

## **Reglement Merkekamper B**

### **§ Konkurranse-arrangør**

#### **1.1**

Konkurranse-arrangøren skal være tilknyttet foreningen MMA i Norges Kampsportforbund.

#### **1.2**

Konkurranse-arrangøren utnevnes av MMA komiteen i Norges Kampsportforbund.

#### **1.3**

Konkurranse-arrangøren skal sørge for at alle lover og regler knyttet til organiseringen av konkurransen følges.

#### **1.4**

Konkurranse-arrangøren, skal i samarbeid med konkurranselider utpeke konkurransens øvrige funksjonærer og sørge for at de har nødvendig opplæring og erfaring.

#### **1.5**

Konkurranse-arrangøren skal sørge for at kampene blir filmet med minimum 2 kameraer.

#### **1.6**

Konkurransen skal overses av en supervisor utpekt av MMA komiteen. Supervisor skal betales av arrangørklubb etter gjeldende satser. Supervisor skal etterse at reglementet overholdes.

#### **1.7.**

Bur- og poengdommere skal betales av arrangørklubb etter gjeldende satser.

### **§ 2 Konkurranse-leder**

#### **2.1**

En konkurranse-leder skal utnevnes av MMA komiteen før hver konkurranse

#### **2.2**

Konkurranse-leder skal fungere som bindeledd med f.eks. tilsynsmyndighet, politi, medisinsk personell og brannvesen under konkurransen.

#### **2.3**

Konkurranse-leder skal føre tilsyn med alle funksjonærer i konkurransen og skal sørge for at alle ansvarsområder og oppgaver blir håndtert riktig.

#### 2.4

Konkurransse-leder skal sørge for at resultater og vinnere i konkurransen blir oppført.

#### 2.5

Konkurransse-leder skal etter fullført konkurranse sørge for å sende inn et referat til MMA komiteen med en oppsummering av resultater, potensiell skader og karanteneperioder.

#### 2.6

Konkurransse-leder skal dokumentere og rapportere eventuelle avvik til MMA komiteen.

### **§ 3 Utøvere**

#### 3.1

Utøver må være minst 16 år.

#### 3.2

Utøver må være fysisk og psykisk skikket til å konkurrere i Mixed Martial Arts.

#### 3.3

Ved registrering for konkurranse må utøver fremvise til eventuell kampsporterfaring i registrerings-skjema sammen med all annen relevant informasjon om kampsporterfaring.

#### 3.4

Utøver registrert i Norge, må være registrert i en organisasjon eller forening tilknyttet MMA i Norges kampsportforbund.

#### 3.5

Utøvere registrert i andre land enn Norge må være registrert i en organisasjon eller forening tilknyttet respektive nasjonale forbund.

### **§ 4 Matchmaking**

#### 4.1

En matchmaking komite skal utnevnes til ethvert stevne. Denne komiteen utnevnes av MMA komiteen eller tilsvarende. Vedkommende skal ha god erfaring i Mixed Martial Arts og matchmaking. Matchmakerkomiteen er ansvarlig for matching av utøverne i konkurransen.

#### 4.2

Matchmakerkomiteen skal matche utøverne basert på informasjon mottatt for hver konkurranse.

#### 4.3

Alle kamper skal være jevnt matchet med hensyn til utøverens fysiske evner

og kampsporterfaring, slik at bare jevne utøvere kan møtes. En utøvers tidligere erfaring i andre kampsportgrener skal også tas i betraktning.

## § 5 Vektklasser

### 5.1

To utøver som møter hverandre bør være nær hverandre i vekt. Men større avvik kan aksepteres i tungvektsklasser. Matchmakeren skal fastsette en vekt som begge utøvere i en planlagt kamp klarer å veie inn på. Vekten skal godkjennes på forhånd av både utøverne og konkurranse-arrangør.

### 5.2

Faste vektklasser benyttes

Vektklasser:

Atomweight

- 45 kg

Strawweight

- 52,2 kg

Flyweights

-56,7 kg

Bantamvekt

-61,2 kg

Fjærvekt

-65,8 kg

Lettvekt

-70,3 kg

Weltervekt

-77,1 kg

Mellomvekt

-83,9 kg

Lett tungvekt

-93,0 kg

Tungvekt  
-120,2 kg

Super tungvekt  
+120, 2kg

## **§ 6 Innveiing**

### 6.1

Utøveren må oppfylle kravet til den spesifiserte vekten innenfor tidsperioden angitt i konkurransens offisielle innveiings-tilsyn av funksjonærer som oppnevnes av konkurranse-arrangøren.

