UWW Grappling
Válogató Verseny 2023

G4 Grappling Liga 2023 évad 1. forduló
Kvalifikáció a Magyar Bajnoki Döntőre
Kvalifikáció a Nemzetközi Versenyekre

2023. február 11.

Pestszentimrei Sportkastély
1188 Budapest, Kisfaludy u. 33/C

www.grapplingszov.hu

UWW Grappling
Válogató Verseny 2023
G4 Grappling Liga 2023 1. forduló
2023. február 11.

Versenykiírás

Szabályzat:	Meghívásos verseny négy szőnyegen a Magyar Grappling Szövetség szabályzata alapján.
Szervezők:	Global Grappling Sportegyesület, Merkert Zoltán főbíró, Berkes László versenyigazgató.
Helyszín:	Pestszentimrei Sportkastély, 1188 Budapest, Kisfaludy u. 33/C.
Időpont:	**2023. február 11. szombat** 8 órától mérlegelés, regisztráció, 10 órakor megnyitó, díjátadás 13 órától folyamatosan.
Versenyszámok:	**Gi Grappling** - regisztráció vége 9:45 **Gi 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. február 8. szerda (**nevezés** leadása és utalás **beérkezése**) 2023. február 9. csütörtök korrekciós nap A nevezést a klubvezetők adják le a honlapunk nevezési oldalán. A nevezési lehetőség 2023. január 28.-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 / Gyermek / Férfi versenyzőknek és Csapatnak!
Kvalifikáció 1:	A Magyar Bajnokság 2023. szeptember végi kiemelt Felnőtt, Junior 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.

UWW Grappling
Válogató Verseny 2023
G4 Grappling Liga 2023 1. forduló
2023. február 11.

Versenykiírás (folytatás)

Kvalifikáció 2: Versenyünk kvalifikáció a 2023-as Világ- és Európa Bajnokságra. Nem kiemelt versenyző csak akkor kaphat támogatást, ha részt vesz ezen a kvalifikációs versenyen!

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/ 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

Budapest, 2023. január 1. Berkes László versenyigazgató

UWW Grappling
Válogató Verseny 2023
G4 Grappling Liga 2023 1. forduló
2023. február 11.

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	
…			
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, 130
Felnőtt	1989 - 2003	5 perc	62, 66, 71, 77, 84, 92, 100, 130
Veterán1	1984 - 1988	4 perc	
Veterán2	1979 - 1983	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 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 **korosztály**ába 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 feltétel**e: 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 nevezték, 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 belenyúlni 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) bronzérmet 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 súly**t 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. *(csak példa)*
Megjegyzés:	UWW Grappling Válogató Verseny 2023
	Tigris Team *(klub neve)* 3 db. nevezési díj *(csak példa)*

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 következményeiért 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).

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

- 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, Gyermek1,2 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 fölénnyel 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:

A legtöbbet megengedő (UWW) haladók és veteránok	**B** közepesen korlátozó kezdők és ifjúsági haladók	**C** védő-korlátozó védett korosztályok
Ami B-ben engedélyezett, *és* Összehajtás Vesefogó Ízület nyitás Izom vágás Csuklófeszítés Minden Guillotine fojtás Csavarásos lábfeszítés *(pl. toe hold)* Térd csavarása, külső nyomása	*Ami C-ben engedélyezett,* *és* Fojtás *(kivéve Guillotine fojtás,* *ha nincs benn a kar)* Háromszög Egyenes lábfeszítés Felugrásos technikák	Földrevitel Pozíció Átfordítás Karfeszítés, karkulcs Térd a hason *(fokozatosan bevezetve,* *lásd alábbi táblázat)*

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	C *(nincs megbontás)*	
Ifjúsági1,2	B	B
Kadet, Junior, Felnőtt	B	A
Veterán	A *(nincs megbontás)*	

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 földrevitellel, 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 lábfeszítés, 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.

