

## **C kamper – Reglement**

### **§ Konkurransen-arrangør**

#### 1.1

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

#### 1.2

Konkurransen-arrangøren utnevnes av MMA komiteen i Norges Kampsportforbund.

#### 1.3

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

#### 1.4

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

#### 1.5

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

#### 1.6

Burdommer skal betales av arrangørklubb etter gjeldende satser.

### **§ 2 Konkurransen-leder**

#### 2.1

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

#### 2.2

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

#### 2.3

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

#### 2.4

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

2.5

Konkurransleder 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

Konkurransleder skal dokumentere og rapportere eventuelle avvik til MMA komiteen.

### **§ 3 Utøvere**

3.1

Det stilles ingen alderskrav til utøverne.

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. En utøvers tidligere erfaring i andre kampsportgrener skal også

tas i betraktning. I C kamper kan man, med bakgrunn i kampenes egenart, akseptere noe diskrepans med tanke på vekt og erfaring.

## **§ 5 Vektklasser**

### 5.1

To utøver som møter hverandre bør være nær hverandre i vekt. Men på grunn av kampenes egenart kan det tillates diskrepans i vekt.

### 5.2

Faste vektklasser benyttes ikke.

## **§ 6 Innveiing**

### 6.1

Alle utøvere skal veies inn.

### 6.2

Det er ikke påkrevd at man kommer ned til den vekten man er satt opp til.

### 6.3

En diskrepans i vekt skal meddeles kampdommer som vurderer dette i forhold til ledelse av kampene.

## **§7 Sekundantmøte (Trenermøte)**

7.1 Det skal holdes sekundantmøte (Trenermøte) før hvert stevne

### 7.2

Sekundantmøte (Trenermøte) er standardisert fra MMA i Norges Kampsportforbund

### 7.3

Sekundantmøte (Trenermøte) skal holdes av MMA i Norges Kampsportforbund eller en utpekt ansvarlig.

### 7.4

Sekundantmøte (Trenermøte) er obligatorisk for alle coacher.

### 7.5

Hvis sekundanter (Trenere) uteblir kan det resultere i diskvalifikasjon av utøver(e).

## **§8 regelmøtet**

### 8.1

Regelmøtet skal holdes før hvert stevne

### 8.2

Regelmøtet er standardisert fra MMA i Norges Kampsportforbund

### 8.3

Regelmøtet skal holdes av MMA i Norges Kampsportforbund eller en utpekt ansvarlig.

### 8.4

Regelmøtet er obligatorisk for både sekundanter (Trenere) og utøvere. Det kreves at minst en sekundant samt utøver er til stedet.

### 8.5

Hvis utøver og/ eller sekundant (Trener) uteblir kan det resultere i diskvalifikasjon.

## **§ 9 Konkurransenleger og medisinsk tilsyn**

### 9.1

Det er tre nivåer for medisinsk tilsyn i C kamper.

### 9.2

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.

### 9.3

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

### 9.4

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 C kamper ikke er fullkontakt.

### 9.5

Hvis konkurranse-lege eller annet kvalifisert helsepersonell er tilstede skal vedkommende observere hver kamp. Vedkommende plikter å avbryte en kamp dersom han mener at en utøver ikke kan eller bør fortsette. Konkurransenlegen eller annet kvalifisert helsepersonell vil da umiddelbart varsle dommeren ved å kaste i et håndkle inn i ringen/kampområdet.

### 9.6

Konkurransenlegens 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.

#### 9.7

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

#### 9.8

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.

#### 9.9

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

### **§ 10 Kampdommer**

#### 10.1

Hver kamp skal være overvåket av en lisensiert kampdommer.

#### 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 har i tillegg ansvaret for å veilede utøverne gjennom kampen. Med veiledning menes at vedkommende kan styre kampen om en utøver blir for dominant.

### 10.8.1

Om en utøver er særdeles dominerende i den stående delen av kampen kan kampdommer be den dominante utøveren utfordre seg selv i andre aspekter av kampen. For eksempel be vedkommende slippe den andre utøveren mer til stående, gå over til bryting og/ eller grappling.