### 6.2

Ved innveiing av utenlandske utøvere (ved internasjonale konkurranser) fremvise gyldig legitimasjon.

### 6.3

Utøver skal veies minst 1 time før matchstart og ikke tidligere enn 12 timer før.

### 6.4

For å forhindre for stor spekulering i vektkutting kan en utøver kontroll-veies i tidsrommet etter innveiing og rett før kampstart. Ved overvekt kan man bli forhindret fra å delta av konkurranse-leder. Overvekt er definert som mer enn 5 % av innveid vekt.

## **§7. Regelmøtet**

7.1 Det skal holdes regelmøte før hvert stevne.

7.2 Regelmøtet er standardisert fra MMA i Norges Kampsportforbund

7.3 Regelmøtet er obligatorisk for både sekundanter (coacher) og utøvere. Det kreves at alle sekundanter og utøvere er på regelmøtet.

7.4 Hvis utøver uteblir kan det resultere i diskvalifikasjon.

7.5 Hvis sekundant uteblir kan det resultere i at vedkommende ikke kan være sekundant på stevnet.

## **§ 8 Konkurranselger og medisinsk tilsyn**

### 8.1

Det er tre nivåer for medisinsk tilsyn i B kamper.

## 8.2

På det øverste nivået er en lisensiert lege utpekt som konkurranse-lege for hver konkurranse. I tillegg utpekes en kontaktperson som skal stå for eventuell transport til legevakt.

## 8.3

På det nest øverste nivået er det utpekt kvalifisert helsepersonell. I tillegg utpekes en kontaktperson som skal stå for eventuell transport til legevakt.

## 8.4

På det nederste nivået utpekes en kontaktperson som skal stå for kommunikasjon og eventuell transport til legevakt. Det påpekes at dette er det nederste nivå av sikkerhet, og kan tillates fordi B kamper ikke er fullkontakt.

## 8.5

Det er ønskelig at konkurranse-lege eller annet kvalifisert helsepersonell er tilstede under hver kamp. Konkurranse-lege eller annet kvalifisert helsepersonell må avbryte en kamp dersom han mener at en utøver ikke kan eller bør fortsette. Konkurranse-legen eller annet kvalifisert helsepersonell vil da umiddelbart varsle dommeren ved å kaste i et håndkle inn i ringen/kampområdet.

## 8.6

Dersom en utøver trenger hjelp til å komme seg tilbake til sitt hjørne i pause mellom rundene, skal utøveren bli undersøkt av konkurranse-legen eller annet kvalifisert helsepersonell, som blant annet skal kontrollere balanse og respons hos utøveren mens han står oppreist uten støtte.

## 8.7

Konkurranse-legens eller annet kvalifisert helsepersonells vurdering skal alltid være basert på et "worst-case-scenario". Dette betyr at konkurranse-legen eller annet kvalifisert helsepersonell alltid skal være på den sikre siden, og om vedkommende er i tvil skal han/ hun avbryte kampen.

## 8.8

Konkurranse-lege eller annet kvalifisert helsepersonell skal, hvis han/ hun finner det nødvendig sende utøver til sykehuset for undersøkelse.

## 8.9

Ved mistenkelige skader (f.eks lett hjernerystelse), kan konkurranse-lege eller annet kvalifisert helsepersonell holde igjen utøveren for videre observasjon. Utøveren må i disse tilfeller ikke forlate konkurranse-området sånn at konkurranse-lege eller annet kvalifisert helsepersonell kan gjøre en oppfølgende undersøkelse. Ved oppfølgingen bør konkurranse-lege eller annet kvalifisert helsepersonell vurdere om det er nødvendig å sende en utøver til sykehuset for undersøkelse og videre behandling, anbefale eventuell etterbehandling, eller konstatere at videre behandling ikke er nødvendig. Ved oppfølgende undersøkelse skal overnevnte avgjørelse dokumenteres og legges til øvrig dokumentasjon som overleveres fra konkurranse-lege eller annet kvalifisert helsepersonell til konkurranse-lederen.

## 8.10

Konkurransen-legen eller annet kvalifisert helsepersonell må dokumentere eventuelle knockouts og videre oppfølgende undersøkelse ved sykehus, karantene, etc.

## **§9 Helsesjekk**

### 9.1

Man skal ha en fysisk helsesjekk hos legen med mindre en lisensiert lege eller annet kvalifisert helsepersonell utfører helsesjekk på stevnet.

