

# Nihon Kempo Jitsu szabálykönyv

2019. február 24.

Összeállította:  
Metzger Antal, Piros Béla

Szerkesztette:  
Timár Gábor  
Fényképezte:  
Kristek András

Lektorálták:  
Weiszengruber János, Szayka Róbert

# Tartalomjegyzék

<b>I. Bevezetés, általános szabályok</b>	<b>6</b>
<b>1. A szabálykönyv személyi hatálya</b>	<b>6</b>
<b>2. Bírók</b>	<b>6</b>
2.1. Bírói kategóriák . . . . .	6
2.2. A bírászkodás általános előírásai . . . . .	8
2.3. Bírói jelzések . . . . .	8
<b>3. Indulási feltételek</b>	<b>9</b>
<b>4. Kor- és súlycsoportok</b>	<b>9</b>
<b>5. Általános előírások</b>	<b>10</b>
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
<b>II. Küzdelmi versenyszámok</b>	<b>12</b>
<b>6. Stop semi contact szabályok</b>	<b>13</b>
6.1. Ruházat . . . . .	13
6.2. Védőfelszerelések . . . . .	13
6.3. Küzdőtér . . . . .	13
6.4. A küzdelem időtartama . . . . .	14
6.5. Érvényes technikák . . . . .	14
6.6. Tiltott technikák . . . . .	14
6.7. Találatok értékelése . . . . .	15
6.8. Büntetések . . . . .	15
6.9. Sérülések kezelése . . . . .	16
6.10. Bírászkodás . . . . .	16
<b>7. Light contact szabályok</b>	<b>17</b>
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 . . . . .	18
<b>8. Full contact „B” kategóriás szabályok</b>	<b>19</b>
8.1. Indulási feltételek . . . . .	19
8.2. Ruházat . . . . .	19
8.3. Védőfelszerelés . . . . .	19
8.4. Küzdőtér . . . . .	19
8.5. A küzdelem időtartama . . . . .	19
8.6. Érvényes technikák . . . . .	19
8.7. Tiltott technikák . . . . .	20
8.8. Találatok értékelése . . . . .	21
8.9. Bíraskodás . . . . .	21
<b>9. Full contact „A” kategóriás szabályok</b>	<b>21</b>
9.1. Indulási feltételek . . . . .	21
9.2. Ruházat . . . . .	21
9.3. Védőfelszerelés . . . . .	21
9.4. Küzdőtér . . . . .	22
9.5. A küzdelem időtartama . . . . .	22
9.6. Érvényes technikák . . . . .	22
9.7. Tiltott technikák . . . . .	22
9.8. Találatok értékelése . . . . .	23
9.9. Bíraskodás . . . . .	24
<b>10. Chikara Kurabe „C” gyermek és serdülő szabályok</b>	<b>25</b>
10.1. Ruházat . . . . .	25
10.2. Védőfelszerelés . . . . .	25
10.3. Küzdőtér . . . . .	25
10.4. A küzdelem időtartama . . . . .	25
10.5. Érvényes technikák . . . . .	26
10.5.1. A küzdelem első menetében alkalmazható technikák . . . . .	26
10.5.2. A küzdelem második menetében alkalmazható technikák . . . . .	26
10.5.3. A küzdelem harmadik menetében alkalmazható technikák . . . . .	26
10.6. Tiltott technikák . . . . .	26
10.6.1. A küzdelem első menetében tiltott technikák . . . . .	26
10.6.2. A küzdelem második menetében tiltott technikák . . . . .	27
10.6.3. A küzdelem harmadik menetében tiltott technikák . . . . .	27
10.7. Találatok értékelése . . . . .	28
10.8. Büntetések . . . . .	28
10.9. Sérülések kezelése . . . . .	28
10.10. Bíraskodás . . . . .	28

