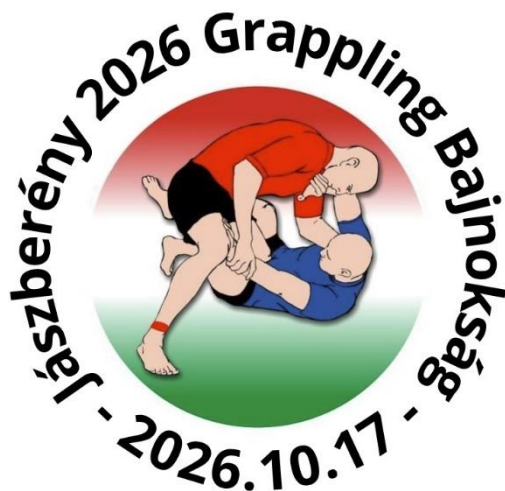




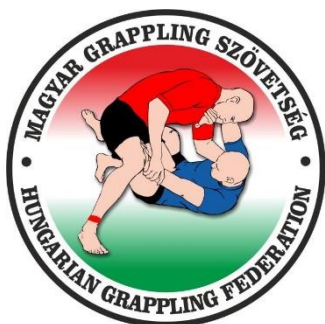
Jászberény 2026 Grappling Bajnokság

G4 Grappling Liga 2026 évad 4. forduló

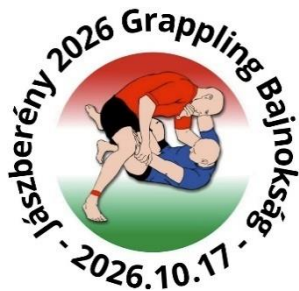
2026. október 17.

JP Aréna

5100 Jászberény, Vásár tér 17.



<https://grapplingszov.hu/bejegyzes/hirek/jaszbereny-2026-bajnoksag>



Jászberény 2026 Grappling Bajnokság

G4 Liga 2026 évad 4. forduló
2026. október 17.

Versenykiírás

- Szabályzat:** Szövetségi verseny hat szőnyegen a Magyar Grappling Szövetség szabályzata alapján. A változtatás jogát fenntartjuk!
- Szervezők:** Phoenix BJJ és Grappling, Varga Róbert házigazda, Global Grappling Sportegyesület, dr. Fazekas Ádám főbíró, Berkes László versenyigazgató.
- Helyszín:** JP Aréna, 5100 Jászberény, Vásár tér 17.
- Időpont:** **2026. október 17. szombat**, 8 órától mérlegelés, regisztráció, 10 órakor megnyitó, díjátadás folyamatosan.
- Versenyszámok:**
- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| Gi és Combat Grappling | - regisztráció vége 10:15 |
| Gi Open | - regisztráció vége 12:00 |
| NoGi Grappling | - regisztráció vége 12:00 |
- 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
- Nevezési határidő:** 2026. október 14. szerda (**nevezés leadása és utalás beérkezése**)
2026. október 15. csütörtök korrekciós nap
A nevezést a klubvezetők adják le a honlapunk nevezési oldalán.
A nevezési lehetőség 2026. október 3-án, szombaton nyílik meg.
- Díjazás:**
- Hét főig érem az első 3 helyezettnek, oklevél az első 4 helyezettnek.
 - Nyolc főtől két III. helyezett van, a két V. helyezett is kap oklevelet.
 - Open kategória: **ProteinTopShop** csomag az I. helyezettnek, érem helyett kupa az I., II., III. helyezetteknek.
 - Legeredményesebb Női / Gyermek / Férfi / Csapat különdíj
- Nézők:** A belépés ingyenes. Mindenkit szeretettel várunk!



Jászberény 2026 Grappling Bajnokság

G4 Liga 2026 évad 4. forduló
2026. október 17.

Versenykiírás (folytatás)

Dopping ellenőrzés: Szövetségünknek 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.

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/ 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!

Információ: 30/206-7078 www.grapplingszov.hu

Budapest, 2026. szeptember 15.

Varga Róbert házigazda
dr. Fazekas Ádám főbíró
Berkes László versenyigazgató



Jászberény 2026

Grappling Bajnokság

G4 Liga 2026 évad 4. forduló

2026. október 17.

