

# **V. Rohács Norbert Emlékverseny G4 Grappling Liga 2014-2015 1. forduló**

**2014 október 4.**

**5. számú Ált. Isk. csarnoka  
3000 Hatvan, Szabadság út 13.**

**[www.globalgrappling.hu](http://www.globalgrappling.hu)**

Újdonságok a harmadik évadban:

Új versenyszám: Kesztyűs Küzdelem

Új korosztály: Master (31-35 év)

18 évesek maradhatnak Junior-ban

Új súlycsoportok (max. 5 kg lépésköz)

B (Kezdő) Liga Felnőtt férfiaknak

Open 1 (80 kg alatt), Open 2 (80 kg felett)

Superfight-ok

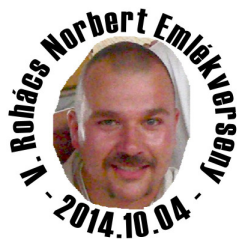
Kedvezményes nevezési díj Junior alatt

Rövidítés, ha nincs akció

Leülésnél 2 pont az ellenfélnek

Új Nevezési Lap

Mérlegelés: kompenzáció, viszonyítási súly



# V. Rohács Norbert Emlékverseny

## G4 Grappling Liga 2014-2015 1. forduló

### 2014 október 4.

### Versenykiírás

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Szabályzat:               | Meghívásos verseny a Global Grappling szabályai alapján  |
| Szervezők:                | Kovács Gábor főbíró és házigazda, Fekete Sándor szakmai vezető<br>Berkes László versenyigazgató  |
| Helyszín:                 | 5. számú Ált. Isk. csarnoka, 3000 Hatvan, Szabadság út 13.   |
| Időpont:                  | <b>2014. október 4. szombat</b> 8:00-tól mérlegelés, 10:00 Megnyitó  |
| Versenyszámok:            | Gi, NoGi és Combat Grappling, Kesztyűs Küzdelem, valamint Gi Open (Open 1 80 kg-ig, Open 2 80 kg felett, és külön Open Nőknek is), Superfight-ok Szűcs Kristóffal Gi és NoGi versenyszámokban. |
| Kategóriák:               | Felnőtt Férfi Kezdő és Haladó, a többieknél egységesen Haladó  |
| Nevezési díj:             | Juniortól 4.000 Ft, alatta 3.000 Ft  |
| Nev. határidő:            | 2014 október 1. szerda 12:00 (e-mail és banki utalás <b>beérkezése(!)</b> )  |
| Díjazás:                  | Érem az első 3 helyezettnek, oklevél az első 4 helyezettnek.<br>Gi Open1,2: 100 EUR, Nőknek 50 EUR az elsőnek + kupa I.,II.,III.<br>Superfight: érem + 50 EUR a győztesnek                     |
| Különdíjak:               | Az International Jiu-Jitsu Alliance által felajánlott három különdíj a Legeredményesebb Gyermekek / Női / Férfi / Csapat versenyzőknek   |
| Információ:               | Berkes László 30/206-7078 <a href="http://www.globalgrappling.hu">www.globalgrappling.hu</a>   |
| Hatvan, 2014 augusztus 1. | Berkes László versenyigazgató  |

### Korosztályok és súlycsoportok

| Korosztály      | Születési év | Súly (kg.)  |
|-----------------|--------------|---|
| MA: Manó        | 2007, 2008   | Leányok: 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 36+<br>Fiúk: 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 45+   |
| G1: Gyermekek 1 | 2005, 2006   | Leányok: 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 44+<br>Fiúk: 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 56+   |
| G2: Gyermekek 2 | 2003, 2004   | Leányok: 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 48+<br>Fiúk: 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 60+   |
| I1: Ifjúsági 1  | 2001, 2002   | Leányok: 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 60+<br>Fiúk: 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 75+   |
| I2: Ifjúsági 2  | 1999, 2000   | Leányok: 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 65+<br>Fiúk: 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 85+   |
| JU: Junior      | 1996 - 1998  | Leányok: 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 75+<br>Fiúk: 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 95+   |
| FE: Felnőtt     | 1984 - 1995  | Nők: 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 80+<br>Férfiak: 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 105+ |
| MS: Master      | 1979 - 1983  |   |
| S1: Senior 1    | 1974 - 1978  |   |
| S2: Senior 2    | 1969 - 1973  |   |
| S9: Senior 9    | - 1938       |   |

