



XI. Hírös Kupa Meghívásos Országos Ju Jitsu Verseny Versenykiírás

2010 április 24.

Angolkisasszonyok Ward Mária Leánygimnáziuma
Kecskemét, Czollner tér 5.

**további információ a honlapunkon:
www.tatamicentrum.hu**



XI. Hírös Kupa

Meghívásos Országos Ju Jitsu Verseny

2010 április 24.

Angolkisasszonyok Ward Mária Leánygimnáziuma
Kecskemét, Czollner tér 5.

Versenyszámok

Típus	Technikai	Küzdelmi	Összetett
Egyéni	I. Jurandori	III. Randori IV. Grappling	VI. Összetett egyéni
Páros	II. Quattro	V. Double Couple	VII. Összetett Csapat

Korosztályok

Születési évek		Fokozat csoportok	
Gyermek	2003, 2002, 2001	Mini	legfeljebb gyermek korosztály
Ifjúsági	2000, 1999, 1998	Midi	legfeljebb narancs öv csíkkal fokozat
Junior	1997, 1996, 1995	Maxi	legfeljebb ifjúsági korosztály
Kadett	1994, 1993, 1992		legfeljebb lila öv csíkkal fokozat
Felnőtt	1976 - 1991		legfeljebb junior korosztály
Senior 40	1966 - 1975	Kezdő Haladó Mesterjelölt Mester	legfeljebb szürke öv csíkkal fokozat
Senior 50	1956 - 1965		
Senior 60	1955 és előtte		
			legfeljebb 5. kyu fokozat
			legfeljebb 3. kyu fokozat
			legfeljebb 1. kyu fokozat
			mindenki

Súlycsoportok

Gyermek korosztály	25 kg., 30, 35, 40, 40+
Ifjúsági korosztály	35 kg., 41, 47, 53, 53+
Junior korosztály	45 kg., 52, 59, 66, 66+
Kadett korosztály	55 kg., 63, 71, 79, 79+
Felnőtt, senior korosztályok	65 kg., 75, 85, 95, 105, 105+
Double Couple összesített pársúly	60 kg., 80, 100, 120, 140, 160, 180, 180+

XI. Hírös Kupa

Meghívásos Országos Ju Jitsu Verseny

Versenykiírás

Kiíró, rendező: TATAMI CENTRUM SE. Kecskemét
Védnök: Magyar Ju Jitsu Szövetség
Főbíró: Füvesi Sándor 4. dan
Versenyigazgató: Berkes László 5. dan
Helyszín: Angolkisasszonyok Ward Mária Leánygimnáziuma
6000, Kecskemét, Czollner tér 5.
Időpont: **2010. április 24. szombat**
Megnyitó: **10.30-kor**

Versenyszámok

Technikai számok: **I. Jurandori** nemenként és fokozat csoportonként
II. Quattro fokozat csoportonként
Küzdelmi számok: **III. Randori** nem, korosztály és súlycsoport bontás
IV. Grappling Gi és NoGi ugyanilyen bontásban
Lányok, nők a helyszínen csoportosítva
V. Double Couple: (összesített pársúly alapján)
Összettbe nem számít bele
Összetett számok: **VI. Összetett egyéni** (automatikus, nem kell nevezni)
VII. Összetett csapat (négy fő, négyszeres nevezési díj)

Díjazás

Összetett csapat: Kupa a csapatnak, érem az első 3, oklevél első 4 helyezettnek.
Összetett egyéni: Kupa az első 3, oklevél az első 4 helyezettnek.
Versenyszámok: Érem az első 3, oklevél az első 4 helyezettnek

Nevezés

Nevezési díj: **1.300 Ft.** személyenként, számonként.
5.200 Ft. csapatonként.
Nevezési határidő: 2010 április 21. szerda (e-mail beérkezés)
Belépődíj: Nincs. A belépés ingyenes!
Információ: Berkes László 06-30-2067-078 www.tatamicentrum.hu

Kecskemét, 2010 április 1.

TATAMI CENTRUM SE
Mócza Lajos elnök

Nevezési előírások

- A nevezéshez egy évnél nem régebbi '**VERSENYEZHET**' igazolás kötelező!
- A résztvevőknek a versenyre érvényes **sportbiztosítással** kell rendelkezniük.
- **A versenyre 9 óráig be kell érkezni!** A később érkezők nem indulhatnak!
- Személyenként minden negyedik nevezés ingyenes!
- Nevezési határidő túllépés és helyszíni nevezés esetén **dupla nevezési díjat** kell fizetni!
- Nevezési díjat előre küldeni nem kell, az a helyszínen fizetendő!
- Nevezni a www.tatamicentrum.hu honlapról letöltött DOC vagy XLS nevezési lapon lehet a nevezes@tatamicentrum.hu címre küldve.
- Seniorok alacsonyabb seniorban és felnőttben is nevezhetnek. Felnőtt alattiak magasabb (nem senior) korosztályban, lányok pedig fiúk között is nevezhetnek.
- A technikai számokban (Jurandori, Quattro) csak a fokozati csoportban vagy a közvetlenül következőben lehet nevezni!

