

Light contact versenyszabályok

Indulási feltételek

A versenyzőknek és ruházatuknak meg kell felelniük az általános részben felsorolt, egyben rájuk nézve kötelező érvényű szabályoknak.

Ruházat

A versenyzők alul hosszú nadrágot, felül stílusnak megfelelő öltözetet (tradicionalis, vagy bebújós gi felsőt, vagy pólót) kell, hogy viseljenek. Mezítelen felsőtesttel versenyezni tilos! Öv használata kötelező (piros, kék öv) oldalszínek megfelelően.

Védőfelszerelés

A versenyzők védőfelszerelésének meg kell felelnie az általános rész I.2.6.13 **Hiba! A hivatkozási forrás nem található.** pontjában meghatározott feltételeknek.

A verseny során kötelező a használata:

- a védőkesztyűnek, zárt 10 unciás,
- a lábfejjvédőnek, ami takarja a lábujjakat, lehet zárt, vagy nyitott,
- gyermekeknél a fejjvédőnek,
- a fogvédőnek (kivéve a rácsos fejjvédőt használóknál),
- fiúknál, férfiaknál a szuszpenzornak (lágycékvédőnek), nőknél a mell (10 éves kortól) és mélyvédőnek, kizárólag a ruha alatt viselve,
- a sípcsontvédőnek

A verseny során engedélyezett, de nem kötelező a használata:

- lányoknál a mellvédő 10 éves kor alatt kizárólag ruha alatt,
- a térdvédőnek,
- a könyökvédőnek, az alkarvédőnek,
- felnőtteknél a fejjvédőnek.

A verseny során tilos protektort (felsőtestvédőt, testpajzsot) és bandázst használni.

Küzdőtér

Típusa: küzdőpást, vagy ökölvívó szorító.

Mérete: küzdőpást esetén min.6 x 6 méter, max. 8 x 8 méter, szorító esetén a szabványnak megfelelően min. 5,8 x 5,8 méter.

Kialakítása: küzdőpáston jól látható jelzőszalaggal kialakítva, szőnyegek nélkül (tatami nélkül), vagy szőnyegekkel a rájuk felvitt jelölésekkel, vagy más színű szőnyeggel, szorítónál adott.

Küzdőpást esetében jelölni kell a versenyzők és a vezetőbíró kiindulási helyét. A versenyzők helyét a bírói asztalhoz viszonyított merőleges alapvonalaktól 2 méterre befelé, azokkal párhuzamosan középen elhelyezett 1 méter hosszúságú vonal jelöli. A vezetőbíró helyét a bírói asztalhoz viszonyított távolabbi párhuzamos alapvonalától, azzal párhuzamosan középen elhelyezett 1 méter hosszúságú vonal jelöli.

A küzdelem időtartama, időjelzés

A küzdelem időtartama 1-2 x 1,5-2 perc futóidő lehet 1 perces szünetekkel, melyet minden esetben meg kell határozni a versenykiírásban.

Érvényes és tiltott technikák, találati felületek

A küzdelem során alkalmazható technikák:

- az érvényes találati felületre frontálisan, vagy körkörösén, az ököl elülső, vagy kézháti részével végrehajtott ütések,
- az érvényes találati felületre egyenesen, vagy körkörösén, lefeszített lábfejjel, külső láb éllel, talppal, vagy lábujjpárnával végrehajtott rúgások,
- az érvényesen végrehajtott lábsöprések.

A küzdelem során tiltott technikák:

- az ököl külső-, belső élével, tenyér részével végrehajtott ütések,
- a csuklóval, alkarral, könyökkel, vagy vállal végrehajtott ütések,
- a lábszárral, térdel végrehajtott rúgások,
- a fejelés,
- az ellenfélen végrehajtott bármilyen feszítés, fojtás vagy dobás,
- azok az érvényes technikák, melyek szem-, illetve erőkontroll és dinamika nélkül kerülnek végrehajtásra, illetve nem felelnek meg a küzdő felekkel szemben támasztott minimális technikai követelményeknek.
- támadási területen túlszálló ütés, rúgás.
- frontális lábtechnikával a fej támadása,
- kéztechnikával a comb támadása,
- frontális lábtechnikával a comb támadása,
- 14 éves korig bármilyen lábtechnikával a comb támadása

A mérkőzés során minden olyan találat értékelhető, amely

- a fej arc részére, jelzett érintőleges
- félerővel a felsőtest övvonala, oldalvonala és nyak alatti része közé eső elülső területére esik.

