



# **Global Grappling szabálykönyv**

**2018-2019 évad**

## A. Általános szabályok

1. A küzdelmi versenyszámok a **tradicionális Ju Jitsu** edzés- és vizsgaküzdelseinek a hagyományos módozataiból alakultak ki: földharc, pusztakezes küzdelem, kesztyűs küzdelem. A küzdelmek egy része **Gi**-ben (hagyományos edzőruha: kabát, nadrág, öv), másik része Gi nélkül zajlik (**NoGi**). A szabálykönyv ezeket a küzdelmeket formalizálja, helyezi a verseny körülményei közé. A hagyományos japán színeknek megfelelően az egyik versenyző **piros**, a másik versenyző **fehér**.
2. A tradicionális Ju Jitsu hagyományos értékrendje, **az egymás iránti tisztelet**, megbecsülés, a **fair play** jellemzi a versenyeinket. A verseny etikett tartalmazza a visszafogott, segítőkész, a **pozitív** érzelmeket hangsúlyozó viselkedést a versenyzők, nézők, segítők részéről egyaránt mind a pástokon, mind a nézőtéren, a dobogón. A versenyszellem nem írhatja felül a másik iránti tiszteletet!
3. A Global Grappling szabályai elsősorban a **sérülésmentes** küzdelmet segítik. E fő cél figyelembe vételével a lehető legkevesebb korlátozást tartalmazzák. A szabályzat maximális erejű küzdelmet tesz lehetővé, miközben minimalizálja a sérülésveszélyt.
4. A Global Grappling szabályai az **akciódús, látványos** küzdelmet támogatják. Azt a versenyzőt, aki hárít, menekül, nem hajlandó felvenni a küzdelmet, a szabályok büntetik. *(Ez az ún. 'akció-kényszer'. lásd H. fejezet)*
5. A versenyek **meghívásosak**. Fenntartjuk a jogot, hogy ne minden nevezést fogadjunk.
6. A versenyek célját, jellegét, a pást, higiénia, díjazás, a bírók és rendező személyzet, a versenyzők és segítők tekintetében lásd a Magyar Grappling Szövetség szabálykönyve A. fejezetét a 11. ponttól.

## B. Ruházat és védőfelszerelés

*Lásd Magyar Grappling Szövetség szabálykönyv B. fejezet*

## C. Kategóriák

1. A kategóriákat **versenyszám, [szekció,] korosztály, nem és súlycsoport** alapján képezzük. (pl. *Gi Grappling Kezdő Felnőtt Férfi 84 kg-os kategória*). Amennyiben a **szekció** nincs jelölve, a Haladó szekció értendő. (pl. *Kesztyűs Küzdelem Junior 2 Fiú 66 kg-os kategória*). Hosszú nevek esetén egyszerűsítések elképzelhetők, de ez nem megy az érthetőség rovására. (pl. *Kesztyűs Expert Férfi 92 kg*)
2. **Versenyszámok:**
  - a. **Gi Grappling** (a *Ju Jitsu földharc küzdelem Gi-ben megfelelője*)
    - i. Minden korosztálynak szervezzük,
    - ii. Gi ruházatban zajlik.
  - b. **NoGi Grappling** (a *Ju Jitsu földharc küzdelem Gi nélkül megfelelője*)
    - i. minden korosztálynak szervezzük,
    - ii. NoGi ruházatban zajlik,
    - iii. Ketreben is rendezzük Felnőtt férfiaknak, ez a **Cage Grappling** versenyszám.
  - c. **Combat Grappling** (a *Ju Jitsu pusztakezes küzdelem megfelelője*)
    - i. Junior 2 korosztálytól Senior 3 korosztályig szervezzük,
    - ii. Gi ruházatban zajlik, kötelező a védőfelszerelés használata. (lásd B. fejezet)
  - d. **Kesztyűs Küzdelem** (a *Ju Jitsu kesztyűs küzdelem megfelelője*)
    - i. Junior 2 korosztálytól Senior 3 korosztályig szervezzük,
    - ii. A Gi és a NoGi ruházat is használható, kötelező a védőfelszerelés használata.
3. **Szekciók:**
  - a. **A (Advanced = Haladó) szekció:**
    - i. Az általános szekció, itt mindenki indulhat. Minden korosztályban van. Ha nincs jelölve a kategória nevében, akkor a Haladó szekció értendő.
    - ii. A Liga versenyeken A Ligának hívjuk.
    - iii. Itt lehet Rangsor pontot kapni.
    - iv. A hivatalos Magyar Bajnokság, a Diákolimpia és a Csapatbajnokság a Haladó szabályok szerint van megrendezve.
  - b. **B (Beginner = Kezdő) szekció:**
    - i. A Felnőtt Férfiak között kerül bevezetésre.
    - ii. A Liga versenyeken B Ligának hívjuk.
    - iii. A B Ligában nem lehet rangsor pontokat kapni
    - iv. A B Ligában a szabályok könnyítettek, azaz kevesebb az engedélyezett technika, mint az A Ligában.
    - v. Versenyszámonként független a kezdő-haladó besorolás. Elképzelhető, hogy valaki pl. NoGi Grappling-ben haladó, Kesztyűs Küzdelemben pedig kezdő.
    - vi. Nem mindenki indulhat (lásd 5. pont).
  - c. **E (Expert = Szakértői) szekció:**
    - i. Közvetlen ugródeszkrét jelent más szabályrendszerek felé, ezért a szabályok eltérhetnek a Global Grappling általános logikájától.
      1. A Kesztyűs Expert szabályai segítik a K1 küzdelmekre átállást.
      2. A Gi és NoGi Expert szabályok a BJJ irányába mutatnak.
    - ii. A Liga versenyeken E Ligának hívjuk.