Védőfelszerelés, ruházat, higiénia

- Randori versenyszámban **kötelező védőfelszerelésre** is szükség van: fejkendő (felnőtt korosztály alatt), fogvédő, kesztyű, lágyékvédő, lányoknak testvédő vagy keménybetétes mellvédő, lábszárvédő, lábfejkendő (lábujjakat is fedje).
- A többi versenyszámban nincs kötelező védőfelszerelés.
- Fémbetét nélküli fog-, here- és ízületvédő minden versenyszámban használható.
- Grappling NoGi számban passzos póló és rövidnadrág a ruházat, a többiben kötelező a tiszta ju jitsu edzőruha (kabát, öv, nadrág).
- Semmilyen (test)ékszer, csat sem használható.
- A hosszú haját gumival össze kell fogni! A körmöket rövide kell vágni!

Lebonyolítás

- A tatami (pást) 6 x 6 méter zöld tatamiból. 1 méter piros védősáv van.
- A rendezőség a csoportok összevonásának és bontásának jogát fenntartja.
- Fénykép és videófelvétel szabadon készíthető.
- A technikai számokban (Jurandori, Quattro) egy kategória csak akkor lesz megrendezve, ha van abba a fokozati csoportba tartozó versenyző.
- **Pontozásos lebonyolítás:** 5 vagy 3 bíró pontoz táblával (ötnél kihúzzák a legkisebbet és legnagyobbat). A legjobbak a 2. fordulóra kerülnek és újra versenyeznek. A 2. fordulóban pontegyenlőség esetén a következő sorrendben kell dönteni: kihúzott legkisebb szám, kihúzott legnagyobb szám, kapott legkisebb szám, kapott legnagyobb szám, életkor (fiatalabb győz).
- **Párbaj lebonyolítás:** Egyszerű visszamérkőzéses rendszer. 3 versenyző esetén körmérkőzés. 4 versenyzőnél két párt sorsolnak, a győztesek küzdenek az első, a vesztesek a harmadik helyért. 5,6,7,8 versenyzőnél négy közé bemérkőzések vannak. 8-nál több versenyzőnél először a 8 közé van bemérkőzés, 16-nál több esetén pedig bemérkőzések a 16 közé. A döntősök által legyőzött versenyzők visszamérkőznek, van esélyük a bronzéremre. Vezetőbíró és két oldalbíró zászlóval jelez, döntetlen esetén hosszabbítás, végső döntetlen nincs.

Versenyszám magyarázat 1.

Technikai számok

I. Jurandori: Egyéni versenyszám, önvédelmi technikák bemutatása, pontozásos lebonyolítású, az összetettbe beleszámít.

Egy vagy több támadóval szemben kell védekezéseket bemutatni.

Legalább 6 technika, legfeljebb 1 perc időtartamban.

A technikai kivitelezés pontossága a meghatározó.

Kategóriák **nemenként és fokozat csoportonként** (14).

A három Senior korosztály (40, 50, 60) négy fokozat csoportja (Kezdő, Haladó, Mesterjelölt, Mester) nemenként teljesen külön van!

Csak az övfokozatnak megfelelő vagy eggyel magasabb övfokozati csoportban lehet indulni. *Ez azt jelenti, hogy sárga öves a Kezdő és a Haladó kategóriában indulhat csak.*

Egy csoport csak akkor kerül megrendezésre, ha a csoportba tartozó induló is van. *Ez azt jelenti, hogy a Mester kategóriát csak akkor rendezünk, ha van ott danfokozatú induló.*

II. Quattro: Párok technikai párbaja, az összetettbe beleszámít.

A két pár feláll egymással szembe a tatamin. A kategóriától függően 4, 8, 16, 32, vagy 64 támadás közül sorsolnak. Erre mutat be egy védekezést az A. pár kétszer (fordított szerepben is). Ezután következik a B. páros ugyanígy. Ezt követően a vezetőbíró egy újabb támadási formát sorsol, de ezúttal a B. pár kezd. **Mesterjelölt** (32) és **Mester** (64) kategóriákban ezt megismétlik még egyszer, így ott négy támadás van. Mester kategóriában a négy támadásnak a négy különböző 16-os csoportból kell lennie!

A bírók zászlóval jelzik, hogy melyik pár volt a jobb, és a vezetőbíró dönt, hogy kik jutnak tovább a következő fordulóba. Ha a bírók nem tudnak dönteni, újra sorsolnak.

Kategóriák **fokozat csoportonként** (7). A pár mindkét tagja legfeljebb a megadott csoportba tartozik (alacsonyabba tartozhat).

Senior csoportok teljesen külön vannak.

