

Kérdések és válaszok

10. kyu

1. **Milyen versenyszámokban lehet kick-box versenyt rendezni?**
 - a. küzdelmi versenyek
 - b. formagyakorlat versenyek
 - c. aero-kickboxing versenyek

2. **Sorold fel a kick-box 6 küzdelmi versenyszabály rendszerét!**
 - a. tatami sportok: semi-contact, light-contact, kick-light
 - b. ringsportok: full-contact, low-kick, K1 rules szabály szerint

9. kyu

1. **Melyek a kötelező, illetve az ajánlott védőfelszerelések a tatamisport versenyeken?**
 - 1 pár védőkesztyű
 - semi-contact: nyitott tenyeres kesztyű
 - light-contact és kick-light: 10 unciás zárt kesztyű
 - 1 pár lábfej védő
 - 1 pár sípcsontvédő
 - fejkvédő
 - fogvédő
 - szuszpenzor, lágyékvédő
 - mellvédő a női versenyeken (junior korosztálytól kötelező)
 - bandázs (semi-contactban könnyű bandázs)
 - ajánlottak: térdvédő, könyökvédő, alkarvédő

2. **Milyen követelményeknek kell megfelelniük a védőfelszereléseknek?**

A védőfelszerelések csak lágy (szivacs, gumírozott szövet) anyagból készülhetnek kemény betéteket nem tartalmazhatnak, kivétel a szuszpenzor vagy lágyékvédő és mellvédő.

3. **Mely személyi követelmények betartása kötelező a versenyeken?**

A versenyzőknek tiszta öltözékben és tiszta testtel kell a küzdőtérre megérkezniük. Nem viselhetnek semmilyen fémes tárgyat, körmüket rövidre kell vágniuk. A hosszú hajat ajánlott hátul összegumizni. Lágy kontaktlencse viselhető.

8. kyu

1. Melyek a kötelező, illetve az ajánlott védőfelszerelések a ringsport versenyeken?

- 1 pár 10 unciás zárt védőkesztyű
- 1 pár lábfejkvédő (K1 rules kivételével)
- 1 pár sípcsontvédő (K1 rules kivételével)
- fejkvédő
- fogvédő
- szuszpenzor, lágyékvédő
- mellvédő a női versenyeken (junior korosztálytól kötelező)
- bandázs
- bokaerősítő (K1 rules szabályrendszerben)
- ajánlottak: térdvédő, könyökvédő, alkarvédő

2. Mikor kerül sor semi-contact versenyen hosszabbításra? Hány és milyen időtartamú hosszabbítás lehetséges? Mi történik, ha a hosszabbítás leteltekor is döntetlen az eredmény?

Amennyiben a semi-contact küzdelem eldöntetlenül (Draw) végződött, félperces pihenő után 1 perc hosszabbítás következik. A pihenő alatt a versenyzők nem hagyhatják el a küzdőteret (kivéve orvosi beavatkozás idejére). Ha a hosszabbítás után sincs döntés, pihenőidő nélkül folytatódik a mérkőzés az első érvényes találatig vagy pontlevonásig. A hosszabbítás nem jelent új mérkőzést, a versenyzők cselekedeteinek megítélése azonos módon és folyamatosan történik a küzdelem időtartama és a hosszabbítások alatt.

3. Meddig tart a mérkőzés: a vezető bíró "STOP!" vezényszaváig vagy a mérkőzés végét jelentő jelzésig (hang, kesztyű bedobása, stb.)?

A vezető bíró a mérkőzés befejezését jelentő jelzésre azonnal megállítja a mérkőzést. A mérkőzés a végét jelentő jelzésig (hang, kesztyű bedobása stb.) tart, az eddig illetve az ezzel egy időben végrehajtott szabályos technikák értékelhetők.

7. kyu

1. Melyek az érvényes lábsöprés kritériumai?

A lábsöprés csak abban az esetben értékelhető, ha:

- az ellenféllábsfejének védőcipővel borított részére irányul és a támadó felület is a védőcipővel borított rész (cipő a cipőhöz).
- a megtámadott a lábsöprés követően azonnal elesik (a talpán kívül más testrésze földetér).

