

# VII. Pilis Városi Nyílt Kempo Verseny

Ideje: 2016. Október 08.

Szervezője: Pilisi Sport és Szabadidő Egyesület

Főbírája: Erdős János 3.dan

Helye: Gubányi Károly Általános iskola 2721 Pilis, Széchenyi út.

Beérkezés, nevezés: 8.00-9.00 óráig

Kezdés: 10. óra,

Belépő jegyek ára. Gyermek: 300 Ft

Felnőtt: 500 Ft

Díjazás:

**Technikai számoknál:**

I. II. III. hely: Érem, oklevél.

**Küzdelmi számoknál:**

I. hely: Érem, oklevél.

II. III. hely: Érem, oklevél.

**Csapat:**

I. II. III. hely: Kupa, oklevél.

IV.-VI. helyek: Oklevél

Legeredményesebb fiú: Kupa, oklevél.

Legeredményesebb lány: Kupa, oklevél.

Legeredményesebb pilisi versenyző: Kupa, oklevél.

**Indulási feltételek:** Érvényes orvosi igazolás  
Időben leadott írásos nevezés (e-mail-ben elküldve).  
Versenyfeltételek elfogadása

## Regisztráció, mérlegelés

Versenyzők érkezése a verseny helyszínére a verseny napján 8:00-tól 9:00-ig. Felhívjuk a résztvevők figyelmét, hogy az orvosi igazolások és tagsági igazolványok ellenőrzése, valamint a küzdelmi számok versenyzői részére a mérlegelés is ekkor történik.

Amennyiben a versenyző a verseny kezdéséig nem tud regisztrálni és mérlegelni, a versenyen nem indulhat! A regisztrációnál a klubvezető regisztrálhat a tanítványai nevében a tagsági igazolványok, nevezési lap, nevezési díjak és biztosítás egyidejű bemutatása mellett.

Kérünk mindenkit, hogy időben érkezzen, mert a kiszolgáló személyzet létszáma adott, azon változtatni nem tudunk. Amennyiben a leadott nevezési lapon feltüntetett súly és a reggeli mérlegelési súly között több, mint 3 kg eltérés van, az a küzdelmi versenyszámokból való kizárást vonja maga után!

## Csapatverseny kiértékelése

Minimum 10 fős A csapatversenyben résztvevőket a csapatvezető jelöli ki.

Arany éremért 3 pont, ezüstért 2, bronzért 1 pont jár.

Az a csapat nyer, amelyik a legtöbb pontot éri el.

Óvás: max. 15 percen belül a verseny főbírájához írásban benyújtva.

Díja 2000 Ft.

<b>Nevezési díj:</b>	Első két szám	2500.- Ft
	három vagy több számban indulás esetén egységesen	3000.- Ft.

Határidőn túli nevezéseket csak 2000 Ft / fő pótdíjjal fogadunk el.

**Nevezési határidő: 2016 10. 05.-ig**

E-mailben: [mzjema@gmail.com](mailto:mzjema@gmail.com), [mzjema@citromail.hu](mailto:mzjema@citromail.hu)

Postacím: [Magyar Zoltán 2721.Pilis Széchenyi köz 29](#)

Tel: [06/70-315-7038](tel:06703157038)

## Korcsoportok

Az életkor meghatározás a 2016-ban betöltött életkor szerint történik.

## Besorolás övfokozat és edzésidő szerint

A versenyzőt nevező klub csapatvezetőjének besorolása alapján.

Kezdő

Haladó

Mester jelölt

**24 hónapot meghaladó bármilyen küzdősport múlttal rendelkező versenyző kezdő kategóriába nem sorolható!**

## Súlycsoportok

-7 év	lány -25, +25	fiú -25, +25
8-9 év	lány -25, 26-30, +30	fiú -25, 26-30, 31-35, +35
10-11 év	lány -30, 31-35, +35	fiú -30, 31-35, 36-40, +40
12-13 év	lány -40, 41-45, +45	fiú -40, 41-45, 46-50, +50
14-15 év	lány -45,46 -50, 51-56,56-60, +60	fiú -50,51-55, 56-60, +60
16-17 év (junior)	lány -50, 50-55, 56 -60, 61-65, +66	fiú -55, 56-60, 61-65, 66-70, +70
18+ év	nő -50,51-55,56-60,61-65, 66-70, 71-80, +80 férfi -57, 57-63, 64-69, 70-76, 77-84, 85-93 ,94-103, +104	

**A korosztályoknál a súlycsoport összevonásának jogát a versenybizottság fenntartja.**

Technikai értekezlet, szabályismertetés a verseny megkezdése előtt 20 perccel a csapatvezetőknek.

## Formagyakorlat

A stílusnak megfelelő formagyakorlat. Zene nélkül! A külső összzhatás kerül pontozásra.

