

Gemeinsames Regelwerk für den Allkampf

Stand: 30. Januar 2016

1. Erlaubte Techniken

- 1) Atemtechniken:
 - a) Zum Körper:
 - i) Alle Atemtechniken mit Fuß, Hand, Knie, Ellenbogen oder Kopf zur Vorderseite (einschl. vorderer Seitenbereich) des Oberkörpers und den Seiten des Oberschenkels.
 - ii) In der Bodenlage sind auch Atemtechniken zur Vorderseite des Oberschenkels erlaubt.
- 2) Zum Kopf:
 - a) Hand- und Fußtechniken mit der Polsterfläche des Schützers im Leichtkontakt.
 - b) Beim Halbkreisfußtritt rückwärts ist auch die Fußsohle Trefferfläche, nicht aber der Hacken
- 3) Wurftechniken:
 - a) Alle kontrollierten Wurftechniken, die nicht in Verbindung mit einer Hebeltechnik und/oder Würgetechnik ausgeführt werden und/oder durch Würge wirken und keine Eigengefährdung darstellen.
- 4) Hebeltechniken:
 - a) Hebeltechniken im Stand
 - i) Alle kontrollierten Hebeltechniken am Ellenbogen, der Schulter und
 - ii) Gerader Genickbeugehebel
 - b) Hebeltechniken in der Bodenlage
 - i) Alle kontrollierten Hebeltechniken am Arm,- Schulter,- Ellenbogen- und Handgelenk,
 - ii) Gerade Hebel gegen Hüft-, Knie- und Fußgelenk,
 - iii) Gerader Genickbeugehebel
- 5) Würgetechniken:
 - a) Alle Würgetechniken mit Ausnahme der verbotenen Techniken
- 6) Festhaltetechniken:
 - a) Alle Festhaltetechniken in Rücken, Bauch- oder Seitenlage, die ein kontrolliertes Festlegen des Gegners am Boden ermöglichen.

2. Verbotene Techniken:

- 1) Atemitechniken
 - a) Kopf, Knie und Ellenbogentechniken zum Kopf,
 - b) Alle Fußtechniken zum Kopf bei gegnerischer Bodenlage
 - c) Finger- und Handstiche,
 - d) Gerade Atemi gegen Hals
 - e) Alle Atemitechniken gegen die Wirbelsäule,
 - f) Atemi gegen Augen und Genitalien,
 - g) „Stampftritt“

2 Hebeltechniken

- a) Techniken gegen die Wirbelsäule mit Ausnahme des Genickbeugehebels
 - a) Finger- und Zehenhebel
 - b) eingesprungene Hebel
 - c) Gedrehte Hebeltechniken jeglicher Art (insbesondere gedrehte Genickhebel)
- b) Wurftechniken
 - a) Alle Wurftechniken, bei denen der Gegner gezielt auf Kopf oder Nacken fällt
- c) Sonstige
 - a) Anheben des Gegner über Kniehöhe und auf den Nacken fallen lassen – „Stuken“.

3. Bewertung

Die Kämpfe der U15 und jünger finden ausschließlich im Leichtkontakt statt. Hebel und Würgen werden im Ansatz vom Kampfrichter abgebrochen.

- 1) Atemis
 - a) Bewertet werden nur gezielte und kontrollierte Techniken, die zum Körper im Vollkontakt (d. h. erschütternd bis stoppend bzw. mit K.O.-Wirkung) und zum Kopf im Leichtkontakt (keine Wirkungstreffer)
 - b) Körpertreffer (einschl. Lowkick) und Kopftreffer mittels Handtechnik:
 - i) 1 Punkt
 - c) Kopftreffer (seitlich) mit dem Fuß:
 - i) 3 Punkte
- 2) Wurftechniken:
 - a) Klar erkennbare, kontrollierte Wurftechnik:
 - i) 3 Punkte
 - b) Wurftechnik ohne erkennbare Dynamik/ohne klar erkennbare Technik:
 - i) 1 Punkt
- 3) Bodentechnik:
 - a) Atemitechnik (zum Körper Vollkontakt, zum Kopf Leichtkontakt):
 - i) 1 Punkt
 - b) Haltetechnik 10 Sek.:
 - i) 1 Punkt
 - c) Haltetechnik 20 Sek.:
 - i) 2 Punkte

