



XVI. Kecskemét Kupa Országos Nyílt Ju Jitsu Verseny Versenykiírás

2010 december 4.

Messzi István Sportcsarnok
Kecskemét, Olimpia u. 1.

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



XVI. Kecskemét Kupa

Országos Nyílt Ju Jitsu Verseny

2010 december 4.

Messzi István Sportcsarnok,
Kecskemét, Olimpia u. 1.

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+

XVI. Kecskemét Kupa

Versenykiírás

Kiíró:	Tatami Centrum SE.
Védnök:	Magyar Ju Jitsu Szövetség
Versenyigazgató:	shihan Berkes László 5. dan
Főbíró:	shihan Kovács Attila 6. dan
Helyszín:	Messzi István Sportcsarnok, Kecskemét, Olimpia u. 1.
Időpont:	2010. december 4. szombat
Kezdet:	Technikai számok 9.00, Küzdelmi számok 12.00
Megnyitó:	11.00-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 nem, korosztály és súlycsoport bontás
	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)
Abszolút szám:	VIII. Open (lásd köv. oldal - összetettbe nem számít bele)

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
Open:	Kupa, oklevél és különdíj az 1., 2. és két 3. helyezettnek.

Nevezés

Nevezési díj:	Egyéni: 1.300 Ft. személyenként, számonként.
	Csapat: 5.200 Ft. csapatonként.
	Open: 20 Euro személyenként.
Nevezési határidő:	Előzetes: 2010 december 1. szerda (e-mail beérkezés)
	Helyszíni: 10.00 Technikai számokban nincs helyszíni nevezés!
	Open: 12.00
Belépődíj:	Nincs. A belépés ingyenes!
Információ:	Berkes László 06-30-2067-078 www.tatamicentrum.hu

Kecskemét, 2010 szeptember 1.

TATAMI CENTRUM SE
Berkes László versenyigazgató



I. Global Grappling Open Championship

2010 december 4.

Messzi István Sportcsarnok
Kecskemét, Olimpia u. 1.

Nevezési határidő: 12 óra

Verseny kezdete: 16 óra

Menetidő: 8 perc + 4 perc hosszabbítás

Nevezési díj: 20 Euro

Díjazás:	1. hely	1.000 Euro	+ Kupa + Oklevél
	2. hely	50.000 Ft utalvány	+ Kupa + Oklevél
	2 x 3. hely	Ajándécsomag	+ Kupa + Oklevél

Nevezési előírások

- A nevezéshez egy évnél nem régebbi **'VERSENYEZHET'** igazolás kötelező!
- A résztvevőknek a versenyre érvényes **sportbiztosítással** kell rendelkezniük.
- Személyenként minden negyedik nevezés ingyenes! (Open kivételével)
- 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!
- **A technikai számokban előzetes nevezés van csak, helyszíni nincs!**

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 herevédő, nem kemény fog-, fül- és ízületvédő használható.
- Kötelező a tiszta ju jitsu edzőruha (kabát, öv, nadrág) a verseny minden eseményén.
- Semmilyen (test)ékszer, csat sem használható.
- A hosszú hajat gumival össze kell fogni! A körmöket rövidre kell vágni!

Lebonyolítás

- **A technikai számok kezdete 9 óra, utána lesz a hivatalos megnyitó kb. 11 órakor.**
- A tatami (pást) 6 x 6 méter, a széle 1 méter piros sáv, mellette 1 méter 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.
- **Jurandori: pontozásos lebonyolítás:** 3 bíró pontoz táblával. A legjobbak a 2. fordulóba 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).
- **Quattro, Randori, Double Couple, Open párbaj lebonyolítás:** Vezetőbíró és két oldalbíró zászlóval jelez, döntetlennél hosszabbítás, a mérkőzés végén döntetlen nincs. 3 versenyzőnél körmérkőzés, 4 főtől kieséses rendszer visszamérkőzéssel. Az első helyezett által legyőzött versenyzők visszamérkőznek, van esélyük a bronzéremre. Open kategóriában 2 csoportos kieséses, visszamérkőzéses rendszer. A csoportok győztesei mérkőznek az 1-2 helyekért. Mindkét csoportban a győztes által legyőzöttek visszamérkőznek, és a visszamérkőzések győztese bronzérmes kap (2 db).

