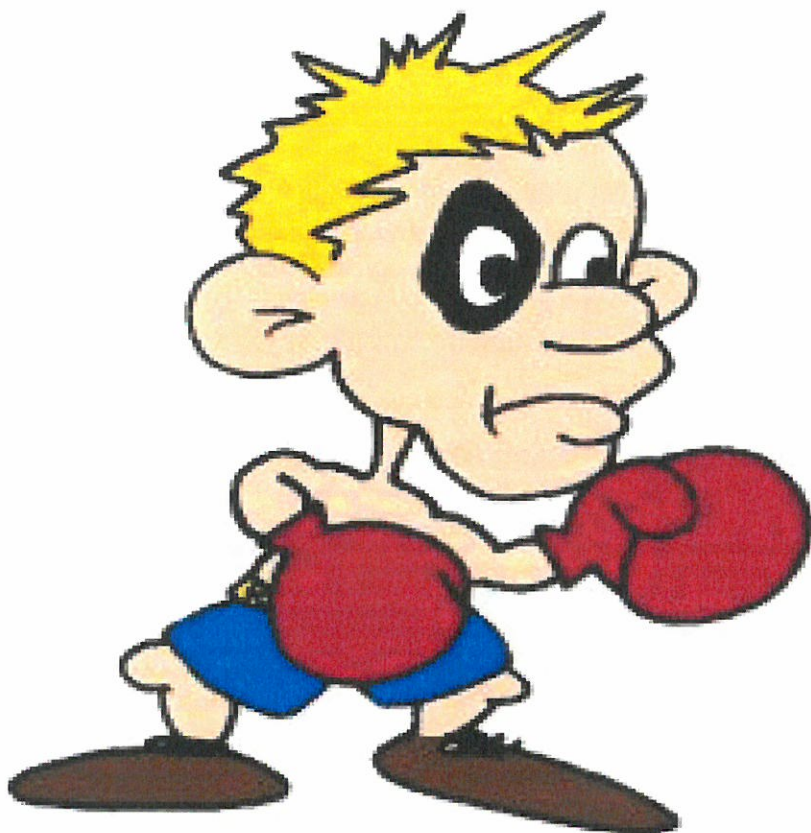


TECHNIKAI MINIMUMVIZSGA SZABÁLYZAT - 2017



Mottó:

„A sport megtanít becsületesen győzni vagy emelt fővel veszíteni. A sport tehát mindenre megtanít.”
- Ernest Hemingway

A VIZSGAANYAG ÉRTELMEZÉSE

A technikai minimum vizsga a technikai képzettség, a harci szellem az elsajátított tudás és képesség értékelésére szolgál.

A vizsgaanyag három lényegi részből áll: *elméleti, gyakorlati (technikai, küzdelmi), erőnléti*

1. Elméleti vizsga

Ebben a részben az ökölvívás történetével, elméletével, szabályaival, technikáival kapcsolatos ismereteket kéri számon a vizsgáztató. Ez a vizsga önálló kutatómunkát követel, a vizsgázótól amennyiben meg akar felelni a követelményeknek. Ehhez a felkészítő edzők, valamint a megjelent forrásmunkák segítséget nyújtanak a vizsgázó számára (Pl.: Az ökölvívás szabálykönyve, valamint a minimum vizsga anyaga és más megjelent szakcikkek, szakkönyvek).

2. Gyakorlati vizsga (A minimum vizsga felkészülését segítő képzés követelménye alapján)

A gyakorlati vizsga három lényegi részből tevődik össze:

Árnyékmozgás (alapállás alapütések bemutatása)

Álló, ill. mozgó szermunka (egyszerű és összetett ütések bemutatása, folyamatos szermunka)

Küzdelem (életkorának súlycsoportjának megfelelő ellenféllel való küzdelme)

2.1. Árnyékmozgás

A vizsgázó mutassa meg az ökölvívás alapmozgás anyagát

- ököltartás
- alapállás
- lépések-lábmunka
- egyenes ütések
- horogütések
- felütések
- védések

a tanultakat az életkorának megfelelő hozzáállással és technikai szinten.

