

Kick-box light-contact övvizsga

3. kyu

(barna öv egy piros keresztcsíkkal)

1. Erőnlét

	14-16 év között	16 év felett
fekvőtámasz	50	60
felülés	120	150

2. Technika

- a, első köríves rúgás (t) + fordított köríves rúgás (f) + köríves rúgás (f) - hátsó csapott (t) - első horog (f)
- b, első egyenes ütés (f) - hátsó egyenes ütés (f) - első egyenes ütés (f) - lábzárással első baltarúgás (belülről) (f)
- c, első egyenes ütés (t)– hátsó egyenes ütés (t) - első egyenes ütés (f)– hátsó egyenes ütés (f) – első köríves rúgás (f)

3. Térérzékelés

- a, tetszőleges, 4-5 elemű kéztechnika kombinációk
- b, tetszőleges, 2 elemű kombinált rúgások (az összes ütés- és rúgásfajtának szerepelnie kell!)

4. Technikai erőnlét

- a, 2 perc fordított köríves rúgás (f) balra-jobbra
- b, 4 perc első köríves rúgás (f) mozgásból mindkét oldalra

5. Védés - ellentámadás

<u>támadás</u>	<u>védés</u>	<u>ellentámadás</u>
a, első egyenes ütés (f)	oldalt lépés v. hajlás	tetszőleges 2-3 elemű komb.
b, tetszőleges egyenes rúgás (t)	oldalt lépés	tetszőleges kombináció

6. Gyorsasági gyakorlatok

10 másodperc alatt 16 első lábas köríves rúgás fejre, mindkét állásból.

7. Küzdelem

Minimum 5 ellenfél ellen kell küzdeni.

8. Elmélet

10-14 év között: Mik a jellemzői a kick-light szabályrendszernek?

14 év felett: Szükséges-e minden esetben betartani a fokozatosságot a bírónak az egyes büntetés-fajták (figyelmeztetés, pontlevonás, leléptetés) alkalmazásánál? Milyen időtartamú küzdőidő alkalmazható általában a full-contact, low-kick és a K1 rules mérkőzésen (selejtezőben, döntőben)? Milyen fajtájú időmérést alkalmaznak?

9. Életkor

Az övfokozat megszerezhető: 14. életév után

10. Kivárási idő

9 hónap

11. Versenyeredmény

Cadet 2:	Utánpótlás EB-re, VB-re kijutás.
Juniorok:	Országos bajnokságon az első 3 között kell végezni
Felnőttek:	Országos bajnokság rájátszásos döntőjébe kerülés.

12. Vizsgadíj 3100 Ft

Kick-box light-contact övvizsga

4. kyu

(kék öv két piros keresztcsikkal)

1. <u>Erőnlét</u>	10-14 év között	14-16 év között	16 év felett
fekvőtámasz	30	40	50
felülés	70	90	120

2. Technika

- a, első fordított köríves rúgás (f) + köríves rúgás (f) - hátsó egyenes ütés (f)
- b, első oldalsó rúgás (t) + oldalsó rúgás (f)
- c, első egyenes ütés (f)– hátsó egyenes ütés (f) - első horog (f)

3. Térérzékelés

- a, fordulós rúgás (t)
- b, első oldalsó rúgás (t) + oldalsó rúgás (f)

4. Technikai erőnlét

- a, 2 perc oldalsó rúgás (t) balra-jobbra
- b, 3 perc első-hátsó-első egyenes ütés (f) mozgásból mindkét oldalra

5. Védés - ellentámadás

<u>támadás</u>	<u>védés</u>	<u>ellentámadás</u>
a, első köríves rúgás (f)		fordulós rúgás (t)
b, hátsó horog (f)	átbújás	első horog (f)

6. Gyorsasági gyakorlatok

10 másodperc alatt 15 váltott lábas köríves rúgás fejre.

7. Küzdelem

Minimum 4 ellenfél ellen kell küzdeni.

8. Elmélet

- 10 év alatt: Egy versenyzőnek hány pontlevonása lehet a tatamisport versenyeken?
- 10-14 év között: Mik a jellemzői a pointfighting szabályrendszernek? Mik a jellemzői a light-contact szabályrendszernek?
- 14 év felett: Melyek a legfőbb jellemzői a full-contact, low-kick és K1 rules szabály szerinti küzdelemnek, összehasonlítva a tatamisportokkal? Milyen ruházatot viselnek a versenyzők?

