



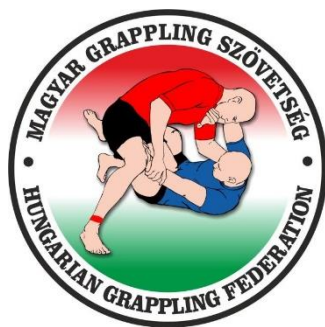
# 2026 évi Ifjúsági Országos Bajnokság

Országos Bajnokság az  
Ifjúsági 1,2 és Kadet korosztály számára

**2026. május 16.**

**JP Aréna**

5100 Jászberény, Vásár tér 17.



[www.grapplingszov.hu](http://www.grapplingszov.hu)



# 2026 évi Ifjúsági Országos Bajnokság 2026. május 16.

## Versenykiírás

- Szabályzat:** Meghívásos verseny négy szőnyegen a Magyar Grappling Szövetség szabályzata alapján.
- Szervezők:** Phoenix BJJ & Grappling Sportegyesület, Varga Róbert házigazda, Global Grappling SE, dr. Fazekas Ádám főbíró, Berkes László versenyigazgató.
- Helyszín:** JP Aréna, 5100 Jászberény, Vásár tér 17.
- Időpont:** **2026. május 16. szombat**  
8 órától mérlegelés, regisztráció,  
10 órakor megnyitó, díjátadás folyamatosan.
- Versenyszámok:** **Gi Grappling** - regisztráció vége 10:15  
**NoGi Grappling** - regisztráció vége 11:30 (!)
- Nevezési díj:** Ifjúsági2 korosztályig az első nevezés **6.500 Ft**, a továbbiak **3.250 Ft**  
Kadet korosztálytól az első nevezés **11.000 Ft**, a továbbiak **5.500 Ft**
- Fizetés módja:** Utalás a Global Grappling SE **51700100-10029730** számlájára  
IBAN: HU69 5170 0100 1002 9730 0000 0000  
SWIFT: MKKBHUHB MBH bank
- Nevez. határidő:** 2026. május 13. szerda (**nevezés leadása és utalás beérkezése**)  
2026. május 14. csütörtök korrekciós nap  
A nevezést a klubvezetők adják le a honlapunk nevezési oldalán.  
A nevezési lehetőség 2026. május 2-án szombaton nyílik meg.
- Díjazás:** Kupa és Országos Bajnoki cím az első helyezettnek, érem a második és harmadik helyezetteknek. Hét főig oklevél az első 4 helyezettnek, nyolc főtől két harmadik helyezett van és az V. helyezettek is kapnak oklevelet. Különdíj a Legeredményesebb Leány / Fiú versenyzőknek és Csapatnak!
- Dopping ellenőr.:** Szakszövetségünknek együttműködési szerződése van a HUNADO-val (Magyar Antidopping Csoport). Versenyeinken bármikor végezhetnek dopping-ellenőrzéseket előzetes bejelentés nélkül is. Jogosultak minden a versenyen részt vevő versenyző ellenőrzésére.



# 2026 évi Ifjúsági Országos Bajnokság 2026. május 16.

## Versenykiírás (folytatás)

**Élő közvetítés:** A versenyen kép, hang és videó felvétel készül, valamint versenyről élő közvetítést adunk. A verseny kezdetekor megosztjuk a linket a Magyar Grappling Szövetség Facebook oldalán. Az élő közvetítés mellett a [www.globalgrappling.hu/verseny/](http://www.globalgrappling.hu/verseny/) oldalon folyamatosan közöljük az aktuális és hátralévő mérkőzéseket.

**Felvétel:** A versenyen fénykép és videófelvétel készíthető.

**Adatkezelés:** A Global Grappling Sportegyesület a nevezés és a verseny lebonyolítása érdekében, valamint az előírt adatszolgáltatások (pl. a Magyar Diáksport Szövetség felé) teljesítése érdekében adatokat (köztük személyes adatokat is) kezel, tart nyilván. Ezt az előírásoknak megfelelően, csak és kizárólag ezen célok érdekében teszi, más célra nem használja fel.

**Változtatás:** A szervezők a változtatás jogát fenntartják!

**Nézők:** A belépés ingyenes. Mindenkit szeretettel várunk!

**Információ:** 30/206-7078 [www.grapplingszov.hu](http://www.grapplingszov.hu)

Jászberény, 2026. április 1.