2.2. Álló, ill. mozgó szermunka

A vizsgázó mutassa be, hogy a könnyű feltételek között alkalmazott és már sikeresen bemutatott technikai elemeket nehezebb feltétel mellett hogyan alkalmazza.

A technikai minimum vizsga (a továbbiakban TMV) felkészülésének követelményéből kiválasztva a vizsgáztató meghatározza a feladatokat és a vizsgázó először állított szeren majd mozgószeren mutatja be azokat, mozgószeren legalább a korosztályának megfelelő menetideig.

2.3. *Küzdelem*

A TMV felkészülésének követelményéből kiválasztva a vizsgáztató meghatározza a vizsgázó számára a bemutatandó páros gyakorlatokat (ütés- véde- ellenütés).

A páros feladatok végrehajtását követően szabad edzőküzdelemben ad számot a vizsgázó szorító érettségéről.

3. **Erőnléti vizsga**

A vizsgázó kondicionális képességet vizsgáljuk, a képzési követelménynek megfelelően a vizsgázó legyen képes az alábbi gyakorlatok ismétlésszámainak végrehajtására:

- Fekvőtámasz: 10-30 (korosztályonként változó)
- Függésből lábemelés: 15
- Húzódzkodás: 3-10 (korosztályonként változó)
- Lebegő ülés: 15
- Medicinlabda dobás (kb. 6-8 m)

Állóképességi feladatként figyelembe vesszük a mozgószeren végrehajtott korosztálynak megfelelő időtartamú folyamatos szermunkát.

A Technikai Minimum Vizsga elméleti kérdései és azok válaszai

1. Mikor volt hazánkban az első nyilvános ökölvívó mérkőzés és ki volt a győztes?

Az első hazai ökölvívó mérkőzésekre 1875.05.06-án a MAC atlétikai versenyének keretében került sor. A négy induló küzdelmét Fittler Kamill nyerte.

2. Mikor alakult meg az első önálló Magyar Ökölvívó Szövetség és ki volt a Szövetség első elnöke és a szövetségi kapitány? (-és jelenleg?)

Az önálló MÖSZ 1925.08.17-én Budapesten a Park Hotelben alakult meg. Az első elnök gróf Sigray Antal, míg a szöv.kap.: Kállai Jenő volt. (A MÖSZ jelenlegi elnöke Dr. Csötönyi Sándor mester edző, szöv.kap: ifj. Balzsay Károly)

3. Ismertesse, - soroljon fel – Olimpiai Bajnokainkat kiegészítve bajnoki címük időpontjával és helyével?

Kocsis Antal 1928 Amsterdam

Énekes István 1932 Los Angeles

Harang Imre 1936 Berlin

Csík Tibor 1948 London

Papp László 1948 London 1952 Helsinki 1956 Melbourne

Török Gyula 1960 Róma

Gedó György 1972 München

Kovács István 1996 Atlanta

4. Ismertesse a Női és a Férfi Elit (felnőtt) Világbajnokainkat

Pruzsinszky Ivett 2001 Scranton

Kovács Mária 2002 Antalya 2009 Podolsk

Kovács István 1991 Sydney 1997 Budapest

Erdei Zsolt 1997 Budapest

5. Ismertesse a versenyzők korcsoportjait

A korcsoportok besorolásánál csak a születési évet kell figyelembe venni.

- a) Serdülő korcsoport 13/14 évesek
- b) Junior korcsoport 15/16 évesek
- c) Ifjúsági korcsoport 17/18 évesek
- d) Felnőtt (Elit) korcsoport 19/40 évesek

6. Ismertessük a súlycsoportokat (A vizsgázóktól csak a saját korcsoportjuk és nemük súlyait kérdezzük)

Serdülő lányok, 16 súlycsoport:

37-38 kg, 40 kg, 42 kg, 44 kg, 46 kg, 48 kg, 50 kg, 52 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 63 kg, 66 kg, 70 kg, 75 kg, 75+kg

Serdülő fiúk, 18 súlycsoport:

37-38.50, 40, 41.50, 43, 44.50, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 59, 62, 65, 68, 72, 76 és +76 kg.

