



Ebben az évben is szervezett és eredményes munka folyt az NYVSC ökölvívó szakosztályában A jó tárgyi körülmények, és a stabil pénzügyi háttér adott a tervszerű szakmai munkához. Edzőink munkamegosztása biztosítja, hogy a kezdőktől az élversenyzőkig minden sportolóra kellő időt és figyelmet fordítsanak. A személyre szabott edzésmunka hatása tisztán lemérhető a sportolók fizikai képességeinek fejlődésén, technikai tudásuk gyarapodásán. A folyamatos versenyzés pedig objektív visszajelzést ad a munka sikeréről és megmutatja a legfontosabb tennivalókat.

Az idei célkitűzések között az szerepelt, hogy a szakosztálynak öt válogatott kerettagja legyen. Ezt teljesítették is. Hosszú Ferenctől vártuk azt, hogy részt vegyen a felnőtt Európa

Bajnokságon. Róla tudni kell, hogy teljes munkaidőben dolgozó fiatalember, és sajnos nem sikerült összeegyeztetnie a munkahelyi kötelezettségeit és az élsport követelményeit. Sem ideje, sem energiája nem maradt arra, hogy mindkettőnek tökéletesen megfeleljen, ezért céljait nem tudta realizálni.
A többi válogatottunk folyamatosan részt vett a központi edzőtábori felkészülésben is. Szilvai László jó teljesítményt nyújtott a rangos Bocskai Emlékversenyen, ahol a nagyon erős nemzetközi mezőnyben –első éves felnőttként- mérkőzést tudott nyerni.



Az első félév legnagyobb sikerét Nagy Kitti érte el. Az uniós országok Európa Bajnokságán, Keszthelyen az első mérkőzésén a tavalyi világbajnokkal, a másodikon az előző évi Európa bajnokkal került szembe. Mindkettő óriási csatát hozott, az elsőből győztesen került ki, a másodikon a pontozók az ellenfelét látták jobbnak. A bronzérem megszerzése ezek ismeretében kitűnő teljesítmény.
Az év második felében rangos nemzetközi versenyeken képviselték hazánkat versenyzőink. Nagy Kitti az Ifjúsági Világbajnokságon Bulgáriában, Kovács Richárd előbb Oroszországban a

Junior Európa Bajnokságon, majd Ukrajnában Junior Világbajnokságon lépett szorítóba. A célkitűzés mindkét sportoló esetében a nemzetközi tapasztalatszerzés és a helytállás volt. Mérkőzést nyerniük sajnos nem sikerült, de versenyzésükkel a szakmai vezetők elégedettek voltak, a válogatottban továbbra is számítanak rájuk.
Sportolóink valamennyi korosztályban részt vettek a magyar bajnokságon. A juniorok között 1 arany és egy bronzérmet szereztek. Kovács Richárd megkapta a Legjobb Junior Ökölvívó különdíjat. Az Ifjúsági OB-n 2 bronzérmet szereztünk, a Nöi OB-ról pedig 1 arany, 1 ezüst és 2 bronzéremmel tértek haza versenyzőink. A felnőtt magyar bajnokságon 4 ökölvívónk indul.
Év közben változás történt a szakmai stábban; egykori olimpikonunk Balog Vilmos Budapestre költözött, edzői munkáját a Magyar Ökölvívó Szövetség alkalmazottjaként folytatja. Helyére november 1-től Nagy Lajos Márk került. A sikeres profi bokszoló utolsó éves hallgatója a Nyíregyházi Főiskola testnevelés szakának. Középfokú edzői képesítést az idén szerzett.

Amatőr és profi edzések a Városi Stadion Ökölvívó Termében minden nap!
Hétfő, Kedd, Szerda, Csütörtök, Péntek: 16:00-tól és 18:00-tól!
Edzők: Nagy Lajos és Balog Vilmos

E-mail: info@big-boxing.hu

Web: http://www.big-boxing.hu/

Ismertető:

Az ökölvívás vagy boksz egy sportág, a legrégebbi olimpiai küzdősportok egyike.

Az amatőr ökölvívás

Az amatőr ökölvívás súlycsoportjai
Az első nemzeti bajnokságot 1880-ban az Angol Amatőr Ökölvívó Szövetség (Amateur Boxing Association of England) rendezte mindössze 4 kategóriában. A súlycsoportokat angol hagyományos súlymértékben fontban és stone-ban (14 font) adták meg.

- Pehelysúly 57 kg (9 stone),
- Könnyűsúly 63,5 kg (10 stone),
- Középsúly 71 kg (11 stone, 4 font),
- Nehézsúly 79,4 kg (12 stone, 7 font) felett

1884-ben jött létre az ötödik:

- **Harmatsúly 52 kg**

1920-ban hozzáadódott még három:

- Légsúly 51 kg (8 stone),
- Váltósúly 69 kg (11 stone),
- Félnehézsúly 79,4 kg (175 font).

