz:** Muss unter der Kleidung getragen werden Verpflichtend für Juniorinnen und Frauen. Empfohlen für weibliche Kinder, aber nicht verpflichtend.

Kick-Light / K-1 (Light Sparring – Prinzip K-1 Rules)

- **Kopfschutz:** Muss das Schädeldach und den Hinterkopf schützen.
- **Mundschutz:** Erforderlich, individuell angepasst.
- **Boxhandschuhe:** Je nach Gewichtsklasse 10-12 Unzen.
- **Schienbeinschützer:** Müssen das gesamte Schienbein bedecken.
- **Fußschützer:** Müssen Rist, Ferse und Fußspitzen bedecken.
- **Tiefschutz:** Für Männer und Frauen verpflichtend.
- **Brustschutz:** Für Frauen obligatorisch.

Voll-Kontakt (Fullcontact)

- **Kopfschutz:** Muss das Schädeldach und den Hinterkopf schützen.
- **Mundschutz:** Erforderlich, individuell angepasst.
- **Boxhandschuhe:** Je nach Gewichtsklasse 10-12 Unzen.
- **Tiefschutz:** Pflicht für Männer und Frauen.
- **Schienbeinschützer:** Im Amateurbereich erforderlich.
- **Brustschutz:** Frauen müssen einen Brustschutz tragen.

Kickboxen mit Lowkick (Freestyle)

- **Kopfschutz:** Muss das Schädeldach und den Hinterkopf schützen.
- **Mundschutz:** Erforderlich, individuell angepasst.
- **Kickboxhandschuhe:** 10-12 Unzen, je nach Gewichtsklasse.
- **Tiefschutz:** Für Männer und Frauen verpflichtend.
- **Schienbeinschützer:** Für Amateurlämpfe vorgeschrieben.
- **Brustschutz:** Pflicht für Frauen.

Thaiboxen (Muay Thai)

- **Kopfschutz: Kopfschutz:** Muss das Schädeldach und den Hinterkopf schützen.
- **Mundschutz:** Erforderlich, individuell angepasst.
- **Muay Thai-Handschuhe:** Handschuhe 10-12 Unzen, je nach Gewichtsklasse.
- **Ellbogenschoner:** Im Amateurbereich optional, um Verletzungen zu minimieren.
- **Schienbeinschützer:** Im Amateurbereich Pflicht.
- **Tiefschutz:** Für Männer und Frauen vorgeschrieben.
- **Brustschutz:** Für Frauen obligatorisch im Amateurbereich.

Oriental Rules

- **Kopfschutz:** Muss das Schädeldach und den Hinterkopf schützen.
- **Mundschutz:** Muss Kiefer und Zähne schützen.
- **Oriental Rules-Handschuhe:** Handschuhe, die Finger und Daumen schützen.
- **Tiefschutz:** Für Männer und Frauen Pflicht.
- **Schienbeinschützer:** Pflicht im Amateurbereich.
- **Brustschutz:** Pflicht für Frauen.

K-1 Rules

- **Kopfschutz:** Nur im Amateurbereich verpflichtend.
- **Mundschutz:** Erforderlich, Individuell angepasst.
- **K-1-Handschuhe:** 10-12 Unzen Handschuhe, je nach Gewichtsklasse.
- **Tiefschutz:** Pflicht für Männer und Frauen.
- **Schienbeinschützer:** Im Amateurbereich vorgeschrieben.
- **Brustschutz:** Frauen müssen einen Brustschutz tragen.

MMA (Mixed Martial Arts)

- **Kopfschutz:** Muss das Schädeldach und den Hinterkopf schützen.
- **MMA-Handschuhe:** Fingerlose Handschuhe, die die Hand schützen, aber das Greifen ermöglichen.
- **Tiefschutz:** Pflicht für Männer und Frauen.
- **Schienbeinschützer:** Optional, abhängig von den Kampfregeln.
- **Mundschutz:** Erforderlich, individuell angepasst.
- **Brustschutz:** Für Frauen im Amateurbereich verpflichtend.

Grappling

- **Mundschutz:** Erforderlich, individuell angepasst.
- **Tiefschutz:** Pflicht für beide Geschlechter.
- **Ohren-/Kopfschutz:** Optional, um Verletzungen durch Ringen zu verhindern.
- **Rashguards:** Zum Schutz der Haut und zur Vermeidung von Infektionen.
- **Brustschutz:** Optional für Frauen, aber empfohlen.

d) Bekleidungsvorschriften spezifische Disziplinen

1. Leichtkontakt (Semi-Kontakt) und Pointfighting

- **T-Shirts:** Ein sauberes T-Shirt ist Pflicht. Es muss den halben Oberarm mit Ärmeln bedecken und darf keine beleidigenden oder unangemessenen Aufdrucke haben. Sponsoren-Logos sind erlaubt, solange sie geschmackvoll sind.
- **Kampfsport-Hosen:** Kämpfer müssen spezielle Kampfsportshorts tragen, die den Klettverschluss der Fußschützer vollständig bedecken, lang sind und keine Taschen, Reißverschlüsse oder Knöpfe haben. Trainingsanzüge sind nicht erlaubt.

2. Traditionelle Disziplinen (z.B. Karate, Taekwondo)

- **Gi/Dobok:** Kämpfer dürfen traditionelle Kleidung wie den Gi (Karate) oder Dobok (Taekwondo) tragen, solange diese in gutem Zustand ist und den Sicherheitsanforderungen entspricht. Die Kleidung darf keine Beschädigungen aufweisen.

3. Vollkontakt und Kickboxen

- **T-Shirts im Vollkontakt:** In Vollkontakt-Disziplinen wird oft mit einem T-Shirt gekämpft, das jedoch den Sicherheitsanforderungen entsprechen muss. Ein freier Oberkörper ist in Kickboxen ohne Lowkicks ebenfalls möglich.
- **Kickboxen und Muay Thai:** Kämpfer treten ohne T-Shirt und mit speziell angefertigten Kickbox- oder Thai-Shorts an. Die Shorts dürfen keine Taschen, Reißverschlüsse oder Metallteile haben.
- **Hand-Bandagen:** Hand-Bandagen sind erlaubt, dürfen jedoch pro Bandage nicht länger als 5 Meter sein. Tape kann verwendet werden, muss jedoch vom Referee auf Regelkonformität überprüft werden, um sicherzustellen, dass kein unfairer Vorteil entsteht.

4. MMA und Grappling a) Oberkörper:

- **MMA:** Kämpfer kämpfen in der Regel mit freiem Oberkörper. Frauen tragen ein eng anliegendes Sport-Top.
- **Grappling:** Rashguards oder eng anliegende T-Shirts sind in Grappling-Wettkämpfen üblich, um Griffe an der Kleidung zu vermeiden.

b) Hosen

- **MMA:** MMA-Shorts ohne Taschen, Reißverschlüsse oder Metallteile sind Pflicht. Diese Shorts sind elastisch und reißfest, um maximale Bewegungsfreiheit zu gewährleisten.
- **Grappling:** Auch hier werden robuste Grappling- oder MMA-Shorts getragen, die frei von gefährlichen Bestandteilen wie Reißverschlüssen sind.

c) Handbandagen und Tape:

- **MMA:** Handbandagen sind optional, jedoch oft zugelassen. Sie müssen regelkonform sein und werden vor dem Kampf vom Referee kontrolliert.
- **Grappling:** Da keine Schläge erlaubt sind, sind Handbandagen in der Regel nicht notwendig. In bestimmten Fällen kann Tape zur Unterstützung verwendet werden.

4. Schuhe

- In keiner der Disziplinen sind Schuhe erlaubt. Alle Kämpfer treten barfuß an, um die Bewegungsfreiheit zu maximieren und Verletzungsrisiken zu minimieren.

3. Bekleidung des Coaches:

- **Sportbekleidung:** Der Coach muss angemessene, saubere Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Es ist untersagt, dass der Coach Kleidung trägt, die ihn wie einen Referee erscheinen lässt. Offizielle Bekleidung darf nicht verwendet werden, um Verwechslungen zu vermeiden.
- **Formelle Kleidung:** Anzüge oder Hemden sind während des Coachings verdeckt zu tragen, wenn sie nicht den sportlichen Anforderungen entsprechen.

e) Pflichten der Beteiligten

Alle Beteiligten sind verpflichtet, sich im Vorfeld mit den geltenden Regelwerken vertraut zu machen, um sicherzustellen, dass der Kampf im Einklang mit diesen Bestimmungen verläuft. Unerlaubte Techniken, unsportliches Verhalten oder der Verstoß gegen Anweisungen des Referees sowie des Kampfgerichts stellen nicht nur eine Missachtung der Regeln dar, sondern können auch die Gesundheit der Kämpfer gefährden. Der Schutz der körperlichen Integrität aller Teilnehmer hat oberste Priorität.

1. Pflichten des Coaches

Der Coach spielt eine entscheidende Rolle in der Betreuung des Kämpfers, muss sich jedoch strikt an die vorgegebenen Regeln halten:

- **Aufenthalt am Kampfrand:** Der Coach muss während des gesamten Kampfes auf dem zugewiesenen Sitzbereich am Rand der Kampffläche bleiben. Es ist ihm nicht gestattet, während des Kampfes aufzustehen, außer in den Pausen oder wenn der Referee es erlaubt. Während der Pausen ist es dem Coach gestattet, die Kampffläche zu betreten, um seinen Kämpfer zu versorgen. Der Coach hat dabei sicherzustellen, dass die Kampffläche sauber gehalten wird. Insbesondere bei der Verwendung von Wasser zur Erfrischung des Kämpfers muss darauf geachtet werden, dass kein Wasser auf die Fläche spritzt oder verschüttet wird, um ein Rutschrisiko oder andere Beeinträchtigungen des Wettkampfes zu vermeiden. Sollte Wasser oder sonstige Flüssigkeiten auf die Kampffläche gelangen, ist der Coach dafür verantwortlich, diese unverzüglich zu beseitigen, um die Sicherheit der Kämpfer zu gewährleisten.
- **Passive Rolle:** Jegliche Störungen oder unerlaubte Hilfestellungen durch verbale oder körperliche Interventionen sind untersagt und können zu einer Verwarnung durch den Referee führen.
- **Eingriff in den Kampfverlauf:** Ein aktiver Eingriff in den Kampf durch den Coach, wie das Betreten der Kampffläche oder das Werfen eines Handtuchs, ist nur im Falle der Aufgabe des Kampfes erlaubt. Das Werfen des Handtuchs signalisiert die Aufgabe des Kämpfers und führt zum sofortigen Abbruch des Kampfes. Missbräuchliche Eingriffe können zu Sanktionen führen, die bis zur Disqualifikation des Kämpfers reichen.
- **Verantwortung für die Gesundheit des Kämpfers:** Der Coach ist verpflichtet, die körperliche Unversehrtheit des Kämpfers zu schützen. Sollte der Coach feststellen, dass sein Kämpfer aufgrund einer Verletzung nicht mehr in der Lage ist, sicher weiterzukämpfen, muss er umgehend das Handtuch werfen und den Kampf beenden lassen.
- **Anzahl der Coaches:** Pro Kämpfer ist nur ein Coach in der Ecke erlaubt.