## Nevezési feltételek

- A nevezés egyben nyilatkozat a nevezési feltételek elfogadásáról.
- A nevezéshez egy évnél nem régebbi '**Versenyezhet**' igazolás kötelező.
- A versenyzőknek a versenyre érvényes **sportbiztosítással** kell rendelkezniük.
- E két feltétel meglétét nem ellenőrizzük, a csapatvezető nyilatkozik erről írásban.
- Mindenki a saját **korosztályában** versenyez. De: Seniorok alacsonyabb Seniorban, Masterben és Felnőttben, Masterek Felnőttben, a Felnőtt alatti korosztályok pedig egygel magasabban is nevezhetnek.
- Nevezés **neme**: Fiúk csak fiúk között, lányok lányok és fiúk között is nevezhetnek.
- Nevezés **súlycsoporti feltétele**: Csak olyan súlycsoportban lehet nevezni, amely felső határa nem haladja meg a versenyző **viszonyítási súlyát**.
- A feltételeknek nem megfelelő versenyző kiesik a versenyből.
- Combat Grappling, Kesztyűs Küzdelem és Open versenyszámokba **csak 16 éves kortól 50 éves korig** (*harmadik évadban 1964-1998 közötti születés*) lehet nevezni!
- **Open** versenyszámba csak az nevezhet, akinek van súlycsoportos nevezése is. Open 1 versenyszámban nem indulhat az akinek a súlya meghaladja a 80 kg-ot.
- A **Superfight**-ok kihívás jellegűek, a Nevezés lapon kell jelezni, ha valaki szeretne küzdeni profi versenyzővel. Fenntartjuk a jogot a kihívás nem elfogadására.
- Aki a Felnőtt férfi haladók között nevez egy versenyszámban, ezen és a következő versenyeken már nem nevezhet a felnőtt férfi kezdők között ebben a versenyszámban.

## B (Kezdő) Liga

- A férfiak között a Felnőtt korosztályban bevezetésre került a B (Kezdő) Liga. A szabályok ugyanazok, a résztvevők köre más: A Ligában haladók, B Ligában kezdők.
- A B Ligában nem lehet rangsor pontokat kapni, egyébként a szabályok ugyanazok, mint az A Ligában.
- A négy versenyszámban egymástól független a kezdő-haladó besorolás. Elképzelhető, hogy valaki pl. NoGi Grappling-ben haladó, Kesztyűs Küzdelemben pedig kezdő (ha egyébként megfelel a feltételeknek).
- A bevezetéskor (*harmadik évad kezdete, 2014 ősze*) minden felnőtt, akinek nem kötelező az A Ligában indulni, szabadon eldöntheti, hogy A vagy B Ligában nevez.
- Az A Ligában kell neveznie annak a versenyzőnek, akire bármelyik feltétel igaz:
  - brazil vagy tradicionális Ju Jitsu-ban kék öves, illetve magasabb fokozatú,
  - bármilyen harcművészeti ágban mester fokozatú,
  - az adott versenyszámban a G4 Liga első két évadának bármely fordulóján OPEN-ben dobogóra jutott, illetve megnyert egy nagyobb létszámú (legalább nyolc fős) kategóriát.
- Át kell mennie a B Ligából az A Ligába annak a versenyzőnek (azaz a következő versenyen már nem nevezhet a B Ligában), akire bármelyik feltétel igaz:
  - 12 mérkőzést megnyer a B Ligában
  - két különböző versenyen két különböző bírót az átlépését javasolja
  - brazil vagy tradicionális Ju Jitsu-ban kék öv fokozatot ér el
  - bármely harcművészeti ágban mester fokozatot ér el.

## Nevezési előírások

- Honlap: [www.globalgrappling.hu](http://www.globalgrappling.hu), e-mail cím: [nevezes \[kukac\] globalgrappling.hu](mailto:nevezes [kukac] globalgrappling.hu)  
Bankszámla: **51700100-10005154** (Berkes László Fókusz Takaréék)
- Nevezni csak az előírt nevezési lapon lehet az e-mail címre küldve. (7. oldal)
- A nevezési díjat **2014 október 1. szerda 12:00-ig** a bankszámlára kell utalni. (7. oldal)
- **A versenyen sem helyszíni, sem határidőn túli nevezés nincs.** Csak azokat a nevezéseket fogadjuk, melyek a nevezési díjjal együtt a nevezési határidőig beérkeztek.
- A versenyen a szerdáig előzetesen nevezett súlycsoportban lehet indulni, mely a csütörtöki napon bővíthető kiegészítő nevezéssel és módosítható átsorolással.
- A szerdán vagy később utalók küldjék el az utalás igazolását is!

