



NOTA AL REGOLAMENTO

Il presente Regolamento entrerà in vigore dal primo Gennaio 2021

Si precisa che agli atleti non agonisti (classi Bambini, Fanciulli e Ragazzi) non è consentito gareggiare con atleti agonisti.

ELENCO DELLE MODIFICHE APPORTATE AL REGOLAMENTO GARE

PARTE GENERALE

Operazioni di controllo peso: previsto abbigliamento minimo (maglietta e pantaloncini), senza alcuna tolleranza di peso.

Tempo gara Fighting System Esordienti B portato a 3 minuti.

FIGHTING SYSTEM

Revisione integrale del documento con nuovo accorpamento degli argomenti.

Novità:

- Obbligo di risistemare le protezioni e il Gi dopo il Matte.
- Prima parte: introduzione del concetto di scambio di tecniche (*engagement*).
Precisazione sul criterio di assegnazione dei punti in 1° parte: viene assegnato un solo punteggio in ciascuno scambio.
- Seconda parte: precisazione sui criteri di assegnazione dei punti.
- Terza parte: indicazioni sull'inizio, continuazione e termine del osae-komi.
- Precisazioni sul concetto di passività e in quale parte il combattimento debba ricominciare allo "Yoshi", introduzione della definizione di atterramenti pericolosi.
- Precisazione sulla durata dell'incontro supplementare.

DUO SYSTEM

Eliminata la posizione iniziale di tori e uke all'inizio di ciascuna serie. Modifica al sistema di punteggio. Modifiche in caso Hiki-wake.

DUO SHOW

Modifiche ai tempi della presentazione. Introduzione della deduzione punti, precisazioni sulle categorie giovanili.

NE WAZA

Nuove immagini, nuova gestualità, introduzione del QR code per accedere a contenuti video.



Pagina intenzionalmente lasciata bianca

**REGOLAMENTI GARA
PER LE COMPETIZIONI DI JU JITSU**





Pagina intenzionalmente lasciata bianca



Indice

Sezione 1 - Introduzione.....	4
Sezione 2 - Norme Generali.....	5
2.1 Area di gara ed organizzazione.....	5
2.2 Atleti	5
2.3 Ufficiali di Gara	7
Arbitri	7
Presidenti di Giuria.....	8
2.4 Rappresentante di Società e Accompagnatori	8
2.5 Reclami	9
2.6 Medico di gara	10
2.7 Varie.....	10
Sezione 3 - Categorie ed Operazioni di controllo peso	11
3.1 Operazioni di controllo peso	11
3.2 Classi di età, categorie di peso e tempi gara	11
Duo System e Duo Show	11
Fighting System e Ne Waza.....	11
Allegato 1: Regolamento gara Fighting System	
Allegato 2: Regolamento gara Duo System	
Allegato 3: Regolamento gara Duo Show	
Allegato 4: Regolamento gara Ne Waza	

Credits

Traduzione regolamenti ed adattamento: S. Qualich, C. Costantini per conto della FJLKAM
Regolamento approvato dalla Commissione Nazionale Ju Jitsu FJLKAM



Sezione 1 - Introduzione

Il presente documento è destinato unicamente alle società affiliate alla Federazione Italiana Judo Lotta Karate ed Arti Marziali (FIJKAM) e pertanto non può essere divulgato a terzi, anche attraverso fotocopie e sistemi digitali, senza autorizzazione.

Ogni riferimento in questo documento con il termine "lui" va inteso come "lui o lei".

Il presente Regolamento annulla e sostituisce i precedenti.

Elenco degli acronimi in uso nel presente Regolamento

MR Arbitro Centrale
SR Arbitro laterale / giuria
TR Arbitro di tavolo (quarto Arbitro)
PG Presidente di Giuria
RS Rappresentante di Società

FS Fighting System
DS Duo System
SH Duo Show
NW Ne Waza

BA Bambini
FA Fanciulli
RA Ragazzi
ESA Esordienti A
ESB Esordienti B
CA Cadetti
JU Junior
SE Senior
MA Master

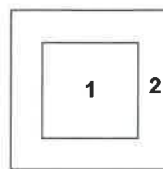


Sezione 2 - Norme Generali

2.1 Area di gara ed organizzazione

Qualora non meglio precisato dai singoli regolamenti di specialità, le Aree di Gara dovranno corrispondere a quanto nel seguito indicato.

- 1 Area di Combattimento
- 2 Area di Sicurezza
- 1+2 Area di Gara



L'area di combattimento avrà dimensione minima pari a metri 8 x 8, più 2 metri di area di sicurezza. Le 2 aree devono essere chiaramente identificabili. In casi particolari, a discrezione del Commissario di Gara, è possibile prevedere Aree di Combattimento aventi dimensioni inferiori. Potrà essere consentito condividere parte dell'Area di Sicurezza, ma tra le due Aree di Combattimento dovranno esservi almeno 3 m di distanza.

L'intera area sarà ricoperta con Tatami di Ju-Jitsu di adeguato spessore; il colore dell'Area di Sicurezza deve essere differente dal colore dell'Area di Combattimento.

Gli organizzatori devono provvedere a quanto previsto dai singoli regolamenti di specialità e dalle disposizioni federali per l'organizzazione di gare.

I Tavoli di Giuria devono essere composti da un minimo di 2 Presidenti di Giuria oltre al TR. Per la finale potrà esserci un numero maggiore di PG e/o di TR, se il numero di presenti in sede di gara lo permette e se ciò potrà essere fatto in tutte le finali nel torneo.

La distanza tra il Tavolo di Giuria e l'Area di Gara deve essere almeno 2 m.

La distanza tra il pubblico e le Aree di Gara deve essere almeno 3 m.

2.2 Atleti

Gli Atleti devono presentarsi alla gara muniti di documento di identità, indossando il Ju-Jitsu Gi (Keikogi), di buona qualità e bene ordinato, annodato con la cintura.

Il Keikogi sarà come segue:

- L'unico colore ammesso è il bianco. Deve essere pulito ed asciutto, senza odore;
- la giacca deve essere lunga abbastanza da coprire i fianchi e deve essere legata intorno alla vita con una cintura;
- le maniche devono essere abbastanza larghe da consentire la presa ed abbastanza lunghe da coprire l'avambraccio ma non il polso. Le maniche non possono essere arrotolate;
- I pantaloni devono essere abbastanza larghi ed abbastanza lunghi da coprire i polpacci. I pantaloni non possono essere arrotolati.

Ogni Atleta deve presentarsi sul tatami di gara con la propria cintura (personale) di colore richiesto: Il primo chiamato (o prima coppia chiamata) veste la cintura rossa e prende posto alla destra dell'Arbitro Centrale, il secondo chiamato (o seconda coppia chiamata) veste la cintura blu e prende posto alla sinistra dell'Arbitro Centrale.



La cintura deve essere annodata con un nodo piano, abbastanza stretta in modo tale da impedire che la giacca sia troppo larga e abbastanza lunga da effettuare due giri attorno alla vita, lasciando circa 15 centimetri di cintura da ciascuna parte del nodo.

L'uso degli indumenti intimi è obbligatorio. Le Atlete femmine devono portare, sotto la giacca, una maglietta bianca (maglietta T-shirt o rash-guard). Agli Atleti maschi non è consentito indossare magliette sotto al keikogi.