Menetidők és súlycsoportok

Nők Gi Grappling, NoGi Grappling

Korosztály	Születési év	Menetidő	Súly (kg.)
Manó (U7)	2019, 2020	2 perc	18, 21, 24, 27, 30, 34, 45
Gyermek1 (U9)	2017, 2018	3 perc	21, 24, 27, 30, 34, 38, 42, 55
Gyermek2 (U11)	2015, 2016	3 perc	24, 27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 65
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
Junior (U20)	2006 - 2008	5 perc	58, 71, 90
Felnőtt (Seniors)	1977 - 2006	5 perc	58, 71, 90

Nők Combat Grappling

Korosztály	Születési év	Menetidő	Súly (kg.)
U16	2010, 2011	4 perc	40, 43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, 90
U18	2008, 2009	4 perc	43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, 90
Junior (U20)	2006, 2007	5 perc	49, 53, 58, 64, 71, 90
Felnőtt (Seniors)	1991 - 2006	5 perc	53, 58, 64, 71, 90

Férfiak Gi Grappling, NoGi Grappling

Korosztály	Születési év	Menetidő	Súly (kg.)
Manó (U7)	2019, 2020	2 perc	21, 24, 27, 30, 34, 38, 42, 46, 55
Gyermek1 (U9)	2017, 2018	3 perc	24, 27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 65
Gyermek2 (U11)	2015, 2016	3 perc	27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 75
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
Junior (U20)	2006 - 2008	5 perc	58, 62, 66, 71, 77, 84, 92, 100, 130
Felnőtt (Seniors)	1977 - 2006	5 perc	58, 62, 66, 71, 77, 84, 92, 100, 130
Veterán1 (Veteran1)	1987 - 1991	4 perc	62, 66, 71, 77, 84, 92, 100, 130
...			
Veterán5 (Veteran5)	1967 - 1971	4 perc	

Férfiak Combat Grappling

Korosztály	Születési év	Menetidő	Súly (kg.)
U16	2010, 2011	4 perc	46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 110
U18	2008, 2009	4 perc	50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 110
Junior (U20)	2006, 2007	5 perc	58, 62, 66, 71, 77, 85, 92, 100, 130
Felnőtt (Seniors)	1991 - 2006	5 perc	58, 62, 66, 71, 77, 85, 92, 100, 130

Nevezési rendszer és nevezési feltételek

- Nevezni csak a www.globalgrappling.hu honlapon lehet a **Versenysrendszer** menüben a **Regisztráció és nevezés** menüpontban. **Regisztrált klubok regisztrált versenyzőit** a klubvezető nevezi, betartva a nevezési és korrekciós határidőket.
- A nevezés egyben nyilatkozat a nevezési feltételek elfogadásáról.
- A nevezett versenyzőnek egy évnél nem régebbi '**Versenyezhet**' orvosi igazolással és a **sportbiztosítással** kell rendelkeznie.
- Mindenki a saját **korosztályába** nevez. De: Felnőtt alatti korosztályok eggyel magasabb, Veteránok eggyel alacsonyabb Veterán és a Felnőtt korosztályba is nevezhetnek.
- Nevezés **neme**: Fiúk, férfiak csak fiúk, férfiak között, lányok, nők Gyermekek2 korosztályig fiúk és lányok között is, felette csak lányok, nők között 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.
- **Open kategóriába** egy nevezést lehet leadni a Junior - Veterán3 korosztályokból. Férfiaknál -80, 80+ (130) kg két kategória, nőknél Abszolút (90 kg) kategória van.
- 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 és Combat, 2. Open 3. 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 bronzérmet.

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 következményeieért a teljes felelősség a csapatvezetőé.

Nevezés a Kezdő kategóriákba

- Kezdő - Haladó megbontás az Ifjúsági1 korosztálytól van. A súlycsoportok ugyanazok.
- Nincs korlátozva a Haladó kategóriákba nevezés. A Kezdő kategóriákba viszont csak a Kezdők nevezhetnek. Azért vezettük be ezeket a szekciókat, hogy védjük a kezdőket!
- Nem nevezhet a Kezdők között az a versenyző, akire bármelyik feltétel igaz:
 - brazil vagy tradicionális Ju Jitsu-ban kék öves, illetve magasabb fokozatú,
 - bármilyen 'összekapaszkodós' harcművészeti ágban mester fokozatú,
 - **csak Combat:** bármilyen 'ütő-rúgó' harcművészeti ágban mester fokozatú,
 - két különböző versenyen két különböző bírót az átlépését javasolja,
 - már kettőnél több évadban versenyez.