2. Pflichten des Kämpfers

- **Einhaltung der Regeln:** Der Kämpfer muss die Regeln des jeweiligen Kampfes strikt befolgen. Das beinhaltet die Nutzung nur erlaubter Techniken. Unerlaubte Techniken z. B. Angriffe auf empfindliche Körperteile wie Nacken, Wirbelsäule, Genitalien oder das Schlagen nach dem Signal „Stopp“ sind untersagt und können zu Verwarnungen, Punktabzug oder gar Disqualifikation führen.
- **Respekt und Fairness:** Der Kämpfer ist verpflichtet, seinem Gegner mit Respekt zu begegnen. Das beginnt mit dem sportlichen Ritual des Berührens der Handschuhe vor dem Kampf und endet mit demselben Zeichen am Ende des Kampfes.
- **Selbstschutz und Verantwortung:** Der Kämpfer hat das Recht, bei drohender Verletzung selbst ein Timeout zu signalisieren. Er muss seine körperliche Integrität achten und darf den Kampf nicht fortsetzen, wenn er verletzt ist oder nicht mehr in der Lage ist, sicher weiterzukämpfen.

3. Pflichten des Referees

Der Referee ist die zentrale Instanz zur Überwachung der Einhaltung der Regeln und zum Schutz der Kämpfer:

- **Überwachung des Kampfverlaufs:** Der Referee muss sicherstellen, dass die Kämpfer die Regeln einhalten und nur erlaubte Techniken einsetzen. Er hat die Pflicht, bei Regelverstößen sofort einzugreifen, Verwarnungen auszusprechen oder, bei wiederholten Verstößen, Punktabzüge oder Disqualifikationen anzuordnen.
- **Sicherung der körperlichen Unversehrtheit:** Der Referee muss den Kampf sofort unterbrechen, wenn er feststellt, dass die Gesundheit eines Kämpfers gefährdet ist. Er kann jederzeit medizinische Hilfe anfordern oder den Kampf beenden, wenn ein Kämpfer nicht in der Lage ist, sicher weiterzukämpfen.
- **Anordnungen durchsetzen:** Der Referee gibt das Kommando zum Start („**Fight**“) und zum Stopp des Kampfes. Alle Beteiligten haben seinen Anordnungen unverzüglich Folge zu leisten.
- **Unparteilichkeit:** Der Referee muss während des gesamten Kampfes uneingeschränkt unparteiisch agieren und darf keine Vorurteile oder Präferenzen gegenüber einem der Kämpfer zeigen. Jede Entscheidung muss neutral und im Einklang mit den geltenden Regeln getroffen werden, um einen fairen und gerechten Wettkampf zu gewährleisten.

4. Pflichten des Kampfgerichts

- **Überwachung des Regelwerks:** Das Kampfgericht hat die Verantwortung, sicherzustellen, dass der Kampf nach den festgelegten Regeln verläuft. Es prüft die Einhaltung der Vorschriften und achtet darauf, dass alle Kämpfer sowie die beteiligten Trainer und Betreuer die geltenden Regelungen respektieren.
- **Punktvergabe und Entscheidungen:** Das Kampfgericht ist für die faire und objektive Vergabe von Punkten zuständig. Es hat die Pflicht, jede Aktion der Kämpfer genau zu bewerten und die Ergebnisse unparteiisch festzuhalten. Dabei müssen alle Mitglieder des Kampfgerichts ihre Entscheidungen nach bestem Wissen und Gewissen im Einklang mit den offiziellen Richtlinien treffen.
- **Sicherung der Fairness:** Sollte es zu Unregelmäßigkeiten oder Regelverstößen kommen, muss das Kampfgericht schnell und sachgerecht handeln. Es kann Verwarnungen, Punktabzüge oder Disqualifikationen aussprechen, wenn dies erforderlich ist, um die Fairness des Wettkampfes zu gewährleisten.
- **Anordnungen des Kampfgerichts:** Alle Beteiligten müssen die Entscheidungen des Kampfgerichts respektieren und ihnen unverzüglich Folge leisten. Das Kampfgericht hat die oberste Entscheidungsbefugnis über den Ausgang des Kampfes und eventuelle Sanktionen.
- **Unparteilichkeit:** Das Kampfgericht muss jederzeit unparteiisch agieren. Es darf keine Bevorzugung oder Benachteiligung eines Kämpfers oder Teams erfolgen. Alle Entscheidungen müssen neutral, transparent und in Übereinstimmung mit den geltenden Regeln getroffen werden, um einen fairen Wettbewerb sicherzustellen.

f) Kampfbeginn

1. Positionierung der Kämpfer

Vor dem Start des Kampfes müssen sich die Kämpfer in der Mitte der Kampffläche parallel zu den Seitenlinien aufstellen. Ein Abstand von mindestens einem Meter zwischen den Kämpfern ist zwingend vorgeschrieben. Beide Kämpfer müssen sich in aufrechter Haltung befinden, um einen fairen und gleichberechtigten Start des Kampfes zu gewährleisten. Es ist nicht gestattet, sich in den Ecken der Kampffläche zu positionieren.

2. Start des Kampfes

Der Referee gibt das klare und eindeutige Kommando „**Fight**“ zum offiziellen Beginn des Kampfes. Ab diesem Zeitpunkt nimmt die Zeitnahme ihre Arbeit auf und der Kampf beginnt.

3. Respektvolle Begegnung

Vor dem offiziellen Start des Kampfes müssen die Kämpfer ihre gegenseitige Bereitschaft und Fairness signalisieren, indem sie die Handschuhe des Gegners berühren („Touch Gloves“). Diese Geste symbolisiert den Respekt vor dem Gegner und die Anerkennung der Kampfsportregeln. Verweigert ein Kämpfer diese Geste, kann dies als unsportliches Verhalten geahndet werden.

4. Timeout-Regelungen

Ein **Timeout** ist eine offizielle Unterbrechung des Kampfes, die aus verschiedenen Gründen verhängt werden kann. Es dient dazu, vorübergehend den Kampf zu stoppen, um bestimmte Probleme zu klären, die den geregelten Ablauf des Wettkampfes beeinträchtigen könnten.

a) Gründe für ein Timeout

- **Verletzung:** Eine Verletzung des Kämpfers erfordert eine medizinische Überprüfung oder Behandlung.
- **Ausrüstungsprobleme:** Beschädigte oder verrutschte Ausrüstung, wie Handschuhe oder Zahnschutz, muss angepasst oder ersetzt werden.
- **Äußere Störungen:** Externe Einflüsse, wie technische Probleme in der Arena, die den Kampfablauf stören.

b) Antrag auf Timeout

- **Kämpfer:** Der Kämpfer signalisiert ein Timeout durch das Formen eines „T“ mit den Händen und zieht sich sofort vom Gegner zurück.
- **Coach:** Der Coach kann ein Timeout beantragen, wenn er eine Beeinträchtigung seines Kämpfers feststellt.
- **Referee:** Der Referee kann jederzeit selbst ein Timeout verhängen, wenn es erforderlich ist.

c) Prüfung und Ablauf

Der Referee prüft den Grund für das Timeout sofort. Bei berechtigten Gründen (z.B. Verletzung, Ausrüstungsmängel) hat der Kämpfer bis zu 2 Minuten Zeit, das Problem zu beheben. Liegt kein triftiger Grund vor, wird der Kampf ohne Verzögerung fortgesetzt.

d) Kampfabbruch

Kann das Problem innerhalb der Frist nicht gelöst werden, entscheidet der Referee über den Kampfabbruch. Bei medizinischer Unfähigkeit wird der Gegner durch technisches K.o. (TKO) zum Sieger erklärt.

5. Das Verwarnsystem

Um eine Verwarnung oder einen Minuspunkt auszusprechen, stoppt der Referee die Zeit, indem er dem Zeitnehmer das „**T**“-Zeichen zeigt. Der Kämpfer wird in die Mitte der Kampffläche gerufen und der Referee erklärt ihm den Grund der Strafe. Dabei bewegt er ermahmend den Finger hin und her und ruft „**Nein!**“. Die Anzahl der Verwarnungen zeigt der Referee mit den Fingern an, bevor er dies dem Scorer signalisiert.

Ein **Minuspunkt** wird durch das Greifen des eigenen Ellbogens und ein schnelles Drehen des ausgestreckten Zeigefingers von der Decke zum Boden angezeigt. **Verwarnungen, Minuspunkte und Disqualifikationen** können sowohl gegen den Kämpfer als auch gegen den Coach ausgesprochen werden, da der Kämpfer für das Verhalten seines Teams verantwortlich ist. Es ist nicht zulässig, gleichzeitig eine Verwarnung und Punkte zu geben.

a) Verwarnungssystem für einen 2-Runden-Kampf

1. Erste Verwarnung:

Keine Punktstrafe, dient als formelle Warnung an den Kämpfer.

2. Zweite Verwarnung:

Erster **Minuspunkt**, der dem Kämpfer abgezogen wird.

3. Dritte Verwarnung:

Ein **zweiter Minuspunkt** wird abgezogen.

4. Vierte Verwarnung:

Disqualifikation des Kämpfers, der Kampf wird abgebrochen.

b) Verwarnungssystem für einen 1-Runden-Kampf

1. Erste Verwarnung:

Keine Punktstrafe, ebenfalls eine formelle Warnung.

2. Zweite Verwarnung:

Ein **Minuspunkt**, der dem Kämpfer abgezogen wird.

3. Dritte Verwarnung:

Disqualifikation des Kämpfers, der Kampf wird abgebrochen.

c) Trefferzonen

Die Wertung der Techniken setzt voraus, dass der Treffer auf eine zulässige Trefferzone erfolgt.

1. Zulässige Trefferzonen

- **Kopf:** Treffer auf die Seiten des Kopfes sowie auf das Kinn sind erlaubt.
- **Vorderer und seitlicher Oberkörper:** Treffer auf den Brustkorb, Bauch und die Seiten des Rumpfes sind zulässig.
- **Arme und Beine:** Je nach Disziplin sind Treffer auf Arme und Beine erlaubt oder eingeschränkt. Diese Regelungen können je nach Kampfsportart variieren und sind im jeweiligen Regelwerk festgelegt.

2. Verbotene Trefferzonen

- **Schädeldach:** Treffer auf die obere Schädeldecke sind strikt untersagt, um schwere Kopfverletzungen zu vermeiden.
- **Rücken:** Schläge oder Tritte auf den Rücken, insbesondere auf die Wirbelsäule, sind verboten.
- **Nierenbereich:** Angriffe auf den Nierenbereich sind verboten, um dauerhafte gesundheitliche Schäden zu verhindern.
- **Genitalien:** Treffer auf die Genitalien sind grundsätzlich verboten. Alle anderen Treffer unterhalb der Gürtellinie, mit Ausnahme von Beinfegern unterhalb des Knöchels, sind erlaubt.

3. Weitere verbotene Handlungen

- **Kratzen, Beißen, Spucken:** Jede Form von Kratzen, Beißen oder Spucken ist strengstens untersagt.