<b>11. Chikara Kurabe „B” junior és felnőtt szabályok</b>	<b>29</b>
11.1. Ruházat . . . . .	29
11.2. Védőfelszerelés . . . . .	29
11.3. Küzdőtér . . . . .	29
11.4. A küzdelem időtartama . . . . .	29
11.5. Érvényes technikák . . . . .	30
11.5.1. A küzdelem első menetében alkalmazható technikák . . . . .	30
11.5.2. A küzdelem második menetében alkalmazható technikák . . . . .	30
11.5.3. A küzdelem harmadik menetében alkalmazható technikák . . . . .	30
11.6. Tiltott technikák . . . . .	30
11.6.1. A küzdelem első menetében tiltott technikák . . . . .	30
11.6.2. A küzdelem második menetében tiltott technikák . . . . .	31
11.6.3. A küzdelem harmadik menetében tiltott technikák . . . . .	31
11.7. Találatok értékelése . . . . .	32
11.8. Büntetések . . . . .	32
11.9. Sérülések kezelése . . . . .	32
11.10. Bírászkodás . . . . .	32
<b>12. Felnőtt „A” Chikara szabályok</b>	<b>33</b>
12.1. Ruházat . . . . .	33
12.2. Védőfelszerelés . . . . .	33
12.3. Küzdőtér . . . . .	33
12.4. A küzdelem időtartama . . . . .	33
12.5. Érvényes technikák . . . . .	34
12.5.1. A küzdelem első menetében alkalmazható technikák . . . . .	34
12.5.2. A küzdelem második menetében alkalmazható technikák . . . . .	34
12.5.3. A küzdelem harmadik menetében alkalmazható technikák . . . . .	34
12.6. Tiltott technikák . . . . .	34
12.6.1. A küzdelem első menetében tiltott technikák . . . . .	34
12.6.2. A küzdelem második menetében tiltott technikák . . . . .	35
12.6.3. A küzdelem harmadik menetében tiltott technikák . . . . .	35
12.7. Találatok értékelése . . . . .	36
12.8. Büntetések . . . . .	36
12.9. Sérülések kezelése . . . . .	36
12.10. Bírászkodás . . . . .	36
<b>13. Gi és No Gi Submission (földharc) szabályok</b>	<b>36</b>
<b>III. Technikai versenyszámok</b>	<b>36</b>
<b>14. Formagyakorlat, önvédelmi-, bemutató jellegű- és töréstechnikai szabályok</b>	<b>36</b>
14.1. Ruházat . . . . .	36
14.2. Eszközök . . . . .	36
14.3. A bemutatótér . . . . .	37

14.4. A bemutató időtartama . . . . .	37
14.5. Jelentkezés . . . . .	37
14.6. A gyakorlat értékelése . . . . .	37
14.7. Bíraskodás . . . . .	39
<b>IV. Mellékletek</b>	<b>39</b>
<b>15. Bírói kézlejek</b>	<b>39</b>

## 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 szövetroadrág, 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

- Felszerelés hiányosság esetén - oldalbíró jelzésére - 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

- Ellenőrzi a szabályos védőfelszerelés meglétét a versenyzőknél, hiányosság vagy szabálytalanság esetén intézkedik annak megszüntetésére. Amennyiben ez rövid időn belül (1 perc) nem kerül megszüntetésre jelzi a vezetőbírónak.
- 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 vezetéseért és az időmérésért felel, valamint egy tartalék bíró, bármely egyéb felmerülő ok kezelésére.

A vezető bíró a küzdőpáston, 2-3 fő oldal bíró a küzdőtér sarkainál állva helyezkedik. A küzdelem során a 2-3 fő oldal bíró a vezető bíróval folyamatos egyenlő oldalú háromszöget alkotva kell elhelyezkedjen.

### **Technikai versenyszámok**

A páston 3 vagy 5 bíró tevékenykedik. A vezető bíró és a pontozó bírók 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:

- Érvényes sportorvosi igazolás („versenyezhet” bejegyzés);
- Kitöltött és aláírt versenyzői nyilatkozat;
- 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			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.

## 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

Technikai számoknál a stílusnak megfelelő ruházat kell viselni. Küzdelmi versenyszámoknál a versenyzők alul nadrágot, felül gi felsőt, vagy pólót kell viseljenek.

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,
- lábszárvédő (sípcsontvédő).

**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 6,1×6,1 m.

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

MJJSZ Fighting 10/a. szerint

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 vonal jelöli. A vezetőbíró helyét a zsűriasztalhoz viszonyított távolabbi párhuzamos alapvonalától, azzal párhuzamosan középen elhelyezett 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 küzdőtre 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 fejküütést (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 negyedszori 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. Stop semi contact szabályok

### 6.1. Ruházat

Az általános részben leírtak szerint.

### 6.2. Védőfelszerelések

#### Kötelező védőfelszerelések

- zárt védőkesztyű (box kesztyű)
  - 6-7 éves korban 6 OZ,
  - 8-9 éves korban 8 OZ
  - 10 éves kor felett legalább 10 OZ;
- lábfejtvédő, lábszárvédő;
- gyermekeknél, junioroknál a fejtvédő;
- fogvédő - kivéve rácsos fejtvédő használata esetén;
- fiúknál, férfiaknál a szuszpenzor (lágycékvédő), nőknél a mellvédő.

#### Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések

- lányoknál a mély védő;
- térdvédő, könyökvédő, alkarvédő;
- felnőtteknél fejtvédő;

#### Tiltott védőfelszerelés

- Bandázs használata tilos.

### 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 perc futóidő.

## **6.5. Érvényes technikák**

Bármely érvényes találati felületen csak érintéssel alkalmazható technikák:

- az érvényes találati felületre frontálisan, vagy köríves, az ököl elülső, vagy kézhati részével végrehajtott ütések;
- az érvényes találati felületre egyenesen, vagy köríves, 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 csuklóval, alkarral, könyökkel, vagy vállal végrehajtott ütések;
- a térdel végrehajtott rúgások;
- a fejelés;
- az ellenfélen végrehajtott bármilyen fogás, 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 torok,
- a hát,
- az öv alatti területek (kivéve junior és felnőtt).

### **Tiltott akciók**

- bármely tiltott technika alkalmazása;
- bármely tiltott felület támadása;
- frontális lábtechnikával a fej arc részének 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**

A mérkőzések értékelése pontozásos rendszerben történik. A mérkőzésen csak azok a találatok értékelhetők, melyek engedélyezett technika alkalmazásával érvényes találati felületre érkeztek be. A fejre és testre legfeljebb érintéssel bevitt találatok érvényesek. A technikának kontrollátnak, teljes mozgás struktúrájának kell lennie. Az a versenyző győz, aki a küzdelmi idő során több pontot szerez, vagy előbb ér el 5 pont különbséget.

Az „Állj!” vezényszóval egyidejű technika nem értékelendő.

### **Egy pontot érnek**

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

### **6.8. Büntetések**

Az 5.6 szakaszban meghatározottak alapján.

## **6.9. Sérülések kezelése**

Az 5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

## **6.10. Bíraskodás**

Az 2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

## **7. Light contact szabályok**

### **7.1. Ruházat**

Az általános szakaszban meghatározottak alapján.

### **7.2. Védőfelszerelés**

Megegyezik a „stop semi contact” küzdelmeknél leírtakkal.

### **7.3. Küzdőtér**

Megegyezik a „stop semi contact” küzdelmeknél leírtakkal.

### **7.4. A küzdelem időtartama**

2×1,5 perc futóidő, döntetlen esetén 1 perc hosszabbítás.

### **7.5. Érvényes technikák**

A küzdelem során alkalmazható technikák:

- az érvényes találati felületre frontálisan, vagy körívesen, az ököl elülső, vagy kézháti részével végrehajtott ütések,
- az érvényes találati felületre egyenesen, vagy körívesen, lefeszített lábfejjel, külső lábéllel, talppal, vagy lábujjpárnával végrehajtott rúgások,
- a lábsöprések.

#### **Támadható testfelületek**

- a fej és a test, szemből nézve, a tesztrész oldalvonaláig.
  - testre félerővel bevitt találatok érvényesek;
- 14 éves kortól a fej érintéssel támadható.
- 14 éves kor felett a comb támadható legfeljebb félerejű, köríves rúgással.

### **7.6. Tiltott technikák**

- 14 éves kor alatt a fej támadása;
- az ököl külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések;
- a csuklóval, alkarral, könyökkel, vagy vállal végrehajtott ütések;
- a térdel végrehajtott rúgások;
- a fejelés;

- az ellenfélén 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 torok,
- a hát,
- 14 éves kor alatt az öv alatti területek.

#### **Tiltott akciók**

- bármely tiltott technika alkalmazása;
- bármely tiltott felület támadása;
- frontális lábtechnikával a fej arc részének 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 ?? 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.

Fejre, testre és lábra engedélyezettek a teljes erejű technikák.

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

## 8.7. 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 ütösszerűen végrehajtva;
- térd és könyöktechnikák fejre;
- azok az érvényes technikák, melyek szemkontroll nélkül kerülnek végrehajtásra.

### 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-, kakato) rugótechnikával a fej támadása;
- a vezetőbíró "állj!" vezényszava utáni támadás indítása;
- kifordulás;
- menekülés, szándékos-, ok nélküli földre esés;
- 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 gi felsőben, vagy pólóban versenyeznek.

## **9.3. Védőfelszerelés**

### **Kötelező védőfelszerelések**

- a védőkesztyű (minimum 10 unciás);
- a fogvédő;
- férfiaknál a suspensor (lágycsővédő), nőknél a mellvédő.

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

- fejkvédő (nem rácsos!),
- 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

3×2 perc futóidő, 1 perces szünetekkel.

#### 9.6. 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, lefesztett 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);
- 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.

