



REGELN

K1, MMA, BOXEN
GRAPPLING





INHALT

REGELWERK GRAPPLING

01

REGELWERK MMA

02

REGELWERK K1

04

REGELWERK BOXEN

05

VERHALTEN TEAMS & KÄMPFER

06

GMC Mixed Martial Arts GmbH
Almastr. 39
45886 Gelsenkirchen

www.gmc-olympix.de
info@german-mma.de



Scan me



GRAPPLING

REGELWERK

- 5 Minuten Kampfzeit
- Nach ablauf der Zeit golden point (immer, auch in der Gruppenphase)
- Sieg durch Submission
- Sieg durch 10 Punkte

PUNKTE

- 1 Punkt für Takedown
- 2 Punkte für Takedown mit Kontrolle
- 2 Punkte für die Sidemount
- 2 Punkte für North-South position
- 3 Punkte für die Fullmount
- 4 Punkte für die Backmount

Es gibt keine Punkte für das auf- und absteigen.
Nur aus einer neuen Situation wird gepunktet.
Position muss 3 Sekunden gehalten werden.

Gepunktet wird ab der besten Position. Für schlechtere Positionen gibt es keine Punkte. Zb – erlangt ein Kämpfer nach dem Takedown die Sidemount, gelangt dann die Mount, bekommt er dafür die 3 Punkte.

Landet der Kämpfer zuerst in der Mountposition, geht dann in die Sidemount, bekommt er keine Punkte für die Sidemount

VERBOTENE TECHNIKEN (Nur Beginner)

- Fingerhebeln, Heel Hooks, Toe Holds, Can Opener, Wrist-Locks, Finger Hooking, Twister, gedrehte Nackenhebel, Slams über Hüfthöhe

LEISTUNGSKLASSEN - BEGINNER

- Bis zu 2 Jahren Erfahrung
- Bis Blaugurt

ADVANCED

- ab Blaugurt, 2 jahre Erfahrung, Judo, Ringen, Gi-BJJ etc.

GEWICHTSKLASSEN: bis 57kg, bis 61kg, bis 70kg, bis 74kg,
bis 77kg, bis 84kg, bis 93kg, über 93kg

MMA

Techniken im Stand	unter 8 Jahre	8-11 Jahre	12-15 Jahre	16-17 Jahre	Ab 18 Jahre
Schläge zum Kopf	✗	✓	✓	✓	✓
Schläge zum Körper	✓	✓	✓	✓	✓
Ellenbogen zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Ellenbogen zum Körper	✗	✗	✗	✗	✓
Tritte zum Kopf	✗	✗	✗		
Tritte zum Körper	✓	✓	✓	✓	✓
Knie zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Knie zum Körper	✗	✗	✓	✓	✓

Techniken am Boden (beide Kämpfer am Boden)	unter 8 Jahre	8-11 Jahre	12-15 Jahre	16-17 Jahre	Ab 18 Jahre
Schläge zum Kopf	✗	✗	✓	✓	✓
Schläge zum Körper	✗	✓	✓	✓	✓
Ellenbogen zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Ellenbogen zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗
Tritte zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Tritte zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗
Knie zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Knie zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗

MMA

Techniken am Boden (ein Kämpfer am Boden)

Stehender Kämpfer	unter 8 Jahre	8-11 Jahre	12-15 Jahre	16-17 Jahre	Ab 18 Jahre
Schläge zum Kopf	✗	✗	✓	✓	✓
Schläge zum Körper	✗	✓	✓	✓	✓
Ellenbogen zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Ellenbogen zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗
Tritte zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Tritte zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗
Knie zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Knie zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗

Kämpfer am Boden	unter 8 Jahre	8-11 Jahre	12-15 Jahre	16-17 Jahre	Ab 18 Jahre
Schläge zum Kopf	✗	✓	✓	✓	✓
Schläge zum Körper	✓	✓	✓	✓	✓
Ellenbogen zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Ellenbogen zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗
Tritte zum Kopf	✗	✗	✓	✓	✓
Tritte zum Körper	✓	✓	✓	✓	✓
Knie zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Knie zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗

Schutzausrüstung	unter 8 Jahre	8-11 Jahre	12-15 Jahre	16-17 Jahre	Ab 18 Jahre
Zahnschutz	<i>Pflicht</i>	<i>Pflicht</i>	<i>Pflicht</i>	<i>Pflicht</i>	<i>Pflicht</i>
Tiefschutz	<i>Pflicht</i>	<i>Pflicht</i>	<i>Pflicht</i>	<i>Pflicht</i>	<i>Pflicht</i>
Kopfschutz	<i>Pflicht</i>	<i>Pflicht</i>	<i>Optional</i>	<i>Optional</i>	<i>Optional</i>
Schienbeinschoner	<i>Pflicht</i>	<i>Pflicht</i>	<i>Optional</i>	<i>Optional</i>	<i>Optional</i>
Rundenzeit	<i>2x2 min</i>	<i>2x2 min</i>	<i>3x3 min</i>	<i>3x3 min</i>	<i>3x3 min</i>