- **Schlagen oder Kicken nach dem „Stop!“-Kommando:** Nach dem Kommando „Stop!“ des Referees dürfen keine weiteren Schläge oder Tritte ausgeführt werden.
- **Verlassen der Kampffläche:** Das absichtliche Verlassen der Kampffläche während des Kampfes ist nicht erlaubt.
- **Fallen-Lassen:** Das absichtliche Fallen-Lassen oder absichtliche Stürzenlassen des eigenen Körpers, um dem Kampf auszuweichen oder den Kampf zu verzögern, ist untersagt.
- **Weglaufen oder Ausweichen:** Das bewusste Weglaufen oder ständige Ausweichen, um einem aktiven Kampf aus dem Weg zu gehen, ist nicht erlaubt.
- **Fehlerhafte oder nicht-passende Schutzausrüstung:** Die Benutzung von fehlerhafter, beschädigter oder nicht-passender Schutzausrüstung ist verboten.
- **Zeit schinden:** Jede Form des absichtlichen Verzögerns des Kampfes oder das „Zeit schinden“ ist untersagt.
- **Sprechen während des Kampfes:** Jegliches unnötige Sprechen oder Rufen während des Kampfes ist nicht gestattet, außer es dient der Kommunikation mit dem Referee in kritischen Situationen.

e) Wertungsvoraussetzungen

Damit eine Technik in die Wertung einfließen kann, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein:

- **Korrekte Ausführung der Technik:** Die Technik muss gemäß den Regeln und ohne Verstoß gegen das Regelwerk ausgeführt werden. Ein unsachgemäßer Einsatz einer Technik, wie etwa übermäßiger Krafteinsatz oder unsportlicher Kontakt, führt zu einem Punktabzug oder einer Verwarnung.
- **Gleichgewicht und Balance:** Der Kämpfer muss nach der Ausführung der Technik das Gleichgewicht behalten. Fällt der Kämpfer oder verliert er die Balance, wird der Treffer als ungültig gewertet, selbst wenn er eine zulässige Trefferzone getroffen hat.
- **Treffer auf zulässige Trefferzonen:** Nur Treffer, die auf die oben genannten zulässigen Trefferzonen erfolgen, werden gewertet. Treffer auf verbotene Zonen führen zu Punktabzügen oder möglichen Disqualifikationen bei wiederholten Verstößen.
- **Fehlende Balance oder unsauberes Auftreten nach einer Technik:** Techniken, die unsauber oder unkontrolliert sind und bei denen der Kämpfer das Gleichgewicht verliert, sind von der Punktwertung ausgeschlossen.

- **Unsportlicher oder zu harter Kontakt:** Techniken, die mit übermäßiger Härte ausgeführt werden oder auf eine verbotene Trefferzone abzielen, führen zu Punktabzügen. Der Referee entscheidet nach eigenem Ermessen über die Schwere der Regelverletzung und die daraus resultierende Sanktion.

f) K.O. (Knockout)

Ein Knockout (K.O.) liegt vor, wenn ein Kämpfer nach einem legalen Treffer kampfunfähig ist und nicht in der Lage ist, innerhalb einer vom Referee festgelegten Zeit, üblicherweise 10 Sekunden, wieder aufzustehen und den Kampf fortzusetzen. Der Kämpfer, der den K.O. verursacht hat, wird automatisch zum Sieger erklärt, unabhängig von der bisher erreichten Punktzahl. Ein Knockout ist die stärkste Form des Sieges und bedarf keiner weiteren Punktevergabe.

1. T.K.O. (Technisches Knockout)

Ein technisches Knockout (T.K.O.) tritt ein, wenn der Referee oder der Ringarzt entscheidet, dass ein Kämpfer nicht mehr in der Lage ist, sicher weiterzukämpfen. Dies kann aufgrund von Verletzungen oder mangelnder Verteidigungsfähigkeit geschehen. Auch das Werfen des Handtuchs durch den Coach des Kämpfers zählt als T.K.O. Wie beim Knockout wird der Gegner des kampfunfähigen Kämpfers automatisch zum Sieger erklärt. Auch hier ist die bisherige Punktzahl irrelevant, da das T.K.O. den sofortigen Kampfabbruch und den Sieg bedeutet.

2. Gründe für ein T.K.O.

- Der Kämpfer ist nicht mehr in der Lage, sich ausreichend zu verteidigen.
- Der Kämpfer hat eine Verletzung, die eine Fortsetzung des Kampfes unmöglich oder gefährlich macht.
- Der Coach des Kämpfers wirft das Handtuch, um den Kampf abubrechen.

g) Standing 8 Count (Anzählen im Stehen)

1. Ablauf

Der **Standing 8 Count** ist eine Regel, die es dem Ringrichter erlaubt, den Kampf vorübergehend zu unterbrechen und einem Kämpfer bis zu **8 Sekunden** Zeit zu geben, um sich zu erholen.

Der Ringrichter unterbricht den Kampf und beginnt mit dem Zählen bis **8**, wenn er der Meinung ist, dass ein Kämpfer schwer getroffen wurde und sich möglicherweise nicht mehr sicher verteidigen kann, obwohl er noch steht. Der Kämpfer, der nicht angezählt wird, muss sich unverzüglich in eine **neutrale Ecke** begeben. Dabei wird die **Rundenzeit nicht gestoppt**.

Das Anzählen muss auch dann vollständig durchgeführt werden, wenn das Rundenende erreicht wird. Die Rundenglocke unterbricht den Zählvorgang nicht.

Wenn der Ringrichter das **Ende des Anzählens** signalisiert, erklingt gleichzeitig die Glocke, sofern das Rundenende erreicht wurde. Das Anzählen wird also zu Ende geführt, unabhängig von der Glocke.

2. Anzählen und Kampfende

- **Zweimaliges Anzählen in einer Runde** oder **viermaliges Anzählen insgesamt** bedeutet das **automatische Kampfende zugunsten des anderen Kämpfers**.
- Sollte ein **drittes Anzählen** innerhalb einer Runde erforderlich sein, endet der Kampf automatisch, und der andere Kämpfer wird zum Sieger erklärt.

3. Schläge, die einen Kämpfer benommen machen

Wenn ein Kämpfer durch einen Schlag benommen gemacht wird und möglicherweise nicht mehr sicher weiterkämpfen kann, muss der Ringrichter den Kampf sofort unterbrechen und die **Zeit stoppen**.

Anschließend konsultiert der Ringrichter das **Kampfgericht**, das aus den anwesenden Kampfrichtern besteht, um zu entscheiden, ob der Vorfall durch einen **Regelverstoß (Foul)** oder durch einen **Unfall** verursacht wurde.

- **Regelverstoß (Foul):** Ein Regelverstoß liegt vor, wenn der Schlag gegen das Regelwerk verstößt, z. B. durch einen verbotenen Treffer oder eine unerlaubte Technik. In diesem Fall wird der verantwortliche Kämpfer bestraft. Die Strafen können eine **Verwarnung** oder ein **Punkteabzug (Minuspunkt)** sein.
- **Unfall:** Ein Unfall wird angenommen, wenn der benommene Zustand des Kämpfers durch einen regelkonformen, aber unglücklichen Treffer entstanden ist. In diesem Fall liegt kein Foul vor, und es wird keine Strafe verhängt.

Die Entscheidung, ob ein Foul oder ein Unfall vorliegt, wird durch **die Mehrheit des Kampfgerichts** getroffen. Das Kampfgericht besteht in der Regel aus **drei Kampfrichtern**, wobei mindestens **zwei der drei** Kampfrichter übereinstimmen müssen, um eine Entscheidung zu fällen.

3. Kampfende

a) Kampfabschluss

Der Kampf wird durch ein eindeutiges Signal des Zeitnehmers beendet. Dies kann in Form des Läutens einer Glocke, eines Pfiffs oder eines anderen klaren akustischen oder visuellen Signals erfolgen, das für beide Kämpfer sowie den Referee eindeutig erkennbar ist. Ab dem Moment dieses Signals sind beide Kämpfer verpflichtet, jegliche Kampfhandlungen sofort einzustellen. Es liegt in der Verantwortung des Referees, das „**Stopp**“-Kommando deutlich zu geben und den Kampf endgültig zu beenden. Alle Punkte, die zwischen dem Signal des Zeitnehmers und dem „Stopp“-Kommando des Referees erzielt wurden, müssen dennoch in die Bewertung einfließen.

b) Verkündung des Siegers

Nach der Beendigung des Kampfes übernimmt der Referee die Verkündung des Siegers. Dies geschieht durch das Heben des Arms des siegreichen Kämpfers und die offizielle Bekanntgabe des Endpunktestands. Der Sieger wird anhand der Punkte, die vom Kampfgericht ermittelt wurden, oder durch eine alternative Regel (z. B. Knockout, technisches Knockout, Disqualifikation) bestimmt. Mit dieser offiziellen Verkündung gilt der Kampf als beendet, und der Referee übernimmt die volle Verantwortung für die formale Bestätigung des Ergebnisses.

c) Respektvolles Ende

Nach der Verkündung des Siegers ist es Pflicht, den Kampf mit einer symbolischen Geste des gegenseitigen Respekts zu beenden. Beide Kämpfer müssen sich in der Mitte der Kampffläche positionieren und erneut ihre Handschuhe berühren („Touch Gloves“). Diese Geste markiert das Ende des Wettstreits auf respektvolle Weise und signalisiert das Anerkennen der Leistung des Gegners. Die Weigerung, diese Geste auszuführen, wird als unsportliches Verhalten gewertet und kann durch den Referee mit einer nachträglichen Verwarnung geahndet werden. Diese Geste ist ein unverzichtbares Element, das den fairen und sportlichen Charakter des Wettkampfs unterstreicht.

4. Disqualifikation

Die Disqualifikation eines Kämpfers kann aufgrund erheblicher Verstöße gegen das Regelwerk erfolgen.

Die folgenden Gründe führen maßgeblich zu einer Disqualifikation:

- **Nicht regelkonforme Ausrüstung:** Wenn ein Kämpfer eine nicht den Vorschriften entsprechende Schutzausrüstung verwendet und dieser Mangel trotz Aufforderung des Referees nicht innerhalb von zwei Minuten behoben wird, führt dies zur **sofortigen Disqualifikation**. Der Referee hat die Befugnis, den Kämpfer nach Ablauf dieser Frist vom Wettkampf auszuschließen, um die Sicherheit aller Beteiligten zu gewährleisten.
- **Unsportliches Verhalten:** Jegliches **unsportliche Verhalten** wird strikt geahndet und kann je nach Schwere des Verstoßes zur Verwarnung oder sofortigen Disqualifikation führen.

Beispiele hierfür sind:

- **Beleidigungen und Fluchen:** Verbale Entgleisungen, wie Beleidigungen oder Fluchen gegenüber dem Gegner, den Offiziellen oder dem Publikum, können zunächst zu einer Verwarnung führen. Wiederholungen oder besonders gravierende Vorfälle resultieren in der **Disqualifikation**.
- **Unerlaubte Hilfe durch den Coach:** Jegliches verbotene Eingreifen oder unerlaubte Anweisungen des Coaches, wie etwa physisches Eingreifen in den Kampf, werden dem Kämpfer angerechnet. Nach wiederholtem Verstoß erfolgt die Disqualifikation des Kämpfers.
- **Übermäßige Härte:** Kämpfer, die durch wiederholt **übermäßigen Kontakt** auffallen, der das zulässige Maß an Härte überschreitet und die Gesundheit des Gegners gefährdet, können nach einem **Mehrheitsentscheid** des Kampfgerichts disqualifiziert werden. Im Vordergrund steht hierbei der **Schutz der körperlichen Unversehrtheit** des Gegners.
- **Verwendung unerlaubter Techniken:** Der Einsatz unerlaubter Techniken kann je nach Schwere des Regelverstoßes entweder mit einer Verwarnung oder direkt mit einer **Disqualifikation** geahndet werden.
- **Verlassen der Kampffläche:** Verlässt ein Kämpfer die Kampffläche ohne äußere Einwirkung des Gegners, kann dies zu einem **Punktabzug** führen. Geschieht dies absichtlich oder wiederholt, kann dies in einer **Disqualifikation** enden.