Agli Atleti è fatto obbligo di portare le protezioni previste dai regolamenti di gara specifici.

Gli Atleti possono indossare protezioni di materiale soffice per proprio uso (ginocchiere, ecc.). Le protezioni (comprese quelle previste dai regolamenti di gara specifici) devono essere indossate sotto il keikogi.

Eventuali bendaggi e/o fasciature devono essere chiuse **senza l'ausilio di fermagli in ferro o materiale che possa arrecare danno all'avversario**; sia i bendaggi che le protezioni non dovranno impedire una buona presa dell'avversario sul keikogi.

Gli Atleti devono avere le unghie delle mani e dei piedi corte, non possono portare alcun oggetto che possa procurare un danno fisico all'avversario.

Non è consentito indossare gli occhiali. **L'uso di lenti a contatto non è consigliato.**

I capelli lunghi devono essere raccolti utilizzando un fermacapelli morbido senza parti in materiale rigido.

Se un Atleta non rispetta le suddette norme del Regolamento, non gli è consentito prendere parte all'incontro. Egli ha la possibilità di cambiare gli elementi non in regola e ripresentarsi nuovamente entro due minuti.

Nel caso di lesioni cutanee, eruzioni o malattie della pelle, deve essere informato il Medico di Gara **che ha l'ultima decisione circa la possibilità dell'Atleta di partecipare alla competizione.**

Sul tatami gli Atleti gareggiano a piedi nudi, fuori dall'Area di Gara essi devono usare le calzature.

Qualora un Atleta non si presenti alla chiamata del primo incontro o venga squalificato per due volte per Hansoku-Make, egli verrà depennato dalla competizione senza diritto di medaglia e relativo punteggio per la Società.

Qualora un Atleta dimostri un comportamento antisportivo durante un incontro o anche dopo un incontro (in un qualsiasi momento della manifestazione sportiva), gli Arbitri del tatami potranno unanimemente decidere di espellere l'Atleta per il resto del torneo. Essi informeranno il Commissario di Gara **della loro decisione.** L'Atleta espulso perde tutti gli incontri già vinti, incluso le medaglie e relativo punteggio per la Società.

Le squalifiche dovranno essere comunicate al Rappresentante di Società.



2.3 Ufficiali di Gara

Gli Arbitri e i Presidenti di Giuria dovranno sempre indossare l'Uniforme Federale: camicia bianca senza distintivi, pantaloni grigio scuro di tipo classico (no jeans o altro), giacca blu scuro con distintivo Federale, cravatta Federale. Nel periodo estivo la divisa prevede pantaloni come sopra, camicia bianca a maniche corte con taschino e distintivo federale, cravatta Federale, secondo quanto specificato nella Convocazione alla gara. Gli Arbitri dovranno inoltre utilizzare i manicotti necessari (uno di colore rosso ed uno di colore blu).

Agli Arbitri non è consentito salire sul tatami con comuni calzature o scarpe da ginnastica (sneakers), né con calzature indossate fuori dal tatami.

Gli Ufficiali di Gara convocati alla manifestazione non possono svolgere anche la funzione di Rappresentante di Società o di Accompagnatore.

Arbitri

Oltre quanto previsto dai singoli regolamenti gara, prima e durante la competizione gli Arbitri devono controllare che non vi siano oggetti od elementi pericolosi (es. transenne, muri, ...) vicino all'area di gara. Tutti gli Arbitri presenti sul tatami sono responsabili dello svolgimento dell'incontro e del rispetto delle regole di gara.

Le gare di Fighting System sono condotte sul tatami da un Arbitro centrale (MR) e da due Arbitri laterali (SR). Esclusivamente per le categorie Bambini, Fanciulli e Ragazzi può essere previsto il solo Arbitro Centrale.

Per le gare di Duo System e Duo Show sono previsti un Arbitro Centrale e da una Giuria composta da 3 a 5 Arbitri, secondo quanto previsto dai singoli regolamenti, che siederanno davanti al Tavolo di Giuria e di fronte all'Arbitro Centrale.

Per le gare di Ne Waza è previsto un unico Arbitro Centrale, eventualmente coadiuvato da un Arbitro Laterale, seduto esternamente all'Area di Gara. Per le finali possono essere utilizzati due Arbitri Laterali, seduti su due angoli opposti esternamente All'area di Combattimento.

In gare nazionali, nel limite del possibile l'Arbitro Centrale, gli Arbitri Laterali e la Giuria devono essere di regioni differenti tra loro e da quelle degli Atleti.

Qualora in sede di gara sia presente un numero di Arbitri minore del previsto, potranno essere convocati d'ufficio eventuali Arbitri non convocati, ma presenti in sede di gara, che siano in possesso dei requisiti necessari a svolgere i ruoli mancanti.

Se necessario, è compito del Commissario di Gara decidere se utilizzare un numero minore di Aree di Gara oppure se utilizzare il numero di Aree di Gara previste con un numero di Arbitri inferiore a quello richiesto. Tale decisione deve essere comunicata ai Rappresentanti di Società prima dell'inizio della competizione.

Il 4° Arbitro o Arbitro di Tavolo (TR) prende posto vicino al Tavolo di Giuria con le seguenti funzioni:

- Comunicare al Tavolo di Giuria i punteggi assegnati dagli Arbitri;
- Collaborare attivamente con la terna arbitrale; verificando eventuali anomalie di trascrizione dei punteggi, segnalandole sia all'Arbitro Centrale che al Presidente di Giuria.



Le decisioni sul tatami possono essere prese unicamente dal MR e dai SR: il TR non può influire sulle decisioni arbitrali, ma vi può solo assistere.

Presidenti di Giuria

Ai Presidenti di Giuria è demandato il compito di:

- gestire la gara;
- controllare il tempo della prova iniziando dall'*Hajime* dell'Arbitro Centrale e segnalandogli lo scadere del tempo prefissato con segnali acustici;
- controllare il tempo dell'Osae-komi iniziando dal comando dell'Arbitro Centrale e terminando al *Toketa* o *Matte*;
- controllare il Tempo Medico;
- tenere traccia di ogni incontro sul registro cartaceo, controllare il tabellone elettronico. Qualora ci sia differenza tra i due registri, quello cartaceo è quello da ritenersi corretto.
- registrare le vittorie degli incontri e determinare i recuperi sui tabelloni di gara;
- definire le classifiche finali per Categoria e per Società;
- registrare i punti acquisiti per il passaggio di grado sul tesserino degli Atleti.

I Presidenti di Giuria (PG) siedono al tavolo di fronte all'Arbitro centrale.

Il tavolo dei Presidenti di Giuria è composto da almeno due PG.

I Presidenti di Giuria dovranno inoltre fornire ogni notizia in merito a risultati, recuperi e/o successivi incontri ai Rappresentanti di Società, purché ciò non influisca con il normale svolgimento della competizione e/o con il lavoro dei Presidenti di Giuria.

Su indicazione del Commissario di Gara, sentito il parere favorevole del Responsabile PG della gara, qualora necessario le funzioni del TR possono essere svolte da un PG di provata esperienza.

2.4 Rappresentante di Società e Accompagnatori

Ogni società può essere rappresentata da un solo Rappresentante di Società (RS) preventivamente segnalato sul modulo di iscrizione. Il RS deve essere tesserato per l'anno in corso con la suddetta Società.