Csak az övfokozatnak megfelelő vagy eggyel magasabb övfokozati csoportban lehet indulni. *Ez azt jelenti, hogy kék és zöld öves pár a Haladó és a Mesterjelölt kategóriában indulhat csak.*

Egy csoport csak akkor kerül megrendezésre, ha a csoportba tartozó induló is van. *Ez azt jelenti, hogy a Mester kategóriát csak akkor rendezünk, ha van olyan pár, melyben van danfokozatú induló.*

Versenyszám magyarázat 2.

Randori

III. Randori: Egyéni küzdelem 3 x 1 (kadett 1,5, felnőtt 2) percben.

Lebyonolítás párbaj. Jelleggel, összetettbe beleszámít.

1.menet: Megszakításos ütő-rúgó küzdelem félerővel védőfelszerelésben.

a./ Tiltott technikák: Dobások, levitelek, földharc, egyenes rúgás fejre, könyökütések, tédrúgások, feszítések, fojtások, erős ütések és rúgások, földre került ellenfél támadása, kontrollálatlan (pl. kifordulásból) végrehajtott támadások. Tilos a láb támadása, kivéve: lábsöprés és a férfi kadett és felnőtt korosztályban a combrúgás. Tilos fejre rúgni, kivéve a köríves rúgás érintéssel.

b./ Ippon bírói döntés alapján.

2.menet: Dobások, földrevitelek. Engedélyezett a lábfelszedés, a lábsöprés.

a./ Tiltott technikák: feszítésből és fojtásból végrehajtott dobás, a fej támadása, a földre került ellenfél ütése, rúgása, a földharc. Kadett és felnőtt korosztályon kívül (nőiben is) tilos az ütés és a rúgás.

b./ Engedélyezett fogásban kadett és felnőtt korosztályban **félerővel** testre és lábra az 1. menetben is megengedett ütések és rúgások.

c./ Ippon nagyívű dobás (lábak a levegőben) után bírói döntés alapján.

3.menet: Földharc.

a./ Tiltott technikák: Felállás (egyik térdnek lenni kell lenni), a gége támadása ujjakkal és seikennel (nyomás is!). Kadett és felnőtt korosztályon kívül (nőiben is) tilos a rúgás, az ütés, a fojtás, feszítés.

b./ Engedélyezett kadett és felnőtt korosztályban a fojtás, a karfeszítés és **félerővel** testre, lábra az 1. menetben is engedett ütések és rúgások.

c./ Ippon: leszorítás a bíró 10 (kadett 15, felnőtt 20, női 10, senior 10) számolásáig, lekopogás fojtás és feszítés esetén.

Mindegyik menetben tilos a fejelés, kesztyű nélkül arcba nyúlás, a torok, gerinc, lágyék, térd, tarkó támadása, a dühből, kontroll nélkül végrehajtott technikák, a tatamira nem illő viselkedés. A vezetőbíró figyelmeztethet, inthet, leléptethet egy menetben vagy a teljes mérkőzésről. A bírók a 3. menet végén a vezetőbíró vezényszavára jelzik, szerintük ki nyert. A három bíró jelzése alapján a vezetőbíró hirdeti ki a győztest. Ha nem tudnak dönteni, egyik fogásnemben újra küzdenek és újra döntenek. Ismételt döntetlen esetén egy másik fogásnemben időkorlát nélkül az első értékelhető találatig tart a mérkőzés.

Csoportok nemenként, életkoronként és súlycsoportonként.

Összetettbe beleszámít.

Versenyszám magyarázat 3.

Grappling

IV. Grappling Gi és NoGi: Küzdelem egy menetben párbaj jelleggel. Összetettbe számít. **NoGi** esetében passzos pólóban és rövidnadrágban küzdenek.

Menetidő a korosztályok sorrendjében nők, férfiak egyaránt: 2, 3, 4, 5, 6, 4 perc.

A küzdelem **megnyerhető** feladással, pontozással, illetve az ellenfél leléptetésével. Ha nem volt sem lekopogtatás, sem leléptetés és a pontszám is egyenlő, akkor hosszabbítás, ahol a menetidő fele az elsőnek. Ha itt sincs döntés, hosszabbítás időkorlát nélkül az első pontig.

A küzdelem állásból indul. **Ütés és rúgás** nem engedélyezett.

Fojtás és feszítés engedélyezett kadett korosztálytól, az alatt pedig az alább részletezett korlátozásokkal. Fojtásért és feszítésért külön pontszám nem adható (csak mint a kontroll pozíció része), de alkalmazásával lekopogtatható az ellenfél.

- Gyermek korosztályban nincs sem feszítés, sem fojtás,
- Ifjúsági korosztályban engedélyezett a karfeszítés, nem engedélyezett a fojtás és a láb feszítése
- Junior korosztályban engedélyezett a karfeszítés és a fojtás, nem engedélyezett a láb feszítése.

Pontozás: Pontok adhatók akciókért és reakciókért (a végrehajtónak), illetve büntetésből (az ellenfélnek).

