

# XVI. AMATŐR

## KÖZELHARC – KÉZITUSA

### BAJNOKSÁG ÉS I.THAN KUPA



## **VERSENYKIÍRÁS**

### **Versenyidőpontja:**

2017. június 10. szombat

### **Versenyhelyszíne:**

Than Károly Ökoiskola Gimnázium, Szakközépiskola és Szakiskola  
Budapest, Lajos u. 1-5., 1023

### **Versenyszámok**

Önvédelmi gyakorlat  
Judo- földharc  
Full Contact „B”, „A”  
„Túlélés”

- Verseny ideje:** 2017. június 10. szombat 08<sup>30</sup> - 15<sup>00</sup>
- Verseny helyszíne:** Than Károly Ökoiskola Gimnázium, Szakközépiskola és Szakiskola, Budapest, Lajos u. 1-5., 1023
- Verseny rendezője:** MK-KSZ tagja a Honvéd Aurora Sportegyesület (HASE)
- Verseny célja:** A résztvevők küzdősportokban, harcművészetekben való jártasságának felmérése, annak honvédelmi célú alkalmazása.
- Verseny időrendje:**
- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 08 <sup>30</sup> – 09 <sup>30</sup> | Regisztráció, mérlegelés, orvosi vizsgálat |
| 09 <sup>00</sup> – 09 <sup>30</sup> | Technikai értekezlet, sorsolás             |
| 09 <sup>30</sup> – 10 <sup>00</sup> | Bírói értekezlet                           |
| 10 <sup>00</sup>                    | Ünnepélyes megnyitó, verseny               |
| 15 <sup>00</sup>                    | Eredményhirdetés                           |
- Verseny védnöke:** Csordás Katalin igazgatónő
- Versenyigazgató:** Dr. Zöllei Zoltán nyá. alezredes, közelharc-kézitusa szakértő.
- Versenybíráóság:** A Magyar Közelharc-Kézitusa Szövetség nemzetközi bírái.
- Verseny súlycsoportjai:**
- |         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| Nők     | -50 kg; -60 kg; + 60 kg         |
| Férfiak | -70 kg; -80 kg; -90 kg; + 90 kg |
- Résztvételi feltételek:** Orvosi alkalmassági igazolás  
Szolgálati, személyi, vagy diákigazolvány szükséges.  
**Ruházat:** rendszeresített gyakorló öltözet derékszíj nélkül (zubbony is), vagy gí
- Díjazás:**
- |                        |               |
|------------------------|---------------|
| I. – III. helyezettek: | érem, oklevél |
| IV. – VI.:             | oklevél       |
- Nevezés határideje:** 2017. június 01. csütörtök a [kozelharc.kezitusa@gmail.com](mailto:kozelharc.kezitusa@gmail.com) vagy az [info@kozelharc-kezitusa.hu](mailto:info@kozelharc-kezitusa.hu) e-mail címre.

**Egyéb:** Nevezési díj versenyszámonként: 1000 Ft Szövetségi tagoknak és Thanosoknak, külsősöknek 2000 Ft.

A védőfelszerelést minden versenyző saját maga köteles biztosítani, az egyéb eszközöket (pl. fogvédő, bandázs) a versenybírótság engedélyével a versenyző használhatja.

**Lebonyolítási rend:** A verseny **alap** és **emelt** szintű kategóriákban zajlik. A küzdelmek lebonyolításában a versenybírótság dönt a létszám függvényében, hogy a súlycsoportokat megtartja, vagy összevonja.

