



2. Nyílt Magyar Hapkido Bajnokság 2012. május 19. - Budapest



NAK BOP - GURULÁS ÉS ESÉS

Kategóriák

Amennyiben egy kategóriában kevés versenyző indulna, akkor a kategóriák összevonásra kerülhetnek!

- 1.kategória: 5-7 évesek 10-9kup (kezdők - fiuk-lányok együtt)
- 2.kategória: 8-11 évesek - 10 9kup (kezdők - fiuk-lányok együtt)
- 3.kategória: 12-14 évesek – 10-9kup (kezdők - fiuk-lányok együtt)
- 4.kategória: 15-17 éves – 10-9kup (kezdők - fiuk-lányok együtt)
5. kategória: 18 év ≤ fiúk – 10-9kup (kezdők fiuk-lányok együtt)
6. kategória: 18 év ≤ lányok – 10-9kup (kezdők - fiuk-lányok együtt)
- 7.kategória: 5-7 évesek 8-1kup (fiuk-lányok együtt)
- 8.kategória: 8-11 évesek 8-1kup-ig (fiuk-lányok együtt)
- 9.kategória: 12-14 évesek 8-1kup-ig (fiuk-lányok együtt)
- 10.kategória: 15-17 évesek 8-1kup-ig (fiuk-lányok együtt)
- 11.kategória: 18 év ≤ fiúk 8-1kup-ig
- 12.kategória 18 év ≤ lányok 8-1kup-ig
- 13.kategória: < 18 év dan fokozatú lányok és fiúk egyben
- 14.kategória: 18 év ≤ dan fokozatúak – lányok
15. kategória: 18 év ≤ dan fokozatúak – fiúk

A résztvevőknek a következő technikákat kell bemutatniuk:

1. Cson bang nak bop: *előreesés*
2. Hu bang nakbop: *hátraesés*
3. Csuk bang nakbop: *oldalraesés (jobb majd bal oldalra)*
4. Kong dzsong hö dzson nakbop: *szabadesés*
5. Csang hjeumul nakbop: *hosszú akadály átugrása és kigurulás*
6. Volcsang nakbop: *magas akadály átugrása és kigurulás*

A technikákat egyénileg, a versenyszőnyegen kell végrehajtani.

Résztvevők számától függően 2-en, vagy 3-an versenyeznek egyszerre és a győztes tovább jut a következő fordulóba.

DÍJAK:

A kategóriák, osztályok első három helyezettje érmet kap: az első helyezettek aranyérmet, a másodikok ezüstöt, a harmadik helyezettek pedig bronzérmet.

ÉRÉKELÉS:

- megfelelő és biztonságos érkezés az esésből a tatamira
- dinamika
- az eséstechnikától függően annak magassága, hossza
- kiap