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 hajat 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 a nem kezdő kategóriában 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.

Védett korosztályok

Gi és NoGi Grappling

- A **Manó**, a **Gyermek1** és a **Gyermek2** korosztályok a védett korosztályok.
- Minden versenyzőt a **dobogóhoz** hívunk és minden versenyző **kap oklevelet**.
- Mindkét versenyző kezét felemelik a mérkőzés végén.
- A **hosszabbításban** kedvezményezett van, nem kell kopogtatni.
- Kérjük a nézőket a visszafogott, pozitív érzelmeket tükröző biztatásra és instruálásra.

Combat Grappling

- Az **U16** és **U18** korosztályok a védett korosztályok.
- Rövidebb menetidő, szigorúbb védőfelszerelés és szigorúbb szabályok.

Határidők

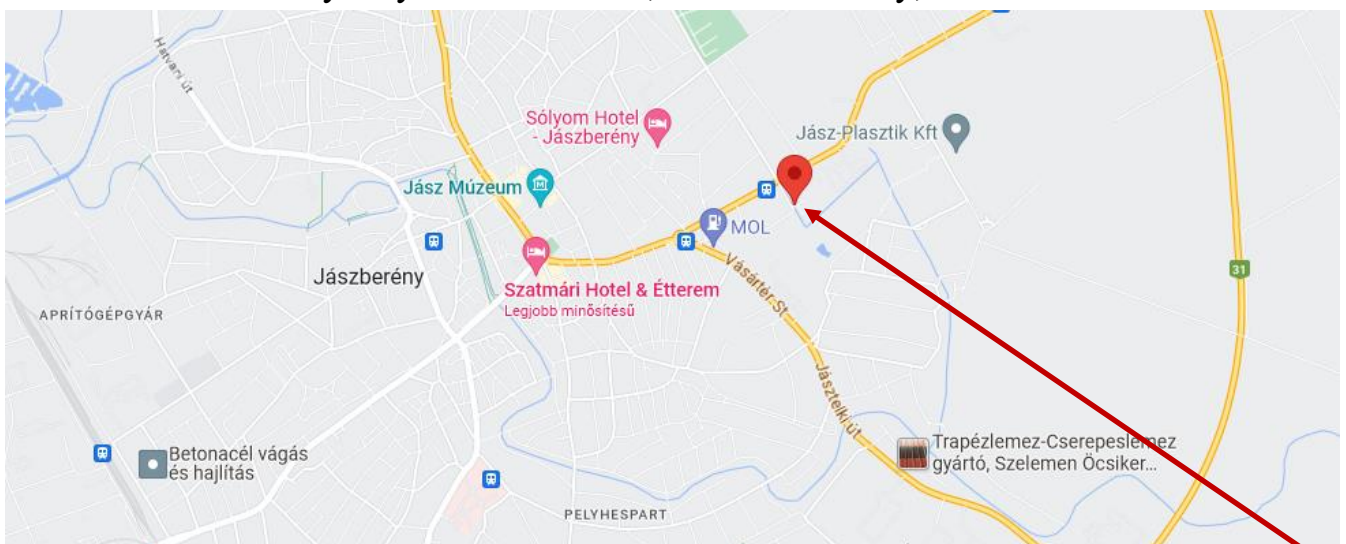
- 2026. október 3. szombat Megnyílik a weben a nevezési lehetőség
- 2026. október 14. szerda Nevezési, utalási határidő
- 2025. október 15. csütörtök Korrekciós nap

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.



Gi és NoGi Grappling 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.

- **Ifjúsági1 korosztálytól:** 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.
- **Manó, Gyermekek1,2 korosztályban:** Ha volt akciópont, akkor az utolsó akciópontot elérő versenyző a kedvezményezett, egyébként sorsolni kell a **kedvezményezettet**, aki minősített pontegyenlőség esetén győz. Állásban indul a hosszabbítás.

Akciókért és pozíciókért adható pontok:

Földrevitelek	
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(!)
Domináns pozíciók	
Oldalsó	3
Felső	4
Hátsó	4
Egyéb akció, pozíció	
Átfordítás	2
Térd a hason (oldalsó pozíció)	3
Guard elhagyás	-
Támadáspont	
Nagyívű dobás 3mp kontroll nélkül	1
Majdnem sikerült kopogtatás	1
Intés	
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 fölénnel 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.