- iii. Az E Ligában nem lehet rangsor pontokat kapni.
- iv. Mindenki indulhat.

4. A B Ligában indulás szükséges feltételei:

- a. **Nem nevezhet a Gi és NoGi Grappling B Ligában** az a versenyző, akire az alábbi két feltétel egyike igaz:
  - i. Brazil vagy tradicionális Ju Jitsu-ban kék öves, illetve magasabb fokozatú,
  - ii. Bármilyen 'összekapaszkodós' harcművészeti ágban mester fokozatú,
- b. **Nem nevezhet a Combat Grappling és Kesztyűs Küzdelem B Ligában** az a versenyző, aki bármilyen 'ütő-rúgó' harcművészeti ágban mester fokozatú.
- c. **Át kell mennie a B-ből más Ligába** annak a versenyzőnek (azaz a következő versenyen már nem nevezhet a B-ben), akire az alábbi öt feltétel egyike igaz:
  - i. 12 mérkőzést megnyer a B Ligában,
  - ii. Két különböző versenyen két különböző bírót az átlépését javasolja,
  - iii. Brazil vagy tradicionális Ju Jitsu-ban kék öv fokozatot ér el,
  - iv. Bármely harcművészeti ágban mester fokozatot ér el,
  - v. Már a harmadik évadban versenyezne a B Ligában.

5. **Nemek:**

- a. A kategóriák nemenként meg vannak bontva.
- b. A szabályrendszer nemek szerint nincs megbontva, azaz a Nők és Férfiak szabályai között nincs különbség (*kivéve a mellvédőt*).
- c. Nők indulhatnak Férfiak között, de Férfiak nem indulhatnak a Nők között.

6. **Korosztályok:**

A korosztályok megállapításánál a születési év számít. Az évad második (tavaszi) éve és a születés éve közötti különbség alapján adjuk meg a korosztályokat. Egy évadon belül a korosztály nem változik. (*A Csapatbajnokságnak ettől eltérő súlycsoportjai vannak, lásd P. fejezet.*)

Korosztályok:

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| a. 6, 7 év:   | Manó korosztály,      |
| b. 8, 9 év:   | Gyermek1 korosztály,  |
| c. 10, 11 év: | Gyermek2 korosztály,  |
| d. 12, 13 év: | Ifjúsági1 korosztály, |
| e. 14, 15 év: | Ifjúsági2 korosztály, |
| f. 16-17 év:  | Kadet korosztály,     |
| g. 18-19 év:  | Junior korosztály,    |
| h. 20-34 év:  | Felnőtt korosztály,   |
| i. 35-39 év:  | Veterán1 korosztály,  |
| j. 40-44 év:  | Veterán2 korosztály,  |
| k. 45-49 év:  | Veterán3 korosztály,  |
| l. 50-54 év:  | Veterán4 korosztály,  |
| m. 55-59 év:  | Veterán5 korosztály,  |
| n. 60-64 év:  | Veterán6 korosztály,  |
| o. 65-69 év:  | Veterán7 korosztály,  |
| p. 70-74 év:  | Veterán8 korosztály,  |
| q. 75-79 év:  | Veterán9 korosztály.  |

7. **Más** korosztályban indulás:
- Felnőtt korosztály alatt mindenki indulhat eggyel magasabb korosztályban is. (*Pl. Gyermek 2 indulhat Ifjúsági 1 korosztályban*)
  - Veterán indulhat Felnőtt korosztályban és alacsonyabb Veterán korosztályban. (*Pl. Veterán3 indulhat Veterán1 korosztályban, de Veterán1 nem indulhat Veterán3 korosztályban.*)