**A verseny elemei:**

- 1. Önvédelmi gyakorlat:** Eszköz nélküli bemutató  
Eszközös bemutató
- 2. Judo- földharc**
- 3. Full Contact „B”, „A”**
- 4. „Túlélés”**

**Az egyes versenyszámok külön kerülnek értékelésre.**

**A judo-földharc és pont kumite 4-5 fő esetén körmérkőzés, 6-7 fő esetén vegyes rendszer, 8 fő felett egyenes ági kieséses rendszerben küzdenek a súlycsoportok versenyzői.**

## A verseny gyakorlatainak szabályai:

### 1. Önvédelmi gyakorlatok alap szint

#### Eszköz nélküli önvédelmi bemutató:

A versenyző a kiválasztott párjával (tori = támadó partner) az ötfős zsűri (bírák) előtt bemutatja az önvédelmi gyakorlatát, amely ajánlottan nem érhet véget a támadás elhárításával, hanem a támadó imitált harcképtelenné, küzdőképtelenné tételével (visszatámadás, dobás, fojtás, földön leszorítás, rögzítés, stb.) ér véget.

#### Javasolt támadó technikák:

<b>Ütések</b>	egyenes ököl felütés kézél horog könyök kombinációk	<b>Rúgások</b>	egyenes köríves oldalsó stb. hátsó fordulós, ugró, söprő, stb.
<b>Fogások</b>	csukló kar kabát (zubzony) fogás stb.	<b>Fojtások:</b>	mellső kétkezes hátsó kétkezes alkar (pusztahurok) stb.
<b>Átkarolások</b>	előlről hátról		karok alatt karok felett stb.

Az öt bíró 0 – 10 pontot (egész pont) adhat a gyakorlatra. A legkisebb és a legnagyobb pontérték kisebb, a maradék három értéke összeadódik. Egy gyakorlatra tehát, maximum 30 pont szerezhető.

#### Eszközös önvédelmi bemutató:

Kés, pisztoly, bot, öv, stb. eszközök felhasználásával történő támadás vagy fenyegettség elleni védekezés, hatékony ellentámadás, az ellenfél harcképtelenné tétele.

Az öt bíró 0 – 10 pontot (egész pont) adhat a gyakorlatra. A legkisebb és a legnagyobb pontérték kisebb, a maradék három értéke összeadódik. Egy gyakorlatra tehát, maximum 30 pont szerezhető.

A két hozott gyakorlatra szerezhető maximális pontérték összesen: 60 pont

Amennyiben a helyezéseknél holtversen alakul ki, úgy a legalacsonyabb pont dönti el a helyezést, ha még így is pontegyenlőség alakul ki, akkor a legmagasabb pont dönt. Amennyiben még ezek után is pontegyenlőség áll fenn, úgy akkor az eszközös technikát kell ismételtén végrehajtani.

## 2. Önvédelmi gyakorlatok Emelt szint

A versenyző 16 db pusztakezes és 16 db eszközös támadó technikából sorsolás útján mutat be 1-1 gyakorlatot, a többi szabály és bíraskodás megegyezik az előzőekben leírtakkal.

### Emelt szintű technikai bemutató táblázata

<i>Eszköz nélküli technikák</i>	<i>Ütő – rúgó technikák</i>	Egyenes ütés fejre
		Egyenes ütés testre
		Köríves ütés fejre
		Egyenes rúgás gyomorra
		Köríves rúgás testre
		Köríves rúgás lábra
	<i>Karfogások, átkarolások</i>	Azonos oldalú csuklófogás
		Ellenoldalú csuklófogás
		Egykezes kabátfogás
		Mellső átkarolás karok alatt
		Mellső átkarolás karok felett
		Hátsó átkarolás karok alatt
		Hátsó átkarolás karok felett
	<i>Fojtások</i>	Kétkezes mellső fojtás
		Kétkezes hátsó fojtás
”Pusztá hurok”		

<i>Eszközös technikák</i>	<i>Kés támadások</i>	Egyenes szúrás torokra
		Egyenes szúrás gyomorra
		Felső szúrás nyakra
		Metszés, vágás nyakra
		Metszés, vágás és visszaszúrás nyakra, rejtett késtartással
		Alsó szúrás gyomorra
	<i>Rövidbot támadások (gumibot, tonfa)</i>	Felső ütés fejre
		Oldalsó ütés fejre
		Oldalsó ütés testre, végtagra
		Döfés testre
	<i>Pisztoly fenyegetettség</i>	Előlről
		Hátulról
		Oldalról
	<i>Gépkarabély fenyegetettség</i>	Előlről
		Hátulról
Oldalról		

Amennyiben a helyezéseknél holtversen alakul ki, úgy, egy még be nem mutatott technikát kell bemutatni (csak eszközöst) a megadott szabályrendszer alapján.