La mancanza del nome del RS sul foglio di Iscrizione alla gara inibisce chiunque a svolgere tale ruolo per conto della società.

Il compito principale del RS è quello di rappresentare la propria società su mandato del Presidente della Società; solo al RS spetta il compito di presentare eventuali reclami.

Il compito del RS comincia all'atto della verifica dell'iscrizione degli Atleti, presentando ricevuta del pagamento delle quote di iscrizione e le tessere federali degli Atleti, presenziando alle operazioni di peso ed alle operazioni di sorteggio, controllando l'esatta trascrizione dei suoi Atleti nei tabelloni di gara esposti dopo il sorteggio. È responsabilità del RS controllare che non avvengano cambi di Atleti sia in fase di sorteggio che durante la gara.



È compito del RS presentare ai PG addetti il tesserino per la registrazione dei punti conseguiti dai suoi Atleti per il passaggio di grado e controllarne la corretta registrazione entro il termine della gara.

Oltre al RS, alla Società sono concessi ulteriori Accompagnatori Aggiunti, nella misura di uno ogni 6 Atleti iscritti (oltre i primi sei) e/o di uno per ogni specialità (oltre una) che gareggino nella stessa giornata. Anche i nominativi degli Accompagnatori Aggiunti devono essere indicati sul Foglio di Iscrizione Gara.

Al RS e ad ogni Accompagnatore verrà assegnato un pass, senza il quale non è consentito l'accesso all'area di gara. All'Accompagnatore è demandata la verifica che il proprio Atleta indossi il corretto vestiario, le protezioni richieste e la cintura del colore esatto rispetto alla chiamata del Presidente di Giuria.

Gli Atleti possono essere assistiti durante l'incontro unicamente da un solo Accompagnatore, che può stare ai limiti dell'area di gara durante il match, seduto su una sedia fornita dall'organizzatore della gara; egli deve inoltre indossare la divisa federale o la tuta sociale completa, pena la non ammissione a bordo tatami.

Un Atleta non può essere assistito da un altro Atleta o da un Ufficiale di Gara convocato alla stessa manifestazione.

L'accompagnatore può assistere verbalmente l'Atleta fornendo suggerimenti tecnici, gli è assolutamente vietato influenzare o criticare le decisioni arbitrali.

Se l'Accompagnatore non osserva le suddette prescrizioni o dimostra un comportamento scorretto verso gli Atleti, gli Arbitri, il pubblico o chiunque altro, gli Arbitri possono allontanarlo dall'area di gara per la durata del match. In tal caso il MR gli mostrerà un cartellino GIALLO.

Qualora il comportamento continui, gli Arbitri possono allontanarlo per tutta la durata della competizione sportiva. In tal caso il MR mostrerà all'Accompagnatore un cartellino ROSSO e il pass verrà ritirato.

Entrambe le decisioni di cui sopra dovranno essere comunicate al Commissario di Gara, che dovrà opportunamente segnalarlo a tutti i Presidenti di Giuria presenti affinché facciano rispettare tale decisione.

In caso di infrazioni al presente Regolamento, la Società può essere deferita al giudice sportivo secondo quanto previsto dal Regolamento Federale.

2.5 Reclami

Una Società ha diritto di presentare reclamo solamente al termine di un incontro.

Il reclamo deve essere immediatamente annunciato e presentato dal RS in forma scritta entro 15 minuti dall'annuncio, previo pagamento della tassa di reclamo.

In caso di reclamo, la categoria interessata viene sospesa e viene costituito un Comitato di Appello, formato dagli Arbitri e dai PG che stavano officiando durante l'incontro, supportati da Commissario di Gara e Responsabile Arbitri della gara.

Il Comitato valuterà se il reclamo sia da ritenersi legittimo o debba essere rigettato (non si può presentare reclamo per le valutazioni soggettive degli Arbitri circa l'assegnazione dei punti).



Qualora il reclamo venga accolto, il Comitato deciderà la migliore soluzione e la tassa di Reclamo verrà restituita; qualora il reclamo venga respinto, la tassa di reclamo verrà trattenuta ed allegata ai Verbali di Gara.

2.6 Medico di gara

In ogni competizione è indispensabile la presenza di un Medico Ufficiale, designato dall'Organizzazione, del personale sanitario e di un'ambulanza. Non si potrà iniziare e/o proseguire alcuna competizione in sua assenza.

Qualora per motivi particolari il Medico Ufficiale dovesse assentarsi durante la competizione potrà essere sostituito da altro medico presente alla gara purché regolarmente abilitato e opportunamente segnalato al Commissario di Gara.

Al Medico Ufficiale è demandato il compito del Primo Soccorso in caso di infortunio e/o malore; non è permesso a nessun altro Medico Sociale e/o Istruttore di intervenire sul tatami di gara in caso di infortunio e/o malore di un Atleta, salvo casi particolari su autorizzazione del Medico Ufficiale (ad esempio in caso di contemporaneo infortunio di due o più Atleti).

Al Medico Ufficiale è demandato il compito di stilare i certificati medici in caso di abbandono della competizione per infortunio, fornendo copia di tale dichiarazione alla Società di appartenenza dell'Atleta infortunato per gli eventuali interventi assicurativi e/o ricoveri Ospedalieri.

L'intervento del Medico dovrà essere richiesto ed autorizzato dall' Arbitro Centrale ogni qualvolta lo ritenga necessario.

La decisione di impossibilità di partecipazione o prosecuzione della competizione di un Atleta spetta unicamente al Medico Ufficiale ed è inappellabile ed insindacabile, neppure da parte di altro Medico presente in sede di gara.

Qualora il numero degli Atleti lo richieda potranno essere previsti più Medici Ufficiali.

2.7 Varie

Gare a squadre

È possibile organizzare gare a squadre, le regole sono le stesse previste dai regolamenti per le gare individuali.

Per quanto riguarda le riserve nelle gare a squadre:

- a. Le riserve possono sostituire Atleti che si siano infortunati o siano stati colti da malore;
- b. Le riserve devono essere della stessa categoria di peso o in quella inferiore di quella che sostituiscono;
- c. Le riserve non possono sostituire un Atleta squalificato;
- d. Le riserve devono essere annunciate e pesate contemporaneamente agli Atleti titolari.

Situazioni non contemplate

Qualora si presenti una situazione non contemplata nel regolamento, una decisione verrà presa dagli Arbitri presenti al momento sull'area di gara interessata, in accordo con il Responsabile Arbitri di Gara.



Sezione 3 - Categorie ed Operazioni di controllo peso

3.1 Operazioni di controllo peso

L'abbigliamento minimo richiesto per le operazioni di peso è costituito da maglietta maniche corte (T-shirt) non trasparente e pantaloncini lunghi sino al ginocchio.

Non è prevista tolleranza sul peso.

Le classi di età, le categorie di peso e i tempi gara sono riportati nella sezione 3.2.

L'Atleta dovrà presentare un documento di identità valido e tessera Federale.

3.2 Classi di età, categorie di peso e tempi gara

Gli Atleti raggiungono l'età nell'anno solare corrente (dal 1 gennaio al 31 dicembre).

Nel caso in cui la competizione preveda la suddivisione in fasce di cinture (ad esempio giallo-verde e blu-nere) e nella prima fascia ci sia solo un Atleta, quest'ultimo passerà automaticamente nella fascia superiore (es. blu-nere) della stessa categoria di peso.

