

Nihon Kempo Jitsu szabálykönyv

2015. március 1.

Összeállította:
Metzger Antal

Szerkesztette:
Timár Gábor
Fényképezte:
Kristek András

Lektorálták:
Weiszengruber János, Szayka Róbert

Tartalomjegyzék

I. Bevezetés, általános szabályok	6
1. A szabálykönyv személyi hatálya	6
2. Bírók	6
2.1. Bírói kategóriák	6
2.2. A bíraskodás általános előírásai	8
2.3. Bírói jelzések	8
3. Indulási feltételek	9
4. Kor- és súlycsoportok	9
5. Általános előírások	10
5.1. Ruházat	10
5.2. Védőfelszerelés	10
5.3. Küzdőtér	10
5.4. Segítők	11
5.5. Sérülések kezelése	11
5.6. Büntetések	12
II. Küzdelmi versenyszámok	12
6. Semi contact, stop semi contact szabályok	13
6.1. Ruházat	13
6.2. Védőfelszerelések	13
6.3. Küzdőtér	13
6.4. A küzdelem időtartama	13
6.5. Érvényes technikák	14
6.6. Tiltott technikák	14
6.7. Találatok értékelése semi contact küzdelemnél	15
6.8. Találatok értékelése stop semi contact küzdelemnél	16
6.9. Büntetések	16
6.10. Sérülések kezelése	16
6.11. Bíraskodás	16
7. Light contact szabályok	17
7.1. Ruházat	17
7.2. Védőfelszerelés	17
7.3. Küzdőtér	17
7.4. A küzdelem időtartama	17
7.5. Érvényes technikák	17
7.6. Tiltott technikák	17

7.7. Találatok értékelése	18
7.8. Büntetések	18
7.9. Sérülések kezelése	18
7.10. Bíraskodás	19
8. Full contact „B” kategóriás szabályok	20
8.1. Indulási feltételek	20
8.2. Ruházat	20
8.3. Védőfelszerelés	20
8.4. Küzdőtér	20
8.5. A küzdelem időtartama	20
8.6. Érvényes technikák	20
8.7. Tiltott technikák	21
8.8. Találatok értékelése	22
8.9. Bíraskodás	22
9. Full contact „A” kategóriás szabályok	22
9.1. Indulási feltételek	22
9.2. Ruházat	22
9.3. Védőfelszerelés	22
9.4. Küzdőtér	23
9.5. A küzdelem időtartama	23
9.6. Érvényes technikák	23
9.7. Tiltott technikák	24
9.8. Találatok értékelése	25
9.9. Bíraskodás	25
10. Chikara Kurabe „C” gyermek és serdülő szabályok	27
10.1. Ruházat	27
10.2. Védőfelszerelés	27
10.3. Küzdőtér	27
10.4. A küzdelem időtartama	27
10.5. Érvényes technikák	28
10.5.1. A küzdelem első menetében alkalmazható technikák	28
10.5.2. A küzdelem második menetében alkalmazható technikák	28
10.5.3. A küzdelem harmadik menetében alkalmazható technikák	28
10.6. Tiltott technikák	28
10.6.1. A küzdelem első menetében tiltott technikák	28
10.6.2. A küzdelem második menetében tiltott technikák	29
10.6.3. A küzdelem harmadik menetében tiltott technikák	29
10.7. Találatok értékelése	30
10.8. Büntetések	30
10.9. Sérülések kezelése	30
10.10. Bíraskodás	30

