

Vekten skal være minimum 170 gram (6 ounces) og ikke mer enn 227 gram (8 ounces) i alle vektklasser. Hanskene skal være med åpen håndflate med løkker til finger- og tommel, for å lette grappling. Håndleddet skal støttes med borrelås. Det er ikke tillatt med snørehansker. De skal være godkjent i henhold til utstyrsgodkjenningen og være laget av støtabsorberende materiale.

- Legg-fotbeskytter: I MMA bæres egen legg-fotbeskytter i ett stykke som dekker hele skinneleggen og foten. Strømpene er laget i sterk elastisk tekstil, og fylt med EVA-skum over leggen og fotbladet. De skal være godkjent i henhold til utstyrsgodkjenningen og være laget av støtabsorberende materiale.
- Tannbeskytter: tannbeskyttere skal benyttes.
- Suspensorium: skal bæres innenfor kampshortsen og er obligatorisk for menn og valgfritt for kvinner.
- Bandasjene på hver deltakers hånd være begrenset til en myk åpen vevet gasbind, ikke mer enn 18,3m (20 yards) i lengde og 5cm (2 tommer) i bredden, holdt på plass med maksimalt 9,1m (10 fot) kirurg/sinkoksidtape, 1 tomme i bredden, for hver hånd.

Kirurg/sinkoksid limtape skal plasseres direkte på hver hånd for beskyttelse nær håndleddet. Teipstrimler kan brukes mellom fingrene for å holde nede bandasjer.

Bandasjene skal være jevnt fordelt over hånden.

Bandasjer og tape skal plasseres på deltakerens hender i garderoben i tilstedeværelsen av kommisjonen/vertens reguleringsmyndighet.

Alternativt:

- Håndbandasjer av tøy: er 4 m lange og 5 cm brede. De kan sikres med tape én runde rundt håndleddet

Uavhengig av hvilket alternativ utøver velger skal det være mulig å kjenne knoken gjennom bandasjene.

Under ingen omstendigheter skal hansker legges på hendene til en deltaker før godkjenning fra kommisjonen/vertens reguleringsmyndighet er mottatt. Hver hanske skal være forseglet og tapet enten i rødt eller blått. Idrettsutøvere kan ikke fjerne hanskene når de er forseglet til konkurransen har funnet sted.

- Brystbeskyttelse: kan benyttes av kvinner om ønskelig.

§ 9 KAMPANTREKK

- MMA Shorts: Alle utøvere må bruke MMA shorts eller kompresjonsshorts. Ingen lommer, glidelåser, festemidler eller andre fremmedlegemer enn materialet som shortsene er laget av er tillatt på shortsene. Ingen utvendig snøring i midjen av shortsene er tillatt, den må være innenfor midjebåndet på shortsene.
- Menn konkurrerer i bar overkropp.
- Kvinner konkurrerer i kroppsnær sportstopp eller en kortermet rashguard. Rashguard som kan brukes skal være av tettsittende stretchmateriale. Ingen langermede rashguards er tillatt.
- Spesielle hensyn: 1.) forstår og gir spesiell dispensasjon til all kulturell og religiøs tro/overbevisning. Enhver kvinnelig idrettsutøver som ønsker å bruke langermet rashguard og/ eller grappling/ MMA tights å dekke huden kan gjøre det med skriftlig forhåndsmelding til kommisjonen/verten reguleringsmyndighet.

Utøverens fremtoning:

- Utøverne skal ha rent tøy, være rene/stelte og ha kortklippede finger- og tånegler.
- Langt hår må bindes opp på en slik måte at det ikke forstyrrer synet til utøveren selv eller motstanderen. eller dekke noen del av en utøverens ansikt.
- Bruk av vaselin/fett eller andre fremmede stoffer, inkludert, uten begrensning, pleiekremer, oljer, lotioner eller sprayer, må ikke brukes i ansikt, hår eller på kroppen til en utøver.
- Utøverne må ikke bære på seg noe som kan forårsake skade, slik som ringer, halskjede, armbåndsur, øreringer, piercinger o.l.
- Sko: Utøvere kan ikke bruke sko av noe slag under konkurransen.
- Taping av piercing er ikke tillatt. Brillen og harde kontaktlinser er forbudt.

§ 10 VEKTKLASSER OG INNVEIING

Innveiing skal skje senest kampdagen men kan også gjennomføres tidligst dagen før. Følgende vektklasser gjelder innen 1.):

- Halmvekt 52.5 kg (under 115 pund)
- Fluevekt 56.7kg (over 115 til 125 pund)
- Bantamvekt 61.2kg (over 125 til 135 pund)
- Fjærvekt 65.8kg (over 135 til 145 pund)
- Lettvekt 70.3kg (145 til 155 pund)
- Weltervekt 77.1kg (over 155 til 170 pund)
- Mellomvekt 83.9kg (over 170 til 185 pund)
- Lett tungvekt 93.0 kg (185 til 205 pund)
- Tungvekt 120.2 kg (over 205 til 265 pund)
- Supertungvekt over 120.2 kg (265 pund)

Når det gjelder fullkontakt i lett tungvekt, tungvekt og supertungvekt skal det maksimal vekt differanse mellom utøvere i samme kamp ikke være større enn 10 kilo. Forskriften gir imidlertid mulighet til å søke Godkjenningsnemda om dispensasjon fra denne bestemmelsen.