4) Kampfverlauf

- a) Es werden 2 Runden zu je 2 Minuten gekämpft, unterbrochen von einer Minute Pause.
- b) Nach Ablauf der Kampfzeit entscheidet der Punktestand, sofern der Kampf nicht vorher beendet wurde.
Bei Unentschieden erfolgt eine Runde à 1 Minute Verlängerung.
- c) Bei erneutem Gleichstand nach Verlängerung gewinnt der Kämpfer, der in der Verlängerung zuerst drei Punkte erzielt hatte („Silver Point“).
- d) Sollte die Verlängerung unentschieden enden und kein Kämpfer drei Punkte erreicht haben, erfolgt eine erneute Verlängerung ohne Zeitbegrenzung.
- e) Diese endet, sobald ein Kämpfer drei Punkte erreicht hat („Golden Point“).
- f) Es ist zu jeder Zeit ein freier Wechsel vom Stand in den Bodenkampf und umgekehrt möglich.
- g) Der HKR unterbricht, sofern der Kampfverlauf ins Stocken gerät und beide Kämpfer inaktiv ihre Position halten bzw. keine Bestrebungen zu erkennen sind, dass die Kämpfer ihre Position verbessern wollen.
- h) Das Kampfgericht besteht insgesamt aus drei Kampfrichtern, einem Haupt- und zwei Seitenkampfrichter.

4. Vorzeitige Entscheidung

- 1) Der Kampf kann durch Aufgabe des Gegners (Submission oder Kampfabbruch) beendet werden und wird mit 14:0 Punkten bewertet.
- 2) Abbruch erfolgt mit Abklopfen, Ausrufen des Sportler oder mit Abbruch des Kampfrichter sowie
- 3) bei fehlender Verteidigungs- und Deckungsmöglichkeit gegen Handtechniken zum Kopf in Bodenlage, sobald der Kämpfer in der überlegenen Position 5 erlaubte unmittelbar aufeinanderfolgende kontrollierte Kopftreffer erzielen kann.
- 4) Führt ein Kämpfer mit 14 Punkten Vorsprung, gewinnt der Kämpfer vorzeitig.
- 5) Der HKR entscheidet in sonstigen Fällen über einen Abbruch und oder die Disqualifikation eines Kämpfers.

5. Ermahnung / Verwarnung/ Disqualifikation

- 1) Der HKR kann zur Steuerung eines regelgerechten Kampfverlaufes ermahnen und verwarnen.
- 2) Ermahnungen bleiben folgenlos.
- 3) Eine Verwarnung wird mit zwei Punkten für den Gegner bestraft.
- 4) Die dritte Verwarnung führt zur Disqualifikation des Kämpfers.
- 5) Der HKR kann bei Ausführung einer verbotenen Technik und bei unsportlichen Verhalten sofort disqualifizieren.

6. Wettkampfkleidung

- 1) Die Wettkämpfer tragen einen Gi in guter Qualität, welcher sauber und in einem guten Zustand sein muss. Die Jacke muss lang genug sein, um die Hüfte zu bedecken und um die Taille mit einem Gürtel zusammengehalten werden.
- 2) Die Ärmel müssen weit genug sein, dass daran gegriffen werden kann. Sie müssen den halben Unterarm bedecken, aber nicht das Handgelenk. Die Ärmel dürfen nicht aufgewickelt werden. Die Hose muss weit und lang genug sein, um das halbe Schienbein zu bedecken. Die Hosenbeine dürfen nicht aufgewickelt werden.
- 3) Wird der Wettkampf im „NoGi“ ausgetragen, tragen beide Kämpfer eine Rashguard, der mindestens kurzärmelig ist. Hose ohne Taschen.
- 4) Die Kämpfer tragen einen weißen oder roten Gürtel.

