

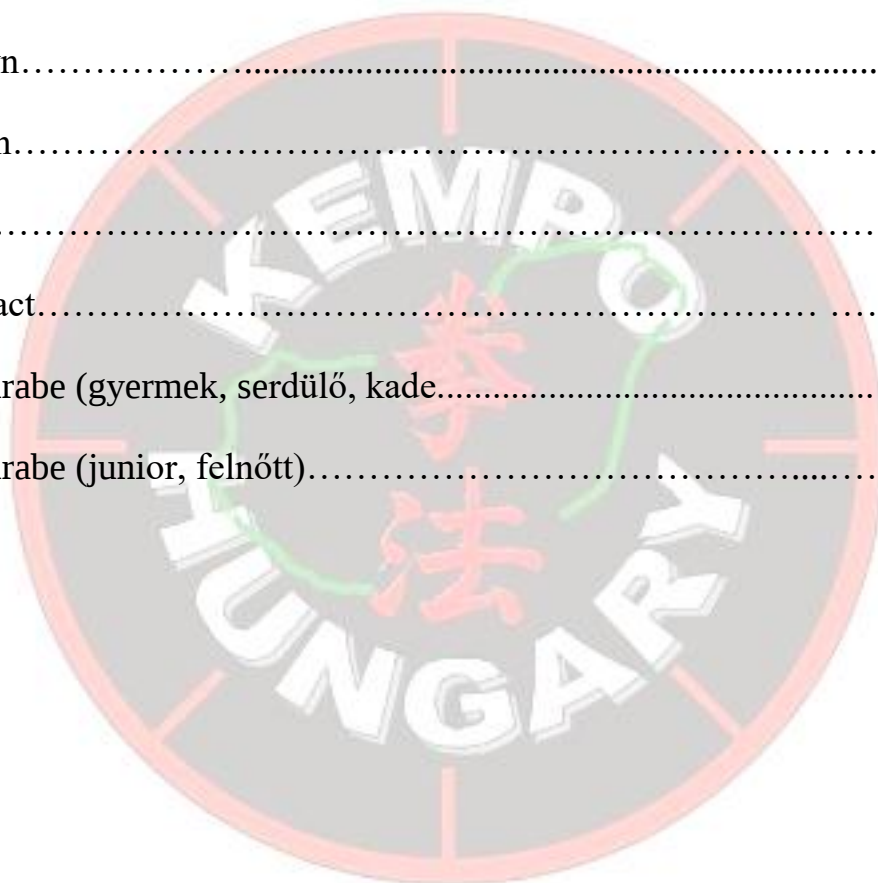


MAGYAR KEMPO SZÖVETSÉG

SZABÁLYKÖNYV

Tartalomjegyzék

Általános szabályzat.....	3
Technikai versenyszámok.....	14
Semi kempo.....	20
Full kempo.....	23
Knockdown.....	26
Submission.....	29
MMA.....	31
Light contact.....	33
Chikara kurabe (gyermek, serdülő, kade.....	41
Chikara kurabe (junior, felnőtt).....	49



ÁLTALÁNOS SZABÁLYZAT

A szabálykönyv területi és időbeli hatálya

A szabálykönyv hatályba lépésének napjától kiterjed az országban megrendezésre kerülő minden olyan kempo versenyre, amelyet a Magyar Kempo Szövetség, illetve a tagjai közé tartozó egyesületek szerveznek. A szabálykönyv visszavonásig érvényes.

A szabálykönyv személyi hatálya

A szabálykönyv előírásai minden sportvezetőre és versenyzőre kötelező érvényűek, akik a versenyek szervezésében és lebonyolításában részt vesznek, vagy versenyzőként, edzőként, csapatvezetőként indulnak, csapatukat hivatalosan képviselik. A szabálykönyv a Magyar Kempo Szövetség által - vagy védnöksége alatt - szervezett versenyeken résztvevő más stílust képviselő sportolókra, szakvezetőkre is érvényes.

A versenyek jellege

A versenyek jellegük szerint lehetnek egyéni és csapatversenyek. A versenykiírásban a verseny jellegét minden esetben meg kell határozni.

A versenyek szerkezete

- egyenes kieséses
- körmérkőzéses
- vegyes szerkezetű

Kempo versenyszámok

- küzdelmi versenyek
- technikai versenyek

Korcsoportok és indulási csoportok

A sportolók életkorát tagsági könyvük vonatkozó bejegyzése alapján kell meghatározni. A küzdelmi versenyek során a sportolókat az alábbi kor- és súlycsoportokba soroljuk.

Egyéni versenyek (súlycsoportos)

Gyerek

-7 éves: -20 kg, 20-25 kg, 26-30 kg, +30 kg

8-9 éves: -25 kg, 26-30 kg, 31-35 kg, 36-40 kg, +40 kg

Serdülő

10-11 éves: -25 kg, 26-30 kg, 31-35 kg, 36-40 kg, 41-45 kg, 46-50 kg, +50 kg

12-13 éves: - 30 kg, 31-35 kg, 36-40 kg, 41-45 kg, 46-50 kg, 51-55 kg, 56-60 kg, +60 kg

Kadet

14-15 éves fiú: - 50 kg, 51-56 kg, 57-63 kg, 64-69 kg, 70-75 kg, 76-81 kg, +82 kg

14-15 éves lány: - 35 kg, 36-40 kg, 41-45 kg, 46-50 kg, 51-55 kg, 56-60 kg, +60 kg

Junior

16-17 éves fiú: - 57 kg, 58-63 kg, 64-69 kg, 70-76 kg, 77-84 kg, 85-93 kg, 94-104 kg, +104 kg

16-17 éves lány: - 50 kg, 51-56 kg, 57-63 kg, 64-69 kg, 70-75 kg, 76-81 kg, +82 kg

Felnőtt

18-35 éves férfi: - 57 kg, 58-63 kg, 64-69 kg, 70-76 kg, 77-84 kg, 85-93 kg, 94-104 kg, 104-113 kg, +113 kg

18-30 éves nő: - 50 kg, 51-56 kg, 57-63 kg, 64-69 kg, 70-75 kg, 76-81 kg, +82 kg

Senior

36-44 éves férfi: - 63 kg, 64-69 kg, 70-76 kg, 77-84 kg, 85-93 kg, 94-104 kg, 104-113 kg, +113 kg

31-44 éves nő: - 50 kg, 51-56 kg, 57-63 kg, 64-69 kg, 70-75 kg, 76-81 kg, +82 kg

Senior +

+45 férfi és nő: - 63 kg, 64-69 kg, 70-76 kg, 77-84 kg, 85-93 kg, 94-104 kg, +104 kg

Amennyiben az indulási csoport versenyének beindításához nincs meg a megfelelő létszám, abban az esetben az indulókkal, illetve képviselőikkel egyeztetve több súlycsoport összevonható.

Csapatversenyek

Csapatversenyeken az indulók növekvő súlycsoport (gyerek, serdülő, kadet, junior, felnőtt), ill. kor szerint kerülnek besorolásra.

Övfokozatok, tudásszint

Mivel a versenyek többsége nyílt rendszerű, így olyan küzdősportok gyakorlói is indulhatnak rajtuk, amelyek szintfelmérési rendszere eltér a kempoétól, esetleg több -, kevesebb tanulófokozata van, vagy övfokozatokat sem alkalmaz. A sportolók besorolásának szabálya: az övszín, de az eltelt hónapok száma a meghatározó, az esetleges övfokozatára való tekintet nélkül.

Kezdő szint 18 hóig (fehér, citrom, narancs öv),

Haladó 18 - 40 hó (zöld, kék, lila öv),

Mesterjelölt 41- 60 hó (barna három fokozat),

Mester 60 hó feletti (fekete öv)

A sportolók tudásszintjét tagsági könyvük tagsági viszonyukra vonatkozó bejegyzése alapján kell meghatározni. Ennek a szabálynak a betartása a kezdő szintű versenyzők érdekében kiemelten fontos.

Egészségügyi alkalmasság

A versenyzők egészségügyi alkalmasságát a tagsági könyvükbe sportorvos által beírt, érvényes „versenyezhet”, vagy „alkalmas” bejegyzés igazolja. A sportorvosi engedélyek ellenőrzése a versenyorvos, vagy a mérlegelést ellenőrző bíró feladata a mérlegelés során. A versenyzőnél bekövetkezett 6 hónapon belüli fejen elszenvedett KO-t, a KO könyvben ellenőrizni kell. Más stílusok versenyein elszenvedett KO-ról a versenybírárságot a versenyzőnek tájékoztatni kell.

Küzdelmi versenyen alkalmassági igazolás nélkül a sportoló saját felelősségének írásos kinyilvánításával sem indulhat!

Nevezés, nevezési díjak

A versenyekre történő nevezésnek a versenykiírásban meghatározott módon kell megtörténnie.

Fajtái lehetnek:

- helyszíni nevezés (szervezési okok miatt kevésbé javasolt),
- előzetes nevezés,
- e-mailben.

A nevezési díjakat minden esetben a szervező határozza meg. A szervezőnek minden esetben kötelessége, hogy a szövetség tagjainak alacsonyabb díjjal határozza meg a nevezést a szövetséghez nem csatlakozott klubokkal szemben. Ha a versenyre a jelentkezést előzetesen kell leadni, abban az esetben a szervezőnek joga van a késedelmesen, valamint a helyszínen jelentkezőktől magasabb díjat beszedni. A nevezési díjakat (normál-, szövetségi tagok mérsékelt-, késedelmesen regisztrált-, helyszíni nevezési díjak) a versenykiírásban rögzíteni kell.

A szervező, ha az ő hibájából eredően nem lehet eleget tenni a versenykiírásban meghatározott nevezési határidőnek (késedelmes kiértékelés), abban az esetben a jelentkezőktől csak a normál és a szövetség tagjainak megállapított nevezési díjakat szedheti be.

A nevezési díjak beszedésénél mindenkor figyelembe kell venni a vonatkozó aktuális pénzügyi törvényeket és rendelkezéseket.

Regisztráció, mérlegelés

A versenyek előtt az indulóknak regisztráltatni kell magukat (klubvezető, csapatvezető, egyéni). Küzdelmi versenyszámok esetén a regisztráció kiegészül a mérlegeléssel. A sportolók fontosabb adatait tagsági könyvük vonatkozó bejegyzései alapján kell meghatározni. Érvényes tagsági könyv hiányában a sportoló küzdelmi versenyen nem, egyéb versenyszámokban pedig csak a főbíró külön engedélyével indulhat!

A regisztrációval egyidejűleg minden csapat kitölt egy nyilatkozatot, mely tartalmazza, hogy mindenki a saját felelősségére vesz részt a versenyen, valamint a verseny szabályzatát megismerte és magára nézve kötelezően elfogadja (minta a mellékletben).

