



**XII. Hírös Kupa
Meghívásos Országos
Ju Jitsu Verseny
Versenykiírás**

2011 május 28.

Angolkisasszonyok Ward Mária Leánygimnáziuma
Kecskemét, Czollner tér 5.

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

Újdonság: Combat Grappling !!



XII. Hírös Kupa

Meghívásos Országos Ju Jitsu Verseny

2011 május 28. szombat

Angolkisasszonyok Ward Mária Leánygimnáziuma
Kecskemét, Czollner tér 5.

Versenyszámok

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

Korosztályok

Születési évek		Fokozat csoportok	
Gyermek	2004, 2003, 2002	Mini	legfeljebb gyermek korosztály legfeljebb narancs öv csíkkal fokozat
Ifjúsági	2001, 2000, 1999	Midi	legfeljebb ifjúsági korosztály legfeljebb lila öv csíkkal fokozat
Junior	1998, 1997, 1996	Maxi	legfeljebb junior korosztály legfeljebb szürke öv csíkkal fokozat
Kadet	1995, 1994, 1993	Kezdő Haladó Mesterjelölt Mester	legfeljebb 5. kyu fokozat legfeljebb 3. kyu fokozat legfeljebb 1. kyu fokozat mindenki
Felnőtt	1977 - 1992		
Senior 40	1967 - 1976		
Senior 50	1957 - 1966		
Senior 60	1956 és előtte		

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+
Kadet 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+

XII. Hírös Kupa

Meghívásos Országos Ju Jitsu Verseny

Versenykiírás

Kiíró, rendező:	TATAMI CENTRUM SE. Kecskemét
Védnök:	Magyar Ju Jitsu Szövetség
Főbíró:	shihan Kovács Attila 6. dan
Versenyigazgató:	shihan Berkes László 5. dan
Helyszín:	Angolkisasszonyok Ward Mária Leánygimnáziuma 6000, Kecskemét, Czollner tér 5.
Időpont:	2011. május 28. 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 bontásban lányok, nők a helyszínen csoportosítva
	IV. Grappling	
	Gi, NoGi, Combat	
	V. Double Couple:	összesített pársúly alapján összetettbe 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:	1.400 Ft. személyenként, számonként. 5.600 Ft. csapatonként.
Nevezési határidő:	2011 május 25. szerda (e-mail beérkezés)
Belépődíj:	Nincs. A belépés ingyenes!
Információ:	Berkes László +36-30-206-7078 www.tatamicentrum.hu

Kecskemét, 2011 március 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 első menetében és a Combat Grappling-ben van **kötelező védőfelszerelés**. (*A részletezést lásd a versenyszám magyarázatnál.*) A többi versenyszámban nincs kötelező védőfelszerelés.
- Fémbetét nélküli fog-, here-, fül- 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 hajat gumival össze kell fogni! A körmöket rövidre kell vágni!

Lebonyolítás

- A tatami (pást) 6 x 6 méter zöld tatamiból. Körülötte 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. 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).
- **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, Double Couple, Összetett egyéni és csapat

- 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 Senior korosztályok fokozat csoportjai teljesen külön vannak! 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. 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** és **Mester** kategóriákban ezt megismétlik újra, 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.*
- 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 összsúlya 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 számok beleszámítanak. 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:** Négyfős csapat összesített pontja alapján kialakult sorrend. Több csapat is nevezhet egy klubból, de egy személy csak egy csapatban lehet!

Versenyszám magyarázat 2.

Randori

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

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

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

a./ Kötelező védőfelszerelés: fejbüro (felnőtt korosztály alatt), fogbüro, kesztyű, lágyéküro, lányoknak testüro vagy keménybetétes mellüro, lábszárüro, lábfejbüro (lábujjakat is fedje).

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

c./ Ippon bírúi 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. Kadet és felnőtt korosztályon kívül (nőiben is) tilos az ütés és a rúgás.

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

c./ Ippon nagyívü dobás (lábak a levegőben) után bírúi döntés alapján.

3.menet: Földharc.

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

b./ Engedélyezett kadet 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 bírú 10 (kadet 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 vezetóbírú figyelmeztethet, inthet, leléptethet egy menetben vagy a teljes mérkőzésről. A bírúk a 3. menet végén a vezetóbírú vezényszavára jelzik, szerintük ki nyert. A három bírú jelzése alapján a vezetóbírú 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 – Gi, NoGi, Combat

IV. Grappling Gi, NoGi, Combat: Egyéni küzdelem párbaj jelleggel. Összetettbe számít.

Ruházat: ju jitsu edzőruha, kivéve **NoGi**, ahol passzos póló és rövidnadrág.

