



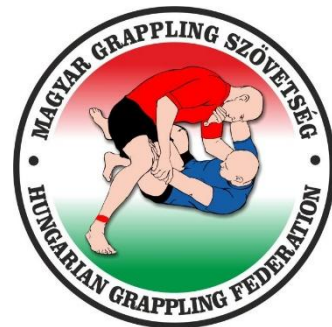
# Kinizsi Közelharc Kupa

## 2026. január 28-29.

**28. szerda: Kadét Fiú 1. 3. és Kadét Lány 1. korosztályok**  
**29. csütörtök: Kadét Fiú 2. és Kadét Lány 2. korosztályok**

Ludovika Aréna  
Nemzeti Közzolgálati Egyetem  
1089 Budapest, Diószegi Sámuel utca 25.

**Versenykiírás**  
a Magyar Grappling Szövetség  
2026 évi szabályzata alapján  
a szükséges módosításokkal





# Kinizsi Közelharc Kupa

## 2026. január 28-29.

### Ludovika Aréna NKE

## Versenykiírás

Szervezők: Honvédelmi Sportszövetség, Nemzeti Közszolgálati Egyetem, Magyar Grappling Szövetség

Helyszín: Ludovika Aréna NKE, 1089 Budapest, Diószegi Sámuel utca 25.

Időpont: 2026. január 28-29. szerda-csütörtök  
28. szerda: Kadét Fiú 1. 3. és Kadét Lány 1. korosztályok  
29. csütörtök: Kadét Fiú 2. és Kadét Lány 2. korosztályok

Napirend: 7:30-9:30 mérlegelés és regisztráció  
10:00-10:30 megnyitó  
10:30-tól küzdelmek, eredményhirdetés a küzdelmek után

Versenyszámok: Földharc és Nagykesztyűs (nemenként megbontva: lányok és fiúk)

Korosztályok: A korosztályok megállapításánál a születési év számít.  
A korosztályok eltérőek a lányoknál és a fiúknál.  
Kadét fiú 1. korosztály: 2010-ben vagy később született  
Kadét fiú 2. korosztály: 2008-2009 években született  
Kadét fiú 3. korosztály: 2007-ben vagy korábban született  
Kadét lány 1. korosztály: 2009-ben vagy később született  
Kadét lány 2. korosztály: 2008-ban vagy korábban született

Súlycsoportok: Lányok: 50 kg, 55, 60, 65, 65+  
Fiúk: 57 kg, 62, 67, 72, 77, 82, 90, 90+

Nevezés: A nevezést a Honvédelmi Sportszövetség bonyolítja le.  
a. Előnevezés: határideje **2026. január 10.** Elegendő a létszámot és a kategóriát beírni (mellékelt minta alapján).  
b. Név szerinti nevezés: határideje **2026. január 22.** (mellékelt minta alapján). **Egy versenyzőre csak egy nevezést adható le!**  
c. Publikáció: január 23-án pénteken közöljük a beérkezett nevezéseket kategóriánként. Az iskolák ellenőrizhetik a nevezéseiket.  
d. Korrekció, végleges nevezés: határideje **2026. január 26 hétfő 16:00.** Utána nem lehet változtatni sem a súlycsoportot, sem a kategóriát!

Díjazás: Az első helyezett serleg, utalvány, érem, a dobogósok érem díjazásban részesülnek. Nyolc főtől két harmadik helyezett.

## A. Általános szabályok

### 1. Mérlegelés:

- a. A verseny napján a helyszínen van a mérlegelés.
- b. A mérlegelés egyben regisztrálás is a versenyre. Minden versenyzőnek kötelező!
- c. Előzetes mérlegelésre (próbamérés) lehetőség van, azaz a mért súlyt nem kötelező beírni.
- d. A súlyhatár a maximum, annál többel nem lehet bemérni. (pl. 62 kg-nál a 62.05-tel már érvénytelen a mérés, így a versenyző kizárásra kerül)
- e. A mérlegelés időtartama alatt egyszer kell rögzített mérlegelést végezni.
- f. A versenyző kategóriáin nem változtat a helyszíni mérlegelés. A helyszínen már nem lehet átkerülni másik kategóriába (súlycsoportba). **Aki átlépi a súlyhatárt, nem versenyezhet!**

### 2. Küzdőtér:

- a. 4 db 8 x 8 méter alapterületű négyzet alakú szőnyeg a Földharc versenyszámhoz. Jelölésük A, B, C, D.
- b. 4 db 5 x 5 méter alapterületű állványos ring tatami borítással a Nagykesztyűs versenyszámhoz. Jelölésük E, F, G, H.