Sorsolás

A sorsolást a verseny főbírája, vagy az általa megbízott személy vezeti. A sorsolást a mérlegelési jegyzőkönyvek alapján a versenytitkár végzi. A sorsoláson való részvételre minden érintett csapatvezető részére lehetőséget kell biztosítani, abban az esetben, ha az adott versenyzőt más kategóriába kell sorolni, mint ami az általa leadott nevezésben szerepel. A szervezőnek joga van a kor és súlycsoportok összevonására.

A versenybírói testület

A verseny bírót a Magyar Kempo Szövetség delegálja a szervezők igénybejelentése alapján. A Bírói Bizottság a verseny adatainak ismeretében kéri fel és értesíti ki a versenyen közreműködő bírói kart. A versenybírói testület tagjai a bizottság által, a versenyre meghatározott egységes bírói öltözékben tevékenykednek.

A versenyeken tevékenykedő bírók

Főbíró

Feladata a verseny lebonyolításának segítése. Tájékoztatni kell az adott versenyszámok szabályairól az edzésvezetőket. Óvások és panaszok kezelése és elbírálása.

Vezetőbírók

Feladata a versenyszámok levezetése, együttműködve az asztalvezetővel, a pontozóbírókkal és oldalbírókkal. Felügyelnie kell a pástja teljeskörű munkáját.

Pontozóbíró

Feladata a versenyzők védőfelszerelésének ellenőrzése. Észrevételeivel segítse a mérkőzés levezetését, valamint a vezetőbíróval együttműködve döntsön a küzdelmi és technikai számokban egyaránt. Adott esetben a Magyar Kempo Szövetség Bírói Bizottság elnökének engedélyével ideiglenesen betöltheti a vezetőbírói pozíciót.

Oldalbíró

Feladata a küzdelmek előtt a soron következő versenyző védőfelszerelésének ellenőrzése. Észrevételeivel segítse a mérkőzés levezetését, valamint a vezetőbíróval együttműködve döntsön a küzdelmi versenyszámokban.

Asztalvezető

Feladata a versenyszámok lebonyolításának segítése (versenyzők/felkészítők szolítása, tájékoztatása a soron következő versenyszámokról). Küzdelmek pontjainak feljegyzése és eredményeinek rögzítése.

Versenyorvos

A verseny szervezőjének kötelessége a versenyhez igazodva egy, vagy több versenyorvost biztosítani. Követelmény, hogy a versenyen tevékenykedő orvosok fel tudják mérni a sérülések súlyosságát (küzdősport tapasztalat), az esetlegesen kialakuló sérüléseket orvosolni tudják, illetve el tudják látni a további beavatkozásig.

A versenyorvos döntését nem lehet felülbírálni!

A versenyzők és öltözőkük

A versenyeken való részvételnek több követelménye van, melyeket a verseny megkezdése előtt a szervező által kijelölt személy vagy a főbíró kötelessége ellenőrizni.

A versenyzőkkel szemben támasztott általános követelmény, hogy:

- orvosi alkalmasságát a szabálykönyv szerint igazolja,
- legyen tiszta, ápoltságban, versenyezésre alkalmas állapotban,
- indulási életkorát, övfokozatát és versenyzői besorolását a szabálykönyv szerint igazolja,
- szövetségi tagdíjának befizetését igazolja (a szövetség tagjainál),
- nevezési díját a verseny megkezdéséig befizesse.

Regisztrációnál, mérlegelésnél, de legkésőbb a versenyszám megkezdése előtt, nagy hangsúlyt kell fektetni a haj és a körmök méretének megvizsgálására. A veszélyesen hosszú körmöket le kell vágatni, a zavaró haját össze kell fogatni a versenyzőkkel. Ki kell vetetni a versenyzővel a mérkőzések idejére a kontaktlencsét, a műfogsort, a test támadható felületén és a fejen lévő testékszereket, valamint le kell vetetni a gyűrűket, nyakláncokat és fülbevalókat

is. Haj összefogására fémet, vagy kemény műanyagot tartalmazó csatot, pántot tilos alkalmazni.

A versenyzőknek a „Felkészül” szólításra a pásthoz közel, vagy az arra kijelölt helyen kell elhelyezkednie, hogy a szólításra azonnal felléphessen a küzdőtérre. Ha kijelölt felkészülési hely van a versenyen, akkor köteles ott várakozni. Ha nincs akkor szólítás után 1 perce van arra, hogy elfoglalja a küzdőtéren kijelölt helyét. A versenyző akadályoztatása esetén azt jelezni kell az érintett pást vezető bírójánál, még a „felkészül” idejében. Amennyiben ez nem történik meg, és időben nem jelenik meg, azt a meccset elvezette.

A versenyen induló személyek ruházatával kapcsolatos követelmény, hogy:

- a csapat minden tagja köteles egyforma öltözetben megjelenni, versenyezni,
- legyen tiszta és ép,
- csak piros és kék övet viselhetnek,
- az öltözet legyen a klub, a stílusirányzatnak, illetve az övfokozatnak megfelelő,
- ne tartalmazzon sérülést okozó varrást (zseb), fémből-, vagy egyéb kemény anyagból készült emblémát, gombot, vagy villámzárat,
- ne tartalmazzon olyan szöveget, ábrát, amely a verseny résztvevőit, nézőközönségét megbotránkoztatja vagy sérti,
- melegítő ruházatban indulni tilos!

Amennyiben az alpontban felsorolt meghatározásoknak a versenyzők (vagy ruházatuk) nem felelnek meg, illetve a változtatásra való felszólításnak nem tesznek eleget, abban az esetben a versenyzésből ki kell őket zárni!

Védőfelszerelések

A küzdelmi versenyeken a sérülések elkerülése, illetve mérséklése érdekében a sportolók védőfelszereléseket alkalmaznak. Ezek egyik részének használata kötelező, másik részének használata ajánlott.

Általános szabály, hogy csak olyan védőeszköz alkalmazható:

- mély és mellvédő csak az öltözet alatt viselhető.

- amely nem tartalmaz, fa-, fém-, vagy kemény műanyag betétet (kivéve a lágyék, illetve a mell és mélyvédőket),
- amelynek felülete nem okozhat sérülést az ellenfélnek és a viselőjének, - amelynek rögzítése biztonságos.

Az a sportoló, amely a tilalom ellenére keménybetétes védőeszközben jelentkezik küzdelemre - a küzdőtéren tevékenykedő bírók megítélése alapján (tudatos-nem tudatos cselekedet) – bírói felszólításra azonnal köteles lecserélni a kérdéses eszközt, ennek ideje nem haladhatja meg az 1 percet. Az egy percen túli csere esetén a vezetőbírónak jogában áll szankcionálni. (pontlevonás, leléptetés).

A kötelező és ajánlott védőfelszerelések felsorolása a küzdelmi versenyszámokat meghatározó alfejezetekben található.

Küzdőtér

A versenyek a versenyszámoknak megfelelően kialakított küzdőtéren folynak. Ezek kialakításuk szerint lehetnek küzdőpástok, ökölvívó szorító, vagy ketrec.

Minden esetben messzemenőig figyelembe kell venni azt, hogy a küzdőtér kialakítása ne legyen balesetveszélyes, a jelölések jól láthatóak és minden résztvevőn egyértelműek legyenek. Ezen felül biztosítani kell, hogy a közönség is élvezhető módon láthassa a versenyt.

Amennyiben a küzdőtér kialakítása nem felel meg az előírásoknak, abban az esetben a verseny főbírája és a vezetőbíró kérheti annak átalakítását. Ha az átalakítás, hiánypótlás nem történik meg, akkor joguk van a verseny azonnali felfüggesztésére.

Óvás

Az óvás a versenybíráóság intézkedése, vagy döntése ellen irányuló, írásban benyújtott véleménynyilvánítás. Az óvást a sérelmezett intézkedést, vagy döntést követően legfeljebb 15 percen belül kell benyújtani a verseny főbírájának. Az óvás beadására csak a nevezésben szereplő csapatvezető jogosult.

A bírói ítéletek – a bírói műhiba kivételével – megtámadhatatlanok és végérvényesek, azok óvás tárgyát nem képezhetik.

Óvás vonatkozhat:

- a verseny rendezésére, menetére és résztvevőire, - a versenyző indulási jogosultságára,
- a verseny résztvevőinek magatartására,
- tévesen bejegyzett, vagy kihirdetett eredményre, - bírói műhibára.

Az óvásnak tartalmaznia kell a sérelmezett intézkedést, döntést, vagy eseményt, valamint azt a kérelmet, hogy a versenybíráóság milyen módon orvosolja azt.

Az óvás elbírálásánál fel lehet használni minden olyan külső technikai segítséget (pl.video felvétel), amely az eseményekről reális képet nyújt, és a későbbi igazságos döntés meghozatalát elősegíti.

Az óváshoz óvási díjat kell csatolni, melynek összege (ha a kiírás másként nem rendelkezik):

- | | |
|-----------------------------------|------------|
| → egyéni versenyeken | 2.000,-Ft, |
| → nemzetközi és csapatversenyeken | 5.000,-Ft. |

Az elkésve beadott, tartalmilag hiányos, illetve az óvási díj nélkül beadott óvást döntés nélkül el kell utasítani.

Minden esetet a verseny főbírája vizsgál ki, az általa bevont bírák segítségével. Ő dönt az óvásokról, mely döntéséről az óvásban érintetteket a következő mérkőzés megkezdéséig értesíteni köteles (kivéve a döntőket, melyek esetében legkésőbb a díjkiosztóig kell meghoznia döntését).

Abban az esetben, ha az óvás elfogadásra került úgy annak a díja visszafizetendő.

Értelmező szótár a szabálykönyvben előforduló kifejezések és idegen szavakhoz

Ippon: teljes értékű dobás, amelyet megfelelő dinamikával nagyívben indítva a dobott személy a hátára érkezik, úgy hogy közben mindkét lába elhagyja a talajt.

Korcsoport: a születési napnak megfelelő betöltött életkor szerinti besorolás.

Súlycsoport: testsúly szerinti besorolás, kilogrammban meghatározva.

Semi contact: érintő jellegű, megállított technikai küzdelem.

Light contact: félerős technikai küzdelem.

Full contact: teljes erejű küzdelem.

Knock Down: teljes erejű pusztakezes küzdelem.

Chikara Kurabe jelentése: erődemonstráció.

MKSZ saját küzdelmi rendszere MMA (Mixed Martial Arts): kevert harcművészet. Teljes erejű kiskesztyűs küzdelem.

Submission: állásból induló ütésrúgás nélküli birkózás.

TKO: nagy pont különbségű technikai fölény.

KO: kiütés, ami után a versenyző képtelen folytatni a küzdelmet.

KD: leütés, rászámolás max. 8 számolás után újra tudja folytatni a küzdelmet. A 3. rászámolás TKO egy meneten belül.