- **Aggressives Verhalten gegenüber Offiziellen:** Jegliche Form von **aggressivem Verhalten** gegenüber Offiziellen oder anderen Teilnehmern wird nicht geduldet und führt zu unmittelbaren und schwerwiegenden Konsequenzen:
- **Verbales oder physisches aggressives Verhalten** gegenüber Kampfrichtern, Veranstaltern oder Teilnehmern führt zu einer **sofortigen Disqualifikation** und einem Ausschluss aus dem Turnier. **Körperliche Angriffe** gegen Offizielle, Veranstalter oder Gäste haben nicht nur den Ausschluss aus der Veranstaltung zur Folge, sondern können auch strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

5. Meldung von Regelverstößen und rechtliche Konsequenzen

a) Meldeprozess bei Regelverstößen:

Veranstalter der WFMC sind verpflichtet, schwerwiegende Regelverstöße durch die Teilnehmer, insbesondere physische Angriffe oder unsportliches Verhalten, unverzüglich an das **WFMC-IRC-Board in Deutschland** zu melden. Diese Meldung muss innerhalb von **sieben Tagen** nach dem Vorfall schriftlich eingereicht werden. In der Regel führt ein solcher Regelverstoß zu einem **dauerhaften Ausschluss** des betreffenden Kämpfers aus der WFMC.

b) Rechtliche Konsequenzen bei schweren Verstößen:

Bei besonders schwerwiegenden Regelverstößen können zusätzlich rechtliche Konsequenzen folgen:

- **Strafrechtliche Verfolgung:** Körperliche Angriffe, die über die im Kampf erlaubten Techniken hinausgehen, können strafrechtlich als Körperverletzung geahndet werden. Dies kann zu Geldstrafen oder Freiheitsstrafen führen.
- **Zivilrechtliche Ansprüche:** Bei schweren Verletzungen, die durch unerlaubte Techniken oder absichtlich aggressives Verhalten verursacht werden, können Geschädigte zivilrechtliche Ansprüche geltend machen. Dies umfasst Forderungen auf **Schadenersatz** und **Schmerzensgeld**, die direkt gegen den verantwortlichen Kämpfer gerichtet werden können.

6. Medizinische Anforderungen und Verpflichtungen

a) Anwesenheit von medizinischem Personal

Der **Veranstalter** hat sicherzustellen, dass während der gesamten Dauer des Wettkampfes **qualifiziertes medizinisches Personal**, bestehend aus **mindestens einem Arzt**, anwesend ist. Der Arzt muss über eine gültige ärztliche Zulassung verfügen und idealerweise Erfahrung im Bereich der **Sportmedizin** oder **Notfallversorgung** haben.

Das medizinische Personal muss über ein vollständig ausgestattetes **Erste-Hilfe-Set** verfügen, das den Anforderungen eines Kampfsport-Wettkampfes entspricht. Dieses Set sollte unter anderem sterile Verbände, Desinfektionsmittel, Eisbeutel sowie Notfallmedikamente enthalten. Es muss außerdem dafür gesorgt werden, dass im Notfall eine **schnelle ärztliche Versorgung** und der Transport des Verletzten in ein Krankenhaus gewährleistet ist.

Die Anwesenheit eines oder mehrerer Ärzte während des gesamten Wettkampfes ist obligatorisch, um die **Gesundheit und Sicherheit** der Kämpfer jederzeit zu gewährleisten.

b) Pflicht zur Kampfunterbrechung bei Abwesenheit des medizinischen Personals

Sollte das medizinische Personal die Kampffläche verlassen oder aus irgendeinem Grund vorübergehend nicht zur Verfügung stehen, sind alle Kämpfe unverzüglich zu stoppen. **Kein Kampf darf ohne die Anwesenheit von medizinischem Personal fortgeführt oder begonnen werden.** In einem solchen Fall ist der Referee verpflichtet, den Kampf zu unterbrechen und die Kämpfer in ihre Ecke zurückzuschicken. Die Fortsetzung ist erst nach Rückkehr des medizinischen Personals zulässig. Der Veranstalter trägt die Verantwortung dafür, dass diese Regel strikt eingehalten wird.

c) Verbotene medizinische Maßnahmen und Hilfsmittel

Es ist strikt untersagt, während des Kampfes oder unmittelbar vor dem Kampf **Lokalanästhetika**, **Gipsverbände**, **Taping zur Stabilisierung** oder andere medizinische Hilfsmittel zu verwenden, die eine Verletzung verdecken oder das Schmerzempfinden mindern.

Konsequenzen: Wird festgestellt, dass ein Kämpfer solche Mittel verwendet, erfolgt eine **sofortige Disqualifikation**. Nachträglich entdeckte Verstöße führen ebenfalls zur **Aberkennung des Sieges** oder anderer Titel.

Eine medizinische Behandlung während der Kampfpausen darf nur von den anwesenden Medizinern vorgenommen werden. Jegliche Verwendung von Schmerzmitteln, die den Kampf beeinflussen könnten, ist untersagt und führt zu Disqualifikation.

d) Behandlung während des Kampfes

Das medizinische Personal darf während des Kampfes nur Maßnahmen ergreifen, die kurzfristig den Kämpfer wieder kampffähig machen (z. B. Blutstillung, Desinfektion von Wunden). Diese Behandlungen müssen innerhalb von **2 Minuten** abgeschlossen sein. Wenn der Kämpfer danach nicht in der Lage ist, den Kampf fortzusetzen, wird er als kampfunfähig erklärt und verliert den Kampf.

Nicht zulässige Behandlungen: Die Verabreichung von **Schmerzmitteln** oder **entzündungshemmenden Mitteln** während des Kampfes ist strengstens verboten. Diese dürfen nur nach dem offiziellen Ende des Kampfes verabreicht werden.

e) Regelungen zu Verletzungen und Kampfabbruch

Wenn ein Kämpfer im Verlauf des Kampfes verletzt wird und nicht weiterkämpfen kann, müssen klare Entscheidungsprozesse befolgt werden. Der Referee ist verpflichtet, in solchen Fällen die beiden Seitenrichter zu konsultieren, um festzustellen, ob es sich um einen Regelverstoß oder einen Unfall handelt. Es muss eine **Mehrheitsentscheidung** getroffen werden, die besagt, ob der Vorfall als Unfall oder Foul zu werten ist. Der Center Referee kann nur dann auf einen Regelverstoß entscheiden, wenn mindestens ein Seitenrichter diesen bestätigt hat. Liegt ein Foul vor, wird der **unschuldig verletzte Kämpfer** automatisch zum Sieger erklärt.

Tritt der Fall ein, dass der Kampf aufgrund eines Unfalls beendet wird, gilt der Kämpfer mit der **höheren Punktzahl** zum Zeitpunkt des Abbruchs als Sieger. Sollte ein **Punktgleichstand** vorliegen, wird der **unverletzte Kämpfer** zum Sieger erklärt. Können beide Kämpfer den Kampf nicht fortsetzen und liegen sie **punktegleich**, wird der Kampf als „**No Contest**“ gewertet, was bedeutet, dass es kein offizielles Ergebnis gibt.

In Teamkämpfen müssen, falls beide Kämpfer verletzungsbedingt ausscheiden, die **Reservekämpfer** zum Einsatz kommen. Weiterhin kann der Referee, nach Absprache mit den Kampfrichtern, den Kampf beenden, wenn ein Kämpfer aufgrund von konditionellen Problemen nicht mehr in der Lage ist, weiterzukämpfen. Es gibt im **Semi-Kontakt** keinen „Standing 8-Count“. In diesem Fall wird der Kampf als **RSC** (Referee Stopped Contest) gewertet.

Falls ein Schlag einen Kämpfer benommen macht, ist der Referee verpflichtet, die Zeit zu stoppen und mit den Seitenrichtern Rücksprache zu halten. Entscheidet die Mehrheit auf **Foul**, wird der Verursacher bestraft. Liegt hingegen ein Unfall vor, erfolgt keine Strafe.

Das medizinische Personal, wie Ärzte oder Ersthelfer, hat das letzte Wort, wenn es um die Einschätzung geht, ob ein Kämpfer kampfunfähig ist. **Medizinische Entscheidungen** sind verbindlich, und der Referee oder die Kampfrichter dürfen diese nicht überstimmen. Gegen eine solche Entscheidung ist **kein Protest** möglich, da die Gesundheit des Kämpfers stets im Vordergrund steht.

f) Verletzungen, die zum sofortigen Kampfabbruch führen:

- **Schwere Kopfverletzungen**, wie Gehirnerschütterungen oder Bewusstlosigkeit.
- **Schwere Blutungen**, die nicht innerhalb der zulässigen Behandlungszeit gestoppt werden können.
- **Frakturen** oder ähnliche gravierende Verletzungen.
- **Augenverletzungen**, die das Sehvermögen stark beeinträchtigen.
- **Verletzungen lebenswichtiger Organe**, z. B. Rippenbrüche mit Verdacht auf Organverletzung.
- **Gelenkverletzungen**, wie Luxationen oder Bänderrisse, die eine sofortige Beendigung des Kampfes erfordern. In solchen Fällen hat die Sicherheit des Kämpfers oberste Priorität.

7. Dopingkontrollen und Sanktionen

a) Verbotene Substanzen und Methoden:

Jegliche Verwendung von Dopingmitteln, die auf der **Liste der verbotenen Substanzen** der **WADA (World Anti-Doping Agency)** stehen, ist streng verboten. Dazu gehören u. a.:

- **Stimulanzien** (z. B. Amphetamine, Ephedrin)
- **Anabolische Steroide** (z. B. Testosteron, Nandrolon)
- **Peptidhormone** (z. B. Erythropoietin, HGH)
- **Betablocker** und andere Mittel, die das Herz-Kreislauf-System beeinflussen
- **Diuretika** und andere Substanzen, die dazu verwendet werden, Dopingproben zu manipulieren

Verbotene **Methoden** umfassen unter anderem **Blutdoping** und die Manipulation von Proben während des Dopingtests.

b) Dopingkontrollen:

Der Veranstalter hat sicherzustellen, dass bei nationalen und internationalen Wettkämpfen regelmäßig Dopingkontrollen durchgeführt werden. Die Tests werden in der Regel **vor** oder **nach dem Kampf** durchgeführt. Proben werden zur Analyse an ein akkreditiertes Labor geschickt.