§ 11 KAMPLENGDE

Enhver konkurranse under NKFs regelverk/regulasjon for fullkontakt amatør MMA skal være 3x3 minutters runder med 1 minutters hvile.

Tittelkamper/ finaler kan gå over 5x3 minutters runder med 1 minutters hvile. Dette skal være kjent for utøverne på forhånd.

Ved eventuell turnering er maksimal kamptid per døgn 36 minutter. Det skal være minst 1 times pause mellom kampene.

Eventuelle stopp under pågående runde skal ikke regnes til rundetiden.

§ 12 KAMPOMRÅDET

Samtlige kamper skal utføres i et kampområde skikket for MMA konkurranser.

- Kampområdet må være sirkulært, eller kan ha en annen form som f.eks. sekskantet eller åttekantet og har like sider, og må ikke være mindre enn 6 m x 6m (20 fot x 20 fot) og ikke større enn 9,75m x 9,75m (32 fot x 32 fot) i diameter/tverrsnitt.
- Kampområdets gulv skal være av en sikker konstruksjon. Det skal være helt plant og fritt for materialer eller groper som hindrer en sikker forflytning på gulvet. Gulvet skal ha et beskyttende materiale av skumpolstring med høy tetthet eller lignende med elastiske egenskaper. Polstringen skal strekke seg utover kampområdet til kanten av plattformen. Kampområdet skal ha et vinylbelegg. Kanvastrekk er ikke tillatt.

- Gulvet til kampområdet skal omslutes av et gjerde laget av et materiale som vil forhindre at en utøver faller på gulvet eller på tilskuere; eksempelvis, et nettinggjerde belagt med vinyl. Enhver metalldel av det inngjerdede området må dekket og polstret på en slik måte at det godkjennes av NKF og må ikke være skadelig for deltakerne.
- Stolper skal være beskyttet med elastisk materiale.
- Det må ikke være noen obstruksjoner på noen del av gjerdet som omgir området i som utøverne konkurrerer i.

I tillegg til overstående krav til ringen kreves det følgende tilbehør:

- Bord og stoler for funksjonærer og poengdommere.
- Bord og stoler for kampege.
- Stoler til poengdommere.
- Stoler til utøverenes sekundanter.
- 2 stoler for utøvere å sitte på i rundepauser av en type godkjent av NKF for både røde og blå hjørner.
- Mopp eller liknende for å tørke opp væske fra ringgulvet ved behov.
- Ringeklokke som kan høres høyt og tydelig.
- Ett eller to tidsur.
- To treklosser til å signalisere 10 sekunder igjen av runden
- NKFs Scorecard for poengbedømming under kamp.

§ 13 KONKURRANSETEKNIKKER

Slagteknikker:

- Rette slag, hooks, uppercuts, hammerfist og backfist

Fotteknikker:

- Front/ side/ round kick, frontkick, knee (ikke til hode), hook kick, crescent kick (bade inn og utvendig), axe kick, turn kicks, spin kicks, jump kicks, upkick, lowkick (innside og utside lår/ legg)

Knær og clinch teknikker:

- Rette knær, knær fra siden, kneteknikker med innsiden av kneet
- Kast og bryteteknikker

Bakkeposisjon:

- Leddlåser og stranguleringer

§ 14 TREFFPUNKTER

Tillatte treffpunkt:

- Hode - front og side
- Overkropp - front og side
- Fot - under ankel
- Lår og legg
- Bakside lår/rumpe.

§ 15 ADVARSLER

En enkelt advarsel vil bli gitt for følgende overtredelser:

- Holde eller gripe gjerdet
- Holde fast i motstanderens shorts, hansker, leggbeskyttere eller rash-guard
- Ha fingrene utstrakt, håndflaten parallelt med gulvet mot motstanderens ansikt

§ 16 FOULS

Følgende handlinger utgjør fouls i MMA konkurranser:

- Skallinger
- Ingen fingre i øyehulen, av noe slag
- Biting eller spyting på en motstander
- Fish-hooking (ingen fingre inn i munnhulen av noe slag)
- Lugging

- Bevisst kaste motstanderen til kanvasen med hodet eller nakken først (pile-driving)
- Slag mot ryggraden eller bakhodet. Ryggraden inkluderer halebeinet
- Slag mot hals og/eller gripe tak i luftrøret
- Fingre utstrakt mot motstanderens ansikt/øyne
- Nedoverrettede albuestøt (12 til 6)
- Angrep mot lyske av noe slag
- Kne og/eller sparke mot hodet til en utøver i bakkeposisjon. En utøver regnes for å være i bakkeposisjon fra det tidspunkt utøveren har en kroppsdel annet enn føttene som berører gulvet (tre-punkts regelen).
- Stomping av utøver i bakkeposisjon
- Holde motstanderens hansker, shorts, leggbeskyttere eller rashguard
- Holde eller ta tak i gjerdet med fingre eller tær
- Små leddmanipulasjoner [fingre eller tær]
- Kaste en motstander ut av kampområdet
- Med vilje plassere en finger inn i en hvilken som helst åpning, eller i ethvert kutt eller rift på motstander
- Kloring, klypning, vridning av hud/kjøtt
- Bevist innaktivitet/passivitet (unngå kontakt, eller konsekvent miste munnstykket, eller forfalske en skade)
- Bruk av krenkende språk i kampområdet
- Bevisst ignorering av dommerens instruksjoner
- Usportslig oppførsel som forårsaker skade på motstanderen
- Angripe en motstander etter signalet for at runden er over er gitt.
- Angripe en motstander før kampen, under timeout, rundepause eller etter kampen