Akciópontként 1-4 pontot lehet adni, mégpedig három területen:

dobásokért, földrevitelekért:

- Ippon értékű dobás: 4 pont
- Tiszta, nagyívű dobás: 2 vagy 3 pont
- Minden egyéb (akár részleges) földrevitel, akkor is, ha az ellenfél ugrik guard-ba: 1 pont

kontroll (teljes ellenőrzési) **pozíció** megszerzésért:

- ha a pozíciót elérő egyik lába be van fogva: 1 pont
- egyoldalas, azaz ha a pozíciót elérő térdei az ellenfél egyik oldalán érik a talajt: 2 pont
- kétoldalas (mount), a két térd más és más oldalon éri a talajt: 3 pont
- ezek a pontszámok, ha az ellenfél háton vagy oldalt fekszik, abban az esetben, ha hason fekszik 1 ponttal magasabb a pontszám (pl. back mount 4 pont)

kontroll pozíció megtartásáért (**leszorítás**)

- A pozíció tartásáért 15 másodpercenként 1 pont jár, hason fekvő ellenfél esetén 2 pont. A pozíció tartást jelzi a vezetőbíró, az időmérő pedig a kijelzőn mutatja a leszorítás idejét.
- 4 pont után ki kell engedni az ellenfelet és középütt állásból folytatni.

Versenyszám magyarázat 4.

Grappling, Double Couple, Összetett

IV. Grappling Gi és NoGi (folytatás)

Reakció pontként 1 pont adható, ha kiszabadulunk olyan kontroll pozícióból, amelyért az ellenfelünk kapott pontot.

Büntetés pontot kapunk, ha megintik az ellenfelünket. Ez az intés súlyosságától, ismétlődésétől függően 1-2 pont lehet.

További **technika korlátozások** grappling-ben:

- Tiltott az ellenfél földről felemelése után a földhöz ütése.
- Tiltott a torok, a gerinc, a lágyék támadása ütéssel, rúgással, a torok, lágyék nyomása, markolása.
- Tiltott a csípás, harapás, karmolás, hajhúzás, fejelés.
- Tiltott a kéz- és lábujjak feszítése, csavarása.
- Tiltott a gerincfeszítés (fej mellre lenyomása, dupla Nelson, Guillotin, konzervnyitó, gerinc hátra feszítése stb.) A Guillotin-ra hasonlító fojtás engedélyezett, ha nem gerincfeszítés!
- A fojtásokat, feszítéseket nem szabad hirtelen mozdulattal rántani, időt kell adni a lekopogásra.
- Az ellenfél arcába (szemébe, orrába, szájába stb.) nyúlni tilos. Ugyancsak tilos az ellenfél száját, orrát befogni.
- Tilos a láb csvarása és a hempergéses lábfeszítés.

V. Double Couple: Két fős csapatok küzdelmi versenye időkorlát nélkül. Párbaj.

A cél az ellenfél egyik tagját kirakni a küzdőterületen kívülre. A randori második és harmadik menetében nem tiltott technikák alkalmazhatóak. Ütés és rúgás tilos! A párok összsúlya alapján van a csoportbontás (mindenki együtt: életkor, fokozat nem lényeges, csak a pár összsúlya). Egy versenyző ugyanabban a súlycsoportban nem indulhat két különböző párban, de más súlycsoportban igen! Összetettbe nem számít bele!

VI. Összetett egyéni: A Jurandori, Quattro, Randori, Grappling Gi/NoGi számok

számítanak. Az első hely 7, a második 4, harmadik 2 és a negyedik helyezés 1 pontot ér. Egy versenyszámban csak a legjobb pontszám számít! Pontazonosság esetén sorrendben a Randoriban, a Jurandoriban, Grapplingben, Quattroban elért pontszám számít. Ha mind azonos, akkor az összes pontszámát összeadjuk (többszöröst és Double Couple-t is). Ha azonos, akkor az győz, akinek több nevezése volt. Ha ez is azonos, akkor holtverseny van és ugyanolyan kupát, érmet, oklevelet kell kapniuk.

VI. Összetett csapat: Négy fős csapat összesített pontja alapján kialakult sorrend.

Több csapat is nevezhet egy klubból, de egy személy csak egy csapatban lehet!

Nevezési lap séma

Minta (letölthető XLS és DOC formában a www.tatamicentrum.hu honlapról):

Nevezés a **XI. Hetény Kupa Országos Ju Jitsu Versenyre**

Klub neve: Kiskőrösi Budo SE.