8. **Védett korosztályok:**

- A Global Grappling versenyrendszere kiemelt figyelmet fordít a gyermek korosztályokra. Ez megnyilvánul a díjazásban és a lebonyolításban egyaránt.
- A **Manó, a Gyermek 1 és a Gyermek 2** korosztályok a védett korosztályok.
- A Liga fordulókön számukra **játékos sportvetélkedőt** rendezünk (nem verseny).
- A védett korosztályokban minden versenyző a **dobogóra** (mellé) áll és minden versenyző **kap oklevelet** (*a negyedik helyezett után 'Becsülettel küzdött' feliratút*).
- A védett korosztályokban minden versenyző kezét felemelik a küzdelem végén (*a vesztes versenyzőét másodikként 'Becsülettel küzdött' bírói magyarázattal*).
- E három korosztály mérkőzésein kiemelten kérjük a nézőket és a csapattagokat a visszafogott, pozitív érzelmeket tükröző drukkolásra és instruálásra.
- A fiatal korosztályok, az utánpótlás fontosságát jelzi a dobogó mögötti nagy Global Grappling molinó két oldalán felállított Grappling Kids banner-ek.

9. **Súlycsoportok** a Liga fordulókön minden versenyszámban és szekcióban:

**Súlycsoportok leányoknál, nőknél (kg):**

- Manó korosztályban: 18, 21, 24, 27, 30, 34, 34+,
- Gyermek1 korosztályban: 21, 24, 27, 30, 34, 38, 42, 42+,
- Gyermek2 korosztályban: 24, 27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 50+,
- Ifjúsági1 korosztályban: 27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 72, 72+,
- Ifjúsági2 korosztályban: 30, 32, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57, 57+,
- Kadet korosztályban: 38, 40, 43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, 65+,
- Junior korosztályban: 49, 53, 58, 64, 71, 71+,
- Felnőtt, Veterán korosztályokban: 53, 58, 64, 71, 71+.

**Súlycsoportok fiúknál, férfiaknál (kg):**

- Manó korosztályban: 21, 24, 27, 30, 34, 38, 42, 46, 46+,
- Gyermek1 korosztályban: 24, 27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 50+,
- Gyermek2 korosztályban: 27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 60+,
- Ifjúsági1 korosztályban: 27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 72, 72+,
- Ifjúsági2 korosztályban: 32, 35, 38, 42, 47, 53, 59, 66, 73, 73+,
- Kadet korosztályban: 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 85+,
- Junior korosztályban: 58, 62, 66, 71, 77, 85, 92, 92+,
- Felnőtt, Veterán korosztályokban: 62, 66, 71, 77, 85, 92, 100, 100+.

**Cage Grappling Felnőtt Férfi:** 80, 95 kg.

#### 10. Open (nyílt) kategóriák:

- a. Open kategóriákat a Liga fordulókön az A (Haladó) szekcióban rendezünk.
- b. Három Open kategória van: **Nők** abszolút, Férfiak 80 kg-ig (**Férfi -80 kg**), Férfiak 80 kg felett (**Férfi 80+ kg**).
- c. Egy versenyen csak egy versenyszámban rendezünk Open kategóriákat. Ez változó, mind a négy versenyszám lehet, a versenykiírás tartalmazza.
- d. Az Open kategóriába Junior - Veterán3 korosztályba tartozó versenyző nevezhet.
- e. Egy versenyző csak egy Open kategóriába nevezhet.
- f. Az első helyezett különdíjat, a első négy helyezett kupát és oklevelet kap.

## D. A mérkőzés

### 1. Menetek száma:

- a. Gi, NoGi és Combat Grappling, valamint Kesztyűs Küzdelem A és B Ligában egy alap menet, és ha nincs döntés egy menet hosszabbítás.
- b. Kesztyűs Expert kategóriákban három fix menet.

### 2. Menetidő:

**Gi Grappling** és **NoGi Grappling** versenyszámok esetén *(nőknél, férfiaknál egyaránt)*:

- a. Manó korosztályban: 2 perc + 1 perc,
- b. Gyermek korosztályokban: 3 perc + 1,5 perc,
- c. Ifjúsági korosztályokban: 4 perc + 2 perc,
- d. Junior korosztályokban: 5 perc + 2,5 perc,
- e. Felnőtt korosztályban A, B Liga: 5 perc + 2,5 perc,
- f. Veterán1 korosztályban: 5 perc + 2,5 perc,
- g. Veterán2-3 korosztályokban: 4 perc + 2 perc,
- h. Veterán4-5 korosztályokban: 3 perc + 1,5 perc,
- i. Veterán6-9 korosztályokban: 2 perc + 1 perc,
- j. Open: 8 perc + 4 perc.