## Kiegészítés, átsorolás és visszavonás

- A kiegészítést és az átsorolást a csütörtöki napon lehet kérni az e-mail címre küldve.
- Kiegészítést és átsorolást olyan kategóriába lehet kérni, amely megfelel a nevezési feltételeknek, ahova van előzetes nevezés és ahova a versenyző még nem nevezett.
- A kiegészítő nevezés célja a meglévő kategóriákban a létszám növelése. Új versenyző nem nevezhető és új kategória sem képezhető. Új nevezési lapon kell leadni.
- Átsorolást az egyedül lévő versenyzőre lehet kérni. Az átsorolás célja az egy fős kategóriák számának csökkentése. Példa átsorolási kérelemre: „*Kérem Csillag Áron (Kiskőrösi Budo SE.) átsorolását a Gi Grappling Felnőtt 75 kg. kategóriából a Gi Grappling Felnőtt 80 kg. kategóriába*”. A kérelem csak akkor teljesül, ha sem átsorolással, sem kiegészítéssel nem kerül mellé más versenyző.
- Az egy klubos kategóriákat lehet visszavonni (nem kötelező) a pénteki napon. A nevezési díját beszámítjuk a következő versenybe. Példa visszavonási kérelemre: „*Kérem a Gi Grappling Felnőtt 75 kg. kategória visszavonását*”.

## Határidők

- |                             |        |   |
|-----------------------------|--------|---|
| • 2014 október 1. szerda    | 12:00. | Ez a nevezési határidő.                       |
| • 2014 október 2. csütörtök | 10:00. | Felkerül az előzetes csoportbeosztás.         |
| • 2014 október 2. csütörtök | 22:00. | Eddig lehet kérni kiegészítést és átsorolást. |
| • 2014 október 3. péntek    | 16:00. | Felkerül a végleges beosztás a sorsolással.   |
| • 2014 október 3. péntek    | 20:00. | Eddig lehet kérni visszavonást.               |

## Védőfelszerelés

- Combat Grappling-ben és Kesztyűs Küzdelem-ben a kötelező védőfelszerelés: fogvédő, altestvédő, lábfejevédő, lábszárvédő, ezen kívül nőknek mellvédő.
- A Kesztyűs Küzdelemben 10 unciás kesztyűt kell használni. Csak egyenletes tömörségű, sértetlen kesztyűt lehet használni. A madzagot le kell ragasztani.
- Fémbetét nélküli fog-, here-, fül- és ízületvédő minden versenyszámban használható.
- Gi, NoGi és Combat Grappling számokban a kezeken nem használható bandázs.
- Cipő nem használható (birkózó cipő sem) egyik versenyszámban sem!

## Ruházat, higiénia

- NoGi ruházat: rövid vagy hosszú ujjú rashguard és rövid vagy hosszú szárú passzos grappling nadrág, vagy rövid thai/kick box nadrág.
- Gi ruházat: tiszta ju jitsu edzőruha (kabát, öv, nadrág). Nem lehet szakadt. A nadrág szára és a kabát ujja nem hajtható fel.
- Gi Grappling és Combat Grappling versenyszámban a Gi ruházat használatos.
- NoGi Grappling versenyszámban a NoGi ruházat használatos.
- Kesztyűs Küzdelem versenyszámban használható mindkét fajta ruházat.
- Semmilyen (test)ékszer, csat sem használható. A hosszú hajat gumival össze kell fogni! A körmöket rövidre kell vágni és a sebeket be kell fedni!