Kämpfer müssen der Aufforderung zur Dopingkontrolle Folge leisten. Eine **Verweigerung** des Tests wird wie ein positiver Test gewertet und führt zu **Disqualifikation** und **weiteren Sanktionen**. Die Dopingproben umfassen in der Regel **Urin-** und **Blutproben**. Der Kämpfer hat das Recht, bei der Entnahme durch eine Vertrauensperson begleitet zu werden, darf jedoch den Test nicht behindern.

c) Sanktionen bei Dopingverstößen

Bei einem **positiven Dopingtest** wird der betroffene Kämpfer unverzüglich vom Wettbewerb ausgeschlossen.

d) Weitere Sanktionen umfassen

- **Disqualifikation** vom aktuellen Turnier und Entzug aller errungenen Titel
- Eine **Sperre** von mindestens **zwei Jahren** für nationale und internationale Wettbewerbe (bei Erstverstoß)
- Bei einem **erneuten Verstoß** gegen die Dopingregeln wird eine **lebenslange Sperre** verhängt.
- Der Veranstalter ist verpflichtet, positive Dopingtests an die **nationale Anti-Doping-Agentur** sowie die **WADA** zu melden.

e) Berufungsmöglichkeiten

Der Kämpfer hat das Recht, eine zweite **B-Probe** zu beantragen, falls der erste Test positiv ausfällt. Sollte auch die B-Probe positiv sein, bleiben die Sanktionen bestehen.

Eine Berufung gegen die Entscheidung der Dopingkommission ist innerhalb von **30 Tagen** nach Bekanntgabe des positiven Ergebnisses möglich. Der Kämpfer kann diesbezüglich eine Überprüfung durch ein unabhängiges Schiedsgericht verlangen.

a) Semi-Kontakt / Point-Fighting

Semi-Kontakt: Beim Semi-Kontakt geht es darum, Techniken mit minimaler Kraft auszuführen. Die Techniken sollen schnell und präzise ausgeführt werden, ohne den Gegner stark zu verletzen. Das Ziel ist es, Punkte durch erlaubte Techniken zu sammeln, ohne den Gegner auszuknocken. Schläge und Tritte müssen kontrolliert werden, und der Kampf wird durch den Ringrichter streng überwacht.

Pointfighting: Pointfighting ist eine Form des Semi-Kontakts, bei der Kämpfer für jede saubere und korrekte Technik sofort Punkte erhalten. Nach jeder Punktvergabe wird der Kampf kurzzeitig unterbrochen und dann wieder aufgenommen. Das Ziel ist es, durch die korrekte Ausführung von Techniken eine hohe Punktzahl zu erreichen.

1. Kampffläche

- Die Kämpfe können sowohl im **Ring** als auch auf der **Mattenfläche** ausgetragen werden.
- Die Größe der Kampffläche sollte mindestens **5 x 5 Meter** betragen.

2. Rundenanzahl und Verlängerungen

- Die Rundenanzahl und -länge eines Wettkampfs wird mit dem Promoter abgestimmt.
- Rundenanzahl: 1, 2 oder 3 Runden (plus Verlängerung).
- Jede Runde dauert maximal **2 Minuten**.

3. Unentschieden und Verlängerung

- Bei einem Unentschieden nach der letzten Runde folgt nach einer **30-sekündigen** Pause, dann eine Verlängerung von **30 – 60 Sekunden**.
- Sollte es danach noch immer keine Entscheidung geben, folgt ein **Sudden Death**, bei dem der Kämpfer, der den ersten Punkt erzielt, gewinnt.

4. Gala/Fight Night Kämpfe (Titelkämpfe)

- National: **5 Runden** à 2 Minuten
- Europa: **5 Runden** à 2 Minuten
- Welt: **5 Runden** à 2 Minuten

5. Gewichtskategorien

Die Gewichtsklassen sind in **5-Kilogramm-Schritten** unterteilt. Diese Kategorien dienen als Richtlinien und können je nach Anforderungen des Promoters angepasst werden.

- Erwachsene Frauen/Männer (ab 18 Jahren)
- Junioren Weiblich/Männlich (15–17 Jahre)
- Kadetten Weiblich/Männlich (12–14 Jahre)
- Kinder Weiblich/Männlich (8–12 Jahre)
- Bambini Weiblich/Männlich (4–7 Jahre)

6. Punktwertung

- Faustschlag zum Kopf: **1 Punkt**
- Faustschlag zum Körper: **1 Punkt**
- Kick zum Körper: **1 Punkt**
- Fußfeger nach innen/außen: **1 Punkt**
- Verlassen der Kampffläche: **1 Punkt**
- Kick zum Kopf: **2 Punkte**
- Sprung-Kick zum Körper: **2 Punkte**
- Sprung-Kick zum Kopf: **3 Punkte**

Hinweis: Die Punktwertung erfolgt nur für die erste Technik, Folgetechniken sind nicht erlaubt.

7. Trefferzonen

a) Erlaubte Trefferzonen

- Hinterkopf
- Kopfseite
- Gesicht, Kinn (von unten)
- Vorderer Oberkörper
- Seitlicher Oberkörper

b) Verbotene Trefferzonen

- Schädeldach
- Hals
- Arm
- Hand
- Rücken
- Nierenbereich
- Bereich unterhalb der Gürtellinie (ausgenommen Beinfeger unterhalb des Knöchels)

Alle Feger müssen mit Fußschutz unterhalb der Knöchel ausgeführt werden. Ein Treffer ist erfolgreich, wenn der Gegner mit einem anderen Körperteil als den Fußsohlen den Boden berührt.

8. Vorzeitiger Punktesieg

- **1-Runden-Kampf:** 10 Punkte Unterschied
- **2-Runden-Kampf:** 15 Punkte Unterschied

9. Erlaubte Techniken

- Vorderer Faustschlag (Jab)
- Hinterer Faustschlag (Reverse Punch)
- Rückfaust (nur zum Kopf)
- Innenhandkante (nur zum Kopf)
- Gerade Kicks (Front Kick, Side Kick, Curving Front Kick)
- Haken-Kicks (inkl. Spinning Hook Kick, Jump Spinning Hook Kick)

- Rückwärtskicks (Back Kick, Jump Back Kick)
- Halbkreis-Kicks (Roundhouse Kick, Jump Round Kick)
- Fersendreh-Kick (Spinning Back Kick, Jump Spinning Back Kick)
- Fußkanten-Kicks (Inside/Outside Crescent Kick)
- Axt-Kicks (Inside/Outside Axe Kick, Jump Axe Kick)
- Gedrehte Rückfaust (Turning Backfist, kein Spinning Backfist)
- Beinfeger (Front Sweep, Drop Foot Sweep, Drop Reverse Foot Sweep)
- Aufwärtshaken (Uppercut, nur zum Körper)

10. Verbotene Techniken

- Schläge mit der offenen Hand (Innenhandschläge)
- Gedrehte Rückfaust (Spinning Backfist)
- Handkantenschläge (inkl. gedrehte Handkantenschläge)
- Handballenschläge
- Ellbogenschläge
- Sämtliche Würfe oder Takedowns
- Kicks auf die Beine
- Kniestöße
- Kopfstöße
- Stoßen mit den Armen
- Berühren des Bodens mit anderen Körperteilen als den Fußsohlen (außer bei Bodenfeuern)
- Rollen, Handstand, Radschlagen
- Blinde Techniken

11. Teamkämpfer

- Ein Team besteht aus **3 bis 5 Kämpfern**.
- Ein Reservekämpfer ist erlaubt.
- Es gibt keine festen Gewichtskategorien, aber bei Kindern darf der Gewichtsunterschied zwischen den Kämpfern maximal **5 kg** betragen.
- Jeder Einzelkampf besteht aus einer **2-minütigen Runde**.

12. Wertung

- Die Wertung erfolgt nach der Anzahl der Siege.
- Verwarnungen und Strafen werden nicht auf den nächsten Kampf übertragen. Jeder Kampf beginnt mit null Verwarnungen und Punkten.
- Bei einem Unentschieden werden die Punkte der einzelnen Kämpfe zusammengezählt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.
- Wenn die Punkte gleich sind, kommt die Verlängerungs- und „Sudden Death“-Regel zur Anwendung.

b) LEICHT-KONTAKT

Leichtkontakt ist eine Kampfsportdisziplin, bei der Schläge und Tritte mit kontrollierter Kraft (ca. **30 % der vollen Schlagkraft**) ausgeführt werden. Das Ziel ist es, saubere Techniken zu zeigen, ohne den Gegner ernsthaft zu verletzen. Treffer werden nach **Präzision** und **Technik** bewertet, nicht nach der Härte.

Der Kampf läuft über festgelegte Runden ohne Unterbrechung bei jedem Treffer. Zu harte Schläge oder Regelverstöße werden vom Ringrichter sanktioniert (Verwarnung, Punktabzug, Disqualifikation).

Leichtkontakt betont **Technik und Sicherheit** und wird oft im Kickboxen, Karate oder Taekwondo eingesetzt.

1. Die Kampffläche

- Die Kämpfe können sowohl im **Ring** als auch auf der **Mattenfläche** ausgetragen werden.
- Die Größe der Kampffläche sollte mindestens **5 x 5 Meter** betragen.

2. Die Kampfgrundlage

- Der **Kampfstil** stellt eine Kombination aus **Boxen und Kicks** dar.
- Die Schlagstärke im Leichtkontakt beträgt ca. **30 % der vollen Schlagstärke**.

- **Verstöße** gegen diese Vorgabe durch zu harten Kontakt können durch den **Center Referee** bereits nach einer Verwarnung mit **Disqualifikation** geahndet werden.

3. Alterskategorien

- **Bambini:** Unter 8 Jahre (bis 7 Jahre)
- **Kinder:** Unter 12 Jahre (8–11 Jahre)
- **Kadetten:** Unter 15 Jahre (12–14 Jahre)
- **Junioren:** Unter 18 Jahre (15–17 Jahre)
- **Erwachsene:** Ab 18 bis unter 36 Jahre
- **Veteranen:** Ab 36 bis unter 40 Jahre
- **Masters:** Ab 40 Jahre

4. Runden

- Die Anzahl und Länge der Runden wird mit dem Promoter festgelegt.
- Üblicherweise werden **1 bis 3 Runden** mit einer Rundenlänge von **maximal 2 Minuten** ausgetragen.
- Bei Gala- oder Fight Night-Kämpfen, bei denen ein Titel ausgekämpft wird, kann die Rundenanzahl auf **bis zu 5 Runden** erweitert werden.

5. Titelkämpfe

- National: **5 Runden** à 2 Minuten
- Europa: **5 Runden** à 2 Minuten
- Welt: **5 Runden** à 2 Minuten

5. Punktwertung

- **Faustschlag zum Kopf:** 1 Punkt
- **Faustschlag zum Körper:** 1 Punkt
- **Kick zum Körper:** 1 Punkt
- **Fußfeger (innen/außen):** 1 Punkt
- **Verlassen der Kampffläche:** 1 Punkt
- **Kick zum Kopf:** 2 Punkte
- **Sprung-Kick zum Körper:** 2 Punkte

- **Sprung-Kick zum Kopf:** 3 Punkte

6. Trefferzonen

a) Erlaubte Trefferzonen

- Kopfseite
- Gesicht, Kinn (von unten)
- Vorderer und seitlicher Oberkörper

b) Verbotene Zonen

- Hinterkopf
- Schädeldach
- Hals
- Arme
- Hände
- Rücken
- Nierenbereich
- Bereich unterhalb der Gürtellinie (ausgenommen Beinfeger unterhalb des Knöchels)

c) Besondere Regelung für Beinfeger

Alle Feger müssen mit **Fußschutz** ausgeführt werden und dürfen nicht über Knöchelhöhe gehen. Ein Treffer wird nur gewertet, wenn der Gegner zu Boden geht oder das Gleichgewicht verliert und mit einem anderen Körperteil als den Fußsohlen den Boden berührt.