Versenyszám magyarázat 1.

Technikai számok

A TECHNIKAI SZÁMOKBAN CSAK ELŐZETES NEVEZÉS VAN! HELYSZÍNI NEVEZÉST NEM FOGADUNK EL!

- 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 + senior). 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. *Sárga öves versenyző tehát csak a Kezdő és a Haladó kategóriában indulhat.*

Egy csoport csak akkor kerül megrendezésre, ha a csoportba tartozó induló is van. *E szerint, 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, 64 támadás közül sorsolnak egyet. Erre a támadásra mutat be egy védekezést az A. pár kétszer (fordított támadó-védő 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 + senior). A pár mindkét tagja legfeljebb a megadott csoportba tartozik (alacsonyabba tartozhat). A három Senior korosztály (40, 50, 60) négy fokozat csoportja (Kezdő, Haladó, Mesterjelölt, Mester) külön van!

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

Egy csoport csak akkor kerül megrendezésre, ha a csoportba tartozó induló is van. *Tehát a Mester kategóriát csak akkor rendezzük meg, 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.

Lebonyolítás párbaj jelleggel, összetettbe beleszámít. Csoportok életkori és súlycsoportonként. Nőknél a helyszínen lesznek a csoportok kialakítva.

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 nagyívú 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 lábfeszítés (kivéve a csavart és forgásos feszítéseket) 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.

Versenyszám magyarázat 3.

Grappling

IV. Grappling Gi: Küzdelem egy menetben párbaj jelleggel. Összetettbe számít.

Menetidő nőknél és férfiaknál egyaránt:

Gyermek korosztály: 2 perc,

Ifjúsági korosztály: 3 perc,

Junior korosztály: 4 perc,

Kadett korosztály: 5 perc,

Felnőtt korosztály: 6 perc,

Senior korosztályok: 4 perc.

A küzdelem állásból indul.

Ütés és rúgás nem engedélyezett.

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

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

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. A hosszabbítás előtt megnevezik a kedvezményezettet. **Kedvezményezett** az lesz, aki magasabb pontszámot ért el, kevésbé intették, vagy ha minden szám azonos, akit a vezetőbíró jobbnak lát.

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

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

A. dobásokért, földrevitelekért:

- Pont nem minden földre kerülésért jár, van amikor a földre kerülés közben a versenyzők szerepe azonos.
- Tiszta, nagyívű dobás: 3 vagy 4 pont
- Földrevitel felismerhető dobástechnikával: 2 pont
- Minden egyéb (akár részleges) földrevitel, akkor is, ha az ellenfél ugrik guard-ba: 1 pont. Szükséges, hogy kontaktus, fogás legyen.

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

- a bíró kb. 3 másodperc után adja meg a pontot
- a pozíciót elérő térdei az ellenfél egyik oldalán vannak: 2 pont

Versenyszám magyarázat 4.

Grappling

IV. Grappling (folytatás)

- kétoldalas (mount), a két térd az ellenfél más és más oldalán van: 3 pont
- ezek a pontszámok, ha az ellenfél szemben, vagy oldalt van, abban az esetben pedig, ha a háta van a pozíciót elérő felé, 1 ponttal magasabb a pontszám (pl. back mount 4 pont)
- a kontroll pozíció megszerzéséhez nem feltétlenül szükséges az ellenfélnek a hátán feküdnie, pl. 4 pontos kontroll pozíció érhető el oldalt fekve is hátsó háromszög fojtással és sarok beakasztással