Varga Róbert házigazda  
Berkes László versenyigazgató



# 2026 évi Ifjúsági Országos Bajnokság 2026. május 16.

## Ifjúsági Országos Bajnokság

- Gi Grappling és NoGi Grappling versenyszámokban hirdetjük meg az Országos Bajnokságot az Ifjúsági1,2, valamint a Kadet korosztályoknak.
- Gyermekek2 korosztály felnevezhető az Ifjúsági1 korosztályba.
- A verseny önálló Országos Bajnokság, nem Liga forduló. Csak e három korosztály haladó kategóriáit rendezzük meg.
- Két főtől megrendezzük a kategóriát és az első helyezettek Országos Bajnoki címet és kupát kapnak. Az egy fős kategóriákat töröljük.
- A verseny pontszerző, a megrendezett kategóriákban a szokásos rendszer szerint lehet rangsorpontokat kapni.
- Különdíjakat is osztunk a Legeredményesebb Leány / Fiú versenyzőknek és Csapatnak.

## Menetidők és súlycsoportok leányok, nők

Korosztály	Születési év	Menetidő	Súly (kg.)
Ifjúsági1 (U13)	2013, 2014	4 perc	27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 72
Ifjúsági2 (U15)	2011, 2012	4 perc	30, 32, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57, 80
Kadet (U17)	2009, 2010	5 perc	38, 40, 43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, 90

## Menetidők és súlycsoportok fiúk, férfiak

Korosztály	Születési év	Menetidő	Súly (kg.)
Ifjúsági1 (U13)	2013, 2014	4 perc	27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 72, 90
Ifjúsági2 (U15)	2011, 2012	4 perc	32, 35, 38, 42, 47, 53, 59, 66, 73, 100
Kadet (U17)	2009, 2010	5 perc	42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 110

## Nevezési rendszer és nevezési feltételek

- Nevezni csak a [www.globalgrappling.hu](http://www.globalgrappling.hu) honlapon lehet a **Versenyszámrendszer** menüben a **Regisztráció és nevezés** menüpontban. **Regisztrált klubok regisztrált versenyzőit** a klubvezető nevezi, betartva a nevezési és korrekciós határidőket.
- A nevezési díjat a Global Grappling SE **51700100-10029730** bankszámlájára kell utalni.
- A nevezés egyben nyilatkozat a nevezési feltételek elfogadásáról.
- A nevezett versenyzőnek egy évnél nem régebbi **'Versenyezhet'** orvosi igazolással és a **Magyar Grappling Szövetség versenyengedélyével** kell rendelkeznie.
- Mindenki a saját **korosztályába** nevez általában. De a sajátjuknál eggyel magasabb korosztályba is nevezhetnek.
- Nevezés **neme**: Férfiak csak Férfi, Nők csak Női kategóriába nevezhetnek.
- Nevezés **súlycsoporti feltétele**: Csak olyan súlycsoportba lehet nevezni, amely felső határa nem haladja meg a versenyző **viszonyítási súlyát** (*lásd Mérlegelés*).
- Akinek a helyszínen a viszonyítási súlya átlépi a kategóriája felső súlyhatárát, a neve (kerek) zárójelben lesz és **nem versenyezhet**.
- Egy versenyző **egy versenyszámon belül legfeljebb 2** nevezést adhat le. Aki 2 nevezést ad le, vállalja, hogy nem lesz meg a szükséges pihenőideje két mérkőzés között.
- A versenyző abban a kategóriában versenyez, amelybe neveztek, vagy amelyikbe az automatikus összevonás során kerül.
- Az automatikus összevonás után az egy versenyzős kategóriákat töröljük. Az ebbe a kategóriába fizetett nevezési díj beszámítható valamelyik következő versenyen.

## Korrekciós nap: kiegészítés, átsorolás és visszavonás

- Kiegészítést és átsorolást olyan kategóriába lehet kérni, amely megfelel a nevezési feltételeknek, ahova van előzetes nevezés és ahova a versenyző még nem nevezett.
- A **kiegészítő nevezés** célja a meglévő kategóriákban a létszám növelése. Új versenyző nem nevezhető és új kategória sem képezhető.
- **Átsorolást és visszavonást** az egy klubos kategóriákban lévő versenyzőre lehet kérni.
- Az átsorolás célja az egy klubos kategóriák számának csökkentése.
- A visszavont kategória nevezési díját beszámítjuk a következő versenybe.