•

7. Schutzausstattung

- 1) Die Handschützer müssen die Knöchel mit mindesten 4cm Polsterung bedecken. Die Handflächen sind offen.
- 2) Die Fußschützer müssen Schienbein und Spann mit einer Polsterung von mindestens 2 bedecken.
- 3) Die Schutzausrüstung muss technisch und hygienisch in einwandfreiem Zustand sein.
- 4) Der Tiefschutz ist bei den männlichen Teilnehmern Pflicht, bei weiblichen Teilnehmerinnen ist er optional.
- 5) Alle Kämpfer müssen einen Zahnschutz tragen.
- 6) Schienbeinschutz, Tiefschutz und Brustschutz müssen unter dem Gi getragen werden. Weibliche Teilnehmer tragen unter dem Gi ein reißfestes T-Shirt.

8. Kampffläche

- 1) Die Kampffläche (die innere Fläche) soll grundsätzlich 8 m x 8 m groß sein.
- 2) Der Kampffläche schließt sich die farblich abgegrenzte Sicherheitsfläche von 2 Metern an.

9. Verletzung, Krankheit etc.

- 1) Wenn ein Kampf wegen Verletzung eines oder beider Kämpfer unterbrochen wird, können die Kampfrichter dem oder den Verletzten maximal eine „Verletzungszeit“ von 2 Minuten gestatten. Jeder Kämpfer hat für jeden Kampf eine „Verletzungszeit“ von 2 Minuten.
- 2) Der Kämpfer, der während des Kampfes krank wird und nicht weiter kämpfen kann, soll den Kampf mit 0 Punkten verlieren und der Gegner soll 14 Punkte erhalten.
- 3) Die Verletzungszeit wird durch den HKR gestartet.
- 4) Trägt der Verletzte selber zu seiner Verletzung bei oder begünstigte diese und kann er den Kampf nicht fortsetzen, so wird der Gegner zum Sieger erklärt.
- 5) Trägt der Unverletzte die Hauptschuld, z.B. durch zu harten Kontakt oder eine unkontrollierte Technikausführung, so wird der Verletzte zum Sieger ernannt.

- 6) Die Verletzungszeit beträgt 2 Minuten. Nach Ablauf der Verletzungszeit wird der Kampf mit 14:0 gewertet, wenn der verletzte Kämpfer nicht weiterkämpfen kann.
- 7) In Zweifelsfällen entscheidet das Kampfgericht.

10. Gewichtsklassen

- 1) Bei den Damen gelten folgende Gewichtsklassen:
 - a) -55 kg, -62 kg, -70 kg, +70 kg
- 2) Bei den Herren gelten folgende Gewichtsklassen:
 - a) -62 kg, -69 kg, -77 kg, -85 kg, -94 kg, +94 kg
- 3) Bei der U 18 Weiblich gelten folgende Gewichtsklassen:
 - a) -44 kg; -48 kg; -52 kg; -57 kg; -63 kg; -70 kg; + 70 kg.
- 4) Bei der U 18 Männlich gelten folgende Gewichtsklassen:
 - a) -50 kg; -55 kg; -60 kg, -66 kg; -73 kg; -81 kg; + 81 kg .
- 5) Bei der U 15 Weiblich gelten folgende Gewichtsklassen:
 - a) -32 kg; -36 kg; -40 kg; -44 kg; -48 kg; -52 kg; -57 kg; -63 kg; +63 kg.
- 6) Bei der U 15 Männlich gelten folgende Gewichtsklassen:
 - a) -34 kg; -37 kg; -41 kg; -45 kg, -50 kg; -55 kg; -60 kg, -66 kg; +66 kg

Die Jugendbereiche bis einschließlich U15 können bei Bedarf durch die Landesverbände individuell eingeteilt werden. Die maximalen Gewichtsunterschiede sollten 5 kg nicht überschreiten