- Angripe en motstander som blir undersøkt av kampdommeren eller konkurranselege.
- Innblanding av sekundanter
- Påføring av vaselin, liniment eller lignende på hodet eller kroppen for å oppnå en fordel
- Vise aggressiv atferd mot kampdommeren eller andre funksjonærer

§ 17 FORBUDTE TEKNIKKER

I tillegg til overnevnte fouls, er følgende teknikker forbudt i amatør MMA-konkurranser:

- Albue- og underarmslag, av noe slag
- Nakkelåser som «Twister», «can-opener», sitt-gjennom-krusifiks og/eller andre submissions som med hovedintensjon legger press/vridning på nakken og/eller ryggraden
- Knær til hodet til en motstander

§ 18 FOUL PROSEDYRE

Diskvalifikasjon kan gjennomføres etter en kombinasjon av fouls, eller etter en enkelt bevisst foul.

Fouls som resulterer i poengtrekk, og som signaliseres av kampdommeren, må resultere i trekket fra den fornærmende utøvers poengsum og skal derfor noteres av alle tre poengdommere og på det offisiell scoringskortet.

Bare kampdommer kan vurdere ileggelse av foul. Om kampdommeren ikke kaller/påpeker foul, kan ikke poengdommerne gjøre den vurderingen på egenhånd.

En utøver som har blitt utsatt for en foul vil bli gitt opptil 5 minutter på å komme seg. Dette gjelder ikke alle typer fouls og er opp til kampdommerens vurdering.

Hvis det er begått en foul, kan kampdommeren midlertidig stoppe kampen dersom utøveren som ble påført foul, viser noen form for synlig tegn på distraksjon og/eller skade.

- Kampdommeren skal få stoppet tidtakingen av runden.

- Kampdommeren skal instruere den påførende utøveren til et nøytralt hjørne
- Kampdommeren skal kontrollere utøverens tilstand og sikkerhet.
- Kampdommeren skal vurdere foulene til utøverne som har blitt påført foul, trekke poeng [hvis nødvendig] og varsle poengdommerne og funksjonærer.

Hvis en utøver i bakkeposisjon begår en foul, med mindre utøveren på topp er skadet, vil konkurransen fortsette uten dommerinnblanding.

- Kampdommeren vil varsle utøveren i bakkeposisjon muntlig om foulene.
- Når runden er over, vil kampdommeren vurdere foulene og varsle begge hjørner, poengdommerne og eventuelt sekretariat om utfallet av vurderingen.

§ 19 SKADER FORÅRSAKET AV LOVLIGE TEKNIKKER OG FORÅRSAKET AV FOULS:

Lovlige teknikker: Hvis skaden er alvorlig nok til å avslutte en konkurranse, taper den skadde utøveren på Teknisk knockout (TKO).

FOULS:

Bevisst/med overlegg:

- Hvis en skade er alvorlig nok til å forårsake umiddelbar avslutning av kampen, vil deltaker som forårsaker skaden tape på diskvalifikasjon.
- Hvis det oppstår en skade og konkurransen får fortsette, skal ringdommeren varsle poengdommere og eventuelt sekretariat, og automatisk trekke 2 poeng fra utøveren som begikk foulene. Poengtrekk for forsettlige feil vil være obligatorisk.
- Hvis en skade som beskrevet ovenfor er årsaken til at konkurransen stoppes i en senere runde, vil den skadde utøveren vinne etter **TEKNISK STOPP**, hvis han/hun er foran på poengkort.
- Hvis en skade som beskrevet ovenfor er årsaken til at konkurransen stoppes i en senere runde, vil konkurransen resultere i en **TEKNISK UAVGJORT**, hvis den skadde deltakeren er bak eller uavgjort på poengkortene
- Hvis en utøver skader seg selv mens han/hun forsøker å foule sin motstander, vil dommeren ikke foreta seg noe til denne utøvernes fordel, og skaden vil være den samme som en forårsaket av en lovlig teknikk.