## Automatikus összevonás

- Az egy klubos kategóriákra az automatikus összevonás nemen és versenyszámon belül történik, célja az ilyen kategóriák számának csökkentése.
- Két kategóriát csak akkor vonunk össze, ha egyik vagy mindkét kategória egy klubos és ebbe a két kategóriába nevezett minden versenyzőre teljesül, hogy csak olyan ellenféllel kerülhet összevonásra, aki egyébként is jogosult lett volna nevezni a kategóriájába, vagy egy súlycsoporttal fentebb nevezett (*de akkor nem lehet magasabb korosztályú*) vagy egy korosztállyal fentebb nevezett (*de akkor nem lehet magasabb súlycsoportú*).
- Az automatikus összevonás péntek reggel a sorsolás előtt **automatikusan** történik a fenti szabályoknak megfelelően, abba belenyúlani nem lehet.

## Irányított sorsolás

A kategóriákban az első forduló párosításait irányított sorsolással képezzük, azaz:

- Véletlenszerűen sorsol a számítógépes program. Azokat a sorsolásokat eldobja, ahol egy klubba tartozó versenyzők kerülnek össze az első fordulóban.
- Ha az eldobott sorsolások száma eléri a határszámot, akkor a program mindenképpen a következő sorsolás alapján képezi a kezdő párokat.
- A sorsolás péntek reggel az összevonások után **automatikusan** történik a fenti szabályoknak megfelelően, abba belenyúlani nem lehet.

## Lebonyolítás

- A verseny a G4 Grappling Liga fordulója. A belépés ingyenes!
- A versenyző egy kísérővel jöhet a szőnyeghez, akinek sárga COACH pólót kell viselnie.
- Lebonyolítási sorrend: 1. Gi, 2. NoGi
- **Lebonyolítás:** Öt főig körmérkőzés, 6-7 főnél két csoportos körmérkőzés. 8 főtől egyenesági visszamérkőzéses rendszer. 7 főig egy, 8 főtől kettő III. helyezett.
- **Körmérkőzés:** Minden versenyző küzd minden ellenfelével. Két fő esetén két győzelemig tart, kettő vagy három mérkőzés. A több győzelem, a több kopogtatásos győzelem, az egymás elleni eredmény a meghatározó a helyezések megállapításánál.
- **Két csoportos körmérkőzés:** A versenyzőket két (3 vagy 4 fős) csoportba sorsoljuk. Egy csoporton belül körmérkőzés van. Mindkét csoportgyőztes a másik csoport 2. helyezettjével vívja az elődöntőt. Az elődöntők győztesei kerülnek a döntőbe, a vesztesei a bronzmérkőzésbe.
- **Egyenesági visszamérkőzéses rendszer:** Az első fordulóban bemérkőzések a legjobb 8 (16, 32 stb.) közé (ha szükséges). Mindig a győztesek jutnak a következő fordulóba. A döntőbe jutott versenyzők által legyőzött ellenfelek visszamérkőznek a bronzéremért. Mindkét döntős ágán adunk bronzérmeket.

## Mérlegelés

- Mérlegelni 8 órától 12 óráig lehet. A mérlegelés a regisztráció a versenyre.
- Próbamérés végezhető, azaz a mért eredményt nem kötelező beírni. A mérlegelés lezárásáig kell egyszer mérlegelni és beírni a viszonyítási súlyt.
- **A viszonyítási súly egész szám, a mért súlyból egészre felfelé kerekítéssel kapjuk. (pl. 72,9 ->> 73 kg)**
- Akinek a helyszínen a viszonyítási súlya átlépi a kategóriája felső súlyhatárát, a neve (kerek) zárójelben lesz és nem versenyezhet.

## Felelősség

- A versenyen minden résztvevő a **saját felelősségére** vesz részt.
- A megfelelő öltözetről, védőfelszerelésről minden résztvevő saját maga gondoskodik.
- A szervezők a résztvevők értéktárgyaiért nem vállalnak felelősséget.
- A hibásan leadott nevezések következményeierért a teljes felelősség a csapatvezetőé.

## NoGi Ruházat

- Alkotó elemei a rashguard, a fight short és a passzos nadrág.
- A rashguard szoros rövid- vagy hosszúujjú póló, mely ráfeszül a felsőtestre.
- A fight short laza rövidnadrág, a szára a comb közepe a térd közé érjen.
- A fight short alatt lehet passzos nadrág, melynek a szára akár a bokáig is érhet.
- **A rashguard és a fight short kötelező. Ha a fight short nem betétes, nem takarja a belső területeket, akkor kötelező alatta a passzos nadrág is.**
- Az elsőként szólított versenyző **piros rashguard**-ban köteles küzdeni, a másodikként szólított pedig nem pirosban. Nincs technikai színcsere.
- A másodikként hívott versenyző rashguard-ján (a címeren, zászlón és egyesületi logón kívül) nem lehet piros szín.

