

# Nihon Kempo Jitsu szabálykönyv

2010. március 18.

Összeállította: Metzger Antal

Szerkesztette: Timár Gábor

Fényképezte: Kristek András

Lektorálták: Weiszengruber János, Szayka Róbert

# Tartalomjegyzék

<b>1. Bevezetés, általános szabályok</b>	<b>7</b>
1.1. A szabálykönyv személyi hatálya . . . . .	7
1.2. Bírók . . . . .	7
1.2.1. Bírói kategóriák . . . . .	7
1.2.2. A bíraskodás általános előírásai . . . . .	9
1.2.3. Bírói jelzések . . . . .	9
1.3. Indulási feltételek . . . . .	10
1.4. Kor- és súlycsoportok . . . . .	10
1.5. Általános előírások . . . . .	11
1.5.1. Ruházat . . . . .	11
1.5.2. Küzdőtér . . . . .	11
1.5.3. Segítők . . . . .	11
1.5.4. Sérülések kezelése . . . . .	11
1.5.5. Büntetések . . . . .	12
<b>2. Küzdelmi versenyszámok</b>	<b>15</b>
2.1. Semi contact, stop semi contact szabályok . . . . .	15
2.1.1. Ruházat . . . . .	15
2.1.2. Védőfelszerelések . . . . .	15
2.1.3. Küzdőtér . . . . .	15
2.1.4. A küzdelem időtartama . . . . .	16
2.1.5. Érvényes technikák . . . . .	16
2.1.6. Tiltott technikák . . . . .	16
2.1.7. Találatok értékelése semi contact küzdelemnél . . . . .	17
2.1.8. Találatok értékelése stop semi contact küzdelemnél . . . . .	18
2.1.9. Büntetések . . . . .	18
2.1.10. Sérülések kezelése . . . . .	18
2.1.11. Bíraskodás . . . . .	18
2.2. Light contact szabályok . . . . .	19
2.2.1. Ruházat . . . . .	19
2.2.2. Védőfelszerelés . . . . .	19
2.2.3. Küzdőtér . . . . .	19
2.2.4. A küzdelem időtartama . . . . .	19
2.2.5. Érvényes technikák . . . . .	19
2.2.6. Tiltott technikák . . . . .	19
2.2.7. Találatok értékelése . . . . .	20
2.2.8. Büntetések . . . . .	20
2.2.9. Sérülések kezelése . . . . .	20

2.2.10.	Bíraskodás . . . . .	20
2.3.	Full contact „B” kategóriás szabályok . . . . .	21
2.3.1.	Indulási feltételek . . . . .	21
2.3.2.	Ruházat . . . . .	21
2.3.3.	Védőfelszerelés . . . . .	21
2.3.4.	Küzdőtér . . . . .	21
2.3.5.	A küzdelem időtartama . . . . .	21
2.3.6.	Érvényes technikák . . . . .	21
2.3.7.	Tiltott technikák . . . . .	22
2.3.8.	Találatok értékelése . . . . .	23
2.3.9.	Bíraskodás . . . . .	23
2.4.	Full contact „A” kategóriás szabályok . . . . .	23
2.4.1.	Indulási feltételek . . . . .	23
2.4.2.	Ruházat . . . . .	23
2.4.3.	Védőfelszerelés . . . . .	23
2.4.4.	Küzdőtér . . . . .	24
2.4.5.	A küzdelem időtartama . . . . .	24
2.4.6.	Érvényes technikák . . . . .	24
2.4.7.	Tiltott technikák . . . . .	24
2.4.8.	Találatok értékelése . . . . .	25
2.4.9.	Bíraskodás . . . . .	25
2.5.	Chikara Kurabe „C” gyermek és serdülő szabályok . . . . .	27
2.5.1.	Ruházat . . . . .	27
2.5.2.	Védőfelszerelés . . . . .	27
2.5.3.	Küzdőtér . . . . .	27
2.5.4.	A küzdelem időtartama . . . . .	27
2.5.5.	Érvényes technikák . . . . .	28
2.5.6.	Tiltott technikák . . . . .	28
2.5.7.	Találatok értékelése . . . . .	30
2.5.8.	Büntetések . . . . .	30
2.5.9.	Sérülések kezelése . . . . .	30
2.5.10.	Bíraskodás . . . . .	30
2.6.	Chikara Kurabe „B” junior és felnőtt szabályok . . . . .	31
2.6.1.	Ruházat . . . . .	31
2.6.2.	Védőfelszerelés . . . . .	31
2.6.3.	Küzdőtér . . . . .	31
2.6.4.	A küzdelem időtartama . . . . .	31
2.6.5.	Érvényes technikák . . . . .	32
2.6.6.	Tiltott technikák . . . . .	32
2.6.7.	Találatok értékelése . . . . .	34
2.6.8.	Büntetések . . . . .	34
2.6.9.	Sérülések kezelése . . . . .	34
2.6.10.	Bíraskodás . . . . .	34
2.7.	Felnőtt „A” Chikara szabályok . . . . .	35
2.7.1.	Ruházat . . . . .	35
2.7.2.	Védőfelszerelés . . . . .	35
2.7.3.	Küzdőtér . . . . .	35
2.7.4.	A küzdelem időtartama . . . . .	35

2.7.5.	Érvényes technikák . . . . .	36
2.7.6.	Tiltott technikák . . . . .	36
2.7.7.	Találatok értékelése . . . . .	37
2.7.8.	Büntetések . . . . .	38
2.7.9.	Sérülések kezelése . . . . .	38
2.7.10.	Bíraskodás . . . . .	38
2.8.	Gyermek földharc szabályok . . . . .	38
2.8.1.	Ruházat . . . . .	38
2.8.2.	Védőfelszerelés . . . . .	38
2.8.3.	Küzdőtér . . . . .	38
2.8.4.	A küzdelem időtartama . . . . .	38
2.8.5.	Érvényes technikák . . . . .	38
2.8.6.	Tiltott technikák . . . . .	39
2.8.7.	Földharc technikák értékelése . . . . .	39
2.8.8.	Büntetések . . . . .	39
2.8.9.	Sérülések kezelése . . . . .	39
2.8.10.	Bíraskodás . . . . .	40
2.9.	Junior és felnőtt földharc szabályok . . . . .	40
2.9.1.	Ruházat . . . . .	40
2.9.2.	Védőfelszerelés . . . . .	40
2.9.3.	Küzdőtér . . . . .	40
2.9.4.	A küzdelem időtartama . . . . .	40
2.9.5.	Érvényes technikák . . . . .	40
2.9.6.	Tiltott technikák . . . . .	40
2.9.7.	Földharc technikák értékelése . . . . .	41
2.9.8.	Büntetések . . . . .	41
2.9.9.	Sérülések kezelése . . . . .	41
2.9.10.	Bíraskodás . . . . .	41
<b>3.</b>	<b>Technikai versenyszámok</b>	<b>43</b>
3.1.	Formagyakorlat, önvédelmi-, gyo-, bemutató jellegű- és töréstechnikai szabályok . . . . .	43
3.1.1.	Ruházat . . . . .	43
3.1.2.	Eszközök . . . . .	43
3.1.3.	A bemutatótér . . . . .	43
3.1.4.	A bemutató időtartama . . . . .	43
3.1.5.	Jelentkezés . . . . .	44
3.1.6.	A gyakorlat értékelése . . . . .	44
3.1.7.	Büntetések . . . . .	45
3.1.8.	Bíraskodás . . . . .	45
<b>4.</b>	<b>Mellékletek</b>	<b>47</b>
4.1.	Bírói kézlejek . . . . .	47



# 1. fejezet

## Bevezetés, általános szabályok

### 1.1. 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 Nemzetközi Kempo Szövetség által - vagy védnöksége alatt - szervezett versenyeken résztvevő más stílust képviselő sportolókra, szakvezetőkre is érvényes.