Így alakult ki a klasszikus 8 súlycsoport.
A második világháború után az amatőr bokszban a súlycsoportokat kilogrammban adják meg, a profiknál máig él a hagyományos angolszász mértékegységek használata. 2003-ra alakult ki az amatőr ökölvívás jelenlegi súlycsoport-beosztása, a 2004-es Athéni Olimpián 11 kategóriában folytak a küzdelmek.

1904	1908	1920-1936	1948	195
Nehézsúly +158 font (+71.7 kg)	Nehézsúly			
+175 font (+79.4 kg)	Nehézsúly			
+80 kg	Nehézsúly			

+81 kg	Szupernehézsúly
+91 kg	
Nehézsúly	
81–91 kg	
Félnehézsúly	
75–81 kg	
Félnehézsúly	
73–80 kg	
Félnehézsúly	
160-175 font	
(72.6-79.4 kg)	
Középsúly	
71–75 kg	Középsúly
69–75 kg	
Középsúly	
67–73 kg	
Középsúly	
147-160 font	
(66.7-72.6 kg)	
Középsúly	
145-158 font	
(65.8-71.7 kg)	Középsúly
140-158 font	
(63.5-71.7 kg)	
Nagyváltósúly	
67–71 kg	
Váltósúly	
64–69 kg	
Váltósúly	
62–67 kg	Váltósúly
63.5–67 kg	
Váltósúly	
135-147 font	
(61.2-66.7 kg)	
Váltósúly	
135-145 font	
(61.2-65.8 kg)	
Kisváltósúly	
60–64 kg	
Könnyűsúly	
126-140 font	
(57.2-63.5 kg)	Kisváltósúly
60-63.5 kg	
Könnyűsúly	
58–62 kg	
Könnyűsúly	

125-135 font (56.7-61.2 kg)	Könnyűsúly			
126-135 font (57.2-61.2 kg) Könnyűsúly				
57–60 kg Pehelysúly				
54–58 kg Pehelysúly				
116-126 font (52.6-57.2 kg)	Pehelysúly			
118-126 font (53.5-57.2 kg) Pehelysúly				
54–57 kg Pehelysúly				
115-125 font (52.2-56.7 kg) Harmatsúly				
51–54 kg Harmatsúly				
112-118 (50.8-53.5 kg) Harmatsúly				
-116 font (-52.6 kg) Harmatsúly				
105-115 font (47.6-52.2 kg) Légsúly				
-51 kg	Légsúly			
48–51 kg Légsúly				
-112 font (-50.8 kg) Papírsúly				
-48 kg Légsúly				
-105 font (-47.6 kg)				
7	5	8	8	10

A szorító

A mérkőzéseket szorítóban rendezik. A szorító négyzet alakú, amelyet négy, megfelelően a talajhoz rögzített oszlopon kifeszített kötélsor határol. A kötélsorok által határolt terület

4,90×4,90 m-nél kisebb, illetve 6,10×6,10 m-nél nagyobb nem lehet. A szorító talaját nemezlappal és arra helyezett ponyvával kell borítani.

A kesztyű

A kesztyűk tömege 228 grammnál (8 uncia) könnyebb nem lehet. Mindkét kézre bandázst kell tekerni, mely nem lehet hosszabb 2,5 méternél és szélessége az 5,7 cm-t nem haladhatja meg. Ütni csakis a kesztyű elülső, párnázott részével szabad. Ez az ún. ütőfelület.

Ruházat
A versenyzőknek könnyű magas szárú cipőt (szögek és sarok nélkül), zoknit, combközépig érő nadrágot és trikót – mely fedi a mellkast és a hátat – kell viselniük. A trikón rajta lehet országnevük felirata és címere, amelyek nem foglalhatnak el 100 cm^2–nél nagyobb felületet. Amennyiben a nadrág és a trikó megegyező színű, az öv vonalát 10 cm széles rugalmas öv viselésével kell jól láthatóvá tenni. (Az övvonal a köldök és a csípő felső része közötti képzeletbeli vonal)