### 3. Bírók, segítő személyzet:

- a. A küzdelmet a **vezetőbíró** vezeti, akinek a bal csuklóján piros csuklószorító van. (*A bal keze jelképezi a piros versenyzőt, a jobb keze a fehér versenyzőt.*)
- b. Nagykesztyűs versenyszámban két **pontozóbíró** van a ring két oldalánál.
- c. Földharc versenyszámban az **ellenőr bíró** az asztalnál mutatja a pontokat és véglegesíti a vezetőbíró döntéseit.
- d. Az asztalnál ül a **kijelző kezelő** és a **jegyzőkönyvvezető**.
- e. A szőnyeg vagy ring koordinátor segíti a következő versenyzők behívását, a piros öv fel- és levételét, a mérkőzések folyamatoságát.

## B. Kategóriák

### 1. Menetidő:

Földharc:	Kadét 1. korosztály:	4 perc + 1 perc
	Kadét 2. és 3. korosztály:	5 perc + 1 perc
Nagykesztyűs:	Kadét 1. korosztály:	3 perc
	Kadét 2. és 3. korosztály:	4 perc

### 2. Kategória képzése, sorsolás:

- a. A kategória képzés és a sorsolás már a verseny előtti nap megtörténik. Ez azt jelenti, hogy a helyszínen már nem lehet átkerülni másik kategóriába (súlycsoportba).
- b. Ha egy kategóriába egynél többen neveznek, akkor a kategória küzdelmeit megrendezzük. Az egy fős kategória is kihirdetésre kerül és a versenyző I. helyezett lesz. Nem küzd, mert lesz átsorolva más kategóriába.
- c. Ha egy kategóriába 32-nél több versenyző nevez, akkor azt két kategóriára bontjuk és mindkettő díjazása teljes lesz, serlegekkel, utalványokkal, érmekkel.

- d. A versenyprogram véletlenszerűen sorsol. A program eldobja azt a sorsolást, ahol az első fordulóban egymás ellen kezd két versenyző ugyanattól a szervezettől. Ha a sorsolások száma így eléri a százat, akkor mindenképpen az a sorsolás lesz érvényes.
3. Kategória lebonyolítása, a helyezések megállapítása:
- Lebonyolítás:** Öt főig körmérkőzés, 6-7 főnél két csoportos körmérkőzés. 8 főtől egyenesági visszamérkőzéses rendszer. 7 főig egy, 8 főtől kettő III. helyezett.
  - Körmérkőzés:** Minden versenyző küzd minden ellenfelével. Két fő esetén két győzelemig tart, kettő vagy három mérkőzés. A több győzelem, a több kopogtatásos győzelem, az egymás elleni eredmény a meghatározó a helyezések megállapításánál.
  - Két csoportos körmérkőzés:** A versenyzőket két (3 vagy 4 fős) csoportba sorsoljuk. Egy csoporton belül körmérkőzés van. Mindkét csoportgyőztes a másik csoport 2. helyezettjével vívja az elődöntőt. Az elődöntők győztesei kerülnek a döntőbe, a vesztesei a bronzmérkőzésbe.
  - Egyenesági visszamérkőzéses rendszer:** Az első fordulóban bemérkőzések a legjobb 8 (16, 32 stb.) közé (ha szükséges). Mindig a győztesek jutnak a következő fordulóba. A döntőbe jutott versenyzők által legyőzött ellenfelek visszamérkőznek a bronzéremért. Mindkét döntős ágán adunk bronzérmet.