Tilfeldig/uten overlegg:

- Enhver skade som er alvorlig nok til at dommeren kan stoppe kampen umiddelbart, vil resultere i en NO CONTEST hvis stoppet før 2 runder er fullført i en 3-runders kamp eller hvis stoppet før 3 runder er fullført i en 5-runders tittelkamp/ finale.
- Enhver skade som er alvorlig nok til at dommeren kan stoppe kampen umiddelbart etter 2 runder av en 3-runders kamp eller hvis stoppet etter 3 runder av en 5 runders tittelkamp/ finale er fullført, vil resultere i en TEKNISK AVGJØRELSE, tildelt deltakeren som ligger foran på poengkortene på det tidspunktet konkurransen stoppes.
- Hvis skade beskrevet ovenfor oppstår, vil det ikke bli poengsum for en ufullstendig runde.
- Hvis det oppstår skade som beskrevet ovenfor, og kampdommeren ilegger en av utøverne straff, skal poengene trekkes fra sluttresultatet.

§ 20 KRITERIER FOR DOMMERAVGJØRELSER/ POENGBEDØMMING

Effektiv Striking/Grapping skal betraktes som førsteprioritet under rundevurderingene hos poengdommerne.

Effektiv aggressivitet skal ikke tas med i vurderingen av runden med mindre poengdommeren ikke ser NOEN fordel på området Effektivt striking/grapping.

Bur/ringkontroll skal bare være nødvendig når alle andre kriterier er 100 % lik for begge utøverne.

Effektiv striking/grapping:

Lovlige treff som har umiddelbar eller kumulativ innvirkning, med potensial til å bidra mot slutten av kampen, hvor umiddelbar innvirkning veier tyngre enn kumulativ innvirkning.

Vellykket utførelse av nedtakinger, submissionforsøk, reverseringer og det å oppnå fordelaktige posisjoner, som gir umiddelbar eller kumulativ innvirkning på utfallet av kampen. Posisjoner som potensielt kan bidra til å avslutte kampen veier tyngre enn posisjoner med kumulative innvirkning. Det skal bemerkes at bedømmelsen av en vellykket nedtaking skal ikke bare være en endring av posisjon, men etablering av et angrep/offensiv gjennom bruken av nedtakingen.

Submissionsforsøk som får en motstander til å bruke mye krefter/energi, som tar betydelig innsats å forsvare/komme ut av skal tillegges større vekt ved scoringen enn de forsøkene som er lett forsvart og unnslettet uten større anstrengelse.

Kraftige og virkningsfulle kast og nedtak veies tyngre enn om utøvere blir trippet/snublet eller trykket ned til matten.

De overnevnte kriteriene, vil i et stort flertall av kampene som går til dommeravgjørelse, være det som er avgjørende for resultatet av runden. De neste to kriteriene skal benyttes som en backup og brukes kun når den «effektive Striking/Grappingen» er 100 % lik under runden.

2) Effektiv aggressivitet

Gjøre aggressive forsøk på å avslutte/vinne kampen. Nøkkelbegrepet er "effektiv". Å jage rundt etter en motstander uten noe effektivt resultat, eller effekt, skal ikke gi uttelling i poengdommernes vurderinger av runden

Effektiv aggressivitet skal som nevnt bare vurderes om «effektiv striking/grappling» er 100 % lik for begge utøverne.

3) Kampområdekontroll

Kampområdekontroll vurderes ved å bedømme hvem som dikterer tempo, plassering og posisjonering (bakkekamp/stående/wall-fighting) under kampen.

Kampområdekontroll skal kun vurderes hvis «Effektiv Striking/Grapping» og «Effektiv aggressivitet» er 100 % lik for begge utøverne. Dette vil erfaringsvis forekomme veldig sjelden.

Runde scoring/bedømmelse:

Obligatorisk 10-poengssystem vil være standard for å score en konkurranse. Her vil vinneren av hver runde vil få 10 poeng og taperen av runden vil få 9 poeng eller mindre.

10–10 runde

En 10 – 10 runde i MMA er når begge utøverne har fullført den fulle varigheten av Tiden satt til runden, og det er ingen forskjell eller fordel til hverken av utøverne.

En 10 – 10 runde i MMA er som regel ekstremt sjelden og er ikke en poengsum som skal brukes som en unnskyldning fra en poengdommerdommer som ikke kan vurdere forskjellene i runden.

10–9 runde

En 10 – 9 runde i MMA er der en utøver vinner runden med liten/tett margin.

En 10 – 9 runde i MMA er den vanligste poengsummen en poengdommer scorer ved MMA stevner. Hvis, i løpet av runden poengdommeren ser at en utøverne lander bedre treffere, eller utnytter effektivt grapping under konkurransen, *selv om ved bare én teknikk* over motstanderens, skal poengdommeren gi den vinnende utøveren en poengsum på 10, mens han/hun gir den tapende utøveren en poengsum på 9 eller mindre.

En poengsum på 10 – 9 kan reflektere en ekstremt tett runde eller en runde med marginal dominans og/eller påvirkning fra hverken av utøverne.

10–8 runde

En 10 – 8 runde i MMA er der en utøver vinner runden med god/stor margin.

En poengsum på 10 – 8 krever ikke at en fighter dominerer motstanderen i hele 3 minutter av en runde.

Poengsummen 10 – 8 brukes av poengdommeren når han/hun ser verifiserbare handlinger på vegne av en av utøverne. Poengdommere skal ALLTID gi en poengsum på 10 – 8 når han/hun har fastslått at en utøver har dominert handlingen i runden, hatt en varighet av dominans, samt påvirket motstanderen sin med enten effektive treffere eller effektive grapplingmanøvrer, som har redusert de offensive evnene til motstanderen i runden.