7. Erlaubte Techniken

- **Vorderer Faustschlag (Jab):** Getroffen mit dem Knöchel-Teil des Handschuhs
- **Hinterer Faustschlag (Reverse Punch)**
- **Haken (Hook Punch):** Zu Körper und Gesicht
- **Gerader Kick nach vorne (Front Kick):** Zu Körper und Kopf
- **Gerader Kick zur Seite (Side Kick):** Zu Körper und Kopf
- **Haken-Kick (Hook Kick):** Zu Körper und Kopf (inkl. gesprungener Haken-Kick)
- **Rückwärts-Kick (Back Kick):** Zu Körper und Kopf (inkl. gesprungener Back Kick)

- **Halbkreis-Kick (Roundhouse Kick):** Zu Körper und Kopf (inkl. gesprungener Roundhouse Kick)
- **Fußkanten-Kick (Crescent Kick):** Innen und außen, zu Körper und Kopf
- **Axt-Kick (Axe Kick):** Innen und außen, zu Körper und Kopf
- **Beinfeger (Front Sweep):** Mit der Fußinnenseite unterhalb des Knöchels
- **Aufwärtshaken (Uppercut):** Zu Körper und Kopf, mit Kontrolle

8. Unerlaubte Techniken

- **Innenhandschläge** (Schläge mit der offenen Hand)
- **Rückfaustschläge** (inkl. „Spinning Backfist“)
- **Handkantenschläge** (inkl. gedrehte Handkantenschläge)
- **Bodenfeger** (Drop Sweep)
- **Kniestöße**
- **Ellbogenschläge**
- **Kopfstöße**
- **Stoßen mit den Armen**
- **Kicks auf die Beine**
- **Berührung des Bodens mit anderen Körperteilen außer den Fußsohlen**
- **Blinde Techniken**

9. Kick-Regel im Leichtkontakt

- Es gibt keine Mindestanzahl an Kicks pro Runde. Allerdings muss ein **vernünftiges Verhältnis** zwischen Kicks und Fausttechniken aufrechterhalten werden.
- **Durchgehende Kick-Regel:** Jeder Kämpfer muss während der gesamten Runde kontinuierlich Kicks einsetzen. Wenn ein Kämpfer während der ersten 30 Sekunden 10 Kicks ausführt, aber die restlichen 90 Sekunden keine weiteren Kicks, gilt dies als Verstoß gegen die Durchgehende Kick-Regel.

c) Kick Light

Kick-Light ist eine kontrollierte Kampfsportdisziplin, bei der Schläge und Tritte in Leichtkontakt-Manier also mit 30 % der Schlagstärke ausgeführt werden. Harte Treffer und K.O.-Techniken sind **nicht erlaubt**. Die Kämpfer nutzen Kickbox-Techniken inklusive **Lowkicks**. Diese müssen kontrolliert und auf erlaubte Trefferzonen wie Oberkörper und Beine platziert werden. Es wird gleicher Wert auf **Hand- und Fußtechniken** gelegt.

Ziel: Kick-Light dient als Einstieg in das **Kickboxen mit Lowkicks (K1)** und legt besonderen Wert auf Technik, Kontrolle und saubere Ausführung.

1. Kampffläche

- Die Kämpfe können sowohl im **Ring** als auch auf der **Mattenfläche** ausgetragen werden.
- Die Größe der Kampffläche sollte mindestens **5 x 5 Meter** betragen.

2. Punktwertung

Saubere, erlaubte und kontrollierte Techniken, die ein erlaubtes Ziel mit leichtem Kontakt treffen, werden nach ihrem Schwierigkeitsgrad bewertet. Die Wertung erfolgt entweder mit **Punktezetteln** oder über **mechanische Klicker**.

Die Punkte werden wie folgt vergeben:

- **1 Punkt** für Handtechniken aller Art zum **Kopf** oder **Körper**.
- **1 Punkt** für Fußtechniken aller Art zum **Körper** oder **Bein**.
- **1 Punkt** für **ausgezeichnete Fußfeger**.
- **2 Punkte** für Fußtechniken aller Art zum **Kopf**.
- **2 Punkte** für einen **Fußfeger mit sofortiger Folgetechnik**.
- **2 Punkte** für **gesprungene Fußtechniken** zum Körper.
- **3 Punkte** für **gesprungene Fußtechniken** aller Art zum Kopf.

Ergänzungen

- **Trefferkontrolle:** Alle Techniken müssen mit kontrollierter Kraft ausgeführt werden, um Verletzungen zu vermeiden. Die Kämpfer dürfen dabei nicht mit voller Wucht treffen, sondern müssen ihre Techniken unter Kontrolle halten, insbesondere bei Kopf- und Sprungtechniken.
- **Wertung von Fegern:** Um eine Wertung für einen Fußfeger zu erhalten, muss der Gegner entweder vollständig zu Boden gehen oder aus dem Gleichgewicht gebracht werden, sodass ein Körperteil außer den Fußsohlen den Boden berührt.

3. Erlaubte Techniken

- **Vorderer Faustschlag (Jab):** Ausgeführt mit dem Knöchel-Teil des Handschuhs, zum Kopf oder Körper.
- **Hinterer Faustschlag (Reverse Punch):** Zum Kopf oder Körper.
- **Haken (Hook Punch):** Zu Kopf und Körper.
- **Gerader Kick (Front Kick):** Zum Kopf und Körper.
- **Seitlicher Kick (Side Kick):** Zum Kopf und Körper.
- **Haken-Kick (Hook Kick):** Zum Kopf und Körper, inklusive gesprungener Haken-Kick.
- **Rückwärts-Kick (Back Kick):** Zum Kopf und Körper, inklusive gesprungener Rückwärts-Kick.
- **Halbkreis-Kick (Roundhouse Kick):** Zum Kopf und Körper, inklusive gesprungener Roundhouse-Kick.
- **Fußkanten-Kick (Crescent Kick):** Innen und außen, zum Kopf und Körper.
- **Axt-Kick (Axe Kick):** Innen und außen, zum Kopf und Körper.
- **Beinfeger (Front Sweep):** Mit der Fußinnenseite unterhalb des Knöchels, um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- **Aufwärtshaken (Uppercut):** Zum Kopf und Körper, mit Kontrolle.

4. Unerlaubte Techniken

- Schläge mit der offenen Hand (Innenhandschläge)
- Rückfaustschläge (inklusive „Spinning Backfist“)
- Handkantenschläge (inklusive gedrehte Handkantenschläge)
- Kniestöße
- Ellbogenschläge

d) Vollkontakt-Kickboxen

Vollkontakt-Kickboxen ist eine Kampfsportdisziplin, bei der Schläge und Tritte mit voller Schlagkraft ausgeführt werden dürfen. Das Ziel ist es, den Gegner entweder durch Punkte oder durch einen Knock-out (K.O.) zu besiegen. Harte Treffer und K.O.-Techniken sind erlaubt, allerdings nur auf **erlaubte Trefferzonen**. Tritte und Schläge unterhalb der Gürtellinie sind nicht gestattet, mit Ausnahme von Beinfegern.

1. Kampffläche

- Die Kämpfe können sowohl im **Ring** als auch auf der **Mattenfläche** ausgetragen werden.
- Die Größe der Kampffläche sollte mindestens **5 x 5 Meter** betragen.

2. Gewichtsklassen

Männer

- Fliegengewicht: bis 51,0 kg
- Bantamgewicht: bis 54,0 kg
- Federgewicht: bis 57,0 kg
- Leichtgewicht: bis 60,0 kg
- Halb-Weltergewicht: bis 63,5 kg
- Weltergewicht: bis 67,0 kg
- Halb-Mittelgewicht: bis 71,0 kg
- Mittelgewicht: bis 75,0 kg
- Halb-Schwergewicht: bis 81,0 kg
- Cruisergewicht: bis 86,0 kg
- Schwergewicht: bis 91,0 kg
- Super-Schwergewicht: über 91,0 kg

Frauen

- Bantamgewicht: bis 48,0 kg
- Federgewicht: bis 52,0 kg
- Leichtgewicht: bis 56,0 kg
- Mittelgewicht: bis 60,0 kg

- Halb-Schwergewicht: bis 65,0 kg
- Schwergewicht: bis 70,0 kg
- Super-Schwergewicht: über 70,0 kg

3. Rundenanzahl und -länge

- **Amateurlämpfe:** 2 oder 3 Runden zu je 2 Minuten, mit 1 Minute Pause zwischen den Runden.
- **Titellämpfe:** Bei nationalen, europäischen und Weltmeisterschaften kann die Rundenanzahl auf **5 Runden** zu je **3 Minuten** erweitert werden.
- **Maximaldauer:** Kein Amateurlampf darf mehr als **5 Runden** dauern.

4. Kämpfer-Klassen

Die Klassifizierung der Kämpfer erfolgt durch die Anzahl der **gewonnenen Kämpfe**

- **D-Klasse:** bis 3 Siege
- **C-Klasse:** über 3 Siege
- **B-Klasse:** über 6 Siege
- **A-Klasse:** über 12 Siege

Nachdem ein **Profi-Vertrag** unterzeichnet wurde oder ein Kämpfer als Profi antritt, kann er nicht in den Amateurstatus zurückkehren.

5. Bekleidung

- **Vollkontakt:** Lange Hose und nackter Oberkörper.
- **Kickboxen mit Lowkick:** Thai-Shorts und nackter Oberkörper.
- **Thaiboxen/K-1:** Thai-Shorts und nackter Oberkörper.

6. Erlaubte Techniken

Im Vollkontakt sind folgende Techniken erlaubt:

1. **Boxtechniken:** Alle Faustschläge, einschließlich Jab, Hook, Uppercut.
2. **Kicks oberhalb der Gürtellinie:** Kicks zu Körper und Kopf.
3. **Spinning Back Kick:** Fersendreh-Kicks zu Körper und Kopf, mit voller Kontaktintensität.

4. **Beinfeger:** Korrekt ausgeführte Beinfeger, bei denen der Gegner zu Boden geht.

7. Verbotene Techniken (Fouls)

Folgende Aktionen sind im Vollkontakt verboten:

1. **Halten der Seile während des Angriffs**
2. **Clinch und Festhalten** des Gegners
3. **Ellbogenschläge**
4. **Kniestöße**
5. **Spinning Back Fist** (außer in der A-Klasse)
6. **Kicks gegen die Oberschenkel** oder unterhalb der Gürtellinie (außer Beinfeger)

8. Punktevergabe

Um Punkte zu erzielen, müssen erlaubte Techniken auf erlaubte Trefferzonen ohne Block oder Abwehr ausgeführt werden.

Die Punktvergabe erfolgt:

- **1 Punkt** für einen erlaubten Faustschlag zum Körper oder Kopf
- **1 Punkt** für einen Beinfeger, wenn der Gegner zu Boden geht
- **1 Punkt** für einen erlaubten Kick zum Körper
- **2 Punkte** für einen erlaubten Kick zum Kopf
- **2 Punkte** für einen Sprungkick zum Körper
- **3 Punkte** für einen Sprungkick zum Kopf

e) Kickboxen mit Lowkicks

Die Regeln für das **Kickboxen mit Lowkicks** orientieren sich grundsätzlich an den Vorschriften des **Vollkontakt-Kickboxens**, jedoch gelten folgende **Ausnahmen**:

1. Verbot des "Spinning Back Fist"

Der Einsatz der Technik „Spinning Back Fist“ ist im Kickboxen mit Lowkicks **untersagt** und führt im Falle der Anwendung zu entsprechenden Sanktionen durch den Ringrichter.

