

01 · KAMPFZEIT

- › 3 Runden à 2 Minuten // Haupt-/Titelkampf 3 Runden à 3 Minuten
- › 30 Sekunden Pause zwischen den Runden
- › Kein Overtime während der regulären Kampfzeit

02 · SIEGBEDINGUNGEN

- › **Schultersieg** (Pin / Fall)
- › **Technische Überlegenheit** (12 Punkte Vorsprung)
- › **Punktsieg** nach Ablauf der regulären Kampfzeit
- › **Golden Point** bei Punktgleichstand
- › **Disqualifikation** bei schweren Regelverstößen oder nach drei Verwarnungen

03 · PUNKTEWERTUNG

AKTION	PUNKTE
Takedown	2
Großer Wurf mit direkter Rückenlage	4 – 5
Exposure	2
Reversal	1
Push-Out	1
Verwarnung oder Foul	1 Punkt für den Gegner

04 · PASSIVITÄT & GOLDEN POINT

PASSIVITÄT

Keine Shot Clock. Der Ringrichter kann bei mangelnder Aktivität zur Offensive auffordern. Bleibt der Athlet passiv, erhält der Gegner nach einer Verwarnung 1 Punkt.

GOLDEN POINT

Steht es nach Ablauf der Kampfzeit unentschieden, folgt die Golden-Point-Verlängerung: Wer den ersten Wertungspunkt erzielt, gewinnt sofort.

05 · VERBOTENE AKTIONEN

- ✗ Schläge, Tritte, Knie oder Ellbogen
- ✗ Würge- und Hebeltechniken
- ✗ Beißen, Kratzen oder Haare ziehen
- ✗ Finger in Augen, Nase oder Mund
- ✗ Unsportliches Verhalten
- ✗ Absichtliches Verlassen der Kampffläche

VERWARNUNGEN: Jeder Regelverstoß kann eine Verwarnung nach sich ziehen → 1 Punkt für den Gegner. Nach drei Verwarnungen erfolgt die Disqualifikation, der Gegner gewinnt.

06 · WETTKAMPFFLÄCHE · KLEIDUNG · RINGRICHTER

WETTKAMPFFLÄCHE

12 × 12 m Wrestling-Matte.
Vollständiges Verlassen der Fläche → 1 Push-Out-Punkt für den Gegner.

KLEIDUNG

Offizieller NWL Rashguard & NWL Shorts werden gestellt.
Ringerschuhe sind verpflichtend.

RINGRICHTER

Entscheidungen sind bindend. Zum Schutz der Athleten kann der Kampf jederzeit unterbrochen oder beendet werden.