10–7 runde

En 10 – 7 runde i MMA er når en fighter overvelder motstanderen fullstendig med Effektiv striking og/eller grappling, og stans har vært meget nærliggende.

En 10 – 7 runde i MMA, og spesielt i amatørkonkurranse er en poengsum som poengdommere sjelden vil komme til å gi.

§ 21 TYPER KONKURRANSERESULTATER

Submission gjennom:

- Å fysisk klappe ut (Tap Out)
- Verbal tap out

Knockout (KO)/ RSC (Referee Stops Contest):

- Når utøveren blir truffet og viser tegn på at vedkommende ikke kan fortsette skal kampdommer stoppe kampen.

Technical Knockout (TKO)/ RSC (Referee Stops Contest) gis:

- Når en utøver har blitt så svekket, eller har pådratt seg en skade som gjør at utøveren ikke kan fortsette
- Når utøveren i henhold til ringdommerens bedømmelse har blitt truffet for mye av teknikker mot bein, kropp eller hode (RSC Hode/ RSC Kropp)
- Når en utøver ikke kan fortsette etter rundepause (oppgivelse)

- På legens anbefaling. Dette gjelder når kampdommeren er usikker på hvorvidt utøveren er kapabel å fortsette kampen p.g.a. skade eller annen årsak
- Kampdommer stopper konkurransen etter råd fra kamplegen eller sekundantene
- Om begge utøverne er skadet og ikke kan fortsette og kampen har passert 3 runder (5 runder i tittelkamper/ finaler) tildømmes RSC (dommeren stopper kampen) seier den som så langt har flest poeng i henhold til poengdommerenes protokoll. Har kampen ikke passert 3 runder (5 runder i tilletkamper/ finaler) skal resultatet dømmes til uavgjort.

Beslutning via poengkortene, inkludert:

- Enstemmig avgjørelse - Når alle tre poengdommerne scorer den samme utøveren som kampens vinner.
- Delt avgjørelse (Split Decision) - Når to dommere scorer konkurransen for én deltaker og én dommer score for motstanderen
- Flertallsavgjørelse (Majority Decision) - Når to dommere scorer konkurransen for samme deltaker og en dommer scorer uavgjort
- Uavgjort, inkludert:
 - Enstemmig uavgjort - Når alle tre dommerne scorer uavgjort i konkurransen
 - Flertallsuavgjort - Når to dommere scorer uavgjort i konkurransen
 - Split Draw/uavgjort - Når alle tre dommerne scorer forskjellig
 - Dobbel KO
- Diskvalifikasjon
- En utøver trekker seg (Forfeit)
- Teknisk Uavgjort
- Teknisk beslutning/avgjørelse
- No Contest/Ingen konkurranse
- No decision dømmes om begge utøverne fusker eller ikke kjemper for å vinne.

I et turneringsformat der fighterprogresjon og medaljeplassering er nødvendig, kan ikke «No Contest», «No Decision» eller uavgjort brukes. I slike tilfeller, hvis de tre konkurranserunder har resultert i uavgjort, skal en fjerde runde/over tids-runde iverksettes. I tilfelle av et poengtrekk som resulterer i uavgjort poeng i

overtidsrunden, skal utøveren som begikk feilen og fikk poengfradraget elimineres fra turneringen. Utøveren som ikke begikk Foul skal avansere. Denne regelen kan bare brukes i den fjerde overtids runden.

Bare i et turneringsformat skal overtidsrunder benyttes. Ved alle andre tilfeller skal dommerevaluering og poengsum forbli endelig.

§ 22 AVBRYTING KAMP

Fire personer har mulighet å avbryte en kamp:

- **Kampdommeren:** Kampdommeren skal stoppe kampen om det er åpenbart at den ene parten er så overlegen at den andre risikerer å bli skadet.
- **Kamplegen:** Legen skal bryte en kamp om han/hun anser at en utøver ikke bør fortsette og han/hun skal da umiddelbart gjøre ringdommeren oppmerksom på dette.
- **Den aktuelle utøvers sekundant:** Utøverens sekundant skal, om han/hun anser at risiko for skade på hans/hennes utøver foreligger, kaste inn håndkle og dermed avslutte kampen.
- **Utøveren selv**

NKF vil i denne sammenheng særskilt peke på viktigheten av en jevn matching av utøvere. Dermed vil man sikre at en utøver ikke møter en betydelig mer slagferdig og erfaren utøver

§ 23 PROTESTER OG KORRIGERENDE BESLUTNING

Coacher og utøvere har kun mulighet å legge inn en protest mot dommeravgjørelsen i en mesterskapskonkurranse. Dette må skje senest 6 timer etter kampens slutt.

For at en protest skal vurderes må kampen kunne ses igjen av en konkurransekomite som består av en gruppe poeng- og ringdommere.

