###### XI. Esztergom-kertváros Kupa

Ideje: 2016.03.20

.



Nyílt Nemzetközi Harcművészeti Bajnokság

**Rendezője: Esztergom-kertvárosi Kempo Karate Klub**

### Főbírája: Pokorni Gábor 4. Dan

### Verseny helye:

### 2500 Esztergom Prímás sziget Pézsa Tibor Sportcsarnok Helischer út 5.

### Kérem a csapatvezetőket a nevezési lap pontos kitöltésére!!

##### Nevezési határidő 2016. március 13.Vasárnap.

### Beérkezés, regisztráció,mérlegelés

### 2016.03.20. 07.30- 09.00 óráig

### Kezdés : 10 óra,

**Díjazás:**

**Technikai számoknál:**

1. **II. III. hely: érem, oklevél.**

 **Light Contact:**

 **I. hely: érem, oklevél.**

 **II. hely: érem, oklevél**

 **III. hely: érem oklevél**

 **Full contact, K-1:**

**I. hely kupa oklevél**

**II. III hely, érem, oklevél,**

**Csapat:**

**I. II. III. hely: kupa, oklevél, torta**

# IV.-V.-VI helyek oklevél

**A indulók között nagymennyiségű sütemény, desszert vár szétosztásra.**

### Indulási feltételek:  Érvényes orvosi igazolásÍrásos nevezésVersenyfeltételek elfogadása

### A versenyen fél profi és profi versenyzők nevezését nem fogadjuk el.

### Nevezési díj:

### Gyerek Junior és felnőtt az első szám  3000.-Ft és minden további szám 1000.-Ft.

##### Nevezési határidő 2016. március 13.Vasárnap.

 **Helyszíni nevezés nincs!!!**

**Nevezési lista leadási határideje:**

**2016. március 13.Vasárnap.**

Írásban : 2510 Dorog Schmidt S. lakótelep 38/a fsz/2 Pokorni Gábor nevére

E-mailben : pokesz69@citromail.hu

Tel.: 06-20/ 321-6955. 06-30/ 334-7330

**Belépőjegy:**

Gyermekjegy 500 Ft Felnőtt jegy 1000Ft

11-8 kyu vagy 2 év harcművészet kezdő jelölése: K

### 7-4 kyu haladó jelölése: H

### 3 kyu-tól mesterjelölt és mester jelölése: M

### Kezdő, haladó, és mesterjelölt, mester kategória csak a 2 technikai számnál lesz külön választva, a küzdelmi számokban nincsenek külön tudásszinti kategóriák!

### Versenyszámok, kategóriák/Fiú, külön Lány/

### (2016.03.20 vasárnap)

**Korcsoportok:**

**Versenyszám: korcsoport:**

Kata: -7 , 8-9, 10-12, 13-15, 16-17,18 év felett

Önvédelem: 8-9, 10-12, 13-15, 16-17, 18 év felett

***Full contact, K-1 csak 14 éves kortól***

***Fiú/Férfi***

***Küzdelmek:* korcsoport: súlycsoport Fiú/Férfi**

**Light contact**  -7 év abszolút

 8-9 év -30, 35, +35

 10-11 év -40, 45, +45 kg
12-13 év -45, 50, +50 kg
14-15 év -50, 55, 60, 65, + 65 kg

  16-17év -60, 65, 70, 75, 80 +80 kg

 18 év felett -60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, +90 kg

**Lány/Nő**

***Küzdelmek:* korcsoport: súlycsoport Lány/Nő**

**Light contact**  -7 év abszolút

 8-9 év -30, 35, +35

 10-11 év -40, 45, +45 kg
12-13 év -45, 50, +50 kg
14-15 év -45, 50, 55, 60, +60 kg

  16-17év -55, 60, 65, 70, 75, +75 kg

 18 év felett -55, 60, 65, 70, 75, +75 kg

**Fiú, Férfi**

**Full contact, K-1,**

14-15 év -50, 55, 60, 65, + 65 kg

  16-17év -60, 65, 70, 75, 80 +80 kg

 18 év felett -60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, +90 kg

**Lány, Nő**

**Full contact, K-1,**

 14-15 év -45, 50, 55, 60, +60 kg

  16-17év -55, 60, 65, 70, 75, +75kg

 18 év felett -55, 60, 65, 70, 75, +75kg

**A korosztályoknál a súlycsoport összevonásának jogát a versenybizottság fenntartja.**

**A korcsoportok megállapításánál a születési nap számít. Továbbá versenyfeltétel a versenyen mindenki saját felelőségére indul, a keletkező egészségügyi, fizikai károsodásért (sérülésért), anyagi kárért a rendezőség felelőséget nem vállal. Ezen feltételekről a tájékoztatási kötelezettség az edzőket terheli!**

###  Versenyszám ismertető

**Kata:** Bármilyen formagyakorlat. **Zene nélkül!** Külső összhatás kerül pontozásra

**Önvédelem :**Utcai szituációknak megfelelő támadások megoldása **4 támadás:** 1 ütésnek, 1 rúgásnak és 1 fogásnak, 1 szabadon választottnak kötelezően szerepelni kell. **(csoportos önvédelem tilos!)**

**Light contact küzdelem**:

#### Kick box szabály rendszer combrúgással **(kakato geri TILOS)** **+ (a félerővel bevitt combrúgás 1 pontot ér)!**

#### Tilos:

Könyökölni, térdelni, hátat, gerincvonalat támadni, kakato geri.

* Menetidő: 14 éves korig 2x1perc 30 másodperc, 14 kortól 2x2 perc

***Kötelező védőfelszerelés***:

* 10 oz kesztyű, szuszpenzor, fogvédő, fejvédő (18 éves korig), lábfejvédő, sípcsontvédő, zárt lábfejvédő nem kötelező !
* Rácsos vagy plexis fejvédő esetén a fogvédő nem kell
* Lányoknál: mellvédő, (mélyvédő ajánlott).
* Használható: boka-, könyökvédő

**Full contact:** Teljes erejű küzdelem. **2x2perc.**

**Tilos:** A könyöktechnika és a térdrúgás fejre, a 10 másodpercen túli földharc, gerinctörés, gerincfeszítés, 5 másodpercen túli kapaszkodás, hátat, hátgerincet támadni, földön fekvésből visszatámadni, földön fekvőt támadni ütéssel, rúgással.

**Kötelező védőfelszerelés:** 10oz. kesztyű, Lányoknál keménybetétes mellvédő, szuszpenzor, fogvédő, sípcsont védő, **18 éves kor alatt:** fejvédő, lábfejvédő is kötelező!

**K-1 küzdelem**

Teljes erejű küzdelem. **3x2 perc.**

**Tilos:** A könyöktechnika és  **térdelés fejre**, földharc, kapaszkodás gerinctörés, gerincfeszítés, hátat, hátgerincet támadni, dobás és letekerés.

**Kötelező védőfelszerelés:** 10oz. zárt kesztyű , mellvédő, szuszpenzor, fogvédő, sípcsont védő **18 éves kor alatt:** fejvédő, lábfejvédő is kötelező!

**A Fighting Kempo stílus verseny szabálykönyve a stílus honlapján megtekinthető.**

**További információ a szabályzatról helyszínen a verseny előtt fél órával a bírói értekezleten.**

**Óvás:** max. 15 percen belül a verseny főbírájához írásban benyújtva.

Díja 5000 Ft.

**Sporttársi üdvözlettel: Sensei Pokorni Gábor 4. Dan**