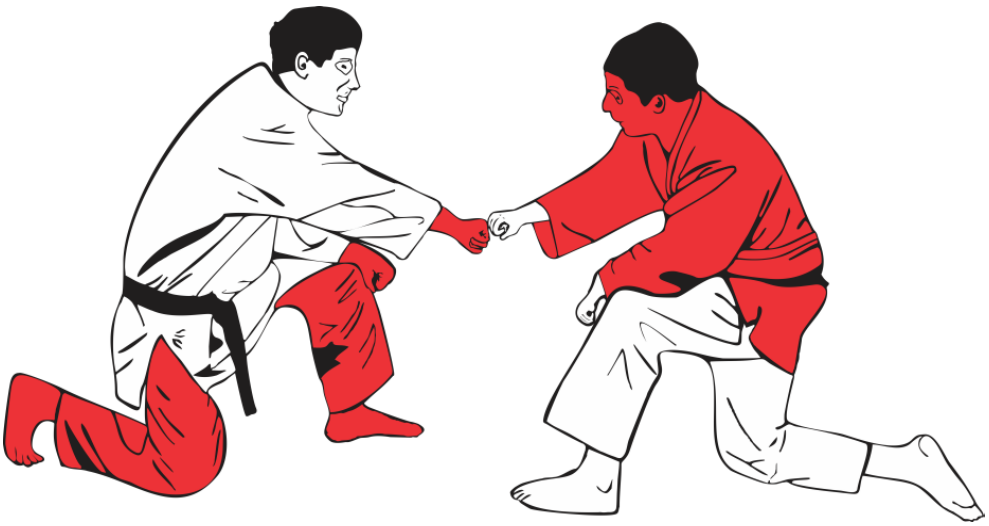

Global Grappling
szabálykönyv

2022 évad

A. Általános szabályok

1. A küzdelmi versenyszámok a **tradicionális Ju Jitsu** edzés- és vizsgaküzdelmeinek 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 küzdőtéren, 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 figyelembevételével 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 küzdőtér, higiénia, díjazás, a bírók és rendező személyzet, a versenyzők és segítőik tekintetében lásd a Magyar Grappling Szövetség szabálykönyve A. fejezetét a 11. ponttól.

Általános szabályzat egyéb pontjaiban lásd Magyar Grappling Szövetség szabálykönyv A. fejezet

Az itt nem részletezett területeken
a Magyar Grappling Szövetség szabálykönyve alkalmazandó

B. A mérkőzés

1. **Menetek száma:** egy vagy kettő. Egy alap menet, és ha nincs döntés egy menet hosszabbítás.

2. **Menetidő:**
   Gi 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. Kadet és Junior korosztályokban: 5 perc + 2,5 perc,
   e. Felnőtt korosztályban: 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,

   Combat Grappling és **Kesztyűs Küzdelem** versenyszám esetén *(nőknél, férfiaknál egyaránt)*:
   a. Ifjúsági korosztályokban: 2 perc + 1 perc,
   b. Kadet és Junior korosztályokban: 3 perc + 1 perc,
   c. Felnőtt korosztályban: 4 perc + 2 perc,
   d. Veterán1 korosztályban: 3 perc + 1 perc,
   e. Veterán2,3 korosztályokban: 2 perc + 1 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 küzdőtérről 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 küzdőtérről 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:**
   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 **kedvezményezett**et, 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.

C. 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, földharc engedélyezése:**
   a. A Gi, NoGi, Combat Grappling versenyszámokban engedélyezett és lehetséges, lévén ezek pusztakezes versenyszámok.
   b. A Kesztyűs Küzdelem versenyszámban engedélyezett és a kesztyűben korlátozottan lehetséges. Ezért a versenyszám nevében nincs is benne a Grappling szó.
   c. **Időtartam**: Combat Grappling és Kesztyűs Küzdelem számokban Ifjúsági1,2 korosztályokban (Combat Light) a földharc időben korlátozott 10 mp (Ifjúsági1), illetve 20 mp (Ifjúsági2) időtartamban. Az időkorlát miatt itt nincs sem leszorítás, sem rövidítés. A többi versenyszámban és korosztályban nincs időben korlátozva a földharc és van leszorítás, rövidítés.
   d. **Leszorítás ideje**: Ifjúsági2 korosztályig 20 mp, Kadet korosztálytól 40 mp.

3. **A grappling technikák korosztályos korlátozásai.** A grappling technikák csoportjai fokozatosan kerülnek bevezetésre. A legkevesebb engedélyezett technika a Manó korosztályban van.