1. Sor- szám	2. Név	3. Születési dátum	4. Kor- osztály	5. Fokozat csoport	6. Testsúly (kg.)	7. Ju randori	8. Quattro	9. Randori	10. Grapp. Gi	11. Grapp. NoGi	12. Double Couple	13. Csapat
1.	Kis Lajos	1993.02.22	KA	HA	62		A/HA	KA/63		KA/63		A
								FE/65				
2.	Nagy Lilla	1996.10.01	JU	XI	45	L/XI	A/XI	L			A/100	A
3.	Szabó Pál	1999.05.05	IF	DI	40	F/DI	A/XI	IF/40			A/100	A
											B/120	
4.	Szép Éva	2001.08.18	GY	NI	28	L/NI		L	L			
						L/DI		GY/30				
5.	Csillag Áron	1994.04.14	KA	KE	69	F/KE	A/HA	KA/71	KA/71	KA/71	B/120	A
						F/HA		KA/79	FE/75			
6.	Fehér Sándor	1971.10.10	S4	JE	85	F/JE			FE/85	FE/85		

Dátum: 2010.04.21

Csapatvezető: Fekete Péter

Nevezési lap kitöltési útmutató

1. **Sorszám:** Általában egy sorba írunk egy versenyzőt. Ha egy versenyszámon belül több kategóriában kíván indulni, akkor további sor(oka)t használhatunk, ott csak azoknak a versenyszámoknak a cellájába kell írni, amelyekben több kategóriában indul. A sorszámot csak a következő személy első sorába írunk.
2. **Név**
3. **Születési dátum:** éééé.hh.nn formátumban
4. **Korosztály:** Lehetséges értékek: GY, IF, JU, KA, FE, S4, S5 vagy S6.
Születési év alapján (lásd 3. oldal) **G**Yermek, **I**Fjúsági, **J**Unior, **K**Adett, **F**elnőtt, **S**enior 40, 50 vagy 60.
5. **Fokozat csoport:** Lehetséges értékek: NI, DI, XI, KE, HA, JE, ME.
 - a. **Gyermek, Ifjúsági és Junior** korosztályban 3 csoport lehetőség: **NI:** Mini, **DI:** Midi, **XI:** Maxi. A nem MJJSZ-hez tartozókat a csapatvezetője sorolja be: Minibe, aki Gyermek életkorú és alacsony fokozatú, Maxiba aki magas fokozatú vagy junior életkorú, a többiek pedig Midibe.
 - b. **Kadett, Felnőtt és Senior** korosztályban 4 csoport lehet: **KE:** Kezdő, **HA:** Haladó, **JE:** Mesterjelölt, **ME:** Mester.
6. **Testsúly kg.:** Előzetes testsúly kg.-ban (mérlegelés lesz a versenyen).
7. **Jurandori:** Akkor kell megadni, ha indul jurandoriban a versenyző. Leány vagy fiú, azaz **L** vagy **F** /fokozat csoport formában kell megadni. Értelmezés: **F/NI** fiú Mini, **L/HA** leány haladó. Lányok indulhatnak a fiúk kategóriájában is, bárki indulhat magasabb fokozati csoportban is. A Senior csoportban indulók még a korosztályt is írják be. Példák: **F/XI, L/KE, F/JE/S5, L/ME/S4**
8. **Quattro:** Akkor kell beírni, ha indul Quattro-ban a versenyző. Pár azonosító / fokozat csoport alakban kell megadni. A pár azonosító A, B, C, stb. Értelmezés: **B/XI** a Maxi-ban induló második pár egyik tagja. A Quattro páros versenyszám, azaz a nevezés akkor jó, ha pontosan két versenyzőnél van ugyanaz a jelzés. A Senior csoportban indulók még a korosztályt is írják be. Példák: **A/NI, A/HA, B/HA/S5, C/KE/S4**.
9. **Randori:** Akkor kell ide írni, ha indul Randori-ban a versenyző. Fiúknál, férfiaknál az életkori csoport és a testsúly alapján a kiírás szerinti kategóriák közül a megfelelőt kell beírni. Példák: **GY/30, IF/41, JU/52, FE/75, S5/85**. Azonos korosztályban magasabb súlycsoportban valamint más engedélyezett korosztályban, de nem alacsonyabb súlycsoportban is lehet nevezni. Leányoknál csak annyit kell beírni, hogy **L** (leány), vagy fiúk között úgy mintha fiú lenne.
10. **Grappling Gi:** Ugyanaz, mint Randori.
11. **Grappling NoGi:** Ugyanaz, mint Randori.
12. **Double Couple:** Akkor kell ide írni, ha a versenyző indul Double Couple versenyszámban. Quattro-hoz hasonlóan **A/80** a lehetséges nevezési forma, azaz pár azonosítója, majd a kategória. Pontosán két versenyzőnél kell beírni ugyanolyan nevezést. Egy versenyző több párban is indulhat (különböző súlycsoportban). Nem számít be az összetettbe! Példák: **A/60, B/160, C/180+**.
13. **Csapat:** Az egy csapatba tartozókat azonos betűvel lejelöljük (négy A, B stb.)

Nevezni csak e-mail-ben a nevezes@tatamicentrum.hu címre küldve lehet 2010 április 21. szerda éjfélig.

Quattro támadások 1.