2. Erlaubte Lowkicks

- **Lowkicks** auf die Oberschenkel, sowohl auf der **Innen- als auch auf der Außenseite**, sind zulässig.
- **Schienbeinkicks** sind nur dann erlaubt, wenn sie **mindestens 10,16 cm (4 Inches) über dem Knie** des Gegners ausgeführt werden. Kicks unterhalb dieser Grenze sind verboten und werden als Regelverstoß gewertet.

3. Schienbeinschützer (Schutzbekleidung)

Das Tragen von **Schienbeinschonern** ist im Kickboxen mit Lowkicks optional, jedoch empfiehlt es sich, diese aus Sicherheitsgründen zu tragen. Die Entscheidung über den Einsatz der Schoner liegt beim Kämpfer.

4. Bekleidungspflicht

Kämpfer sind verpflichtet, **Thai-Shorts** und ein **T-Shirt** zu tragen.

5. Beinblocks und Freestyle-Regeln

Beinblocks ("Leg Checking") sind in Übereinstimmung mit den **Freestyle-Regeln** erlaubt, sofern sie den festgelegten Parametern für Beinkicks und Beinblocks entsprechen. Dabei muss der Einsatz der Techniken in Übereinstimmung mit den allgemeinen Regelvorgaben stehen.

6. Beinfeger und Folgetechniken

- Nach einem korrekt ausgeführten **Beinfeger** darf der Kämpfer eine **Folgetechnik** anwenden. Diese Technik muss jedoch ausgeführt werden, **bevor** der Gegner ein anderes Körperteil als die Fußsohlen auf den Boden setzt.
- Ein Angriff auf einen bereits zu Boden gegangenen Gegner stellt einen **Verstoß** dar und wird entsprechend sanktioniert.
- Ein **erfolgreicher Beinfeger** gilt nicht als **Niederschlag** und hat keine Auswirkung auf den weiteren Kampfverlauf, außer er wird durch eine direkte Folgetechnik ergänzt.

f) Thaiboxen / Muay Thai

Thaiboxen unterscheidet sich in wesentlichen Punkten vom Vollkontakt durch die Vielfalt der erlaubten Techniken und die Anwendung von Clinchen und Ellbogenschlägen. Die folgenden Techniken sind zulässig, und ihre Ausführung wird nach spezifischen Kriterien bewertet.

a) Erlaubte Techniken im Thaiboxen

1. **Knieangriffe:** Angriffe mit dem Knie zum Körper und Kopf sowie Schienbein-Kicks zu Beinen, Körper und Kopf sind erlaubt. Kicks zu den Armen gelten als gültig, wenn sie mit Kraft ausgeführt werden.
2. **Clinchen und Angriff:** Kämpfer dürfen den Gegner bis zu 5 Sekunden lang im Clinch halten und gleichzeitig Knie, Ellbogen oder Faustschläge einsetzen.
3. **Ellbogenschläge:** Ellbogenschläge zum Körper und Kopf sind erlaubt.
4. **Frontal Rolling Kicks:** Kicks mit der Ferse zum Kopf im Vorwärtsrollen sind erlaubt.
5. **Flachwürfe:** Flachwürfe unterhalb der Gürtellinie sind gestattet, wenn sie aus einer Clinch-Situation heraus ausgeführt werden.
6. **Spinning Back Fist:** Diese Technik ist zulässig, jedoch nur, wenn der Kämpfer Blickkontakt zum Gegner hat.
7. **Beinkicks:** Kicks zu den Beinen sind erlaubt, sofern sie oberhalb oder unterhalb des Knies in einem Bereich von 2 Inches (5,08 cm) ausgeführt werden.

b) Besondere Regelungen

- Das Festhalten eines Beins des Gegners ist zulässig, um einen Kick gegen das andere Bein auszuführen. Dies muss innerhalb von 5 Sekunden geschehen und außerhalb der verbotenen Trefferzonen um das Knie.
- Beinblocks („Leg Checking“) sind zulässig, um Beinkicks abzuwehren.
- Nach einem erfolgreichen Beinfeger darf der Kämpfer eine Folgetechnik ausführen, die vor dem vollständigen Sturz des Gegners erfolgen muss.

g) Oriental Rules

Die Regeln für Kämpfe nach Oriental Rules entsprechen weitgehend denen des Thaiboxens, jedoch mit folgenden Ausnahmen und Ergänzungen:

1. Erlaubte Techniken und Einschränkungen:

- **Ellbogenschläge:** Sind in Kämpfen nach Oriental Rules nicht erlaubt.
- **Knieangriffe:**
 - Knieangriffe zum Körper sind in allen Klassen erlaubt.
 - Knieangriffe zum Kopf sind erst ab der B-Klasse zulässig.
- **Kicks mit dem Schienbein:**
 - Schienbeinkicks dürfen gegen die Beine, den Körper und den Kopf des Gegners ausgeführt werden.
 - Kicks müssen oberhalb und unterhalb des Knies (jeweils ca. 5 cm) platziert werden, um Regelkonformität zu gewährleisten.

2. Clinchen und Beinfeger

- **Clinchen (Halten)**
 - Das Clinchen ist für maximal 5 Sekunden gestattet, wobei der Kämpfer während dieser Zeit Knieangriffe oder Schläge ausführen darf.
 - Falls der Kämpfer keine Technik innerhalb der vorgegebenen Zeit ausführt, trennt der Referee die Kämpfer.

- **Neck Wrestling (Eingeschränktes Umfassen des Genicks):** Das Umfassen des Genicks zur Vorbereitung von Knieangriffen ist erlaubt, solange die Knieangriffe auf erlaubte Trefferzonen abzielen (unterhalb des Schlüsselbeins und oberhalb der Hüfte).
- **Beinfeger**
 - Das Festhalten eines Beins des Gegners ist erlaubt, um maximal einen Angriff auf das andere Bein auszuführen. Diese Technik muss innerhalb von 5 Sekunden erfolgen und darf nicht auf das Kniegelenk zielen.
 - Ein erfolgreicher Beinfeger, der den Gegner zu Fall bringt, wird nicht als Niederschlag gewertet. Ein weiterer Angriff auf den zu Boden gegangenen Gegner ist verboten.

3. Verbotene Techniken

- **Spinning Back Fist:** Die Anwendung des Spinning Back Fist ist nur mit Blickkontakt zum Gegner gestattet. Blind ausgeführte Angriffe sind nicht zulässig.

4. Vollkontakt-Kicks

- **Deckung des Gegners:** Kicks, die mit voller Kraft gegen die Deckung des Gegners ausgeführt werden, werden gewertet, da sie eine starke Wirkung auf den Gegner ausüben können.

5. Beinblocks und Blocks gegen Kicks

- **Leg Checking (Beinblock):** Beinblocks sind im Rahmen der Oriental Rules erlaubt. Dabei muss darauf geachtet werden, dass die Blocks innerhalb der definierten Trefferzonen (Oberkörper, Beine) bleiben.

6. Folgetechniken nach Beinfeger

- **Anschließende Techniken nach einem Beinfeger:** Nach einem erfolgreichen Beinfeger darf eine Folgetechnik nur ausgeführt werden, solange der Gegner noch auf den Beinen ist. Sobald ein Körperteil außer den Fußsohlen den Boden berührt, ist der Gegner als "am Boden" liegend zu betrachten und darf nicht weiter angegriffen werden.

h) K-1 Rules

Die **K-1 Rules** basieren weitgehend auf den **Oriental Rules**, jedoch mit folgenden wesentlichen Anpassungen und Ausnahmen:

1. Verbot und Einschränkungen beim Clinchen und Ellbogenschlägen

- **Clinchen (Halten des Gegners):** Unter K-1 Regeln ist das Clinchen ausdrücklich verboten. Jeder Versuch, den Gegner länger als einen kurzen Moment zu halten, um Schläge oder Kniestöße auszuführen, wird vom Referee sofort unterbunden. Dies dient der Aufrechterhaltung des flüssigen Kampfstroms und der Vermeidung von zu starkem Clinch-Dominanzverhalten.
- **Ellbogenschläge:** Ellbogenschläge sind in allen K-1 Klassen verboten. Ein Verstoß gegen diese Regel führt zu einer Verwarnung oder, bei wiederholten Verstößen, zu Punktabzug oder Disqualifikation.

2. Erlaubte Techniken bei Beinfängen und Kniestößen

- **Beinfangen und anschließende Aktion:** Ein Kämpfer darf das Bein seines Gegners festhalten, jedoch muss innerhalb von **3 Sekunden** eine offensive Aktion durchgeführt werden.

Hierzu zählen:

- Ein direkter Schlag,
 - Ein Kick oder
 - Eine andere regelkonforme Technik.
- **Knieangriffe (Kniestöße):**
 - **Zum Körper:** Knieangriffe gegen den Oberkörper sind in allen K-1 Klassen erlaubt.
 - **Zum Kopf:** Kniestöße zum Kopf sind ab der **B-Klasse** zulässig.
 - **Wichtig:** Kniestöße zum Kopf, die in den niedrigeren Klassen (unterhalb der B-Klasse) ausgeführt werden, führen zur Verwarnung und können je nach Schwere zu Punktabzug oder Disqualifikation führen.

3. Erlaubte Kick-Techniken und spezielle Schlagtechniken

- **Kicks im Vorwärtsrollen (Frontal Rolling Kicks):** Der Vorwärtsrollkick, bei dem mit der Ferse der Kopf des Gegners getroffen wird, ist in K-1 Kämpfen gestattet. Der Kick muss jedoch präzise und regelkonform in den erlaubten Trefferzonen landen, um bewertet zu werden. Missbräuchliche oder falsch platzierte Techniken führen zur Sanktion.
- **Spinning Back Fist (Rückwärtsschlag mit Drehung):**
 - Die Anwendung des **Spinning Back Fist** ist nur erlaubt, wenn der Kämpfer während der gesamten Ausführung Blickkontakt mit dem Gegner hält. Die Technik darf ausschließlich mit dem **Handrücken** ausgeführt werden.

4. Beinkicks und Beinblocks (Leg Checking)

- **Erlaubte Beinkicks:** Schienbeinkicks sind sowohl gegen die Beine, den Körper als auch den Kopf des Gegners erlaubt. Die Kicks müssen innerhalb der zulässigen Trefferzonen erfolgen. Es ist darauf zu achten, dass Kicks oberhalb und unterhalb des Knies (jeweils **2 Inches / 5,08 cm**) ausgeführt werden dürfen.
- **Beinblocks (Leg Checking):** Beinblocks sind zulässig, um Kicks zu verteidigen. Ein Block, bei dem das Schienbein des Gegners mit dem eigenen Schienbein abgewehrt wird, ist innerhalb der K-1 Regeln gestattet, solange er innerhalb der erlaubten Trefferzonen bleibt.

