

# Meghívásos, Jitsu, Balaton Kupa.

Verseny ideje: 2012.április 28. (szombat)

Verseny helyszíne: Siófok, 2-es számú Ált. Iskola. Kele u. 33. (Mentőállomás mellett)

Verseny szervezője: Csima János 3.Dan.

Nevezési határidő: 2012. március 31. (Szigorúan betartva!!!) Utólagos nevezés nincs!!!

Nevezni lehet: [csimaj@gmail.com](mailto:csimaj@gmail.com) vagy 8600 Siófok, Honvéd u. 27/a.

Tel: 0670-3633652

A nevezési lapon kérném feltüntetni: versenyző neve, életkora, össz. edzésideje, versenyszáma.

Nevezési feltételek:

Érvényes egyesületi tagsági igazolvány

Érvényes sportorvosi igazolvány

Határidőben beérkezett nevezés.

A határidő utáni nevezéseket nem áll módunkban elfogadni!

Nevezés díja: Egyesületi tagoknak 2.500 Ft egy versenyszám, további versenyszámonként 500 Ft.

Külsős tagoknak 3.000 Ft. egy versenyszám, további versenyszámonként 1.000 Ft.

Versenyszámok:

Önvédelem...(egyéni, csoportos, Eszközös(támadással egybekötve: eszköz: kés, bot ) Gyermekek kategóriában az eszköz nem megengedett!

Gio..(páros formai küzdelem)

Földharc

Megfelelő létszám esetén Light contact versenyszám

**( A minden kategóriában induló csapat összesítés alapján, legeredményesebb csapat kupát, valamint vándor kupát kap)**

# Gyermek földharc szabályok

## 1. Ruházat

Stílusnak megfelelő.

## 2. Védőfelszerelés

Kötelező védőfelszerelések nincsenek

Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések: fiúknál szuszpenzor (lányékvédő), nőknél a mellvédő

## 3. Küzdőtér

Típusa: küzdőpást.

Mérete: 8x8 m.

Kialakítása: Tatami szőnyegekkel borított küzdőpást.

## 4. A küzdelem időtartama

1x2 perc (hosszabbítás esetén 1x1perc)

## 5. Érvényes technikák

bármilyen leszorítás 10 másodpercig.

## 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).

## 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-ször 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!

## Junior és felnőtt földharc szabályok

### 1. Ruházat

Hagyományos, vagy bebújós gí felső viselése kötelező.

### 2. Védőfelszerelés

Kötelező védőfelszerelés nincs

Engedélyezett védőfelszerelések: férfiaknál a szuszpenzor (lágyékvédő), nőknél a mellvédő

### 3. Küzdőtér

Típusa: küzdőpást.

Mérete: 6x6 m.

Kialakítása: Tatami szőnyegekkel borított küzdőpást.

### 4. A küzdelem időtartama

1x2 perc

### 5. Érvényes technikák

bármilyen leszorítás;

bármilyen fojtás, feszítés.

### 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).

## 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 folytatást, feszítést a bíró úgy ítéli meg, hogy az a versenyzőre nézve veszélyes, megállíthatja a küzdelmet.

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. Amennyiben a versenyző lekopogja, abban az esetben vége a meneteknek.

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

- **színes öves kezdő kategória: 24 hónap alatti**, harcművészetben eltöltött összes edzésidő

- **színes öves haladó kategória: 25-48 hónap** harcművészetben eltöltött összes edzésidő

- **mester kategória: 48 hónap feletti** harcművészetben eltöltött összes edzésidő

### Súlycsoportok:

**Gyermek:** 8-9év: lány: -30, +30. fiú: -30,31-35,+35. 10-11év: lány:-35,+35. fiú:-35,36-40,+40. 12-13év: lány:-40,41-45, +45. fiú:-40.41-45, 46-50, +50.

**Junior I.:** 14-15év: lány:-45,46-50,51-55,56-60,+60. fiú:-55,56-60,61-65,+65. 16-17év:lány:-60,61-65,+65. fiú:-60,61-65,66-70,+70.

**Junior II.:** 18év:lány:-60,61-65,+65. fiú:-65,66-70,+70.

**Junior I.(14-17 év), Junior II. (18-21 év) felnőtt (21 év felett )**

:-60,60-65 ,65-70, 70-80 ,80-90 , 90-100 , +100 kg

# Technikai versenyszámok

## Önvédelmi-, gyo-, (páros formai küzdelem) szabályok

### 1.Ruházat

A versenyzőknek stílusuknak megfelelő öltözékben kell megjelenniük.

### 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.A bemutatótér

Típusa: pást

Mérete: 6x6 m. .

Kialakítása: Tatami szőnyegekkel borított küzdőpást.

### 4.A bemutató időtartama

Önvédelem: legalább 6 támadás (ütés-, rúgás-, fogás-, fegyveres-, csoportos támadás). Fegyver csak felnőtt kategóriában!!!

Csoport : egy védekező és minimum három fő támadó..

Gyo: min. 1 perc 45 mp. legfeljebb 2 perc.

### 5.A gyakorlat értékelése

A gyakorlatok értékelése pontozásos rendszerben történik. Az önvédelmet csak egyszer, akciószerűen, kontrollal kell bemutatni.

Pontozás, eredményhirdetés

Mindenki számára jól látható kézi jelzőtablán 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.

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 (ápoltsági külső, tiszta vasalt gí, vagy a stílusnak megfelelő ruházat);
- \_ stabilitás;
- \_ a gyakorlat dinamikája;
- \_ életszerűség (önvédelem);
- \_ összehangoltság (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;
- \_ fegyelmettség a gyakorlat alatt és a versenyterületre való ki és bevonuláskor;
- \_ szinkronitás a versenyzők mozdulatai között;
- \_ látványos kivitelezés;
- \_ az önvédelmi gyakorlatsor befejezése csak győzelem lehet;
- \_ határozott \_kiai\_ kiáltás, ha szerepel a gyakorlatban.
- \_ határozott kitérés a támadás vonalából
- \_ visszatámadások pontosan kivitelezve

### **6. Pontlevonások**

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

### **Light contact:**

Kick-Bokszt küzdelem combrúgással. A fej és a láb KO tilos! 15 éves korig a combrúgás nélkül!