



SCOS REGLEMENT 2026

K-1, ORIENTAL BOXING & MUAY THAI





SCOS – Reglement 2026

EINLEITUNG	2
SINN UND ZWECK	2
GEWICHTSKLASSEN	3
STÄRKEKLASSEN	3
KAMPFZEITEN K-1 UND ORIENTAL BOXING	4
KAMPFZEITEN MUAY THAI	4
PUNKTESYSTEM	4
BEWERTUNGSKRITERIEN	5
MINUSPUNKTE	5
VERWARNUNGEN	5
ANZÄHLEN	6
ENTSCHEIDE	6
RINGARZT	6
WIEGEN	6
BEKEIDUNG	6
SCHUTZAUSRÜSTUNG	7
K-1 TECHNIKEN	8
ORIENTAL BOXING TECHNIKEN	9
MUAY THAI TECHNIKEN	10



Einleitung

Dieses Reglement vereint die gültigen Bestimmungen für K-1, Muay Thai und Oriental Boxing an sämtlichen SCOS Qualifikationen sowie dem Finale. Grundlegende Regelungen gelten für alle drei Disziplinen, während sportartspezifische Unterschiede explizit dem jeweiligen Kampfstil zugeordnet sind. Aus Gründen der Lesbarkeit wird im gesamten Dokument ausschliesslich die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind alle Geschlechter gleichermassen angesprochen und willkommen – SCOS steht für Fairness, Gleichbehandlung und Respekt.

Für Fragen, Anregungen oder Änderungswünsche zum Reglement wendet euch bitte direkt an Roger Rubi, Präsident SCOS unter scos@bluewin.ch.

Wir erinnern daran, dass Regeln nicht nur der Sicherheit, sondern auch der sportlichen Integrität dienen und konsequent einzuhalten sind. Grobe Verstösse werden entsprechend geahndet. Diskussionen mit Punkt- oder Ringrichtern am Ring sind zu unterlassen. Reklamationen und Beschwerden sind ausschliesslich über scos@bluewin.ch einzureichen.

Wir danken allen Beteiligten für die Zusammenarbeit, den gegenseitigen Respekt und den fairen Umgang – auf und neben der Matte.

Sinn und Zweck

Dieses Reglement bildet die verbindliche Grundlage für sämtliche SCOS Qualifikationen und dient als Richtlinie für alle Instanzen, Funktionäre, Coaches und Athlet*innen des Verbandes. Es stellt sicher, dass die Rahmenbedingungen für faire, transparente und einheitliche Wettkämpfe klar geregelt sind.

SCOS versteht sich als neutrale und respektvolle Plattform für Amateur-Wettkämpferinnen und -kämpfer, mit dem Ziel, den Kampfsport in seiner Vielfalt zu fördern und seine positive Wirkung nach aussen sichtbar zu machen.

Das Reglement wird jährlich an der offiziellen Planungssitzung gemeinsam mit den Trainer*innen der Organisation geprüft und bei Bedarf angepasst. So stellen wir sicher, dass aktuelle Entwicklungen, praktische Erfahrungen und Rückmeldungen aus dem Wettkampfalltag berücksichtigt werden.



Gewichtsklassen*

In/en KG	
Herren / Hommes	Damen / Femmes
-45	-45
-48	-48
-51	-51
-54	-54
-57	-57
-60	-60
-63.5	-63.5
-67	-67
-71	-71
-75	-75
-81	-81
-86	+81
-91	
+91	

**Bei Knappheit von Anmeldungen kann es sein, dass diese gemischt werden, jeweils aber nur mit einer höheren oder niedrigeren Gewichtsklasse.*

Stärkeklassen

C-Klasse:

Sind Anfänger, heisst die Kämpfer bestreiten wirklich Ihre ersten Kämpfe und haben null Erfahrung im Wettkampfsport (auch keine andere Kampfstile wie z Bsp.: Sanda, Karate, Light-Kickboxen oder MMA). In dieser Klasse wird **maximal 3 Mal gekämpft**. Ab dem vierten Kampf steigt man automatisch in die B-Klasse auf.

Kämpfer, die nach weniger als zwei Jahren Pause wieder aktiv werden gehören in die B-Klasse

B-Klasse:

Für Kämpfer die bereits Kampferfahrung haben oder technisch einen hohen Stand aufweisen. Kampferfahrung heisst nicht nur bei SCOS sondern auch in anderen Kampfstilrichtungen, anderen Organisationen und Verbänden. In der Regel sind hier Kämpfer/innen bis max. 20-25 Kämpfe. (Alle mit mehr Erfahrung sind an den Abend-Veranstaltungen besser aufgehoben)

Wir appellieren an eure Ehrlichkeit!