### 3. Judo - földharc

Indulási feltételek: a nevezés folyamán az orvos által megvizsgált illetve orvosi engedéllyel és aláírással hitelesített versenyzői nyilatkozattal rendelkező, egyebekben a versenyzőknek és ruházatuknak meg kell felelniük az általános részben felsorolt, egyben rájuk nézve kötelező érvényű szabályoknak.

Ruházat: gyakorló öltözet, a versenyzőket a vezető bírótól balra álló derekára kötött piros szalag különbözteti meg.

A küzdelem ideje: 3 perc. A versenyzők állásból indulnak. Amennyiben 1 percig nem történik akció, (ledöntés, dobás, gáncs), amely technikailag értékelhető, akkor a vezetőbíró versenyszavára egymással szemben, térdelő helyzetből folytatják a küzdelmet (földharc).

#### **A földharc során értékelhető technikák:**

- **Leszorítás:** 25 mp (ezen idő alatt a leszorított versenyző nem tud kibontakozni a technikából)
- **Két vállra fektetés:** 5mp (a felül elhelyezkedő versenyző kétségkívül uralja az alul lévő)
- **Ízületi feszítés:** lekopogásig (fojtások alkarra, lábra, kabáthajtókával lekopogásig, illetve amennyiben a vezető bíró úgy ítéli meg a technikát, hogy az értékelhető. (A technikákat sérülést megelőző kontrollig szabad végrehajtani.) Sikeres technika végrehajtásakor a küzdelem véget ér.

<b>Értékelés:</b>	Dobások, gáncsok, ledöntése	0,5 – 1 pont
	Győzelem esetén	2 pont

**Megjegyzés:** Döntetlen, csak körmérkőzéses rendszer esetében van. Kiesés rendszerű verseny esetén, ha 3 perc elteltével még döntetlen az állás, 2 perc hosszabbítás következik. Amennyiben ez is döntetlen, akkor 1 perc végső hosszabbítás következik. Ebben az esetben a támadóbb, harcosabb, aktívabb, technikásabb versenyzőt kell győztesnek minősíteni. A hosszabbítások mindig állásból kezdődnek.

#### 4. Full contact "B"

Indulási feltételek: Betöltött 16. életév, szülői engedéllyel. A nevezés folyamán az orvos által megvizsgált illetve orvosi engedéllyel és aláírással hitelesített versenyzői nyilatkozattal rendelkező, egyebekben a versenyzőknek és ruházatuknak meg kell felelniük az általános részben felsorolt, egyben rájuk nézve kötelező érvényű szabályoknak.

Ruházat: A Magyar Közelharc Kézitusa szabály könyvében meghatározottak alapján.

A küzdőtér típusa: tatami, vagy küzdőpást.

A mérkőzés időtartama: 2 perc, döntetlen esetében még 2 perc hosszabbítás, 1 perces pihenőkkel. Ha mégsem születik döntés, akkor mérlegelés dönt, és a kisebb súlyú versenyző jut tovább.

Bíraskodás: A küzdőpáston 3-5 bíró tevékenykedik. A vezetőbíró a küzdőpáston, 4 fő pontozóbíró a küzdőtér sarkainál, vagy oldalánál (szorító) - ülve - helyezkedik el. Ha csak 2 fő pontozóbíró van, ők a küzdőtér átlós sarkaiban, vagy oldalain kell, hogy helyet foglaljanak.