### 1.2. Bírók

A jelen Szabálykönyvből eredményesen levizsgázott és a folyamatos képzéseken kimutathatóan résztvevő emberek csoportja. A bírók megjelenése a versenyeken: fekete szövetnadrág, fekete vászoncipő, egységes, „Referee” feliratú fehér ing.

#### 1.2.1. Bírói kategóriák

Jelen Szabálykönyv a bírót a következő kategóriákba sorolja:

##### **Főbíró**

- Felügyeli a verseny tisztaságát.
- Betartatja a Szabálykönyvben foglaltakat.
- A kimenő és a beérkezett jegyzőkönyveket szűrőpróba szerűen ellenőrzi.
- Felügyeli a technikai személyzet munkáját, és ellenőrzi a tárgyi feltételek meglétét, állapotát.
- A kezdés előtt röviden ismerteti a versenyre meghatározott szabályokat a bírókkal, csapatvezetőkkel.
- Óvás esetén megvizsgálja azt és egyszemélyi döntést hoz, mely megmásíthatatlan.
- Beosztja az adott versenyen dolgozó bírót a rájuk váró feladatokra, minősítésük szerint.

- A verseny után írásban értékelést készít a versenyen törtétekről és pontozza a bírók munkáját. Javaslatot tehet a felmerült problémák kezelésére a Fekete Öves Tanácsnak, melyet a következő gyűlésen ismertetnek.

### **Pást vezető bíró**

- A hozzátartozó pást eszköztárának ellenőrzése, felügyelete.
- A kiszolgáló személyzet munkájának segítése.
- A bírók beosztása az adott versenyszámot illetően.
- Problémás esetekben felhívja a felek figyelmét a szabályok betartására, és amennyiben szükséges jelentést tesz a Főbíróknak.

### **Vezető bíró**

Technikai számoknál

- Behívja és kiengedi a versenyzőt.
- Összehangolja a pontozóbírók munkáját.
- Részt vesz a pontozásban.

Küzdelmi számoknál

- Ellenőrzi a szabályos védőfelszerelés meglétét a versenyzőknél, hiányosság vagy szabálytalanság esetén intézkedik annak megszüntetésére. Amennyiben ez rövid időn belül (1 perc) nem kerül megszüntetésre, döntést hoz.
- Behívja és kiküldi a versenyzőket.
- Röviden felhívja a figyelmet a szabályok betartására.
- Irányítja a küzdelmet, ha kell megállítja és az oldalbírók jelzéseit figyelembe véve pontoz, vagy büntet.
- Sérülés esetén megállítja a küzdelmet és szükség szerint kéri a versenyorvos segítségét.
- A küzdelem végén kézfelemeléssel kihirdeti a győztest.

### **Oldal- és pontozóbíró**

Technikai számoknál

- A Szabálykönyvben szereplő irányelvek szerint, a meghatározott ponthatárok között pontozza a bemutatott gyakorlatot.

Küzdelmi számoknál

- A hozzá közelebb eső versenyzőnél ellenőrzi a szabályos védőfelszerelés meglétét, ha hiányosságot, vagy szabálytalanságot fedez fel, kéri a segítőt annak megszüntetésére.

- Folyamatosan figyelemmel kíséri a küzdelem menetét.
- Az értékelhető pontokat megjegyzi.
- Szabálytalanság esetén karjelzéssel felhívja a vezető bíró figyelmét.
- A küzdelem közben jelzéseivel informálja a vezető bírót az általa látottakról (stop – semi contact)
- Sérülés esetén megállítja a küzdelmet és szükség szerint kéri a versenyorvos segítségét.
- A küzdelem végén karjelzéssel informálja a vezető bírót az általa meghozott döntésről.

### **Jegyzőkönyv vezető**

- Vezeti az adott pást jegyzőkönyveit.
- Rögzíti az egyes versenyzők kapott pontjait, eredményt számol.
- Név szerint szólítja a pásthoz az aktuálisan következő, illetve a felkészülő versenyző(ke)t.

## **1.2.2. A bíráskodás általános előírásai**

### **Küzdelmi versenyszámok**

A küzdőpáston 3-5 bíró tevékenykedik. Egy pástvezető bíró, aki a jegyzőkönyvek vezetéséért és az időmérésért felel, valamint egy tartalékbíró, bármely egyéb felmerülő ok kezelésére.

A vezetőbíró a küzdőpáston, 2 fő oldalbíró a küzdőtér sarkainál állva helyezkedik. A küzdelem során a 2 fő oldalbíró a vezetőbíróval folyamatos egyenlő oldalú háromszöget alkotva kell elhelyezkedjen.

### **Technikai versenyszámok**

A páston 4-5 bíró tevékenykedik. A vezetőbíró és a pontozóbírók a pást nézőtérrel szembeni oldalán, ülve helyezkednek el.

## **1.2.3. Bírói jelzések**

### **Bírói vezényszavak**

„Pástra!” - „Tatami e!”

„Meghajlás!” - „Rei!”

„Küzdő állás!” - „Kumite dachi!”

„Indulj!” - „Hajime!”

„Állj!” - „Mate”

## Karjelzések

**Pont** Az adott versenyző oldala felé egy rézsútosan felemelt nyújtott kar, a pontszám mutatása az ujjakkal

**Nincs pont** A test előtt keresztbe tett karok.

**Együttes találat** A két ököl egymásnak szembe fordítva tartása a test előtt.

**Nem látott találat** A szemeket takaró tenyerek az arc előtt.

**Figyelmeztetés** Az adott versenyző oldali kézzel nyújtott karral körzés a fej felett.

**Leléptetés** Az adott versenyző oldali kéz a nyújtottan az arctól a láb felé vezető lendítése.

**Győztes** Az adott versenyző felőli kéz rézsútosan a lábtól a fej felé irányuló karlendítése és tartása.

A bírói jelzések kivitelezését lásd még a képes mellékletben.

## 1.3. Indulási feltételek

Jelen szabálykönyv hatálya alatt rendezett versenyeken az a versenyző indulhat, aki megfelel a következő kritériumoknak:

- Érvényesített tagsági igazolvány (bélyeg);
- Érvényes sportorvosi igazolás („versenyezhet” bejegyzés);
- Kitöltött és aláírt versenyzői nyilatkozat;
- Megfelelő, harcművészethez méltó öltözet és szabályos védő felszerelés;
- Időben történő érkezés és leadott nevezés, (versenyzői és bírói nyilatkozattal);
- Nevezési díj befizetése;
- Érvényes baleset- és életbiztosítás.

## 1.4. Kor- és súlycsoportok

	Gyermek			Serdülő	Junior	Felnőtt	
	5-7 év	8-10 év	11-12 év			18-35 (férfi)	18-30 (női)
Lepkesúly	-25 kg	-30 kg	-30 kg	-35 kg	-57 kg	-57 kg	-50 kg
Könnyűsúly	25-30 kg	30-35 kg	30-35 kg	35-41 kg	57-63 kg	57-63 kg	50-55 kg
Váltó- félközépsúly	30-35 kg	35-40 kg	35-40 kg	41-46 kg	63-69 kg	63-69 kg	55-60 kg
Középsúly	-	-	40-45 kg	46-52 kg	69-76 kg	69-76 kg	60-65 kg
Félnehézsúly	-	-	45-50 kg	52-58 kg	76-84 kg	76-84 kg	65-70 kg
Nehézsúly	+35 kg	+40 kg	+50 kg	58-64 kg	84-93 kg	84-93 kg	70-75 kg
Szupernehézsúly	-	-	-	+64 kg	+93 kg	+93 kg	+75 kg

A verseny jellegéből (pl. szűkebb korcsoportos kiírás esetén) fakadóan ettől el lehet térni, amit az adott adott verseny kiírásában kell közzétenni.