C. kontroll pozíció megtartásáért (**leszorítás**)

- A leszorítás ténye akkor áll fenn, ha a pozíciót tartó versenyző felül van, két térd érinti a talajt, egyik lába sincs befogva, mellkasát az ellenfélhez szorítva tartja
- A pozíció tartásáért 10 (kadett korosztály alatt 5) másodpercenként 1 pont jár, hasonlóan fekvő ellenfél esetén 2 pont
- A pozíció tartást jelzi a vezetőbíró, az időmérő pedig a kijelzőn mutatja a leszorítás idejét
- Ha elérjük a 4 pontot, ki kell engedni az ellenfelet és középüti állásból folytatni

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.) Engedélyezett a Guillotin-ra hasonló fojtás, ha nincs benne 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 csavarásos és forgásos kar- és lábcsavarás.

Versenyszám magyarázat 5.

Double Couple, Összetett, Open

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

A cél az ellenfél egyik tagját kirakni a küzdőterületen kívülre. A randori 2. és 3. menetében nem tiltott technikák alkalmazhatóak. Az ütés és a rúgás tilos! A párok súlya alapján van a csoportbontás (életkor, fokozat nem lényeges). Egy versenyző ugyanabban a súlycsoportban nem indulhat két különböző párban, de más súlycsoportban igen! Összetettbe nem számít bele!

VI. Összetett egyéni: Jurandori, Quattro, Randori, Grappling (Open kivételével) számok számítanak. Az első hely 7, a második 4, harmadik 2 és a negyedik helyezés 1 pontot ér. Egy versenyszámban csak a legjobb pont számít! Pontazonosság esetén sorrendben a Randoriban, a Jurandoriban, Grapplingben, Quattroban elért pontszám, az összes pontszám, a nevezés darabszám alapján. Ha minden azonos, akkor holtverseny van és ugyanolyan kupát, érmet, oklevelet kell kapniuk.

VII. Összetett csapat: Négy fős csapat összesített pontja alapján kialakult sorrend. Több csapat is nevezhet egy klubból, de egy személy csak egy csapatban lehet!

VIII. Open: Grappling Gi összevont kategória életkori és súlycsoport bontás nélkül. Külön nevezéssel és külön díjazással. Összetett eredménybe nem számít! Menetidő 8 perc.

Nevezési lap séma

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

Nevezés a **XVI. Kecskemét Kupa Országos Nyílt 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. Open	12. Double Couple	13. Csapat
1.	Kis Lajos	1993.02.22	KA	HA	62		A/HA	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	X	B/120	A
						F/HA		KA/79	FE/75			
6.	Fehér Sándor	1971.10.10	S4	JE	85	F/JE			FE/85	X		

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. **Open:** X, ha nevez Open kategóriában.
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 december 1. 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.

