



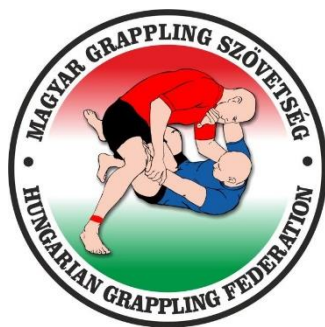
# Global Kupa 2023

G4 Grappling Liga 2023 évad 2. forduló  
Kvalifikáció a Junior, felnőtt és Veterán Magyar Bajnoki Döntőre

**2023. március 4.**

**JP Aréna**

5100 Jászberény, Vásár tér 17.



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



# Global Kupa 2023

G4 Grappling Liga 2023 2. forduló

**2023. március 4.**

## Versenykiírás

- Szabályzat:** Meghívásos verseny négy szőnyegen a Magyar Grappling Szövetség szabályzata alapján.
- Szervezők:** Koko Fight Club, Varga Róbert és Skáfár Bence házigazda, Global Grappling Sportegyesület, Merkert Zoltán főbíró, Berkes László versenyigazgató.
- Helyszín:** JP Aréna, 5100 Jászberény, Vásár tér 17.
- Időpont:** **2023. március 4. szombat**  
8 órától mérlegelés, regisztráció,  
10 órakor megnyitó, díjátadás 13 órától folyamatosan.
- Versenyszámok:** **Gi Grappling** - regisztráció vége 9:45  
**NoGi Open** - regisztráció vége 12:00  
**NoGi Grappling** - regisztráció vége 13:00
- Nevezési díj:** Ifjúsági2 korosztályig **5.000 Ft** az első nevezés díja, **2. 500 Ft** a többi  
Kadet korosztálytól **8.000 Ft** az első nevezés díja, **4.000 Ft** a többi
- Fizetés módja:** A Global Grappling Sportegyesület **51700100-10029730** számlájára történő utalással
- Nevez. határidő:** 2023. március 1. szerda (**nevezés leadása és utalás beérkezése**)  
2023. március 2. csütörtök korrekciós nap  
A nevezést a klubvezetők adják le a honlapunk nevezési oldalán.  
A nevezési lehetőség 2023. február 18.-án szombaton nyílik meg.
- Díjazás:** Érem az első 3 helyezettnek, oklevél az első 4 helyezettnek. Az Open Női és Férfi -80 és 80+ kg: **Scitec Nutrition** csomag és kupa az elsőnek, oklevél az I., II., III. helyezetteknek. Különdíj a Legeredményesebb Női / Gyermekek / Férfi versenyzőknek és Csapatnak!
- Kvalifikáció:** A Magyar Bajnokság 2023. szeptember végi kiemelt Junior, Felnőtt és Veterán Döntőjére azok a versenyzők tudnak nevezni, akik az előző Döntő (2022. szeptember vége) óta indultak két Liga fordulón Haladó kategóriában Kadet vagy a fölötti korosztályban.



# Global Kupa 2023

G4 Grappling Liga 2023 2. forduló

**2023. március 4.**

## Versenykiírás (folytatás)

**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.

**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)

Budapest, 2023. január 20.

Varga Róbert házigazda  
Berkes László versenyigazgató



# Global Kupa 2023

G4 Grappling Liga 2023 2. forduló

2023. március 4.

## Menetidők és súlycsoportok leányok, nők

Korosztály	Születési év	Menetidő	Súly (kg.)
Manó (U7)	2016, 2017	2 perc	18, 21, 24, 27, 30, 34, 45
Gyermek1 (U9)	2014, 2015	3 perc	21, 24, 27, 30, 34, 38, 42, 55
Gyermek2 (U11)	2012, 2013	3 perc	24, 27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 65
Ifjúsági1 (U13)	2010, 2011	4 perc	27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 72
Ifjúsági2 (U15)	2008, 2009	4 perc	30, 32, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57, 80
Kadet (U17)	2006, 2007	5 perc	38, 40, 43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, 90
Junior (U20)	2003 - 2005	5 perc	49, 53, 58, 64, 71, 90
Felnőtt	1989 - 2003	5 perc	} 53, 58, 64, 71, 90
Veterán1	1984 - 1988	4 perc	
Veterán2	1979 - 1983	4 perc	
Veterán3	1974 - 1978	4 perc	
Veterán4	1969 - 1973	4 perc	
Veterán5	1944 - 1968	4 perc	