**Cage Grappling** Felnőtt Férfi: 6 perc + 3 perc.

**Combat Grappling** és **Kesztyűs Küzdelem** versenyszám esetén *(nőknél, férfiaknál egyaránt)*:

- a. Junior korosztályban: 3 perc + 1 perc,
- b. Felnőtt korosztályban A, B Liga: 4 perc + 2 perc,
- c. Veterán1 korosztályban: 3 perc + 1 perc,
- d. Veterán2-3 korosztályokban: 2 perc + 1 perc,

**Kesztyűs Expert** szekció esetén *(nőknél, férfiaknál egyaránt)*:

- a. Junior korosztályokban: 3 x 1,5 perc,
- b. Felnőtt korosztályban: 3 x 2 perc.

### 3. A mérkőzés megállítása:

- a. A Global Grappling szabályai a biztonságos küzdelmet szolgálják. **A vezetőbíró bármikor megállíthatja a mérkőzést a sérülés elkerülése érdekében.** Utána dönt a mérkőzés beszüntetéséről vagy folytatásáról.
- b. Megállítja a mérkőzést ezen kívül
  - i. Sérülés bekövetkezte esetén,
  - ii. Ha az egyik versenyző küzdőképtelen,
  - iii. A pástról kikerüléskor,
  - iv. Szabálytalanság esetén,
  - v. Rövidítés után,
  - vi. A menetidő, illetve a leszorítási idő lejártakor,
  - vii. Feladás esetén,

viii. Ha a segítő adja fel (bedobja a törölközőt),

- c. A menetidő végét a kijelző kezelő a piros babzsák bedobásával, a leszorítás és a rövidítés végét pedig a fehér babzsák bedobásával jelzi.

#### 4. **Kezdési és újrakezdési pozíció:**

- a. A mérkőzés állásban, középütt indul és indul újra.
- b. A pástról kikerülés után, illetve, ha bármilyen okból a vezetőbíró megállítja a mérkőzést, a küzdelem középütt állásban indul újra.
- c. A középső piros négyzet oldalának közepén kell felállniuk a versenyzőknek, a bírónak pedig az asztallal szemben.

#### 5. **Rövidítés:**

- a. Abban az esetben, ha nincs akció, vezetőbíró felszólítja a versenyzőket.
- b. Ha ezután sem indul el az akció, akkor **rövidítést** rendel el.
- c. A rövidítés 10 másodpercig tart (a kijelző mutatja).
- d. Ha a rövidítésben sincs akció, akkor a vezetőbíró felállítja a versenyzőket és a mérkőzés középütt folytatódik.

#### 6. **A győzelem ténye:**

- a. A küzdelem **megnyerhető** feladással, kiütéssel, pontozással, bírói döntéssel, az ellenfél leléptetésével, ha az ellenfél küzdésképtelenné válik, orvosi döntéssel.
- b. Döntetlen nincs.
- c. A feladás jelezhető kézzel, lábbal vagy hanggal. A versenyző óvakodjon a feladásként értelmezhető jelzésektől!

#### 7. **Hosszabbítás, kedvezményezett az A és a B Ligában:**

- a. Ha az első menetben nem volt sem feladás, sem leléptetés és a pontszám is egyenlő, akkor **hosszabbítás** következik.
- b. A hosszabbítás ideje Gi és NoGi Grappling-ben a menetidő fele, Combat Grappling-ben és Kesztyűs Küzdelemben egy vagy kettő pontozási időegység.
- c. A hosszabbítás előtt a vezetőbíró megnevezi a **kedvezményezettet**, aki győzni fog, ha nincs döntés a hosszabbításban sem.
- d. Kedvezményezett az, aki több magasabb pontszámot kapott. A kijelző ezt mutatja. Ha ez egyenlő, akkor a vezetőbíró választ kedvezményezettet, azt, akit aktívabbnak látott.

#### 8. **Menetek száma a Kesztyűs E Ligában:**

- a. A 2. pont szerint a Kesztyűs Expert kategóriákban 3 mentesek a küzdelmek.
- b. Hosszabbítás nincs, ha a pontozóbírók döntetlennek látják a mérkőzést, akkor a vezetőbíró dönt a győztes személyéről.



## E. Grappling szabályok

1. A **grappling technikák** a következő csoportokba sorolhatók:
  - a. Fogások, átkarolások,
  - b. Földrevitelek (dobások, ledöntések, lábsöprések, lábfelszedések, stb.)
  - c. Földharc: pozíciók, leszorítás, befejező */submission/* technikák (fojtások, feszítések),
  - d. Állásban végrehajtható pozíciók és befejező technikák.
  