11. Chikara Kurabe „B” junior és felnőtt szabályok	31
11.1. Ruházat	31
11.2. Védőfelszerelés	31
11.3. Küzdőtér	31
11.4. A küzdelem időtartama	31
11.5. Érvényes technikák	32
11.5.1. A küzdelem első menetében alkalmazható technikák	32
11.5.2. A küzdelem második menetében alkalmazható technikák	32
11.5.3. A küzdelem harmadik menetében alkalmazható technikák	32
11.6. Tiltott technikák	32
11.6.1. A küzdelem első menetében tiltott technikák	32
11.6.2. A küzdelem második menetében tiltott technikák	33
11.6.3. A küzdelem harmadik menetében tiltott technikák	33
11.7. Találatok értékelése	34
11.8. Büntetések	34
11.9. Sérülések kezelése	34
11.10. Bíraskodás	34
12. Felnőtt „A” Chikara szabályok	35
12.1. Ruházat	35
12.2. Védőfelszerelés	35
12.3. Küzdőtér	35
12.4. A küzdelem időtartama	35
12.5. Érvényes technikák	36
12.5.1. A küzdelem első menetében alkalmazható technikák	36
12.5.2. A küzdelem második menetében alkalmazható technikák	36
12.5.3. A küzdelem harmadik menetében alkalmazható technikák	36
12.6. Tiltott technikák	36
12.6.1. A küzdelem első menetében tiltott technikák	36
12.6.2. A küzdelem második menetében tiltott technikák	37
12.6.3. A küzdelem harmadik menetében tiltott technikák	37
12.7. Találatok értékelése	38
12.8. Büntetések	38
12.9. Sérülések kezelése	38
12.10. Bíraskodás	38
13. Gyermek földharc szabályok	38
13.1. Ruházat	38
13.2. Védőfelszerelés	38
13.3. Küzdőtér	38
13.4. A küzdelem időtartama	38
13.5. Érvényes technikák	39
13.6. Tiltott technikák	39
13.7. Földharc technikák értékelése	39
13.8. Büntetések	40
13.9. Sérülések kezelése	40

13.10Bíráskodás	40
14.Junior és felnőtt földharc szabályok	40
14.1. Ruházat	40
14.2. Védőfelszerelés	40
14.3. Küzdőtér	40
14.4. A küzdelem időtartama	40
14.5. Érvényes technikák	40
14.6. Tiltott technikák	41
14.7. Földharc technikák értékelése	41
14.8. Büntetések	42
14.9. Sérülések kezelése	42
14.10Bíráskodás	42
 III. Technikai versenyszámok	 42
15.Formagyakorlat, önvédelmi-, gyo-, bemutató jellegű- és töréstechnikai szabályok	42
15.1. Ruházat	42
15.2. Eszközök	42
15.3. A bemutatótér	42
15.4. A bemutató időtartama	42
15.5. Jelentkezés	43
15.6. A gyakorlat értékelése	43
15.7. Büntetések	44
15.8. Bíráskodás	44
 IV. Mellékletek	 44
16.Bírói kézlejek	45

I. rész

Bevezetés, általános szabályok

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.

2. Bírók

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

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 történekről 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 Főbírónak.

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.

2.2. A bíráskodás általános előírásai

Küzdelmi versenyszámok

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

A vezetőbíró a küzdőpáston, 2-3 fő oldalbíró a küzdőtér sarkainál állva helyezkedik. A küzdelem során a 2-3 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.

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.

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 nyilatkozattal);
- Nevezési díj befizetése;
- Érvényes baleset- és életbiztosítás.

4. Kor- és súlycsoportok

	Gyermek			Serdülő	Junior	Felnőtt	
	5-7 év	8-10 év	11-12 év	13-14 év	15-17 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	9 +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.

5. Általános előírások

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

5.1. Ruházat

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

Küzdelmi versenyszámoknál a bandázs használata tilos.

5.2. Védőfelszerelés

Küzdelmi versenyszámok során **kötelező védőfelszerelések**

- fogvédő,
- férfiaknál mélyütésvédő, nőknél mellvédő (nem testprotektor!)
- zárt lábfejevédő, ami a lábujjakat is takarja.

Tiltott védőfelszerelések

- bandázs,
- testprotektor.

5.3. Küzdőtér

Típusa: küzdőpást, vagy ökölvívó szorító.

Mérete: küzdőpást esetén min. 6×6 m, max. 8×8 m; szorító esetén szabványos $6,1 \times 6,1$ 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 zsűriasztalhoz viszonyított merőleges alapvonalaktól 2 méterre befelé, azokkal párhuzamosan középen elhelyezett 1 méter hosszúságú vonal jelöli. A vezetőbíró helyét a zsűriasztalhoz viszonyított távolabbi párhuzamos alapvonaltól, azzal párhuzamosan középen elhelyezett 1 méter hosszúságú vonal jelöli.