Agli atleti non agonisti (classi Bambini, Fanciulli e Ragazzi) non è consentito gareggiare con atleti agonisti.

Qualora coinvolti in due incontri consecutivi, agli Atleti viene concesso un tempo minimo di recupero pari a 5 minuti.

Duo System e Duo Show

Si distinguono le seguenti categorie: Femminile, Maschile, Misto.

Le coppie possono essere formate senza alcuna restrizione quali peso, grado o età. Se una coppia è formata da Atleti di differente classe di età, verrà iscritta nella classe di età del più grande (esempio: ESA+ESB verranno iscritti in ESB).

Per il Duo Show è possibile organizzare una competizione in cui, oltre alle coppie, una squadra composta da massimo 4 Atleti gareggi contro un'altra squadra.

Fighting System e Ne Waza

Un Atleta di peso minore può competere nella categoria di peso superiore, ma non saltare 2 categorie di peso.

Un Atleta maggiorenne può gareggiare in una classe di età superiore, tuttavia durante una gara può gareggiare in una sola classe di età.

Nella tabella seguente sono riportate le suddivisioni delle categorie per fascia di età e peso ed i tempi gara per le specialità Fighting System e Ne Waza.



Categoria	Bambini	Fanciulli U10	Ragazzi U12	Esordienti A U14	Esordienti B U16	Cadetti U18	Junior U21	Senior (Adults)	Master
Età	5+7	8+9	10+11	12+13	14+15	16+17	18+20	21+36	36+40
Tempi gara Fighting System	2 min *	2 min	2 min	2 min	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min
Ne Waza	n.a.	n.a.	n.a.	3 min	3 min	4 min	5 min	6 min	5 min
Pesi maschili	-18kg	-21kg	-24kg	-30kg	-38kg	-46kg	-56kg		
	-20kg	-24kg	-27kg	-34kg	-42kg	-50kg	-62kg		
	-22kg	-27kg	-30kg	-38kg	-46kg	-55kg	-69kg		
	-24kg	-30kg	-34kg	-42kg	-50kg	-60kg	-77kg		
	-26kg	-34kg	-38kg	-46kg	-55kg	-66kg	-85kg		
	-28kg	-38kg	-42kg	-50kg	-60kg	-73kg	-94kg		
	-30kg	-42kg	-46kg	-55kg	-66kg	-81kg	+94kg		
	-32kg	+42kg	-50kg	-60kg	-73kg	+81kg			
	-34kg		+50kg	-66kg	+73kg				
	-36kg			+66kg					
Pesi femminili	-38kg	-20kg	-22kg	-25kg	-32kg	-40kg	-45kg		
	+38kg	-22kg	-25kg	-28kg	-36kg	-44kg	-48kg		
		-25kg	-28kg	-32kg	-40kg	-48kg	-52kg		
		-28kg	-32kg	-36kg	-44kg	-52kg	-57kg		
		-32kg	-36kg	-40kg	-48kg	-57kg	-63kg		
		-36kg	-40kg	-44kg	-52kg	-63kg	-70kg		
		-40kg	-44kg	-48kg	-57kg	-70kg	+70kg		
		+40kg	-48kg	-52kg	-63kg	+70kg			
		+48kg	-57kg	+63kg					
			+57kg						

* Durante l'incontro, il tempo non viene fermato (tranne che in caso di intervento del medico)

Allegato 1
Regolamento gara Fighting System





Pagina intenzionalmente lasciata bianca

**Indice**

Sezione 1 - Parte Generale	3
Sezione 2 - Protezioni.....	3
Sezione 3 - Arbitri	3
Sezione 4 - Svolgimento dell'incontro	4
Sezione 5 - Applicazioni di "Hajime", "Matte", "Sonomama" e "Yoshi"	4
Sezione 6 - Punteggi.....	6
6.1 – 1ª parte	6
6.2 – 2ª parte	6
6.3 – 3ª parte	7
Sezione 7 - Sanzioni.....	9
7.1 – Azioni proibite minori.....	9
7.2 – Azioni proibite	11
7.3 – Azioni proibite gravi.....	12
Sezione 8 - Esito dell'incontro.....	13
Sezione 9 - Forfait e ritiro.....	13
Sezione 10 - Infortunio, malore o indisposizione	14
Sezione 11 - Limitazioni al Regolamento.....	15
Appendice I - Gestualità Arbitrale	16



Pagina intenzionalmente lasciata bianca



Sezione 1 - Parte Generale

Nella specialità Fighting-System due Atleti combattono sportivamente l'uno contro l'altro con adeguate tecniche di Ju-Jitsu.

L'obiettivo del combattimento è di vincere per full-ippon (eseguendo tecniche perfette in tutte le 3 parti) o conseguendo un punteggio maggiore dell'avversario.

Il Fighting-System è composto da 3 parti:

- Parte 1: atemi (Pugni, colpi e calci)
- Parte 2: Proiezioni e atterramenti, leve articolari e strangolamenti
- Parte 3: Tecniche al suolo, leve articolari e strangolamenti.

Sezione 2 - Protezioni

Oltre a quanto previsto nelle Norme Generali, gli Atleti devono indossare guanti di protezione morbidi, corti e leggeri e protezioni morbide per i piedi e le tibie dello stesso colore della cintura (rosso o blu).

Le protezioni devono essere realizzate internamente in schiuma morbida e dovranno essere spesse almeno 1 cm e non più di 2 cm. Le protezioni devono essere della giusta misura ed in buono stato.

È obbligatorio l'uso del paradenti per le categorie Fanciulli, Ragazzi ed Esordienti ed è facoltativo per le categorie superiori. I Bambini gareggiano solo in seconda e terza parte, pertanto l'uso del paradenti non è richiesto.

Il sospensorio senza conchiglia rigida (per i maschi) e il para-seno in materiale morbido (per le femmine) sono obbligatori per gli Esordienti e facoltativi per le altre classi. Non sono ammesse protezioni rigide.

Tutte le protezioni vanno indossate sotto al Gi.

Sezione 3 - Arbitri

L'Arbitro centrale (MR) rimane all'interno dell'area di gara e conduce l'incontro.

Due Arbitri laterali (SR) assistono il MR e rimanendo nell'area di sicurezza. I SR devono muoversi in modo da poter seguire al meglio in qualsiasi momento l'andamento dell'incontro e assegnare i loro punteggi.

I punteggi vengono registrati considerando i punteggi assegnati a maggioranza dai tre Arbitri.

È compito del MR intervenire nell'incontro ogni qualvolta lo ritenga necessario.

È compito del MR mantenere gli Atleti all'interno dell'area di combattimento.

Un Arbitro di tavolo (TR) detta i punti e le sanzioni ai Presidenti di Giuria ed informa il MR circa la fine del tempo di combattimento, del tempo di Osaekomi e del tempo medico.



Sezione 4 - Svolgimento dell'incontro

Gli Atleti iniziano rivolti uno verso l'altro al centro dell'area di gara ad una distanza approssimativa di due metri. L'Atleta con la cintura rossa si posiziona alla destra del MR. Al segnale del MR gli Atleti faranno il saluto prima agli Arbitri e quindi tra di loro.

Dopo che il MR annuncia "Hajime", l'incontro inizia in 1ª parte.

