



### *Handout für Trainer und Kampfrichter (auf was muss bei den Sportlern und Trainern geachtet werden)*

Auf folgende Punkte sollten, vor Kampfbeginn, unbedingt geachtet werden:

- Bekleidung der Trainer:
  - Sportkleidung
  - Lange Hose
  - Turn- / Sport- / Ringerschuhe
  - Keine Mützen oder Basecaps
  - *Warum? Es ist eine Sportveranstaltung.*
  
- Bekleidung / Auftreten der Sportler:
  - **Trikot**
    - Einteiliges Trikot nach UWW -Richtlinien oder vom DRB/RVS genehmigt. Eine farbliche Mischung von Rot und Blau ist verboten. Es darf im Bereich der Achseln max. 10 cm, zu den Hüften hin, ausgeschnitten sein. Im Freistil muss es bis zur Mitte der Oberschenkel gehen, im Griechisch-römischen Stil kann es die Beine ganz bedecken.
    - Nur Kaderathleten dürfen das DRB-Nationaltrikot tragen. Es ist nur das aktuelle Original-Nationaltrikot des DRB gestattet.
    - In den Bundesligen ist das Tragen von Nationalkennungen verboten.
    - Auf allen Meisterschaften dürfen keine Nationaltrikots, keine Embleme oder Abkürzungen anderer Länder getragen werden. Ausnahme: es nimmt eine Nationalmannschaft teil. **→ Dies gilt bis hinunter zu einer Bezirksmeisterschaft und anderen Turnieren.**
    - Werbung auf dem Trikot ist gestattet, jedoch nur auf der Brust, einem Oberschenkelteil oder auf der unteren Rückenpartie und hier auch nur ein Sponsor dessen Buchstaben oder Symbole nicht größer als 6 cm sein dürfen.
    - Es darf nur ein Trikot getragen werden.
    - Unter dem Trikot muss eine Unterhose /Badehose oder Suspensorium getragen werden. Für Ringerinnen wird das Tragen eines BH`s (ohne Metallteile) am besten Sport-BH empfohlen. Ringerinnen dürfen nicht mit Männertrikot und darunter angezogenem T-Shirt zum Wettkampf antreten.
    - Es darf keine Radlerhose unter dem Trikot getragen werden
  
  - **Schuhe**
    - Die Ringer/Innen müssen den Knöchel bedeckende Ringerschuhe tragen. Das Schuhwerk darf keine Absätze, nicht genagelt, mit Metallösen oder anderen Metallteilen versehen sein. Es sollten Ringerschuhe ohne Schnürsenkel sein bzw. sind diese so abzudecken das ein öffnen während des Kampfes nicht möglich ist.



---

### *Handout für Trainer und Kampfrichter (auf was muss bei den Sportlern und Trainern geachtet werden)*

---

- **Ohrenschützer**
  - Ohrenschützer dürfen keine Metallteile enthalten. Sie sollten aus Stoff bzw. weichem Kunststoff bestehen. Kanten bei Kunststoffteilen müssen abgeklebt sein.
  
- **Knieschützer**
  - Das Tragen von leichtem Knieschützer ohne Metallteile ist gestattet.
  
- **Haare und Bart**
  - Die Haare müssen kurz geschnitten sein ggf. können lange Haare mittels Haargummi (ohne Metallteil) im Nacken zusammengebunden werden.
  - Am Kampftag müssen die Ringer glattrasiert sein oder einen mehrere Wochen alten, weichen Bart tragen.
  
- **Gegenstände**
  - Es dürfen beim Kampf keine Gegenstände getragen werden, die den Gegner verletzen könnten. (Ringe, Schmuck, Ketten, Ohrringe, Piercing, Prothesen, Haarspangen etc.)
  
- **Vorstellung zum Kampf**
  - Nach Aufruf zum Kampf tritt der Ringer/in in der entsprechend farblich gekennzeichneten Ecke im korrekten Trikot an. Ein Umziehen/Anziehen des Trikots in der Kampfecke ist verboten.
  - Es darf nicht im schwitzenden, öligen, fettigen oder klebrigen Zustand angetreten werden (Gilt auch zu Beginn jeder Kampfrunde während des Einzelkampfes).
  - Anschließend begeben sich die Ringer\*innen in die Mattenmitte und begrüßen Kampfrichter\*in sowie Gegner\*in mit einem Handschlag.
  - Sollte ein nicht korrekter Zustand der Wettkampfkleidung bzw. der Haare vorhanden sein, so wird eine Zeit von einer Minute für die korrekte Zustandsherstellung gewährt. Diese Minute hat nichts mit der Verletzungszeit zu tun. Sollte nach Ablauf der Minute kein korrekter Zustand hergestellt sein, so verliert der Ringer den Kampf durch Aufgabe.
  - Für eine Unterbrechung während des Kampfes zur Herstellung eines korrekten Zustandes, gelten die entsprechenden Sanktionen (Verletzungszeit, Punkte für den Gegner).