Soft: lágy stílusú

Hard: kemény stílusú. 3 ponton érintkezik a talajjal (fekvésnek minősül). Ha térdel mindkét lábon, ha az egyik keze és az egyik térde és a lábfej a földön van. Felállásból indított akció: Földharc közben 1 mp túli felállás, mikor megszűnik a 3 pontos érintkezés a talajjal.

Leszorítás: Amikor a leszorított a hátán fekszik, úgy hogy mindkét lapockája is érinti a földet.

Pást: Szőnyeggel (tatamival), vagy anélküli bemutató-, küzdőtér.

Ökölvívó szorító: Ring, kialakítása négyszög, emelt szerkezetű.

Super Fight: kihívásos rendszer, ahol a versenyzők megállapodnak a szabályokban.



FORMAGYAKORLAT-, ÖNVÉDELMI-, GYO-, BEMUTATÓ JELLEGŰ

ÉS TÖRÉSTECHNIKAI VERSENYEK

Indulási feltételek

A versenyzőknek és ruházatuknak meg kell felelniük az általános részben felsorolt, egyben rájuk nézve kötelező érvényű szabályoknak.

Ruházat

A versenyzők stílusuknak, tudásszintjüknek megfelelő – vagy a versenykiírásban meghatározott – öltözékben kell megjelenniük.

Eszközök

A versenyzők gyakorlatukhoz használhatnak bármilyen segédeszközt, mely lehet fegyver /életlen gyakorló/, használati tárgy, vagy zene.

A bemutatótér

Típusa: pást

Mérete: min.6 x 6 méter.

Kialakítása: Gyo és önvédelmi versenyt szőnyegekkel nem borított páston lebonyolítani tilos!

A bemutató időtartama, időjelzés

Kata (soft, hard):	min 16 mozdulat	max 2 perc,
Fegyveres kata (soft, hard):	min 16 mozdulat	max 2 perc,
Zenés kata:	kötetlen idejű,	max 2 perc,
Extrém kata:	kötetlen idejű,	max 2 perc,
Önvédelem:	min. négy támadás,	max 2 perc,
Gyo:	min. 40 mozdulat,	max 2 perc,
Töréstechnika:	kötetlen idejű,	max 1 perc,
Bemutató jellegű:	kötetlen idejű	max 3 perc.

Az idő mérését a bírói asztalnál ülő segítő végzi. Az idő mérése a bemutató megkezdésére felszólító vezényszó, vagy jelzés pillanatában indul.

A verseny megkezdése előtt a vezetőbírónak meg kell győződnie arról, hogy az időmérést végző személy és az időmérő óra alkalmas a feladat ellátására.

Jelentkezés

A versenyző pástra szólítása után engedélyt kell, hogy kérjen bemutatója megkezdésére, melynek menete a következő:

- Bemutatkozás: Nevem.....
- Stílus megnevezése: Stílusom neve.....
- Egyesület megnevezése (mester): Egyesületem, Mesterem neve.....
- Bemutató-gyakorlat neve (ha van): Gyakorlatom neve.....
- Formális kérelem a vezetőbíró felé: Kérem a bírók engedélyét gyakorlatom megkezdéséhez – „Köszönöm”

Gyakorlatok definíciói:

Pusztakezes formagyakorlat:

Soft: minden kínai eredetű kata és a kick boksztatók

Jellemzői: mozdulatok lágy folyamatossága, a technikák nem határozott befejezése, állások magasságának dinamikus változása.

Hard: minden japán, okinawai karate jellegű katók.

Jellemzői: állások mélyek, technikák határozott befejezése, sarkos haladás, irányváltásokkal.

Fegyveres formagyakorlat:

Softnak számít minden olyan formagyakorlat, ami folyamatos, megállást csak néha tartalmaz (legyező, kínai kard, stb).

Hardnak számít, ahol az eszköz technikai sorok végén határozottan megáll és más irányba indul (katana, nunchaku, stb).

Szinkron kata:

3 főnek kell végrehajtania. Azonos gyakorlatsor egyidejű, egyszerre történő végrehajtása. Csak szimmetrikusak lehetnek.

Extrém formagyakorlat:

Minden gyakorlat, ahol a versenyző akrobatikával (ugró, pörgő, show jellegű) kombinált elemeket használ. A technikák 30%-át a levegőben kell végrehajtani.

Extrém formagyakorlatnak minősülhet minden formagyakorlat függetlenül az állások mélységétől, a mozgás sarkosságától.

Önvédelem:

Utcai szituációk életszerű megoldásai. Lassan, majd gyorsan (utcai sebességgel) bemutatva. Támadásoknak minimum 4 félének (ütés, rúgás, fogás, fegyveres) kell lennie.

Gyo:

Párosan végrehajtott (filmes, tartalmazhat show elemeket is) küzdelmi jelenet, aminek a vége döntetlen is lehet. Minimum 40 mozdulatból álló gyakorlat sort kell előadni.

Törés:

Felállított anyag eltörése meghatározott testrésszel.

Bemutató:

Minden olyan megjelenítés, aminek a célja a közönség tetszésének elnyerése.

A gyakorlatok értékelése és technikai követelmények

A gyakorlatok értékelése pontozásos rendszerben történik.

Az értékelés általános szempontjai:

- a versenyző megjelenése (ápolts külső, tiszta vasalt öltözet),
- stabilitás,
- a gyakorlat dinamikája,
- a választott zene (gyo, kata, bemutató),

- életszerűség (önvédelem),
- összehangoltság (szinkron kata, gyo, bemutató),
- fegyelmezettség a gyakorlat és a versenyterületre való bevonuláskor.

Technikai követelményeknek egyéni, zenés, páros és extrém formagyakorlatnál:

- soft és hard katók jellegüknek megfelelő kategóriában történő bemutatása,
- zárt- és nyitott kezes technikák egyértelműsége,
- tekintet összpontosítása,
- a mozdulatok (technikák) stílustól függetlenül minden szakértő szemlélő számára egyértelműek legyenek (ütés, rúgás, állások),
- fordulásoknál, forgásoknál a fej megelőzi, vezeti a testet,
- a technikát mindig a csípő indítja,
- a sarok csak határozott céllal emelkedik fel
- szinkron a versenyzők mozdulatai között,
- látványos kivitelezés,
- töréstechnikáknál az eredményesség,
- extrém formagyakorlatoknál a mozdulatok 30%-át a levegőben kell végrehajtani.

Önvédelem követelmények:

- egy támadás egy befejezés,
- az önvédelmi gyakorlatsor befejezése csak győzelem lehet,
- a támadás egyértelműsége,
- a háritás folyamatossága,
- elmozgás,
- eszközös támadás esetén önveszélyes technikák alkalmazása kizárt,
- megfelelő reakciók a támadásokra,
- a csoportos támadásoknál a folyamatosság a támadások és a védelem között.

Követelményeknek fegyveres formagyakorlatnál:

- A bemutató eszköz csak életlen és sérülésmentes lehet.
- A fegyverként használt eszköz egyértelmű használata.

- A vágófegyverek dinamikusan nem érinthetik a bemutató személy saját testét.
- A fegyver elvesztése direkt vagy indirekt módon 1 egész mínusz pontot jelent.

Technikai követelményeknek törésgyakorlatnál:

Törés fajtája: Erőtörés

Törő anyagok: Törőlap (műanyag), Fa (fenyő)

Mérete: Szabványméret 30 X 30 X 2,5 cm

Gyakorlat végrehajtása, értékelése

- A végrehajtás módja: a kar és kézfej bármely felülete (könyökkel törni tilos).
- Minden versenyzőnek azonos anyagot (szövetség által biztosított) horizontálisan, alátámasztva kell eltörnie.
- A törőhelyre minden versenyző maga helyezi fel a törőanyagát.
- 2 db-tól indítva kieséses rendszerben történek a végrehajtások, minden kör után újabb egy lappal emelkedik a mennyiség.
- Az a versenyző nyer, aki a legtöbbet lapot eltöri.
- Esetleges döntetlen esetén a kisebb súlyú végrehajtót kell nyertesként kihirdetni.

Büntetések

Azt a sportvezetőt, vagy csapatot, amely sportszerűtlenül viselkedik, büntetéssel kell sújtani.

A sportszerűtlenül viselkedő sportvezető, vagy csapat büntetésének fokozatai:

- figyelmeztetés,
- a küzdőtértől való eltávolítás,
- a verseny helyszínéről való eltávolítás,
- a versenyző leléptetése,
- a csapat kizárása.

Bíráskodás

A páston 4-5 bíró tevékenykedik. A vezetőbíró középen és a pontozóbírók a pást sarkaiban, ülve helyezkednek el. Törésnél egy vezető és 1 segédbíró tevékenykedik.

Pontozás, eredményhirdetés

Mindenki számára jól látható kézi jelzőtáblán jelzett pontérték alapján.

A látott gyakorlat közben fellelhető hibák figyelembe vételével és az irányadó értékek között szubjektív döntés születik. A pontozás egész és tized rendszerben zajlik. A bírók pontszámaiból a legkisebb és a legnagyobb érték nem kerül a számításba. Az előforduló egyenlőség esetén hozzáadódik a két legkisebb pontszám, ha még így is döntetlen, akkor a maradék legnagyobb pontszámokkal dől el. Ha ez sem vezet eredményre, akkor meg kell ismételni a gyakorlatot. Az a versenyző, aki rontásból fejezi be a bemutatót a pontrendszer alsó pontjait kapja eredményül. Újrakezdés esetén a kezdő gyermek kategóriákban csak egy hibapontnak számít a rontás.

Kezdő szintnél 6 - 8 egész között

Haladó szintnél 7 - 9 egész között

Mester szintnél 8 - 10 egész között

SEMI KEMPO

Semi-Kempo (megrendezése szükséges minden világi és kontinentális bajnokságokon)

Rövid összefoglaló: csak állóharc, érintkezési pontokkal kontrolált és visszahúzott ütésekkel és rúgásokkal.

Engedélyezett technikák

- Ütések a testre.
- Ütések a fejre, nem lehet több mint két ütés egy akcióban.
- Rúgás a testre.
- Köríves rúgások a fejre.
- Lábsöprés (kizárólag boka magasságban).

További szabályok:

- Az összes akciónak (rúgások és ütések) szabályozottnak/kontroláltnak, visszahúzotttnak kell lennie – touch-pointed.
- Ugyanazon akció során legalább egynél több érvényes akció történik, csak az első jó kivitelezett akció kap pontot.
- Tiltott technika bármilyen olyan technika, amely nem szerepel az engedélyezett technikák felsorolásában.
- Maximum 3 akció engedélyezett egy akción belül (például: ütés-rúgás-rúgás vagy ütés-rúgás-ütés, ütés-ütés-rúgás stb.)

Menetidő: 1x3 perc. Döntetlen esetén újabb menet következik, addig, amíg az egyik küzdő 1 pontot el nem ér. Az a küzdő, aki a hosszabbításban eléri az első pontot minősül győztesnek.