A mérkőzésen tiltott találati felület:

- az arcon kívül a fej bármely része,
- a nyak,
- a hát,
- az öv alatti területek (kivéve a comb 14 év fölött).

A mérkőzés során tiltott akció:

- bármely tiltott technika alkalmazása,
- bármely tiltott felület támadása,
- szándékos erős technika használat, KO

- az ellenfél fejének, testének, vagy kezének átkarolása,
- a már földön fekvő ellenfél további támadása,
- a vezetőbíró „állj!” vezényszava utáni támadás indítása,
- kifordulás,
- passzív védekezés kettős fedezékben, menekülés, szándékos-, ok nélküli földre esés,
- beszéd,
- sportszerűtlen viselkedés (akár a segítők, vagy csapattársak részéről),
- Forgó és ejtő (kakato) rúgásnál sarok használata.

Találatok értékelése

A mérkőzések értékelése pontozásos rendszerben történik. A pontozóbírók a menetek során esett találatok alapján értékelik a sportolókat. A mérkőzésen csak azok a találatok értékelhetők, melyek engedélyezett technika alkalmazásával érvényes találati felületre érkeztek be.

Egy pontot érnek:

- az ütések fejre és testre,
- az ugró ütések fejre és testre,
- a rúgások testre,
- a lábsöpítés, amennyiben az ellenfél a földre kerül és időbeli lekíséréssel.

Kettő pontot érnek:

- a rúgások fejre,
- az ugró rúgások testre,
- a lábsöpítés utáni technikák, amennyiben az ellenfél még nem érkezett a földre.

Három pontot érnek:

- az ugró rúgások fejre.

Az „Állj!” vezényszóval egybeeső technikák, értékelhető technikák!

Büntetések

Azt a sportvezetőt, vagy csapatot, amely sportszerűtlenül viselkedik, illetve azt a sportolót, aki a küzdelem során tiltott felületet támad, tiltott technikát alkalmaz, vagy tiltott akciót hajt végre, büntetéssel kell sújtani.

A küzdők büntetésének fokozatai:

- bejelentett figyelmeztetés,
- 1 pontlevonás a szabálytalanság másodszori elkövetésekor,
- 3 pontlevonás a szabálytalanság harmadszori elkövetésekor,
- negyedszeri elkövetése azonnali leléptetést von maga után,
- leléptetés, a bejelentett figyelmeztetés után is adható.

Súlyosnak megítélt szabálytalanság esetén a vezetőbíró kezdeményezheti a büntetés súlyosbítását (pl.: figyelmeztetés helyett pontlevonás), szándékosság esetén a sportoló azonnali leléptetését vonja maga után.

A pontozók a büntetőpontokat a menet összesített értékeléséből vonják le.

A sportszerűtlenül viselkedő sportvezető, vagy csapat büntetésének fokozatai:

- figyelmeztetés,
- a küzdőtértől való eltávolítás,
- a versenyző leléptetése,
- a csapat kizárása.
- a verseny helyszínéről való eltávolítás,

Sérülések

A testre mért megrendítő erejű technika által okozott további harcképtelenség nem minősül sérülésnek! Ebben az esetben a küzdelmet feladó versenyzőt vesztesnek kell minősíteni, ha a technika nem volt szándékos.

Amennyiben az összecsapások során valamelyik sportoló megsérül, abban az esetben a vezetőbíró azonnal megállítja a küzdelmet. Ha úgy ítéli meg, hogy szükség van a versenyorvos segítségére (sérülés megítélése, látható orvosi ellátás igénye), azonnal a küzdőtérre kéri.