K1

K1	unter 8 Jahre	8-11 Jahre	12-15 Jahre	16-17 Jahre	Ab 18 Jahre
Schläge zum Kopf	✗	✓	✓	✓	✓
Schläge zum Körper	✓	✓	✓	✓	✓
Ellenbogen zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Ellenbogen zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗
Tritte zum Kopf	✗	✗	✗	✓	✓
Tritte zum Körper	✓	✓	✓	✓	✓
Knie zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Knie zum Körper	✗	✗	✓	✓	✓

Im Clinche ist nur 1 Knie erlaubt.

Know the rules!



MMA

Techniken am Boden (ein Kämpfer am Boden)

Stehender Kämpfer	unter 8 Jahre	8-11 Jahre	12-15 Jahre	16-17 Jahre	Ab 18 Jahre
Schläge zum Kopf	✗	✗	✓	✓	✓
Schläge zum Körper	✗	✓	✓	✓	✓
Ellenbogen zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Ellenbogen zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗
Tritte zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Tritte zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗
Knie zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Knie zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗

Kämpfer am Boden	unter 8 Jahre	8-11 Jahre	12-15 Jahre	16-17 Jahre	Ab 18 Jahre
Schläge zum Kopf	✗	✓	✓	✓	✓
Schläge zum Körper	✓	✓	✓	✓	✓
Ellenbogen zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Ellenbogen zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗
Tritte zum Kopf	✗	✗	✓	✓	✓
Tritte zum Körper	✓	✓	✓	✓	✓
Knie zum Kopf	✗	✗	✗	✗	✗
Knie zum Körper	✗	✗	✗	✗	✗



BOXEN

Techniken im Stand	unter 8 Jahre	8-11 Jahre	12-15 Jahre	16-17 Jahre	Ab 18 Jahre
Schläge zum Kopf					
Schläge zum Körper					
Rundenzeiten	<i>2x2 min</i>	<i>2x2 min</i>	<i>2x2 min</i>	<i>2x2 min</i>	<i>3x2 min</i>

Verbotene Technik: Spinning Backfist



VERHALTEN

Verhaltensregeln für GMC Kämpfer und Teams

Wir bitten stets um pünktliches Erscheinen zur Waage, Regelbesprechungen und zum Kampfabend! Jedes Team hat 2 Betreuer, bei 6 Kämpfern 3 Betreuer & ab 10 Kämpfern 4 Betreuer.

Maximal 2 Betreuer pro Team im Octagon Bereich sind erlaubt!

Der Aufenthalt von Kämpfern oder Teammitgliedern an den Absperrgittern um dem Octagon ist nicht erwünscht. Dieser Bereich ist nur für das Publikum, welches eine einwandfreie Sicht auf das Event haben soll.

Gestellt werden Handschuhe, ggf. Schienbeinschoner und Kopfschutz. Eine Short und Zahnschutz muss jeder Kämpfer selber mitbringen. Einen Tiefschutz bringt jeder Kämpfer selber mit. Die Short darf keine Taschen haben, außerdem darf diese nur bis oberhalb des Knies gehen.

Amateure nutzen handelsübliche Bandagen wie im Training. Aufbauten mit Tape etc. sind nicht erlaubt.

Handschuhe und ggf. weiteres Equipment werden nur gestellt, wenn Kämpfer einen Ausweis als Pfand hinterlegt. Gibt ein Kämpfer das gestellte Equipment nicht ab, zahlt er eine Strafe in Höhe von 90€.

Jeder Kämpfer hat alle Formulare (Medical-Check und Einverständniserklärung) bereits ausgefüllt mitzubringen.

Kämpfer, welche unwahrheitsgemäße Angaben über die Erfahrung eines Kämpfers machen, werden von allen GMC-Veranstaltungen ausgeschlossen.

Das Mitbringen von großen Mengen an Getränken und Nahrung ist nicht gestattet. Erlaubt ist nur eine Menge für den Persönlichen Verzehr.

Auf den Veranstaltungen gelten keine Alterseinschränkungen. Teams, welche mit mehr als 10 Zuschauern die Veranstaltung besuchen wollen, können für einen Mengenrabatt sich unter dh@german-mma.de melden.

Vielen und Dank und viel Spaß !