### 9.2

Helsesjekken følger standardisert skjema fra MMA i Norges Kampsportforbund. Det er opptil utøveren å gjøre seg kjent med hva som gjelder for de stevnene utøveren konkurrerer på.

### 9.2

Om en lisensiert lege eller annet kvalifisert helsepersonell er til stede kan vedkommende kontrollere alle deltakerne i forbindelse med innveiing. Hvis en utøver anses å være: i dårlig form, lidende av skade eller sykdom, påvirkning av medisiner eller rusmidler, i psykisk ubalanse, eller på annen måte ikke klar til kampen, må utøveren ikke få lov til å konkurrere (sjekkliste: hjerte, blodtrykk, puls, lunger, hørsel, tenner, brokk, muskler, hud).

## **§ 10 Kampdommer**

### 10.1

Hver kamp skal være overvåket av en kampdommer lisensiert fra MMA i Norges Kampsportforbund.

### 10.2

Kampdommer skal være kledd i bukser og skjorte. Kampdommerens sko bør være myke, slik at en utøver ikke kan utsettes for skade eller ubehag.

### 10.3

Kampdommeren skal være fysisk skikket til å være på vakt og kunne holde seg nær utøverne, gripe inn ved behov for å ivareta sikkerheten til utøverne på et maksimalt nivå.

### 10.4

Kampdommer skal påse at utøverne har korrekt beskyttelse og kontrollere at utøverens utstyr er i tilfredsstillende stand.

### 10.5

Kampdommer skal påse at reglene følges av alle de involverte parter i kampen.

### 10.6

Kampdommer skal ha utøvernes sikkerhet i første rekke. Hvis det er fare for

personskade f.eks. ved at en av deltakerne er satt i urimelig ulempe, eller hvis en av utøverne ikke kan forsvare seg effektivt eller på en intelligent måte skal han/ hun stoppe kampen umiddelbart.

#### 10.7

Kampdommerens tre kommandoer under kampen:

**FIGHT** – indikerer utøverne at kampen er igangsatt ved start, etter break eller etter rundens pause.

**STOPP** – indikerer at utøverne må stoppe opp og forbli i sin nåværende posisjon.

**BREAK** – indikerer at utøverne må stoppe opp, og separeres til en nøytral posisjon.

#### 10.8

Kampdommeren skal stoppe kampen når en deltager utfører ulovlige teknikker eller regelbrudd.

#### 10.9

Kampdommer skal påse at ulovlige teknikker ikke vil gi en konkurrent fordel.

#### 10.10

Kampdommer skal diskvalifisere en utøver dersom denne (eller sekundanter /hjørnemenn) begår forsettlig, alvorlige eller gjentatte overtredelser.

#### 10.11

Kampdommeren skal stoppe kampen dersom noe blir kastet inn på kampområdet. Hvis det er kastet inn et håndkle eller lignende fra sekundær/hjørnemenn eller lege, skal kampen avsluttes.

#### 10.12

Dersom det er nødvendig ved uhell eller foul, kan kampdommeren tillate et tidsavbrudd i kampen på opp til fem (5) minutter for at en utøver får mulighet til å hente seg inn igjen.

#### 10.13

Ved foul som involverer slag eller spark i skrittet (et såkalt "low blow"), skal kampdommeren – hvis den skadede utøveren anmoder – avbryte kampen i inntil fem (5) minutter, slik at utøveren får mulighet til å hente seg inn igjen.

#### 10.14

Kampdommeren skal stoppe kampen når signalet som markerer rundens slutt høres.

## 10.15

Kampdommeren skal heve kamp-vinnerens arm når kampresultatene annonseres av konferansier eller lignende funksjonær.

## § 11 Poeng-dommere

### 11.1

Hver kamp skal vurderes / scores av tre poengdommere. Disse skal være lisensierte av MMA i Norges Kampsportforbund.

### 11.2

Poeng-dommerne skal sitte adskilt fra publikum og hverandre, så fremt det er praktisk mulig.

### 11.3

Poeng-dommerne skal være nøytrale under kampen, bortsett fra hvis/når en overtredelse oppdages. Det skal ved slike situasjoner meddeles match-dommeren i rundens pause.

### 11.4

Poeng-dommere skal uavhengig gi deltakerne poeng og fylle ut poeng-skjemaet for runden.

### 11.5

Vinneren av runden får 10 poeng. Basert på kampen får motstanderen 9, 8 eller 7 poeng. Ved en svært jevn runde – og bare da – gir de utøverne 10 poeng hver.