Engedélyezett technikák Korcsoportok	Földrevitel Pozíció Leszorítás	Karfeszítés Karkulcs	Fojtás Háromszög Összehajtás	Lábfeszítés Fej ráhúzása háromszögben	Guillotine Testháromszög Vesefogó Felugrásos technikák
Manó	√	-	-	-	-
Gyermek 1	√	√ (!)	-	-	-
Gyermek 2	√	√	-	-	-
Ifjúsági 1	√	√	√ (!)	-	-
Ifjúsági 2	√	√	√	√	-
Kadet, Junior	√	√	√	√	√
Felnőtt, Veterán	√	√	√	√	√

   a. **Fojtás, feszítés, összehajtás, háromszög, 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, háromszög, 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. **Gyermek1,2** korosztályban **nem engedélyezett** a fojtás, a háromszög, lábfeszítés, összehajtás, vesefogó, felugrásos technikák egyike sem.
e. **Ifjúsági1** korosztálytól **engedélyezett a fojtás (kivéve a** Guillotine 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 lábfeszítés, testháromszög, vesefogó, felugrásos technikák, Guillotine fojtás és a fej ráhúzása a háromszögre.
h. **Ifjúsági2** korosztálytól engedélyezett a lábfeszítés (a Global Grappling csak az egyenes lábfeszítést engedélyezi, a csavarásost nem) és a fej ráhúzása a háromszögre.
i. **Ifjúsági2 korosztályban nem engedélyezett** a testháromszög, vesefogó, a Guillotine fojtás, felugrásos technikák.
j. Csak **Kadet korosztálytól** engedélyezettek a testháromszög, a vesefogó, a Guillotine fojtás 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. *(wirst 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 szájat, orrot befogni, a fület tépni.
   k. A térd csavarása, kívülről nyomása. Minden olyan lábfeszítés, ahol csavarodik, törik a térd, pl. a bokacsavar *(heel hook, toe hold)*. Egyenes lábfeszítésnél tilos a kívül lévő lábat keresztbe tenni, egyenes lábfeszítés közben befelé fordulni.
   l. A hempergéses lábfeszítés. Egy teljes körbefordulás után számít hempergésnek.

D. Az ütés és a rúgás szabályai

1. Versenyszámok:
   a. A **Gi** Grappling, a **NoGi (Cage)** Grappling versenyszámokban **tilos.**
   b. A C**ombat Grappling és a Kesztyűs Küzdelem** versenyszámokban **engedélyezett**.
   c. A Combat Grappling és Kesztyűs Küzdelem versenyszámokat az Ifjúsági1 – Veterán3 korosztályokban rendezzük meg:
      i. a Kadet, Junior és a Felnőtt korosztályban Kezdő–Haladó bontással,
      ii. a többi korosztályban bontás nélkül.

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. Ifjúsági1,2: Semi contact (védett korosztályok),
      ii. Kadet – Veterán3: Full contact.

3. Az ütéseket és rúgásokat **kontrolláltan** kell végrehajtani.
   a. A végrehajtó esetében a kontrolláltság az irányítottságra és a fókuszáltságra vonatkozik, nem pedig az erőre. Ifjúsági2 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 kivétellel: a haladó A 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 bontás nélküli korosztályokban és a **Kezdő** (B Liga) szekcióban **tiltott** ütő-rúgó technikák: (Csak a Junior és Felnőtt korosztályokban az A (Haladó) Ligában engedélyezettek)
   a. Kalapácsütés,
   b. Forduló köríves rúgás (testre is),
   c. Földön térdrúgás.

9. Korosztályos **korlátozások az Ifjúsági1,2 korosztályokban**:
   a. A technikákat félerővel kel végrehajtani (Semi contact).
   b. A térdrúgás tiltott, földön is, állásban is.
   c. Kiegészítő védőfelszerelés: Combat Grappling számban seikenvédő, Kesztyűs Küzdelem versenyszámban pedig a fejvédő használata kötelező.
   d. Ifjúsági1 korosztályban tiltott a földön és a fogásban ütés-rúgás.

E. Pontozási szabályok

1. A mérkőzés közben a versenyző pontokat szerezhet. A pontokat a vezetőbíró / pontozóbíró állapítja meg, az adott versenyzőt jelképező (piros vagy fehér) kezének a felemelésével és ujjaival a pontszám mutatásával. A kijelző versenyzőnként mutatja az elért pontokat.

2. 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 **földrevitel**ekért:
   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 pozícióétól.
   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 bíró 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 újrakezdési pozícióba kerülnek.

6. Akció pontok járnak a földön elért szabályos kontroll pozíció megtartásáért (**leszorítás**):
   a. A pozíció tartásáért 1 pont (maximum 4) jár minden 5/10 másodperc után:
      i. Manó, Gyermek 1,2, Ifjúsági 1,2, Veterán4-9 korosztályokban 5 mp,
      ii. Junior, Felnőtt, Veterán1-3 korosztályokban 10 mp után.

b. A pozíció tartást jelzi a vezetőbíró és a kijelző is mutatja a leszorítás idejét.
c. Leszorítás közben lehetséges pozícióváltás és érte pontot is lehet kapni, ha megfelel az előző pont feltételeinek.
d. 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.
e. Ha elérjük a 4 pontot, vége a leszorításnak és középütt 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 pont**ot ad.

8. **Reakció** pontként 1 pontot kaphatunk, ha **aktív részvételünkkel** kiszabadulunk olyan kontroll pozícióból, leszorításból, amelyért az ellenfelünk kapott pontot.

10. **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 pont**ot kapunk *(pl. leül)*
      ii. Összekapaszkodással pedig **1 pont**ot kapunk *(pl. guard-ba húz)*

11. Hosszabbítás esetén a pontozás folytatódik.

12. **Technikai fölény**: Amennyiben a két versenyző pontjai közötti különbség eléri a 15 pontot, a mérkőzés véget ér és a több pontot elérő versenyző technikai fölénnyel győz.