Gi és NoGi Grappling szabálymagyarázat (kivonat)

Minden korosztályban tiltott technikák:

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

Alkalmazott szabályrendszerek:

A legtöbbet megengedő (UWW) Haladók	B közepesen korlátozó Kezdők és Ifjúsági1,2 Haladók	C védő-korlátozó védett korosztályok Manó, Gyermek1,2
<i>Ami B-ben engedélyezett, és</i> Összehajtás Vesefogó Ízület nyitás, izom vágás Csuklófeszítés Minden Guillotine fojtás Lábfeszítések (<i>kivéve heel hook</i>) Térd csavarása, külső nyomása	<i>Ami C-ben engedélyezett, és</i> Fojtás (<i>kivéve Guillotine fojtás, ha nincs benn a kar</i>) Háromszög Egyenes lábfeszítés Felugrásos technikák	Kilépés Földrevitel Pozíció Átfordítás Karfeszítés, karkulcs Térd a hason (<i>fokozatosan bevezetve, lásd alábbi táblázat</i>)

Engedélyezett technikák a védett korosztályokban (C fokozatosan bevezetve):

Korosztály	Kilépés Földrevitel Pozíció Átfordítás	Karfeszítés Karkulcs	Térd a hason Támadáspont kapható
Manó	√	-	-
Gyermek1	√	√ (!)	-
Gyermek2	√	√	√

(!) Gyermek1 korosztályban a karfeszítés és a karkulcs engedélyezett, de 3 másodperc után a bíró megállítja a küzdelmet akkor is, ha nincs kopogás.

Kezdő-haladó megbontás és a szabályrendszerek az egyes korosztályokban:

Korosztály	Kezdő	Haladó
Manó, Gyermek1,2	C (<i>nincs megbontás</i>)	
Ifjúsági1,2	B	B
Kadet, Junior, Felnőtt, Veterán	B	A

Gi és NoGi Grappling szabálymagyarázat (kivonat)

A technikák csoportjai fokozatosan kerülnek bevezetésre. A legkevesebb engedélyezett technika a Manó korosztályban van.

- a. **Fojtás, feszítés, karkulcs, térd a hason, összehajtás, háromszög, vesefogó, felugrásos technikák** (pl. repülő karfeszítés), **ízület nyitás, izomvágás, csuklófeszítés** stb. nincs minden korosztályban engedélyezve, bevezetésük fokozatos. A magasabb életkori korosztályban minden engedélyezett, ami az alacsonyabban, azaz a technikai lehetőségek egyre bővülnek.
- b. **Manó** korosztályban ezek egyike sem engedélyezett.
- c. **Manó** korosztályban kilépésre kényszerítéssel, földrevittel, pozícióval, átfordítással érhető el pont. A lekopogtató technikák nem alkalmazhatóak.
- d. **Manó** és **Gyermek1** korosztályban nem lehet támadáspontot kapni és nem alkalmazható a térd a hason pozíció.
- e. **Gyermek1,2** korosztályban **nem engedélyezett** a fojtás, az összehajtás, a háromszög, a lábfejlesztés, a vesefogó, és a felugrásos technikák, ízület nyitás, izomvágás, csuklófeszítés egyike sem.
- f. **Gyermek1** korosztályban a karfeszítés és karkulcs engedélyezett, de 3 mp után a bíró megállítja, akkor is, ha nincs kopogás.
- g. **Gyermek2** korosztálytól már csak a kopogásnál állítja meg. A térd a hason pozíció is engedélyezett. Támadáspont ettől a korosztálytól kapható.
- h. Ifjúsági1 korosztálytól van **Kezdő-Haladó megbontás**. A Kezdő kategóriákban a B szabályrendszert alkalmazzuk. Az **Ifjúsági1,2** korosztályokban a Haladók között is a B szabályrendszert alkalmazzuk.
- i. **Kadet korosztálytól** a Haladó kategóriákban nincs korlátozás, az A szabályrendszert alkalmazzuk, csak az a technika tilos, ami az UWW szabályzatban is tiltott.

B szabályrendszerben tiltott technikák:

- ízület nyitás, izomvágás,
- csuklófeszítés,
- vesefogó,
- összehajtás,
- guillotine fojtás, ha nincs benn a kar,
- minden lábfejlesztés (kivéve az egyenes bokafeszítés, mert az engedélyezett),
- térd csavarása, külső nyomása.