Pontok

- Ütések: 1 pont
- Rúgások a testre: 1 pont
- Rúgások a fejre: 2 pont
- Ugró rúgások a testre: 2 pont
- Ugró rúgások a fejre: 3 pont
- Lábsöprés: 1 pont

Büntetések

- Ugyanazon szabálytalanság többszöri figyelmeztetése után a vezetőbíró adhat: figyelmeztetést, -1, -3 pont levonást, kizárást.
- A szabálytalanság intenzitásától függően a táblabírók jóváhagyásával a vezetőbíró közvetlenül kizárhatja a sportolót vagy az első és második figyelmeztetés után.
- Szabálysértés: túl kemény, szándékos KD, kilépés, sportszerűtlen viselkedés, megjegyzések/beszólások stb.

Győzelemnek számít:

- döntés alapján,
- feladás,
- a harc során bármikor, amikor a felek között 5 pont differencia van.

Felszerelés

- Bokáig érő fehér Gi nadrág. Fekete Gi felső. Piros vagy kék öv, attól függően, hogy melyik sarokban áll.
- Bokszesztyű: 10 unciás, piros vagy kék attól függően, hogy melyik sarokban áll.
- Lágyékvédő a férfiaknak, mellvédő a hölgyeknek, de a csak a ruházat alatt.
- Bármely lábvédő esetén – nem tartalmazhat semmilyen műanyag beillesztést/betétet – a teljes láb befedése nem szükséges.
- Fogvédő.
- Fejvédő műanyagból 16 éves kor alatt, a saroknak megfelelő színben.
- Zárt, rácsos fejvédő használata esetén, a fogvédő nem használható.

Játékvezetés és bíraskodás

- Egy vezetőbíró és két oldalbíró van.
- A vezetőbíró minden akció után megállítja a harcot, és hangos kommunikálással tájékoztat a megszerzett pontról. A vezetőbíró kikéri az oldalbírók véleményét. Az oldalbírók mutatják az általuk adott pontokat (piros vagy kék) ugyanabban az időben.
- Az oldalbírók szintén kérhetik a vezetőbíró figyelmét kétszínű piros és kék botok kopogásával. Ennél a jelzésnél a vezetőbíró leállíthatja az akciót. Ha a vezetőbíró úgy gondolja, hogy nem volt pontszerzés az akció során, akkor a keze mozdulatával jelzi, hogy nem volt találat és engedi a harc folytatását.
- Amennyiben többségi döntés van (két bíró a háromból) a vezetőbíró megadja a pontot, és a saját döntését megmutatja a főasztalnál, hogy az

bejegyzésre kerüljön. A vezetőbíró konzultálhat az oldalbírókkal a pontok döntéséről, és kérheti annak felülvizsgálatát.

- A döntés után a vezetőbíró a táblabírónak kikiált az elért pontszámokról és a játékosnak megfelelő színről (például: Piros, két pont) és az egyik kezével jelez – színnek megfelelően -, hogy a versenyző pontot ért el, és ugyanazzal a kézzel jelez a pontok mennyiségéről. A vezetőbírónak meg kell győződnie, hogy a táblabíró feljegyezte a pontokat az eredménykihirdető táblán.
- Szándékos akció során kivitelezett a KO esetén, az a játékos, aki nem sérült meg kizárásra kerül. KO jelenik meg annál a játékosnál, aki rossz reflex-el rossz mozdulatsort mutat be, abban az esetben az a játékos elveszti a harcot.
- A vezetőbíró az oldalbírók egyeztetése nélkül adhat büntetéseket és figyelmeztetéseket. A színnek megfelelő kezével mutatja azt a játékost, aki megkapta a büntetést és kikiáltja a „figyelmeztetést”. A vezetőbírónak meg kell győződnie, hogy a táblabíró feljegyezte a büntetőpontokat az eredménykijelző táblán.
- A szabálysértések pontjait (KD vagy túlzottan használt, kilépések, további szabálysértések).
- Az eredménykijelző táblán külön kerül megjelenítésre a versenyző szabálytalan figyelmeztetései: KD, erős technika, kilépés, további figyelmeztetések.
- A vezetőbíró, a nem súlyos szabálytalanságnál csak szóbeli figyelmeztetést ad, de súlyosabb szabálytalanságnál már hivatalos figyelmeztetést ad, amely külön megjelenik az eredménykihirdető táblán. Rendkívüli szabálytalanság esetén vezetőbírónak döntési joga van a versenyző kizárására, figyelmeztetés, -1, -3 pontok levonása nélkül. Az oldalbírók bevonásával.

FULL KEMPO

Full-Kempo (megrendezése szükséges minden világi és kontinentális bajnokságokon).

Rövid összefoglaló: álló- és földharc (bokszesztyű használatával) teljes erejű ütések a fejre, a testre, teljes erejű térdrúgások, dobások, lerántások, fojtások, teljes dobás skála

Engedélyezett technikák

- Teljes erejű ütések a fejre és a testre.
- Köríves rúgások a fejre, bármilyen rúgások a testre, köríves rúgások a lábra.
- A belső és külső combra történő rúgások, térdhajlatra történő rúgások engedélyezett amennyiben az ellenfél szemben áll.
- A testre és a lábra köríves és frontális térdrúgás, de a belső combra nem.
- A megragadástól 10 másodpercen belül földre rántás vagy dobás.
- Földharc: feszítés, fojtás, leszorítás technikák.
- Földharc maximum 10 másodpercig engedélyezett. A fent említett földharc technikák megvalósulása esetén a vezetőbíró elkezd a 10 másodperces rászámolást.

Tiltott technika bármilyen olyan technika, amely nem szerepel az engedélyezett technikák felsorolásában.

Menetidő: 1x3 perc. Döntetlen esetén 2 perc hosszabbítás. A hosszabbítás 0-0-tól kezdődik. A hosszabbítás után az összes bírónak döntenie kell a győztes személyéről.

Pontok

- Ütések: 1 pont
- Rúgások a lábra és a testre: 1 pont
- Rúgások a fejre: 2 pont
- Ugró rúgások a testre: 2 pont
- Ugró rúgások a fejre: 3 pont
- Földre vitel, átforgatás, kis ívű dobás: 1 pont
- Nagy ívű dobás: 2 pont
- Feszítés és fojtás a földharc esetén 10 másodpercig: 2 pont
- A leszorítás 10 másodpercig tartva: 1 pont (kivéve: ha a védekező ellenfél a lábát guard-ban kulcsolja)

Büntetések és találatok

- Ugyanazon szabálytalanság többszöri figyelmeztetése után a vezetőbíró adhat: figyelmeztetést, -1, -3 pont levonást, kizárást.
- A szabálytalanság intenzitásától függően a táblabírók jóváhagyásával a vezetőbíró közvetlenül kizárhatja a sportolót vagy az első és második figyelmeztetés után.
- Csak a vezetőbíró által jóváhagyott büntetőpontok és pontok jeleníthetők meg az eredménykijelző táblán.
- A pontozóbírók számolják és vezetik a találatokat, a dobásokat és a küzdelem végén a pontok összeadásával kihirdetik a győztest. A pontozóbírók által vezetett pontok és azok a pontok, amely az eredménykihirdető táblán szerepelnek, külön jelennek meg a pontozóbírók által vezetett jegyzőkönyvben.

Győzelemnek számít

- Döntés alapján
- K. O. alapján
- T. K. O. alapján
- Feladás/lekopogás
- 3. K. D. alapján

Felszerelés

- Fehér Gi nadrág, amely szárának takarnia kell a bokát. Fekete Gi felső. Piros vagy fekete/kék öv, attól függően, hogy melyik sarokban áll.
- Bokszkesztyű: 10 unciás, piros vagy fekete/kék attól függően, hogy melyik sarokban áll.
- Lágycsővédő a férfiaknak, mellvédő a hölgyeknek, de a csak a ruházat alatt.
- Bármely lábvédő esetén – nem tartalmazhat semmilyen műanyag beillesztést/betétet – a teljes láb befedése nem szükséges.
- Fogvédő.
- Fejvédő műanyagból 16 éves kor alatt, a saroknak megfelelő színben.
- Zárt, rácsos fejvédő használata esetén, a fogvédő nem használható.

Játékvezetés és bíráskodás:

Vezetőbíró az alábbiak alapján pontoz:

- KD: 2 pont. 10 másodpercig tartó jó feszítés/fojtás minősül KD-nek.
- 3KD: az összegyűjtött/felhalmozott pontok a mérkőzések során = KO.
- Pontozóbírók csak az álló harc során pontoznak: ütéseket, rúgásokat, földre vitelt és dobásokat.



KNOCKDOWN

Knockdown (megrendezése szükséges minden világi és kontinentális bajnokságokon)

Rövid összefoglaló: álló- és földharc kiskesztyű használatával teljes erejű ütések (kivéve a fejre) és rúgások, teljes erejű térd Rúgások, dobások, lerántások, fojtások, feszítések, rögzítések, és földharc.

Engedélyezett technikák

- Ütés és könyöklés a testre, térd feletti combra.
- Köríves rúgások a fejre, bármilyen rúgások a testre, köríves rúgások a lábra.
- Térdelés a testre és a lábra, kivéve a belső comb.
- A belső és külső combra történő rúgások, térdhajlatra történő rúgások engedélyezett amennyiben az ellenfél szemben áll.
- Földre vitel vagy dobás, amennyiben az akció nem sikeres, akkor a vezetőbíró leállítja a harcot, és a közepétől újra indíthatja.
- Földharc: feszítés, fojtás, leszorítási és rögzítési technikák, ütések, könyöklés, térdelés a lábra, a testre és a kézre.
- Bármilyen földön befogott fojtás, feszítés esetén tilos ebben felállni.
- Az összes technika engedélyezett fogásból.

Tiltott technika bármilyen olyan technika, amely nem szerepel az engedélyezett technikák felsorolásában.

További szabályok

- Földharc maximum 30 másodperces időtartam.
- A földharc 30 másodperc után leállításra kerül amennyiben teljes az akció, vagy semmilyen akció nem történik. Ha az egyik küzdő a földharc során feláll, a küzdelem leállításra kerül, és a küzdőtér közepétől újraindításra kerül.
- Csak a teljesen tiszta technikák érnek pontot, és pontozhatóak.
- Földharcnak minősül az, amikor az egyik térd a szőnyegen van, vagy az ellenfélen.
- Nem engedélyezett a rúgás, ütés az ellenfélen amennyiben a felállás miatt van a szőnyegen és legalább az egyik térde lent van.

Menetidő: 1x3 perc. Döntetlen esetén 2 perc hosszabbítás. A hosszabbítás 0-0-tól kezdődik. A hosszabbítás után az összes bírónak döntenie kell a győztes személyéről.