## Lebonyolítás

- A verseny meghívásos, de a határidő előtt jelentkező klubokat is meghívhatjuk!
- A G4 Grappling Liga 2014-2015 1. fordulója. A belépés ingyenes!
- A tatami (pást) 6 x 6 méter, melynek a szélső 1 métere piros. Körülötte 1 méter zöld védősáv van. A tatami külső széle a piros szőnyeg külső széle.
- Az egy fős csoport is érvényes, ha hívják, akkor a pástra kell lépni, az érmet megkapja.
- Megnyitó 10 órakor. Díjátadás 12 órától folyamatosan.
- Lebonyolítási sorrend: 1. Gi, 2. Gi Open, 3. NoGi, 4. Combat Grappling és Kesztyűs Küzdelem. Superfight-ok 12 órától óránként.
- Mérlegelni 8 órától lehet és a regisztráció lezárásáig kell. Próbamérés végezhető. A **viszonyítási súlyt** a mért súlyból a tizedesek elhagyásával kapjuk.
- **Súlykompenzáció:** Ha leányok fiúk között, nők férfiak között versenyeznek, 3 kg. súlykompenzációt kapnak. Ha magasabb korosztályban versenyez, szintén. A két fajta kompenzáció összeadható. Csak az adott nevezésre vonatkozik.
- Fénykép és videofelvétel szabadon készíthető.
- **Lebonyolítás:** Visszamérkőzéses rendszer, a döntőbe jutott versenyzők által legyőzött ellenfelek visszamérkőznek a bronzéremért. Egy (Open-ben kettő) bronzérmes adunk ki, a két ágon a visszamérkőzések győztesei lesznek a bronzmérkőzés résztvevői. Open-ben nem játsszuk le a bronzmérkőzést, mindketten III. helyezettek.
- Akik az A Ligában a kategóriájukban legalább kétszer győztek, **rangsor pontokat** kapnak. I. hely: 7 pont, II. hely: 4, III. hely: 2, IV. hely: 1, helyezés nélkül: 0,5 pont.

## Felelősség

- A versenyen minden résztvevő a **saját felelősségére** vesz részt.
- A versenyen használt megfelelő öltözetről, illetve védőfelszerelésről minden résztvevő saját maga gondoskodik.
- A szervezők a résztvevők értéktárgyaiért nem vállalnak felelősséget.
- A szervezők a változás jogát fenntartják!
- A hibásan leadott nevezések következményeiért a teljes felelősség a csapatvezetőé.
- Aki egy versenyszámon belül két kategóriában is nevez, az vállalja, hogy esetleg nem lesz meg a szükséges pihenőideje két mérkőzés között. Ugyanez vonatkozik arra is, aki Combat Grappling és Kesztyűs Küzdelem versenyszámban is nevez.

# Nevezési lap séma



Klub neve: Kiskőrösi Budo SE. Nevezés az **V. Rohács Norbert Emlékversenyre**

| 1.  | 2.           | 3.         | 4.         | 5.             | 6.      | 7.      | 8.     | 9.                | 10.            | 11.          | 12.          |
|-----|--------------|------------|------------|----------------|---------|---------|--------|-------------------|----------------|--------------|--------------|
| Sor | Név          | Született  | Korosztály | Előz. testsúly | Gi      | NoGi    | Combat | Kesztyűs Küzdelem | Gi Open (0 Ft) | 3.000 Ft db. | 4.000 Ft db. |
| 1.  | Helyes Sára  | 1988.06.21 | FE         | 53             | FE/55/L |         |        |                   | ON             |              | 1            |
| 2.  | Kis Lajos    | 1997.02.22 | JU         | 62             |         |         | JU/65  | JU/65             |                |              | 2            |
| 3.  | Szép Éva     | 2005.08.18 | G1         | 30             | G1/32/L | G1/32/L |        |                   |                | 2            |              |
|     |              |            |            |                | G1/32   |         |        |                   |                | 1            |              |
| 4.  | Nagy Sándor  | 1972.10.10 | S2         | 89             |         | S2/90   |        | FE/90/B           | O2             |              | 2            |
|     |              |            |            |                |         | MS/90   |        |                   |                |              | 1            |
| 5.  | Csillag Áron | 1992.04.14 | FE         | 73             | FE/75   |         | FE/75  |                   | O1             |              | 2            |
| 6.  | Kezdő Béla   | 1985.12.06 | FE         | 69             | FE/70/B | FE/70/B |        |                   |                |              | 2            |
|     |              |            |            |                |         |         |        |                   | 3              | 3            | 10           |