5.4. 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.

5.5. 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

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

II. rész

Küzdelmi versenyszámok

6. Semi contact, stop semi contact szabályok

6.1. Ruházat

Az általános részben leírtak szerint.

6.2. Védőfelszerelések

Kötelező védőfelszerelések

- védőkesztyű (zárt és minimum 10 unciás);
- lábfejevédő, melynek takarnia kell a lábujjakat, és a sarkat;
- gyermekeknél, junioroknál a fejevédő;
- fogvédő - kivéve rácsos fejevédő használata esetén;
- fiúknál, férfiaknál a szuszpenzor (lágvékvédő), nőknél a mellvédő.

Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések

- lányoknál a mély védő;
- sípcsontvédő, térdvédő, könyökvédő, alkarvédő;
- felnőtteknél fejevédő;

Tiltott védőfelszerelés

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

6.3. Küzdőtér

Típusa: küzdőpást, vagy ökölvívó szorító.

Mérete: az általános részben leírtak alapján.

Kialakítása: az általános részben leírtak alapján.

6.4. A küzdelem időtartama

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

6.5. Érvényes technikák

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 lábéllel, talppal, vagy lábujjpárnával végrehajtott rúgások.

Támadható testfelületek

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

6.6. 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 földre esés;
- beszéd;
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

6.7. 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 kontrolláltnak, 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.

6.8. 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 kontrolláltnak, 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 lábsöprés, amennyiben annak következtében az ellenfél a földre kerül;
- a rúgások fejre;
- az ugró rúgások testre;
- a lábsöprés utáni technikák, amennyiben az ellenfél még nem érkezett a földre;
- az ugró rúgások fejre.

6.9. Büntetések

Az 5.6 szakaszban meghatározottak alapján.

6.10. Sérülések kezelése

Az 5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

6.11. Bíráskodás

Az 2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

7. Light contact szabályok

7.1. Ruházat

Az általános szakaszban meghatározottak alapján.

7.2. Védőfelszerelés

Megegyezik a „semi contact” küzdelmeknél leírtakkal.

7.3. Küzdőtér

Megegyezik a „semi contact” küzdelmeknél leírtakkal.

7.4. A küzdelem időtartama

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

7.5. 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,
- az érvényes találati felületre végrehajtott lábsöprések.

Támadható testfelületek

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

7.6. 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 ellenfélén 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 földre esés;
- beszéd;
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

7.7. Találatok értékelése

Megegyezik a Semi Contact küzdelemnél az 6.7 szakaszban leírtakkal.

7.8. Büntetések

Az 5.6 szakaszban meghatározottak alapján.

7.9. Sérülések kezelése

Az 5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

7.10. Bíraskodás

Az 2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

8. Full contact „B” kategóriás szabályok

8.1. Indulási feltételek

Betöltött 18. életév és haladó szintű küzdősport jártasság.

8.2. Ruházat

Megegyezik az „A” kategóriánál leírtakkal.

8.3. Védőfelszerelés

Megegyezik az „A” kategóriánál leírtakkal.

8.4. Küzdőtér

Megegyezik az „A” kategóriánál leírtakkal.

8.5. A küzdelem időtartama

2×2 perc futóidő, 1 perces szünetekkel.

8.6. Érvényes 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;
- a testfelületre frontálisan, lefelé hatóan, vagy körkörösén 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 ellentétesen 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 fojtással, feszítéssel, leszorítással.

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

8.7. 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).

8.8. Találatok értékelése

Megegyezik az „A” kategóriánál leírtakkal.

8.9. Bíráskodás

Megegyezik az „A” kategóriánál leírtakkal.

9. Full contact „A” kategóriás szabályok

9.1. Indulási feltételek

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

9.2. Ruházat

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

9.3. Védőfelszerelés

Kötelező védőfelszerelések

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

Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések

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

Tiltott védőfelszerelés

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

9.4. Küzdőtér

Típusa: ökölvívó szorító, vagy küzdőpást.

Mérete: az általános részben leírtak alapján.

Kialakítása: az általános részben leírtak alapján.