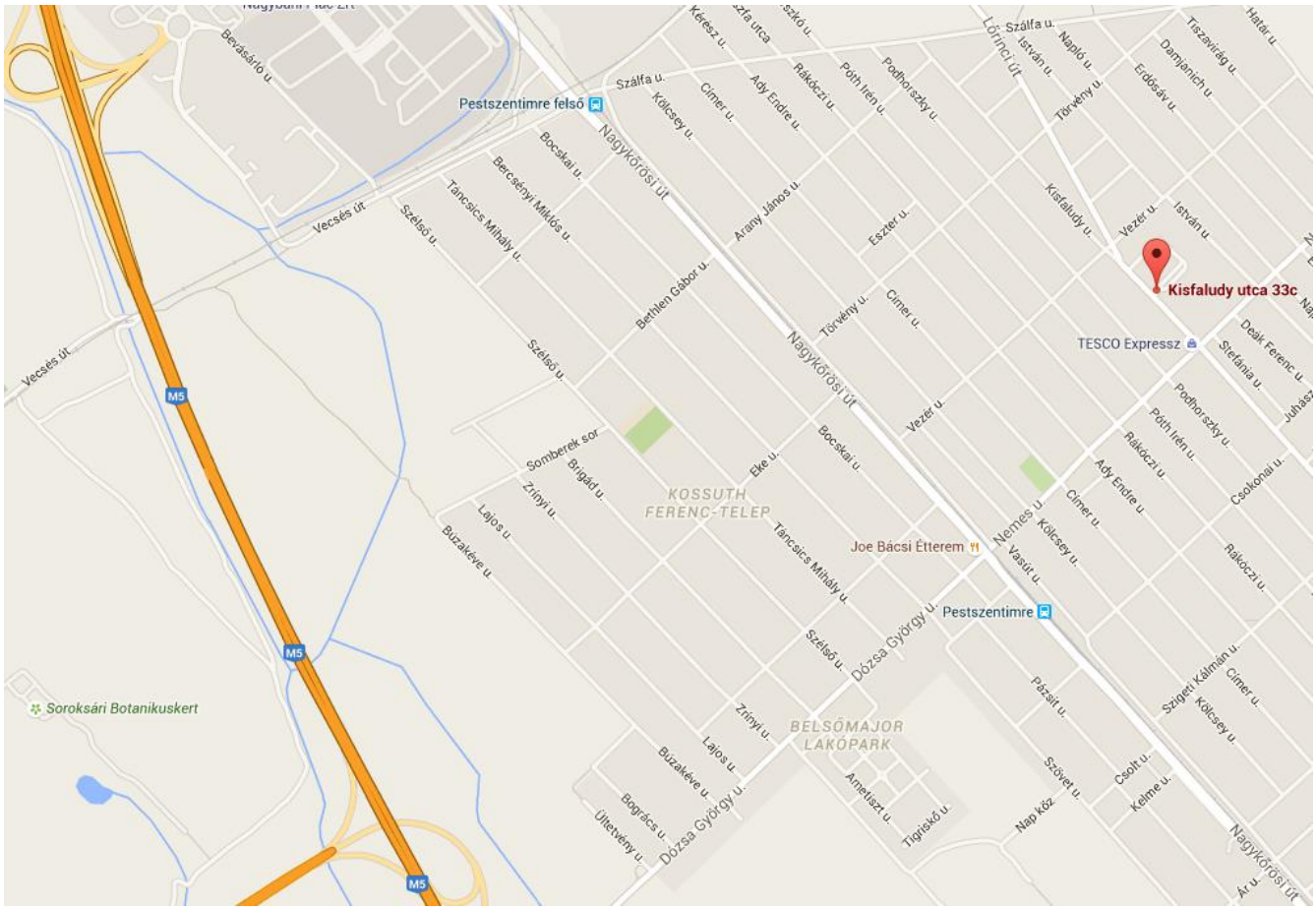
Akció-kényszer: A folyamatosan hárító, menekülő versenyzőt, aki nem hajlandó felvenni a küzdelmet, a bíró figyelmezteti, majd inti. Ha nincs aktivitás, a vezetőbíró 15 másodperc után int (1 pont az ellenfélnek). A negyedik intés leléptetést jelent!

Engedélyezett és tiltott technikák táblázata

szabályrendszer	C	B	A
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	-	-	-
Karfeszítések, karkulcsok			
Karfeszítések, karkulcsok	+	+	+
Repülő karfeszítés	-	+	+
Csuklófeszítés	-	-	+
Lábfeszítések			
Egyenes lábfeszítés	-	+	+
Toe hold (csavarásos bokafeszítés)	-	-	+
Térd csavarása, külső nyomása	-	-	+
Heel hook (csavarásos sarokfeszítés)	-	-	-
Test szorítások, feszítések			
Térd a hason	+	+	+
Összehajtás, vesefogó	-	-	+
Ízület nyitás, izom vágás	-	-	+
Lábak (combok) szétfeszítése	-	-	-
Gerincfeszítés	-	-	-
Feszítések egyéb			
Feszítés földrevitel közben	-	-	-
Ujjak, lábujjak feszítése	-	-	-
Feszítések túlhúzása	-	-	-
Állfeszítés (csavarás)	-	-	-
Fojtások			
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	-	-	-

Térkép

A verseny helyszíne: Pestszentimrei Sportkastély, 1188 Budapest, Kisfaludy u. 33/C



UWW Grappling Válogató Verseny 2023. február 11.

G4 Grappling Liga 2023 évad 1. forduló
Kvalifikáció a Magyar Bajnokságra
Kvalifikáció a Nemzetközi Versenyekre