Non appena tra i due Atleti si stabilisce un contatto tramite una presa, inizia la 2ª parte. Pugni, colpi e calci non sono più concessi, a meno che non siano eseguiti simultaneamente alla presa iniziale.

Appena entrambi gli Atleti hanno entrambe le ginocchia a terra o almeno uno dei due è seduto o sdraiato sul tatami, l'incontro continua in 3ª parte.

Gli Atleti devono essere attivi, tentando di conseguire punteggi in tutte le parti.

Gli Atleti attivi possono passare da una parte a un'altra (vedi sezione Passività).

Al "matte" gli Atleti devono immediatamente sistemare il loro Gi e le protezioni e ritornare alle loro posizioni di inizio incontro. Se ciò non avviene, il MR usa la gestualità per richiedere di risistemare il Gi e dà 15 secondi all'Atleta per procedere all'operazione. Se ciò avviene più volte, l'Atleta può essere sanzionato con Shido.

Le tecniche che iniziano fuori dall'area di combattimento non possono ricevere punteggio. Il MR deve fermare qualsiasi azione fuori dall'area di combattimento e riportare gli Atleti al centro del Tatami e in piedi. Se un Atleta entra nell'area di sicurezza con entrambi i piedi solo per un momento e ritorna nell'area di combattimento immediatamente, l'incontro non viene fermato.

Alla fine dell'incontro, il MR annuncia il vincitore e ordina il saluto prima tra i due Atleti, quindi agli Arbitri.

Sezione 5 - Applicazioni di "Hajime", "Matte", "Sonomama" e "Yoshi"

Il MR annuncerà "Hajime" per iniziare l'incontro e ricominciarlo dopo il "Matte".

Il MR annuncerà "Matte" per fermare temporaneamente l'incontro nei seguenti casi:

- Se uno o entrambi gli Atleti lasciano l'area di combattimento completamente in 1ª o 2ª parte;
- Se entrambi gli Atleti lasciano l'area di combattimento completamente in 3ª parte;
- Se il contatto in 2ª parte e 3ª parte si perde e gli Atleti non continuano in 1ª parte autonomamente;
- Se un Atleta è in ginocchio o seduto o sdraiato ed il suo avversario esegue un atemi;
- Quando il tempo di Osaekomi è terminato;
- in caso di resa (un Atleta batte resa, mostra altri segni di resa, urla, se uno degli Atleti non può battere resa durante uno strangolamento o leva articolare);



- Per assegnare a uno o entrambi gli Atleti una sanzione in 1ª parte;
- Se uno o entrambi gli Atleti sono infortunati o colti da malore;
- In ogni caso in cui il MR lo ritenga necessario (ad esempio per richiedere di sistemare il Gi o per emettere un giudizio);
- In ogni caso in cui un SR lo ritenga necessario e quindi batta le mani. In tal caso il MR deve fermare l'incontro;
- L'incontro è finito (se necessario, il MR ed i SR decideranno, dopo aver consultato il TR, se l'ultima azione è avvenuta prima o dopo la fine del tempo dell'incontro).

Il MR annuncerà "Sonomama" se deve temporaneamente sospendere l'incontro. In questo caso, agli Atleti non è più consentito muoversi. "Sonomama" sarà annunciato:

- Per dare ad uno od entrambi gli Atleti una ammonizione o una sanzione in 2ª parte o 3ª parte.
- Ogniqualvolta il MR ritenga necessario fermare l'incontro mentre gli Atleti sono in 2ª parte o 3ª parte.

Dopo il "Sonomama" gli Atleti continuano esattamente nella stessa posizione in cui si trovavano quando è stato annunciato il comando (*).

Per far continuare nuovamente l'incontro dopo il "Sonomama", il MR annuncia "Yoshi".

(* in caso di passività si faccia riferimento alla sezione 7.1 – Azioni proibite minori



Sezione 6 - Punteggi

I punti devono essere segnalati contemporaneamente dagli Arbitri e sono assegnati secondo la regola della maggioranza, ovvero se almeno due Arbitri hanno segnalato il punteggio.

Se gli Arbitri segnalano un punteggio diverso l'uno dall'altro, il punteggio intermedio prevale.

6.1 – 1ª parte

Le seguenti tecniche possono ricevere un punteggio in 1ª parte:

- Un atemi non parato Ippon (2 punti)
- Un atemi parzialmente parato Wazari (1 punto)

Un calcio che venga afferrato dall'avversario è da considerarsi parzialmente bloccato e pertanto potrà essere valutato al massimo come wazari

Gli atemi possono essere portati unicamente al torso o alla testa (con esclusione di atemi al viso diretti).

Gli atemi devono essere eseguiti con buona dinamica, devono toccare, devono essere eseguiti con Hikite / Hikiashi, con buon bilanciamento e controllo.

Gli Arbitri non possono assegnare punti ad entrambi gli atleti durante ogni singolo scambio di tecniche né possono assegnare più di un punteggio ad atleta nel corso dello stesso scambio. Questa regola non preclude la possibilità di assegnare penalità nello stesso scambio di tecniche. Quando gli atleti sono in prima parte, gli arbitri devono ignorare tecniche di wazari se seguite immediatamente da una tecnica di Ippon.

Se entrambi gli Atleti eseguono una tecnica valutabile come Ippon, il punto viene assegnato all'Atleta che ha colpito l'avversario per primo. Se entrambi gli atemi colpiscono nello stesso istante, non verrà assegnato alcun punteggio (aiuchi)

Uno scambio di tecniche termina quando entrambi gli atleti si sono completamente allontanati tra di loro.

6.2 – 2ª parte

Le seguenti tecniche possono ricevere un punteggio in 2ª parte:

- Strangolamenti e leve articolari che inducano l'avversario alla resa. Ippon (2 punti)
Nel caso in cui l'Atleta non possa battere (resa), egli può arrendersi anche verbalmente. Se il MR ritiene che l'Atleta sia in pericolo, deve fermare il combattimento e assegnare un Ippon all'avversario
- Un atterramento eseguito con pieno controllo e dinamica durante tutta l'esecuzione Ippon (2 punti)
- Un atterramento parzialmente controllato Wazari (1 punto)

Una tecnica che comporti la caduta dell'avversario sul tatami sulla schiena, sul fianco, sull'addome e/o sul petto e in cui l'attaccante rimanga in posizione dominante o allo stesso livello dell'avversario, può essere valutata in 2ª Parte.



Nel caso di atterramenti in cui l'avversario cada sulle ginocchia, su ginocchia e gomiti o seduto, non può essere assegnato punteggio. Atterramenti in cui l'avversario cada sulle ginocchia e sul petto o addome possono essere valutati.

Se l'atterramento di un Atleta è contrastato dall'avversario ed entrambi cadono in modo tale che nessuno dei due abbia un controllo, viene segnalato "aiuchi".

Non può essere ricevere punteggio una tecnica di atterramento in cui Tori sollevi Uke dalla parte 3.