Quattro Mini és Quattro Midi (1 - 4)

1.	Ütő-rúgó támadások	Egyenes ütés fejre
2.		Egyenes rúgás gyomorra
3.	Fojtások	Kétkezes mellső fojtás
4.		Kétkezes hátsó fojtás

Quattro Maxi és Quattro Kezdő (1 - 8)

1.	Ütések	Egyenes ütés fejre
2.		Egyenes ütés gyomorra
3.	Rúgások	Egyenes rúgás gyomorra
4.		Köríves rúgás fejre
5.	Fojtások	Kétkezes mellső fojtás
6.		Kétkezes hátsó fojtás
7.	Átkarolások	Mellső átkarolás karok alatt
8.		Hátsó átkarolás karok felett

Quattro Haladó (1 - 16)

1.	Ütő-rúgó támadások	Egyenes ütés fejre
2.		Egyenes ütés gyomorra
3.		Egyenes rúgás gyomorra
4.		Köríves rúgás fejre
5.	Átkarolások	Mellső átkarolás karok alatt
6.		Mellső átkarolás karok felett
7.		Hátsó átkarolás karok alatt
8.		Hátsó átkarolás karok felett
9.	Fogások	Kétkezes mellső fojtás
10.		Kétkezes hátsó fojtás
11.		Dupla Nelson fogás
12.		Oldalsó nyakátkarolás
13.	Eszközös támadások	Egyenes késszúrás gyomorra
14.		Felső késszúrás nyakra
15.		Oldalsó rövidbot ütés fejre
16.		Felső rövidbot ütés fejre

Quattro támadások 2.

Quattro Mesterjelölt (1 - 32)

1.	Ütések	Egyenes ütés fejre
2.		Egyenes ütés gyomorra
3.		Kalapács ütés fejre
4.		Pofon
5.	Rúgások és tolások	Egyenes rúgás gyomorra
6.		Köríves rúgás fejre
7.		Egykezes tolás testen
8.		Kétkezes tolás testen
9.	Fojtások	Kétkezes mellső fojtás
10.		Kétkezes hátsó fojtás
11.		Oldalsó fojtás
12.		Hátsó egykaros fojtás
13.	Átkarolások	Mellső átkarolás karok alatt
14.		Mellső átkarolás karok felett
15.		Hátsó átkarolás karok alatt
16.		Hátsó átkarolás karok felett
17.	Csuklófogások	Egykezes azonos oldali (pl. bal-bal)
18.		Egykezes ellentétes oldali (pl. bal-jobb)
19.		Kétkezes mellső csuklófogás
20.		Kétkezes hátsó csuklófogás
21.	Egyéb fogások	Kabátfogásos húzás
22.		Szimpla Nelson fogás
23.		Dupla Nelson fogás
24.		Oldalsó nyakátkarolás
25.	Bot támadások	Oldalsó rövidbot ütés fejre
26.		Felső rövidbot ütés fejre
27.		Félbot szúrás gyomorra
28.		Oldalsó félbot csapás fejre
29.	Egyéb eszközös támadások	Egyenes késszúrás gyomorra
30.		Felső késszúrás
31.		Mellső fojtás övvel
32.		Hátsó fojtás övvel

Quattro támadások 3.

Quattro Mester (1 - 32)

1.	Ütő-rúgó támadások és húzások	Zárt ököl	Egyenes ütés fejre
2.			Egyenes ütés gyomorra
3.			Kalapács ütés fejre
4.			Kézhát ütés halántékra
5.		Nyitott tenyér	Pofon
6.			Kétkezes pofon
7.			Egykezes tolás testen
8.			Kétkezes tolás testen
9.		Rúgások	Köríves rúgás fejre
10.			Egyenes rúgás gyomorra
11.			Térdrúgás gyomorra behúzással
12.			Köríves rúgás combra
13.		Húzó technikák	Mellső kabátfogás húzással
14.			Mellső hajhúzás
15.			Hátsó kabátfogás húzással
16.			Hátsó hajhúzás
17.	Fogások	Fojtások	Kétkezes mellső fojtás
18.			Kétkezes hátsó fojtás
19.			Oldalsó fojtás
20.			Hátsó egykaros fojtás
21.		Átkarolások	Mellső átkarolás karok alatt
22.			Mellső átkarolás karok felett
23.			Hátsó átkarolás karok alatt
24.			Hátsó átkarolás karok felett
25.		Csuklófogások	Egykezes azonos oldali csuklófogás
26.			Egykezes ellentétes oldali csuklófogás
27.			Kétkezes mellső csuklófogás
28.			Kétkezes hátsó csuklófogás
29.		Egyéb fogások	Szimpla Nelson fogás
30.			Dupla Nelson fogás
31.			Kézfogás
32.			Pincérfogás

Quattro támadások 4.

