



GMC OlimpX geht in die fünfte Runde und wir laden recht herzlich ein.

Am 02.04.2017 starten wir mit dem GRAPPLING TOURNAMENT
und Sonntag 29.04.2017 geht es weiter mit Amateur MMA und K-1

GMC OlimpX GRAPPLING TOURNAMENT

Es findet am 02.04.2017 statt.
Die Waage beginnt um 10:00 Uhr.
Die Kämpfe fangen um 12:00 Uhr an.

Anmeldegebühr :

bei Vorkasse: 15€
Anmeldung Vor-Ort: 20€

Erster Platz – Pokal
Zweiter, dritter Platz jeweils eine Medaille

GMC OlimpX Amateur MMA und K-1

Es findet am 29.04.2017 statt
Die Waage beginnt um 10:00 Uhr.
Die Kämpfe fangen um 13:00 Uhr an.

Wo: Fight Club Gelsenkirchen
Weststraße 7
45891 Gelsenkirchen
Anmeldungen unter dh@german-mma.de
Rückfragen. 0152 539 83 714

GMC OlimpX GRAPPLING TOURNAMENT

REGELWERK:

7 Minuten Kampfzeit
bei unentschieden in den Endrunden 2 Minuten Verlängerung
(Nach Ablauf der Zeit entscheidet der erste Punkt.)
Sieg durch Submission
Sieg durch 10 Punkte

PUNKTE:

1 Punkt für Takedown
2 Punkte für Takedown mit Kontrolle
2 Punkte für die Sidemount
3 Punkte für die Fullmount
4 Punkte für die Backmount
Es gibt keine Punkte für das auf- und absteigen.
Nur aus einer neuen Situation wird gepunktet.
Position muss 3 Sekunden gehalten werden.

VERBOTENE TECHNIKEN:

Fingerhebeln
Heel Hooks (beginner)
Twister (beginner)
gedrehte Nackenhebel

LEISTUNGSKLASSEN: BEGINNER

Slams über Hüfthöhe
zu 2 Jahren Erfahrung
Bis Blaugurt
Teilnahme bis zum 3. Turnier

ADVANCED:

ab Blaugurt
ab 2 Jahren Erfahrung
Ab dem 4. Grappling oder Ringer Turnier

GEWICHTSKLASSEN:

bis 57kg
bis 61kg
bis 70kg
bis 77kg
bis 84kg
bis 93kg
ab 93kg

REGELWERK / GEWICHTSKLASSEN GMC OLIMPIX AMATEUR MMA

Techniken im Stand / Stand-up Techniques	
Schläge zum Kopf/ punches to the head	ja
Schläge zum Körper/ punches to the body	ja
Ellenbogen zum Kopf/ elbows to the head	nein
Ellenbogen zum Körper/ elbows to the body	ja
Tritte zum Kopf / kicks to the head	ja
Tritte zum Körper/ kicks to the body	ja
Knie zum Kopf/ knees to the head	nein
Knie zum Körper/ knees to the body	ja
Techniken am Boden/ Ground Techniques	
Schläge zum Kopf / punches to the head	nein
Schläge zum Körper/ punches to the online pokies body	ja
Ellenbogen zum Kopf/ elbows to the head	nein
Ellenbogen zum Körper/ elbows to the body	ja
Tritte zum Kopf/ kicks to the head	nein
(wenn Rücken des Gegners zum Boden zeigt)	
Upkicks zum Kopf des stehenden Gegners	ja
Knie zum Kopf/ knees to the head	nein
Tritte zum Körper / kicks to the body	nein
Body slams	ja
(nicht auf den Kopf oder Nacken des Gegners)	
Heel hook	nein

Schutzausrüstung	
Zahnschutz	ja
Tiefschutz bzw. Tief- und Brustschutz für Frauen (optional):	ja
MMA Handschuhe (vom Veranstalter gestellt – 04oz):	ja
Kopfschutz	freiwillig
Schienbeinschützer	freiwillig
Rundenzeiten	2 x 4 Minuten

Gewichtsklassen	in kg
Fliegengewicht / Flyweight	unter 57
Bantamgewicht / Bantamweight	unter 61
Federgewicht / Featherweight	unter 66
Leichtgewicht / Lightweight	unter 70
Weltergewicht / Welterweight	unter 77
Mittelgewicht / Middleweight	unter 84
Halbschwergewicht / Light Heavyweight	unter 93
Schwergewicht / Heavyweight	über 93