Zusammenfassung:

Österreichisches Regelwerk für Mixed Martial Arts

## Amateur: Erwachsene

Wiegen findet am selben Tag statt.  
Rundenzeit: 3 Runden zu 3 Minuten  
Ausrüstung & Kleidung: Rushguard, Schienbeinschutz aus Stoff, Amateur MMA Handschuhe, Tiefschutz (bei Frauen nicht Pflicht), Zahnschutz

f. Zusätzlich zu den bekannten Fouls sind folgende Techniken im Amateur-MMA verboten.

- Jegliche Art von Schlagtechniken mit dem Ellenbogen oder Unterarm

- Knie zum Kopf

- Heel Hooks

- Twister, Neck Cranks, Can Opener, Sit Through Crucifix und/oder jeder Aufgabegriff, der primär Druck auf den Nacken oder die Wirbelsäule ausübt.

Die Gewichtsklassen sind wie folgt unterteilt:Atomweight: bis 47,6 kg (105 lbs)  
Strawweight: bis 52,2 kg (115 lbs)   
Flyweight: bis 56,7 kg (125 lbs  
Bantamweight: bis 61,2 kg (135 lbs)  
Featherweight: bis 65,8 kg (145 lbs)  
Lightweight: bis 70,3 kg (155 lbs)   
Welterweight: bis 77,1 kg (170 lbs)  
Middleweight: bis 83,9 kg (185 lbs)  
Light Heavyweight: bis 93,0 kg (205 lbs)  
Heavyweight: bis 120,2 kg (265 lbs)  
Super Heavyweight: über 120,2 kg (265 lbs)

Bandagieren:  
- Die Schlagknöchel dürfen nicht mit Tape bedeckt sein.  
- Ohne Bandagierung zu kämpfen ist erlaubt  
- Bei Stoffbandagen müssen die Handflächen frei von Bandagen sein  
  
In den Ringecken sind nur 2 Coaches zugelassen.  
  
Coaches müssen ein Handtuch sowie einen Eimer mitführen  
Keine Vaseline darf selbständig aufgetragen werden. Öle jeglicher Art sind strikt verboten  
In den Kabinen dürfen nur Wasserflaschen verwendet werden, Cola, Energydrinks sind strikt verboten.

1. **Fouls**

Die folgenden Handlungen stellen ein Foul in MMA-Kämpfen dar:

1. Kopfstöße

2. Augenstechen jeglicher Art

3. Beißen oder Bespucken des Gegners

4. Fish Hooking (Allgemein: Jegliche Ansätze mit den Fingern den Mund, die Nase oder die Ohren zu ziehen oder zu manipulieren; Konkret: Kontrollieren des Munds des Gegners durch Einführen von Fingern)

5. Haare ziehen

6. Spiking des Gegners auf den Kopf oder Nacken (Piledriving)

7. Schlagtechniken zur Wirbelsäule (inklusive Steißbein) oder zum Hinterkopf

8. Schlagtechniken zur Kehle oder Greifen der Luftröhre

9. Finger ausstrecken in Richtung des Gesichts oder der Augen des Gegners

10. Nach unten gerichtete Ellenbogen-Schläge (12 to 6)

11. Angriffe auf den Genitalbereich in jeglicher Form

12. Kniestöße oder Kicks zum Kopf, wenn der Gegner sich am Boden befindet (grounded athlete)

13. Stampftritte, wenn der Gegner sich am Boden befindet (grounded athlete)

14. Halten oder Greifen der gegnerischen Ausrüstung (z. B. Shorts, Handschuhe, Shin Guard, Rash Guard)

15. Halten oder Greifen des Zauns oder der Ringseile

16. Hebel kleiner Gelenke (weniger als 3 Finger oder 3 Zehen)

17. Hinauswerfen des Gegners aus der Ringfläche

18. Finger in jedwede Körperöffnung oder Cuts stecken

19. Kratzen, kneifen, Haut verdrehen

20. Passivität: Vermeiden von Kontakt mit dem Gegner; absichtliches oder andauerndes Verlieren des Zahnschutzes; Vortäuschen einer Verletzung

21. Nutzen von beleidigender Sprache innerhalb der Ringfläche

22. Missachten der Anweisungen des Referees

23. Unsportliches Verhalten, das z. B. zur Verletzung oder Diffamierung des Gegners führt

24. Attackieren des Gegners, nachdem das Signal für das Rundenende ertönt ist

25. Attackieren des Gegners während der Pause

26. Attackieren des Gegners, wenn er unter dem Schutz des Referees steht

27. Stören des Kampfes durch die Betreuer

28. Auftragen von fremder Substanz auf Kopf oder Körper, um sich einen Vorteil zu verschaffen

**Verbotene Techniken**

Zusätzlich zu den in Kapitel 10 genannten Fouls sind folgende Techniken im Amateur-MMA in allen Alterskategorien verboten:

a. Jegliche Art von Schlagtechniken mit dem Ellenbogen oder Unterarm

b. Knie zum Kopf

c. Heel Hooks

d. Twister, Neck Cranks, Can Opener, Sit Through Crucifix und/oder jeder Aufgabegriff, der primär Druck auf den Nacken oder die Wirbelsäule ausübt.

e. Oblique Kicks zu den Knie-Gelenken