## Gi Ruházat

- Alkotó elemei a kabát, öv, nadrág. Tiszta ju jitsu / judo edzőruha, nem lehet szakadt. A nadrág szára és a kabát ujja nem hajtható fel.
- **Az elsőként szólított versenyzőnek piros övet kell felvennie, melyet mi biztosítunk.** A gi színére vonatkozóan megkötés nincsen.
- Előre nyújtott kézzel a csukló és a kabátujj vége között max. 5 cm. lehet. Ugyanígy a függőleges nadrágszár vége és a boka közötti távolság legfeljebb 5 cm lehet.
- A kabát alatt rashguard használata a nőknek kötelező, a férfiaknak opcionális.

## Higiénia

- Fertőző betegséggel, bőrbetegséggel a versenyen részt venni nem lehet!
- A papucs használata kötelező! Segítőink elküldik lábat mosni azt, aki mezítláb jön a pásthoz. A pástra természetesen mezítláb kell fellépni.
- Nem használható (test)ékszer, csat. Hosszú haját gumival össze kell fogni!
- Körmöket rövidre kell vágni!
- A sebeket be kell fedni! A véres, piszkos ruházatot ki kell cserélni.
- Félmeztelen nem lehet küzdeni, a hónalj sem maradhat szabadon. Olyan anyagot nem szabad használni (orvosi krémet sem), mely akadályozhatja az ellenfelet (pl. síkos bőr).

## Rangsorpontok

- Rangsorpontot az a versenyző kap, aki kétszer győzött, vagy második lett, de a kategória harmadik helyezettje kapott rangsorpontot.
- A kapható rangsorpontok: I. helyezett 7 pont, II. helyezett 4 pont, III. helyezett 2 pont, IV. helyezett 1 pont, helyezés nélkül 0,5 pont.

## Szabálymagyarázat (kivonat)

**Győzelem:** A mérkőzés **megnyerhető** feladással, távol maradással, ponttal, leléptetéssel, vagy ha az egyik versenyző nem tudja folytatni a küzdelmet. Döntetlen nincs. A feladás jelezhető kézzel, lábbal vagy hanggal. Óvakodjunk a feladásként értelmezhető jelzésektől!

**Hosszabbítás:** Ha az első menetben nem volt győzelem és a pontszám egyenlő, akkor a több magas pontszámot kapott, illetve kevesebb büntetést kapott versenyző győz. Ha ezek is egyenlők (ez a minősített pontegyenlőség), akkor **1 perc hosszabbítás** következik. Ha volt akciópont (nem büntetés pont), akkor az utolsó akciópontot elérő versenyző védekezik, egyébként sorsolni kell a **támadót**, aki kezdési pozíciót választ és kopogtatnia kell az ellenfelét. Ha nem sikerül, akkor a védekező győz.

**Akciókért és pozíciókért adható pontok:**

<b>Földrevitelek</b>	
Földrevitel	2-3 (+2)
normál földrevitel	2
magas dobás	3
gyors földrevitel	+2
Leülés (pont az ellenfélnek)	0-2
összekapaszkodás nélkül	1 (intés)
összekapaszkodással	0-2(!)
<b>Domináns pozíciók</b>	
Oldalsó	3
Felső	4
Hátsó	4
<b>Egyéb akció, pozíció</b>	
Átfordítás	2
Térd a hason (oldalsó pozíció)	3
Guard elhagyás	-
<b>Támadáspont</b>	
Nagyívű dobás 3mp kontroll nélkül	1
Majdnem sikerült kopogtatás	1
<b>Intés</b>	
Intés (pont az ellenfélnek)	1

**Technikai fölény:** Ha a két versenyző pontjai között a különbség eléri a 15 pontot, a mérkőzés véget ér és a magasabb pontszámú versenyző technikai fölényvel győz.

**Progresszivitás:** A pozíciókért járó pontok **progresszív rendszert** követnek. A pozíciókon javítani kell ahhoz, hogy újabb pontokat lehessen szerezni: oldalsó → felső → hátsó. Akkor indul újra, ha az a versenyző, akin az utolsó pontozott pozíciót végrehajtották, zárt vagy nyitott guard pozíciót ér el, (fél guard nem számít), átfordítást hajt végre, vagy feláll és legalább 3 mp-ig állva marad, miközben nincs kontroll alatt.