## Menetidők és súlycsoportok fiúk, férfiak

Korosztály	Születési év	Menetidő	Súly (kg.)
Manó (U7)	2016, 2017	2 perc	21, 24, 27, 30, 34, 38, 42, 46, 55
Gyermek1 (U9)	2014, 2015	3 perc	24, 27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 65
Gyermek2 (U11)	2012, 2013	3 perc	27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 75
Ifjúsági1 (U13)	2010, 2011	4 perc	27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 72, 90
Ifjúsági2 (U15)	2008, 2009	4 perc	32, 35, 38, 42, 47, 53, 59, 66, 73, 100
Kadet (U17)	2006, 2007	5 perc	42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 110
Junior (U20)	2003 - 2005	5 perc	58, 62, 66, 71, 77, 84, 92, 100, 130
Felnőtt	1989 - 2003	5 perc	} 62, 66, 71, 77, 84, 92, 100, 130
Veterán1	1984 - 1988	4 perc	
Veterán2	1979 - 1983	4 perc	
Veterán3	1974 - 1978	4 perc	
Veterán4	1969 - 1973	4 perc	
Veterán5	1944 - 1968	4 perc	

## Korosztályok és súlycsoportok Open

Nem	Születési év	Súly (kg.)
Férfiak	1974 - 2005	-80, 80+ (130) kg
Nők	1974 - 2005	Abszolút (90 kg)

## Nevezési rendszer és nevezési feltételek

- Nevezni csak a [www.globalgrappling.hu](http://www.globalgrappling.hu) honlapon lehet a **Versenyrendszer** 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: Veteránok alacsonyabb Veterán korosztályba és a Felnőtt korosztályba is nevezhetnek, Felnőtt alatti korosztályok pedig a sajátjuknál eggyel magasabb korosztályba is nevezhetnek.
- Nevezés **neme**: Férfiak csak Férfi, Nők Női és Férfi kategóriába is nevezhetnek.
- Nevezés **súlycsoporti feltétele**: Csak olyan súlycsoportba lehet nevezni, amely felső határa nem haladja meg a versenyző **viszonyítási súlyát** (*lásd Mérlegelés*).
- Akinek a viszonyítási súlya átlépi a kategóriája súlyhatárát, a neve kerek zárójelben jelenik meg a kijelzőkön. Csak akkor mérkőzhet, ha az ellenfele vállalja a mérkőzést.
- 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.
- 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 belenyúltni 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 belenyúlni nem lehet.

## Lebonyolítás

- A verseny a G4 Grappling Liga fordulója. A belépés ingyenes!
- Lebonyolítási sorrend: 1. Gi, 2. Open 3. NoGi
- **Lebonyolítás:** Öt főig körmérkőzés, a fölött visszamérkőzéses rendszer.
- **Körmérkőzés:** minden versenyző küzd minden ellenfelével. Két fő esetén több mérkőzés van, két győzelemig tart.
- **Visszamérkőzéses rendszer:** a döntőbe jutott versenyzők által legyőzött ellenfelek visszamérkőznek a bronzéremért. Egy (Open-ben kettő) bronzéremet adunk ki, a két ágon a visszamérkőzések győztesei lesznek a bronzmérkőzés résztvevői.

## Mérlegelés

- Mérlegelni 8 órától lehet és a regisztráció lezárásáig kell. A mérlegelés a regisztráció a versenyre. 9:45 és 11:00 között nincs mérlegelés! Próbamérés végezhető.
- A **viszonyítási súlyt** a mért súlyból a tizedesek elhagyásával, a súlykompenzációt figyelembe véve kapjuk.
- **Súlykompenzáció:** Ha egy versenyző a sajátjánál magasabb korosztályban versenyez, 3 kg. súlykompenzációt kap. Csak az adott nevezésre vonatkozik.
- Akinek a helyszínen a viszonyítási súlya átlépi a kategóriája felső súlyhatárát a neve (kerek) zárójelben lesz. Csak akkor mérkőzhet, ha az ellenfele vállalja a mérkőzést.

## Utalási séma

Név:	Global Grappling Sportegyesület
Bankszámla:	51700100-10029730
Összeg:	17.000 Ft. <i>(csak példa)</i>
Megjegyzés:	Global Kupa 2023 Tigris Team <i>(klub neve)</i> 3 db. nevezési díj <i>(csak példa)</i>

## 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 következményeikért a teljes felelősség a csapatvezetőé.

## Nevezés a Kezdő kategóriákba

- Kezdő - Haladó megbontás az Ifjúsági1 - Felnőtt korosztályokban 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,
  - két különböző versenyen két különböző bíró az átlépését javasolja,
  - már kettőnél több évadban versenyez.