## 1.5. Általános előírások

Egyéb szabály hiányában az általános előírásokat kell alkalmazni. Az ettől való eltérés lehetőségét az egyes versenyszámok leírásánál külön jelezzük.

### 1.5.1. Ruházat

A versenyzők alul hosszú nadrágot, felül tradicionális vagy bebújós gí felsőt, vagy pólót kell viseljenek. Mezítelen felsőtesttel versenyezni tilos! Öv használata kötelező.

### 1.5.2. Küzdőtér

**Típusa:** küzdőpást, vagy ökölvívó szorító.

**Mérete:** küzdőpást esetén min. 6×6 m - max. 8×8 m; szorító esetén szabványos 6,1×6,1 m.

**Kialakítása:** szorítónál adott; küzdőpástonál jól láthatóan jelzőszalaggal kialakítva, szőnyegek (tatami) nélkül, vagy szőnyegekkel, a rájuk felvitt jelölésekkel.

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

### 1.5.3. Segítők

Küzdelmi versenyszámok esetén a pást szélén, annak kijelölt részénél egy versenyző mögött legfeljebb egy segítő személy állhat. Segédkezhet a védő felszerelések fel és levételében, szakmai tanácsokkal láthatja el a küzdőt. Esetleges sérülés esetén - amely még nem igényel orvosi elbírálást - javaslatot tehet a vezető bírónak a küzdelem folytatására. Jogában áll bármikor a mérkőzés vezető bírójának jelezni (törölköző bedobással, szóban), ha a küzdelmet nem kívánják tovább folytatni.

### 1.5.4. Sérülések kezelése

Küzdelmi versenyszámok lebonyolításakor orvos jelenléte kötelező.

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. Ebben az esetben 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, hogy a sérülés bekövetkezése milyen okokra vezethető vissza és ennek figyelembe vételével kell a győztest kihirdetni.

- 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, vagy 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, vagy 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.

Felnőtteknél a testre mért megrendítő erejű technika által okozott további harcképtelenség nem minősül sérülésnek! Ebben az esetben a küzdelmet feladó versenyzőt vesztesnek kell minősíteni. Az a versenyző, aki fejkütiést (K.O.) szenvedett, a versenyen további küzdelmet nem folytathat sem az érintett, sem más küzdelmi versenyszámban

### 1.5.5. Büntetések

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

#### A küzdők büntetésének fokozatai

- figyelmeztetés, mely ugyanazon súlyú szabálytalanság esetében maximum kétszer adható,
- pontlevonás, mely ugyanazon súlyú szabálytalanság harmadszori és negyedszeri elkövetésekor adható,
- leléptetés, mely két pontlevonás után adható. (Gyermek versenyeken - ha elkerülhető - nem alkalmazzuk!)

A büntetőpontokat a mérkőzés összesített értékeléséből vonják le.

- Súlyosnak megítélt szabálytalanság esetén a vezetőbíró kezdeményezheti a büntetés súlyosbítását (pl.: figyelmeztetés helyett pontlevonás), szándékosság esetén a sportoló leléptetését. (Gyermek versenyeken is alkalmazzuk!)

## **A sportszerűtlenül viselkedő sportvezető, vagy csapat büntetésének fokozatai**

Csapatban értjük a sportolói és szurkolói tábor összes tagját.

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



## 2. fejezet

# Küzdelmi versenyszámok

### 2.1. Semi contact, stop semi contact szabályok

#### 2.1.1. Ruházat

Az általános részben leírtak szerint.

#### 2.1.2. Védőfelszerelések

##### **Kötelező védőfelszerelések**

- védőkesztyű (zárt és minimum 10 unciás) - gyerekeknél bandázs használata tilos!;
- lábfejtvédő, melynek takarnia kell a lábujjakat, és a sarkat;
- gyermekeknél, junioroknál a fejtvédő;
- fogvédő - kivéve rácsos fejtvédő használata esetén;
- fiúknál, férfiaknál a szuszpenzor (lágycékvédő), nőknél a mellvédő.

##### **Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések**

- lányoknál a mélyvédő;
- sípcsontvédő, térdvédő, könyökvédő, alkarvédő;
- felnőtteknél fejtvédő;

##### **Tiltott védőfelszerelés**

- A verseny során tilos protektort (felsőtest védőt, testpajzsot) használni.

#### 2.1.3. Küzdőtér

**Típusa:** küzdőpást, vagy ökölvívó szorító.

**Mérete:** az általános részben leírtak alapján.

**Kialakítása:** az általános részben leírtak alapján.

### **2.1.4. A küzdelem időtartama**

1-2<sup>x</sup>2-3 perc futóidő lehet 1 perces szünetekkel, melyet a kiíró dönt el.

### **2.1.5. Érvényes technikák**

A küzdelem során 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.

### **Támadható testfelületek**

- a fej és a test, szemből nézve, a tesztrész oldalvonaláig.

### **2.1.6. Tiltott technikák**

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

### **Tiltott találati felületek**

- a fej arcon kívüli részei,
- a nyak,
- a kezek és a vállak,
- a hát,
- az öv alatti területek (kivéve a lábfejet). Öv alatt nem támadható semmi sem (kivétel a lábsöprés).

## **Tiltott akciók**

- bármely tiltott technika alkalmazása;
- bármely tiltott felület támadása;
- frontális lábtechnikával a fej arc részének támadása;
- kéztechnikával a comb támadása;
- frontális lábtechnikával a comb támadása;
- 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 és ok nélküli földreesés;
- beszéd;
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

### **2.1.7. Találatok értékelése semi contact küzdelemnél**

A mérkőzések értékelése pontozásos rendszerben történik. A mérkőzésen csak azok a találatok értékelhetők, melyek engedélyezett technika alkalmazásával érvényes találati felületre érkeztek be. A fejre legfeljebb érintéssel, míg a testre félerővel bevitt találatok érvényesek. A technikának kontrollálnak, teljes mozgás struktúrájának kell lennie. Az a versenyző győz, aki a küzdelmi idő során több pontot szerez.

#### **Egy pontot érnek**

- ütések fejre és testre;
- ugró ütések fejre és testre;
- rúgások testre;
- lábsöprés, amennyiben annak következtében az ellenfél a földre kerül.

#### **Kettő pontot érnek**

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

### **Három pontot érnek**

- az ugró rúgások fejre.

### **2.1.8. Találatok értékelése stop semi contact küzdelemnél**

A mérkőzések értékelése pontozásos rendszerben történik. A mérkőzésen csak azok a találatok értékelhetők, melyek engedélyezett technika alkalmazásával érvényes találati felületre érkeztek be. A fejre érintéssel, míg a testre félerővel bevitt találatok érvényesek. A technikának kontrollálnak, teljes mozgás struktúrájának kell lennie. Az a versenyző győz, aki előbb éri el a 3 pontot. A döntő 5 pontig, vagy legalább 3 pont különbségig megy. Az „Állj!” vezényszóval egyidejű technika nem értékelendő.

