

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 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!