### 11.6

Om alt annet er likt vil en submission telle som en 10-8 runde til vinneren. Om begge utøverne har en submission hver, bedømmes runden på vanlig måte.

### 11.7

Om alt annet er likt vil en TKO telle som en 10-8 runde til vinneren. Om begge har en TKO hver, bedømmes runden på vanlig måte. Et eksempel på TKO er hvor utøver A sitter i mount over lengre tid og får inn mange slag, og utøver B ikke får forbedret sin posisjon eller dekket for slagene.

### 11.8

Poeng-dommerne skal avgi score-protokollen med kampresultater tydelig uthevet til kampdommeren.

### 11.9.

Poeng-dommere skal ikke forlate sin plass før kampen er over og resultat for kampen er annonsert.

## § 12 Tidtakeren

### 12.1

Tidtakeren skal utpekes for å kunne gi nøyaktig timing av både rundene og pausene.

### 12.2

Tidtakeren signaliserer starten av hver runde.

### 12.3

Tidtakeren skal signalisere når det er ti sekunder igjen av en runde.

### 12.4

Signaliserte breaks fra kampdommeren skal ikke inkluderes i runden.

### 12.5

Rundetiden skal ikke stoppes av noe, utenom når match-dommeren signaliserer break.

### 12.6

Det er tidtakerens ansvar å ta tiden fra det øyeblikket dommeren stopper kampen. Når tiden etter stopp har nådd 4,5 minutter og 5 minutter, er det tidtakerens ansvar å informere dommeren om det.

### 12.7

Det er tidtakerens ansvar å stoppe tiden ved submission og TKO. Tiden startes igjen når kampdommer signaliserer at kampen er i gang igjen

## § 13 Konferansier

### 13.1

En konferansier skal utnevnes for konkurransen, og han skal sørge for at både publikum og funksjonærer er informert om konkurransen over høyttalesystemet.

### 13.2

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 utøvere.

### 13.3

Konferansieren skal anmode sekundanter å forlate kampområdet før kampstart, og når tidtakeren indikerer at det er 15 sekunder igjen av rundepausen.

### 13.4

Konferansieren skal kunngjøre rundenummer før starten av hver runde.

### 13.5

Konferansieren skal annonsere farge på ringhjørnet og kampvinnerens navn.

## § 14 Sekundanter (Trenere)

### 14.1

Utøveren skal ha minst én (1) og maksimum to (2) sekundanter.

### 14.2

Under kampen skal sekundanter kun oppholde seg på den delen av kampområdet som er en del av utøverens ringhjørne under rundepause.

### 14.3

Alt utstyr skal være fjernet fra kampområdet ved rundepausens slutt og sekundanter skal også sørge for at kampområdet holdes rent og tørt for å hindre at utøverne glir eller på annen måte blir forhindret. Sekundanten(e) må derfor begrense bruk av vann på deltakers kropp, og alltid ha med håndkle for å tørke sitt kampområde.

### 14.4

Mellom rundene kan sekundantene gi utøverne muntlige instruksjoner. Sekundanter kan også gi utøveren vann, påføre beskjedne mengder vaselin og adrenalin i tilfelle sårskader. Overdreven påførsel av vaselin og bruk av andre, ikke-spesifisert tillatte preparater og/eller utstyr er ikke tillatt og kan resultere i at utøveren blir diskvalifisert.

### 14.5

Sekundanter er pliktige til å informere kampdommer om eventuelle skader som er oppdaget på sine utøvere.

### 14.6

Sekundanter skal ha et håndkle og hvis de mener utøveren er i vanskeligheter, kan de kaste inn håndkleet på kampområdet og dermed avbryte kampen.

### 14.7

Sekundanter skal ikke på noen måte snakke nedsettende om motstanderne, men forholde seg til råd, hjelp og oppmuntring til egen utøver på en behersket måte både før, under og etter kampen.

### 14.8

Utøveren kan bli tilsnakket, advart eller diskvalifisert for regelbrudd som sekundanter begår.

## § 15 Kampområdet

### 15.1

Kampområdet skal være godt avgrenset slik at utøverne ikke er i fare for å falle ut. Det skal være et standard MMA bur.

### 15.2

MMA bur: Formålet med burveggen er å hindre deltakerne fra å falle ut i løpet av kampen og skade seg. Størrelsen kan variere, men det grunnleggende kravet et

støtdempende gulv avgrenset av plaststøttet nett (vegg) montert mellom minimum seks (6) stolper. Disse stolpene og toppen og bunnen rundt på veggnettet skal være dekket med polstret beskyttelse.

