

Nihon Kempo Jitsu szabálykönyv

2018. február 22.

Összeállította:
Metzger Antal, Piros Béla

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 bírászkodás 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	15
6.9. Büntetések	16
6.10. Sérülések kezelése	16
6.11. Bírászkodás	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. Bíráskodás	18
8. Full contact „B” kategóriás szabályok	19
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. Bíráskodás	21
9. Full contact „A” kategóriás szabályok	21
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. Bíráskodás	24
10. Chikara Kurabe „C” gyermek és serdülő szabályok	25
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. Bíráskodás	28

11. Chikara Kurabe „B” junior és felnőtt szabályok	29
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
12. Felnőtt „A” Chikara szabályok	33
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
13. Gyermek földharc szabályok	36
13.1. Ruházat	36
13.2. Védőfelszerelés	36
13.3. Küzdőtér	36
13.4. A küzdelem időtartama	36
13.5. Érvényes technikák	37
13.6. Tiltott technikák	37
13.7. Földharc technikák értékelése	37
13.8. Büntetések	38
13.9. Sérülések kezelése	38

13.10	Bíráskodás	38
14.	Junior és felnőtt földharc szabályok	38
14.1.	Ruházat	38
14.2.	Védőfelszerelés	38
14.3.	Küzdőtér	38
14.4.	A küzdelem időtartama	38
14.5.	Érvényes technikák	38
14.6.	Tiltott technikák	39
14.7.	Földharc technikák értékelése	39
14.8.	Büntetések	40
14.9.	Sérülések kezelése	40
14.10	Bíráskodás	40
15.	Gi és No Gi Submission (földharc) szabályok	40
III.	Technikai versenyszámok	40
16.	Formagyakorlat, önvédelmi-, gyo-, bemutató jellegű- és töréstechnikai szabályok	40
16.1.	Ruházat	40
16.2.	Eszközök	40
16.3.	A bemutatótér	40
16.4.	A bemutató időtartama	41
16.5.	Jelentkezés	41
16.6.	A gyakorlat értékelése	41
16.7.	Büntetések	42
16.8.	Bíráskodás	43
IV.	Mellékletek	43
17.	Bírói kézlejek	43

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 szövetradrág, 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 Főbíróknak.

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 vezetőbíróknak.
- 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 bírót 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 bírót tevékenykedik. Egy pást vezető bírót, aki a jegyzőkönyvek vezetéséért és az időmérésért felel, valamint egy tartalék bírót, bármely egyéb felmerülő ok kezelésére.

A vezető bírót a küzdőpáston, 2-3 fő oldalbírót a küzdőtér sarkainál állva helyezkedik. A küzdelem során a 2-3 fő oldalbírót a vezető bíróval folyamatosan egyenlő oldalú háromszöget alkotva kell elhelyezkedjen.

Technikai versenyszámok

A pástban 3 vagy 5 bírót tevékenykedik. A vezető bírót és a pontozó bírót a pást nézőtérrel szembeni oldalán, illetve 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; küzdőpástnál 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 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 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. Semi contact, stop semi contact szabályok

6.1. Ruházat

Az általános részben leírtak szerint.

6.2. Védőfelszerelések

Kötelező védőfelszerelések

- zárt védőkesztyű (box kesztyű) 10 unciás
 - 12 éves kor alatt 6-8 unciás megengedett;
- lábfejevédő, melynek takarnia kell a lábujjakat, és a sarkat;
- gyermekeknél, junioroknál a fejevédő;
- fogvédő - kivéve rácsos fejevédő használata esetén;
- fiúknál, férfiaknál a szuszpenzor (lágycékvédő), nőknél a mellvédő.

Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések

- lányoknál a mély védő;
- 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 perc futóidő.

6.5. Érvényes technikák

A küzdelem során alkalmazható technikák:

- az érvényes találati felületre frontálisan, vagy köríves, az ököl elülső, vagy kézháti 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 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 a lábfejet lábsöpréssel).

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 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 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. 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. 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 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;

6.9. Büntetések

Az 5.6 szakaszban meghatározottak alapján.

6.10. Sérülések kezelése

Az 5.5 szakaszban meghatározottak alapján.

6.11. Bíraskodás

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 perc futóidő, a döntő 2×2 perc futóidő 1 perces szünetekkel.

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 testrész oldalvonaláig. A fejre érintéssel, míg a testre félerővel bevitt találatok érvényesek.
- a comb külső felülete támadható legfeljebb félerejű rúgással.

7.6. 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 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 a lábfejet lábsöpréssel).

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 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 végrehajtván 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 ütésszerűen 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 gí 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

- fejevédő (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 küzdópást.

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 végrehajtván 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;
- lábfejkvédő, melynek takarnia kell a lábujjakat, és a sarkat;
- lábszár (sípcsont) védő;
- fejkvédő;
- fogvédő - kivéve a rácsos fejkvédő 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, térddel végrehajtott rúgások;
- a fejelés;
- mindennemű dobás;
- a comb rúgása;
- az ellenfélen 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;
- izületi 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 (lágýékvédő), 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. Bírászkodás

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 fejbédő használata esetén;
- férfiaknál a szuszpenzor (lágycékvédő), nőknél a mellvédő.

Engedélyezett, nem kötelező védőfelszerelések

- fejbédő,
- térdvédő,
- könyökvédő,
- alkarvédő,
- sípcsontvédő,
- lábfejbédő.

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 oldalonáig. 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;
- térdel 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,
- lágycsontok,
- 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. Bírászkodás

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 (lágycékvédő), 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 (lágycsővédő), 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. Bírászkodás

Az 2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

Technikai versenyszámok

15. 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

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

16.1. Ruházat

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

16.2. Eszközök

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

16.3. 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!

16.4. 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.

16.5. 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!"

16.6. 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, védés, 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.

16.7. Büntetések

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

16.8. Bíraskodás

Az 2.2 szakaszban meghatározottak szerint.

IV. rész

Mellékletek

17. Bírói kézlejek

Lásd képaláírások.