## C. Ruházat, higiénia, védőfelszerelés

- Ruházat** (mindkét versenyszámban mindkettő elfogadott):
  - Gi ruházat: kabát, öv, nadrág. Tiszta ju jitsu / judo edzőruha, nem lehet szakadt. A nadrág szára és a kabát ujja nem hajtható fel.
  - NoGi ruházat: passzos póló, fightshort (laza rövidnadrág) és/vagy passzos nadrág. A passzos póló és a passzos nadrág is lehet hosszú és lehet rövid szárú/ujjú.
  - Gyakorló ruházat: gyakorló nadrág, öv, póló (fém nélküli öv).
- A ruházat felhasználása** (földharc versenyszámban):
  - NoGi ruházatot, a gyakorló pólót nem szabad megfogni, felhasználni a küzdelem során.
  - A Gi ruházat és a gyakorló nadrág felhasználható az alábbiak szerint:
    - Lehet megfogni, belefogni, segítségével átfogni, lefogni az ellenfelet.
    - Használható a saját ruházat és az ellenfél ruházata is.
    - Akkor használható, ha a kabát, nadrág, megkötött öv rajta van a versenyzőn.
    - A kibomlott öv nem használható fel a küzdelem során.
- Általános szabályok:**
  - A ruházatáról a versenyző maga gondoskodik.
  - Az elsőként szólított versenyzőnek piros övet kell felvennie (az MGSZ biztosítja).**
  - Semmilyen (test)ékszer, csat sem használható.
  - A ruházatot a küzdelem előtt ellenőrizzük és ha nem megfelelő, akkor le kell cserélni. Tisztának kell lennie és nem lehet szakadt.
  - Ha a ruházat a mérkőzés közben elszakad, piszkos, véres lesz, a mérkőzést meg kell állítani és a ruházatot le kell cserélni.
  - A tatamira mezítláb lép fel a versenyző, zokni vagy cipő nem használható.

#### 4. **Higiénia:**

- a. Fertőző betegséggel, bőrbetegséggel a versenyen részt venni nem lehet!
- b. A hosszú hajat gumival össze kell fogni! A körmöket rövidre kell vágni!
- c. A sebeket be kell kötözni, le kell fedni. A véres, piszkos ruházatot ki kell cserélni.
- d. Félmeztelen nem lehet küzdeni, a hónalj sem maradhat szabadon.
- e. A papucs használata kötelező! A tatamira mezítláb kell fellépni.
- f. Olyan anyagot nem szabad használni (orvosi krémet sem), mely akadályozhatja az ellenfelet (pl. síkos bőr).

#### 5. **Általános védőfelszerelés:**

- a. Használható védőfelszerelés: **fogvédő, fülvédő, ízületvédő, altestvédő.**
- b. Csak kemény anyag nélküli (pl. kopogós műanyag vagy fémbetét) védőfelszerelés használható.

#### 6. **Nagykesztyűs védőfelszerelés:**

- a. Kötelező a fejkvédő, fogvédő, altestvédő, sípcsont és lábfej védő, nőknek még a mellvédő is. Csak kemény anyag nélküli (fém, kopogós műanyag nem lehet) védőfelszerelés használható.
- b. 14 unciás bokszkesztyű használata kötelező. Bandázs használata a kézfejen kötelező. Csak egyenletes tömörségű, sértetlen kesztyűt lehet használni. A tépőzárát, madzagot le kell ragasztani.

### **D. A mérkőzés**

1. **Menetek száma:** egy alap menet, és ha földharc versenyszámban nincs döntés, egy menet hosszabbítás.
2. **A mérkőzés megállítása:**
  - a. A szabályok 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 az alábbi esetekben is:
    - i. Sérülés bekövetkezte esetén,
    - ii. Ha az egyik versenyző küzdőképtelen (kiütés, bealvás stb.)
    - iii. A küzdőtérről kikerüléskor,
    - iv. Szabálytalanság esetén,
    - v. Feladás esetén,
    - vi. Ha a segítő adja fel (bedobja a törölközőt),
    - vii. A menetidő lejártakor.
  - c. A menetidő végét a kijelző kezelő a babzsák bedobásával jelzi.
3. **A győzelem megállapítása:**
  - a. A mérkőzés **megnyerhető:**
    - i. kopogtatással (feladással),
    - ii. az ellenfél küzdőképtelen (kiütötték, bealudt stb.)
    - iii. az ellenfél sérülésével, vagy ha nem tudja folytatni a mérkőzést,
    - iv. az ellenfél 4 intést kap,