9.5. A küzdelem időtartama

Minimum 3×2 perc futóidő, 1 perces szünetekkel.

9.6. Érvényes 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;
- 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 ízületi 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.

9.7. 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 végrehajtva;
- 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).

9.8. Találatok értékelése

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

9.9. Bíráskodás

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 K.O. (knock-out) tényét. A győztes további meneteit a K.O. és a T.K.O. esetében is 10:7 arányban kell megállapítani.

- A küzdelem végén – amennyiben nincs K.O. vagy T.K.O. – 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.

10. Chikara Kurabe „C” gyermek és serdülő szabályok

10.1. Ruházat

Az általános részben leírtak szerint.

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

10.2. Védőfelszerelés

Kötelező védőfelszerelések

- védőkesztyű (zárt és minimum 10 unciás);
- lábfejevédő, melynek takarnia kell a lábujjakat, és a sarkat;
- gyermekeknél a fejevédő;
- fogvédő - kivéve a rácsos fejevédő használata esetén;
- fiúknál a szuszpenzor (lágvékvédő), lányoknál a mellvédő.

Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések

- lányoknál a mély védő;
- sáncvédő, térdvédő, könyökvédő, alkarvédő;

Tiltott védőfelszerelés

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

10.3. Küzdőtér

Típusa: küzdőpást.

Mérete: az általános részben leírtak alapján.

Kialakítása: Szőnyegekkel nem borított küzdőpáston versenyt lebonyolítani tilos!

10.4. A küzdelem időtartama

3×1 perc futóidő, átöltözési szünetekkel.

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

10.5. Érvényes technikák

10.5.1. 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.

10.5.2. A küzdelem második menetében alkalmazható technikák

- bármilyen dobás, letekerés, ledöntés.

10.5.3. A küzdelem harmadik menetében alkalmazható technikák

- bármilyen leszorítás 10 másodperc időtartamig.

10.6. Tiltott technikák

10.6.1. 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, térdel 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.

10.6.2. A küzdelem második menetében tiltott technikák

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

10.6.3. 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).

10.7. 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, kis ívű 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.

10.8. Büntetések

Az 5.6 szakaszban meghatározottak alapján.

10.9. Sérülések kezelése

Az 5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

10.10. Bíraskodás

Az 2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

11. Chikara Kurabe „B” junior és felnőtt szabályok

11.1. Ruházat

Megegyezik a „gyermek” Chikara Kurabe részben leírtakkal.

11.2. Védőfelszerelés

Kötelező védőfelszerelések

- védőkesztyű (10 unciás);
- fogvédő - kivéve a rácsos fejjvédő használata esetén;
- fiúknál, férfiaknál a szuszpenzor (lágvékvédő), 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.

11.3. Küzdőtér

Típusa: küzdőpást.

Mérete: az általános részben leírtak alapján.

Kialakítása: Szőnyegekkel nem borított küzdőpáston versenyt lebonyolítani tilos!

11.4. A küzdelem időtartama

3×2 perc futóidő, átöltözési szünetekkel.

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

11.5. Érvényes technikák

11.5.1. 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.

11.5.2. A küzdelem második menetében alkalmazható technikák

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

11.5.3. A küzdelem harmadik menetében alkalmazható technikák

- bármilyen feszítés, fojtás és 10 másodperces leszorítás;
- fogásból ütés, rúgás testre.

11.6. Tiltott technikák

11.6.1. 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, térdel 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.

11.6.2. A küzdelem második menetében tiltott technikák

- földharc technikák;
- ízületi hajlási iránnyal ellentétes dobások;
- csípés, karmolás;
- idegpontok támadása.

11.6.3. 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).

11.7. 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 6.7 szakaszban leírtakkal.

11.8. Büntetések

Az 5.6 szakaszban meghatározottak alapján.

11.9. Sérülések kezelése

Az 5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

11.10. Bíraskodás

Az 2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

12. Felnőtt „A” Chikara szabályok

12.1. Ruházat

Megegyezik a „gyermek” Chikara Kurabe részben leírtakkal.

12.2. Védőfelszerelés

Kötelező védőfelszerelések

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

Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések

- fejjvédő,
- térdvédő,
- könyökvédő,
- alkarvédő,
- sípcsontvédő,
- lábfejjvédő.