2. **Grappling technikák engedélyezése:**
  - a. A Gi, NoGi, Combat Grappling versenyszámokban engedélyezett és lehetséges, lévén ezek pusztakezes versenyszámok.
  - b. A Kesztyűs Küzdelem versenyszám A és B szekciójában engedélyezett és a kesztyűben korlátozottan lehetséges. Ezt az is kifejezi, hogy a versenyszám nevében nincs benne a Grappling szó.
  - c. A Kesztyűs Expert kategóriákban:
    - i. A fogások közül csak a **clinch** (*kéz a tarkón*) és a rúgó láb megfogása engedélyezett, és ezek is csak egy technika (*pl. térdrúgás, lábsöprés*) idejéig engedélyezettek.
    - ii. A földrevitelek közül csak a **lábsöprés** engedélyezett.
    - iii. A földharc és az állásban végrehajtható egyéb grappling technikák nem engedélyezettek.
    - iv. E fejezet további pontjai így a Kesztyűs Expert kategóriákra nem érvényesek.
  
3. **A grappling technikák korosztályos korlátozásai.** A grappling technikák csoportjai fokozatosan kerülnek bevezetésre. A legtöbb korlátozás a Manó korosztályban van.

Korcsoportok	Földrevitel Pozíció Leszorítás	Karfeszítés Karkulcs	Fojtás Háromszög Összehajtás	Lábfeszítés Guillotine Fej ráhúzása háromszögben	Vesefogó Felugrásos technikák
Manó	√	-	-	-	-
Gyermek 1	√	√ (!)	-	-	-
Gyermek 2	√	√	-	-	-
Ifjúsági 1	√	√	√ (!)	-	-
Ifjúsági 2	√	√	√	√	-
Junior 1,2	√	√	√	√	√
Felnőtt Kezdő	√	√	√	√ (!)	√ (!)
Felnőtt Haladó	√	√	√	√	√
Master, Senior	√	√	√	√	√

- a. **Fojtás, feszítés, összehajtás, vesefogó, felugrásos technikák** (pl. repülő karfeszítés) nincs minden korosztályban engedélyezve, bevezetése fokozatos. A magasabb életkori korosztályban minden engedélyezett, ami az alacsonyabban, azaz a technikai lehetőségek egyre bővülnek.
- b. **Manó** korosztályban nincs egyik sem. Nem engedélyezett a fojtás, a kar- és lábfeszítés, összehajtás, vesefogó, felugrásos technikák egyike sem.
- c. **Gyermek1**-ben csak a karfeszítés engedélyezett, 3 mp után a bíró megállítja, akkor is, ha nincs kopogás. **Gyermek2**-től csak a kopogásnál állítja meg.

- d. **Gyermek1 és 2** korosztályban **nem engedélyezett** a fojtás, lábvesztés, összehajtás, vesefogó, felugrásos technikák egyike sem.
  - e. **Ifjúsági1** korosztálytól engedélyezett a fojtás. A nyakra tett háromszög is fojtásnak minősül, az is csak ettől a korosztálytól engedélyezett.
  - f. **Ifjúsági1** korosztálytól engedélyezett, az alatt pedig tilos az ellenfél összehajtása. Ez azt is jelenti, hogy ha a **Manó és Gyermek1,2** korosztályokban a versenyző állásban felülről fog az ellenfélre, akkor nem tolhatja, csak húzhatja!
  - g. **Ifjúsági1 korosztályban nem engedélyezett** a lábvesztés, vesefogó, felugrásos technikák, Guillotine fojtás és a fej ráhúzása a háromszögre.
  - h. **Ifjúsági2** korosztálytól engedélyezett a lábvesztés. A Global Grappling csak az egyenes lábvesztést engedélyezi, a csavarásost nem. Ettől a korosztálytól engedélyezett a Guillotine fojtás és a fej ráhúzása a háromszögre.
  - i. **Ifjúsági2 korosztályban nem engedélyezett** vesefogó, felugrásos technikák.
  - j. Csak **Kadet korosztálytól** engedélyezettek a vesefogó és a felugrásos technikák.
4. **Minden korosztályban tiltott grappling technikák:**
- a. Az ellenfél földről felemelése után a földhöz ütése, a fejre, nyakra dobás (*slam*).
  - b. A torok, a lágyék markolása, nyomása.
  - c. A bőrfogás, a csípés, a harapás, a karmolás, a hajhúzás.
  - d. A kéz-, lábujjak feszítése, csavarása.
  - e. A csuklófeszítés. (*wrist lock*)
  - f. A térd, könyök ízület nyitása.
  - g. A gerincfeszítés (*fej mellre lenyomása, konzervnyitó, gerinc hátra feszítése stb.*).
  - h. A fojtások, feszítések hirtelen rántása, időt kell adni a kopogásra.
  - i. Arcba (szembe, orrba, szájba stb.) nyúlni, az öklöt az arcba nyomni.
  - j. A száját, orrot befogni, a fület tépni.
  - k. A térd csavarása, kívülről nyomása. Minden olyan lábvesztés, ahol csavarodik, törik a térd, pl. a bokacsavar (*heel hook, toe hold*). Egyenes lábvesztésnél tilos a kívül lévő lábat keresztbe tenni, egyenes lábvesztés közben befelé fordulni.
  - l. A hempergéses lábvesztés. Egy teljes körbefordulás után számít hempergésnek.