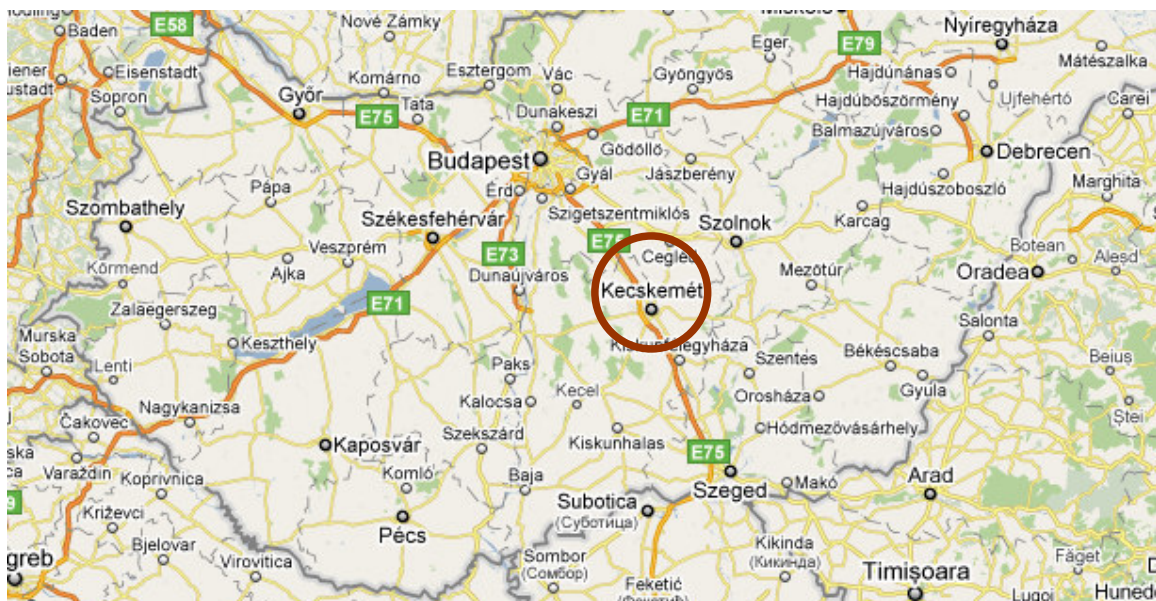
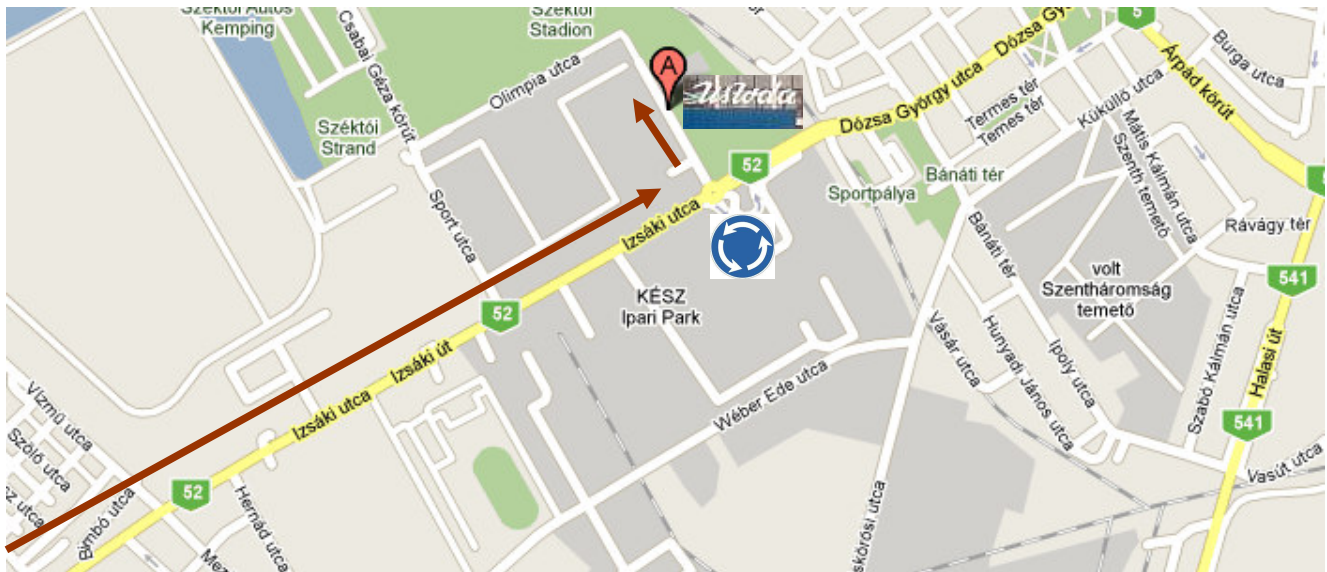
Quattro Mester (1 - 32)

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



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



XVI. Kecskemét Kupa

Országos Nyílt Ju Jitsu Verseny

Versenykiírás

2010 december 4.

Messzi István Sportcsarnok
Kecskemét, Olimpia u. 1.