- v. technikai fölényel,
  - vi. ellenfél visszalépésével vagy távol maradásával,
  - vii. ellenfél kizárásával,
  - viii. több ponttal vagy azonos pontszám esetén a kiegészítő szabályokkal,
  - ix. földharc versenyszámban hosszabbításban elért győzelemmel,
  - x. nagykesztyűs versenyszámban bírói döntéssel.
- b. Döntetlen nincs.
- c. A feladás jelezhető kézzel, lábbal vagy hanggal. A versenyző óvakodjon a feladasként értelmezhető jelzésektől!
- d. Ha az első menet végén nem volt lekopogtatás, sem leléptetés, és a pontszám is egyenlő, akkor az a győztes, aki
- i. több magas pontszámot kapott
  - ii. illetve kevesebb büntetést kapott.
- e. Ha a d. pont alapján sem állapítható meg a győztes, akkor
- i. földharc versenyszámban **hosszabbítás** következik. *Lásd következő pont.*
  - ii. nagykesztyűs versenyszámban **bírói döntés** következik. A vezetőbíró konzultál az oldalbírókkal és győztest hirdet.

#### 4. Hosszabbítás lebonyolítása földharc versenyszámban:

- a. A hosszabbítás menetideje 1 perc.
- b. Kezdési pozíció: állás.
- c. Az a versenyző nyer, aki értékelhető akciót hajt végre (földrevitel, pozíció, kopogtatás stb.).
- d. Ha a hosszabbításban nincs értékelhető akció, akkor bírói döntéssel hirdetik ki a győztest (aktívabb versenyzőt).

### E. Földharc technikai szabályok

1. Az engedélyezett **földharc technikák** a következő csoportokba sorolhatók:
  - a. Fogások, átkarolások, a földrevitelt előkészítő technikák,
  - b. Földrevitelek (dobások, ledöntések, lábsöprések, lábfelszedések stb.)
  - c. Földön átfordítások és átmeneti helyzetek,
  - d. Földharc pozíciók, befejező /*submission*/ technikák (fojtások, feszítések stb.),
  - e. Állásban végrehajtható pozíciók és befejező technikák.
  - f. Földön van a versenyző, ha a teste három ponton érintkezik a talajjal 3 mp-ig.
2. **Kezdési és újratekzdési pozíció:** mindig állásban.
3. **Tiltott földharc technikák:**
  - a. Az ütés és a rúgás (kivéve nagykesztyűs)
  - b. Az ellenfél földről felemelése után a földhöz ütése, a fejre, nyakra dobás (*slam*).
  - c. A torok, a lágyék markolása, nyomása.
  - d. A bőrfogás, a csípés, a harapás, a karmolás, a hajhúzás.
  - e. A kéz-, lábujjak feszítése, csavarása. Négynél kevesebb ujj fogása.
  - f. A repülő karfeszítések.
  - 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. Toe hold (csavarásos bokafeszítés) és heel hook (külső és belső sarokfeszítés). (A lábcsiszítások közül csak az egyenes térdcsiszítás engedélyezett.)

#### 4. Engedélyezett és tiltott földharc technikák táblázata:

<b>Földrevitelek</b>	
Kar-, csípő-, lábbal dobások	+
Lábra fogásos földrevitelek	+
Guard-ba ugrás	+
Vetődések dobások lesodrással	+
Ollódobás	+
Dobás teljes test kiemeléssel	+
Ura nage / suplex, kata guruma	+
Fejre, nyakra dobás, rázuhanás	-
<b>Karcsiszítások, karkulcsok</b>	
Karcsiszítások, karkulcsok	+
Repülő karcsiszítás	-
Csuklócsiszítás	+
<b>Lábciszítások</b>	
Egyenes lábciszítás	+
Toe hold (csavarásos bokafeszítés)	-
Térd csavarása, külső nyomása	-
Heel hook (külső-belső sarokcsiszítás)	-
<b>Test szorítások, csiszítások</b>	
Térd a hason	+
Összehajtás, vesefogó	+
Ízület nyitás, izom vágás	+
Lábak (combok) szétcsiszítása	-
Gerinccsiszítás	-
<b>Csiszítások egyéb</b>	
Csiszítás földrevitel közben	-
Ujjak, lábujjak csiszítása	-
Csiszítások túlhúzása	-
Állcsiszítás (csavarás)	-
<b>Fojtások</b>	
Háromszög fojtás (láb, kar)	+
Fej ráhúzása a háromszögre	+
Fojtás Gi-vel, alkarral	+
Minden Guillotine fojtás	+
Fojtás gerinccsiszítással	-
Fojtás ujjakkal, ököllel	-