2. Mely technikák végrehajtása tilos a semi-contact és a light-contact versenyeken?

- kézzel: tenyeres ütés, ujjtámadások, alkaros ütés, könyökütés,
- lábbal: térdrel rúgás, sípcsonttal rúgás
- ütés vállal,
- dobások

3. Mely cselekedetek minősülnek tiltott akciónak?

- érvénytelen találati felületek támadása,
- fejelés, lökés, fogás,
- menekülés,
- "Stop!" (Állj!) vezényszó utáni támadás,
- kifordulás, érvénytelen támadási felület mutatása,
- szándékos földre kerülés, kilépés,
- "vak" - nézés nélküli - technikák végrehajtása,
- bármilyen sportszerűtlen viselkedés,
- nem kontrollált, túl erős támadás,
- huzamosabb ideig passzivitás tanúsítása.

Tiltott akcióként kell értelmezni a vezetők és csapattagok bármiféle sportszerűtlen tevékenységét is.

6. kyu

1. Milyen pontértékeket kell megítélni semi-contact versenyen sorozattámadás esetén?

A vezető bíró kötelessége, hogy minden érvényes találatnál megállítsa a mérkőzést. Sorozattámadás esetén a "Stop!" (Állj!) vezényszóig végrehajtott első érvényes technikát kell figyelembe venni. Együttes találat esetén mindkét találatra meg kell ítélni a megfelelő pontszámot.

2. Milyen pontértékeket kell megítélni light-contact versenyen sorozattámadás esetén?

Light-contact küzdelemben a sorozattámadás összes olyan elemét a megfelelő pontértékkel kell figyelembe venni, mely megfelel az érvényes találat kritériumainak. Kivételt képeznek az összekapaszkodás során végrehajtott belharc technikák.

3. Melyik szabályrendszerben lehetséges hosszabbítás?

Csak a semi-contact szabályrendszerben lehetséges hosszabbítás. A hosszabbítás nem jelent új mérkőzést, hanem a küzdelem folytatását, vagyis a versenyzők cselekedeteinek megítélése azonos módon és folyamatosan történik a küzdelem időtartama és a hosszabbítások alatt.

4. Melyek az érvényes találat feltételei a semi-contact szabályrendszerben?

Érvényesnek (pontértékűnek) ítéltető meg az a találat, amely a következőknek megfelel:

- engedélyezett, nem tiltott technika,
- szabályos technikával, kellő gyorsasággal és ellenőrzött félerővel lett kivitelezve,
- az érvényes találati felületet a megengedett támadó felülettel megérinti (contact),
- a technika végrehajtása (különösen az ugró ütések és rúgások esetén a földre érkezés) nem jár egyensúlyvesztéssel (nem számít egyensúlyvesztésnek, ha a találattal elért versenyző az ellenfelet - szabálytalanul - fellöki).

5. kyu

1. Milyen lényegi eltéréseket mutat a light-contact küzdelem a semi-contact szabályrendszerhez képest?

A light-contact szabályok szerinti küzdelmeknél a mérkőzést az egyes találatoknál nem állítják meg, a küzdelem megszakítás nélkül folyik (sérülés, kilépés, szabálytalanság, stb. eseteit kivéve). A light-contact szabályrendszerben mind a kezét, mind a lábát egyenlő mértékben kell használni. A nem rúgó versenyző büntethető. A bírók a küzdő idő letelte után hozzák meg döntésüket. A küzdelem megítélése teljesen megfelel a semi-contact szabályrendszerben rögzítetteknek.

2. Mik a jellemzői a kick-light versenyszabálynak?

A kick-light szabályrendszer lehetőséget biztosít a low-kick szabályrendszerhez hasonló folyamatos küzdelemre (combrúgás lehetséges) azzal a különbséggel, hogy kiütés vagy leütés nem lehetséges. A kick-light küzdelmeket páston vagy tatamin vívják. A kick-light versenyen viselendő ruházat: rövid (muay-thai) nadrág, rövid újú póló.

4. kyu

1. Melyek a legfőbb jellemzői a full-contact, low-kick és K1 rules szabály szerinti küzdelemnek, összehasonlítva a tatamisportokkal?

A full-contact, low-kick és K1 rules szabályrendszer szerinti küzdelem során a technikákat teljes erővel hajtják végre, melyek eredményeként megengedett az ellenfél le illetve kiütése. A küzdelem megszakítás nélkül folyik. A küzdelem színhelye szabályos ökölvívó ring.

2. Milyen ruházatot viselnek a versenyzők?

Full-contact versenyen hosszú nadrág, férfiak meztelen felsőtest, nők felsőben vagy topban. Övet nem szabad viselni. Low-kick és K1 rules versenyen rövid (muay-thai) nadrág, meztelen felsőtest.

