



Global Grappling szabálykönyv

2019-2020 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.

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:

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

2. Menetidő:

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

- a. Manó korosztályban: 2 perc + 1 perc,
- b. Gyermekek 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,

Cage Grappling Felnőtt Férfi: 5 perc + 2,5 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,

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:**

- 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 Expert kategóriákban:**

- 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.

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.
 - e. 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 Fej ráhúzása háromszögben	Guillotine Vesefogó Felugrások technikák
Manó	√	-	-	-	-
Gyermek 1	√	√ (!)	-	-	-
Gyermek 2	√	√	-	-	-
Ifjúsági 1	√	√	√ (!)	-	-
Ifjúsági 2	√	√	√	√	-
Kadet	√	√	√	√	√
Junior	√	√	√	√	√
Felnőtt	√	√	√	√	√
Master, Senior	√	√	√	√	√

- a. **Fojtás, feszítés, összehajtás, vesefogó, felugrások 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 lábfejszítés, összehajtás, vesefogó, felugrások technikák egyike sem.
 - c. **Gyermek1**-ben csak a karfejszítés 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, lábfejszítés, összehajtás, vesefogó, felugrások 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 lábfejszítés, vesefogó, felugrások technikák, Guillotine fojtás és a fej ráhúzása a háromszögre.
 - h. **Ifjúsági2** korosztálytól engedélyezett a lábfejszítés (a Global Grappling csak az egyenes lábfejszítést engedélyezi, a csavarásost nem), a Guillotine fojtás és a fej ráhúzása a háromszögre.
 - i. **Ifjúsági2 korosztályban nem engedélyezett** a vesefogó, felugrások technikák.
 - j. Csak **Kadet korosztálytól** engedélyezettek a vesefogó és a felugrások 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, orra, szájba stb.) nyúlni, az öklöt az arcba nyomni.
 - j. A szájat, orrot befogni, a fület tépni.
 - k. A térd csavarása, kívülről nyomása. Minden olyan lábfejszítés, ahol csavarodik, törik a térd, pl. a bokacsavar (*heel hook, toe hold*). Egyenes lábfejszítésnél tilos a kívül lévő lábat keresztbe tenni, egyenes lábfejszítés közben befelé fordulni.
 - l. A hempergéses lábfejszítés. 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 **Combat 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 (B Liga) – Haladó (A Liga) bontással,
 - ii. a többi korosztályban bontás nélkül.
 - 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. Ifjúsági1,2: Semi contact (védett korosztályok),
 - ii. Kadet – Veterán3: Full contact.
3. Az ütések 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 kivétellel 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 Ifjúsági 1,2 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 fejevédő használata kötelező.
- d. Ifjúsági 1 korosztályban tiltott a földön és a fogásban ütés-rúgás.

E. 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 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 újratekzési 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 szereshető 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 pontot** 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 pontot** kapunk (*pl. leül*)
 - ii. Összekapaszkodással pedig **1 pontot** kapunk (*pl. guard-ba húz*)

10. Hosszabbítás esetén a pontozás folytatódik.