Junior lányok és fiúk, 13 súlycsoport:

44-46, 48, 50, 52, 54, 57, 60, 63, 66,70, 75, 80 és 80+ kg

Felnőtt (ELIT) nők és az ifjúsági lányok, 10 súlycsoport:

45- 48, 51, 54, 57, 60, 64, 69, 75, 81, 81+ kg

Felnőtt (ELIT) férfi és ifjúsági fiúk, 10 súlycsoport:

46 - 49, 52, 56, 60, 64, 69, 75, 81, 91, 91+ kg

7. Ismertesse a versenyzők ruházatát

A versenyzők sarok és szögek nélküli könnyű cipőt, a zokni felső szárának a térdet nem szabad takarnia, legalább a combközépig érő, de a térdet még nem takaró nadrágot, valamint olyan mezt (trikót), amely fedi a hátat és a mellkast – viseljenek. A versenyző saját szorítószarka színével megegyező – piros vagy kék színű – nadrágot és mezt köteles viselni, a fiúknál kötelező herevédőt, míg a lányok a mezük alatt mellvédőt és mélyütésvédőt viselhetnek (használatuk nem kötelező). Az öv vonalát 10 cm széles eltérő színű szalaggal vagy rugalmas (pl. gumírozott) övvel kell jelezni, illetve ilyet viselni.

8. Ismertesse a fejvédő használatát

Az utánpótlás női és férfi (serdülő, junior, ifi korcsoportok), valamint a felnőtt női versenyzők a saját szorítószarka színével megegyező- piros vagy kék színű – fejvédőt kötelesek viselni mérkőzésük teljes ideje alatt. A fejvédőt – a bemutatásuk után – a szorítóban kell felvenni, majd az eredményhirdetés előtt kell levenni.

9. Ismertesse a fogvédő használatát

A versenyzőknek a mérkőzésük alatt kötelező FOGVÉDŐT VISELNI. Piros vagy annak bármilyen színű árnyalatát tilos viselni. A mérkőzés alatt tilos foggumit kiejteni vagy kiköpni.

10. Ismertesse a versenykesztyűt

A versenyzők szorítószarok színével – piros vagy kék színű – megegyező kesztyűt viselnek. A versenykesztyű súlya az utánpótlás női és férfi, valamint a felnőtt női korosztályban egységesen 10 uncia – azaz 284 gramm. Felnőtt (elit) férfiaknál a sarok színével megegyező, 49 kg-tól 64 kg-ig 10 unciás, 69 kg-tól +91-ig pedig 12 unciás kesztyű – azaz 340 gramm – használata kötelező.

11. A bandázs használata és mérete

A versenyzők a kesztyűk alatt – mindkét kézen – egy-egy 5.7mm szélességű, minimum 2,5 méter és maximum 4,5 méter hosszú tépőzáras, bandázst kötelesek viselni. Egy kézen két bandázst viselni nem lehet.

12. Ismertesse a menetidőket

Serdülő fiúk és lányok: 3x1,5 perc, menetek közötti 1 perc pihenővel

Junior fiúknál és leányoknál: 3x2 perc, menetek közötti 1 perc pihenővel

Felnőtt (ELIT) nők és ifj. leányok 3x3 perc, menetek közötti 1 perc pihenővel

Felnőtt (ELIT) férfiak és ifj. fiúk: 3x3 perc, menetek közötti 1 perc pihenővel

13. Mérkőzéseken mit nem lehet viselni?

Szemüveget, kontaktlencsét, nyakláncot, bármilyen gyűrűt, könyökvédőt, fülbevalót és egyéb testékszert. Minden orvosi vizsgálatkor és mérlegeléskor a férfi versenyzőknek frissen kell lenniük borotválkozva, sem bajuszt, sem szakállt, sem borostát nem viselhetnek. Lányok kontaktlencsét használhatnak.

14. Meddig érvényesek a versenyzési engedélyek? („Fit to box”)

A 18-40 éves versenyzőknél egy-egy évig, míg a 18 év alattiaknál 6 hónapig.

Kivétel: KO vagy RSC vereség időpontjáig.

15. Fej KO-s és RSC vereség után mikor lehet újból versenyezni?

Eszméletvesztéssel nem járó, első KO, RSC eredményhirdetés esetén, a kötelező pihenő idő 30 nap az eredményhirdetés napjától számolva.