Kampfzeiten K-1 und Oriental Boxing

C-Klasse: 2 x 2 min.

B-Klasse: 3 x 2 min.

Kampfzeiten Muay Thai

C- und B-Klasse: 3 x 2 min.

Punktesystem

Art	Punkte C-Klasse	Punkte B-Klasse
Niederlage in einer tieferen Gewichtsklasse	5	15
Niederlage in der normalen Gewichtsklasse	10	20
Niederlage in einer höheren Gewichtsklasse	15	25
Sieg in einer tieferen Gewichtsklasse	15	25
Sieg in der normalen Gewichtsklasse	20	30
Sieg in der einer höheren Gewichtsklasse	25	35

Punktevergabe pro Runde:

3 Punkterichter

Leichte Überlegenheit

10 : 9

Grosse Überlegenheit

10 : 8

Ausgeglichen hohes Niveau

10 : 10



Bewertungskriterien

Für die positive Beurteilung eines Kampfes gelten die nachstehenden Bewertungskriterien:

1. Saubere Treffer
2. Kraftvoll und effektiv
3. Schaden, Störung, Dominanz
4. Effektive Aggressivität
5. Verteidigung und Ringbeherrschung
6. Weniger Regelverstösse

Weitere Bewertungspunkte:

- Kondition und Stärke in den späteren Runden verschaffen einem Athleten einen Vorteil

Minuspunkte

- | | |
|--|--------------|
| • Anzählen | 1 Minuspunkt |
| • 3x Anzählen gleiche Runde | Kampfende |
| • Klar ersichtlicher Tiefschlag* (Absicht oder nicht) | 1 Minuspunkt |
| • Klares nachschlagen nach Stop | 1 Minuspunkt |
| • Schlagen mit Ellbogen oder Kopfstoss, Knie zum Kopf | 1 Minuspunkt |
| • Mehrere Knie hintereinander | 1 Minuspunkt |
| • Unsportliches Verhalten von Coach oder Kämpfer
<i>(liegt im Ermessen des Punkterichters und nach Absprache mit dem Präsidenten)</i> | 1 Minuspunkt |
| • 3. Verwarnung | 1 Minuspunkt |
| • 3x Mundschutz ausspucken | 1 Minuspunkt |

**Minuspunkt bei Tiefschlag:*

Der Ringrichter ist verpflichtet mit den Punkterichtern Rücksprache zu halten, ob es ein absichtlicher oder ein versehentlicher Tiefschlag war. Die Mehrheit entscheidet, ob es zu einem Minuspunkt kommt oder nicht.

Verwarnungen

- Clinchen, Klammern, Stossen
- Wegdrehen, zu tief Abtauchen
- Mehr als Ein Knie hintereinander
- Unsaubere Techniken (Innenhandschlag, Low-Kick unterhalb Knie, Blindtechniken etc.)
- **Nach zweitem Mal Mundschutz ausspucken**



Anzählen

- Nach Schlagwirkung
- **Bei Kampfverweigerung oder Verzögerung**

Entscheide

- Nach Richterstimmen
- Nach Punkten
- Quali-Turnier mit Flagge für technisch besseren Kämpfer
- **Finale mit Zusatzrunde** (Punktrichter dürfen nicht Unentschieden werten)

Ringarzt

Der Ringarzt kann den Kampf zu Gunsten der Gesundheit abbrechen.

Wiegen

Gewicht auf der Waage zählt mit oder ohne Kleider! Es gibt keinen Gewichtsabzug.

Bekleidung

Weibliche und männliche Kämpfer aller Alterskategorien tragen eine handelsübliche Box- oder Thaiboxhose, die ca. 10cm über dem Knie endet, max. aber bis zum Knie geht. Die Hose darf keine Taschen oder Reißverschlüsse aufweisen. Kordeln müssen sich in der Innenseite der Hose befinden. Weibliche Teilnehmer tragen ein kurz geschnittenes, ärmelloses, anliegendes Top aus Kunstfaser oder Baumwolle. Der Brustschutz kann dabei unter dem Top getragen werden. Das Tragen eines Tiefschutzes bei Frauen wird von SCOS aus Sicherheitsgründen ausdrücklich empfohlen. Wird darauf verzichtet, geschieht dies auf eigene Verantwortung der Athletin.