6.3 – 3ª parte

Le seguenti tecniche possono ricevere un punteggio in 3ª parte:

- Strangolamenti, leve articolari e immobilizzazioni che inducano l'avversario alla resa. Ippon (3 punti)
Nel caso in cui l'Atleta non possa battere (resa), egli può arrendersi anche verbalmente. Se il MR ritiene che l'Atleta sia in pericolo, deve fermare il combattimento e assegnare un Ippon all'avversario.
- Un controllo efficace, annunciato come "Osaekomi", che duri 15 secondi. Ippon (2 punti)
- Un controllo efficace, annunciato come "Osaekomi", che duri 10 secondi, ma meno di 15 secondi. Wazari (1 punto)

Un controllo efficace, iniziato durante il tempo dell'incontro, deve continuare sino alla fine (anche se il tempo del combattimento è finito). Se il controllo viene meno prima di 15 secondi, il MR annuncerà "Toketa".

Osaekomi può essere annunciato unicamente qualora:

- L'Atleta controllato (Uke) è sdraiato sul tatami. Le tecniche di controllo possono essere eseguite con Uke sdraiato sulla schiena, fianco o petto;
- Le gambe di chi esegue il controllo (Tori) sono libere (in caso di *back-control* le gambe di tori sono da considerarsi libere);
- Uke è ben immobilizzato e non può muoversi liberamente. Tori ha un buon controllo su di Uke.

Osaekomi continua anche qualora:

- Uke riesca ad afferrare una gamba di Tori (ad esempio: *mezza-guardia*)
- Se Uke riesce a girarsi (da posizione prona a supina o viceversa), ma Tori continua a mantenere il controllo (ad esempio: da *mount* a *back-mount*)
- Se Uke si mette in posizione quadrupedica, con Tori che continua a mantenere il controllo (ad esempio: *back-mount*)

Toketa viene annunciato qualora:

- Uke riesce a prendere entrambe le gambe di Tori (ad esempio: *guardia chiusa*)
- Uke riesce a girare l'avversario (eccetto che nel caso di *back-control*)
- Uke riesce a mettersi in piedi o sulle ginocchia in posizione eretta
- Se entrambi gli Atleti escono completamente fuori dall'area di combattimento.



Tecniche di sottomissione che prevedono il controllo della parte superiore del corpo di Uke (ad esempio Sankaku-jime e Juji-gatame con uke a terra) sono considerati come Osaekomi.

Punteggi per differenti tecniche di controllo e/o tecniche di sottomissione che sono considerati Osaekomi non possono venire accumulati (esempio: un juji-gatame o sankaku-jime mantenuti per più di 10 secondi che terminino con una resa (leva articolare o strangolamento) non vengono valutati come un wazari e un ippon: il MR assegnerà unicamente un ippon da 3 punti).

Se una tecnica di sottomissione che viene considerata anche Osaekomi non si conclude con la resa dell'avversario entro 15 secondi, il MR annuncia Matte e assegna 2 punti a tori.



Sezione 7 - Sanzioni

Le sanzioni devono essere comminate dalla maggioranza degli Arbitri. Se un'azione corrisponde a più azioni proibite, dovrà essere assegnata la sanzione più severa.

7.1 – Azioni proibite minori

Un'azione proibita minore sarà sanzionata con "Shido" e all'avversario sarà assegnato un Wazari. Le seguenti azioni sono considerate azioni proibite leggere:

Passività

Tutte le parti: non mostrare alcuna attività volta a conseguire punti.

1a parte: passare direttamente in 2ª o 3ª parte senza essere stati attivi in 1ª parte.

Essere attivi in 1ª parte significa cercare realmente di ottenere punteggio in almeno due scambi di tecniche prima di raggiungere la 2ª parte, ogni volta che gli atleti assumono o riassumono una posizione in piedi all'inizio o durante il combattimento (ad esempio ogni volta che il MR annuncia Hajime);

2ª parte: Rifiutare di procedere alla 2ª parte, pur essendo attivi in 1ª parte.

Tale sanzione può essere assegnata qualora gli Atleti non proseguano nella 2ª parte approssimativamente entro 30 secondi. Dopo che tale penalità viene assegnata, il tempo si riduce a circa 15 secondi.

Andare direttamente in 3ª parte eseguendo un falso attacco con il solo proposito di raggiungere la 3ª parte.

Limitarsi unicamente a bloccare gli attacchi e i movimenti dell'avversario, senza alcun tentativo di eseguire una tecnica.

Quando in 1ª parte, un Atleta attivo può procedere alla 2ª parte anche dopo tentativi infruttuosi di punteggio, ma non può procedere direttamente in 3ª parte.

Quando in 2ª parte, un Atleta attivo non può procedere intenzionalmente in 3ª parte dopo tentativi infruttuosi di punteggio, ma può passare alla 1ª parte.

3ª parte: Tornare direttamente alla 2ª parte o 1ª parte, rifiutando di combattere in 3ª parte.

Quando è in 3ª parte, un Atleta attivo può andare in 2ª parte o 1ª parte dopo tentativi infruttuosi di punteggio.

Come eccezione alla regola di *Passività*, non viene assegnato shido per passività qualora un Atleta colga un'opportunità (ad esempio: afferrare una gamba dell'avversario durante un calcio senza essere ancora stato attivo in 1ª parte, oppure eseguire un tobi-juji-gatame, alzarsi in piedi per passare la guardia dell'avversario...). Se ciò accade in più occasioni e denota un rifiuto a combattere in una delle 3 parti, si può sanzionare l'Atleta con "Shido".

Qualora sia stata comminata una sanzione per passività perché un'Atleta ha saltato la 1ª parte o 2ª parte o rifiuta di andare in 3ª parte, il combattimento deve ricominciare nella Parte per cui è stata comminata la passività (ad esempio se l'Atleta compie un falso attacco per saltare la 2ª parte, il combattimento ricomincia in 2ª parte)



Mubobi

Eeguire un'azione in cui l'Atleta metta in pericolo sé stesso.

Uscita dall'area di gara

- In 1ª o in 2ª parte, uscire fuori dall'area di gara con entrambi i piedi
Se uno degli Atleti lascia l'area di combattimento solo per breve tempo e rientra immediatamente nell'area di combattimento, il combattimento non deve essere fermato e non viene assegnata alcuna sanzione.
Se un Atleta esce dall'area di combattimento per evitare una tecnica incontrollata o con contatto violento, non può essere sanzionato per uscita dall'area di gara.
- In 2ª parte, spingere intenzionalmente l'avversario fuori dall'area di combattimento
- In 3ª parte, qualora durante un Osaekomi o una tecnica di sottomissione Uke esca volontariamente dall'area di combattimento in maniera non tecnica e costringa entrambi gli atleti ad uscire dall'area di combattimento

Colpo in presa

- Eeguire atemi in 2ª parte o 3ª parte.
Qualora l'atemi sia eseguito contemporaneamente ad una presa (per passare da 1ª parte o 2ª parte), può essere assegnato un punteggio.

Eeguire una qualsiasi azione dopo l'annuncio di "Matte":

- Eeguire una qualsiasi azione dopo l'annuncio di "Matte" o "Sonomama".

Tecniche vietate

- Eeguire atemi alle gambe dell'avversario;
- Eeguire leve alle dita di mani o piedi;
- Comprime le reni o le costole con le gambe in guardia chiusa (do-jime);
- Eeguire soffocamento a mani/dita nude;
- Mettere la mano o il piede sulla faccia dell'avversario in 2ª parte o 3ª parte;

Perdita di tempo

- Qualora l'Atleta si presenti non pronto sul tatami e ritardi l'inizio dell'incontro.
In tal caso, la sanzione verrà comminata a seguito del saluto prima che l'incontro inizi con "Hajime"
- Non provvedere immediatamente a sistemare il Gi e le protezioni ritornando nella posizione iniziale in più occasioni;
- Non aver sistemato il Gi e le protezioni in tempo (20 secondi dopo che l'arbitro abbia segnalato "Sistemare il Gi");
- Perdere tempo volontariamente (ad esempio aggiustando il Gi, togliendosi la cintura o i guanti, ecc.).