15.3

Gulvet skal ha matter med tykkelse 4 centimeter.

## **§ 16 Kamplengde**

16.1

Kamplengden er 3 runder à 3 minutter. Rundepausen (pause mellom rundene) skal være seksti (60) sekunder.

## **§ 17 Obligatorisk utstyr**

17.1

Hansker og benbeskyttelse skal være utstyr som er godkjent av MMA i Norges Kampsportforbund.

17.2

Shortser må være laget av slitesterkt materiale og være konstruert slik at det ikke føre til skade på noen av deltakerne. Det er lov med fight shorts og korte tights. Grappling pants o.l. er ikke tillatt. Det skal ikke være lommer eller glidelåser på shortsene.

17.3

Susp er standard for menn. Det er valgfritt for kvinner.

17.4

Tannbeskytter.

17.5

Mannlige deltakere konkurrerer i bar overkropp, med mindre det er spesielle, dyptveiende grunner for å dekke til kroppen (religiøse begrunnelser kommer ikke herunder). Kvinner bruker kortermet rashguard eller sports BH.

17.6

Konkurransen-utstyr skal kontrolleres av kampdommer før kampstart.

17.7

Utstyr kan kontrolleres etter kampen. Finner man avvik kan utøver bli diskvalifisert. F.eks. at utøveren har bandasjert ekstra på hendene etter kontroll.

## **§ 18 Boksebandasje & Tape**

18.1

Hender og knoker skal være innbundet i ordinær treningswrap. Alternativt kan utøvere binde inn hender og knoker med gassbind.

## 18.2

Man kan ikke teipe direkte på huden. Kun gassbind skal være i kontakt med huden.

## 18.3

Tape kan brukes til både å feste og styrke gassbind, men tapen kan ikke dekke knokene.

## 18.4

Hanskenes snøring eller borrelås og borrelås på benbeskyttelsen må tapes slik at de ikke kan gå opp og forårsake skade på noen av deltakerne.

## 18.5

Teiping skal kontrolleres av kampdommer og/ eller annen funksjonær før kampstart

## 18.6

Det er også lov å gå uten treningswrap eller tape.

## § 19 Godkjente teknikker

### 19.1

Slag mot hodet, kropp og ben når motstanderen har en aktiv bakkeposisjon. Det regnes for å være bakkeposisjon fra det tidspunkt en utøver har en kroppsdel annet enn føttene som berører gulvet (tre-punkts regelen).

### 19.2

Spark mot bena når motstanderen har en aktiv bakkeposisjon. Utøveren under kan skyve mot motstanders ben og bruke upkicks mot motstanders overkropp.

### 19.3

Slag og spark mot hodet, kropp og ben i en stående kamp. Knær mot kropp.

### 19.4

Slagkraften skal ligge på 30% av maks mot hodet. 80% av maks mot kroppen. Kampdommer kan justere dette underveis.

### 19.5

Kast og nedtakninger (takedowns).

### 19.6

Submission-teknikker (leddlås og strangulering/kvelningsgrep etc).

## § 20 Forbudte teknikker

### 20.1

Slagkraft som overstiger det avtalte. Opptil 30% av maks slagkraft til hodet og 80% av maks slagkraft til kropp og bein.

20.2

Slag, spark eller knær til ryggraden og bakhodet.

20.3

I stående kamp er det forbudt med knær til hodet.

20.4

Slag med albue eller underarm.

20.5

Slag og grep mot strupehodet.

20.6

Rette spark mot knær, såkalte oblique spark, i stående posisjon.

20.7

Trampling mot motstanderens føtter.

20.8

Trampling på en motstander i aktiv bakkeposisjon.

20.9

Spark og knær mot hodet til en motstander i aktiv bakkeposisjon.

20.10

Kast hvor man med vilje kaste motstanderen slik at han lander på hode/hals ("spiking").

20.11

Scissor nedtakning

20.12

Spark mot nyrene med hælen.

20.13

Knær til kroppen i bakkeposisjon

20.14

Neckcranks i forskjellige varianter.

20.15

Vridende benlåser. Eksempelvis heel hooks og toeholds.

20.16

Leddlås på små ledd (fingre og tær).

20.17

Rette spark mot knærne til en oppreist motstander mens en selv er i aktiv bakkeposisjon

20.18

Spark mot hodet til en oppreist motstander mens en selv er i aktiv bakkeposisjon ("up-kicks" til hodet er ikke tillatt).