Kezdési és újrakezdési pozíciók:

- A mérkőzés álló kezdési pozícióból indul az első menetben és a védett korosztályok hosszabbításában.
- Ifjúsági1 korosztálytól a hosszabbításban: hátsó vagy oldalsó karfeszítéses újrakezdési pozíció.
- Újrakezdési pozíciók: álló, nyitott guard, zárt guard, fél guard, oldalsó, felső, hátsó újrakezdési 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!

Gi és NoGi Grappling engedélyezett és tiltott technikák

szabályrendszer	C	B	A
Földrevitelek			
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	-	-	-
Karfesztések, karkulcsok			
Karfesztések, karkulcsok	+	+	+
Repülő karfesztés	-	+	+
Csuklófesztés	-	-	+
Lábfesztések			
Egyenes lábfesztés	-	+	+
Toe hold (csavarásos bokafesztés)	-	-	+
Térd csavarása, külső nyomása	-	-	+
Heel hook (csavarásos sarokfesztés)	-	-	-
Test szorítások, fesztések			
Térd a hason	+	+	+
Összehajtás, vesefogó	-	-	+
Ízület nyitás, izom vágás	-	-	+
Lábak (combok) szétfesztése	-	-	-
Gerincfesztés	-	-	-
Fesztések egyéb			
Fesztés földrevitel közben	-	-	-
Ujjak, lábujjak fesztése	-	-	-
Fesztések túlhúzása	-	-	-
Állfesztés (csavarás)	-	-	-
Fojtások			
Háromszög fojtás (láb, kar)	-	+	+
Fej ráhúzása a háromszögre	-	+	+
Fojtás Gi-vel, alkarral	-	+	+
Guillotine fojtás, ha benn a kar	-	+	+
Minden Guillotine fojtás	-	-	+
Fojtás gerincfesztéssel	-	-	-
Fojtás ujjakkal, ököllel	-	-	-

Combat Grappling szabálymagyarázat (kivonat)

Versenyszámok:

- a. **Combat Grappling** (nagykesztyűs) és **Combat Grappling Pro** (kiskesztyűs)
- b. Egy versenyzőnek egy versenyen egy versenyszámban csak egy nevezése lehet.
- c. A nagykesztyűs versenyszám egy belépési lehetőség a grappling felé az ütő-rúgó klubok számára, így a földharc ideje korlátozva van. A kiskesztyűs versenyszámban csak a kezdőknél van korlátozva időben a földharc.

Bírók:

- a. Vezetőbíró. Pontoz és a mérkőzés levezetéséért, a szabályok betartásáért felel.
- b. Pontozóbíró (1 fő). A vezetőbíróval együtt percenként pontoznak.

Kezdési és újrakezdési helyzet: Minden esetben **középütt állásban**.

Hosszabbítás elrendelése és döntés a hosszabbításban:

- a. Ha a menet végig megy és pontegyenőség van, 1 perces hosszabbítást kell elrendelni.
- b. A végén többségi döntés, 1-1 esetén az győz, akit a vezetőbíró jobbnak látott.

Ruházat, versenyzők megkülönböztetése: NoGi szabályzatnak megfelelően.

Grappling technikák végrehajtásának szabályozása a NoGi szabályok szerint:

- a. U16: kezdő és haladó kategóriákban is a grappling B szabályrendszer alkalmazandó az U15 életkori korlátozásnak megfelelően.
- b. U18, U20, Felnőtt: kezdő kategóriákban a grappling B, haladó kategóriákban a grappling A szabályrendszer alkalmazandó.
- c. A földrevitel minden kategóriában engedélyezett.
- d. **A földharc korlátozása időben:**
 - i. Combat Grappling (nagykesztyűs): kezdő: 0 mp, haladó 15 mp.
 - ii. Combat Grappling Pro (kiskesztyűs): kezdő: 45 mp, haladó korlátlan.

Kesztyű:

- a. Kötelező kiskesztyűs versenyszámban 7 unciás ún. 'Bufla' kesztyű használata.
- b. Kötelező nagykesztyűs versenyszámban **14 unciás** bokszkesztyű használata. Kötelező a bandázs használata a kézfejen a kesztyű alatt.
- c. Csak egyenletes tömötségű, sértetlen kesztyűt lehet használni. A tépőzárát, madzagot le kell ragasztani.