## F. Az ütés és a rúgás szabályai

### 1. Versenyszámok:

- a. A **Gi Grappling**, a **NoGi (Cage) Grappling** versenyszámokban **tilos**.
- b. A **Combat Grappling** és a **Kesztyűs Küzdelem** versenyszámokban **engedélyezett**.
- c. A Combat Grappling és Kesztyűs Küzdelem versenyszámokat az A és a B Ligában Junior és Senior 3 korosztályok között rendezzük meg.
- d. A Kesztyűs Expert kategóriákat a Junior és a Felnőtt korosztályokban rendezzük meg.

### 2. Az ütés és rúgás **erőssége**:

- a. A Global Grappling terminológiája az ütő-rúgó küzdelem fokozatos erősségére:
  - i. Tilos
  - ii. No contact (engedélyezett, de nem érhet hozzá)
  - iii. Touch contact (érintéses)
  - iv. Semi contact (félerő)
  - v. Full contact (teljes erejű ütő-rúgó küzdelem)
- b. Az ütő-rúgó küzdelem ereje a korosztályok szerint:
  - i. A most engedélyezett összes kategóriában Full Contact a küzdelem ereje.
  - ii. A későbbiekben kiterjesztjük a Combat Grappling és a Kesztyűs Küzdelem versenyszámokat az Ifjúsági 1,2 és a Junior 1 korosztályokra. Ezekben a korosztályokban korlátozva lesz az ütő-rúgó küzdelem ereje. Ezeket a kategóriákat összefoglaló néven COMBAT LIGHT-nak hívjuk.

### 3. Az ütések és rúgásokat **kontrolláltan** kell végrehajtani.

- a. A végrehajtó esetében a kontrolláltság az irányítottságra és a fókuszáltságra vonatkozik, nem pedig az erőre. Junior korosztálytól lehet teljes erővel ütni és rúgni, de a nem irányított ütés és rúgás, a csápolás, a kifordulásos ütés sehol sem megengedett.
- b. Az ellenfél részéről ez azt jelenti, hogy nem fordíthat hátat a támadónak, **nem fordulhat ki**. A vezetőbíró szigorúan ítéli meg a kifordulást és alkalmazza rá az intés szabályait.

### 4. Engedélyezett és tiltott támadó felületek:

- a. Kéz, kar:
  - i. Az ököl elülső részével (*seiken*) és a kézháttal (*uraken*) ütés engedélyezett.
  - ii. A kalapács ököllel ütés csak a haladó A Ligában testre földön engedélyezett.
  - iii. Az alkar, könyök, tenyér, kézél ütések tiltottak!
- b. Láb:
  - i. A talp és a védőfelszereléssel borított rész (*lábfej, sípcsont*) engedélyezett.
  - ii. Sarok és térd csak testre engedélyezett.
- c. Fej: a fejelés tiltott!

### 5. Engedélyezett és tiltott találati felületek:

- a. A gerincet, a térdet és a lágyékot nem lehet sem ütni, sem rúgni.
- b. A nyak, a halánték, a tarkó, a koponya felső és hátsó része nem üthető, nem rúgható.

- c. A fejen az engedélyezett célterület a fülek előtti rész a homloktól az állig.
- d. Támadható a felkar, a váll, a comb és a lábszár.
- e. Támadható a felsőtest a nyak és az öv között oldalt a test középvonaláig.

#### 6. Engedélyezett és tiltott ütések:

- a. Engedélyezett az egyenes, a horog és a felütés testre, illetve kesztyűvel fejre.
- b. A könyökütés tiltott, a kalapácsütés tiltott. *(Egyetlen kivételként a haladó B Ligában a kalapácsütés testre földön engedélyezett.)*
- c. A kifordulásos ütés tiltott.
- d. A fejet Combat Grappling versenyszámban tilos ütni, Kesztyűs Küzdelemben a fej kesztyűvel üthető az engedélyezett találati felületen.

#### 7. Engedélyezett és tiltott rúgások:

- a. Rúgni csak addig szabad, amíg mindkét versenyző áll. *(Egyetlen kivételként a haladó A Ligában a földön engedélyezett a térdrúgás testre).*
- b. Engedélyezett rúgások testre: az egyenes, a köríves, a térd, forduló köríves rúgás.
- c. A fejet rúgni csak köríves rúgással szabad és ekkor is a rúgófelület csak a védőfelszereléssel borított felület vagy a talppárna lehet.
- d. Tiltott fejre az egyenes rúgás, a térdrúgás, a forduló köríves rúgás és minden olyan találat, mely nem puha felülettel történik.
- e. Tiltott a baltarúgás!