## Fegyveres formagyakorlat

Az egyéni fegyveres formagyakorlat, egy maximum 90 másodperc hosszúságú egyéni bemutató szám, harci elemekből felépülő jelenet, tradicionális keleti fegyverrel egységes formában történő előadása. Pontozásra kerül a sebesség, a látványosság, a fegyver-használat, valamint a stílus, koreográfia.

## Önvédelem

Utcai szituációknak megfelelő támadások megoldása.

Minden gyakorlatot egyszer kell bemutatni,

Életszerű helyzetnek megfelelő tempóban.

A bemutató maximális időtartama legfeljebb 2 perc lehet.

Ütés, rúgás, dobás, fegyver elleni technikának szerepelnie kell

## Földharc 1x2 perc

Kezdőknek 13 éves korig a fent említett súlycsoportok szerint.

Küzdelem közben csak leszorítás engedélyezett.

**TILOS!**

- támadni ütéssel, rúgással, felállni, a talajt három ponton érinteni kell.
- A fojtás és feszítés technikák alkalmazása.

## Chikara Kurabe „C”

Csak félerejű támadások lehetnek testre, míg fejre csak érintéssel lehet támadni!

## Gyermek 3x1 perc

1. menet: ütés, rúgás (támadható felületek: test, fej)
2. menet: dobás (kis-, nagy ívű dobások, letekerések, lerántások)
3. menet: földharc (csak leszorítás)

**TILOS!**

- Az *első menetben* a könyöktechnika, térd- és frontális rúgás fejre, dobás, feszítés. A megengedettnél nagyobb erejű technika.
- A *második menetben* támadni ütéssel, rúgással, A hajlásiránnyal ellentétes dobások és a földtechnikák.
- A *harmadik menetben* támadni ütéssel, rúgással, felállni.

## Chikara Kurabe „B” küzdelem

Csak félerejű támadások lehetnek testre, míg fejre csak érintéssel lehet támadni!

**Junior** 3×2 perc

1. menet: ütés, rúgás (támadható felületek: **comb, test, fej**)
2. menet: dobás  
(fogásból támadható felületek félerejű ütéssel, rúgással: **comb, test**)
3. menet: földharc (leszorítás, fojtás, feszítés)

**Felnőtt** 3×2 perc

1. menet: ütés, rúgás (támadható felületek: **test, fej**)
2. menet: dobás (fogásból támadható felületek félerejű ütéssel, rúgással: **csak a test**)
3. menet: földharc ütéssel, rúgással (leszorítás, fojtás, feszítés)

### TILOS!

- Az első menetben a könyöktechnika, térd- és frontális rúgás fejre, dobás, feszítés.
- A megengedettnél nagyobb erejű technika.
- A második menetben a fej támadása ütéssel, rúgással, hajlásiránnyal ellentétes dobások és a földtechnikák.
- A harmadik menetben a fejet támadni ütéssel, rúgással, felállni.
- Junioroknál ütni, rúgni.

**Light contact** 1×2 perc, döntő 2×2 perc

Kick-box küzdelem (junioroknál és felnőtteknél combrúgással).

TILOS a fej és a láb KO.

Kötelező védőfelszerelések:

10 oz kesztyű, fogvédő, fejkvédő, lábfejkvédő (ami fedi a teljes lábfejet), sípcsontvédő. Fiúknál: mélyütés védő (szuszpenzor), lányoknál mellvédő. Rácsos, vagy plexis fejkvédő esetén a fogvédő nem kell.  
Nem használható bandázs, vagy nem megfelelő védőfelszerelés!

**Knock-down kempo kumite** 1×3 perc **Csak felnőttek!**

Pusztakezes küzdelem teljes erejű ütés, rúgás, dobás és földharc technikákkal.

Érvényes technikák:

- Fejre csak köríves rúgások
- Testre full-contact ütések, rúgások (térd is), illetve combrúgás
- Földharc (legfeljebb 20 másodperc) közben testre ütés, rúgás

TILOS!

- Bármilyen ütés fejre, fejelés
- Térd- és frontális rúgás fejre, frontális rúgás öv alá
- Ízület támadása ütés vagy rúgás technikával
- Ízületi hajlásiránnyal ellentétes dobástechnika
- Gerincfeszítés
- Bármilyen feszítés- vagy fojtás technika rántással való végrehajtása.

**A verseny ideje alatt Büfé üzemel!**

**A nevezett versenyzők részére ebédet és frissítőt biztosítunk!**

**Szünetben bemutatók.**

További információk a: 06/70-315-7038 Vagy a <http://pilispse.hu/> weblapon vagy [mzjema@citromail.hu](mailto:mzjema@citromail.hu) , [mzjema@gmail.com](mailto:mzjema@gmail.com) email címeken

**Sporttársi üdvözlettel:**

**Erdős János**

Magyar Tradicionális Kempo Karate Sportszövetség alelnöke

Verseny főbírája



**Magyar Zoltán**

PSE elnök



**Semeniuk Szabolcs**

Magyar Tradicionális Kempo Karate Sportszövetség Elnöke