Dátum: 2014.10.01

Csapatvezető: Fekete Péter

- Sorszám:** Általában egy sorba írunk egy versenyzőt. Ha egy versenyszámon belül több kategóriában kíván indulni, akkor további sor(oka)t használhatunk, ott csak azoknak a versenyszámoknak a cellájába kell írni, amelyekben több kategóriában indul. Egy cellába csak egy nevezést írjunk! Sorszámot csak a következő személy első sorába írunk.
- Név.** Pontosan írjuk, ez kerül az oklevélre és a jegyzőkönyvbe!
- Születési dátum:** éééé.hh.nn (év.hó.nap) formában
- Korosztály:** Lehetséges értékek: MA, G1, G2, I1, I2, JU, FE, MS, S1-S9. (lásd 2. oldal) Születési év alapján **MA**nó, **G**yerme**k1**, **G**yerme**k2**, **I**fjúsági**1**, **I**fjúsági**2**, **J**unior, **F**elnőtt, **Ma**ster, **Senior 1, 2, ... 9**.
- Előzetes testsúly:** Előzetes testsúly egész kg.-ban (mérlegelés lesz a versenyen).
- Gi:** Akkor kell ide írni, ha indul Gi Grappling versenyszámban a versenyző. Az életkori csoport és a testsúly alapján a **kiírás szerinti kategóriák** közül a megfelelőt kell beírni. Példák: **G1/30**, **I1/41**, **JU/55**, **FE/75**, **S2/85**. Azonos korosztályban magasabb súlycsoportban valamint más engedélyezett korosztályban, de nem alacsonyabb súlycsoportban is lehet nevezni. Leányoknál ugyanígy, csak utána kell írni /L. Ha felnőtt férfi és a B (kezdő) Ligában indul, akkor utána kell írni: /B.
- 9. **NoGi, Combat, Kesztyűs Küzdelem:** Ugyanaz, mint a Gi.
- Gi Open:** ON= Női Open, O1 = Férfi Open 80 kg alatt, O2 = Férfi Open 80 kg felett
- 3.000 Ft. db:** A 6-9 oszlopban a Junior alatti nevezések száma.
- 4.000 Ft. db:** A 6-9 oszlopban a nevezések száma Junior korosztálytól felfele.

## Utalási séma

Név: Berkes László  
 Bankszámla: 51700100-10005154  
 Összeg: 49.000 Ft.  
 Megjegyzés: V. Rohács Norbert Emlékverseny  
 Kiskőrösi Budo SE. 16 db. nevezési díj

## Versenyszámok magyarázata (kivonat a Szabálykönyvből)

A küzdelem állásból indul mindegyik versenyszámban.

### Menetidő:

|                    |  |   |   |
|--------------------|--|---|---|
| <b>Gi és NoGi:</b> | Manó 2 perc,<br>Junior 5 perc,<br>Senior 2-3 4 perc, | Gyermek 1-2 3 perc,<br>Felnőtt 6 perc,<br>Senior 4-5 3 perc,<br>Felnőtt 4 perc, | Ifjúsági 1-2 4 perc,<br>Master, Senior 1 5 perc,<br>Senior 6-9 2 perc<br>Master, Senior 1 3 perc, |
| <b>Combat:</b>     | Junior 3 perc,<br>Senior 2-3 2 perc                  |   |   |
| <b>Kesztyűs:</b>   | Junior 2 perc,                                       | Felnőtt 3 perc,   | Master, Senior 1-3 2 perc   |
| <b>Gi Open:</b>    | 8 perc   |   |   |
| <b>SuperFight:</b> | 15 perc  |   |   |

### Győzelem ténye:

A küzdelem **megnyerhető** feladással, pontozással, az ellenfél leléptetésével, vagy ha az egyik versenyző nem tudja folytatni a küzdelmet. Például, ha az egyik versenyző nem harcképes: bealszik, elveszíti eszméletét, vagy a Combat Grappling ill. Kesztyűs Küzdelem számban erős ütés és/vagy rúgás [kombináció] után nem tudja folytatni a küzdelmet, vagy a bíró nem engedi tovább. Döntetlen nincs. A feladás jelezhető kézzel, lábbal vagy hanggal. A versenyző óvakodjon a feladásként értelmezhető jelzésektől!

### Hosszabbítás:

Ha nem volt lekopogtatás, sem leléptetés és a pontszám is egyenlő, akkor hosszabbítás. A hosszabbítás előtt megnevezzük a **kedvezményezettet**, aki győzni fog, ha a hosszabbításban sincs döntés. Kedvezményezett az, aki több a magasabb pontszámot kapott, illetve, akit a vezetőbíró megnevez. A hosszabbítás ideje Kesztyűs Küzdelemben 1 perc, a többiben az első menet fele.