Védőfelszerelés:

- a. Kötelező a fogvédő, altestvédő, kombinált sípcsont-lábfej védő.
- b. Kötelező nőknek még a mellvédő is.
- c. **Kötelező a védett U16 és U18 korosztályokban a fejbédő használata.**
- d. U20, Felnőtt korosztályban nem kötelező, de ajánlott a fejbédő használata.
- e. Használható a fülvédő (ha nincs fejbédő) és az ízületvédő.
- f. A védőfelszerelésnek nem lehet kemény (kopogós – fém vagy műanyag) eleme.
- g. A védőfelszerelésben sem lehet szabadon tépőzár. Le kell ragasztani.

Combat Grappling szabálymagyarázat (kivonat)

Az ütések és rúgásokat **kontrolláltan** kell végrehajtani.

- A végrehajtó esetében a kontrolláltság az irányítottságra, a fókuszáltságra vonatkozik, nem pedig az erőre. A nem irányított ütés és rúgás, a csápolás, a forgó ütés nem megengedett. Az ütés közben a kéznek szorosan összezárva, ökölben kell lennie.
- Az ellenfél részéről a kontrolláltság azt jelenti, hogy nem fordíthat hátat a támadónak, **nem fordulhat ki**. A vezetőbíró szigorúan ítéli meg a kifordulást!
- Az engedélyezett és kontrollált támadások ereje nincs korlátozva, de a vezetőbíró közbelép durva, szabálytalan vagy nem kontrollált támadás esetén. **Fokozottan igaz a vezetőbíró közbelépése az U16 és U18 védett korosztályokban.**

A szabályok megkülönböztetik az **álló és a nem álló** versenyzőt:

- Áll a versenyző, ha a talpán kívül más testrésze nem érinti a szőnyeget.
- Nem áll az a versenyző, akinek a talpán kívül más testrésze is érinti a szőnyeget.

Alkalmazott szabályrendszerek:

- A szabályrendszer:** az U20 és Felnőtt korosztályok **Haladó** kategóriáiban,
- B szabályrendszer:** korlátozó az U20 és Felnőtt korosztályok **Kezdő** kategóriáiban,
- B! szabályrendszer:** szigorúbb korlátozó az **U16 és U18 védett korosztályoknak**.
- Kezdő-Haladó megbontás és a szabályrendszerek az egyes korosztályokban:

Korosztály	Kezdő	Haladó
U16, U18	B!	B!
U20, Felnőtt	B	A

A szabályrendszer - Engedélyezett és tiltott ütések:

- Engedélyezett az egyenes, a horog, a felütés és a kézhát ütés.
- Tiltott minden egyéb ütés, pl. tenyeres, kézél, kalapács, könyök, alkar ütés.
- Engedélyezett ütni fogásban és földön is.
- Álló versenyző nem ütheti a nem álló versenyzőt.
- Tiltott ütni ízületi feszítés, kulcs közben.
- Tiltott a forgó ütés.

A szabályrendszer - Engedélyezett és tiltott rúgások:

- Engedélyezett a rúgás, ha mindkét versenyző áll.
- Engedélyezett rúgni fogásban is.
- Tiltott a rúgás, ha az egyik, vagy mindkét versenyző nem áll.
- Tiltott rúgni ízületi feszítés, kulcs közben.
- Engedélyezett a fej rúgása köríves rúgással, ha a támadó felület a talppárna vagy védőfelszereléssel borított felület. Tiltott a fej rúgása bármely egyéb módon.
- Engedélyezett rúgások testre: az egyenes, a köríves, a tédrúgás és a forduló köríves rúgás talppal vagy a sarok talp felőli részével.
- Engedélyezett rúgások lábra: köríves rúgás.
- Tiltott a baltarúgás, a forduló köríves rúgás a sarok hátsó részével és minden olyan rúgás, mely nincs felsorolva az engedélyezettek között.

Combat Grappling szabálymagyarázat (kivonat)

Az engedélyezett és tiltott támadó, illetve találati felületek listája a Magyar Grappling Szövetség Combat Grappling szabályzatában található.

B szabályrendszer – (U20, Felnőtt Kezdők és U16, U18) további tiltott technikák:

- a. Tiltott a forduló köríves rúgás (minden formája).
- b. Tiltott a fogásban ütés és rúgás.

