

SHOUTOUT CONTENDER RULESET

**Das vollständige GAMMA PRO CONTENDER REGELWERK
findest du auf unsere Homepage
unter "www.shoutout-fightleague.com".**

In der Shoutout Fight League wird nach den GAMMA PRO Contender Rules gekämpft.

Das vollständige GAMMA PRO Contender Regelwerk und das
GAMMA PRO United Regelwerk erhältst du nach deinem
Erstkontakt mit uns per Mail.

EQUIPMENT:

MMA-Handschuhe & Shin-Guards & Kampfchse erhältst du vor Ort!
(Frauen: enges, festanliegendes Oberteil: darf keine Marken-Namen
tragen und muss schwarz oder weiß sein!)

Mundschutz und Tiefschutz sind verpflichtend und selbst mit zu bringen!
(Tiefschutz bei Frauen optional)

MMA-Handschuhe:

- 6-8 OZ

Schienbeinschoner:

- Mindestens 1 cm dick

- Wenn beide Kämpfer zustimmen, kann ohne Schienbeinschoner gekämpft werden

Kampfchse:

- Keine Reißverschlüsse oder sonstige Gefahrenquellen

www.shoutout-fightleague.at

 [shoutout_fightleague](https://www.instagram.com/shoutout_fightleague)

 [Shoutout Podcast](#)

 [SHOUTOUT Fight League](#)



RUNDEN ZEITEN:

- 2 Runden à 5 Minuten (60 Sekunden Pause)
- Wenn es nach 2 Runden ausgeglichen ist, dann folgt eine finale 3 Runde à 5 Minuten

REGELWERK:

Verbotene Techniken:

- **Schläge mit den Ellbogen (Im Stand- und im Bodenkampf)**
 - **Knie zum Kopf des Gegners im Standkampf**
 - **Knie und Tritte auf den Gegner im Bodenkampf**
 - **Gerader Tritt gegen das Knie**
- **Slamming (Normale Take Downs sind natürlich erlaubt)**
 - **Quetschen der Luftröhre (speziell bei Würge-Griffen!)**

Außerdem beendet der Referee den Kampf früher als im Profi Regelwerk.

- Früherer Abbruch des Kampfes im Bodenkampf durch effektives Ground & Pound
- Früherer Abbruch des Kampfes im Standkampf durch effektives Striking