## § 21 Fouls

21.1

Angrep på en liggende eller annen måte forsvarsløs motstander.

21.2

Å smøre kroppen (unntatt ansikt) med vaselin, liniment eller lignende.

21.3

Overdreven bruk av vaselin.

21.4

Skallinger, øye-stikking med fingre, biting, rive/trekke motstanderen etter håret og putte fingre i kroppsåpninger (som for eksempel munn og nese) eller sår (kutt).

21.5

Kaste/dytte motstanderen ut av / bort fra kamp-området.

21.6

Holde i burnettet både med fingre og tær.

21.7

Holde i motstanders shorts eller hansker.

21.8

Angripe en motstander før kampen, under timeout, rundepause eller etter kampen.

21.9

Angripe en motstander som blir undersøkt av dommeren eller konkurranse-lege.

21.10

Angripe motstanderens skritt/underliv.

21.11

Konkurrere på en ikke-sportslig måte som har til hensikt å skade motstanderen.

21.12

Målrettet angrep mot motstanderens nakke og hals, inkludert å ta tak motstanders hals.

21.13

Bruk av ufint, diskriminerende, rasistisk eller på andre måter fornærmende språk.

21.14

Gjøre krenkende gester.

21.15

Ignorere dommerens anvisninger.

21.16

Vise aggressiv atferd mot dommeren eller andre funksjonærer.

21.17

Innblanding av sekundanter.

21.18

Bevisst fjerne / spytte ut tannbeskytter.

21.19

Inaktivitet og passivitet.

21.20

Simulere (spille) treff i skritt/underliv.

21.21

Simulere skade

21.22

Ingen metallgjenstander og ingen smykker kan bæres under kamp.

## **§ 22 Fall**

22.1

Hvis en utøver faller til bakken på grunn av takedown/kast, overraskelse eller dårlig balanse, skal kampen fortsette, forutsatt at utøver kan forsvare seg eller angripe effektivt.

## **§ 23 Advarsel**

23.1

I tilfeller av mild utilsiktet handling (utførelse av ulovlige teknikker eller foul), skal kampdommeren stoppe kampen, sjekke utøvers tilstand og gi en advarsel.

## 23.2

Kampdommeren kan trekke fra poeng i forbindelse med advarselen.

## § 24 Diskvalifikasjon

### 24.1

Ved bevisste, alvorlige eller gjentatte brudd på regler kan kamp-dommeren diskvalifisere utøver.

### 24.2

Hvis det ved kampdommerens kontroll før vinneren bestemmes viser seg at en utøver har ulovlig taping kan kamp-dommeren diskvalifisere utøver.

### 24.3

En utøver kan bli tilsnakket, advart eller diskvalifisert for regelbrudd som sekundanter og trenere begår.

### 24.4

En utøver kan bli tilsnakket, advart eller diskvalifisert for regelbrudd som støttespillere/supportere begår.

### 24.5

Nedslagning. Dersom en utøver er slått ut (**KO**) eller slått til bakken (**TKO**) skal dommeren umiddelbart stoppe kampen (Referee Stops Contest – **RSC**). Utøveren som har slått/ sparket skal diskvalifiseres.

### 24.6

Kampdommer kan også diskvalifisere en utøver direkte, om overtrampet er av særdeles grov karakter.

### 24.7

Ved diskvalifisering som følge av for hard kontakt kan den diskvalifiserte utøveren bli suspendert. Se paragraf 33.

## § 25 Omstart i samme posisjon

### 25.1

Etter det er gitt en advarsel – kontroll av utøvere av konkurranse-lege eller lignende, skal kampen gjenopptas i samme posisjon som før avbrudd.

## § 25 Omstart i ny posisjon

Etter advarsel og/ eller trekk av poeng kan kampdommer gjenoppta kamp i ny posisjon. Eksempelvis hvis en utøver forhindrer en nedtakning ved å holde i buret kan kampdommer gjenoppta kampen i bakkeposisjon.

## § 27 Omstart ved inaktivitet

## 27.1

Dommeren kan starte om kampen i en nøytral posisjon (stående) av deltakerne er fastlåst eller ikke arbeider aktivt for å forbedre posisjon eller for å avslutte kampen.

## § 28 Måter å vinne på

### 28.1

Alle Merkekamper med betegnelsen B skal gå tiden ut. I utgangspunktet vinnes dermed alle kampene ved at tre dommere avgjør hvem som vinner basert på poengskjema. Man kan, om alt ellers er jevnt i en runde, vinne den ved:

#### 28.1.1

Motstander gir opp (submission) – Hvis en utøver gir opp ved å klappe (“tappe”) gjentatte ganger på motstanderen eller på matten/kampområdet eller verbalt informere dommeren om at en gir opp. Dette gir en 10-8 runde til vinneren, om alt annet er likt. Kampdommer starter utøverne i nøytral posisjon (stående) umiddelbart.