9. Életkor

Az övfokozat megszerezhető: 10. életév után.

10. Kivárási idő

9 hónap.

11. Versenyeredmény

- Cadet 2: Országos bajnokságon, nemzetközi versenyen az első 3 között kell végezni.
- Juniorok: Országos bajnokságon, Diákolimpián kell indulni
- Felnőttek: Másodosztályú OB-n az első 3 között kell végezni.

12. Vizsgadíj 2900 Ft

Kick-box light-contact övvizsga

5. kyu

(kék öv egy piros keresztcsíkkal)

1. Erőnlét	10-14 év között	14-16 év között	16 év felett
fekvőtámasz	30	40	50
felülés	70	90	120

2. Technika

- a, első köríves rúgás (t) + köríves rúgás (f) - fordulós rúgás (t) - első egyenes ütés (f) - hátsó egyenes ütés (f)
- b, első köríves rúgás (t) - hátsó egyenes ütés (f) - első felütés (f) - hátsó felütés (f)
- c, hátsó egyenes ütés (f) - első egyenes ütés (f) – első köríves rúgás (f)

3. Térérzékelés

- a, tetszőleges, 3-4 elemű kéztechnika-kombinációk
- b, első köríves rúgás (t) + köríves rúgás (f)

4. Technikai erőnlét

- a, 3 perc első egyenes ütés (t-f) mozgásból mindkét oldalra
- b, 2 perc felütés (t) alapállásból

5. Védés – ellentámadás

	támadás	védés	ellentámadás
a,	első egyenes ütés (f)	befelé lépés	első felütés (f)
b,	első horog (f)	átbújás	hátsó horog (f)

6. Gyorsasági gyakorlatok

10 másodperc alatt 35 váltott kezes egyenes ütés fejre

7. Küzdelem

minimum 4 ellenfél ellen kell küzdeni

8. Elmélet

10 év alatt: Hogyan büntetik a szabálytalanságokat?

10-14 év között: Mikor számít kilépésnek a küzdőtér elhagyása? Mikor nem számít kilépésnek a küzdőtér elhagyása?

14 év felett: Milyen lényegi eltéréseket mutat a light-contact és a kick-light küzdelem a pointfighting szabályrendszerhez képest? Mik a jellemzői a light-contat és a kick-light versenyszabálynak?

9. Életkor

Az övfokozat megszerezhető: betöltött 10 éves kortól

10. Kivárási idő

6 hónap

11. Versenyeredmény

Cadet 1:	Országos bajnokságon az első 3 között kell végezni.
Cadet 2:	Diákolimpián az első 3 között kell végezni.
Junior, felnőtt:	Legalább 1 versenyen az első 3 között kell végezni.

12. Vizsgadíj 2700 Ft

Kick-box light-contact övvizsga

6. kyu (zöld öv)

1. Erőnlét

	10-14 év között	14-16 év között	16 év felett
fekvőtámasz	20	30	40
felülés	50	70	90

2. Technika

- a, első köríves rúgás (f) - első egyenes ütés (f) - hátsó egyenes ütés (f) - hátsó egyenes rúgás (t) előre, kilépéssel
- b, oldalsó rúgás (t) - hátsó egyenes ütés (f) - első horog (f) - hátsó horog (f) előre, kilépéssel
- c, oldalsó rúgás (t) – első egyenes ütés (f) - első köríves rúgás (f) előre, kilépéssel

3. Térérzékelés

- a, első köríves rúgás (f)
- b, hátsó egyenes ütés (f) - első horog (f)

4. Technikai erőnlét

- a, 3 perc első köríves rúgás (f) mozgásból mindkét oldalra
- b, 2 perc horogütés (f) alapállásból

5. Védés - ellentámadás

<u>támadás</u>	<u>védés</u>	<u>ellentámadás</u>
a, első köríves rúgás (f)	befelé lépés	első egyenes ütés (f)
b, első egyenes ütés (f)	befelé lépés	első horog (f)

6. Küzdelem

minimum 3 ellenfél ellen kell küzdeni

7. Elmélet

10-14 év között: Milyen pontértékek adhatók a kézzel végrehajtott érvényes találatokra? Milyen pontértékek adhatók a lábbal végrehajtott érvényes találatokra?
14 év felett: Milyen pontértékeket kell megítélni pointfighting versenyen sorozattámadás esetén? Milyen pontértékeket kell megítélni light-contact vagy kick-light versenyen sorozattámadás esetén? Melyik szabályrendszerben lehetséges hosszabbítás? Melyek az érvényes találat feltételei a pointfighting szabályrendszerben?