5. Ausführung von Folgetechniken nach Beinfegern

- **Beinfeger und Folgetechnik:**
 - Nach einem erfolgreichen **Beinfeger** ist es dem Kämpfer erlaubt, eine Folgetechnik auszuführen, solange der Gegner noch auf den Beinen steht. Dies kann ein Kick oder ein Schlag sein.
 - **Bodenstatus des Gegners:** Sobald ein anderes Körperteil des Gegners als die Fußsohlen den Boden berührt, gilt der Gegner als „am Boden“ und darf nicht weiter angegriffen werden. Jeder Angriff auf einen bereits gefallenen Gegner wird als Regelverstoß gewertet.
- **Erfolgreicher Beinfeger:**
 - Ein erfolgreicher Beinfeger, der den Gegner zu Boden bringt, wird **nicht als Knockdown** gewertet. Der Kampf wird sofort fortgesetzt, sobald der Gegner wieder auf den Beinen ist.

6. Wertung von Voll-Kontakt-Kicks gegen die Deckung

- **Kicks gegen die Deckung des Gegners:**
 - Kicks, die gegen die Deckung (z.B. durch hochgehaltene Arme) des Gegners ausgeführt werden, werden in K-1 Kämpfen gewertet, wenn sie signifikante Wirkung auf den Gegner haben. Hierzu zählen:
 - Rückwärtsdrängen des Gegners,
 - Verlust des Gleichgewichts des Gegners oder
 - Sichtbare Erschütterung des Gegners.

i) MMA (Mixed Martial Arts)

Mixed Martial Arts (MMA) ist eine Vollkontakt-Kampfsportart, die sowohl Schlag- und Tritttechniken aus Disziplinen wie Boxen, Kickboxen, Muay Thai, Taekwondo und Karate, als auch Ring- und Bodenkampftechniken (Grappling) aus dem Ringen, Judo, Sambo und Brazilian Jiu-Jitsu umfasst. MMA-Kämpfe enden durch Knockout (KO), Aufgabe (Submission), technisches Knockout (TKO) oder nach Punkten.

1. Kampffläche

- **Oktagon (Achteck)**
 - Die Kämpfe finden in einem achteckigen Käfig (Oktagon) statt, der durch hochgezogene, gepolsterte Gitterwände gesichert ist. Diese Struktur bietet sowohl Sicherheit als auch Bewegungsfreiheit für die Kämpfer. Die Fläche misst in der Regel zwischen **7 m und 9 m im Durchmesser**, wobei die genaue Größe von den Veranstaltern festgelegt wird.
 - Die **Bodenfläche** ist durch Matten ausreichend gepolstert, um Stürze und Würfe abzufangen und Verletzungen zu minimieren.

2. Rundenanzahl und -zeiten

Die Anzahl und Länge der Runden variiert je nach Klasse (Amateur, Semi-Pro, Pro) und dem Status des Kampfes (Normaler Kampf oder Titelkampf).

- **Amateurs:**
 - **Rundenanzahl:** 2 Runden
 - **Rundendauer:** 3 Minuten pro Runde
 - **Pause zwischen den Runden:** 1 Minute
- **Semi-Pro:**
 - **Rundenanzahl:** 2 bis 3 Runden
 - **Rundendauer:** 5 Minuten pro Runde
 - **Pause zwischen den Runden:** 1 Minute
- **Pro:**
 - **Rundenanzahl:** 3 bis 5 Runden (Titelkämpfe bis zu 5 Runden)
 - **Rundendauer:** 5 Minuten pro Runde
 - **Pause zwischen den Runden:** 1 Minute

3. Erlaubte und Unerlaubte Techniken nach Klassen

a) Standtechniken

Technik	Amateurs	Semi-Pro	Pro
Schläge zum Kopf	Ja	Ja	Ja
Schläge zum Körper	Ja	Ja	Ja
Ellbogenschläge zum Kopf	Nein	Nein	Ja
Ellbogenschläge zum Körper	Nein	Ja	Ja
Tritte zum Kopf	Ja	Ja	Ja
Tritte zum Körper	Ja	Ja	Ja
Kniestöße zum Kopf	Nein	Ja	Ja
Kniestöße zum Körper	Ja	Ja	Ja

b) Wurftechniken

Technik	Amateurs	Semi-Pro	Pro
Hüftwürfe	Ja	Ja	Ja
Feger	Ja	Ja	Ja
Suplex	Nein	Nein	Ja
Body Slams (nicht auf den Kopf)	Nein	Ja	Ja

c) Techniken am Boden

Technik	Amateurs	Semi-Pro	Pro
Schläge zum Kopf	Nein	Ja	Ja
Schläge zum Körper	Nein	Ja	Ja
Ellbogen zum Kopf	Nein	Nein	Nein
Ellbogen zum Körper	Nein	Ja	Ja
Tritte zum Kopf (Bodenkampf)	Nein	Nein	Nein
Tritte zum Körper (Bodenkampf)	Nein	Ja	Ja
Upkicks	Nein	Ja	Ja
Stampftritte	Nein	Nein	Nein
Knie zum Kopf	Nein	Nein	Nein
Knie zum Körper	Nein	Ja	Ja
Armhebel alle	Ja	Ja	Ja
Fußhebel gestreckt	Ja	Ja	Ja
Fußhebel gedreht	Nein	Ja	Ja
Beinhebel gestreckt	Ja	Ja	Ja
Beinhebel gedreht	Nein	Nein	Ja
Nackenhebel / Crucifix	Nein	Ja	Ja
Toeholds	Ja	Ja	Ja
Würger / Chokes	Ja	Ja	Ja

4. Schutzausrüstung

Die vorgeschriebene Schutzausrüstung variiert ebenfalls je nach Klasse und umfasst folgende Elemente:

Ausrüstung	Amateurs	Semi-Pro	Pro
Zahnschutz	Ja	Ja	Ja
Tiefschutz	Ja	Ja	Ja
MMA-Handschuhe (04 oz)	Ja	Ja	Ja
Kopfschutz	Nein	Nein	Nein
Schienbeinschoner	Ja	Nein	Nein

5. Punktwertung und Entscheidungskriterien

- **Siegerermittlung:** Ein Kampf endet entweder durch KO, Aufgabe (Submission) oder nach Punkten.
- **Punktevergabe:**
 - Punkte werden basierend auf der Anzahl und Präzision der erfolgreichen Techniken vergeben.
 - **Erlaubte Treffer** auf den Kopf und Körper werden höher bewertet als Angriffe auf Arme und Beine.
 - **Kniestöße, Tritte und Schläge**, die den Gegner ins Wanken bringen, erzielen besonders hohe Punktzahlen.

6. Unerlaubte Techniken

Unabhängig von der Kämpferklasse gelten die folgenden Techniken als **grundsätzlich verboten**:

- **Angriffe auf die Genitalien**
- **Fingerstiche in die Augen**
- **Beißen oder Spucken**
- **Angriffe auf die Wirbelsäule oder den Nacken**
- **Schläge auf einen bereits am Boden liegenden Gegner (Kopf)**

h) Grappling

Grappling ist eine Kampfsporttechnik, die sich auf den Bodenkampf und das Greifen konzentriert. Diese Techniken beinhalten den Einsatz von Würfeln, Hebeln, Griffen und Haltegriffen. Ziel ist es, den Gegner in eine Position zu bringen, in der er zur Aufgabe gezwungen wird.

1. Kampffläche

Grappling-Wettkämpfe finden in der Regel auf einer Mattenfläche statt. Die Mattenfläche muss groß genug sein, um beiden Kämpfern ausreichend Platz für ihre Aktionen zu bieten. Der Boden muss zudem gut gepolstert sein, um Verletzungen bei Würfeln und Stürzen zu minimieren.

2. Offizielle Gewichtsklassen (WFMC-Richtlinien)

Die Gewichtsklassen orientieren sich an den allgemeinen WFMC-Kategorien, wie sie auch im Vollkontakt verwendet werden. Die exakte Festlegung erfolgt nach Absprache mit den Veranstaltern.

3. Techniken im Stand (Standtechniken)

Hinweis: Gezielt auf Kopf und Nacken gerichtete Würfe sind in allen Klassen verboten.

Technik	Beginner	Intermediate	Advanced
Beinangriffe (Double-, Single-Leg)	ja	ja	ja
Feger / Trips	ja	ja	ja
Hüftwürfe (Hip Throw)	ja	ja	ja
Suplex	nein	nein	ja
Scissor Takedown	nein	nein	ja
Slams	nein	nein	nein
Guardpull	ja	ja	ja
Guardjump	nein	ja	ja

4. Techniken am Boden (Bodentechniken)

Technik (Hebel/Griff)	Beginner	Intermediate	Advanced
Arm-/Schulterhebel (alle Arten)	ja	ja	ja
Bicepsslicer	nein	nein	ja
Handgelenkshebel (Wristlocks)	nein	ja	ja
Gerade Fußhebel (Straight Footlocks)	ja	ja	ja
Kneebar	ja	ja	ja
Toeholds	nein	ja	ja
Heelhooks	nein	nein	ja
Calfslicer	nein	ja	ja
Gedrehte Nackenhebel aus Rückenkontrolle	nein	nein	nein
Bodytwister	nein	nein	ja
Gerade Nackenhebel (Canopener)	nein	nein	ja
Gerade Nackenhebel (Crucifix)	nein	ja	ja

5. Würger / Chokes

Technik (Würger/Chokes)	Beginner	Intermediate	Advanced
Alle Arten von Chokes	ja	ja	ja

6. Punktevergabe

Die Punktevergabe erfolgt basierend auf der Kontrolle und der Dominanz des Gegners während des Kampfes.

Aktion	Punkte
Takedown in Guard	1
Takedown in Side Control	2

Aktion	Punkte
Side Control	2
Mount	3
Backmount	4

Jede Position muss mindestens 3 Sekunden lang gehalten werden, um Punkte zu erhalten.

7. Vorteile (Advantage Points)

Ein Vorteil wird für jeden Submissionversuch vergeben, der eine Verteidigungshandlung des Gegners erfordert.

8. Verwarnungen und Disqualifikation

Nach drei Verwarnungen erfolgt die Disqualifikation. Verwarnungen werden für folgende Vergehen ausgesprochen:

- **Stalling:** Absichtliche Verzögerung des Kampfes.
- **Inaktivität:** Keine aktiven Versuche, den Gegner zu kontrollieren oder zu bezwingen.
- **Fouls:** Verstöße gegen die Regeln.

9. Verbotene Techniken/Fouls

- Unsportliches Verhalten (z.B. Beschimpfungen)
- Attacken auf Augen, Ohren, Mund und Genitalien
- Finger in den Gesichtsfeldern oder auf den Kehlkopf
- Schreien oder lautes Stöhnen während eines Angriffs (wird als „Verbal Tapout“ gewertet)
- Jede Aufgabetechnik muss so ausgeführt werden, dass der Gegner ausreichend Zeit zum Abklopfen hat

10. Kampfzeiten

Kategorie	Kampfzeit
Beginner	5 Minuten
Intermediate	6 Minuten
Advanced	8 Minuten

11. Entscheidung bei Punktgleichstand

Bei Punktgleichstand entscheidet der Hauptkampfrichter anhand folgender Kriterien:

- **Aktivität:** Welcher Kämpfer hat mehr Aktionen durchgeführt?
- **Aggressivität:** Welcher Kämpfer hat mehr Angriffsversuche unternommen?