#### 28.1.2

Motstander gir opp/ dommer stopper (TKO). For eksempel ved at en utøver blir liggende lenge under i mount uten å forsvare seg mot slag eller greier å forbedre posisjonen sin kan han/ hun enten gi opp eller dommer stopper kampen. Dette gir en 10-8 runde til vinneren, om alt annet er likt. Kampdommer starter utøverne i nøytral posisjon (stående) umiddelbart.

#### 28.1.3

Motstander gir opp/ dommer stopper (TKO). For eksempel ved at en utøver blir slått ned med slag, spark eller kne til kroppen, innenfor reglementet dvs ved 80% kraft av maksimal slagkraft. Gir dette en 10-8 runde til vinneren, om alt annet er likt. Den nedslåtte får opp til 5 minutter å hente seg inn på, før kampdommer starter utøverne i nøytral posisjon (stående) umiddelbart.

### 28.2

Håndkle – Hvis en av utøvers sekundanter avbryter kampen ved å kaste inn håndkleet er motstander vinner.

### 28.3

Kamp-dommer stopper kampen (Referee Stops Contest, **RSC**). Kamp-dommer er pliktig å stoppe kampen dersom han mener at en av utøverne ikke forsvarer seg effektivt, at en av deltakerne har blitt rammet for hardt (inkluderer men begrenser seg ikke til teknisk knock out / **TKO** og knock out / **KO**) eller hvis utøvers innhentingstid (etter f.eks. foul fra motstander) eller medisinske undersøkelser av utøver overskrider 5 minutter.

### 28.4

Kamp-dommer plikter å stoppe kampen (Referee Stops Contest, **RSC**) hvis en utøver

er totalt dominerende på alle områder i kampbildet. Seieren går da til den overlegne utøveren.

#### 28.5

Diskvalifikasjon – Hvis en deltaker blir diskvalifisert tildeles motstanderen seier.

#### 28.6

Walkover – Dersom en utøver som er annonsert, og står klar på kampområdet uten at motstanderen dukker opp, er oppmøtt utøver vinner.

#### 28.8

Ved kvelning (submission) der motstander blir bevisstløs skal kampen stoppes og seieren går til den som utførte kvelningen

#### 28.9

Om en utøver viser seg å være overlegen skal kampdommer konferere med utøver om vedkommende ønsker å gi seg før alle tre rundene er over. Eksempelvis om en utøver får inn flere submissions eller TKO på rad.

### **§ 29 Kriterier for dommeravgjørelser**

#### 29.1

Utøver som kontrollerer og dominerer kampen og er mest effektiv på følgende områder anses som rundens vinner: striking (slag og spark) i en stående kamp, clinch (stående bryting), kast / nedtagninger, posisjonskontroll, striking under aktiv bakkeposisjon og submissionforsøk (låsningsgrep). Det bør være godt utført teknikker, kun aggresjon belønnes ikke.

#### 29.2

Å være på topp i guard (dvs. øverst i en aktiv bakkeposisjon med motstanderens bein rundt kroppen) skal bare betraktes som en dominerende posisjon dersom utøveren prøver aktivt å avslutte kampen (effektiv striking eller submission-forsøk) eller å forbedre sin posisjon (passere guard). En utøver som bare holder sin motstander nede uten aktivt å prøve å vinne skal ikke betraktes dominerende.

#### 29.3

Dersom utøverne er jevne offensivt, skal utøvernes defensive effektivitet vurderes: Blokkeringer mot slag og spark, forsvar mot nedtagninger, vendinger fra bunn til topp (eller til oppreist posisjon) i aktiv bakkeposisjon.

#### 29.4

Dersom utøverne er jevne både offensivt og defensivt, så skal den av utøverne som har vært mest aktiv og som har forsøkt å vinne mest, skal anses som vinner.

#### 29.5

Teknikk. Til hodet gjelder godt utførte teknikker. Utøverne skal også vise at

de kan kontrollere/ beherske slagkraften. Å slå eller sparke for hardt vil trekke ned på ellers godt utførte teknikker. I verste fall kan utøver motta advarsel eller bli disket.