### **Egy pontot érnek**

- az ütések fejre és testre;
- az ugró ütések fejre és testre;
- a rúgások testre és combra, (csak junior és felnőtt korosztálynál);
- az ugró rúgások combra (csak junior és felnőtt korosztálynál);
- a lábsöpprés, amennyiben annak következtében az ellenfél a földre kerül;
- a rúgások fejre;
- az ugró rúgások testre;
- a lábsöpprés utáni technikák, amennyiben az ellenfél még nem érkezett a földre;
- az ugró rúgások fejre.

### **2.1.9. Büntetések**

Az 1.5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

### **2.1.10. Sérülések kezelése**

Az 1.5.4 szakaszban meghatározottak alapján.

### **2.1.11. Bíraskodás**

Az 1.2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

## **2.2. Light contact szabályok**

### **2.2.1. Ruházat**

Az általános szakaszban meghatározottak alapján.

### **2.2.2. Védőfelszerelés**

Megegyezik a „semi contact” küzdelmeknél leírtakkal.

### **2.2.3. Küzdőtér**

Megegyezik a „semi contact” küzdelmeknél leírtakkal.

### **2.2.4. A küzdelem időtartama**

1-2x2-3 perc futóidő, 1 perces szünetekkel, melyet a kiíró dönt el.

### **2.2.5. Érvényes technikák**

A küzdelem során 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 lábállal, talppal, vagy lábujjpárnával végrehajtott rúgások,
- az érvényes találati felületre végrehajtott lábsöprések.

#### **Támadható testfelületek**

- a fej és a test, szemből nézve, a tesztrész oldalvonaláig. A fejre érintéssel, míg a testre félerővel bevitt találatok érvényesek.
- a comb külső felülete támadható legfeljebb félerejű rúgással, azonban pontot nem érő technika.

### **2.2.6. Tiltott technikák**

- az ököl külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések;
- a nyitott kéz ujjhegyével, külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések;
- a csuklóval, alkarral, könyökkel, vagy vállal végrehajtott ütések;
- a lábszárral, térddel végrehajtott rúgások;
- a fejelés;
- az ellenfélen végrehajtott bármilyen feszítés, vagy fojtás;
- a támadható felületek túlzott erejű támadása;

- azok az egyébként érvényes technikák, melyek szem-, illetve erőkontroll és dinamika nélkül kerülnek végrehajtásra, illetve nem felelnek meg a küzdő felekkel szemben támasztott minimális technikai követelményeknek.

### **Tiltott találati felületek**

- A test középvonalától hátrafelé eső területek. Pontosabban a fej arcon kívüli részei, a nyak, a kezek és a vállak, a hát, az öv alatti területek (kivéve a combot és lábfejet)

### **Tiltott akciók**

- bármely tiltott technika alkalmazása;
- bármely tiltott felület támadása;
- frontális lábtechnikával a fej arc részének támadása;
- kéztechnikával a comb támadása;
- frontális lábtechnikával a comb támadása;
- 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 és ok nélküli földreesés;
- beszéd;
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

## **2.2.7. Találatok értékelése**

Megegyezik a Semi Contact küzdelemnél az 2.1.7 szakaszban leírtakkal.

## **2.2.8. Büntetések**

Az 1.5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

## **2.2.9. Sérülések kezelése**

Az 1.5.4 szakaszban meghatározottak alapján.

## **2.2.10. Bíraskodás**

Az 1.2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

## **2.3. Full contact „B” kategóriás szabályok**

### **2.3.1. Indulási feltételek**

Betöltött 18. életév és haladó szintű küzdősport jártasság.

### **2.3.2. Ruházat**

Megegyezik az „A” kategóriánál leírtakkal.

### **2.3.3. Védőfelszerelés**

Megegyezik az „A” kategóriánál leírtakkal.

### **2.3.4. Küzdőtér**

Megegyezik az „A” kategóriánál leírtakkal.

### **2.3.5. A küzdelem időtartama**

2<sup>x</sup>2 perc futóidő, 1 perces szünetekkel.

### **2.3.6. Érvényes technikák**

- az érvényes találati felületre frontálisan, vagy körkörösen, az ököl elülső, kisujj felőli vagy kéz háti részével végrehajtott ütések;
- az érvényes találati felületre egyenesen, vagy körkörösen, lefeszített lábfejjel, külső lábéllel, talppal, vagy lábujjpárnával végrehajtott rúgások;
- a testfelületre frontálisan, lefelé hatóan, vagy körkörösen bevitt könyökütések és térd rúgások, ami lehet fogásból (legfeljebb 5 másodperc);
- fojtások és feszítések;
- a teljes judo dobás skála, letekerés, lerántás (kivéve az ízületi hajlásiránnyal el-lentétesen végrehajtott dobások);
- a földön fekvő versenyző visszatámadhat judo technikákkal (leszorítás, feszítés, fojtás).

A fojtásra, a feszítésre és a leszorításra 10 másodperc idő áll rendelkezésre. A létrejött technika után újabb 10 másodperc idő van annak befejezésére, amit a bíró a felemelt kezén jelez. Amennyiben ennyi idő alatt nincs végrehajtva a technika, állásból folytatódik a küzdelem. A földre levitt ellenfél visszatámadhat bármely érvényes felületre folytással, feszítéssel, leszorítással.

**Földön fekvés ténye:** a sportoló legalább három ponton érintkezik a talajjal.

### **2.3.7. Tiltott technikák**

- az ököl hüvelykujj felőli élével, tenyér részével végrehajtott ütések;
- a nyitott kéz ujjhegyével, külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések;
- a csuklóval, alkarral, vagy vállal végrehajtott ütések;
- a fejelés;
- az ellenfélen végrehajtott bármilyen feszítés, fojtás rántás vagy ütésszerűen végrehajtva;
- a 10 másodpercen túli földtechnikák;
- térd és könyöktechnikák fejre;
- 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.

Fejre, testre és lábra engedélyezettek a teljes erejű technikák.

#### **Tiltott találati felületek**

- a torok,
- a szem,
- a lágyék,
- a térd,
- a hátgerinc,
- a tarkó.

#### **Tiltott akciók**

- bármely tiltott technika alkalmazása;
- bármely tiltott felület támadása;
- egyenes vonalú (mae-, yoko-, ushiro) rugótechnikával a fej támadása;
- a vezetőbíró "állj!" vezényszava utáni támadás indítása;
- kifordulás;
- menekülés, szándékos-, ok nélküli földre esés;
- a földön fekvő ellenfél támadása ütő- és rugótechnikákkal;
- földön fekvésből ütő- és rugótechnikákkal visszatámadni;
- földharc közben ütő- és rugótechnikákat alkalmazni;

- az ökölvívó szorító köteleinek segédeszközként való felhasználása;
- beszéd;
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

### **2.3.8. Találatok értékelése**

Megegyezik az „A” kategóriánál leírtakkal.

### **2.3.9. Bíraskodás**

Megegyezik az „A” kategóriánál leírtakkal.

## **2.4. Full contact „A” kategóriás szabályok**

### **2.4.1. Indulási feltételek**

Betöltött 18. életév és minimum 1 év igazolt, haladó szintű küzdősport versenyzés.

### **2.4.2. Ruházat**

A versenyzők alul hosszú vagy rövid nadrágot kell, hogy viseljenek. A férfiak mezíten felsőtesttel, a nők felül tradicionális vagy bebújós gí felsőben, vagy pólóban versenyeznek. Öv használata kötelező.

### **2.4.3. Védőfelszerelés**

#### **Kötelező védőfelszerelések**

- a védőkesztyű (minimum 10 unciás);
- a fogvédő (kivéve rácsos fejdédőt használóknál);
- férfiaknál a suspensor (lányékvédő), nőknél a mellvédő.