B! szabályrendszer – (U16, U18 védett korosztályok) további tiltott technikák (az előzőkön kívül):

- a. Tiltott a fej ütése földön.
- b. Tiltott a térd rúgás.

Megrendítő erejű ütő-rúgó technika:

- a. Ha a versenyző pillanatnyilag nem tudja folytatni a mérkőzést az ellenfél ütő-rúgó technikáját követően, a vezetőbíró megállítja a mérkőzést.
- b. U20, Felnőtt korosztályokban rászámol 10-et a versenyzőre, az **U16, U18 védett korosztályokban** pedig segíti a versenyzőt, hogy rendbe jöjjön.
- c. Ha ezután sem bírja folytatni a küzdelmet, vagy már a második megrendítő erejű technikát szenved el, a vezetőbíró beszünteti a mérkőzést. Eldönti, hogy engedélyezett, vagy tiltott volt a technika és ennek megfelelően eredményt hirdet.
- d. Ha a versenyző tudja folytatni a küzdelmet, a megrendítő erejű technika 2 pontot ér, mert mindkét pontozóbíró ad 1 plusz pontot a végrehajtónak.
- e. Ha megrendítő erejű technika miatt a mérkőzés idő előtt véget ér, az elszenvedő versenyzőnek **aznap már nem lehet több** Combat Grappling mérkőzése.

Pontozás:

- a. A grappling pozíciókért és akciókért nem jár pont.
- b. A vezetőbíró és a pontozóbíró percenként pontozza a versenyzőket. 1 pontot adnak annak a versenyzőnek, akit abban a percben jobbnak láttak.
- c. Az intésért 1 pont jár az ellenfélnek.
- d. Megrendítő erejű technika esetén a pontozóbíró +1 pontot ad. Ez csak egyszer történhet meg, mert a második megrendítő erejű technika elszenvedésekor a vezetőbíró beszünteti a mérkőzést és az ellenfél győz.
- e. Ha az első menetben pontegyenlőség van, 1 perces hosszabbítás következik, a döntés korábban itt a kiírásban részletezve.

Intés és leléptetés:

- a. A vezetőbíró intheti a versenyzőt. Az intéseket számolják, a kijelző mutatja. Az intésért az ellenfél kap 1 pontot. Negyedik intés esetén leléptetik a versenyzőt.
- b. Az intés okai: küzdőtérrel kimenekülés, kifordulás, passzivitás, tiltott technika végrehajtása, szabálytalanság, nem megfelelő viselkedés akár a versenyző, akár a
- c. Durva szabálytalanság azonnali leléptetést eredményezhet.

Combat Grappling engedélyezett és tiltott ütő-rúgó technikák

	U16, U18 B!	U20, Felnőtt B	A
Ütések			
Fej ütése állásban	+	+	+
Fej ütése földön	-	-	+
Egyenes, horog, felütés, köríves	+	+	+
Fogásban ütés	-	-	+
Tenyeres, kézél, kalapács ütés	-	-	-
Könyök, alkar ütés, forgó ütés	-	-	-
Rúgások			
Fej rúgása állásban köríves rúgással	+	+	+
Fej rúgása állásban egyéb rúgással	-	-	-
Rúgás, ha az egyik versenyző nem áll	-	-	-
Testre egyenes, köríves rúgás	+	+	+
Köríves rúgás lábra	+	+	+
Testre térdrúgás	-	+	+
Testre forduló köríves rúgás talppal vagy a sarok talp felőli részével	-	-	+
Fogásban rúgás (állásban)	-	-	+
Baltarúgás	-	-	-
Forduló köríves rúgás a sarok hátsó részével	-	-	-
Tiltott helyzetek, találati területek			
Ízületi feszítés, kulcs közben	-	-	-
Gerinc, térd, lágyék	-	-	-
Nyak, halánték, tarkó	-	-	-
A koponya felső és hátsó része	-	-	-
A felsőtest oldalsó középvonala mögötti része (pl. a hát, vese)	-	-	-

Combat Grappling pontozás

Pontozóbíró, vezetőbíró	Versenyzőnek	Ellenfélnek
Percenként, akit jobbnak lát	1	
Megrendítő erejű technika	1	
Intés (vezetőbíró)		
Intés		1