Találatok értékelése, Pontozás:

- Fejütés 2 pont
- Testütés 1 pont
- Fejrúgás 3 pont
- Testrúgás 2 pont
- Földre vitel 1 pont, ha a földre vitel után szabályos technika követi 2 pont.

Óvás: Óvást csak a versenyen résztvevő csapatok vezetői nyújthatnak be a versenybírósnak elnökéhez. Az óvást a sportegyesület (klub) nevében írásban kell benyújtani. Óvást benyújtani a nevezési határidőtől az eredményhirdetésig lehet. Az óvás csupán a verseny rendezésére, menetére, résztvevőire, és bírói műhibákra vonatkozhat. A bírók döntése ellen óvás nem emelhető.

A versenybírósnak elnöke köteles a beadott óvások ügyében az eredmény kihirdetéséig döntést hozni és azt az eredményhirdetés előtt kihirdetni és megindokolni. A bírói műhibákra bekövetkező óvás esetében a versenybírósnak elnöke a főbíró bevonásával dönt.

A versenybírósnak elnökének döntése végleges, fellebbezésnek helye nincs.

Óvás díja 5000 Ft.

**A verseny során kötelező védőfelszerelés:**

- a védőkesztyűnek (mely 63kg-ig lehet 8 unciás, a felett pedig csak 10 unciás),
- Férfiaknál: fejkvédő, ágyékvédő, lábszárvédő, fogvédő.
- Hölgyeknél: fejkvédő, mellvédő vagy mell protektor, női ágyékvédő lábszárvédő, fogvédő.

**A küzdelem során tiltott szabálytalan technikák:**

- a csuklóval, alkarral, vagy vállal végrehajtott ütések,
- a fejelés,
- az ellenfélén végrehajtott bármilyen feszítés, vagy fogás, fojtás, rántás,
- a leszorítás,
- térd és könyöktechnikák fejre, illetve bármilyen taposórúgás
- azok az érvényes technikák, melyek erőkontroll és dinamika nélkül kerülnek végrehajtásra, illetve nem felelnek meg a küzdő felekkel szemben támasztott minimális technikai követelményeknek.
- Vaktechnikák

Fejre csak olyan erejű technikákkal lehet támadni, amelyek 8 napon túl gyógyuló sérülést nem okoznak.

**A mérkőzésen tiltott találati felület:**

- a torok
- a szem
- a lágyék
- a hátgerinc
- a tarkó
- ízületek.

**A mérkőzés során tiltott akció:**

- bármely tiltott technika alkalmazása,
- bármely tiltott felület támadása,
- egyenes vonalú rugótechnikával a fej arc részének támadása,
- a vezetőbíró "Állj!" vezényszava utáni támadás indítása,
- kifordulás,
- passzivitás,
- szándékos-, ok nélküli földre esés,
- a földön fekvő ellenfél támadása ütő- és rugótechnikákkal,
- földön fekvésből ütő- és rugótechnikákkal visszatámadni,
- beszéd,
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

**Büntetések:**

Mint a többi küzdelmi szabályzatban: Első körben szóbeli figyelmeztetés, Majd újabb három szabálytalanság és figyelmeztetés után a versenyzőt le kell léptetni.



**Figyelmeztetések, intések:**

- 3 szóbeli figyelmeztetések után az alábbi intések róhatók ki:
- többszörös kilépés (1 pont levonás)
- önvészélyeztetés (első esetben 1 pont levonás, második esetben 2 pont levonás,... stb.)
- kontrolálatlan technikák használata a technika súlyosságától függően)
- versenyhez méltatlan viselkedés, mind a versenyző részéről, mind az edzői, szurkolói részről, mely akár kizárást is vonhat maga után. (diszkvalifikáció)

Sérülések: A küzdelem során szerzett sérülést, az ott helyszínen lévő orvos vizsgálja és az ő döntése alapján folytatható a verseny.

