



# **Combat Grappling szabályzat**

## **2026 évad**

**Magyar Grappling Szövetség**

## Tartalomjegyzék

A. Bevezetés	3. oldal
B. Kategóriák	4. oldal
C. A mérkőzés, ruházat, védőfelszerelés	5. oldal
D. Grappling szabályok	6. oldal
E. Ütő-rúgó szabályok	7. oldal
F. Engedélyezett és tiltott ütő-rúgó technikák táblázata	9. oldal
G. Pontozás és intés, leléptetés	10. oldal

## A. Bevezetés

1. Ez a Szabálykönyv a **Magyar Grappling Szövetség** által felügyelt Liga fordulókön a Combat Grappling versenyszám technikai, pontozási stb. szabályait tartalmazza és minden résztvevőre vonatkozik.
2. A Szövetség saját hatáskörben, saját szabályokkal 2025 ősztől újra bevezeti a **Combat Grappling** versenyszámot, annak két (nagykesztyűs és kiskesztyűs) változatát. Ez a versenyszám korábban mind a nemzetközi, mind a hazai versenyeken jelen volt.
3. A Szövetség másik két versenyszáma a Gi Grappling és a NoGi Grappling. Ezekben a versenyszámokban tiltott az ütés és a rúgás. A **Combat Grappling** versenyszámban mind a grappling technikák, mind **az ütés-rúgás engedélyezett**.
4. A nagykesztyűs (**Combat Grappling**) versenyszám egy belépési lehetőség a grappling felé az ütő-rúgó klubok és versenyzők számára, így ebben a versenyszámban a földharc időben korlátozva van. A kiskesztyűs (**Combat Grappling Pro**) versenyszámban csak a kezdőknél van időben korlátozva a földharc.
5. A hatályos magyar **Sporttörvény** külön kitér a 14. születésnapot be nem töltöttek fokozott védelmére és a 18. születésnapot be nem töltöttek védelmére. Ezért a **14 évesek vagy fiatalabbak nem indulhatnak** a Combat Grappling versenyszámokban, a 18 éven aluliak pedig védettek. A 14, illetve a 18 éves kor kiemelése a Sporttörvényben indokolja az **U16, U18 védett korosztályok** bevezetését a Combat Grappling versenyszámokban.
6. Amennyiben valamely terület nincs részletezve ebben a szabályzatban, a **Versenyszervezési szabályzatban**, illetve a **Gi Grappling és NoGi Grappling szabályzatban** leírt általános szabályok értendők ide is. Pl. részvétel, nevezés, lebonyolítás, küzdőtér, ruházat, grappling szabályok stb.

## B. Kategóriák

### 1. Versenyszámok:

- a. **Combat Grappling** (nagykesztyűs versenyszám)
- b. **Combat Grappling Pro** (kiskesztyűs versenyszám)
- c. Egy versenyzőnek egy versenyen egy versenyszámban csak egy nevezése lehet.

### 2. Nemek:

- a. Két nem van: nők és férfiak.
- b. Nők csak nők között, férfiak csak férfiak között indulhatnak.

### 3. Korosztályok (születési évek 2026-ban):

- a. U16                      15, 16 év:                      2010, 2011
- b. U18                      17, 18 év:                      2008, 2009
- c. U20                      19, 20 év:                      2006, 2007
- d. Felnőtt                21 - 35 év:                      1991 - 2005
- e. Az **U16 és U18 korosztályok védettek**, ez megnyilvánul a rövidebb menetidőben, a komolyabb védőfelszerelésben és a szigorúbb versenyszabályokban.
- f. Mindenki csak a születési évének megfelelő korosztályban indulhat.