Kötelező védőfelszerelések

- *Fejvédő.* A versenyzők jelenleg csak fejvédőben léphetnek a szorítóba, azonban a pekingi olimpia után megszűnik a fejvédő használata. A fejvédő egyénileg formára alakított és a versenyzők felszerelésének részt képezi. A szorító sarka színétől függően piros vagy kék színű legyen.
- *Fogvédő.* A versenyzőknek fogvédő viselése kötelező. A fogvédő legyen formára alakított. Ha valamelyik versenyzőnek nincs sajátja, annak a rendező ország házigazdái kötelesek térítés ellenében rendelkezésére bocsátani, melyet a versenyző vagy szövetsége fizet. A küzdelem alatt tilos a fogvédő szándékos eltávolítása, amennyiben a versenyző mégis ezt teszi, következménye intés vagy kizárás. Ha egy versenyző fogvédőjét kiütötték, a vezetőbíró küldje őt a színének megfelelő sarokba és a fogvédő tisztítása, illetve visszahelyezése után állítsa vissza a versenyzőt a megelőző pozícióba.
- *Mélyütés védő.*

Mérlegelés

- A versenyzőknek minden súlycsoportban a verseny első napján mérlegelniük kell reggel 8-10 óra között. A következő versenynapokon csak akkor kell 8-9 óra között mérlegelniük, ha aznap mérkőznek. Az első mérkőzés kezdete és a mérlegelés lezárása között három (3) tiszta órának kell eltelnie, kivéve, amikor a Végrehajtó Bizottság az Orvosi Bizottsággal történt konzultáció után úgy dönt, hogy ha a versenyző kevesebb, mint három óra elteltével a szorítóba áll, alkalmas a versenyzésre és ez nem hat ki károsan későbbi szereplésére.
- Az első napi hivatalos mérlegelés eredménye meghatározza az ökölvívó súlycsoportját a verseny teljes időtartamára. Ennek ellenére minden olyan napon mérlegelnie kell, amikor mérkőzik, bizonyítva, agy aktuális súlya nem nagyobb súlycsoportja felső határánál. A versenyző csak abban a súlycsoportban mérkőzhet, amelybe a hivatalos mérlegelés alapján tartozik. A versenyző minden egyes napon hivatalosan csak egyetlen alkalommal mérlegelhet. Ezen egyetlen alkalommal rögzített testsúlya tekintendő véglegesnek.
- A versenyző súlyát meztelenül mérik. A mérleg metrikus beosztású legyen. Elektronikus mérleg is használható.
- Nemzetek közötti találkozón a versenyzők mérlegelése 30 percen belül zajlik. Azt a versenyzőt, amelyik a súlyhatáron túlesik, vagy a mérlegelés ideje alatt nem jelenik meg, vesztesnek kell tekinteni.

Menetek

Az olimpiákon, világbajnokságokon vagy Kontinentális Bajnokságokon, vagy tornákon 4×2 perces menetek vannak. A pekingi olimpia után helyreáll az 1996-ig létezett rend, a felnőtt férfi mérkőzések játékideje háromszor háromra módosul. Külön megegyezés alapján tarthatók 3×3 perces, 4×3 perces vagy 6×2 perces menetek is. Minden esetben a menetek között 1 perces szünetet kell tartani. A küzdelem megállítása intés; öltözet, felszerelés igazítása vagy egyéb más okból nem számít bele a kettő percbe.

A győztes személyének megállapítása

- **Pontozásos győzelem.** A mérkőzés végén azt az ökölvívót hirdetik győztesnek, akit a pontozóbírók többsége győztesként hozott ki. Ha mindkét ökölvívó egyszerre sérült úgy meg, vagy egyszerre ütötte ki egymást, hogy nem tudják folytatni a küzdelmet, akkor a pontozóbírók mindkét fél javára pontot jegyeznek be és azt az ökölvívót hirdetik győztesnek, akinek eddig, illetve a mérkőzés aktuális befejezéséig több pontja van.
- **Győzelem visszalépés következtében.** Ha egy ökölvívó jelentős mértékű sérülés vagy más ok miatt visszalép, vagy a menetet követő szünet után nem folytathatja a küzdelmet, akkor ellenfelét hirdetik győztesnek.
- **Győzelem RSC által (RSC = referee stop contest: a vezetőbíró megállítja a mérkőzést).** A vezetőbíró megállítja a mérkőzést ha megítélése alapján egy ökölvívó klasszisokkal gyengébb ellenfelénél vagy képtelen a mérkőzés folytatására, valamint ha sérülést szenved, és az ellenfelét hirdetik győztesnek.
- **Kipontozással.** Ha a zsűri elnök azt észleli, hogy a pontozógép monitora felnőtt és junior mérkőzésen 20, míg női és kadett mérkőzésen 15 pont különbséget jelez a két versenyző között, a mérkőzést beszünteti annak érdekében, hogy a gyengébb versenyzőt megóvja a további fölösleges ütésektől. A zsűri elnök gondot vagy egyéb rendelkezésére álló hangjelző-eszközt használhat a mérkőzés beszüntetésére. Az utolsó menetben a mérkőzés a fenti okból nem szüntethető be. A mérkőzés beszüntetését követően a zsűri elnök az eredmény közlésével egyidőben utasítja a vezetőbírót az eredmény kihirdetésére: „Győztes az X sarok versenyzője kipontozással.”
- **Kiütéses győzelem (KO).**Ha egy ökölvívó lent van és tíz másodpercen belül nem folytatja a mérkőzést, ellenfelét győztesként hirdetik ki. Egy ökölvívó „lent” van, vagy annak tekintendő, ha:
-
-
- Ütés vagy ütéssorozat következtében a lábán kívül bármelyik testrésze érinti a talajt.
- Ütés vagy ütéssorozat következtében tehetetlenül lóg a kötélen.
- Ütés vagy ütéssorozat következtében részlegesen vagy teljesen a kötélen kívülre került.
- Erős ütés következtében ugyan nem esett el és nem lóg a kötélen, de fél-tudati állapotban van és a bíró megítélése szerint a mérkőzés folytatására képtelen.