### 10.8.2

Om en utøver er særdeles dominerende i brytedelen av kampen kan kampdommer be den dominante utøveren utfordre seg selv i andre aspekter av kampen. For eksempel be vedkommende slippe den andre utøveren mer til i brytedelen, gå over til stående og/ eller grappling.

### 10.8.3

Om en utøver er særdeles dominerende i bakkekampen kan kampdommer be den dominante utøveren utfordre seg selv i andre aspekter av kampen. For eksempel be vedkommende slippe den andre utøveren mer til i grapplingen, gå over til bryting og/ eller stående kamp.

## 10.9

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

## 10.10

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

#### 10.11

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

#### 10.12

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.

#### 10.13

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

#### 10.14

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.

#### 10.15

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

#### 10.16

Kampdommeren skal heve begge utøvers hender etter kampen. Det kåres ingen vinner i C kampene.

### **§ 11 Poeng-dommere**

#### 11.1

C kamper skal ikke ha poengdommere. Alle kampene går til uavgjort.

### **§ 12 Tidtakeren**

#### 12.1

En tidtaker 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 match-dommeren signaliserte 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 høyttalersystemet.

### 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.

### 13.3

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

### 13.4

Konferansieren skal kunngjøre rundenummer før starten av hver runde.

### 13.5

Konferansieren takker begge utøverne for god innsats eller lignende ved kampslutt.

## **§ 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

Sekundant(e) plikter å guide sin utøver gjennom kampen. Påse at egen utøver holder slagkraft etc innenfor regelverket. Ved dominans er det ønskelig at sekundant(e) veileder sin utøver til å utfordre seg selv i andre aspekter av kampen.

#### 14.4

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.

#### 14.5

Mellom rundene kan sekundantene 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.

#### 14.6

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

#### 14.7

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

#### 14.8

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.

#### 14.9

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 brukes 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 er 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 2 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

Konkurrans-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. 50% 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 50% 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**

23.1

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.

## **§ 24 Diskvalifikasjon**

24.1

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

## 24.2

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

## 24.3

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

## 24.4

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

## 24.5

Nedslagning. Dersom en utøver er slått ut (**KO**) eller slått til bakken og er ute av stand til å forsvare seg effektivt / skal dommeren umiddelbart stoppe kampen (Referee Stops Contest – **RSC**).

## 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.

## **§ 26 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 posisjonen.

## **§ 28 Måter å vinne på**

## 28.1

Alle treningskamper skal gå tiden ut. Det skal ikke kåres en vinner.

### 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. 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. Kampdommer starter utøverne i nøytral posisjon (stående) umiddelbart.

### 28.1.2

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 50% kraft av maksimal slagkraft. Den nedslåtte får opp til 5 minutter å hente seg inn på, før kampdommer starter utøverne i nøytral posisjon (stående).

## 28.2

Håndkle – Hvis en av utøvers sekundanter avbryter kampen ved å kaste inn håndkleet avsluttes kampen. Det kåres ingen vinner.

## 28.3

Dersom kampdommer mener at en av utøverne er for dominant og den andre utøveren ikke forsvare seg effektivt er kampdommer pliktig til å veilede utøverne videre i kampen.

## 28.4

Kamp-dommer er pliktig å stoppe kampen dersom han mener at en av utøverne ikke forsvare seg effektivt, at en av deltakerne har blitt for rammet 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. Det kåres ingen vinner.

## 28.4

Kamp-dommer plikter å stoppe kampen (Referee Stops Contest, **RSC**) hvis en utøver er totalt dominerende på alle områder i kampbildet selv etter veiledning. Det kåres ingen vinner.

## 28.5

Diskvalifisering – Selv om en utøver diskvalifiseres kåres det ingen vinner.

## 28.6

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

## 28.8

Ved kvelning (submission) der motstander blir bevisstløs skal kampen stoppes. Dette resulterer i No contest.

## 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 Knockout

### 29.1

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.

### 29.2

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

### 29.3

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

## § 30 Karantene og suspensering

### 30.1

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 30.3 nedenfor.

### 30.2

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.

### 30.3

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.

#### 30.4

Suspenderinger administreres av MMA i Norges Kampsportforbund.

#### 30.5

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.

### § 31 Doping

#### 31.1

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

#### 31.2

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

#### 31.3

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