Fejre, testre és lábra engedélyezettek a teljes erejű technikák.

**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;
- azok az érvényes technikák, melyek szemkontroll nélkül kerülnek végrehajtásra.
- a leszorítás;
- azok az érvényes technikák, melyek szemkontroll nélkül kerülnek végrehajtásra.

#### **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- kakato) 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. Bíraskodás

A küzdőpáston 3-5 bíró tevékenykedik. A vezetőbíró a küzdőpáston, a 2-4 fő pontozóbíró a küzdőtér sarkainál, vagy oldalánál 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

- zárt védőkesztyű (box kesztyű) 10 unciás
  - 12 éves kor alatt 6-8 unciás megengedett;
- lábfejtvédő, melynek takarnia kell a lábujjakat, és a sarkat;
- lábszár (sípcsont) védő;
- fejtvédő;
- fogvédő - kivéve a rácsos fejtvédő használata esetén;
- fiúknál a szuszpenzor (lágycvédő), lányoknál a mellvédő.

#### Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések

- lányoknál a mély védő;
- 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 körívesen, az ököl elülső, vagy kézháti részével végrehajtott ütések;
- az érvényes találati felületre egyenesen, vagy körívesen, 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 csuklóval, alkarral, könyökkel, vagy vállal végrehajtott ütések;
- a lábszárral, térdel végrehajtott rúgások;
- a fejelés;
- mindennemű dobás;
- a comb rúgása;
- az ellenfélén végrehajtott bármilyen feszítés, vagy fojtás;
- azok az érvényes technikák, melyek szem-, illetve erőkontroll nélkül kerülnek végrehajtásra.

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

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

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

- az ütések és rúgások;
- a feszítések, fojtások;
- a felállás;
- 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-, kakato) 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;
- 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, minden menet 1/3-1/3 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 5 másodperc után 1, további 5 másodperc után még 1 pont, 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 földről 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 vagy testére, mindkét lábbal visszakulcsol.

Döntetlen esetén a vezető bíró sorsolással választja ki a döntő menet típusát.

## 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 (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.

### 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: light 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 köríves rúgással.

### **Támadható testfelületek**

Támadható szemből nézve a fej és a test, azok középvonaláig. A fej legfeljebb félerővel, míg a test és a láb teljes erővel 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 térdvel végrehajtott rúgások;
- a fejelés;
- mindennemű dobás;
- az ellenfélen végrehajtott bármilyen fogás, 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 ?? 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 (lágycékvédő), 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 teljes erejű ütések;
- az érvényes találati felületre egyenesen, vagy körkörösén, lefeszített lábfejjel, külső lábéllel, talppal, vagy lábujjpárnával végrehajtott teljes erejű rúgások;
- az érvényes találati felületre végrehajtott lábsöprések;

### **Támadható testfelületek**

Támadható szemből nézve a fej és a test, azok oldalvonaláig. A fej, 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;
- térdvel végrehajtott rúgások;
- könyökkel ütések;
- 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;

### **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 ?? szakaszban leírtakkal.

### **12.8. Büntetések**

Az 5.6 szakaszban meghatározottak alapján.

### **12.9. Sérülések kezelése**

Az 5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

### **12.10. Bírászkodás**

Az 2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

## **13. Gi és No Gi Submission (földharc) szabályok**

Az Egyesült Sport Kempo Világszövetség (United World Sport Kempo Federation – UWSKF) szabálykönyvében leírtak szerint kerül lebonyolításra.

## **III. rész**

# **Technikai versenyszámok**

## **14. Formagyakorlat, önvédelmi-, bemutató jellegű- és töréstechnikai szabályok**

### **14.1. Ruházat**

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

### **14.2. Eszközök**

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

### 14.3. A bemutatótér

**Típusa:** pást

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

**Kialakítása:** Önvédelmi versenyt szőnyegekkel nem borított páston lebonyolítani tilos!

### 14.4. 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.

**Töréstechnika:** kötetlen idejű.

**Bemutató jellegű:** kötetlen idejű.

### 14.5. 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!"

### 14.6. A gyakorlat értékelése

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

## 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;
- életszerűség (önvédelem);
- 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;
  - látványos kivitelezés;
  - az önvédelmi gyakorlatsor befejezése csak győzelem lehet;
  - töréstechnikáknál a nehézség és az eredményesség;
  - határozott „kiaí” kiáltás, ha szerepel a gyakorlatban.

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

#### **14.7. Bírászkodás**

Az 2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

### **IV. rész**

## **Mellékletek**

### **15. Bírói kézlejek**

Lásd képaláírások.