**Full contact "A"**

Indulási feltételek: Betöltött 18. életév, a nevezés folyamán az orvos által megvizsgált illetve orvosi engedéllyel és aláírással hitelesített versenyzői nyilatkozattal rendelkező, egyebekben a versenyzőknek és ruházatuknak meg kell felelniük az általános részben felsorolt, egyben rájuk nézve kötelező érvényű szabályoknak.

Ruházat: A Magyar Közelharc Kézitusa szabály könyvében meghatározottak alapján.

A küzdőtér típusa: tatami, vagy küzdőpást.

A mérkőzés időtartama: 2 perc, döntetlen esetében még 2 perc hosszabbítás, 1 perces pihenőkkel. Ha mégsem születik döntés, akkor mérlegelés dönt, és a kisebb súlyú versenyző jut tovább.

Bíraskodás: A küzdőpáston 2-4 bíró tevékenykedik. A vezetőbíró a küzdőpáston, 2 fő pontozóbíró a küzdőtér sarkainál, vagy oldalánál helyezkedik el.

Találatok értékelése, pontozás: A mérkőzések értékelése, mint a Full „B” kategóriánál, pontozásos rendszerben történik.

Óvás: Óvást csak a versenyen résztvevő csapatok vezetői nyújthatnak be a versenybírósnak elnökéhez. Az óvást a sportegyesület (klub) nevében írásban kell benyújtani. Óvást benyújtani a nevezési határidőtől az eredményhirdetésig lehet. Az óvás csupán a verseny rendezésére, menetére, résztvevőire, és bírói műhibákra vonatkozhat. A bírók döntése ellen óvás nem emelhető.

A versenybírósnak elnöke köteles a beadott óvások ügyében az eredmény kihirdetéséig döntést hozni és azt az eredményhirdetés előtt kihirdetni és megindokolni. A bírói műhibákra bekövetkező óvás esetében a versenybírósnak elnöke a főbíró bevonásával dönt.

A versenybírósnak elnökének döntése végleges, fellebbezésnek helye nincs.

Óvás díja 5000 Ft.

**A verseny során kötelező védőfelszerelés:**

- a védőkesztyűnek (mely 63kg-ig lehet 8 unciás, a felett pedig csak 10 unciás),
- Férfiaknál kötelező védőfelszerelés: fogvédő.
  - Javasolt: lábszárvédő, mélyvédő.
- Hölgyeknél: mellvédő vagy mell protektor, fogvédő. Javasolt: mélyvédő, lábszárvédő

**A küzdelem során tiltott szabálytalan technikák:**

- a csuklóval, alkarral, vagy vállal végrehajtott ütések,
- a fejelés,
- az ellenfélen végrehajtott bármilyen feszítés, vagy fogás, fojtás, rántás,
- a leszorítás,
- térd és könyöktechnikák fejre, illetve bármilyen taposórúgás
- azok az érvényes technikák, melyek erőkontroll és dinamika nélkül kerülnek végrehajtásra, illetve nem felelnek meg a küzdő felekkel szemben támasztott minimális technikai követelményeknek.
- Vaktechnikák

Fejre csak olyan erejű technikákkal lehet támadni, amelyek 8 napon túl gyógyuló sérülést nem okoznak.

**A mérkőzésen tiltott találati felület:**

- a torok
- a szem
- a lágyék
- a hátgerinc
- a tarkó
- ízületek.

**A mérkőzés során tiltott akció:**

- bármely tiltott technika alkalmazása,
- bármely tiltott felület támadása,
- egyenes vonalú rugótechnikával a fej arc részének támadása,
- a vezetőbíró "Állj!" vezényszava utáni támadás indítása,
- kifordulás,
- passzivitás,
- szándékos-, ok nélküli földre esés,
- a földön fekvő ellenfél támadása ütő- és rugótechnikákkal,
- földön fekvésből ütő- és rugótechnikákkal visszatámadni,
- beszéd,
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről).