## Szabálymagyarázat (kivonat)

### Minden korosztályban tiltott technikák:

- a. Az ütés és a rúgás.
- b. Az ellenfél földről felemelése után a földhöz ütése, a fejre, nyakra dobás (*slam*).
- c. A torok, a lágyék markolása, nyomása.
- d. A bőrfogás, a csípés, a harapás, a karmolás, a hajhúzás.
- e. A kéz-, lábujjak feszítése, csavarása. Négynél kevesebb ujj fogása.
- f. A gerincfeszítés (*fej mellre lenyomása, konzervnyitó, gerinc hátra feszítése stb.*).
- g. A fojtások, feszítések hirtelen rántása, időt kell adni a kopogásra.
- h. Arcba (*szembe, orrba, szájba stb.*) nyúlni, az öklöt az arcba nyomni.
- i. A szájat, orrot befogni, a fület tépni.
- j. Külső és belső sarokfeszítés (*heel hook*).

### Alkalmazott szabályrendszerek:

<b>A</b> legtöbbet megengedő (UWW) haladók és veteránok	<b>B</b> közepesen korlátozó kezdők és ifjúsági haladók
<i>Ami B-ben engedélyezett, és</i> Összehajtás Vesefogó Ízület nyitás, izom vágás Csuklófeszítés Minden Guillotine fojtás Csavarásos lábfejlesztés ( <i>pl. toe hold</i> ) Térd csavarása, külső nyomása	<i>Ami C-ben engedélyezett,</i> és Fojtás ( <i>kivéve Guillotine fojtás,</i> <i>ha nincs benn a kar</i> ) Háromszög Egyenes lábfejlesztés Felugrásos technikák

### A szabályrendszerek az egyes korosztályokban:

Korosztály	Haladó
Ifjúsági 1,2	B
Kadet	A

### Kezdési és újratekzdési pozíciók:

- A mérkőzés álló kezdési pozícióból indul az első menetben és a védett korosztályok hosszabbításában.
- Ifjúsági 1 korosztálytól a hosszabbításban: hátsó vagy oldalsó karfejlesztéses újratekzdési pozíció.
- Újratekzdési pozíciók: álló, nyitott guard, zárt guard, fél guard, oldalsó, felső, hátsó újratekzdési pozíció.

**Akció-kényszer:** A folyamatosan háritó, menekülő versenyzőt, aki nem hajlandó felvenni a küzdelmet, a bíró figyelmezteti, majd inti. Ha nincs aktivitás, a vezetőbíró 15 másodperc után int (1 pont az ellenfélnek). A negyedik intés leléptetést jelent!

## Engedélyezett és tiltott technikák táblázata

szabályrendszer	B	A
<b>Földrevitelek</b>		
Kar-, csípő-, lábbal dobások	+	+
Lábra fogásos földrevitelek	+	+
Guard-ba ugrás	+	+
Vetődéses dobások lesodrással	+	+
Ollódobás	+	+
Dobás teljes test kiemeléssel	+	+
Ura nage / suplex, kata guruma	+	+
Fejre, nyakra dobás, rázuhanás	-	-
<b>Kar feszítések, karkulcsok</b>		
Kar feszítések, karkulcsok	+	+
Repülő kar feszítés	+	+
Csuklófeszítés	-	+
<b>Lábfeszítések</b>		
Egyenes lábfeszítés	+	+
Toe hold (csavarásos bokafeszítés)	-	+
Térd csavarása, külső nyomása	-	+
Heel hook (csavarásos sarokfeszítés)	-	-
<b>Test szorítások, feszítések</b>		
Térd a hason	+	+
Összehajtás, vesefogó	-	+
Ízület nyitás, izom vágás	-	+
Lábak (combok) szétfeszítése	-	-
Gerincfeszítés	-	-
<b>Feszítések egyéb</b>		
Feszítés földrevitel közben	-	-
Ujjak, lábujjak feszítése	-	-
Feszítések túlhúzása	-	-
Állfeszítés (csavarás)	-	-
<b>Fojtások</b>		
Háromszög fojtás (láb, kar)	+	+
Fej ráhúzása a háromszögre	+	+
Fojtás Gi-vel, alkarral	+	+
Guillotine fojtás, ha benn a kar	+	+
Minden Guillotine fojtás	-	+
Fojtás gerincfeszítéssel	-	-
Fojtás ujjakkal, ököllel	-	-

## Határidők

- 2026. május 2. szombat Megnyílik a weben a nevezési lehetőség
- 2026. május 13. szerda Nevezési, utalási határidő
- 2025. május 14. csütörtök Korrekciós nap

## Utalási séma

Név: Global Grappling Sportegyesület  
Bankszámla: 51700100-10029730  
Összeg: 22.000 Ft. *(csak példa)*  
Megjegyzés: Fight Team *(klub neve)* 2 db. nevezési díj *(csak példa)*

## Térkép

A verseny helyszíne: JP Aréna, 5100 Jászberény, Vásár tér 17.