#### **Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések**

- a sípcsontvédő,
- a térdvédő,
- a könyökvédő,
- a bokagumi,
- a bandázs.

#### **Tiltott védőfelszerelés**

A verseny során tilos protectort (felsőtest védőt, testpajzsot) használni!

#### 2.4.4. Küzdőtér

Típusa: ökölvívó szorító, vagy küzdőpást.

**Mérete:** az általános részben leírtak alapján.

**Kialakítása:** az általános részben leírtak alapján.

#### 2.4.5. A küzdelem időtartama

Minimum 3×2 perc futóidő, 1 perces szünetekkel.

#### 2.4.6. Érvényes technikák

- az érvényes találati felületre frontálisan, vagy körkörösén, az ököl elülső, kisujj felőli vagy kézháti részével végrehajtott ütések;
- az érvényes találati felületre egyenesen, vagy körkörösén, lefeszített lábfejjel, külső lábéllel, talppal, vagy lábujjpárnával végrehajtott rúgások;
- a testfelületre frontálisan, lefelé hatóan, vagy körkörösén bevitt könyökütések és térd rúgások, ami lehet fogásból (legfeljebb 5 másodperc);
- fojtások és feszítések;
- a teljes dobás skála, letekerés, lerántás (kivéve az izületi hajlásiránnyal ellentétesen végrehajtott dobások);
- a földre levitt ellenfél támadása testre ütéssel, rúgással a bírói ítéletig max. két támadás erejéig, amennyiben mindkét küzdő a földön van közben;
- földön fekvő visszatámadhat testre ütéssel rúgással a bírói ítéletig, illetve feszítéssel, fojtással, leszorítással a földön eltölthető ideig.

A fojtásra és a feszítésre állásban 5, földön 10 másodperc idő áll rendelkezésre. A létrejött technika után újabb 5 másodperc idő van annak befejezésére, amit a bíró a felemelt kezén jelez. Amennyiben ennyi idő alatt nincs végrehajtva a technika, állásból folytatódik a küzdelem. A földre levitt ellenfél visszatámadhat bármely érvényes felületre ütéssel, rúgással, fogással is.

**Földön fekvés ténye:** a sportoló legalább három ponton érintkezik a talajjal.

#### 2.4.7. Tiltott technikák

- az ököl hüvelykujj vagy kisujj felőli élével, tenyér részével végrehajtott ütések;
- a nyitott kéz ujjhegyével, külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések;
- a csuklóval, alkarral, vagy vállal végrehajtott ütések;
- a fejelés;
- az ellenfélen végrehajtott bármilyen feszítés, fojtás rántás vagy ütésszerűen végrehajtván;

- a leszorítás;
- a 10 másodpercen túli földtechnikák;
- 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.

Mivel életszerű küzdelmeket feltételezünk, teljes erejű ütések és rúgások engedélyezettek a fej, a test és a láb érvényes felületeire.

#### **Tiltott találati felületek**

- a torok,
- a szem,
- a lágyék,
- a térd,
- a hátgerinc,
- a tarkó.

#### **Tiltott akciók**

- bármely tiltott technika alkalmazása;
- bármely tiltott felület támadása;
- egyenes vonalú (mae-, yoko-, ushiro) rugótechnikával a fej támadása;
- a vezetőbíró "állj!" vezényszava utáni támadás indítása;
- kifordulás;
- menekülés, szándékos és ok nélküli földre esés;
- az ökölvívó szorító köteleinek segédeszközként való felhasználása;
- beszéd;
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

### **2.4.8. Találatok értékelése**

Az értékelés során minden érvényes technika és a földrevitel (a lökést kivéve) egy pontot ér. Kiütés, vagy feladás esetén magától értetődően a mérkőzésnek vége.

### **2.4.9. Bíraskodás**

A küzdőpáston 3-5 bíró tevékenykedik. A vezetőbíró a küzdőpáston, a 2-4 fő pontozóbíró a küzdőtér sarkainál, vagy oldalánál (szorító) - ülve - helyezkedik el. Ha csak 2 fő pontozóbíró van, ők a küzdőtér átlós sarkaiban, vagy oldalain helyezkedjenek el.

## Pontozás, eredményhirdetés

- A menet során több szabályos találatot elért sportolónak 10 pont adható. Az ellenfél - találatainak arányában - 8-9 pontot kaphat (szintjét a menet győzteséhez mérve).
- Amennyiben a menet során a sportolók értékelhető találatainak összege egyenlő, abban az esetben a menetet 10-10-re kell értékelni, de a kezdeményezőbb sportolót minden esetben meg kell jelölni.
- Amennyiben a versenyzők kezdeményező készsége is egyformának vehető, abban az esetben a jobban védekező sportolót kell előnyben részesíteni.
- Ha a menet során az egyik sportolóra rá kell számolni, akkor a pontozóknak a menetre adott pontjaiból egy pontot le kell vonniuk.
- Egy menet alatt egy versenyzőre maximum kétszer számolhat rá a vezetőbíró. A harmadik alkalommal a mérkőzést be kell szüntetni és az ellenfelet ki kell hozni győztesként. A pontozólapokon jelölni kell a TKO (technikai K.O.) tényét.
- Leütés esetén a vezetőbíró akkor kezdi meg az 1-10-ig tartó számolását, amikor az azt okozó fél a semleges sarokba, vagy oldalra ment. Az a sportoló, aki a vezetőbíró nyolcadik számolása után nem áll és kezei nincsenek küzdelmi helyzetben, a versenyzést nem folytathatja. (Szem kontaktus, ujjkövetés ellenőrzése.)
- Ha a vezetőbíró úgy ítéli meg, hogy a további küzdelemre a külső jegyek ellenére alkalmatlan a sportoló, a sportoló vagy edzője (segítője) jelzi feladási szándékát, a mérkőzést szintén be kell fejezni. A pontozólapokon jelölni kell a KO (knock-out) tényét. A győztes további meneteit a KO és a TKO esetében is 10:7 arányban kell megállapítani.
- A küzdelem végén - amennyiben nincs KO vagy TKO - a vezetőbíró felszólítja a pontozókat, hogy jelezzék a győztest. A pontozóbírók kezükkel a győztes alapvonalára mutatnak, vagy a 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 testük előtt mellmagasságban tartva, keresztben elhelyezett alkarral, vagy zászlóval jelzik véleményüket.
- Ha a végső győzelem nem állapítható meg, abban az esetben a végső döntésig 2 perces menetekkel hosszabbítás következik.

## 2.5. Chikara Kurabe „C” gyermek és serdülő szabályok

### 2.5.1. Ruházat

Az általános részben leírtak szerint.

A gí felső ujja a csuklóig kell érjen és az ujj szélességének minimum a csukló vastagság duplájának kell lennie.

### 2.5.2. Védőfelszerelés

#### Kötelező védőfelszerelések

- védőkesztyű (zárt és minimum 10 unciás) - gyerekeknél bandázs használata tilos!;
- lábfejkvédő, melynek takarnia kell a lábujjakat, és a sarkat;
- gyermekeknél a fejkvédő;
- fogvédő - kivéve a rácsos fejkvédő használata esetén;
- fiúknál a szuszpenzor (lágycékvédő), lányoknál a mellvédő.

#### Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések

- lányoknál a mélyvédő;
- sípcsontvédő, térdvédő, könyökvédő, alkarvédő;

#### Tiltott védőfelszerelés

A verseny során tilos protektort (felsőtest védőt, testpajzsot) használni.