Quattro Mester (33 - 64)

33.	Eszközös technikák	Rövidbot (40 cm) támadások	Oldalsó rövidbot csapás fejre
34.			Felső rövidbot csapás fejre
35.			Fonák rövidbot csapás fejre
36.			Rövidbot szúrás
37.		Félbot (90 cm) támadások	Kétkezes felső félbot csapás fejre
38.			Kétkezes oldalsó félbot csapás fejre
39.			Egykezes oldalsó félbot csapás fejre
40.			Félbot szúrás
41.		Késszúrások	Egyenes késszúrás fejre
42.			Felső késszúrás nyakra
43.			Fonák késszúrás nyakra
44.			Egyenes késszúrás gyomorra
45.		Egyéb eszközös támadások	Mellső fojtás övvel
46.			Hátsó fojtás övvel
47.			Pisztoly fenyegetés szemből
48.			Pisztoly fenyegetés hátulról
49.	Védekezés speciális helyzetekben	Földön fojtások	Földön testen fojtás
50.			Földön lábközt fojtás
51.			Földön oldalról fojtás
52.			Földön fej felől fojtás
53.		Egyéb támadások földön	Földön rúgás háritása
54.			Földön taposás háritása
55.			Földön késszúrás háritása
56.			Földön félbot csapás háritása
57.		Ülésben védekezés /térdelő ülés vagy széken ülve/	Oldalról köríves rúgás fejre
58.			Szemből egyenes rúgás fejre
59.			Kétkezes hátsó fojtás
60.			Rövidbot csapás
61.		Védekezés sérült kézzel /egykezes technikák/	Egyenes ütés fejre
62.			Egyenes rúgás gyomorra
63.			Kétkezes mellső fojtás
64.			Egyenes késszúrás gyomorra

Lebonyolítási összefoglaló csapatvezetőknek 1.

A verseny kezdete előtt

1. Előzetes nevezés: Megtörtént a verseny előtti héten.

2. Adategyeztetés:

Szükséges: csapatvezető és a pontos nevezési adatok

Helyszín: a számítógépes terminál

Leírás: A számítógépbe bevitt adatok helyességét és az előzetes nevezéshez képest a változásokat egyeztetik. Adategyeztetési lapot nyomtatnak, amelyen rajta van minden. Az operátorral együtt felvezetik a változásokat. A végső lapot, amelyen minden adat pontos, a csapatvezető aláírja és az operátornál marad.

**Figyelem: Fontos, hogy pontosak legyenek az adatok! Van ideje átnézni!
A verseny probléma mentessége ezen múlik!**

3. Mérlegelési lap nyomtatása az adategyeztetés után közvetlenül

Leírás: A adategyeztetés végén mérlegelési lap készül, amelyet a csapatvezető kap és a csapattal együtt viszi a mérlegelő helyre.

4. Mérlegelés:

Szükséges: csapatvezető, a csapat, valamint a mérlegelési lap

Helyszín: mérlegelő hely

Leírás: A mérlegelő szólítja név szerint a versenyzőket és a mért súlyt felírja a mérlegelési lapra. A kitöltött lapot aláírja a mérlegelő és a csapatvezető, a lap marad a mérlegelő helyen. A vastagon írt versenyzőknek kötelező a mérlegelés.

5. Mérlegelés utáni nevezés módosítás és a nevezési díj megfizetése

Szükséges: csapatvezető

Helyszín: az egyik számítógépes terminál

Leírás: A mérlegelési adatok felvitele után a csapatvezetővel együtt áttekintik a változásokat, amelyet a mérlegelés okozott (súlycsoportváltás). Ha kell, újra adategyeztetést csinálnak. Utána végbizonylatot nyomtatnak, amelyen rajta vannak az előzetes és a helyszíni nevezések is és a nevezési díj is. Ez két példányban készül, egyik a csapatvezetőé. A csapatvezetőnek alá kell írnia és a nevezési díjat be kell fizetnie.

Fontos: A csapatvezető a nevezési lap aláírásával nyilatkozik, hogy a versenyzői rendelkeznek sportbiztosítással és 'Versenyezhet' igazolással.

**Figyelem: A csapatot csak a mérlegelő helyre kell vinni!
A számítógépes terminálhoz csak a csapatvezető menjen!**

6. Előzetes besorolások felülvizsgálata. A csapat részéről nem szükséges senki.

Figyelem: Ahhoz, hogy az időbeosztást tartani tudjuk, minden csapat nevezésének be kell fejeződnie 9.30-ra!

Lebonyolítási összefoglaló csapatvezetőknek 2.

7. Túl nagy (16-nál több versenyző) csoportok bontása, túl kicsi (3-nál kevesebb) csoportok összevonása, megszüntetése
Szükséges: Az érintett versenyzők és csapatvezetők
Leírás: Az előzetes csoportok feljönnek a pástra, a csapatvezetőkkel egyeztetve két csoportra bontjuk.
8. Leány Randori csoportok összeállítása
Szükséges: Az érintett versenyzők és csapatvezetők
Leírás: Az összes versenyző a pástra jön és csoportokra bontjuk őket a csapatvezetőkkel egyetértésben.