3. kyu

16. életévig

1. Ki dönt az esetleges sérülések ügyében a versenyeken? Döntését ki bírálhatja felül?

Ha sérülés történik, a vezető bíró azonnal megállítja a mérkőzést, és hívja a versenyorvost. A versenyorvos megállapítja a sérülés súlyosságát, illetve eldönti, hogy a sérült versenyző tudja-e azonnal folytatni a küzdelmet, vagy a mérkőzést be kell fejezni. Az orvosnak ezt a döntését senki nem bírálhatja felül.

2. Összesen hány mínusz egy pontos büntetést kaphat egy mérkőzés során egy versenyző anélkül, hogy a leléptetés sorsára jutna?

Egy versenyző csak kétszer büntethető pontlevonással. Egyik mínuszpontját kilépés miatt, a másikat szabálytalankodás miatt kaphatja. Amennyiben még egy pontlevonással sújtandó cselekedetet hajt végre, a versenyzőt le kell léptetni.

16. életév felett

1. Szükséges-e minden esetben betartani a fokozatosságot a bíróknak az egyes büntetésfajták (figyelmeztetés, pontlevonás, leléptetés) alkalmazásánál?

Azonnali pontlevonással sújtható és újabb szabálytalanság esetén leléptethető az, aki "vak" technikát, vagy nem kontrollált, túl erős támadást hajt végre, valamint sportszerűtlen magatartást tanúsít.

2. Milyen időtartamú küzdőidő alkalmazható általában a full-contact, low-kick és a K1 rules mérkőzésekben (selejtezőben, döntőben)? Milyen fajtájú időmérést alkalmaznak?

A ringsportokban a küzdelmek időtartama 2x2 perc, döntőkben 3x2 perc, a menetek között egy perces pihenőkkel. A menetek során ú. n. futó időt mérnek, vagyis csak a vezető bíró külön felszólítására állítják meg az órát.

2. kyu

16. életévig

1. Hány bíró működik közre a light-contact és a kick-light versenyeken? Kinek milyen feladata, szerepe van?

A light-contact és kick-light küzdelmek során négy bíró működik közre, egy vezető bíró és három pontozó bíró. A vezető bíró a küzdőtéren tartózkodik, gondoskodik a küzdelem szabályok szerinti lebonyolításáról. A pontozó bírók a küzdőtér három oldalánál ülnek és feladatuk a küzdelem során esett találatok, események értékelése, a szabályok szerinti pontozás, a győztes kijelölése.

2. Hány bíró működik közre a ringsport versenyeken? Kinek milyen feladata, szerepe van?

A ringsport küzdelmek során öt bíró működik közre, egy vezető bíró, három pontozó bíró és egy rúgásszámláló bíró. A vezető bíró a ringben tartózkodik, gondoskodik a küzdelem szabályok szerinti lebonyolításáról. A pontozó bírók a ring három oldalán asztalnál ülnek és feladatuk a küzdelem során esett találatok, események értékelése, a szabályok szerinti pontozás, a győztes kijelölése. A rúgásszámláló bíró a zsűriasztal mellett áll és táblával jelzi a mérkőzés során a versenyzők által végrehajtott szabályos rúgások számát.

16. életév felett

1. Hogyan történik a light-contact, kick-light, ringsport mérkőzések pontozása?

1. Pontozólapon: a pontozó bírók 2 klikker segítségével pontozzák a mérkőzés során látott szabályos találatokat. A menet végén a klikkerek által mutatott pontokat felírják a pontozólap hátuljára, majd a lap elején annak a versenyzőnek 10 pontot adnak, aki több találatot ért el. A másik versenyző 9, 8 vagy 7 pontot kaphat a vonatkozó szabályok szerint. Ha mindkét versenyző egyenlő pontot ért el, 10-10 pontot kell adni. A mérkőzés végén a pontozólap adatait összesíteni kell. Az győz, akinek több pontja van. Pontegyenlőség esetén külön szabály szerint kell megjelölni a győztest, döntetlen nem lehetséges.

2. Pontozógéppel: a pontozó bírók egy-egy egér segítségével pontoznak. Az egeret ugyanúgy használják, mint a klikkereket. A pontozóbírók pontszámai kivetítőn vagy LCD tv-n azonnal láthatók. A menetek végén a pontokat nem nullázzák le, azokat a versenyzők tovább viszik. Az a versenyző győz, akinek a mérkőzés végén legalább 2 bírónál több pontja van, mint az ellenfelének.

1. kyu

1. Bármelyik kérdés a kyu-fokok elméleti kérdéseiből.