

## POINTFIGHTING UND LIGHTCONTACT:

LANGE KICKBOX-HOSE UND T-SHIRT BZW. KARATE- ODER TAEKWONDO-ANZUG, SCHIENBEINSCHUTZ, FUßSCHUTZ, TIEFSCHUTZ, ZAHNSCHUTZ, KOPFSCHUTZ (GESCHLOSSEN NICHT GESCHNÜRT) , BRUSTSCHUTZ (BEI FRAUEN UND WEIBL. JUGEND), HANDSCHUTZ (FINGER MÜSSEN GESCHLOSSEN SEIN) BEI POINTFIGHTING (OPENHANDS), HANDSCHUTZ 10 OZ BEI LIGHTCONTACT

## FORMEN:

ENTSPRECHEND DER STILRICHTUNG

## K - 1 RULES:

KURZE HOSE, OBERKÖRPER FREI, KOPFSCHUTZ, SCHIENBEINSPANNSCHUTZ, MUNDSCHUTZ, TIEFSCHUTZ, MINDESTENS 100Z HANDSCHUHE

## GRAPPLING:

ALS KAMPFBEKLEIDUNG SIND ZULÄSSIG:

- MMA-SHORTS
- VALETUDO-SHORTS
- SPALTS
- RASHGUARDS

## BJJ:

- DER KIMONO MUSS AUS BAUMWOLLE ODER VERGLEICHBAREM MATERIAL BESTEHEN UND IN GUTEM ZUSTAND SEIN. DAS MATERIAL DARF NICHT ÜBERMÄßIG DICK ODER SO HART SEIN, DASS GEGNER DADURCH BEHINDERT WÜRDEN.
- DIE FARBE KANN SCHWARZ, WEIß ODER BLAU SEIN, FARBKOMBINATIONEN SIND NICHT ZULÄSSIG (Z.B. WEIßER KIMONO MIT BLAUEN HOSEN).
- DIE JACKE MUSS IN DER LÄNGE BIS ZU DEN OBERSCHENKELN REICHEN, ÄRMEL MÜSSEN BEI AUSGESTRECKTEN ARMEN DIE HANDGELENKE ERREICHEN.
- DER ÄRMEL SOLLTE VON SCHULTER BIS HANDGELENK DEN OFFIZIELLEN MAßEN DES CBJJ UND IBJJF ENTSPRECHEN.
- ES MUSS EIN GÜRTEL (BREITE: 4-5CM) VON DER FARBE DES RANGES MIT EINEM DOPPELKNOTEN UM DIE TAILLE GEBUNDEN WERDEN, UND ZWAR ENG GENUG, UM DEN KIMONO GESCHLOSSEN ZU HALTEN. - ES IST DEN ATHLETEN NICHT ERLAUBT, MIT ZERRISSENEN KIMONOS ZU KÄMPFEN, EBENSO WENIG MIT ÄRMELN ODER HOSEN VON UNZULÄSSIGER LÄNGE ODER MIT T-SHIRTS UNTER DEM KIMONO (MIT AUSNAHME DER FRAUEN).
- ES IST NICHT ZULÄSSIG, KIMONOS ZU BEMALEN, AUßER FÜR DIE TEAMKENNZEICHNUNG.
- WETTKÄMPFER MÜSSEN DIESE BESTIMMUNGEN FÜR HYGIENE UND KIMONO BEACHTEN, UM ZUM KAMPF ANZUTRETEN ZU KÖNNEN, ANDERENFALLS WIRD DER GEGNER / DIE GEGNERIN ALS GEWINNER / GEWINNERIN BESTIMMT.

## MMA LIGHT:

- DER KÄMPFER BETRITT DEN RING MIT MMA SHORTS, RASHGUARD ( KEINE T SHIRTS ), TIEFSCHUTZ, ZAHNSCHUTZ UND ZUGELASSENEN MMA HANDSCHUHEN PUFFY GLOVES (DICKE INNEN OFFENE HANDSCHUHE) Z.B. PHANTOM TRAININGS-,SPARRINGSHANDSCHUHE.
- DER KAMPF BEGINNT STEHEND UND WIRD NACH TAKE DOWN AM BODEN WEITER GEFÜHRT.
- IM STEHEN GELTEN DIE REGELN DES K1 KICKBOXENS.
- ERLAUBT SIND LOW KICKS UND SONSTIGE ZUGELASSENE SCHLAG UND TRITTECHNIKEN.
- ELLBOGEN SIND WEDER IM STAND NOCH AM BODEN ERLAUBT.
- WIRD DER KAMPF AM BODEN GEFÜHRT, KOMMEN DIE WERTUNGEN DES GRAPPLING ZUM TRAGEN.
- AM BODEN DÜRFEN KEINE SCHLÄGE, KNIESTÖßE ODER KICKS ZUM KOPF GEMACHT WERDEN.
- DER KAMPF ENDET ENTWEDER MIT SIEG NACH PUNKTEN, ODER DURCH AUFGABE DES KÄMPFERS ODER DES TRAINERS.

## KAMPFZEITEN:

- POINTFIGHTING/LK  
KINDER UND JUGEND VORRUNDE 1 X 2 MINUTEN UND FINALE 2 X 1,5 MINUTEN  
ERWACHSENE 1 X 2 MINUTEN UND FINALE 2 X 2 MINUTEN
- K1  
2 X 2 MINUTEN
- BJJ, GRAPPLING  
MINDERJÄHRIGER 1 X 3 MINUTEN  
VOLLJÄHRIGER 1 X 5 MINUTEN
- MMA  
1 X 5 MINUTEN