#### 8. A Kezdő Felnőtt (B Liga) szekcióban tiltott ütő-rúgó technikák:

- a. Kalapácsütés,
- b. Forduló köríves rúgás (testre is),
- c. Földön térdrúgás.

## G. Pontozási szabályok

1. A Kesztyűs Expert kategóriák pontozása az általános szabálytól eltérő, ott két pontozóbíró a 10-9-es pontozás szerint pontoz és a vezetőbíró ennek alapján hirdet győztest. A pontozás a mérkőzés után történik, a kijelző nem mutat pontot, csak a hátralévő időt. A fejezet többi pontja a Kesztyűs Expert kategóriákra nem vonatkozik.
2. A mérkőzés közben a versenyző pontokat szerezhetsz. A pontokat a vezetőbíró / pontozóbíró állapítja meg, az adott versenyzőt jelképező (piros vagy fehér) kezének a felemelésével és ujjjaival a pontszám mutatásával. A kijelző versenyzőnként mutatja az elért pontokat.
3. Pontok adhatók három esetben:
  - a. **Akció** pontként 1-4 pontot lehet adni, mégpedig négy területen:
    - i. dobásokért, földrevitelekért
    - ii. kontroll (teljes ellenőrzési) pozíció megszerzésért
    - iii. kontroll pozíció megtartásáért (leszorítás)
    - iv. ütésekért és rúgásokért, ahol ez engedélyezett.
  - b. **Reakció** pontként 1 pont adható,
  - c. **Büntetés** pontként az ellenfélnek 1 vagy 2.
4. Akciópontok járnak **földrevitelekért**:
  - a. Földrevitel az, ha van végrehajtó (kezdeményező) és a végrehajtó versenyző nem kerül alulra ill. előnytelen helyzetbe a földrevitel végén.
  - b. A földrevitel pontozását el kell választani az utána következő pozíciótól.
  - c. 3 vagy 4 pontos technika: tiszta, nagy ívű dobás, és az ellenfél mindkét lába a levegőbe kerül és a hátára esik.
  - d. 2 pontos technika: Földrevitel felismerhető dobástechnikával.
  - e. 1 pontos technika: minden egyéb (akár részleges) földrevitel, az a. pont feltételének teljesülnie kell.
5. Akciópontok járnak a **kontroll pozíció** megszerzésért:
  - a. A bírót kb. 3 másodperc után adja meg a pontot, azaz a pozíció nem csak átmeneti, az ellenfél nem tud azonnal kiszabadulni.
  - b. A megadott pontok:
    - i. Oldalsó pozíció: 2 pont.
    - ii. Szemből felső (mount) pozíció: 3 pont.
    - iii. Hátsó (back mount, back control) pozíció: 4 pont.
  - c. A kontroll pozíció megszerzéséhez nem feltétlenül szükséges az ellenfélnek a földön feküdnie, pl. 4 pontos kontroll pozíció érhető el akkor is, ha békában van az ellenfél. Ha az ellenfél az ölében ül (back control), a bokákat be kell tenni a lágyékhoz.
  - d. A **csiki-csuki nem díjazott**, azaz a 2, 3, 4 pontos kontroll pozícióból is csak egy pontozható addig, amíg az ellenfél pontot szerez, vagy újratekzdési pozícióba kerülnek.