Tiltott védő felszerelés

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

12.3. Küzdőtér

Típusa: küzdőpást.

Mérete: az általános részben leírtak alapján.

Kialakítása: Szőnyegekkel nem borított küzdőpáston versenyt lebonyolítani tilos!

12.4. A küzdelem időtartama

3×2 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).

12.5. Érvényes technikák

12.5.1. A küzdelem első menetében alkalmazható 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;
- 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.

12.5.2. A küzdelem második menetében alkalmazható technikák

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

12.5.3. A küzdelem harmadik menetében alkalmazható technikák

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

12.6. Tiltott technikák

12.6.1. 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;
- térddel 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;

12.6.2. A küzdelem második menetében tiltott technikák

- ízületi hajlási iránnyal ellentétes dobások.

12.6.3. 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).

12.7. 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 6.7 szakaszban leírtakkal.

12.8. Büntetések

Az 5.6 szakaszban meghatározottak alapján.

12.9. Sérülések kezelése

Az 5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

12.10. Bíraskodás

Az 2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

13. Gyermek földharc szabályok

13.1. Ruházat

Megegyezik a „gyermek” Chikara Kurabe részben leírtakkal.

13.2. Védőfelszerelés

Kötelező védőfelszerelések

- nincs

Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések

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

13.3. Küzdőtér

Típusa: küzdőpást.

Mérete: az általános részben leírtak alapján.

Kialakítása: Szőnyegekkel nem borított küzdőpáston versenyt lebonyolítani tilos!

13.4. A küzdelem időtartama

1ú1,5-2 perc futóidő a kiírásnak megfelelően.

13.5. Érvényes technikák

- bármilyen leszorítás 10 másodpercig.

13.6. 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).

13.7. 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!

13.8. Büntetések

Az 5.6 szakaszban meghatározottak alapján.

13.9. Sérülések kezelése

Az 5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

13.10. Bíraskodás

Az 2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

14. Junior és felnőtt földharc szabályok

14.1. Ruházat

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

14.2. Védőfelszerelés

Kötelező védőfelszerelések

- nincs

Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések

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

14.3. Küzdőtér

Típusa: küzdőpást.

Mérete: az általános részben leírtak alapján.

Kialakítása: Szőnyegekkel nem borított küzdőpáston versenyt lebonyolítani tilos!

14.4. A küzdelem időtartama

1×1,5-2 vagy 5 perc futóidő a kiírásnak megfelelően.

14.5. Érvényes technikák

- bármilyen leszorítás;
- bármilyen fojtás, feszítés.

14.6. 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).

14.7. 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 fojtást, 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 már az aktivitást és az akció kísérleteket is bele kell számítani az értékelésbe.

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

14.8. Büntetések

Az 5.6 szakaszban meghatározottak alapján.

14.9. Sérülések kezelése

Az 5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

14.10. Bíráskodás

Az 2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

Technikai versenyszámok

III. rész

Technikai versenyszámok

15. Formagyakorlat, önvédelmi-, gyo-, bemutató jellegű- és töréstechnikai szabályok

15.1. Ruházat

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

15.2. Eszközök

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

15.3. A bemutatótér

Típusa: pást

Mérete: Minimum 6×6 m. Ettől eltérni csak kivételes esetben lehet.

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

15.4. 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 ≥ 2 fő.

Gyo: min. 40 mozdulat, legfeljebb 2 perc.

Töréstechnika: kötetlen idejű.

Bemutató jellegű: kötetlen idejű.

15.5. 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!"

15.6. 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 (ápolt külső, tiszta vasalt kempo-, karate-, judo gi, 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 nyitott kezes technikák egyértelműsége;
 - tekintet összpontosítása;
 - a mozdulatok (technikák) kiterjedése, irányultsága, időtartama stílustól függetlenül minden szakértő szemlélő számára egyértelműek legyenek (ütés, rúgás, védelem, 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.

15.7. Büntetések

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

15.8. Bíráskodás

Az 2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

IV. rész

Mellékletek

16. Bírói kézlejek

Lásd képaláírások.