## F. Földharc pontozás

1. Az első menetben a versenyző pontokat szerezhethet. A pontokat a vezetőbíró állapítja meg, az adott versenyzőt jelképező (piros vagy másik) kezének a felemelésével és ujjjaival a pontszám mutatásával. A kijelző versenyzőnként mutatja az elért pontokat.
2. Pontok adhatók három esetben:
  - a. **Akció**pontként:
    - i. állásban szőnyegen küzdőtéren kívülre kerülésért 1 pont,
    - ii. földrevitelekért 2-3 pont + 2 pont,
    - iii. átfordításért 2 pont,
    - iv. domináns pozíció megszerzésért 3-4 pont.
  - b. **Támadás** pontként 1 pont,
    - i. 3 pontos földrevitel kívülre kerül vagy nincs 3 mp kontroll utána,
    - ii. feladasközeli állapotért.
  - c. **Intés** pontként az ellenfélnek 1 pont.
3. **Küzdőtéren kívülre kerülés:**
  - a. Állásban: a versenyző technikával az ellenfelét a küzdőtéren kívülre kényszeríti, azaz az ellenfél a biztonsági területre lép teljes talppal.
  - b. Földön: egyik versenyző a biztonsági területen (a ponyván) kívülre lóg.
4. **Földreviteli pont:**
  - a. 2 pont jár az akcióért, mely állásban indul, a földön ér véget, és az egyik versenyző felső pozícióba kerül, melyben 3 mp-en keresztül kontrollálja ellenfelét.
  - b. Ha az egyik versenyző az összekapaszkodás után guard-ba húzza az ellenfelét, és ő 3 mp-ig megőrzi felső pozícióját, akkor az ellenfélnek szintén 2 pont jár.
  - c. **3 pontos nagyívú dobás:** 3 pont jár 2 helyett, ha a saját derekánál magasabbra emelve viszi földre az ellenfelét, aki a hátára esik, ő pedig állva marad a földrevitel befejezéséig.
  - d. **Gyors földrevitel:** Az álló kezdési pozícióban indított küzdelemben 3 mp-en belül az egyik versenyző szabályos földrevitelt hajt végre, majd az ellenfelét kontrollálni tudja tartani 3 mp-ig, akkor a dobásért járó ponton felül 2 további pontot kap.
  - e. Ha egy versenyző összekapaszkodás nélkül állásból leül azzal a céllal, hogy az ellenfele ne tudjon rajta földrevitelt végrehajtani, a vezetőbíró megintí (1 pont az ellenfélnek). Megállítja a küzdelmet, és álló újrakezdési pozícióból folytatják.
5. **Átfordítás:** Hátrányos, vagy bármely alsó pozícióból történő átfordítás 2 pontot ér, ha a felső pozícióba került versenyző 3 mp-ig kontrollálja ellenfelét.
6. **Domináns pozíció** megszerzése:
  - a. A bíró 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 domináns pozíció (side mount): 3 pont (térd a hason is ennek számít).
    - ii. Felső domináns pozíció (full mount): 4 pont.
    - iii. Hátsó domináns pozíció (back mount): 4 pont.

- c. A pozíciókért járó pontok **progresszív rendszert** követnek a színvonalas küzdelem elősegítésére. Ez azt jelenti, hogy a pozíciókon javítani kell ahhoz, hogy újabb pontokat lehessen szerezni: oldalsó → felső → hátsó. Ez a sorozat akkor indul újra, ha az a versenyző, akin az utolsó pontozott pozíciót végrehajtották, zárt vagy nyitott guard pozíciót ér el, (fél guard nem számít), átfordítást hajt végre, vagy feláll és legalább 3 mp-ig állva marad, miközben nincs kontroll alatt.