7.2 – Azioni proibite

Le *azioni proibite* sono punite con “Chui” e all'avversario saranno assegnati 2 Wazari. Le seguenti azioni sono considerate azioni proibite:

Atemi pericolosi

- Eseguire atemi che colpiscano l'avversario con violenza
Se l'atemi è più forte di un *semi-contact*, l'atemi va considerato come contatto violento.
Se il contatto violento è dovuto solo al fatto che l'Atleta è andato incontro alla tecnica e senza proteggere sé stesso (Mubobi), non va assegnato il Chui per Atemi pericoloso. È anche possibile assegnare contemporaneamente le sanzioni di Mubobi e Atemi pericoloso.
- Eseguire atemi diretti in direzione della testa dell'avversario.
La sanzione va assegnata anche se l'attacco manca l'avversario.
- Eseguire un attacco incontrollato (come haito, haishu o pugni circolari) che non siano arrestati, anche qualora manchino l'avversario.
Un atemi orizzontale si intende incontrollato se supera la linea mediana dell'avversario.
Un atemi verticale si intende incontrollato se supera la mascella dell'avversario.

Atterramenti pericolosi

- Eseguire un atterramento in cui una qualsiasi parte dell'avversario atterri fuori dall'area di sicurezza;
- Eseguire un atterramento che comporti una caduta dell'avversario sul proprio viso, testa o collo;
- Eseguire un atterramento violento.

Ignorare le istruzioni del MR

- Ignorare le istruzioni del MR
Alla seconda ammonizione per la stessa *Azione proibita minore* (ad esempio: passività, colpo in presa, uscita dall'area di combattimento...) il MR avviserà l'Atleta sanzionato che un'ulteriore ammonizione comporterà un Chui.

Commenti, osservazioni non necessari

- Discutere con l'accompagnatore durante l'incontro
- Proferire inutili grida, osservazioni o gesti, eseguire balli o assumere comportamenti poco sportivi nei confronti dell'avversario, Arbitri, Presidenti di Giuria o chiunque altro, ma che non siano tanto gravi da incorrere in squalifica;



7.3 – Azioni proibite gravi

Le *Azioni proibite gravi* sono punite con Hansoku-make.

Se un *Atleta* esegue un'azione proibita grave perde l'incontro (punteggio: 0 punti), mentre all'avversario saranno assegnati 14 punti o il punteggio già ottenuto, qualora maggiore di 14.

La seconda volta che un *Atleta* esegue un'azione proibita grave è espulso per il resto del torneo.

Qualora entrambi gli *Atleti* siano sanzionati per Hansoku-make, l'incontro sarà ripetuto.

Quando entrambi gli atleti vengano squalificati, non è prevista alcuna pausa tra i due incontri. Punti, Ippon e penalità non vengono riportati nel nuovo incontro.

Quando un *Atleta* fosse già stato sanzionato con "Hansoku-make" in precedenza, l'altro *Atleta* vince per default.

Nel caso di due *Chui*, l'*Atleta* perde il combattimento per "Hansoku-make".

Le seguenti azioni sono considerate *azione proibita grave*:

- Eseguire una qualsiasi azione che possa ferire l'avversario

Tecniche che causino sanguinamento (ma non dovute alla riapertura di precedenti ferite) possono essere valutate dagli Arbitri per determinare se siano eventualmente da sanzionare quali Mubobi (Shido), Atemi pericoloso (Chui) o azione che ferisca l'avversario (Hansoku-make).

- Eseguire o cercare di eseguire un atterramento/proiezione dell'avversario con una leva articolare o strangolamento in atto

Una tecnica di atterramento eseguita in combinazione di una leva articolare che si concluda con l'avversario che viene portato a terra quali Kote-gaeshi è da ritenersi valida.

- Effettuare qualsiasi leva articolare al collo o alla colonna vertebrale;
- Effettuare qualsiasi leva in torsione al ginocchio o al piede;
- Eseguire la tecnica di Kani-basami.
- Mostrare un comportamento antisportivo che ecceda quanto riportato sotto la voce "Commenti, osservazioni non necessari" (ad esempio: fingere un infortunio con l'intenzione di far sanzionare l'avversario, bestemmiare, proferire parole razziste o di odio o indecenti, compiere gesti offensivi...)



Sezione 8 - Esito dell'incontro

Full Ippon

Un Atleta può vincere l'incontro prima della fine del tempo regolamentare, qualora si aggiudichi almeno un Ippon in ciascuna delle tre parti. In questo caso al perdente vengono assegnati 0 punti e il vincitore otterrà 100 punti.

Modalità per determinare il vincitore al termine del tempo regolamentare dell'incontro:

1. L'Atleta che ha più punti alla fine dell'incontro sarà il vincitore.
2. Se gli Atleti hanno lo stesso punteggio alla fine dell'incontro, l'Atleta che ha conseguito il maggior numero di parti con uno o più Ippon vince l'incontro.
3. Se il risultato è uguale sia nel punteggio che nel numero di fasi in cui sono stati ottenuti gli Ippon, l'Atleta che ha ottenuto il maggior numero di Ippon vince l'incontro.

In caso di completo pareggio al termine dell'incontro (entrambi gli Atleti hanno conseguito stesso numero di punti, stesso numero di parti, stesso numero di Ippon):

Dopo una pausa di 1 minuto verrà effettuato un ulteriore combattimento. La durata del combattimento è pari a 2/3 del tempo regolamentare (120 secondi per Esordienti B, Cadetti, Junior e Senior, 80 secondi per Esordienti A e più giovani). Qualora al termine del combattimento permanga il totale pareggio, la procedura può essere ripetuta. I punteggi, Ippon e sanzioni dell'incontro iniziale verranno riportati nell'incontro supplementare

Sezione 9 - Forfait e ritiro

La decisione di "Fusen-Gachi" (vittoria per forfait) verrà assegnata dal MR all'Atleta il cui avversario non si presenti all'incontro. Al vincitore verranno assegnati 14 punti, dopo che il suo avversario sia stato chiamato 3 volte per 3 minuti.

La decisione di "Kiken-gachi" (vittoria per ritiro) verrà assegnata dal MR all'Atleta il cui avversario si ritira dalla gara durante l'incontro. In questo caso a colui che si ritira verranno assegnati 0 punti, mentre al vincitore saranno assegnati 14 punti.



Sezione 10 - Infortunio, malore o indisposizione

In qualsiasi casi in cui un incontro debba essere fermato a causa di infortunio di uno od entrambi gli Atleti, il MR consente un tempo medico massimo di 2 minuti a ciascuno od entrambi gli Atleti. Il tempo totale di recupero per Atleta in ciascun incontro sarà di 2 minuti.

Il tempo medico inizia al comando del MR.