**Figyelem: A Jurandori csoportok végleges kialakításának a határideje 10 óra!
A változásokat a csapatvezetők is írják fel a papírjukra!**

Amikor egy versenyzőt átsorolunk, cél az, hogy ne nehezebb helyzetbe kerüljön. Lehetőség szerint el kell kerülni, hogy mind a súlycsoport, mind az életkori csoport nehezedjen. Ha a versenyzőnek illetve a csapatvezetőnek nem megfelelő egyik felajánlott változtatás sem, a versenyző nem indul a versenyszámban és a nevezését visszafizetjük.

9. Bírói értekezlet: 10 órakor a főbíró bírói értekezletet tart
Ha a csapatok delegáltak bírót, küldjék a főbíróhoz.
10. Megnyitó és szabálymagyarázat
10.30-kor van a megnyitó. A csapatokat a rendezők előtt felsorakoztatják, kérjük a csapatvezetők segítségét. Minden csapat táblácskát kap, amellyel bevonul. A megnyitó után kérjük vissza a táblácskát. A megnyitó ünnepség közben szabálymagyarázat is lesz, kérjük figyelmesen hallgassák, hogy a későbbi félreértéseket elkerülhessük.

Versenyszámok lebonyolítása

- A. Sorsolás, tatami kijelölés, és jegyzőkönyv kiadása
Leírás: A hangosbemondó közli minden csoportról, melyik tatamin lesz lebonyolítva. Az elkészített jegyzőkönyvet és a csoportban szereplő versenyzők neveit kinyomtatva kiadják a tatami adminisztrátoroknak. A tatami mellett a mágnes táblára a pást rendező felteszi a teljes csoportot, valamint sorrendben a tatamin következő versenyzők neveit.
- B. Csoport lebonyolítás kezdete
Leírás: A bírók elhelyezkednek a tatami mellett és szólítják az első versenyzőket. Jurandorinál a felírt sorrendben következnek a versenyzők, a többi versenyszámnál a pást rendező az elsőként szólított, illetve a táblán a bal oldalon lévő (és piros koronggal jelölt) versenyzőre (párra) felköti a piros szalagot.
- Figyelem: A csapatvezetők figyeljenek, hogy a versenyzők időben a pástnál legyenek megfelelő felszerelésben!**

Lebonyolítási összefoglaló csapatvezetőknek 3.

C. Bemutató, küzdelem lebonyolítása

Leírás: A vezetőbíró levezényli a bemutatást, küzdelmet. A bírók pontoznak, ill. döntenek. Jurandoriban az első forduló első versenyzője az első forduló végén is bemutatja gyakorlatát. Ha négynél több versenyző van, akkor a jurandori kétfordulós, így ekkor az is előfordulhat, hogy valaki háromszor mutatja be a gyakorlatát. Párbaj versenyszámban a döntés kihirdetése után a győztes (pár) menjen a jegyzőkönyvvezetőhöz!

Figyelem: A csapatvezetők figyeljenek, hogy a bemutatás, küzdelem közben a pástnál ne legyenek csapattagok, szurkolók, mert akadályozzák a verseny rendezését!

A C tatamin folyamatosan mennek egész nap a Grappling küzdelmek. Az A és B tatamik bevárják egymást, azaz egyszerre csak egy versenyszám zajlik. A számokat egy menetben végigvisszük, a döntőket is rögtön megrendezzük. A versenyszámok lebonyolítási sorrendje: 1. Jurandori 2. Quattro 3. Randori 4. Double Couple

D. Óvás

Amennyiben a bírói döntéssel nem ért egyet, csak a csapatvezető óvhat. Ennek viszont azonnal meg kell történnie, a vezetőbírónak jelezve. Az óvásért utólag a nevezési díj 5-szörösét kell fizetni. Odahívják a főbíró és az ellenfél csapatvezetőjét is. A döntés joga a főbíró kezében van.

Versenyszámok után

11. Záró ceremónia és díjátadás

Ha kinyomtattuk az okleveleket, megtartjuk a záró ceremóniát és díjátadást. A csapatokat a rendezők előtte felsorakoztatják, kérjük a csapatvezetők segítségét. Minden csapat táblácskát kap, amellyel bevonul. A díjátadás után kérjük vissza a táblácskát.

12. Oklevelek ellenőrzése

Igyekszünk az okleveleket folyamatosan aláírni. Az utoljára nyomtatottak lehet, hogy nincsenek aláírva. Ezeket alá lehet írni később. Minden tekintetben ellenőrizték le az okleveleket (név, klub, versenyszám, csoport jól van-e írva), és ha hibát találnak, azt még a helyszínen orvosolni tudjuk.

**további információ a honlapunkon:
www.tatamicentrum.hu**



XI. Hírös Kupa Meghívásos Országos Ju Jitsu Verseny Versenykiírás

2010 április 24.

Angolkisasszonyok Ward Mária Leánygimnáziuma
Kecskemét, Czollner tér 5.