## 7. Támadás pont:

1 támadás pont adható az alábbi esetekben:

- Ha a versenyző 3 pontos nagy ívű dobást hajt végre, de nem tudja megtartani utána a kontrollt felső pozícióban 3 mp-ig.
- Ha a versenyző feladatás közeli helyzetet alakít ki legalább 3 mp-ig, melyben az ellenfél valós veszélyhelyzetbe kerül, de végül mégis kiszabadul, vagy lejár a menetidő a kopogás előtt.

## 8. Intés pont:

- Az ellenfél intésekor a versenyző 1 pontot kap.
- Az intések számát a kijelző külön kis számmal mutatja.
- A versenyző negyedik intése egyben leléptetés is, a mérkőzésnek vége.

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

## 10. Pontozási táblázat:

<b>Földrevitelek</b>	Versenyzőnek	Ellenfélnek
Földrevitel (normál)	2	
Magas dobás	3	
Gyors földrevitel	+2	
Leülés összekapaszkodás nélkül		1 (intés)
Leülés összekapaszkodással		0-2
<b>Domináns pozíciók</b>		
Oldalsó	3	
Felső	4	
Hátsó	4	
<b>Egyéb akció, pozíció</b>		
Átfordítás	2	
Térd a hason (oldalsó pozíció)	3	
Guard elhagyás	-	
<b>Támadáspont</b>		
Nagyívű dobás 3mp kontroll nélkül	1	
Majdnem sikerült kopogtatás	1	
<b>Intés</b>		
Intés		1

## G. Nagykesztyűs szabályok

- Engedélyezett technika csoportok nagykesztyűs versenyszámban:
  - Engedélyezett** az ütés és a rúgás.
  - Az ütés és rúgás **erőssége**: teljes erejű az engedélyezett területeken.
  - A grappling technikák engedélyezettek, **de pont értük nem kapható**.
  - Nagyívű dobás nem engedélyezett a ring miatt.
  - Állásban fogásban csak 5 másodpercig lehetnek a versenyzők.
  - A **földön 30 másodpercig** lehetnek a versenyzők, ezután a vezetőbíró felállítja őket.
  - Kezdési és újrakezdési pozíciók: mindig állásban.
- Az ütések és rúgásokat **kontrolláltan** kell végrehajtani.
  - A végrehajtó esetében a kontrolláltság az irányítottságra és a fókuszáltságra vonatkozik, nem pedig az erőre. A nem irányított ütés és rúgás, a csápolás, a kifordulásos ütés nem megengedett.
  - Az engedélyezett és kontrollált támadások ereje nincs korlátozva, de a vezetőbíró közbelép durva, szabálytalan vagy nem kontrollált támadás esetén.
  - Az ellenfél részéről a kontrolláltság azt jelenti, hogy nem fordíthat hátat a támadónak, **nem fordulhat ki**. A vezetőbíró szigorúan ítéli meg a kifordulást!
- Engedélyezett és tiltott támadó felületek:**
  - Kéz, kar:
    - Az ököl kesztyűvel borított elülső és kézháti részével lehet ütni.
    - Tiltott a kézfej egyéb területeivel (tenyér, kézelő, kalapács ököl), illetve a könyökkel és az alkarral ütni!
  - Láb:
    - A talp és a védőfelszereléssel borított rész (*lábfej, sípcsonk*) engedélyezett.
    - Sarok (talp felőli része) és térd csak testre engedélyezett. A sarok hátsó része tiltott (*baltarúgás*)!
  - Fej: a fejelés tiltott!
- Engedélyezett és tiltott találati felületek:**
  - A gerincet, a térdet és a lágyékot nem lehet sem ütni, sem rúgni.
  - A nyak, a halánték, a tarkó és a koponya felső és hátsó része nem üthető, nem rúgható.
  - A fejen az engedélyezett célterület a fülek előtti rész a homloktól az állig. (Kötelező a fejevédő!)
  - Támadható a felkar, a váll, a comb és a lábszár.
  - Támadható a felsőtest a nyak és az öv között szemből a test oldalsó középvonaláig.
- Engedélyezett és tiltott ütések:**
  - Engedélyezett az egyenes, a horog, a felütés és a kézhát ütés.
  - A könyökütés és a kalapácsütés nem engedélyezett.
  - Álló versenyző ütheti **testen** a földön lévő ellenfelét.
- Engedélyezett és tiltott rúgások:**
  - Rúgni csak addig szabad, amíg mindkét versenyző áll.
  - Engedélyezett rúgások testre: az egyenes, a köríves, a térd, forduló köríves rúgás.