### 2.5.3. Küzdőtér

**Típusa:** küzdőpást.

**Mérete:** az általános részben leírtak alapján.

**Kialakítása:** Szőnyegekkel nem borított küzdőpáston versenyt lebonyolítani tilos!

### 2.5.4. A küzdelem időtartama

3x1 perc futóidő, átöltözési szünetekkel.

1. menetben: semi contact (ütés, rúgás);
2. menetben: cselgáncs (állóharc);
3. menetben: cselgáncs (földharc).

## **2.5.5. Érvényes technikák**

### **2.5.5.1. A küzdelem első menetében 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 érvényes találati felületre végrehajtott lábsöprések.

### **Támadható testfelületek**

Támadható szemből nézve a fej és a test, azok oldalvonaláig. Az öv alatti támadás tilos! A fej legfeljebb érintéssel, míg a test legfeljebb félerővel támadható.

### **2.5.5.2. A küzdelem második menetében alkalmazható technikák**

- bármilyen dobás, letekerés, ledöntés.

### **2.5.5.3. A küzdelem harmadik menetében alkalmazható technikák**

- bármilyen leszorítás 10 másodperc időtartamig.

## **2.5.6. Tiltott technikák**

### **2.5.6.1. A küzdelem első menetében tiltott technikák**

- az ököl külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések;
- a nyitott kéz ujjhegyével, külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések;
- a csuklóval, alkarral, könyökkel, vagy vállal végrehajtott ütések;
- a lábszárral, térddel végrehajtott rúgások;
- a fejelés;
- mindennemű dobás;
- a comb rúgása;
- 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.

#### **2.5.6.2. A küzdelem második menetében tiltott technikák**

- az ütések és rúgások;
- földharc technikák;
- ízületi hajlási iránnyal ellentétes dobások;
- csípés, karmolás;
- idegpontok támadása.

#### **2.5.6.3. A küzdelem harmadik menetében tiltott technikák**

- az ütések és rúgások;
- a feszítések, fojtások;
- az idegpont nyomások;
- a felállás - de a féltérdelő állás engedélyezett;
- csípés, karmolás, harapás;
- idegpontok támadása.

#### **A mérkőzésen tiltott találati felületek**

- torok,
- lágyék,
- térd,
- a hátgerinc,
- a tarkó,
- a szem,
- a comb.

#### **A mérkőzés során tiltott akciók**

- bármely tiltott technika alkalmazása;
- bármely tiltott felület támadása;
- egyenes vonalú (mae-, yoko-, ushiro-) lábtechnikával a fej támadása;
- az ellenfél fejének, testének, vagy kezének átkarolása az 1. menetben;
- a már földön fekvő ellenfél további támadása az 1. menetben;
- a vezetőbíró "állj!" vezényszava utáni támadás indítása;
- kifordulás;

- passzív védekezés, menekülés, szándékos-, ok nélküli földre esés az 1. menetben;
- beszéd;
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

### 2.5.7. 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.

Mind a három menetet külön bírálják, az első 50, a második 25, a harmadik 25 %-os arányban számít bele a végeredménybe. Természetesen a százalékok az akciók mennyiségétől függenek. Eredményt csak a harmadik menet után hirdetnek, a többség véleménye a döntő.

Ha valaki ippon értékű dobást hajt végre, vagy földharcnál feladásra kényszeríti az ellenfelét csak az adott menetet nyeri meg. A kiszámolt leszorítás 1, ledöntés 1, kisívű dobás 2 pontot ér.

**Ippon értékűnek minősül az a dobás,** amelyből megfelelő dinamikával indítva a dobott személy a hátára érkezik, úgy hogy közben mindkét lába elhagyja a talajt.

**Leszorításnak minősül az a helyzet,** amikor az alul levő sportoló teste (vállak síkja) a földtől számított 90°-ot, nem haladja meg, továbbá teste stabilan a földhöz van tartva és képtelen további technikák kivitelezésére. Nem minősül leszorításnak az, amikor a leszorított a támadó lábára, mindkét lábbal visszakulcsol.

Döntetlen esetén bírói döntés születik, amely az első menet újbóli lejátszása.

### 2.5.8. Büntetések

Az 1.5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

### 2.5.9. Sérülések kezelése

Az 1.5.4 szakaszban meghatározottak alapján.

### 2.5.10. Bíraskodás

Az 1.2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

## 2.6. Chikara Kurabe „B” junior és felnőtt szabályok

### 2.6.1. Ruházat

Megegyezik a „gyermek” Chikara Kurabe részben leírtakkal.

### 2.6.2. Védőfelszerelés

#### Kötelező védőfelszerelések

- védőkesztyű (10 unciás);
- fogvédő - kivéve a rácsos fejjvédő használata esetén;
- fiúknál, férfiaknál a szuszpenzor (lányékvédő), nőknél a mellvédő;
- fejjvédő (junior korcsoportnál);
- lábfejjvédő, sípcsontvédő.

#### Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések

- fejjvédő (felnőtt korcsoportnál),
- térdvédő,
- könyökvédő,
- alkarvédő.

#### Tiltott védő felszerelés

- A verseny során tilos protektort (felsőtest védőt, testpajzsot) használni.

### 2.6.3. Küzdőtér

**Típusa:** küzdőpást.

**Mérete:** az általános részben leírtak alapján.

**Kialakítása:** Szőnyegekkel nem borított küzdőpáston versenyt lebonyolítani tilos!

### 2.6.4. A küzdelem időtartama

3x2 perc futóidő, átöltözési szünetekkel.

1. menetben: semi contact (ütés, rúgás);
2. menetben: cselgáncs (állóharc);
3. menetben: cselgáncs (földharc).

## **2.6.5. Érvényes technikák**

### **2.6.5.1. A küzdelem első menetében 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 érvényes találati felületre végrehajtott lábsöprések;
- comb támadása rúgással.

### **Támadható testfelületek**

Támadható szemből nézve a fej és a test, azok középvonaláig. A fej legfeljebb érintéssel, míg a test és a láb legfeljebb félerővel támadható.

### **2.6.5.2. A küzdelem második menetében alkalmazható technikák**

- bármilyen dobás, letekerés, ledöntés.

### **2.6.5.3. A küzdelem harmadik menetében alkalmazható technikák**

- bármilyen feszítés, fojtás és 10 másodperces leszorítás.

## **2.6.6. Tiltott technikák**

### **2.6.6.1. A küzdelem első menetében tiltott technikák**

- az ököl külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések;
- a nyitott kéz ujjhegyével, külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések;
- a csuklóval, alkarral, könyökkel, vagy vállal végrehajtott ütések;
- a lábszárral, térddel 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.

#### **2.6.6.2. A küzdelem második menetében tiltott technikák**

- az ütő- és rúgó technikák;
- földharc technikák;
- ízületi hajlási iránnyal ellentétes dobások;
- csípés, karmolás;
- idegpontok támadása.

#### **2.6.6.3. A küzdelem harmadik menetében tiltott technikák**

- a felállás - de féltérd engedélyezett;
- a hirtelen, rántás szerűen végrehajtott feszítések, fojtások.

#### **A mérkőzésen tiltott találati felületek**

- torok,
- lágyék,
- térd,
- a hátgerinc,
- a tarkó,
- a szem.

#### **A mérkőzés során tiltott akciók**

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

### **2.6.7. Találatok értékelése**

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

Az első menetben a találatok értékelése megegyezik a Semi Contact küzdelemnél az 2.1.7 szakaszban leírtakkal.

### **2.6.8. Büntetések**

Az 1.5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

### **2.6.9. Sérülések kezelése**

Az 1.5.4 szakaszban meghatározottak alapján.