Combat Grappling-ben **kötelező védőfelszerelés:** fogvédő, altestvédő, nőknek mellvédő.

Menetidő: gyermek 2 perc, ifjúsági 3 perc, junior 4 perc, kadet 5 perc, felnőtt 6 perc, senior 4 perc. Combat Grappling csak Kadet korosztálytól!

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 megnevezzük a **kedvezményezettet**, aki győzni fog, ha a hosszabbításban sincs döntés.

A küzdelem állásból indul.

Ütés és rúgás Gi és NoGi-ben tilos, csak a **Combat Grappling-ben** engedélyezett az alábbi korlátozásokkal:

- Az ütésért és a rúgásért pont nem adható, de alkalmazásával gyöngíthető az ellenfél, illetve eredményeként fel is adhatja.
- A fejet, a nyakat, a gerincet, a térdet és a lágyékot nem lehet sem ütni, sem rúgni.
- Könyökütés nem megengedett.

Fojtás és feszítés, vesefogó engedélyezett kadet korosztálytól, az alatt pedig az alább részletezett korlátozásokkal.

- Ezekért a technikákért 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

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

- **Akciópontként** 1-4 pontot lehet adni, a következő oldalon részletezettek szerint.
- **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.

Versenyszám magyarázat 4.

Grappling – Gi, NoGi, Combat (folytatás)

A. Akciópont adható **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. Akciópont adható **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
- 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 földön feküdnie, pl. 4 pontos kontroll pozíció érhető el hátsó háromszög fojtással és sarok beakasztással akkor is, ha az ellenfél van felül.

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

- A leszorítás ténye akkor áll fenn, ha a pozíciót tartó versenyző felül van, két térde érinti a talajt, egyik lába sincs befogva, mellkasát az ellenfélhez szorítva tartja
- A pozíció tartásáért 10 (kadet korosztály alatt 5) 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
- Ha elérjük a 4 pontot, ki kell engedni az ellenfelet és középütt állásból folytatni

További **technika korlátozások** grappling-ben:

- Tiltott az ellenfél földről felemelése után a földhöz ütése, a fejre, nyakra dobás.
- Tiltott a torok, a gerinc, a lágyék támadása ütéssel, rúgással, a torok, lágyék nyomása, markolása.
- Tiltott a csípés, 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 lábfeszítés.

Nevezési lap séma

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

Nevezés a XII. Hírös 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. Grappling	11. Double Couple	12. Csapat
1.	Kis Lajos	1995.02.22	KA	HA	62		A/HA	KA/63	KA/63/G		A
								FE/65	KA/63/N		
2.	Nagy Lilla	1998.10.01	JU	XI	45	L/XI	A/XI	L		A/100	A
3.	Szabó Pál	2001.05.05	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/G		
						L/DI		GY/30			
5.	Csillag Áron	1994.04.14	KA	KE	69	F/KE	A/HA	KA/71	KA/71/N	B/120	A
						F/HA		KA/79	FE/75/C		
6.	Balla Tibor	1991.07.19	FE	HA	72	F/HA	A/JE		FE/75/G	A/160	
7.	Fehér Sándor	1971.10.10	S4	JE	85	F/JE	A/JE		FE/85/G	A/160	

Dátum: 2011.05.25

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**Adet, **F**elnőtt, Senior 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. **Kadet, 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:** Ugyanaz, mint Randori, azzal a különbséggel, hogy utána kell még G: Gi vagy N: NoGi vagy C: Combat. Példák: **GY/30/N, JU/52/G, FE/95/C**.
11. **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+**.
12. **Csapat:** Az egy csapatba tartozókat azonos betűvel lejelöljük (négy A, B stb.)

Nevezni a nevezes@tatamicentrum.hu címre küldve lehet 2011 május 25. 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.			Kézhat 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



**XII. Hírös Kupa
Meghívásos Országos
Ju Jitsu Verseny
Versenykiírás**

2011 május 28.

Angolkisasszonyok Ward Mária Leánygimnáziuma
Kecskemét, Czollner tér 5.