6. Akció pontok járnak a földön elért kontroll pozíció megtartásáért (**leszorítás**):
- a. A leszorítás ténye akkor áll fenn, ha
    - i. A pozíciót tartó versenyző felül van, és
    - ii. az ellenfél háton van, és
    - iii. a mellkasok érintkeznek.
    - iv. A leszorítás elindulásához szükséges, hogy a leszorító mindkét lába érintse a talajt és a lába, feje ne legyen befogva.
  - b. A pozíció tartásáért 1 pont (maximum 4) jár minden 5/10 másodperc után:
    - i. Manó, Gyermekek 1,2, Ifjúsági 1,2, Veterán 4-9 korosztályokban 5 mp,
    - ii. Junior, Felnőtt, Veterán 1-3 korosztályokban 10 mp után.
  - c. A pozíció tartást jelzi a vezetőbíró és a kijelző is mutatja a leszorítás idejét.
  - d. Leszorítás közben lehetséges pozícióváltás és érte pontot is lehet kapni, ha megfelel az előző pont feltételeinek.
  - e. A **csiki-csuki nem díjazott**, azaz leszorítással maximum 4 pont szerezhető addig, amíg az ellenfél leszorításba kezd, pontot szerez, vagy a versenyzők újrakezdési pozícióba kerülnek.
  - f. Ha elérjük a 4 pontot, vége a leszorításnak és középüti állásból kell folytatni.
7. Akció pontok járnak az **ütésekért és rúgásokért** a Combat Grappling és a Kesztyűs Küzdelem versenyszámokban:
- a. A pontozási időegység 1 perc. A küzdelem folyamatos, nem áll le.
  - b. Minden időegység végén a **pontozóbíró** mutatja a 0-4 pontot mindkét versenyző abban az időegységben nyújtott teljesítményéért.
  - c. Haladó szekcióban a tiszta fejrúgásért a vezetőbíró **azonnali 2 pontot** ad.
8. **Reakció** pontként 1 pontot kaphatunk, ha **aktív részvételünkkel** kiszabadulunk olyan kontroll pozícióból, leszorításból, amelyért az ellenfelünk kapott pontot.
9. **Büntetés** pontot kapunk
- a. Az ellenfél megintésért (*lásd H. fejezet*).
  - b. Ha ellenfelünk a földrevitelt megakadályozandó a földre megy.
    - i. Ha ezt összekapaszkodás nélkül teszi, akkor **2 pontot** kapunk (*pl. leül*)
    - ii. Összekapaszkodással pedig **1 pontot** kapunk (*pl. guard-ba húz*)
10. Hosszabbítás esetén a pontozás folytatódik.

## H. Az intés szabályai

1. A fokozatosságot be kell tartani és a versenyzővel tudatni kell a fokozatokat:
  - a. első alkalom: **figyelmeztetés**, pont nem jár az ellenfélnek
  - b. Ugyanazért a 2. alkalom: figyelmeztetés vagy **intés**, ekkor **1 pont** jár az ellenfélnek
  - c. További alkalmak: figyelmeztetés, vagy ismételt intés (**2 pont** az ellenfélnek) vagy **leléptetés**.
2. **Figyelmeztetés** történhet úgy is, hogy nem állítja meg a vezetőbíró a mérkőzést. Szóban figyelmezteti a versenyzőt és igyekszik megbizonyosodni róla, hogy megértette. Figyelmeztethet úgy is, hogy megállítja a mérkőzést.
3. **Intésnél** a mérkőzést meg kell állítani. Ez lehet az akció után is (pl. a leszorítás után, vagy a pozíció 3 másodperces kivárása után). A bíró megmondja, hogy melyik versenyzőt miért inti. Az intett versenyzőre rámutat, majd utána mutatja az ellenfélnek adott pontokat is. Indokolt esetben intés történhet előzetes figyelmeztetés nélkül is.
4. **Leléptetés** esetén azonnal meg kell állítani a mérkőzést és a kiinduló helyzetbe kell állni. A bíró megmondja, hogy miért lépteti le a versenyzőt, majd kihirdeti az ellenfelét győztesnek. Kirívó esetben történhet előzetes figyelmeztetés, intés nélkül is.
5. **Okok:** Figyelmeztethető, inthető és leléptethető a versenyző komolytalan, alibi, félbehagyott küzdelemért, passzív viselkedésért, menekülésért, a pástra nem illő viselkedésért, a szabályok be nem tartásáért.
6. **Akció-kényszer:** A folyamatosan háritó, menekülő versenyzőt, aki nem hajlandó felvenni a küzdelmet, a bíró figyelmezteti, majd inti. *(Ez a Global Grappling egyik célkitűzése)* A háritáshoz, meneküléshez nem feltétlenül kell a helyváltoztatás, 'elfutás', lehet a földön lévő ellenfél is háritó, menekülő, miközben a körülötte mozgó folyamatosan támadja.

## **I. Óvás**

*Lásd Magyar Grappling Szövetség szabálykönyv E. fejezet*

## **J. Nevezési szabályok**

*Lásd MGSZ szabálykönyv D. fejezet*

## **K. Versenyek fajtái**

*Lásd Magyar Grappling Szövetség szabálykönyv F. fejezet*

## **L. A kvalifikáció szabályai**

*Lásd Magyar Grappling Szövetség szabálykönyv G. fejezet*

## **M. Rangsorlista a Liga évadban**

*Lásd Magyar Grappling Szövetség szabálykönyv H. fejezet*

## **N. Mérlegelés**

*Lásd Magyar Grappling Szövetség szabálykönyv I. fejezet*

## **O. Liga forduló lebonyolítási szabályok**

*Lásd Magyar Grappling Szövetség szabálykönyv J. fejezet*

## **P. Csapatbajnokság**

*Lásd Magyar Grappling Szövetség szabálykönyv K. fejezet*