A vezetőbírónak és a versenyorvosnak áll jogában megállapítani azt, hogy a sportoló alkalmas-e a küzdelem folytatására.

Ha a sérülés súlyos, vagy azonnali orvosi ellátást igényel, és annak várható időtartama meghaladja a három percet, abban az esetben a mérkőzést be kell fejezni.

A küzdelem sérülés miatti befejezésekor a bírónak meg kell állapítaniuk azt, hogy a sérülés bekövetkezése milyen okokra vezethető vissza.

A mérkőzés győztese a sérült versenyző, ha a bírók úgy ítélik meg, hogy:

- a sérülés szabályos küzdelem során esett és a sérült sportoló a baleset bekövetkezésig több pontot gyűjtött,
- a sérülést az ellenfél szabálytalansága okozta.

A mérkőzés vesztese a sérült versenyző, ha a bírók úgy ítélik meg, hogy:

- a sérülés szabályos küzdelem során esett és a sérült sportoló a baleset bekövetkezésig kevesebb pontot gyűjtött,
- a sérülést saját magának okozta.

Amennyiben a sérülés szabályos küzdelem során keletkezett és a két sportoló elért pontjai egyenlők, abban az esetben a további küzdelemre képes versenyző a győztes.

Mindkét sportoló sérülése esetén – ha egyikük felelőssége sem állapítható meg annak bekövetkezése kapcsán - az addig keletkezett pontszámok, az addig nyújtott kép alapján kell kihirdetni a győztest.

Az a versenyző, akit az ellenfele által okozott sérülése miatt hirdettek ki győztesnek, csak orvosi engedéllyel versenyezhet tovább.

Ki kell zárni a további küzdelemből azt a versenyzőt, akit sérülése miatt egy verseny során már kétszer hirdettek ki győztesnek.

Azt a versenyzőt, aki fejen szerzett kiütést (KO) szenvedett, a versenyen további küzdelmet nem folytathat sem az érintett, sem más küzdelmi versenyszámban az aktuális versenyen. A következő fél évben a MKSZ által rendezett versenyeken csak technikai versenyszámban indulhat!

Bírászkodás

A küzdőpáston 3 bíró tevékenykedik. A vezetőbíró a küzdőpáston, 2 fő pontozóbíró a küzdőtér asztalra merőleges oldalánál helyezkedik el. Szorító esetében széken ülő pontozóbíró van, ők a küzdőtér átlós sarkaiban, vagy oldalain kell, hogy helyet foglaljanak.

Bírói asztal

Létszáma küzdőpástonként 2-3 fő (lehetőség szerint +1 fő tartalék), melyből 1 fő a jegyzőkönyvet vezeti, 1 fő az időt méri és annak leteltekor jelez. A bírói asztaltól balra helyezkedik el a piros, jobbra a kék színjelzésű versenyző.

Pontozás, eredményhirdetés

- Találatok pontokkal történő értékelése.
- a menet során több szabályos találatot elért sportoló a menet győztese. Amennyiben a menet során a sportolók értékelhető taláatainak összege egyenlő, abban az esetben a kezdeményezőbb sportolót kell előnybe részesíteni. Amennyiben a versenyzők kezdeményező készsége is egyformának vehető, abban az esetben a jobban védekező sportolót kell előnyben részesíteni.

A küzdelem végén a vezetőbíró felszólítja a pontozókat, hogy jelezzék a győztest. A pontozóbírók kezükkel a győztes oldalára mutatnak, vagy a versenyző színének megfelelő zászlót a magasba emelik (a vezetőbíró bal oldalán elhelyezkedő versenyző a kék, a jobb oldali a piros). Amennyiben minden tekintetben döntetlennek látták a mérkőzést, abban az esetben a fejük felett tartva, keresztben elhelyezett alkarral, vagy zászlóval jelzik véleményüket.

Ha a végső győzelem nem állapítható meg, abban az esetben 1 perc hosszabbítás következik.

A hosszabbítás után, ha ismételen döntetlen az értékelés, a vezetőbírónak extra szavazata felhasználásával döntenie kell a győztesről.