### 4. Súlycsoportok:

- a. Női U16:                      40, 43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, 90 kg
- b. Női U18:                      43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, 90 kg
- c. Női U20:                      49, 53, 58, 64, 71, 90 kg
- d. Női Felnőtt:                53, 58, 64, 71, 90 kg
  
- e. Férfi U16:                      46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 110 kg
- f. Férfi U18:                      50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 110 kg
- g. Férfi U20, Felnőtt:        58, 62, 66, 71, 77, 85, 92, 100, 130 kg

### 5. Besorolás (Kezdő-Haladó szekciókra bontás mind a négy korosztályban):

- a. **A (Advanced = Haladó) szekció:**
  - i. Az általános szekció, itt mindenki indulhat.
  - ii. Itt lehet Rangsor pontot kapni.
- b. **B (Beginner = Kezdő) szekció:**
  - i. A Kezdők között nem lehet rangsor pontokat kapni.
  - ii. Korlátozva van, hogy ki indulhat a Kezdők között. *(lásd a következő pontot)*
- c. **Nem nevezhet a Kezdők között** Combat Grappling versenyszámokban az a versenyző, aki bármilyen összekapaszkodós vagy 'ütő-rúgó' harcművészeti ágban mester fokozatú.
- d. **Át kell mennie a Kezdőből Haladó** szekcióba annak a versenyzőnek, akire az alábbi négy kritérium közül bármelyik igaz:
  - i. Két különböző versenyen két különböző bíró az átlépését javasolja,
  - ii. Már a harmadik évadban versenyezne a Kezdők között.
  - iii. Eléri az előző pontban említett övfokozatot, azaz: bármely összekapaszkodós vagy 'ütő-rúgó' harcművészeti ágban mester fokozatot ér el.

## C. A mérkőzés, ruházat, védőfelszerelés

1. **Bírók:**
  - a. Vezetőbíró.
  - b. Pontozóbíró.
  
2. **Menetidők, hosszabbítás:**
  - a. U16 és U18 korosztály: 4 perc.
  - b. U20 és Felnőtt korosztály: 5 perc.
  - c. Hosszabbítás: 1 perc.
  
3. **Kezdési és újrakezdési helyzet:** Minden esetben **középpüti állásban**.
  
4. **Hosszabbítás elrendelése és döntés a hosszabbításban:**
  - a. Ha a menet végig megy és pontegyenőség van, hosszabbítást kell elrendelni.
  - b. A végén mindkét bíró pontoz, pontegyenlőség esetén a vezetőbíró dönt.
  
5. **Ruházat, versenyzők megkülönböztetése:**
  - a. NoGi ruházat.
  - b. Az elsőként hívott versenyzőnek piros, a másodikként hívott versenyzőnek nem piros rashguard-ot kell viselnie.
  
6. **Kesztyű:**
  - a. Combat Grappling versenyszámban kötelező a **14 unciás** bokszkesztyű használata. Kötelező a bandázs használata a kézfejen a kesztyű alatt.
  - b. Combat Grappling Pro versenyszámban kötelező a 7 unciás ún. **'Bufla'** kesztyű használata.
  - c. Csak egyetlenes tömötségű, sértetlen kesztyűt lehet használni. A tépőzár, madzagot le kell ragasztani.
  
7. **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 fejjvédő használata.**
  - d. U20, Felnőtt korosztályban nem kötelező, de ajánlott a fejjvédő használata.
  - e. Használható a fülvédő (ha nincs fejjvédő) és az ízületvédő.
  - f. A védőfelszerelésnek nem lehet kemény (kopogós – fém vagy műanyag) eleme.
  - g. A védőfelszerelésben sem lehet szabadon tépőzár. Le kell ragasztani.
  - h. A sípcsont-lábfej védő:
    - i. Nem lehet két külön darabban, azaz a kombinált engedélyezett csak.
    - ii. Bebújósna kell lennie, nem lehet tépőzáras.
    - iii. Neoprén, vagy textil anyagból kell készülnie.
    - iv. Takarnia kell a lábujjakat is középig, de nem lóghat túl a lábujjakon.
    - v. Gondoskodni kell róla, hogy ne forduljon el (pl. leragasztással).