**Superfight** különleges lebonyolítású: egy menet, 15 percig tart, nincs hosszabbítás. Nincs pontozás csak kopogtatással lehet győzni, lehetséges döntetlen.

### Ütés és rúgás:

Gi és NoGi számokban tilos, a **Combat Grappling**-ben és a Kesztyűs **Küzdelemben** engedélyezett az alábbi korlátozásokkal:

- Az ütések és a rúgásokat kontrolláltan kell végrehajtani.
- A gerincet, a térdet és a lágyékot nem lehet sem ütni, sem rúgni.
- A könyökütés nem megengedett, a kalapácsütés fejre nem megengedett.
- Rúgni csak addig szabad, amíg mindkét versenyző áll.
- A fejet és a nyakat rúgni csak köríves rúgással lehet. A rúgófelület védőfelszereléssel fedett terület, vagy a talp lehet, a sarok nem.
- A fej, nyak csak kesztyűben üthető. A kesztyűben támadható felület az arc, a fülek előtti terület, álltól a homlokig.

**Combat Grappling** versenyszámban érték pont nem adható, alkalmazásukkal gyöngíthető az ellenfél.

**Kesztyűs Küzdelem** versenyszámban minden perc végén megállítják a küzdelmet és a vezetőbíró mindkét versenyző elmúlt percben nyújtott ütő-rúgó teljesítményét pontozza.



# Versenyszámok magyarázata (kivonat a Szabálykönyvből)

## Rövidítés:

Ha nincs aktivitás, technikára törekvés, a vezetőbíró 10 mp-es rövidítést rendel el. Ha ez alatt sincs aktivitás, a versenyző(ke)t figyelmeztetik és a mérkőzés állásban folytatódik.

## Korosztályos korlátozások:

**Fojtás, feszítés, vesefogó, összehajtás és felugrásos technikák** (pl. repülő karfeszítés) engedélyezettek Junior korosztálytól. Értük pontszám nem adható, de alkalmazásukkal lekopogtatható az ellenfél., Junior korosztály alatt az alábbi korlátozások érvényesek:

- **Manó** korosztályban nincs egyik sem.
- **Gyermek 1** korosztályban engedélyezett a karfeszítés, 3 mp után a bíró megállítja, akkor is, ha nincs kopogás. **Gyermek 2** korosztálytól csak a kopogásnál állítja meg.
- **Ifjúsági 1** korosztálytól engedélyezett a fojtás is. A nyakra tett háromszög is fojtásnak minősül, így az is csak a ettől a korosztálytól engedélyezett.
- **Ifjúsági 2** korosztálytól engedélyezett a lábfejlesztés. A Global Grappling csak az egyenes lábfejlesztést engedélyezi, a csavarásost nem.
- **Manó** és **Gyermek 1, 2** korosztályokban tilos az ellenfél összehajtása. Ez azt is jelenti, hogy ha állásban felülről fog az ellenfélre, akkor nem tolhatja, csak húzhatja!

## További tiltott technikák:

- Az ellenfél földről felemelése után a földhöz ütése, a fejre, nyakra dobás.
- A torok, a lágyék markolása, nyomása.
- A bőrfogás, a csípés, a harapás, a karmolás, a hajhúzás, a fejelés.
- A kéz-, lábujjak feszítése, csavarása, a csuklófeszítés, a térd vagy könyök ízület nyitása.
- A gerincfeszítés (*fej mellre lenyomása, konzervnyitó, gerinc hátra feszítése stb*).
- A fojtások, feszítések hirtelen rántása (*időt kell adni a lekopogásra*).
- Az ellenfél arcába (*szemébe, orrába, szájába*) nyúlni, száját, orrát befogni, a fülét tépni.
- A csavarásos lábfejlesztés, a forgásos, hempergéses kar- és lábfejlesztés. Egy teljes körbefordulás után számít hempergésnek.

## Pontozás:

Pontok adhatók akciókért és reakciókért (*a végrehajtónak*), illetve büntetésből (*az ellenfélnek*).

- **Akciópontként** 1-4 pontot lehet adni, az alább részletezettek szerint.
- **Reakció pontként** 1 pont adható, ha **aktív részvételünkkel** kiszabadulunk olyan kontroll pozícióból, leszorításból, amelyért az ellenfelünk kapott pontot.
- **Büntetés pontot** kapunk, ha megintik az ellenfelünket.