### **§ 30 Uavgjort / draw**

#### **30.1**

Dersom poengstillingen ved avsluttet kamp er lik skal utøverne dømmes til en ekstra runde. Denne skal vare i 3 minutter. Dommerne skal kun vekte denne runden i forhold til en avgjørelse. Hvis poengdommerne mener dette også er en uavgjort runde, så ender kampen uavgjort.

#### **30.2**

I tittelkamper må poengdommere velge en vinner utfra poengskjemaet.

#### **30.3**

Hvis to dommere har uavgjort på poengdommerkortene, mens den tredje dommeren har en vinner vil resultatet bli uavgjort (Majority draw).

### **§ 31 No contest**

#### **31.1**

En kamp kan bli dømt som en "no contest" (dvs. kampen blir ugyldiggjort). Dette kan gjøres under eller etter en kamp.

#### **31.2**

Årsaker til no contest kan eksempelvis være dersom kampen blir avbrutt / stoppet på grunn av ytre påvirkninger etter at den starter og kan ikke fullføres.

#### **31.3**

Dersom en utøver ved uhell blir skadet av en ikke-godkjent teknikk (f.eks. ved skalling) og kampen må avbrytes pga. dette, skal kampen dømmes no contest.

### **§ 32 Protest**

#### **32.1**

Dersom en utøver eller hans sekundanter mener at kampresultatet er feil, kan de innlevere protest til konkurranse-leder innen 48 timer etter konkurransen er avsluttet.

#### **32.2**

Protester skal mottas fra utøverens klubb/lag eller utøverens manager (utenlandske utøvere) og ikke fra en enkelt utøver.

#### **32.3**

Protesten skal inneholde informasjon om hvilken kamp protesten gjelder, hva det protestere mot, argumenter for dette, hva man mener kampen skulle vært dømt, og komplett kontaktinformasjon.

#### 32.4

Kampresultatet skal kun endres dersom det finnes en åpenbar feil, som påvirket utfallet av kampen, begått av kamp-dommeren, poeng-dommere eller andre funksjonærer.

### § 33 Knockout

#### 33.1

En utøver, som har blitt slått ut (KO) som et resultat av hardt treff til hodet, eller hvor dommeren stoppet kampen grunnet en rekke harde treff til hodet, skal umiddelbart undersøkes av konkurranse-legen. Om det ikke er en konkurranse-lege til stede skal utøveren kjøres til legevakt for undersøkelse.

#### 33.2

En vurdering om videre undersøkelser på sykehus, og eventuelle avbildninger av hjernen, skal gjøres av konkurranse-legen/ legevakten.

#### 33.3

Konkurranse-legen skal dokumentere eventuelle knockouter og dermed følgende undersøkelse på sykehus, karanteneperiode, etc.

### § 34 Karantene og suspensjon

#### 34.1

En utøver som har blitt slått ut av en knockout, som et resultat av treff til hodet, eller når dommeren stopper kampen pga. harde støt til hodet på en utøver, som gjorde han forsvarsløs eller ute av stand til å fortsette, skal ikke tillates å delta i konkurransen eller sparring i en periode som er angitt i 33.3 nedenfor.

#### 34.2

Konkurranse-legen har rett til å ilegge karantene, selv når en kamp ikke blir stoppet, dersom han finner det nødvendig på grunn av at en utøver har fått mange harde treff til hodet.

#### 34.3

Én (1) knockout – Minimum fire (4) uker etter kamp. To (2) knockouter på en tre (3) månedersperiode – tre (3) måneder etter kamp. Tre (3) knockouter på en tolv (12) månedersperiode – 12 (12) måneder etter kamp.

#### 34.4

Suspensjoner administreres av MMA i Norges Kampsportforbund.

#### 34.5

Utøvere som blir diskvalifisert på bakgrunn av for harde og/ eller regelrett ulovlige teknikker, kan suspenderes i opp til 24 måneder. Ved særdeles grove overtramp er det også åpent for lengre suspensjoner.

## § 35 Doping

### 35.1

En positiv doping-test etter **WADA (World Anti-Doping Agency)**, **IOKs** (internasjonale olympiske komité) eller andre godkjente instansers dopingliste fører til umiddelbar diskvalifikasjon. En eventuell sanksjon fra MMA i Norges Kampsportforbund vil komme i tillegg.

### 35.2

Det er konkurranse-leders ansvar å legge til rette og å bistå i gjennomføringen av anti-doping tester på utøverne.

### 35.3

Hvis en deltager ikke godtar anti-doping tester vil det resultere i umiddelbar diskvalifikasjon.

-