## D. Grappling szabályok

1. A grappling szabályok az életkori megfeleltetés szerint ugyanúgy alkalmazandók, mint a NoGi Grappling versenyszámban az időkorlát figyelembevételével.
2. Az életkori megfeleltetés és a szabálykövetés a következő:
  - a. U16 ugyanaz, mint az U15.
  - b. U18 ugyanaz, mint az U17.
  - c. U20 és Felnőtt ugyanaz, mint a grappling versenyszámokban.
3. Az életkori megfeleltetésből következően:
  - a. U16: kezdő és haladó kategóriákban is a grappling B szabályrendszer alkalmazandó.
  - b. U18, U20, Felnőtt: kezdő kategóriákban a grappling B, haladó kategóriákban a grappling A szabályrendszer alkalmazandó.
4. A földharc idejének a korlátozása:
  - a. A Combat Grappling (azaz a nagykesztyűs) versenyszám állasküzdelem centrikus. A kezdő kategóriában gyakorlatilag nincs földharc, csak földrevitel. A haladó kategóriában 15 másodpercben van korlátozva a földharc ideje.
  - b. A Combat Grappling Pro (azaz a kiskesztyűs) versenyszám haladó kategóriáiban nincs korlátozva a földharc. A kezdők is elegendő időt kapnak a földrevitel befejezéséhez (45 másodperc).
  - c. A Combat Grappling Pro versenyszám U20 és Felnőtt korosztály haladó kategóriáiban a grappling és az ütő-rúgó technikák is teljességükben, korlátozás nélkül az A szabályrendszer szerint alkalmazandók. Esetleges kiemelt versenyeken (pl. Grappling Heroes, esti gálák) e szerint rendezzük meg a küzdelmeket.
  - d. A 15 mp-es és a 45 mp-es időkorlát kezelése: A földre kerülés pillanatában a bíró a versenyzők fölé kinyújtott, ökölbe szorított kezével jelzi a földre kerülés tényét. A kijelzőn egy számláló indul el. Amennyiben a számláló eléri a maximális időlimitet, a vezetőbíró megállítja, majd közepén, állásból indítja újra a küzdelmet.
5. Combat Grappling versenyszámokban a földharc időkorlát:

<b>Combat Grappling</b> (nagykesztyűs)	Földrevitel	Földharc időkorlát
Kezdő	+	0 másodperc
Haladó	+	15 másodperc
<b>Combat Grappling Pro</b> (kiskesztyűs)		
Kezdő	+	45 másodperc
Haladó	+	korlátlan

## E. Ütő-rúgó szabályok

1. Az ütések és rúgásokat **kontrolláltan** kell végrehajtani.
  - a. 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.
  - b. Az ellenfél részéről a kontrolláltság azt jelenti, hogy nem fordíthat hátat a támadónak, **nem fordulhat ki**. A vezetőbíró szigorúan ítéli meg a kifordulást!
  - c. 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.**
2. A szabályok megkülönböztetik az **álló és a nem álló** versenyzőt:
  - c. Áll a versenyző, ha a talpán kívül más testrésze nem érinti a szőnyeget.
  - d. Nem áll az a versenyző, akinek a talpán kívül más testrésze is érinti a szőnyeget.
3. Alkalmazott **szabályrendszerek**:
  - a. **A szabályrendszer**: az U20 és Felnőtt korosztályok **Haladó** kategóriáiban – ez a legtöbb technikát engedő. Ezt részletezzük a következő négy pontban (4.-7.),
  - b. **B szabályrendszer**: korlátozó az U20 és Felnőtt korosztályok **Kezdő** kategóriáiban – megmondja mit nem szabad (lásd 8. pont)
  - c. **B! szabályrendszer**: szigorúbb korlátozó az **U16 és U18 védett korosztályoknak** – megmondja, mit nem szabad még (lásd 9. pont)
  - d. Kezdő-Haladó megbontás és a szabályrendszerek az egyes korosztályokban:

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

4. **A szabályrendszer - Engedélyezett és tiltott támadó felületek**:
  - a. Kéz, kar:
    - i. Engedélyezett: az ököl kesztyűvel borított elülső és kézháti részével lehet ütni.
    - ii. Tiltott: a kézfej egyéb területeivel (tenyér, kézél, kalapács ököl), illetve a kézfejen kívüli területekkel (alkar, könyök) ütni!
  - b. Láb:
    - i. Engedélyezett: a talp (a sarok talp felőli része is), a védőfelszereléssel borított lábfej és sípcsont, valamint a térd.
    - ii. Tiltott: a sarok hátsó része.
  - d. Fej: a fejelés tiltott!
5. **A szabályrendszer - Engedélyezett és tiltott találati felületek**:
  - a. Tiltott a gerincet, a térdet és a lágyékot támadni.
  - b. Tiltott a nyak, a halánték, a tarkó, a koponya felső és hátsó része támadása.
  - c. Engedélyezett találati terület a fejen a fülek előtti rész a homloktól az állig.
  - d. Engedélyezett a felkar, a váll, a comb és a lábszár támadása.
  - e. Engedélyezett a felsőtest támadása a nyak és az öv között szemből a test oldalsó középvonaláig.

**6. A szabályrendszer - Engedélyezett és tiltott ütések:**

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

**7. A szabályrendszer - Engedélyezett és tiltott rúgások:**

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

**8. 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.

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

- a. Tiltott a fej ütése földön.
- b. Tiltott a térdrúgás.

**10. 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.

## F. Engedélyezett és tiltott ütő-rúgó technikák táblázata

	U16, U18	U20, Felnőtt	
	B!	B	A
<b>Ütések</b>			
Fej ütése állásban	+	+	+
Fej ütése földön	-	-	+
Egyenes, horog, felütés, köríves	+	+	+
Fogásban ütés	-	-	+
Tenyeres, kézél, kalapács ütés	-	-	-
Könyök, alkar ütés, forgó ütés	-	-	-
<b>Rúgások</b>			
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	-	-	-
<b>Tiltott helyzetek, találati területek</b>			
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)	-	-	-

## G. Pontozás és intés, leléptetés

### 1. Pontozás az első menetben:

- a. A grappling pozíciókért és akciókért nem jár pont.
- b. Az intésért 1 pont jár az ellenfélnek.
- c. 1 pontozóbíró van.
- d. A pontozóbíró és a vezetőbíró percenként pontozza a versenyzőket: 1 pontot ad annak a versenyzőnek, akit abban a percben jobbnak látott.
- e. Megrendítő erejű technika esetén abban a percben +1 pontot ad. Ez csak egyszer történhet meg, mert a második megrendítő erejű technika elszenvedésekor a vezetőbíró beszünteti a mérkőzést és az ellenfél győz.

### 2. Pontozás a hosszabbítás végén:

- a. Ha az első menetben pontegyenlőség van, 1 perces hosszabbítás következik.
- b. A hosszabbítás végén a pontozóbíró és a vezetőbíró is pontoz: 1 pontot adnak annak a versenyzőnek, akit a jobbnak láttak a hosszabbításban.
- c. Egyszerű ponttöbbséggel döntik el a győztest. Döntetlennél az győz, akinek a vezetőbíró adta a pontot.

### 3. Intés és leléptetés:

- a. A vezetőbíró intheti a versenyzőt. Az intéseket számolják, a kijelző mutatja. Az intésért az ellenfél kap 1 pontot.
- b. Negyedik intés esetén leléptetik a versenyzőt.
- c. Az intés okai:
  - i. A küzdőtérrel kimenekülés,
  - ii. Kifordulás,
  - iii. Passzivitás,
  - iv. Tiltott technika végrehajtása, szabálytalanság,
  - v. Nem megfelelő viselkedés akár a versenyző, akár a kísérő részéről.
- d. Durva szabálytalanság azonnali leléptetést eredményezhet.

### 6. Combat Grappling pontozási táblázat:

<b>Pontozóbíró, vezetőbíró</b>	Versenyzőnek	Ellenfélnek
Percenként, akit jobbnak lát	1 pont	
Megrendítő erejű technika	1 pont	
<b>Intés (vezetőbíró)</b>		
Intés		1 pont