Gjelder det et regelbrudd som er så grovt at det kan lede til diskvalifisering holder det med en videosekvens med det aktuelle regelbruddet. Alle videoopptak skal være av god kvalitet og det skal klart og tydelig kunne oppfattes hva som skjer ved et eventuelt regelbrudd.

Korte sekvenser med dårlig kvalitet er ikke aktuelle for en vurdering. Video-opptak kan ikke brukes som bevis i klagesak eller som moment i en tvist eller uoverensstemmelse.

Korrigerende beslutning:

Konkurranseskomiten kan støtte en korrigering ved spesielle tilfeller:

Ved en meget diskutabel poengdommeravgjørelse.

- Om kampdommeren tar en beslutning som tydelig strider mot regler og praksis.
- Om det oppdages at poengdommere har notert feil på poengskjemaet, eksempelvis forvekslet utøvernes poeng.

Konkurranseskomitèen offentliggjør sitt vedtak senest en uke etter at protesten har blitt levert inn.

§ 24 ARRANGERING AV KONKURRANSE OG ARRANGØRENS PLIKTER

Forbundets medlemmer har i mesterskapssammenheng ikke rett å delta i konkurranser arrangert av andre forbund og/eller organisasjoner uten en særskilt tillatelse fra NKF.

For å bli arrangør og motta konkurransesanksjon fra NKF må den søkende klubb være medlem i forbundet. Regler fra NKF ved arrangement av konkurranser må følges nøye.

Regelbrudd eller uvilje å følge reglene kan lede til utestenging av forbundet, forbud mot å arrangere konkurranse eller som ytterste konsekvens politianmeldelse.

Arrangørens plikter ved konkurranse:

- Arrangør skal ha fått sin konkurranse sanksjonert av forbundet.
- Arrangør skal følge de regler som NKF har ved konkurranser samt påse at reglene følges av samtlige parter. Om noen avviker fra eller bryter reglene skal det rapporteres til NKF.
- Benytte sertifiserte og av forbundet godkjente kamp- og poengdommere samt søke om godkjenning til å benytte disse fra forbundet.
- Stevnets sekretariat må nedskrive hvert resultat, med kommentarer om KO/TKO tap med teknikk mot hodet i utøvernes kampbøker. Kamplegen fyller i eventuell karantene eller skade men det er arrangørens plikt å se til at dette blir gjort.
- Arrangør skal verifisere poengskjema slik at riktig vinner blir utropt.
- Arrangør skal sørge for at kampene blir filmet med minimum 2 stk videokameraer.

§ 25 COACH/SEKUNDANT

Hver utøver har rett til to sekundanter i sitt ringhjørne. Ved tittelkamper har utøveren rett til tre sekundanter.

- Før kampens slutt får sekundanter ikke tiltale ringdommere, poengdommere eller motstander foruten å hilse.
- Under kampens gang, med unntak av rundepause, skal alle sekundanter være utenfor ringområdet på gulvet ved respektive ringhjørne.
- Under rundepause skal sekundantene om de befinner seg i ringen befinne seg i nærheten av sitt ringhjørne.
- Under rundepause skal sekundantene se til at deres utøver ikke står/sitter med ryggen mot ringens sentrum.
- Alt materiell som sekundantene benytter skal fjernes fra ringen ved rundepausens slutt. Sekundantene skal også sørge for at gulvet ved ringhjørnet holdes tørt og rent for å forhindre uhell.
- Sekundanter får gi råd til sin utøver, dog ikke på en usportslig måte rettet mot motstanderen.
- Sekundanter er ansvarlig for å informere ringdommeren om eventuelle skader på deres utøver eller andre hindringer i rundepause.
- Sjefssekundanten har som plikt å kaste inn håndkleet slik at kampen avsluttes om han/hun anser at det foreligger skaderisiko for hans/hennes utøver.
- Grove eller gjentatte overtredelser av reglene fra sekundantene, på tross av advarsel skal resultere i poengavdrag for utøveren. I alvorlige tilfeller diskvalifisering.

§ 26 KAMPDOMMER

Kampdommeren har plikt til å sørge for at kampaktiviteten foregår i henhold til paragraf 3 i forskrifter om sikkerhetsbestemmelser til lov om organisert kampaktiviteten som tillater knockout.

Kampdommeren skal ha en sertifisert kamp- og poengdommerutdanning fra NKF eller IMMAF.

For å få være kampdommer i en konkurranse kreves det en særskilt godkjenning fra forbundet for hvert konkurransetilfelle. En kampdommer får således ikke dømme uten en godkjenning fra forbundet. Det er arrangørens ansvar å søke forbundet om godkjenning for kampdommeren. Først etter klartegn fra NKF får kampdommeren dømme i konkurranse.

Kampdommerens primære oppgave er å sørge for utøvernes sikkerhet.

NKFs dommerutdanning inneholder:

- Kunnskap om MMA og de forskjellige klassene.
- Symptomer og konsekvenser ved hodeskader inkl. kjennskap til Glasgow coma scale (GCS) - skaderisiko ved tillatte kampteknikker.