Pontok

- Rúgások a lábra és a testre: 1 pont
- Rúgások a fejre: 2 pont
- Ugró rúgások a testre: 2 pont
- Ugró rúgások a fejre: 3 pont
- Földre vitel, átforgatás, kis ívű dobás: 1 pont
- Nagy ívű dobás: 2 pont
- KD: 2 pont
- 3 K.D. = KO

Büntetések és találatok

- Ugyanazon szabálytalanság többszöri figyelmeztetése után a vezetőbíró adhat: figyelmeztetést, -1, -3 pont levonást, kizárást.
- A szabálytalanság intenzitásától függően a táblabírók jóváhagyásával a vezetőbíró közvetlenül kizárhatja a sportolót vagy az első és második figyelmeztetés után.
- Csak a vezetőbíró által jóváhagyott büntetőpontok és pontok jeleníthetők meg az eredménykijelző táblán.
- A pontozóbírók számolják és vezetik a találatokat, a dobásokat és a küzdelem végén a pontok összeadásával kihirdetik a győztest. A pontozóbírók által vezetett pontok és azok a pontok, amely az eredménykihirdető táblán szerepelnek, külön jelennek meg a pontozóbírók által vezetett jegyzőkönyvben.

Győzelemnek számít

- Döntés alapján
- K. O. alapján
- T. K. O. alapján
- Feladás/lekopogás

Felszerelés

- Bokáig érő fehér Gi nadrág. Fekete Gi felső. Piros vagy kék öv, attól függően, hogy melyik sarokban áll.
- Kiskesztyű használata mindenkinél kötelező. Piros vagy kék öv, attól függően, hogy melyik sarokban áll.

- Lágyékvédő a férfiaknak, mellvédő a hölgyeknek, de a csak a ruházat alatt.
- Lábvédő – választható.
- Fogvédő.
- Fejvédő műanyagból 16 éves kor alatt, a saroknak megfelelő színben.
- Zárt, rácsos fejvédő használata esetén, a fogvédő nem használható.



SUBMISSION

Rövid összefoglaló: földharc (puszta kéz használatával) dobások, lerántások, fojtások, leszorítások, teljes dobás skála

Engedélyezett technikák:

- lerántások és dobások.
- földharc: fojtás, feszítések, rögzítési technikák.
- bármilyen földön befogott fojtás, feszítés esetén tilos ebben felállni.

Tiltott technika bármilyen olyan technika, amely nem szerepel az engedélyezett technikák felsorolásában.

További szabályok

- Nem engedett az ellenfél ütése és/vagy rúgása.
- Amennyiben az egyik küzdő nem indít akciót, akkor nem engedélyezett az ellenfél indokolatlan háton levő lefekvése – passzív akció: -1 pont.
- Földharc ideje: a vezetőbíró addig engedi a földharcot, amíg az akcióban van.

Menetidő: 1x3 perc. Döntetlen esetén 2 perc hosszabbítás. A hosszabbítás 0-0-tól kezdődik. A hosszabbítás után az összes bírónak döntenie kell a győztes személyéről.

Pontok:

- földre vitel, átforgatás, kis ívű dobás: 1 pont
- nagy ívű dobás: 2 pont
- feszítés és fojtás a földharc esetén 10 másodpercig: 2 pont

Büntetések és találatok:

- ugyanazon szabálytalanság többszöri figyelmeztetése után a vezetőbíró adhat: figyelmeztetést, -1, -3 pont levonást, kizárást,
- a szabálytalanság intenzitásától függően a táblabírók jóváhagyásával a vezetőbíró közvetlenül kizárhatja a sportolót vagy az első és második figyelmeztetés után,
- csak a vezetőbíró által jóváhagyott büntetőpontok és pontok jeleníthetők meg az eredménykijelző táblán.

Győzelemnek számít:

- Döntés alapján.
- Feladás/lekopogás.

Felszerelés: Bokáig érő fehér Gi nadrág. Fekete Gi felső. Piros vagy kék öv, attól függően, hogy melyik sarokban áll.



MMA

Engedélyezett technikák:

- Ütések a fejre.
- Ütések a testre.
- Térdhasználata a testre és lábra.
- Rúgás a fejre, testre és lábra.
- Földre vitel és dobás.
- Földharc: feszítés, fojtás, leszorítás technikák.

Nem engedélyezett technikák:

- hát mögé történő eldobás emelésből,
- a ring kötél fogása ütésnél vagy rúgásnál,
- tilos ütés vagy rúgás a test hát, a fej hátsó részeire és a lágyékra,
- tilos az "Állj!" vezényszó utáni rúgások és ütések,
- a földön fekvő ellenfél megrúgása,
- könyök és alkarütések,
- sarok horog,
- térdelés a fejre,
- a küzdelem megtagadása, a fogvédő folyamatos kiesése vagy sérülés színlelése,
- szándékos menekülés, kifordulás, térd rúgás fejre, könyök ütés fejre, ütés tenyérrel
- leszorítás/fogás közben nem lehet: harapdálás, hajhúzás, lágyéktámadás, tapogatás, ujjak feszítése, kulcsesont megragadása,
- minden olyan technika, amely a lágyék területét érinti,
- beszélés és kiabálás a küzdelem során,
- nem engedelmeskedik a vezetőbíró döntésének.

Pontozás: 10 pontos pontozási rendszer vagy elbírálás szerint technika vagy pontozás alapján.

Menetidő: 3x3 perc, 1 perces szünettel.

Harc terület: Tatami vagy ring.

Súly kategóriák:

- Nőknél: -52 kg; -56 kg; -61 kg; -65 kg; +65 kg
- Férfiaknál: -56 kg; -62 kg; -66 kg; -71 kg; -77 kg; -84 kg; -93 kg; -100 kg; +100 kg

Felszerelés: Póló és rövidnadrág. Piros vagy kék szín, attól függően, hogy melyik sarokban áll.

Védőfelszerelés:

MMA kesztyű: 4 vagy 6 unciás, fejkendő, fogvédő, lábkendő, lágyékvédő férfiaknak, mellvédő hölgyeknek.



EGYÉB VERSENYSZÁMOK

LIGHT CONTACT

Indulási feltételek

A versenyzőknek és ruházatuknak meg kell felelniük az általános részben felsorolt, egyben rájuk nézve kötelező érvényű szabályoknak.

Ruházat

A versenyzők alul hosszú nadrágot, felül stílusnak megfelelő öltözetet (tradicionális, vagy bebújós gi felsőt, vagy pólót) kell, hogy viseljenek. Mezítelen felsőtesttel versenyezni tilos! Öv használata kötelező (piros, kék öv) oldalszínek megfelelően.

Védőfelszerelés

A küzdelmi versenyeken a sérülések elkerülése, illetve mérséklése érdekében a sportolók védőfelszereléseket alkalmaznak. Ezek egyik részének használata kötelező, másik részének használata ajánlott.

Általános szabály, hogy csak olyan védőeszköz alkalmazható:

- mély és mellvédő csak az öltözet alatt viselhető, amely nem tartalmaz, fa-, fém-, vagy kemény műanyag betétet (kivéve a lágyék, illetve a mell és mélyvédőket),
- amelynek felülete nem okozhat sérülést az ellenfélnek és a viselőjének, - amelynek rögzítése biztonságos.

Az a sportoló, amely a tilalom ellenére keménybetétes védőeszközben jelentkezik küzdelemre - a küzdőtéren tevékenykedő bírók megítélése alapján (tudatos-nem tudatos cselekedet) – bírói felszólításra azonnal köteles lecserélni a kérdéses eszközt, ennek ideje nem haladhatja meg az 1 percet. Az egy percen túli csere esetén a vezetőbírónak jogában áll szankcionálni. (pontlevonás, leléptetés).

A kötelező és ajánlott védőfelszerelések felsorolása a küzdelmi versenyszámokat meghatározó alfejezetekben található.

A verseny során kötelező a használata: - a védőkesztyűnek, zárt 10 unciás,

- a lábfejevédőnek, ami takarja a lábujjakat, lehet zárt, vagy nyitott,
- gyermekeknél a fejevédőnek,
- a fogvédőnek (kivéve a rácsos fejevédőt használóknál),
- fiúknál, férfiaknál a szuszpenzornak (lágycsővédőnek), nőknél a mell (10 éves kortól) és mélyvédőnek, kizárólag a ruha alatt viselve,
- a sípcsontvédőnek.

A verseny során engedélyezett, de nem kötelező a használata:

- lányoknál a mellvédő 10 éves kor alatt kizárólag ruha alatt,
- a térdvédőnek,
- a könyökvédőnek, az alkarvédőnek,
- felnőtteknél a fejevédőnek.

A verseny során tilos protektort (felsőtestvédőt, testpajzsot) és bandázst használni.

Küzdőtér

Típusa: küzdőpást, vagy ökölvívó szorító.

Mérete: küzdőpást esetén min. 6 x 6 méter, max. 8 x 8 méter, szorító esetén a szabványnak megfelelően min. 5,8 x 5,8 méter.

Kialakítása: küzdőpástonál jól látható jelzőszalaggal kialakítva, szőnyegek nélkül (tatami nélkül), vagy szőnyegekkel a rájuk felvitt jelölésekkel, vagy más színű szőnyeggel, szorítónál adott.

Küzdőpást esetében jelölni kell a versenyzők és a vezetőbíró kiindulási helyét. A versenyzők helyét a bírói asztalhoz viszonyított merőleges alapvonalaktól 2 méterre befelé, azokkal párhuzamosan középen elhelyezett 1 méter hosszúságú vonal jelöli. A vezetőbíró helyét a bírói asztalhoz viszonyított távolabbi párhuzamos alapvonalától, azzal párhuzamosan középen elhelyezett 1 méter hosszúságú vonal jelöli.

A küzdelem időtartama, időjelzés

A küzdelem időtartama 1-2 x 1,5-2 perc futóidő lehet 1 perces szünetekkel, melyet minden esetben meg kell határozni a versenykiírásban.

Érvényes és tiltott technikák, találati felületek

A küzdelem során alkalmazható technikák:

- az érvényes találati felületre frontálisan, vagy körkörösén, az ököl elülső, vagy kézhati,
- részével végrehajtott ütések,
- az érvényes találati felületre egyenesen, vagy körkörösén, lefeszített lábfejjel, külső láb,
- éllel, talppal, vagy lábujjpárnával végrehajtott rúgások,
- az érvényesen végrehajtott lábsöprések.

A küzdelem során tiltott technikák:

- az ököl külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések,
- a csuklóval, alkarral, könyökkel, vagy vállal végrehajtott ütések,
- a lábszárral, térdel végrehajtott rúgások,
- a fejelés,
- az ellenfélen végrehajtott bármilyen feszítés, fojtás vagy dobás,
- azok az érvényes technikák, melyek szem-, illetve erőkontroll és dinamika nélkül kerülnek végrehajtásra, illetve nem felelnek meg a küzdő felekkel szemben támasztott minimális technikai követelményeknek,
- támadási területen túlszálló ütés, rúgás.
- frontális lábtechnikával a fej támadása,
- kéztechnikával a comb támadása,
- frontális lábtechnikával a comb támadása,
- 14 éves korig bármilyen lábtechnikával a comb támadása.