**Büntetések:****Figyelmeztetések, intések:**

- 2 szóbeli figyelmeztetések után az alábbi intések róhatók ki:
- többszörös kilépés (1 pont levonás)
- önvészélyeztetés (első esetben 1 pont levonás, második esetben 2 pont levonás, ... stb.)
- kontrolálatlan technikák használata a technika súlyosságától függően)
- versenyhez méltatlan viselkedés, mind a versenyző részéről, mind az edzői, szurkolói részről, mely akár kizárást is vonhat maga után. (diszkvalifikáció)

Sérülések: A küzdelem során szerzett sérülést, az ott helyszínen lévő orvos vizsgálja és az ő döntése alapján folytatható a verseny.

**5. „Túlélés”**

A „Túlélés” versenyszám egy speciális, vegyes rendszerű full contact küzdelem, fejütés nélkül, feladásig!

Indulási feltételek: Betöltött 18. életév, a nevezés folyamán az orvos által megvizsgált illetve orvosi engedéllyel és aláírással hitelesített versenyzői nyilatkozattal rendelkező, egyebekben a versenyzőknek és ruházatuknak meg kell felelniük az általános részben felsorolt, egyben rájuk nézve kötelező érvényű szabályoknak.

Küzdelem időtartama: 1x5 perc, amennyiben a bírák döntetlent ítélnék, további 2 perc hosszabítás következik, ha ezt követően sem születik döntés, visszamérlegelésre kerül sor, és a könnyebb versenyző megnyeri a mérkőzést.

Kötelező védőfelszerelés:

- vágott ujjú (MMA) kesztyű,
- fogvédő,
- suspensor.

Ajánlott védőfelszerelés:

- sípcsontvédő.

Ruházat: Gi, vagy gombos hadigyakorló minden esetben övvel (obi) megkötve.

A küzdelem menete: A küzdő felek a tatamira lépnek, tiszteletet teljesítenek a bírák felé majd egymás felé. Ezt követően a bírák felhívják a figyelmet a szabályok betartására.

A küzdelem „harc” vezényszóra kezdődik el állásból. A küzdelem során szabad a test elülső felületének és a lábak teljes erejű támadása, szabad minden olyan dobástechnika, amelyet jitsu és judo versenyeken engedélyeznek, illetve a lábfelszedés.

Köríves rúgás engedélyezett, de csak szigorúan kontrollal!

Földharcban szabad a fojtás, kar- és lábfeszítés, illetve a test és a lábak támadása ütéssel térdeléssel.

A lezorítások 15 másodpercig tarthatóak, akció hiányában a bírák „állításba fel” vezényszavára, a versenyzők állásban folytatják a küzdelmet.

A feladást egyértelmű lekopogással, vagy szóban kell jelezni. Ha az egyik küzdő fél kopog, szóban jelez, eszméletét veszti, vagy láthatóan nem képes védeni önmagát, a küzdelem befejeződik.

#### Tiltott technikák:

- tilos a test lágy részeinek támadása (lágycsontok, torok, vese)
- tilos a fejütés
- tilos a gerincfeszítés
- tilos a hajhúzás, harapás, szemek támadása
- tilos az ízületek ütése, rúgása (térd, könyök, boka)
- a feszítéseknél és a fojtásoknál az erőt fokozatosan kell növelni.
- tilos a „vaktechnikák”!

Szabálytalanság esetén a bírák „állj” vagy „jame” vezényszavára a versenyzők abbahagyják a küzdelmet, és a szabálytalankodó versenyzőt figyelmeztetik. A harmadik figyelmeztetés lelépte-tét von maga után!

Óvás: Nincs. Minden esetben a bírók döntése a mérvadó!

**Minden versenyző köteles nyilatkozni arról, hogy a szabályokat elfogadta és megértette, azokat betartja, a versenyen saját akaratából, saját felelősségére vesz részt és a nyilatkozatot aláírja.**

Budapest, 2015. május 04.

**Sikeres felkészülést kíván a versenybírók nevében**

Dr. Zöllei Zoltán nyá. alezredes  
versenyigazgató