### **2.6.10. Bíraskodás**

Az 1.2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

## **2.7. Felnőtt „A” Chikara szabályok**

### **2.7.1. Ruházat**

Megegyezik a „gyermek” Chikara Kurabe részben leírtakkal.

### **2.7.2. Védőfelszerelés**

#### **Kötelező védőfelszerelések**

- védőkesztyű - minimum 10 unciás;
- fogvédő - kivéve rácsos fejkvédő használata esetén;
- férfiaknál a szuszpenzor (lágvékvédő), nőknél a mellvédő.

#### **Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések**

- fejkvédő,
- térdvédő,
- könyökvédő,
- alkarvédő,
- sípcsontvédő,
- lábfejkvédő.

#### **Tiltott védő felszerelés**

- A verseny során tilos protektort (felsőtest védőt, testpajzsot), valamint bandázst használni.

### **2.7.3. Küzdőtér**

**Típusa:** küzdőpást.

**Mérete:** az általános részben leírtak alapján.

**Kialakítása:** Szőnyegekkel nem borított küzdőpáston versenyt lebonyolítani tilos!

### **2.7.4. A küzdelem időtartama**

3<sup>x</sup>2 perc futóidő, átöltözési szünetekkel.

1. menetben: full contact - ütés, rúgás;
2. menetben: cselgáncs - dobások, lerántás (állóharc), fogásból indított ütés, rúgás;
3. menetben: cselgáncs - ütéssel, rúgással lábra, testre (földharc).

## **2.7.5. Érvényes technikák**

### **2.7.5.1. A küzdelem első menetében alkalmazható technikák**

- az érvényes találati felületre frontálisan, vagy körkörösén, az ököl elülső, kisujj felőli vagy kézhati részével végrehajtott ütések;
- az érvényes találati felületre egyenesen, vagy körkörösén, lefeszített lábfejjel, külső lábéllel, talppal, vagy lábujjpárnával végrehajtott rúgások;
- az érvényes találati felületre végrehajtott lábsöprések;
- comb támadása rúgással.

### **Támadható testfelületek**

Támadható szemből nézve a fej és a test, azok oldalvonaláig. A fej legfeljebb félerővel, míg a test és a láb teljes erővel támadható.

### **2.7.5.2. A küzdelem második menetében alkalmazható technikák**

- bármilyen dobás, letekerés, ledöntés;
- fogásból indított ütés, rúgás.

### **2.7.5.3. A küzdelem harmadik menetében alkalmazható technikák**

- bármilyen feszítés, fojtás és leszorítás;
- fogásból indított ütés, rúgás.

## **2.7.6. Tiltott technikák**

### **2.7.6.1. A küzdelem első menetében tiltott technikák**

- az ököl hüvelykujj felőli -, tenyér részével végrehajtott ütések;
- a nyitott kéz ujjhegyével, külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések;
- a csuklóval, alkarral, vagy vállal végrehajtott ütések;
- térdel végrehajtott rúgások;
- könyökkel ütések;
- a fejelés;
- mindennemű dobás;
- az ellenfélen végrehajtott bármilyen feszítés, vagy fojtás;
- minden olyan technika fejre, amely harcképtelenséget okoz (K.O.);
- 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;

#### **2.7.6.2. A küzdelem második menetében tiltott technikák**

- ízületi hajlási iránnyal ellentétes dobások.

#### **2.7.6.3. A küzdelem harmadik menetében tiltott technikák**

- ütések és rúgások alkalmazása fejre;
- nyomással életpont támadása;
- csípés, harapás;
- a felállás.

#### **A mérkőzésen tiltott találati felületek**

- torok,
- lágyék,
- térd,
- a hátgerinc,
- a tarkó,
- a szem.

#### **A mérkőzés során tiltott akciók**

- bármely tiltott technika alkalmazása;
- bármely tiltott felület támadása;
- egyenes lábtechnikával a fej támadása;
- a már földön fekvő ellenfél további támadása az 1. menetben;
- a vezetőbíró "állj!" vezényszava utáni támadás indítása;
- kifordulás;
- passzív védekezés, menekülés, szándékos és ok nélküli földre esés az 1. menetben;
- beszéd;
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

#### **2.7.7. Találatok értékelése**

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

Az első menetben a találatok értékelése megegyezik a Semi Contact küzdelemnél az 2.1.7 szakaszban leírtakkal.

### **2.7.8. Büntetések**

Az 1.5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

### **2.7.9. Sérülések kezelése**

Az 1.5.4 szakaszban meghatározottak alapján.

### **2.7.10. Bíraskodás**

Az 1.2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

## **2.8. Gyermek földharc szabályok**

### **2.8.1. Ruházat**

Megegyezik a „gyermek” Chikara Kurabe részben leírtakkal.

### **2.8.2. Védőfelszerelés**

#### **Kötelező védőfelszerelések**

– nincs

#### **Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések**

– fiúknál, férfiaknál a szuszpenzor (lágycsővédő), nőknél a mellvédő

### **2.8.3. Küzdőtér**

**Típusa:** küzdőpást.

**Mérete:** az általános részben leírtak alapján.

**Kialakítása:** Szőnyegekkel nem borított küzdőpáston versenyt lebonyolítani tilos!

### **2.8.4. A küzdelem időtartama**

1<sup>x</sup>1,5-2 perc futóidő a kiírásnak megfelelően.

### **2.8.5. Érvényes technikák**

– bármilyen leszorítás 10 másodpercig.

## 2.8.6. Tiltott technikák

- az ütések és rúgások;
- feszítések, fojtások;
- felállás (de a fél térdelő állás engedélyezett.);
- Csípés, karmolás, harapás;
- Idegpontok támadása;
- Bordára történő lábkulcs.

## A mérkőzés során tiltott akciók

- bármely tiltott technika alkalmazása;
- az ellenfél fejének arc felőli átkarolása;
- passzív védekezés, menekülés;
- a vezetőbíró "állj!" vezényszava utáni támadás indítása;
- beszéd;
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

## 2.8.7. Földharc technikák értékelése

A mérkőzések értékelése pontozásos rendszerben történik. A mérkőzésen csak azok a technikák értékelhetők, melyek engedélyezett technika alkalmazásával érvényes módon történtek.

Ha földharcnál feladásra kényszeríti, vagy legalább 5-szor szabályosan leszorítja az ellenfelét, adott menetet megnyeri.

**Leszorítás** az a helyzet, amikor az alul levő sportoló teste a földtől számított 90°-ot nem haladja meg. Továbbá teste stabilan a földhöz van tartva, és képtelen további technikák kivitelezésére. Nem minősül leszorításnak az, amikor a leszorított a támadó lábára, mindkét lábbal visszakulcsol.

Döntetlen esetén 1 perc hosszabbítás, vagy az első leszorításig történik, ami a leszorítási időtartamig (10 másodperc) tartva is volt. Itt márt az aktivitást és az akció kísérleteket is bele kell számítani az értékelésbe.

Az "Állj!" Vezényszóval egybeeső megkezdett technikák értékelhető technikák, a leszorítást ki kell számolni!

## 2.8.8. Büntetések

Az 1.5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

## 2.8.9. Sérülések kezelése

Az 1.5.4 szakaszban meghatározottak alapján.

### **2.8.10. Bíraskodás**

Az 1.2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

## **2.9. Junior és felnőtt földharc szabályok**

### **2.9.1. Ruházat**

Hagyományos, vagy bebújós gí felső viselése kötelező. Egyébként az általános részben lertaknak megfelelően.