A mérkőzés során minden olyan találat értékelhető, amely

- a fej arc részére, jelzett érintőleges,
- félerővel a felsőtest övvonala, oldalvonala és nyak alatti része közé eső elülső területére esik.

A mérkőzésen tiltott találati felület:

- az arcon kívül a fej bármely része,
- a nyak,
- a hát,
- az öv alatti területek (kivéve a comb 14 év fölött).

A mérkőzés során tiltott akció:

- bármely tiltott technika alkalmazása,
- bármely tiltott felület támadása,
- szándékos erős technika használat, KO
- az ellenfél fejének, testének, vagy kezének átkarolása,
- a már földön fekvő ellenfél további támadása,
- a vezetőbíró „állj!” vezényszava utáni támadás indítása,
- kifordulás,
- passzív védekezés kettős fedezékben, menekülés, szándékos-, ok nélküli földre esés,
- beszéd,
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről),
- forgó és ejtő (kakato) rúgásnál sarok használata.

Találatok értékelése

A mérkőzések értékelése pontozásos rendszerben történik. A pontozóbírók a menetek során esett találatok alapján értékelik a sportolókat. A mérkőzésen csak azok a találatok értékelhetők, melyek engedélyezett technika alkalmazásával érvényes találati felületre érkeztek be.

Egy pontot érnek:

- az ütések fejre és testre,
- az ugró ütések fejre és testre,
- a rúgások testre,
- a lábsöprés, amennyiben az ellenfél a földre kerül és időbeli lekíséréssel.

Kettő pontot érnek:

- a rúgások fejre,
- az ugró rúgások testre,
- a lábsöprés utáni technikák, amennyiben az ellenfél még nem érkezett a földre.

Három pontot érnek: az ugró rúgások fejre.

Az „Állj!” vezényszóval egybeeső technikák, értékelhető technikák!

Büntetések

Azt a sportvezetőt, vagy csapatot, amely sportszerűtlenül viselkedik, illetve azt a sportolót, aki a küzdelem során tiltott felületet támad, tiltott technikát alkalmaz, vagy tiltott akciót hajt végre, büntetéssel kell sújtani.

A küzdők büntetésének fokozatai:

- bejelentett figyelmeztetés,
- 1 pontlevonás a szabálytalanság másodszori elkövetésekor,
- 3 pontlevonás a szabálytalanság harmadszori elkövetésekor,
- negyedszeri elkövetése azonnali leléptetést von maga után,
- leléptetés, a bejelentett figyelmeztetés után is adható.

Súlyosnak megítélt szabálytalanság esetén a vezetőbíró kezdeményezheti a büntetés súlyosbítását (pl.: figyelmeztetés helyett pontlevonás), szándékosság esetén a sportoló azonnali leléptetését vonja maga után.

A pontozók a büntetőpontokat a menet összesített értékeléséből vonják le.

A sportszerűtlenül viselkedő sportvezető, vagy csapat büntetésének fokozatai:

- figyelmeztetés,
- a küzdőtérrel való eltávolítás,
- a versenyző leléptetése,
- a csapat kizárása,
- a verseny helyszínéről való eltávolítás.

Sérülések

A testre mért megrendítő erejű technika által okozott további harcképtelenség nem minősül sérülésnek! Ebben az esetben a küzdelmet feladó versenyzőt vesztesnek kell minősíteni, ha a technika nem volt szándékos.

Amennyiben az összecsapások során valamelyik sportoló megsérül, abban az esetben a vezetőbíró azonnal megállítja a küzdelmet. Ha úgy ítéli meg, hogy szükség van a versenyorvos segítségére (sérülés megítélése, látható orvosi ellátás igénye), azonnal a küzdőtérre kéri.

A vezetőbírónak és a versenyorvosnak áll jogában megállapítani azt, hogy a sportoló alkalmas-e a küzdelem folytatására.

Ha a sérülés súlyos, vagy azonnali orvosi ellátást igényel, és annak várható időtartama meghaladja a három percet, abban az esetben a mérkőzést be kell fejezni.

A küzdelem sérülés miatti befejezésekor a bírónak meg kell állapítaniuk azt, hogy a sérülés bekövetkezése milyen okokra vezethető vissza.

A mérkőzés győztese a sérült versenyző, ha a bírók úgy ítélik meg, hogy:

- a sérülés szabályos küzdelem során esett és a sérült sportoló a baleset bekövetkezésig több pontot gyűjtött,
- a sérülést az ellenfél szabálytalansága okozta.

A mérkőzés vesztese a sérült versenyző, ha a bírók úgy ítélik meg, hogy:

- a sérülés szabályos küzdelem során esett és a sérült sportoló a baleset bekövetkezésig kevesebb pontot gyűjtött,
- a sérülést saját magának okozta.

Amennyiben a sérülés szabályos küzdelem során keletkezett és a két sportoló elért pontjai egyenlők, abban az esetben a további küzdelemre képes versenyző a győztes.

Mindkét sportoló sérülése esetén – ha egyikük felelőssége sem állapítható meg annak bekövetkezése kapcsán - az addig keletkezett pontszámok, az addig nyújtott kép alapján kell kihirdetni a győztest.

Az a versenyző, akit az ellenfele által okozott sérülése miatt hirdettek ki győztesnek, csak orvosi engedéllyel versenyezhet tovább.

Ki kell zárni a további küzdelemből azt a versenyzőt, akit sérülése miatt egy verseny során már kétszer hirdettek ki győztesnek.

Azt a versenyzőt, aki fejen szerzett kiütést (KO) szenvedett, a versenyen további küzdelmet nem folytathat sem az érintett, sem más küzdelmi versenyszámban az aktuális versenyen. A következő fél évben a MKSZ által rendezett versenyeken csak technikai versenyszámban indulhat!

Bíráskodás

A küzdőpáston 3 bíró tevékenykedik. A vezetőbíró a küzdőpáston, 2 fő pontozóbíró a küzdőtér asztalra merőleges oldalánál helyezkedik el. Szorító esetében széken ülő pontozóbíró van, ők a küzdőtér átlós sarkaiban, vagy oldalain kell, hogy helyet foglaljanak.

Bírói asztal

Létszáma küzdőpástonként 2-3 fő (lehetőség szerint +1 fő tartalék), melyből 1 fő a jegyzőkönyvet vezeti, 1 fő az időt méri és annak leteltekor jelez. A bírói asztaltól balra helyezkedik el a piros, jobbra a kék színjelzésű versenyző.

Pontozás, eredményhirdetés

- Találatok pontokkal történő értékelése.
- A menet során több szabályos találatot elért sportoló a menet győztese.

Amennyiben a menet során a sportolók értékelhető találatainak összege egyenlő, abban az esetben a kezdeményezőbb sportolót kell előnybe részesíteni. Amennyiben a versenyzők kezdeményező készsége is egyformának vehető, abban az esetben a jobban védekező sportolót kell előnyben részesíteni.

A küzdelem végén a vezetőbíró felszólítja a pontozókat, hogy jelezzék a győztest. A pontozóbírók kezükkel a győztes oldalára mutatnak, vagy a versenyző színének megfelelő zászlót a magasba emelik (a vezetőbíró bal oldalán elhelyezkedő versenyző a kék, a jobboldali a piros). Amennyiben minden tekintetben döntetlennek látták a mérkőzést, abban az esetben a fejük felett tartva, keresztben elhelyezett alkarral, vagy zászlóval jelzik véleményüket.

Ha a végső győzelem nem állapítható meg, abban az esetben 1 perc hosszabbítás következik.

A hosszabbítás után, ha ismétetlen döntetlen az értékelés, a vezetőbírónak extra szavazata felhasználásával döntenie kell a győztesről.



CHIKARA KURABE

Gyermek, serdülő és kadet korcsoport

Indulási feltételek

A versenyzőknek és ruházatuknak meg kell felelniük az általános részben felsorolt, egyben rájuk nézve kötelező érvényű szabályoknak.

Ruházat

A versenyzők alul hosszú gi nadrágot, felül tradicionális gi felsőt kell, hogy viseljenek. A gi felső ujjának a az alkar közepe alá kell érnie. Meztelen felsőttesttel, vagy pólóban versenyezni tilos! Piros, kék öv használata kötelező az oldalszínnek megfelelően.

Védőfelszerelés

A versenyzők védőfelszerelésének meg kell felelnie az általános részben meghatározott feltételeknek.

A verseny során kötelező a használata:

- a zárt 10 unciás védőkesztyűnek,
- a fogvédőnek (kivéve a rácsos fejjvédőt használóknál),
- kizárólag az öltözet alatt viselve: fiúknál, férfiaknál a suspensornak (lágyékvédőnek), nőknél a mell(10 éves kortól) és mélyvédőnek,
- a sípcsontvédőnek,
- a fejjvédőnek,
- a lábfejjvédőnek, ami takarja a lábujjakat. (lehet zárt vagy nyitott)

A verseny során engedélyezett, de nem kötelező a használata:

- a térdvédőnek,
- a könyökvédőnek, - az alkarvédőnek,
- nőknél a mellvédőnek 10 éves korig, kizárólag az öltözet alatt viselve.

A verseny során tilos bandázst, valamint protectort (felsőttestvédőt, testpajzsot) használni.

Küzdőtér

Típusa: küzdőpást.

Mérete: küzdőpást min.6 x 6 méter.

Kialakítása: küzdőpást szőnyegekkel (tatamival!),
Szőnyegekkel nem borított küzdőpáston versenyt lebonyolítani tilos!

A küzdőpáston jelölni kell a versenyzők és a vezetőbíró kiindulási helyét. A versenyzők helyét a bírói asztalhoz viszonyított merőleges alapvonalaktól 2 méterre befelé, azokkal párhuzamosan középen elhelyezett 1 méter hosszúságú vonal jelöli. A vezetőbíró helyét a bírói asztalhoz viszonyított távolabbi párhuzamos alapvonalától, azzal párhuzamosan középen elhelyezett 1 méter hosszúságú vonal jelöli.

A küzdelem időtartama, időjelzés

A küzdelem időtartama 3x1 perc futóidő átöltözési szünetekkel.

Gyerek 9 évig

- 1. menet light
- 2. menet dobásharc
- 3. menet földharc leszorítással

Serdülő 10-13 évig

- 1. menet light
- 2. menet dobásharc
- 3. menet földharc leszorítással

Kadet 14-15 évig

- 1. menet light
- 2. menet dobásharc fogásból ütés, rúgás tester, lábra
- 3. menet földharc feszítés, fojtással, ütés, rúgással tester, lábra

Érvényes és tiltott technikák, találati felületek

A küzdelem első percében alkalmazható technikák:

→ az érvényes találati felületre frontálisan, vagy körkörösén, az ököl elülső, vagy kézháti részével végrehajtott ütések,

- az érvényes találati felületre egyenesen, vagy körkörösén, lefeszített lábfejjel, külső lábéllel, talppal, vagy lábujjpárnával végrehajtott rúgások,
- az érvényesen végrehajtott lábsöprések,
- kadet csoportban a comb támadása rúgással.