8. Életkor

Az övfokozat megszerezhető: betöltött 10 éves kortól

9. Kivárási idő

6 hónap

10. Versenyeredmény

Cadet 1:	Diákolimpián az első 3 között kell végezni.
Cadet 2:	Legalább 1 versenyen az első 3 között kell végezni.
Junior, felnőtt:	Versenyen kell indulni.

11. Vizsgadíj 2500 Ft

Kick-box light-contact övvizsga

7. kyu

(sárga öv két piros keresztcsikkal)

1. Erőnlét

	8-14 év között	14-16 év között	16 év felett
fekvőtámasz	20	30	40
felülés	50	70	90

2. Technika

- a, első egyenes ütés (f) - lábzárással első oldalsó rúgás (t) előre, kilépéssel
- b, első köríves rúgás (t) – első egyenes ütés (f) - hátsó egyenes ütés (t)
- c, első köríves rúgás (t) – első köríves rúgás (f) + hátsókezes belső kézél ütés (f) előre, kilépéssel

3. Térérzékelés

- a, oldalsó rúgás (t)
- b, hátsó rövid köríves rúgás (f)

4. Technikai erőnlét

- a, 3 perc első egyenes (f) - hátsókezes belső kézél ütés (f) mozgásból mindkét oldalra
- b, 2 perc első egyenes rúgás (t) mozgásból mindkét oldalra

5. Védés - ellentámadás

<u>támadás</u>	<u>védés</u>	<u>ellentámadás</u>
a, első egyenes ütés (f)	kifelé lépés	hátsó egyenes ütés (f)
b, hátsó köríves rúgás (t)	befelé lépés	hátsó egyenes ütés (f)

6. Küzdelem

minimum 3 ellenfél ellen kell küzdeni

7. Elmélet

- 10 év alatt: Melyek az érvényes és támadható felületek a férfi és női versenyeken?
- 10-14 év között: Melyek az engedélyezett támadó felületek a kézen és a lábon? Melyek az engedélyezett technikák?
- 14 év felett: Melyek az érvényes lábsöprés kritériumai? Mely technikák végrehajtása tilos a tatamisport versenyeken? Mely cselekedetek minősülnek tiltott akciónak?

8. Életkor

Az övfokozat megszerezhető: betöltött 8 éves kortól

9. Kivárási idő

3 hónap

10. Versenyeredmény

Gyerek, cadet 1: versenyen az első 3 között kell végezni.
Cadet 2: legalább 1 versenyen kell indulni

11. Vizsgadíj 2300 Ft

Kick-box light-contact övvizsga

8. kyu

(sárga öv egy piros keresztcsíkkal)

1. Erőnlét

	8-14 év között	14-16 év között	16 év felett
fekvőtámasz	20	30	40
felülés	50	70	90

2. Technika

- a, első egyenes ütés (f) - hátsó egyenes ütés (f) - hátsó rövid köríves rúgás (t) előre, kilépéssel
- b, első egyenes rúgás (t) - hátsó egyenes ütés (f) - első egyenes ütés (f) - hátsó egyenes ütés (f) előre
- c, első egyenes ütés (f) – hátsó egyenes ütés (f) – hátsó egyenes ütés (f) előre, sasszélépéssel

3. Térérzékelés

- a, hátsó rövid köríves rúgás (t)
- b, első egyenes rúgás (t)

4. Technikai erőnlét

- a, 2 perc első köríves rúgás balra-jobbra
- b, 2 perc első-hátsó egyenes ütés (f) mozgásból mindkét oldalra

5. Védés - ellentámadás

<u>támadás</u>	<u>védés</u>	<u>ellentámadás</u>
a, hátsó egyenes ütés (t)	belső védés	hátsó egyenes ütés (f)
b, hátsó egyenes rúgás (t)	belső söprés	hátsó egyenes ütés (f)

6. Küzdelem

minimum 2 ellenfél ellen kell küzdeni

7. Elmélet

10 év alatt: Mi alapján hirdethető győztes a pointfighting mérkőzéseken? Milyen pontkülönbségnél ér véget a küzdelem?

10-14 év között: Hol tartózkodnak a versenyzők a küzdelem megkezdésekor és befejezésekor? Hogy történik a kötelező üdvözlés? Milyen időtartamú lehet a küzdelem?