1 percet nem meghaladó eszméletvesztés esetén 90 nap.

1 percet meghaladó eszméletvesztés esetén 180 nap.

Eszméletvesztéssel nem járó, 90 napon belüli második KO, RSC eredményhirdetés esetén, a kötelező pihenő idő 90 nap az eredményhirdetés napjától számolva.

Eszméletvesztéssel nem járó, egy éven belüli ismételt KO, RSC vereség után a harmadik ilyen vereségtől számítva az ökölvívó egy évig nem kaphat sportorvosi engedélyt az eredményhirdetés napjától számolva.

Eszméletvesztéssel járó, 12 hónapon belüli ismételt KO vereség után a harmadik ilyen vereségtől számítva az ökölvívó 18 hónapig nem kaphat sportorvosi engedélyt az eredményhirdetés napjától számolva.

A pihenő idő vonatkozik az edzésben történő KO esetére is. Illetve az ún. „sparringolás” tilalmára is.

16. Hányszor van kézfogás egy mérkőzésen?

A versenyzők a szorítóban történő bemutatásuk után, majd a mérkőzésük végén – vagyis összesen kétszer – foghatnak kezét.

17. Hogyan lehet feladni a mérkőzést?

A versenyző edzője bedobja a törölközőt, szivacsot vagy fellép a ring szélére, kivéve ha a vezetőbíró számol.

18. A versenyzőnek mi a feladata a STOP (Állj!) vezényszóra?

A STOP vezényszóra köteles mindkét versenyző azonnal megállni, majd meghallgatva a vezetőbíró közlését, a BOKSZ (tovább) vezényszóra folytatni a küzdelmet.

19. A versenyzőnek mi a feladata a BREAK (Szét) vezényszóra?

E vezényszóra mindkét ökölvívó köteles egy-egy lépést hátrálni, majd újabb vezényszó nélkül folytathatják a küzdelmet.

20. A versenyzőnek mi a feladata a BOKSZ vezényszóra?

E vezényszóra a versenyzők elkezdhetik a küzdelmet.

21. Egy versenyzőt egy mérkőzés alatt hányszor lehet meginteni (Warning)?

Egy versenyzőt egy mérkőzés alatt legfeljebb háromszor lehet meginteni (3xW). A harmadik intés automatikusan diszkvalifikációt jelent. A diszkvalifikált (leléptetett) versenyző helyezést nem érhet el, nem kaphat semmiféle díjat, érmet, oklevelet sem csapatpontot.

22. Mi a szabályos ütőfelület?

Az ökölvívó versenykesztyűkön a szabályos ütőfelület a kesztyűk elülső része.

23. Mi a szabályos üthető felület?

Amit kölcsönös alapállásban az ellenfelünkkel szemben az öv vonalán felül a testén és a fején látunk.

24. Sorolja fel a szabálytalan ütések

Mély (övön aluli) ütés, fejelés (akár szándékos akár véletlen) – karral – vállal - könyökkel – csuklóval – nyitott kesztyűvel (tenyeres) – kalapácsütés – körlengő ütés – tarkó és veseütés – hereütés, védekezésre képtelen, rogyant vagy földre került ellenfél megütése, a BOKSZ vezényszó előtti ütések stb.

25. Szabálytalanságok

- rúgás térdel, vagy lábbal
- az ellenfél arcának, nyakának nyomása hátraszorítása
- az ellenféllel birkózni, megfogni, megmarkolni, átkarolni, tolni, lökni, gáncsolni
- a szorítókötélet egyik kézzel fogni a másikkal ütni
- a kötélről elrugaszkodni és ütni
- a BREAK vezényszó után nem hátralépni és ütni
- az ún. első kézzel (nyújtott karral) az ellenfél látását akadályozni
- kifordulás
- a szándékos elesés, a támadás előli futás
- a mérkőzés alatt az ellenféllel civakodni, beszélgetni, sértegetni
- a vezetőbíróval vitatkozni, ítéleteit kritizálni
- a foggumi kiejtése vagy szándékos kiköpése
- fejevédője többször leesik
- cipőfűzője többször kioldódik
- a szorítósegéd sportszerűtlen viselkedése stb.