A küzdelem második percében alkalmazható technikák:

- bármilyen dobás, letekerés, ledöntés,
- bármely technika, amellyel az ellenfelet egyensúlyvesztéssel földre kényszeríti úgy, hogy
- annak háta, hasa oldala földre kerüljön,
- kadet csoportban fogásból indított szabályos ütések rúgások testre, lábra.
- kadet csoportban páros lábfelszedéssel a támadott versenyzőt oldalirányba dobni

A küzdelem harmadik percében alkalmazható technikák:

- bármilyen leszorítás 10 másodperc időtartamig,
- 14 éves kortól bármilyen feszítés, fojtás és 10 másodperces leszorítás.
- kadetnél ütés, rúgás testre, lábra.

A küzdelem első percében tiltott technikák:

- az ököl külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések,
- a csuklóval, alkarral, könyökkel, vagy vállal végrehajtott ütések,
- a lábszárral, térddel, sarokkal végrehajtott rúgások,
- a fejelés,
- mindennemű dobás,
- a comb rúgása gyerek és serdülő csoportoknál,
- az ellenfélen végrehajtott bármilyen feszítés, vagy fojtás,
- azok az érvényes technikák, melyek szem-, illetve erőkontroll és dinamika nélkül kerülnek végrehajtásra, illetve nem felelnek meg a küzdő felekkel szemben támasztott minimális technikai követelményeknek.

A küzdelem második percében tiltott technikák:

- az ütések és rúgások(kivéve a kadet),
- földharc technikák,
- ízületi hajlási iránnyal ellentétes dobások,
- kadetnél haránt dobás esetén az ellenfelet a hátára (tarkójára) dobni.

A küzdelem harmadik percében tiltott technikák:

- az ütések és rúgások (kivéve a kadet),
- a gyerekeknél és serdülőknél feszítések, fojtások, idegpont nyomások,
- a felállás,
- kadétoknál a hirtelen rántásszerűen végrehajtott feszítések, fojtások.

A mérkőzés során minden olyan találat értékelhető, amely a menetnek megfelelő technikák alkalmazásával lett végrehajtva.

A mérkőzésen tiltott találati felület:

- torok, lágyék, térd, a hátgerinc, a tarkó, a szem,
- a comb (kivéve kadet korosztály).

A mérkőzés során tiltott akció:

- bármely tiltott technika alkalmazása, - bármely tiltott felület támadása,
- egyenes vonalú (mae-, yoko-, ushiro) lábtechnikával a fej arc részének támadása,
- köríves (ushiro mawashi, kakato) rúgások sarokkal történő végrehajtása,
- egyenes vonalú láb és bármilyen saroktechnikával a comb támadása,
- az ellenfél fejének, testének, vagy kezének átkarolása az 1. menetben,
- a már földön fekvő ellenfél további támadása az 1-2. menetben,
- a vezetőbíró „állj!” vezényszava utáni támadás indítása,
- kifordulás,
- passzív védekezés, menekülés,
- szándékos-, ok nélküli földre esés az 1-2. menetben,
- felállásból indított akció a 3. menetben,
- beszéd,
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

Találatok értékelése

A mérkőzések értékelése pontozásos rendszerben történik. A pontozóbírók a menetek során esett találatok alapján értékelik a sportolókat. A mérkőzésen csak azok a találatok értékelhetők, melyek engedélyezett technika alkalmazásával érvényes módon történtek.

Egy pontot érnek:

- az ütések fejre és testre,
- az ugró ütések fejre és testre,
- a rúgások testre,
- kisívű dobás,
- a lábsöprés, letekerés, lerántás.

Kettő pontot érnek:

- a rúgások fejre,
- az ugró rúgások testre,
- nagy ívű dobás,
- leszorítás.

Három pontot érnek: az ugró rúgások fejre.

A kadet korosztály 2-3 menetben engedélyezett ütések-rúgások nem pontértékű technikák!

Tilos a KO erejű technikák alkalmazása!

Az „Állj!” vezényszóval egybeeső technikák, értékelhető technikák!

Mind a három menetet külön bírálják, az első menetben 6 pont a másodikban 3 pont a harmadikban 3 pont oszlik el a két versenyző között. A második és harmadik menetben belüli döntetlen esetén a versenyzők 1-1 pontot kapnak, amit az első, vagy másodok menetben szerzett pontjaikhoz kerül hozzáadásra. Természetesen a pontok az akciókban szerzett találati pontok mennyiségétől függenek. Eredményt csak a harmadik menet után hirdetnek, a többség véleménye a döntő.

Ha a versenyző ippon értékű dobást hajt végre, földharcnál leszorítja, vagy feladásra kényszeríti (kadet) az ellenfelét, csak az adott menetet nyeri meg. Döntetlen esetén az első menet kerül újbóli lejátszásra.

Büntetések

Azt a sportvezetőt, vagy csapatot, amely sportszerűtlenül viselkedik, illetve azt a sportolót, aki a küzdelem során tiltott felületet támad, tiltott technikát alkalmaz, vagy tiltott akciót hajt végre, büntetéssel kell sújtani.

A küzdők büntetésének fokozatai:

- bejelentett figyelmeztetés,
- 1 pontlevonás a szabálytalanság másodszori elkövetésekor,
- 3 pontlevonás a szabálytalanság harmadszori elkövetésekor,
- negyedszeri elkövetése azonnali leléptetést von maga után (serdülő, kadet)
- leléptetés, a bejelentett figyelmeztetés után is adható.

Gyermekeknél leléptetést nem alkalmazunk, ott tovább pontlevonások történnek!

Súlyosnak megítélt szabálytalanság esetén a vezetőbíró kezdeményezheti a büntetés súlyosbítását (pl.: figyelmeztetés helyett pontlevonás), szándékosság esetén a sportoló azonnali leléptetését vonja maga után (gyerekeknél is!).

A pontozók a büntetőpontokat a menet összesített értékeléséből vonják le.

A sportszerűtlenül viselkedő sportvezető, vagy csapatbüntetésének fokozatai:

- figyelmeztetés,
- a küzdőtértől való eltávolítás,
- a versenyző leléptetése,
- a csapat kizárása,
- a verseny helyszínéről való eltávolítás.

Sérülések

A testre mért megrendítő erejű technika által okozott további harcképtelenség nem minősül sérülésnek! Ebben az esetben a küzdelmet feladó versenyzőt vesztesnek kell minősíteni, ha a technika nem volt szándékos.

Amennyiben az összecsapások során valamelyik sportoló megsérül, abban az esetben a vezetőbíró azonnal megállítja a küzdelmet. Ha úgy ítéli meg, hogy szükség van a versenyorvos segítségére (sérülés megítélése, látható orvosi ellátás igénye), azonnal a küzdőtérre kéri.

Csak a versenyorvosnak áll jogában megállapítani azt, hogy a sportoló alkalmas-e a küzdelem folytatására.

Ha a sérülés súlyos, vagy azonnali orvosi ellátást igényel, és annak várható időtartama meghaladja a három percet, abban az esetben a mérkőzést be kell fejezni.

A küzdelem sérülés miatti befejezésekor a bírónak meg kell állapítaniuk azt, hogy a sérülés bekövetkezése milyen okokra vezethető vissza.

A mérkőzés győztese a sérült versenyző, ha a bírók úgy ítélik meg, hogy:

- a sérülés szabályos küzdelem során esett és a sérült sportoló a baleset bekövetkezésig több pontot gyűjtött,
- a sérülést az ellenfél szabálytalansága okozta.

A mérkőzés vesztese a sérült versenyző, ha a bírók úgy ítélik meg, hogy:

- a sérülés szabályos küzdelem során esett és a sérült sportoló a baleset bekövetkezésig kevesebb pontot gyűjtött,
- a sérülést saját magának okozta.

Amennyiben a sérülés szabályos küzdelem során keletkezett és a két sportoló elért pontjai egyenlők, abban az esetben a további küzdelemre képes versenyző a győztes.

Mindkét sportoló sérülése esetén – ha egyikük felelőssége sem állapítható meg annak bekövetkezése kapcsán - az addig keletkezett pontszámok, az addig nyújtott kép alapján kell kihirdetni a győztest.

Az a versenyző, akit az ellenfele által okozott sérülése miatt hirdettek ki győztesnek, csak orvosi engedéllyel versenyezhet tovább.

Ki kell zárni a további küzdelemből azt a versenyzőt, akit sérülése miatt egy verseny során már kétszer hirdettek ki győztesnek.

Azt a versenyzőt, aki fejkütiést (KO) szenvedett, a versenyen további küzdelmet nem folytathat sem az érintett, sem más küzdelmi versenyszámban.

Bíráskodás

A küzdőpáston 1 bíró tevékenykedik. A vezetőbíró a küzdőpáston, 2 fő pontozóbíró a küzdőpást vezetőbíróval szembeni oldalán, egyenlő oldalú háromszöget alkotva helyezkednek el.

Pontozás, eredményhirdetés

A menet során több szabályos találatot, pontot elért sportolónak adható.

A küzdelem végén a vezetőbíró felszólítja a pontozókat, hogy jelezzék a győztest. A pontozóbírók kezükkel a győztes versenyző színének megfelelő zászlót a magasba emelik (a vezetőbíró bal oldalán elhelyezkedő versenyző a kék, a jobb oldali a piros). Amennyiben minden tekintetben döntetlennek látták a mérkőzést, abban az esetben a fejük felett tartva, keresztben elhelyezett alkarral, vagy zászlóval jelzik véleményüket.

Ha a végső győzelem nem állapítható meg, abban az esetben az első menet szabályai szerint 1 perc hosszabbítás következik.

A hosszabbítás után, ha ismételen döntetlen az értékelés, az első értékelhető találatig tart a mérkőzés (aranypont).



CHIKARA KURABE

Junior és Felnőtt korcsoport

Indulási feltételek

A versenyzőknek és ruházatuknak meg kell felelniük az általános részben felsorolt, egyben rájuk nézve kötelező érvényű szabályoknak.

Ruházat

A versenyzők alul hosszú gi nadrágot, felül tradicionális gi felsőt kell, hogy viseljenek mind a három menetben. A gi felső ujjának a az alkar közepe alá kell érnie. Meztelen felsőtesttel, vagy pólóban versenyezni tilos! Piros, kék öv használata kötelező az oldalszínek megfelelően.

Védőfelszerelés

A versenyzők védőfelszerelésének meg kell felelnie az általános részben meghatározott feltételeknek.