Männliche Teilnehmer kämpfen mit nacktem Oberkörper.



Schutzausrüstung

C-Klasse:

- Helm ist Pflicht! (Jochbeinschutz NICHT erlaubt)
- 10oz Boxhandschuhe geschnürt oder Klebverschluss. Mit Tape befestigt.
- **Bandagen: Nur Stoff-Bandagen erlaubt (4.50m) Es dürfen keine Einlagen oder Tape verwendet werden**
- Zahnschutz
- Tiefschutz (bei Frauen empfohlen; Verzicht erfolgt auf eigene Verantwortung)
- Schienbeinschoner
- Für Frauen Brustschutz obligatorisch

B-Klasse:

- Helm ist Pflicht! (Jochbeinschutz NICHT erlaubt)
- 10oz Boxhandschuhe geschnürt oder Klebverschluss. Mit Tape befestigt.
- **Bandagen: Nur Stoff-Bandagen erlaubt (4.50m) Es dürfen keine Einlagen oder Tape verwendet werden**
- Zahnschutz
- Tiefschutz (bei Frauen empfohlen; Verzicht erfolgt auf eigene Verantwortung)
- Schienbeinschoner
- Für Frauen Brustschutz obligatorisch



K-1 Techniken

Allgemein:

- keine Knie zum Kopf erlaubt
 - Wir bevorzugen saubere Techniken ohne Absicht auf Knockouts.
- Calf-Kick sind NICHT erlaubt!!!!
- Die Leiste ist kein Wertungsziel und absichtliche Schläge gegen die Leiste können als Fouls gewertet werden.

Boxtechniken:

Gerade Schläge, Seitwärtshacken, Aufwärtshacken

Kicktechniken:

Kicks auf Oberschenkel, Körper front und seitlich, Kopf vorne und seitlich. Kick halten gefolgt von Boxschlägen ist erlaubt. Das Bein muss allerdings nach kurzer Haltung wieder losgelassen werden. Werfen ist nicht erlaubt.

Knietechniken:

zum Bauch oder seitlich. Zu beachten ist, dass nur ein Knie geschlagen werden darf, gefolgt von Boxschlägen und erst dann erneut das Knie zum Einsatz gebracht werden darf.

Fusstechniken:

Feger sind erlaubt, müssen aber ganz am Boden durchgeführt werden. Auf Wadenhöhe nicht erlaubt.

Spinning Back Fist:

C-Klasse: Nicht erlaubt.

B-Klasse: Sauber ausgeführt erlaubt.

Clinchen verbunden mit mehreren Knien ist bei SCOS verboten.



Oriental Boxing Techniken

Allgemein:

- Die Leiste ist kein Wertungsziel und absichtliche Schläge gegen die Leiste können als Fouls gewertet werden.
 - Wir bevorzugen saubere Techniken ohne Absicht auf Knockouts.

Boxtechniken:

Gerade Schläge, Seitwärtshacken, Aufwärtshacken

Erlaubte Trefferfläche

Kopfvorderseite und Gesicht, Körper ab Hüfte aufwärts vorne und seitlich

Nicht erlaubte Trefferflächen

Hinterkopf, Schädeldecke, Hals, Genick, Rücken und unterhalb der Gürtellinie.



Muay Thai Techniken

Allgemein:

- Die Leiste ist kein Wertungsziel und absichtliche Schläge gegen die Leiste können als Fouls gewertet werden.
 - Wir bevorzugen saubere Techniken ohne Absicht auf Knockouts.
- Calf-Kick sind erlaubt!!!!

Boxtechniken:

Gerade Schläge, Seitwärtshacken, Aufwärtshacken

Kicktechniken:

Kicks auf Oberschenkel, Körper front und seitlich, Kopf vorne und seitlich. Kick halten, gefolgt von Boxschlägen oder Kicks oder Knie ist erlaubt. Werfen ist nicht erlaubt.

Knietechniken:

zum Bauch oder seitlich. Gibt es im Clinch keine klaren Aktionen, wird der Clinch unterbrochen.

Ellbogentechniken:

Ellbogenschläge sind erlaubt.

Fusstechniken:

Feger sind erlaubt, müssen aber ganz am Boden durchgeführt werden. Auf Wadenhöhe nicht erlaubt.

Spinning Back Fist:

C-Klasse: Nicht erlaubt.

B-Klasse: Sauber ausgeführt erlaubt.