

MMA Regeln
MMA Rules





Technik im Stand
Stand Up Techniques

	Amateur Fights	Pro Fights	Pro Title Fights
Schläge zum Kopf punches to the head	Ja Yes	Ja Yes	Ja Yes
Schläge zum Körper punches to the body	Ja Yes	Ja Yes	Ja Yes
Ellbogen zum Kopf elbows to the head	Nein No	Ja Yes	Ja Yes
Ellbogen zum Körper elbows to the body	Nein No	Ja Yes	Ja Yes
Tritte zum Kopf kicks to the head	Ja Yes	Ja Yes	Ja Yes
Tritte zum Körper kicks to the body	Ja Yes	Ja Yes	Ja Yes
Knie zum Kopf knees to the head	Nein No	Ja Yes	Ja Yes
Knie zum Körper knees to the body	Ja Yes	Ja Yes	Ja Yes

Technik am Boden
Ground Techniques

	Amateur Fights	Pro Fights	Pro Title Fights
Schläge zum Kopf punches to the head	Ja Yes	Ja Yes	Ja Yes
Schläge zum Körper punches to the body	Ja Yes	Ja Yes	Ja Yes
Ellbogen zum Kopf elbows to the head	Nein No	Ja Yes	Ja Yes
Ellbogen zum Körper elbows to the body	Nein No	Ja Yes	Ja Yes
Tritte zum Kopf kicks to the head	Nein No	Nein No	Nein No
Tritte zum Körper kicks to the body	Ja Yes	Ja Yes	Ja Yes
Knie zum Kopf knees to the head	Nein No	Nein No	Nein No
Knie zum Körper knees to the body	Ja Yes	Ja Yes	Ja Yes
Fersenhebel Heel Hooks	Nein No	Ja Yes	Ja Yes

Schutzausrüstung

	Amateur Fights	Pro Fights	Pro Title Fights
Schienbeinschützer Shinguards	Ja Yes	Nein No	Nein No
MMA Handschuhe MMA gloves			

eine Schlagfläche 6 oz
no separate fingers

Finger extra gepolstert, 4 oz
fingers separate

Rundenzeit (R. x M.) round time (r. x m.)	Amateur Fights	Pro Fights	Pro Title Fights
	3 x 3 Minuten 3 x 3 minutes	3 x 5 Minuten 3 x 5 minutes	5 x 5 Minuten 5 x 5 minutes

Gewichtsklassen
Männer & Frauen

Stroh	-52,2 Kg
Fliegen	-56,7 Kg
Bantam	-61,2 Kg
Feder	-65,8 Kg
Leicht	-70,3 Kg
Welter	-77,1 Kg
Mittel	-83,9 Kg
Leichtschw.	-93,0 Kg
Schwer	-120,2 Kg
S. Schwer	+120,2 Kg

Verbote
Fouls

Kopfstöße generell
Griffe an einzelne Finger
Festhalten der Hose od. Handschuhe des Gegners
Krallende
Ellbogen 12
Würfe die am Nacken oder Kopf landen



ILLEGAL STRIKING ZONES