## Ruházat, védőfelszerelés, higiénia

- **NoGi ruházat:** rashguard és fightshort vagy passzos nadrág. A rashguard lehet rövid és hosszúujjú is. A fightshort alja a comb alsó felén legyen. A passzos nadrág legalább a comb feléig érjen, de akár a bokáig is érhet. Az elsőként szólított versenyző piros rashguard-ban köteles küzdeni, a másodikként szólított pedig nem pirosban.
- **Gi ruházat:** tiszta ju jitsu edzőruha (kabát, öv, nadrág). Nem lehet szakadt. A nadrág szára és a kabát ujja nem hajtható fel. A piros versenyzőnek piros övet (is) kell felvennie, melyet mi biztosítunk. A gi színére vonatkozóan megkötés nincsen. A kabát alatt rashguard használható. Előre nyújtott kézzel a csukló és a kabátujj vége között max. 5 cm, a függőleges nadrágszár vége és a boka közötti távolság legfeljebb 5 cm lehet.
- Fémbetét nélküli fog-, here-, fül- és ízületvédő használható.
- A bírón kívül mindenki a szőnyegre mezítláb lép fel. A szőnyegen kívül viszont a lábbeli használata kötelező! A bíró használhat bírói cipőt.
- 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).

## Rangsortpontok

- Rangsortpontot a nem kezdő kategóriában az a versenyző kap, aki kétszer győzött, vagy második lett, de a kategória harmadik helyezettje kapott rangsortpontot.
- A kapható rangsortpontok: I. helyezett 7 pont, II. helyezett 4 pont, III. helyezett 2 pont, IV. helyezett 1 pont, helyezés nélkül 0,5 pont.

## Védett korosztályok

- 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.

## 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:

<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	<b>C</b> védő-korlátozó védett korosztályok
<i>Ami B-ben engedélyezett,</i> és Összehajtás Vesefogó Ízület nyitás Izom vágás Csuklófeszítés Minden Guillotine fojtás Csavarásos lábfeszítés ( <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 lábfeszítés Felugrásos technikák	Földrevitel Pozíció Átfordítás Karfeszítés, karkulcs Térd a hason ( <i>fokozatosan bevezetve,</i> <i>lásd alábbi táblázat</i> )

### Engedélyezett technikák a védett korosztályokban (C fokozatosan bevezetve):

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

### Kezdő-haladó megbontás és a szabályrendszerek az egyes korosztályokban:

Korosztály	Kezdő	Haladó
Manó, Gyerek1,2	<i>C (nincs megbontás)</i>	
Ifjúsági1,2	B	B
Kadet, Junior, Felnőtt	B	A
Veterán	<i>A (nincs megbontás)</i>	

## 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 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 lábfejcsavarás, 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** (U13) korosztálytól a B szabályrendszert alkalmazzuk, azaz minden szabályos UWW grappling technika engedélyezett, kivéve:
  - i. Guillotine fojtás, ha nincs benn a kar,
  - ii. Toe hold (csavarásos bokafeszítés),
  - iii. A térd csavarása, külső nyomása,
  - iv. Összehajtás, vesefogó, ízület nyitás, izomvágás, csuklófeszítés.
- i. **Kadet korosztálytól** a Haladó kategóriákban nincs korlátozás, az A szabályrendszert alkalmazzuk, csak az a technika tilos, ami az UWW szabályzatban is tiltott.
- j. Ifjúsági1 – Felnőtt korosztályok között van **Kezdő-Haladó megbontás**. A Kezdő kategóriákban a B szabályrendszert alkalmazzuk.

### 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!

## Engedélyezett és tiltott technikák táblázata

szabályrendszer	C	B	A
<b>Földrevitelek</b>			
Kar-, csípő-, lábbal dobások	+	+	+
Lábra fogásos földrevitelek	+	+	+
Guard-ba ugrás	+	+	+
Vetődések 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, alkaral	-	+	+
Guillotine fojtás, ha benn a kar	-	+	+
Minden Guillotine fojtás	-	-	+
Fojtás gerincfeszítéssel	-	-	-
Fojtás ujjakkal, ököllel	-	-	-

# Térkép

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