- c. A fejet rúgni csak köríves rúgással szabad és ekkor is csak a védőfelszereléssel borított felület vagy a talppárna lehet a rúgófelület.
- d. Tiltott fejre az egyenes rúgás, a térdrúgás, a forduló köríves rúgás és minden olyan találat, mely nem puha felülettel történik.
- e. A taposó rúgást csak a földön fekvő ember alkalmazhatja álló ellenféllel szemben **testre**.
- f. Tiltott a baltarúgás!

#### 7. Megrendítő erejű ütő-rúgó technikák:

- a. Ha az egyik versenyző pillanatnyilag nem tudja folytatni a mérkőzést (mert megrendítő erejű ütest vagy rúgást kapott), a vezetőbíró megállítja a mérkőzést.
- b. Kadét 3. korosztályban rászámol 10-et a versenyzőre. Kadét 1. és 2. korosztályban segíti a versenyzőt, hogy rendbe jöjjön.
- c. Ha a versenyző ezután sem bírja folytatni a küzdelmet, vagy rögtön látja a vezetőbíró, hogy kiütötték a versenyzőt, vagy már a második megrendítő erejű technikát szenved el, a vezetőbíró beszünteti a mérkőzést. Eldönti, hogy engedélyezett, vagy tiltott technikával történt a kiütés és e szerint eredményt hirdet.
- d. Ha a versenyző tudja folytatni a küzdelmet, a pontozóbírók beszámítják a megrendítő erejű technikát az adott pontoknál.
- e. **A vezetőbíró, ha egyértelmű döntő fölényt lát, bármikor lefújhatja a meccset a sérülés elkerülése érdekében és kihirdeti a győztest.**

#### 8. Engedélyezett és tiltott ütő-rúgó technikák táblázata:

<b>Ütések</b>	
Fej ütése	+
Egyenes, horog, felütés, köríves	+
Kalapács, könyök-, forgó ütés	-
Tenyeres, kézél, alkar ütés	-
<b>Rúgások</b>	
Fej rúgása (csak köríves rúgással)	+
Fej rúgása egyéb rúgással	-
Rúgás, ha az egyik versenyző nem áll	-
Testre egyenes, köríves rúgás	+
Testre térdrúgás (5 mp fogásban)	+
Testre forduló köríves rúgás	+
Taposó rúgás, baltarúgás	-
<b>Tiltott helyzetek, találati területek</b>	
Ízületi feszítés, kulcs közben	-
Gerinc, térd, lágyék	-
Nyak, halánték, tarkó	-
A koponya felső és hátsó része	-
A felsőtest oldalsó középvonala mögötti része (pl. a hát, vese)	-

## H. Nagykesztyűs pontozási szabályok

### 1. Vezetőbíró:

- Intésként 1 pontot ad az ellenfélnek. Negyedik intés leléptetéssel jár.
- A Technikai főlényt is a vezetőbíró hirdeti ki 15 pont különbségnél.

### 2. Oldalbíró által adott pontok:

- Az oldalbírók percenként pontoznak.
- Mindkét oldalbíró 1 pontot ad annak a versenyzőnek, akit abban a percben dominánsnak lát (az ütő-rúgó és a földharc teljesítmény összesítése alapján).
- Megrendítő erejű technika esetén az oldalbíró plusz 1 pontot ad. Így, abban a percben, amikor a megrendítő erejű technika történt, a versenyző  $2 \times 2 = 4$  pontot kap.

### 3. Nagykesztyűs pontozási táblázat:

Pontozóbíró	Versenyzőnek	Ellenfélnek
Percenként, akit jobbnak lát	1	
Megrendítő erejű technika	1	
<b>Vezetőbíró</b>		
Csak a hosszabbítás végén	1	
<b>Intés</b>		
Intés		1