14 év felett: Melyek a kötelező és az ajánlott védőfelszerelések a ringsport versenyeken? Mikor kerül sor hosszabbításra a pointfighting mérkőzésen? Hány és milyen időtartamú hosszabbítás lehetséges? Meddig tart a mérkőzés?

8. Életkor

Az övfokozat megszerezhető: betöltött 8 éves kortól

9. Kivárási idő

3 hónap

10. Versenyeredmény

Gyerek, cadet 1: legalább 1 versenyen kell indulni

11. Vizsgadíj 2200 Ft

Kick-box light-contact övvizsga

9. kyu

(fehér öv két piros keresztcsíkkal)

1. Erőnlét

	8 év alatt	8-14 év között	14-16 év között	16 év felett
fekvőtámasz	10	15	20	30
felülés	20	40	50	70

2. Technika

- a, első egyenes ütés (f) - első egyenes ütés (f) - hátsó egyenes ütés (f) előre, kilépéssel
- b, hátsó egyenes rúgás (t) - első egyenes ütés (f) - hátsó egyenes ütés (f) előre
- c, első köríves rúgás (t) – első egyenes ütés (f) előre, kilépéssel

3. Térérzékelés

- a, hátsó egyenes rúgás (t)
- b, első egyenes ütés (f) - hátsó egyenes ütés (t)

4. Technikai erőnlét

- a, 2 perc első egyenes ütés (f) - hátsó egyenes ütés (t) mozgásból mindkét oldalra
- b, 2 perc egyenes rúgás (t) alapállásból

5. Védés - ellentámadás

<u>támadás</u>	<u>védés</u>	<u>ellentámadás</u>
a, első egyenes ütés (f)	védés első kéz tenyérrel	követő hátsó egyenes ütés (f)
b, első egyenes ütés (f)	védés hátsó kéz tenyérrel	követő első egyenes ütés (f)

6. Küzdelem

minimum 2 ellenfél ellen kell küzdeni

7. Elmélet

10 év alatt: Melyek a kötelező védőfelszerelések?

10-14 év között: Milyen méretű küzdőtéren rendezik a versenyeket? Milyen öltözéket kell viselniük a versenyzőknek?

14 év felett: Melyek kötelező és az ajánlott védőfelszerelések? Milyen követelményeknek kell megfelelniük a védőfelszereléseknek? Mely személyi feltételek betartása kötelező a versenyeken?

8. Életkor

Az övfokozat megszerezhető: betöltött 6 éves kortól

9. Kivárási idő

3 hónap

10. Vizsgadíj 2100 Ft

Kick-box light-contact övvizsga
10. kyu
(fehér öv egy piros keresztcsikkal)

1. Erőnlét

	8 év alatt	8-14 év között	14-16 év között	16 év felett
fekvőtámasz	10	15	20	30
felülés	20	40	50	70

2. Technika

- a, első egyenes ütés (f) - hátsó egyenes ütés (f) előre, kilépéssel
- b, első kézhátütés (f) - hátsó egyenes ütés (t) előre, kilépéssel
- c, dupla első egyenes ütés (f) előre, sasszélépéssel

3. Térérzékelés

- a, első egyenes ütés (f) - hátsó egyenes ütés (f)
- b, első kézhátütés (f) - hátsó egyenes ütés (t)

4. Technikai erőnlét

- a, 2 perc váltott kezes kézhátütés (f) alapállásból
- b, 2 perc váltott kezes egyenes ütés (f) alapállásból

5. Védés - ellentámadás

<u>támadás</u>	<u>védés</u>	<u>ellentámadás</u>
első egyenes ütés (f)	felfelé védés	hátsó egyenes ütés (t)

6. Küzdelem

- csak kézzel
- minimum 2 ellenfél ellen kell küzdeni

7. Elmélet

- 10 éves korig: Mi a neve ennek a sportnak? Honnan származik a kick-box? Mi a neve az egyesületednek? Kik az edzőid? Mi a dojo-etikett? Milyen védőfelszereléseket ismersz?
- 10 év felett: Milyen versenyszámokban lehet versenyt rendezni? Sorold fel a kick-box 6 küzdelmi versenyszabályát!

8. Életkor

- Az övfokozat megszerezhető: betöltött 6 éves kortól

9. Kivárási idő

- 3 hónap

10. Vizsgadíj 2000 Ft