Kampdommerens antrekk:

- Kampdommerens bekledning skal bestå av lange bukser samt skjorte eller t-skjorte. Klærne skal være nøytrale med tanke på klubbtilhørighet.
- Kampdommerens sko skal være myke slik at skader eller ubehag ikke kan påføres en utøver når dommeren aktivt kommanderer ”stopp”

Kampdommeren:

- Kampdommeren skal være fysisk og mentalt skikket. Hen skal være alert og holde seg nær utøverne for å kunne gjøre inngripen ved behov for å holde sikkerheten for utøverne på maksimalt nivå.
- Kampdommeren skal ha god erfaring med MMA og skal selv ha vært aktiv i sporten. Hen må gjerne ha konkurrert og/eller coachet selv.

Øvrige retningslinjer for kampdommeren:

- Kampdommeren skal på en rettferdig måte sørge for at regler følges av alle parter involvert i kampen.
- Kampdommeren skal opptre høflig i tiltale og behandling av utøver samt publikum og øvrige involverte.
- Kampdommeren skal være alert og skal nøye overvåke kampen, han/hun skal holde seg nær uten å hindre utøverne i å utøve teknikker.
- Kampdommeren skal tilse at en svakere fighter beskyttes fra alvorlige skader.
- Kampdommeren skal tilse at begge utøvere har korrekt beskyttelse i henhold til den aktuelle konkurranseklassen.

- Kampdommerens 3 kommandoer under fight:
 - ”STOPP” Signaliserer til utøverne å avvente «FIGHT» før kamp gjenopptas. Utøverne skal stoppe opp og forbli i sine posisjoner. Kommandoen benyttes om en kamp har havnet i en låst situasjon, f eks i en clinch uten teknikker.
 - ”BREAK” etterfølger ”STOPP”. Kommandoen gjentas flere ganger om nødvendig og benyttes for å skille utøverne fra hverandre. Dommeren kan også skille utøverne fysisk og sørge for at de havner tilbake i en nøytral posisjon.
 - ”FIGHT” angir for utøverne at kampen er i gang. Benyttes ved start, etter stopp/ break og etter rundepausen.

Kampdommerens plikter:

- Stoppe kampen om det er åpenbart at den ene part er så overlegen at den andre risikerer å bli skadet.
- Stoppe kampen om en utøver har havnet i en risikabel situasjon eller er skadet.
- Stoppe kampen om hen anser at utøverne på noen måte gjør seg til eller ikke gjør sitt beste.
- Stoppe kampen om en utøver gjør ulovlige teknikker eller bryter reglene.
- Diskvalifisere en utøver som med vilje, alvorlig eller gjentatt bryter reglene. Om utøver skader ringdommeren eller oppviser aggressiv oppførsel mot den samme skal utøveren diskvalifiseres.
- Diskvalifisere en utøver og dennes sekundanter om de med vilje bryter reglene.
- Å sørge for at ulovlige teknikker ikke gir en utøver fordel.
- Om en utøver er teknisk overlegen skal kampdommeren bryte kampen og observere kamplegens signaler for å stoppe kampen om kamplegen så signaliserer.
- Gi advarsler ved regelbrudd
 - Før advarsel gis stopper kampdommeren kampen, anvender korrekt advarselstegn slik at utøveren forstår og indikerer hvilken utøver som advarselen gjelder for til poengdommerne. En utøver som har fått 3 advarsler blir diskvalifisert.

- Advarselens hensikt er å tydeliggjøre for en utøver at han/hun brutt regler og at om de gjentas kan dette lede til diskvalifisering

§ 27 POENGDOMMERE

Det skal være tre NKF eller IMMAF lisensierte poengdommere under konkurranse. Disse skal være plassert nærmest kampområdet langs med sidene.

Poengdommerne skal ha en sertifisert poengdommerutdanning godkjent av NKF eller IMMAF samt ha fått tillatelse fra NKF til å være poengdommere under arrangementet. Det er arrangørens oppgave å søke NKF om å få poengdommerne godkjente.

Poengdommerne får således ikke dømme på ett arrangement uten tillatelse.

Poengdommer skal være tilgjengelig under hele kampforløpet. En kamp får ikke starte før samtlige poengdommere er nærværende ved sine plasser. Det er kampdommerens ansvar å se til at disse er på plass og klare før kampen får starte.

Etter kampslutt samler ringdommeren inn kampresultatet fra poengdommerne og sender disse videre til sekretær eller annen som forkynner kampresultatet.

Poengdommerens ansvar og plikter:

- Poengdommerne skal gi poeng i henhold til regler og praksis.
- Poengdommere skal sitte adskilt fra publikum ved hver sin ringside.
- Poengdommerne skal holde seg nøytrale under kampen foruten når regelbrudd oppdages, da skal han/hun skal meddele ringdommeren. Poengdommeren skal orientere kampdommeren om dette under rundepausen.
- Ved rundens slutt skal poengdommeren fylle i poengskjemaet for runden. Det er ikke mulighet til å redigere poengskjemaet i ettertid.
- Poengdommeren kan ikke forlate sin plass før kampen er slutt og resultatet forkynt/opplest.
- Poengdommere kan bli kontaktet av kampdommeren om han/hun ønsker å få et bedre bilde av en hendelse i ringen

§ 28 HOVEDDOMMER/ KAMPANSVARLIG LEDER

Alle konkurranser og framstilling av MMA må gjennomføres under tilsyn og myndighet av en NKF godkjent kampansvarlig leder/ hoveddommer

Hoveddommer kan delegere arbeidsoppgaver til kompetente funksjonærer, men har selv det endelige ansvaret.