A verseny során kötelező a használata:

- a zárt védőkesztyűnek (10 unciás),
- a fogvédőnek (kivéve a rácsos fejjvédőt használóknál),
- kizárólag a ruházat alatt: fiúknál, férfiaknál a suspensornak (lágyékvédőnek),
- nőknél a mell (10 éves kortól), és mélyvédőnek
- a sípcsontvédőnek,
- a lábfejjvédőnek, ami takarja a lábujjakat (lehet zárt, vagy nem zárt).

A verseny során engedélyezett, de nem kötelező a használata:

- fejjvédő,
- a térdvédőnek,
- a könyökvédőnek,
- az alkarvédőnek.
- nőknél mellvédőt 10 éves korig (kizárólag ruha alatt viselve)

A verseny során tilos bandázst, valamint protectort (felsőtestvédőt, testpajzsot) használni.

A küzdőtér

Típusa: küzdőpást.

Mérete: küzdőpást min.6 x 6 méter.

Kialakítása: küzdőpást szőnyegekkel (tatamival!),

Szőnyegekkel nem borított küzdőpáston versenyt lebonyolítani tilos!

A küzdelem időtartama

A küzdelem időtartama 3x2 perc futóidő átöltözési szünetekkel. 1-2. perc ütés-rúgás / light contact 3-4. perc földre vitelek / állóharc 5-6. perc földharc ütés-rúgással.

Érvényes és tiltott technikák, találati felületek

A küzdelem első menetében alkalmazható technikák:

- az érvényes találati felületre frontálisan, vagy körkörösén, az ököl elülső, vagy kézhati részével végrehajtott ütések,
- az érvényes találati felületre egyenesen, vagy körkörösén, lefeszített lábfejjel, külső lábéllel, talppal, vagy lábujjpárnával végrehajtott rúgások, kivéve fejre maegeri és yokogeri,
- az érvényesen végrehajtott lábsöprések,
- a comb támadása rúgással.
- Az érvényes technikával test KO engedélyezett technika.

A küzdelem második menetében alkalmazható technikák:

- bármilyen dobás, letekerés, ledöntés,
- fogásból történő ütés és rúgás testre. Az érvényes technikával test KO engedélyezett technika,
- fogásból történő combrúgás, de nem lehet KO.
- páros lábfelszedéssel haránt dobás esetén az ellenfelet az oldalára dobni.

A küzdelem harmadik menetében alkalmazható technikák:

- bármilyen feszítés, fojtás és 10 másodperces leszorítás,
- ütés és rúgás a test és a comb érvényes találati felületére.

A küzdelem első menetében tiltott technikák:

- az ököl külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések,
- a csuklóval, alkarral, könyökkel, vagy vállal végrehajtott ütések,
- a lábszárral végrehajtott rúgások,
- a fejelés,
- mindennemű dobás,
- az ellenfélen végrehajtott bármilyen feszítés, vagy fojtás,
- azok az érvényes technikák, melyek szem-, illetve erőkontroll és dinamika nélkül kerülnek végrehajtásra, illetve nem felelnek meg a küzdő felekkel szemben támasztott minimális technikai követelményeknek.

A küzdelem második menetében tiltott technikák:

- az ütések és rúgások fogás nélkül, - földharc technikák,
- ízületi hajlási iránnyal ellentétes dobások,
- páros lábfelszedés esetén haránt irányban az ellenfelet a hátára (tarkójára) dobni.

A küzdelem harmadik menetében tiltott technikák:

- az ütések és rúgások fejre,
- a felállás,
- a hirtelen rántásszerűen végrehajtott feszítések, fojtások.

A mérkőzés során minden olyan találat értékelhető, amely a menetnek megfelelő technikák alkalmazásával lett végrehajtva.

A mérkőzésen tiltott találati felület: torok, lágyék, térd, a hátgerinc, a tarkó, a szem.

A mérkőzés során tiltott akció:

- bármely tiltott technika alkalmazása, - bármely tiltott felület támadása,
- egyenes vonalú / mae-, yoko-, ushiro / lábtechnikával a fej arc részének támadása, - frontális lábtechnikával a comb támadása,
- az ellenfél fejének, testének, vagy kezének átkarolása az 1. menetben,
- a már földön fekvő ellenfél további támadása az 1-2. menetben,
- felállásból indított akció a 3. menetben,

- a vezetőbíró „állj!” vezényszava utáni támadás indítása, - kifordulás,
- passzív védekezés, menekülés,
- szándékos-, ok nélküli földre esés az 1-2. menetben, - beszéd,
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

Találatok értékelése

A mérkőzések értékelése pontozásos rendszerben történik. A pontozóbírók a menetek során esett találatok alapján értékelik a sportolókat. A mérkőzésen csak azok a találatok értékelhetők, melyek engedélyezett technika alkalmazásával érvényes módon történtek.

1 menet:

Egy pontot érnek:

- az ütések fejre és testre,
- az ugró ütések fejre és testre,
- a rúgások testre,
- a lábsöprés.

Kettő pontot érnek:

- a rúgások fejre,
- az ugró rúgások testre,
- lábsöprés utáni technikák amennyiben az ellenfél még nem érkezett a földre.

Három pontot érnek: az ugró rúgások fejre,

2. menet

Egy pontot érnek: letekerés, kisívű dobás, lerántás.

Kettő pontot érnek: nagy ívű dobás,

Három pontot érnek: ipon értékű dobás

3. menet

Egy pontot érnek: be nem fejezett 10-mp túli feszítés, fojtás.

Kettő pontot érnek: leszorítás

Mind a három menetet külön bírálják, az első menetben 6 pont a másodikban 3 pont a harmadikban 3 pont oszlik el a két versenyző között. A második és

harmadik menetben belüli döntetlen esetén a versenyzők 1-1 pontot kapnak, amit az első és második menetben szerzett pontjaikhoz kerül hozzáadásra. Természetesen a pontok az akciókban szerzett találati pontok mennyiségétől függenek. Eredményt csak a harmadik menet után hirdetnek, a többség véleménye a döntő.

Ha a versenyző földharcnál feladásra kényszeríti, az ellenfelét, csak az adott menetet nyeri meg. Döntetlen esetén az első menet kerül újbóli lejátszásra.

Az „Állj!” vezényszóval egybeeső technikák, értékelhető technikák! **Büntetések**

Azt a sportvezetőt vagy csapatot, amely sportszerűtlenül viselkedik, illetve azt a sportolót, aki a küzdelem során tiltott felületet támad, tiltott technikát alkalmaz, vagy tiltott akciót hajt végre, büntetéssel kell sújtani.

A küzdők büntetésének fokozatai:

- bejelentett figyelmeztetés,
- 1 pontlevonás a szabálytalanság másodszori elkövetésekor,
- 3 pontlevonás a szabálytalanság harmadszori elkövetésekor,
- negyedszeri elkövetése azonnali leléptetést von maga után,
- leléptetés, a bejelentett figyelmeztetés után is adható.

Súlyosnak megítélt szabálytalanság esetén a vezetőbíró kezdeményezheti a büntetés súlyosbítását (pl.: figyelmeztetés helyett pontlevonás), szándékosság esetén a sportoló azonnali leléptetését vonja maga után.

A pontozók a büntetőpontokat a menet összesített értékeléséből vonják le.

A sportszerűtlenül viselkedő sportvezető, vagy csapat büntetésének fokozatai:

- figyelmeztetés,
- a küzdőtérrel való eltávolítás,
- a versenyző leléptetése,
- a csapat kizárása,
- a verseny helyszínéről való eltávolítás.

Sérülések

Amennyiben az összecsapások során valamelyik sportoló megsérül, abban az esetben a vezetőbíró azonnal megállítja a küzdelmet. Ha úgy ítéli meg, hogy

szükség van a versenyorvos segítségére (sérülés megítélése, látható orvosi ellátás igénye), azonnal a küzdőtérre kéri.

Csak a versenyorvosnak áll jogában megállapítani azt, hogy a sportoló alkalmas-e a küzdelem folytatására.

Ha a sérülés súlyos, vagy azonnali orvosi ellátást igényel, és annak várható időtartama meghaladja a három percet, abban az esetben a mérkőzést be kell fejezni.

A küzdelem sérülés miatti befejezésekor a bírónak meg kell állapítaniuk azt, hogy a sérülés bekövetkezése milyen okokra vezethető vissza.

A mérkőzés győztese a sérült versenyző, ha a bírók úgy ítélik meg, hogy:

- a sérülés szabályos küzdelem során esett és a sérült sportoló a baleset bekövetkezésig több pontot gyűjtött,
- a sérülést az ellenfél szabálytalansága okozta.

A mérkőzés vesztese a sérült versenyző, ha a bírók úgy ítélik meg, hogy:

- a sérülés szabályos küzdelem során esett és a sérült sportoló a baleset bekövetkezésig kevesebb pontot gyűjtött,
- a sérülést saját magának okozta.

Amennyiben a sérülés szabályos küzdelem során keletkezett és a két sportoló elért pontjai egyenlők, abban az esetben a további küzdelemre képes versenyző a győztes.

Mindkét sportoló sérülése esetén – ha egyikük felelőssége sem állapítható meg annak bekövetkezése kapcsán - az addig keletkezett pontszámok, az addig nyújtott kép alapján kell kihirdetni a győztest.

Az a versenyző, akit az ellenfele által okozott sérülése miatt hirdettek ki győztesnek, csak orvosi engedéllyel versenyezhet tovább.

Ki kell zárni a további küzdelemből azt a versenyzőt, akit sérülése miatt egy verseny során már kétszer hirdettek ki győztesnek.

Azt a versenyzőt, aki kiütést (KO) szenvedett, a versenyen további küzdelmet nem folytathat sem az érintett, sem más küzdelmi versenyszámban.

Bíráskodás

A küzdőpáston 3 bíró tevékenykedik. A vezetőbíró a küzdőpáston, 2 fő pontozóbíró a küzdőpást vezetőbíróval szembeni oldalán, egyenlő oldalú háromszöget alkotva helyezkednek el.

Pontozás, eredményhirdetés

A küzdelem végén a vezetőbíró felszólítja a pontozókat, hogy jelezzék a győztest. A pontozóbírók kezükkel a győztes versenyző színének megfelelő zászlót a magasba emelik (a vezetőbíró bal oldalán elhelyezkedő versenyző a kék, a jobb oldali a piros). Amennyiben minden tekintetben döntetlennek látták a mérkőzést, abban az esetben a fejük felett tartva, keresztben elhelyezett alkarral, vagy zászlóval jelzik véleményüket.

Ha a végső győzelem nem állapítható meg, abban az esetben az első menet szabályai szerint 2 perc hosszabbítás következik.

A hosszabbítás után, ha ismétetlen döntetlen az értékelés, a vezetőbírónak extra szavazata felhasználásával döntenie kell a győztesről.

