

Regелеmpfehlung „OpenMat“

1. Kategorien | Altersklassen | Kampfmodi

Klasse	Alter	Rundenzeiten	Kampfmodi
Rookie Leichtkontakt	open	2x2 Minuten	Leichtkontakt mit Groundgame
Intermediate Semikontakt	12 - open	2x3 Minuten	Semikontakt mit Groundgame
Leitai / MMA Vollkontakt	12 - open	2x5 Minuten	Vollkontakt mit Groundgame

2. Bekleidung und Schutzausrüstung

	Rookie	Intermediate	MMA / Leitai
Shorts oder Kung Fu Hosen mit T-Shirt / Rushguard	X	X	
Shorts und Rushguard oder Topless, vorsicht „Mattenbrand“		X	X
Barfuss	X	X	X
Boxhandschuhe mind. 8oz. (Anfänger zwingend)	XX	X	X
Freeright Handschützer Stoff oder Leder, ohne Wulst	X	X	X
Kopfschutz ohne Gitter (freiwillig)	XX	X	
Schutzweste	X	X	
Zahnschutz	X	X	X
Tiefschutz	X	X	X
Schienbeinschoner / Ellenbogenschoner / Knieschoner	X	X	
Ohrenschilder		X	X
Velcro Taping		X	X
Medical Taping	X	X	X

rot = Obligatorisch - grün = Freiwillig

Technische Kampfmodalitäten

Openmat Kampfmodi

Submission in allen 3 Kategorien erlaubt

1. **Leichtkontakt**, kein Treffer/Technik darf Wirkung zeigen
2. **Semikontakt**, Treffer dürfen Wirkung zeigen, aber kein K.O. oder Verletzungen anstreben
3. **Vollkontakt**, keine Einschränkungen, Submission oder K.O. darf in Kauf genommen werden

Wertungen

Es gibt grundsätzlich keine Wertungen, während dem Kampf können "Score" Auszeichnungen verkündet werden. Eine „Score“ Auszeichnung wird demjenigen Kämpfer ausgesprochen, der beim Unterbruch in einer vorteilhafteren Situation war. Damit soll die bessere Leistung honoriert werden.

Verbotene Methoden

- senkrechte Schläge jeglicher Art auf den Kopf (12 to 6 Strikes)
- Kopfstöße (Headbutts)
- Kniesteller oder ähnliches
- Kopfüberwürfe bei Leichtkontakt und Semikontakt
- Schläge oder Tritte gegen die natürliche Richtung der Gelenke
- Schläge und Tritte im Groundgame bei Rookies
- Jegliche Angriffe zu den Augen
- Festhalten, Reißen oder Beissen von Fingern, Zehen, Ohren, Haaren
- Festhalten an Kleidung, Ausrüstung oder Umgebung resp. Octagon

Verbotene Ziele zum Schlagen oder Treten

- Genitalien, Hinterkopf, Hals, Augen, Wirbelsäule sowie Gelenke gegen deren natürliche Richtung

Groundgame

- In allen Kategorien ist Groundgame erlaubt. Die Einschränkungen sind gestaffelt und dienen der Sicherheit.
- Bei „Rookies“ sind keine Schläge und Tritte im Groundgame erlaubt.
- „SCORE“ nach Abbruch oder Submission.
- Hebel und Würger (Chockes) dürfen nicht voll durchgezogen werden.
- Unterbrochen wird nur beim abklopfen (Tapping), bei Anweisung des Referee, Zeitlimit oder wenn keine ersichtlichen und sinnvollen Kampfhandlungen mehr stattfinden.
- Jeweils nach Ablauf der Zeitlimite wird unterbrochen und durch den Aufruf „SCORE“ demjenigen Kämpfer signalisiert, welcher sich strategisch in der besseren Situation befand.

Referee

Die Aufgabe des Referee besteht hauptsächlich darin, die Kampfhandlungen zu kontrollieren und die Sicherheit zu gewährleisten.

Konsensvereinbarung

Alle Athleten vereinbaren vor Kampfbeginn ob Leichtkontakt, Semikontakt oder Vollkontakt gekämpft wird. Ebenfalls wird vereinbart, ob Groundgame Teil des Kampfe ist, oder nicht. Der Referee stellt sicher, dass die getroffene Vereinbarungen eingehalten werden.