Hoveddommeren har myndighet. Både sekretariatet, dommere, utøvere og deres støtteapparat, er underlagt hoveddommerens ordrer.

Hoveddommer har ansvar for:

- Tids- og kjøreplan, både oppsett og gjennomføring, inkludert innveing, lagledermøte, dommermøte og ajourføring av kamp- og resultatlister.
- Arbeidsfordeling, fordeling av ring- og poengdommere, samt øvrige dommeroppgaver i forbindelse med stevnet.
- At utøverne benytter korrekt utrustning under kamp og skal kontrollere at utrustningen sitter på plass før kampstart.
- Stevnerapportering, altså resultatlister, stevnerapport, dommerrapport og skaderapport
- Evaluering av gjennomføring, dømming og dommere.
- Oppsyn og oppfølging av dømmingen, samt gjeldende reglement og bestemmelser. Han/hun kan også selv hjelpe til med dømmingen.
- Hoveddommeren er overordnet ansvarlig for at stevne- og kampaktiviteten gjennomføres iht 'Forskrift om sikkerhetsbestemmelser til Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout'.
- Hoveddommer skal etter hvert stevne sende inn en fullstendig oversikt over ilagte karantene og disse opplysningen skal årlig rapporteres til Godkjenningnemda

§ 29 SEKRETÆR

Sekretæren bistår med å holde orden på kampoppsett, resultatlister og føring av kampbøker. Det benyttes scorecard for å kåre vinneren av hver kamp.

Sekretæren ajourfører utøvernes kampbøker og sørger for utlevering av disse gjennom hele stevnet. Om det ikke er utnevnt en konferansier skal sekretæren sørge for at neste kamps utøvere annonseres i god tid. Først annonseres utøveren i rødt hjørne, så utøver i blått hjørne

§ 30 TIDTAKER

Tidtakeren skal ta tiden på hver runde. Hen må være presis gjennom å følge kampdommerens indikasjoner på start og stopp. Kampdommerens signaliserte avbrudd skal ikke inngå i rundetiden. Tidtager skal forsikre at tidtakingen er korrekt gjennom å benytte både klokke og stoppeklokke/ timer.

Tidtakers signaler:

- 10 sekunder før runden er omme skal tidtager signalisere ved å slå to treklosser mot hverandre 3 ganger.
- 15 sekunder før rundestart oppfordres sekundantene til å forlate ringen. En ringeklokke benyttes for å signalisere start og slutt for hver runde. Alternativt kan et lufthorn brukes for å signalisere rundens slutt.

§ 31 KONFERANSIER

- En konferansier skal utnevnes for konkurransen. Vedkommende skal sørge for at både publikum og funksjonærer er informert om konkurransen over høytalersystemet.
- Konferansieren skal kunngjøre utøvernes navn, ringhjørne, klubbtilhørighet og vekt før konkurrenten trer inn på kampområdet. Konferansieren står også fritt til å nevne utøvernes bakgrunn, men da skal dette gjøres for samtlige.
- Konferansieren skal anmode sekundanter å forlate kampområdet før kampstart, og når timeren indikerer at det er 15 sekunder igjen av rundepausen. 12.4 Konferansieren skal kunngjøre rundenummer før starten av hver runde

§ 32 UTENLANDSKE UTØVERE

Kun utøvere som bor og virker i Norge kan konkurrere i norgesmesterskap. Disse må representere en norsk klubb, ha trent der i minimum 6 mnd og må ha gått minst en kamp for denne klubben i forkant av mesterskapet. Utøveren kan ikke ha deltatt i et annet lands nasjonale mesterskap samme år.

Kun norske statsborgere kan representere Norge ved internasjonale mesterskapsskonkurranser (VM, EM mfl).

Regler for kampbok og legeundersøkelse før kamp gjelder også utenlandske utøvere, enten de er bosatt i Norge eller er i Norge for å konkurrere. Utenlandske utøvere må

legge frem en helseattest som er under 1 år gammel som en del av grunnlaget for legeundersøkelsen før kamp.

§ 33 ANTIDOPING

NKF forholder seg til en hver tid gjeldende dopingliste utgitt av Antidoping Norge. Enhver utøver har selv ansvar for å holde seg oppdatert på innholdet på dopinglisten. Enhver utøver plikter å la seg fremstille for dopingtest etter forespørsel fra Antidopingkontrollen. Dersom en motsetter seg å bli testet, vil en bli diskvalifisert. Utøver som motsetter seg testing kan også bli suspendert. Det samme gjelder funksjonærer som oppfordrer til slik unnlattelse

§ 31 TOLKNING

Hoveddommer eller kampdommer har beslutningsrett under kamp, angående tolkning av reglene eller av noe som ikke dekkes av disse regler og forordninger.