## A. Akciópont adható **dobásokért, földrevitelekért:**

- Pont nem minden földre kerülésért jár. Csak azokért a földrevitelekért, ahol van kezdeményező, végrehajtó fél, a földrevitel tudatos és eredményes.
- Tiszta, nagyívű dobás: 3 vagy 4 pont.
- Földrevitel felismerhető dobástechnikával: 2 pont. Ha az egyik versenyző összkapaszkodás nélkül a földre megy (ül, fekszik stb.), az ellenfél 2 pontot kap.
- Minden egyéb (akár részleges) földrevitel, akkor is, ha az ellenfél ugrik guard-ba: 1 pont. Szükséges, hogy kontaktus, fogás legyen és felülre kerüljön a földrevitel végén.

## Versenyszámok magyarázata (kivonat a Szabálykönyvből)

B. Akciópont adható **kontroll** (*teljes ellenőrzési*) **pozíció** megszerzésért:

- A bíró kb. 3 másodperc után adja meg a pontot.
- Oldalsó pozíció: 2 pont.
- Szemből felső (*mount*) pozíció: 3 pont.
- Hátsó (*back mount*) pozíció: 4 pont.
- A kontroll pozíció megszerzéséhez nem feltétlenül szükséges az ellenfélnek a földön feküdnie, pl. 4 pontos kontroll pozíció érhető el, ha békában van az ellenfél, vagy a másik ölében ül.
- A csiki-csuki tiltott, azaz a 2, 3, 4 pontos technikából is csak egy pontozható addig, amíg az ellenfél pontot szerez, vagy újrakezdési pozícióba kerülnek.

C. Akció pontok járnak a földön elért kontroll pozíció megtartásáért (**leszorítás**):

- A leszorítás ténye akkor áll fenn, ha a pozíciót tartó versenyző felül van, az ellenfél háton, a mellkasok érintkeznek. Szükséges, hogy a leszorító mindkét lába érintse a talajt és egyik lába se legyen befogva.
- A pozíció tartásáért 1 pont jár 10 ill. 5 másodpercenként. Manó, Gyermekek, Ifjúsági korosztályokban 5 mp, Junior, Felnőtt és Senior korosztályokban 10 mp.
- A pozíció tartást jelzi a vezetőbíró és a kijelző is mutatja a leszorítás idejét.
- Ha elérjük a 4 pontot, vége a leszorításnak és középüti állásból kell folytatni.

D. Akció pontok járnak a **Kesztyűs Küzdelemben** az **ütésekért és rúgásokért**:

- Az időmérő minden perc végén megállítja a küzdelmet.
- A vezetőbíró mindkét versenyző előző percben nyújtott ütő-rúgó teljesítményét 0-4 pont között értékeli.
- A küzdelem az értékelés után állásban folytatódik.

E. Hosszabbítás esetén a pontozás folytatódik.

### **Intés:**

Intés adható passzivitásért, menekülésért, komolytalan, félbehagyott küzdelemért, pástra nem illő viselkedésért, a szabályok be nem tartásáért.

A fokozatosságot be kell tartani és a versenyzővel tudatni kell a fokozatokat:

- A mérkőzést a bíró megállítja (*akár akció után*) és közli, miért figyelmeztet vagy int.
- 1. alkalom: **figyelmeztetés** (*pont nem jár az ellenfélnek*).
- Ugyanazért a 2. alkalom: figyelmeztetés vagy **intés** (*ekkor 1 pont jár az ellenfélnek*).
- További alkalmak: intés (*ekkor 2 pont jár az ellenfélnek*) vagy **leléptetés**.
- Lehetséges azonnali leléptetés is!

Újdonságok a harmadik évadban:

Új versenyszám: Kesztyűs Küzdelem

Új korosztály: Master (31-35 év)

18 évesek maradhatnak Junior-ban

Új súlycsoportok (max. 5 kg lépésköz)

B (Kezdő) Liga Felnőtt férfiaknak

Open 1 (80 kg alatt), Open 2 (80 kg felett)

Superfight-ok

Kedvezményes nevezési díj Junior alatt

Rövidítés, ha nincs akció

Leülésnél 2 pont az ellenfélnek

Új Nevezési Lap

Mérlegelés: kompenzáció, viszonyítási súly

# Térkép

A verseny helyszíne:  
5. számú Általános Iskola tornacsarnoka  
3000, Hatvan, Szabadság út 13.