### **2.9.2. Védőfelszerelés**

#### **Kötelező védőfelszerelések**

- nincs

#### **Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések**

- fiúknál, férfiaknál a szuszpenzor (lányékvédő), nőknél a mellvédő

### **2.9.3. Küzdőtér**

**Típusa:** küzdőpást.

**Mérete:** az általános részben leírtak alapján.

**Kialakítása:** Szőnyegekkel nem borított küzdőpáston versenyt lebonyolítani tilos!

### **2.9.4. A küzdelem időtartama**

1<sup>x</sup>1,5-2 vagy 5 perc futóidő a kiírásnak megfelelően.

### **2.9.5. Érvényes technikák**

- bármilyen leszorítás;
- bármilyen folytás, feszítés.

### **2.9.6. Tiltott technikák**

- az ütések és rúgások;
- felállás (de a fél térdelő állás engedélyezett.);
- gerinc, bármilyen részének feszítése a hajlásiránnyal ellentétesen.
- Csípés, karmolás, harapás;
- Idegpontok támadása;

## **A mérkőzés során tiltott akciók**

- bármely tiltott technika alkalmazása;
- az ellenfél fejének arc felőli átkarolása;
- passzív védekezés, menekülés;
- a vezetőbíró "állj!" vezényszava utáni támadás indítása;
- beszéd;
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

### **2.9.7. Földharc technikák értékelése**

A mérkőzések értékelése pontozásos rendszerben történik. A mérkőzésen csak azok a technikák értékelhetők, melyek engedélyezett technika alkalmazásával érvényes módon történtek.

Ha földharcnál feladásra kényszeríti, vagy legalább 5-szor szabályosan leszorítja az ellenfelét, adott menetet megnyeri.

Amennyiben a szabályosan befogott folytást, feszítést a bíró úgy ítéli meg, hogy az a versenyzőre nézve veszélyes, megállíthatja a küzdelmet. Ebben az esetben az eredményes technikát végrehajtó versenyző 4 pontot kap.

**Leszorítás** az a helyzet, amikor az alul levő sportoló teste a földtől számított 90°-ot nem haladja meg. Továbbá teste stabilan a földhöz van tartva, és képtelen további technikák kivitelezésére. Nem minősül leszorításnak az, amikor a leszorított a támadó lábára mindkét lábbal visszakulcsol.

**Fojtás** minden a judóban alkalmazható keringést- vagy a légzést gátló kar-, kéz- és lábtechnika, illetve ezek kombinációja.

**Feszítés** az ellenfél végtagjainak hajlásiránnyal szemben való meghúzása.

Döntetlen esetén 1 perc hosszabbítás, vagy az első leszorításig történik, ami a leszorítási időtartamig (10 másodperc) tartva is volt. Itt márt az aktivitást és az akció kísérleteket (aktivitás) is bele kell számítani az értékelésbe.

Az "Állj!" Vezényszóval egybeeső megjegyzendő technikák értékelhető technikák!

### **2.9.8. Büntetések**

Az 1.5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

### **2.9.9. Sérülések kezelése**

Az 1.5.4 szakaszban meghatározottak alapján.

### **2.9.10. Bíraskodás**

Az 1.2.2 szakaszban meghatározottak szerint.



## 3. fejezet

# Technikai versenyszámok

### 3.1. Formagyakorlat, önvédelmi-, gyo-, bemutató jellegű- és töréstechnikai szabályok

#### 3.1.1. Ruházat

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

#### 3.1.2. Eszközök

A versenyzők gyakorlatukhoz használhatnak bármilyen segédeszközt, mely lehet gyakorló (életlen) fegyver, használati tárgy, vagy zene. A segédeszközöknek épek és megfelelő minőségűnek kell lennie.

#### 3.1.3. A bemutatótér

**Típusa:** pást

**Mérete:** Minimum 6<sup>x</sup>6 m. Ettől eltérni csak kivételes esetben lehet.

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

#### 3.1.4. A bemutató időtartama

**Kata:** kötetlen idejű.

**Fegyveres kata:** kötetlen idejű.

**Zenés kata:** kötetlen idejű.

**Önvédelem:** legalább 5 támadás (ütés-, rúgás-, fogás-, fegyveres-, csoportos támadás).  
Csoport  $\geq$  2 fő.

**Gyo:** min. 40 mozdulat, legfeljebb 2 perc.

**Töréstechnika:** kötetlen idejű.

**Bemutató jellegű:** kötetlen idejű.

### 3.1.5. Jelentkezés

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

1. bemutatkozás,
2. stílus megnevezése,
3. egyesület (dojo) megnevezése (mester),
4. bemutató-gyakorlat neve (ha van),
5. formális kérelem a vezetőbíró felé: "Kérem a bírók engedélyét gyakorlatom megkezdéséhez!  
Köszönöm!"

### 3.1.6. A gyakorlat értékelése

A gyakorlatok értékelése pontozásos rendszerben történik. 12 év alatt az önvédelmet csak egyszer, akciószerűen, kontrollal kell bemutatni. Az idősebb korcsoportnál kétszer, először lassabban, majd gyorsan, akciószerűen kell bemutatni.

Csoportos önvédelemben legfeljebb 1 fő támadó lehet fekete öves.

#### Pontozás, eredményhirdetés

Mindenki számára jól látható kézi jelzőtáblán jelzett pontérték alapján. A pontozás egész és tized rendszerben zajlik. A látott gyakorlat közben fellelhető hibák figyelembe vételével, az irányadó értékek között szubjektív döntés születik.

A bírók pontszámaiból a legkisebb és a legnagyobb érték nem kerül a számításba. Az előforduló egyenlőség esetén hozzáadódik a két legnagyobb pontszám, ha még így is döntetlen, akkor a maradék legkisebb pontszámokkal dől el. Ha ez sem vezet eredményre, akkor meg kell ismételtetni 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.

**Irányadó értékek:** kezdő szintnél 6-8, haladó és mester szintnél 8-10 egész között.

#### Az értékelés szempontjai.

- a versenyző megjelenése (ápoltság, tiszta, vasalt kempo-, karate-, judo gí, vagy a stílusnak megfelelő ruházat);
- stabilitás;
- a gyakorlat dinamikája;
- a választott zene (gyo, kata, bemutató);
- életszerűség (kata, fegyveres kata, önvédelem);
- összehangoltság (szinkron kata, gyo, bemutató);
- megfelelés a technikai követelményeknek;

- zárt- és nyitottkezes technikák egyértelműsége;
- tekintet összpontosítása;
- a mozdulatok (technikák) kiterjedése, irányultsága, időtartama stílustól függetlenül minden szakértő szemlélő számára egyértelműek legyenek (ütés, rúgás, védés, állások);
- fordulásoknál, forgásoknál a fej megelőzi, vezeti a testet;
- a technikát mindig a csípő indítja;
- a sarok csak határozott céllal emelkedik fel;
- fegyelmezettség a gyakorlat alatt és a versenyterületre való ki és bevonuláskor;
- szinkronitás a versenyzők mozdulatai között;
- látványos kivitelezés;
- az önvédelmi gyakorlatsor befejezése csak győzelem lehet;
- töréstechnikáknál a nehézség és az eredményesség;
- határozott „kiai” kiáltás, ha szerepel a gyakorlatban.

### **3.1.7. Büntetések**

Az előbb felsoroltak hiánya, vagy nem megfelelő bemutatása pontlevonással jár. További pontlevonás a rontás és az újrakezdés.

### **3.1.8. Bíráskodás**

Az 1.2.2 szakaszban meghatározottak szerint.



## 4. fejezet

### Mellékletek

#### 4.1. Bírói kézlejek

Lásd képaláírások.