- Győzelem RSC-H által. Akkor van, ha az egyik fél a fejét ért sorozatos, kemény ütések következtében képtelen a mérkőzés folytatására.
- Győzelem ellenfél nélkül. (Walk-over) Ha egy ökölvívó a szorítóban mérkőzésre készen állva várja annak kezdetét és ellenfele nem jelenik meg, miután a hangosbeszélőn keresztül szólították, akkor megszólal a gong és három perc elteltével az első ökölvívót hirdetik győztesnek „ellenfél nélkül”. A vezetőbíró felszólítja a pontozóbírókat a pontozólapok kitöltésére, összegyűjti azokat, a szorító közepére szólítja az ökölvívót és eredményhirdetés után a magasba emeli a kezét, mint győztesét.

Korhatár

- 17 éven aluli vagy 34 éven felüli (a születés évét tekintve) ökölvívó nem versenyezhet olimpián, világ- és kontinens bajnokságon vagy nemzetközi mérkőzésen. A versenyző életkorának megállapítása a verseny első napján történik. Az első napon megállapított életkor hatályos abban az esetben is, ha a versenyző születésnapja a verseny ideje alatt lenne.
- Kadett versenyeken az alsó korhatár 15 év, de a versenyző nem lehet 17 évnél idősebb.
- Junior versenyeken az alsó korhatár 17 év, de a versenyző nem lehet 19 évnél idősebb.

Profi ökölvívás

Profi ökölvívás súlycsoportjai

A nyolc hagyományos súlycsoportból felezéssel létrehozott újabb súlycsoportok elnevezései világszervezettől függően különbözhetnek.

Súly	WBA	WBC	IBF	WBO	BoxRec
200 font (90.7 kg)felett	Nehézsúly	Nehézsúly	Nehézsúly	Nehézsúly	Nehézsúly (-
175-200 font (90.7 kg)	Cirkálósúly	Cirkálósúly	Cirkálósúly	Cirkálósúly	Kisnehézsú
168-175 font (79.4 kg)	Félnehézsúly	Félnehézsúly	Félnehézsúly	Félnehézsúly	Félnehéz
160-168 font (76.2 kg)	Nagyközépsúly	Nagyközépsúly	Nagyközépsúly	Nagyközépsúly	Nagykö
154-160 font (72.6 kg)	Középsúly	Középsúly	Középsúly	Középsúly	Középsúly

147-154 font (69.9 kg)	Nagyváltósúly	Nagyváltósúly	Kisközépsúly	Kisközép
140-147 font (66.7 kg)	Váltósúly	Váltósúly	Váltósúly	Váltósúly
135-140 font (63.5 kg)	Nagykönnyűsúly	Nagykönnyűsúly	Kisváltósúly	Kisváltósúl
130-135 font (61.2 kg)	Könnyűsúly	Könnyűsúly	Könnyűsúly	Könnyűsúly
126-130 font (59.0 kg)	Nagypehelysúly	Nagypehelysúly	Kiskönnyűsúly	Kiskönn
122-126 font (57.2 kg)	Pehelysúly	Pehelysúly	Pehelysúly	Pehelysúly
118-122 font (55.3 kg)	Nagyharmatsúly	Nagyharmatsúly	Kispehelysúly	Kispehely
115-118 font (53.5 kg)	Harmatsúly	Harmatsúly	Harmatsúly	Harmatsúly
112-115 font (52.2 kg)	Nagylégsúly	Nagylégsúly	Kisharmatsúly	Kisharma
108-112 font (50.8 kg)	Légsúly	Légsúly	Légsúly	Légsúly
105-108 font (49.0 kg)	Féllégsúly	Féllégsúly	Kislégsúly	Kislégsúly
96-105 font (47.6 kg)	Minimumsúly	Szalmasúly	Mini légsúly	Mini légsúly