Il TR farà partire il tempo medico solamente quando il personale medico comincia a prestare le cure all'Atleta infortunato

Se uno degli Atleti non è più in grado di continuare, il MR e i SR effettueranno la loro decisione sulla base delle seguenti clausole:

1. Quando la causa dell'infortunio è attribuita all'Atleta infortunato, questi perderà l'incontro con 0 punti e all'avversario saranno assegnati 14 punti;
2. Quando la causa dell'infortunio è attribuita all'Atleta illeso, questi perderà l'incontro con 0 punti e all'avversario saranno assegnati 14 punti;
3. Quando sia impossibile attribuire la causa dell'infortunio, l'Atleta illeso vincerà l'incontro e gli verranno assegnati 14 punti, mentre l'Atleta infortunato perderà l'incontro con 0 punti.
4. Qualora un Atleta sia colto da malore durante l'incontro e non sia più in grado di continuare, questi perderà l'incontro con 0 punti e all'avversario saranno assegnati 14 punti.
5. Se un Atleta perde conoscenza o sviene, il combattimento deve essere fermato e l'Atleta sarà sospeso dal resto della manifestazione.



Sezione 11 - Limitazioni al Regolamento

Bambini, Fanciulli e Ragazzi

In caso di Hikiwake al termine del tempo regolamentare dell'incontro, l'incontro supplementare avrà durata di 1 minuto.

Per i Bambini l'incontro si svolge solo in seconda e terza parte (pertanto non è richiesto l'uso delle protezioni specifiche per mani, piedi e tibie e paracenti).

In caso di Hikiwake la decisione verrà decisa dagli arbitri tramite Hantei.

Ai Bambini, Fanciulli e Ragazzi sono vietate le seguenti azioni, sanzionate con Chui:

Prima parte:

- eseguire qualsiasi atemi alla testa, compresi gli attacchi circolari.

Seconda parte:

- eseguire una delle seguenti tecniche di proiezione considerate pericolose:
 - tecniche di sollevamento (es: ura nage, te guruma...);
 - tecniche con entrambe le ginocchia a terra;
 - maki-komi;
 - sutemi waza (tecniche di sacrificio), con l'eccezione del tani-otoshi che verrà considerato valido;
 - tecniche che prevedano la presa alle gambe o ai pantaloni (Morote gari, sukui nage, kuchiki daoshi...);
 - effettuare proiezioni con chiusura del collo e/o della nuca senza la presa al Gi sulla schiena/dorso/spalla;
 - eseguire proiezioni in cui entrambe le braccia dell'avversario risultino bloccate;
 - Cadere con violenza sull'avversario dopo aver effettuato una proiezione;
- eseguire qualsiasi leva articolare o strangolamento.

Terza parte:

- eseguire qualsiasi leva articolare o strangolamento (incluso do-jime);
- effettuare immobilizzazioni con chiusura del collo e/o della nuca senza la presa al Gi sulla schiena/dorso/spalla;
- eseguire Sankaku-Waza.

Esordienti

Agli Esordienti sono vietate le seguenti azioni, sanzionate con Chui:

Prima parte: è vietato eseguire atemi che tocchino la testa dell'avversario.

Seconda parte: eseguire qualsiasi leva articolare o strangolamento.

Terza parte: eseguire leve articolari alle gambe.

Se uno strangolamento e/o una leva articolare vengono eseguiti in maniera corretta, con la prospettiva di resa dell'avversario, l'Arbitro deve fermare l'incontro annunciando "Matte" (Ippon, 3 punti).









Appendice I - Gestualità Arbitrale

 <p>Hajime Inizio dell'incontro/combattimento: L'Arbitro è tra i due Atleti e con entrambe le mani annuncia "Hajime". La voce è forte e autoritaria.</p>	 <p>Matte Stop dell'incontro/combattimento: L'Arbitro alza una mano all'altezza della spalla con il braccio approssimativamente parallelo al tatami e mostra il palmo aperto della sua mano (dita in alto) al tavolo di Giuria. La voce è forte e autoritaria.</p>
 <p>Ippon L'Arbitro alza il braccio destro o sinistro (a seconda che il punto venga assegnato all'Atleta rosso o blu), alto sopra la testa con il palmo rivolto in avanti.</p>	 <p>Ippon 3 Punti L'Arbitro alza il braccio destro o sinistro (a seconda che il punto venga assegnato all'Atleta rosso o blu), alto sopra la testa, mostrando chiaramente 3 dita.</p>
 <p>Wazari L'Arbitro alza il braccio destro o sinistro all'altezza della spalla (a seconda che il punto venga assegnato all'Atleta rosso o blu), con il palmo rivolto verso il basso. Il gesto deve essere chiaramente visibile al tavolo di Giuria.</p>	 <p>Annullare Riformulare una decisione: L'Arbitro ondeggia il braccio teso poche volte sopra la testa dopo aver mostrato la valutazione, che deve essere cancellata. Il segno è deciso, forte e chiaro verso il TR.</p>











 <p>Passività Passività o indicazione di passività: L'Arbitro ruota orizzontalmente entrambe le braccia dal gomito al polso davanti al proprio corpo.</p>	 <p>Tecnica non controllata L'Arbitro alza orizzontalmente la mano destra o sinistra, con il braccio piegato orizzontalmente davanti al proprio corpo con il pugno chiuso (questo segno deve essere seguito dalla descrizione dell'azione prima che venga assegnata la sanzione)</p>
 <p>Mubobi Azione confuse o pericolosa per sé stessi: L'Arbitro stende le braccia con pugni chiusi poche volte davanti a sé. Dopo la segnalazione, il MR annuncia a chiara voce "Mubobi".</p>	 <p>Pugno diretto al viso L'Arbitro alza il pugno verso la testa.</p>
 <p>Contatto violento L'Arbitro mostra il colpo con un pugno contro il palmo.</p>	 <p>Colpo in presa L'Arbitro mostra con una mano la presa al Gi e con l'altra mano un pugno.</p>
 <p>Uscita dall'area di combattimento (segnale del SR) Il SR indica la situazione al MR, cosicché il MR possa agire di conseguenza.</p>	 <p>Spingere fuori L'Arbitro indica con entrambe le mani la spinta dall'area di combattimento a quella di sicurezza (verso l'esterno)</p>



 <p>Proiezione / atterramento pericoloso L'Arbitro indica con la mano destra o sinistra a seconda che l'azione si applichi all'Atleta rosso o blu) la proiezione dall'area di combattimento all'area esterna a quella di sicurezza.</p>	 <p>Commenti, osservazioni non necessari L'Arbitro posiziona il dito indice esteso davanti alla bocca, il resto della mano è chiusa a pugno.</p>
 <p>Osaekomi (immobilizzazione a terra) L'Arbitro punta con il palmo e il braccio distesi, destro o sinistro, verso gli Atleti e annuncia a voce chiara "Osaekomi". La mano deve rimanere puntata per tutta il tempo in cui l'Osaekomi è in atto.</p>	 <p>Toketa (Fine dell'immobilizzazione a terra) L'Arbitro ondeggia la mano destra o sinistra (quella che era stesa durante l'Osaekomi) sopra gli Atleti e annuncia "Toketa". Il palmo è posizionato verticalmente, il segnale deve essere deciso, forte e chiaro.</p>
 <p>Azione contemporanea di entrambi gli Atleti - (Aiuchi) L'Arbitro flette le braccia orizzontalmente davanti al corpo toccando i pugni tra di loro.</p>	 <p>Sanzione (Shido, Chui, Hansoku-make) L'Arbitro indica l'Atleta da sanzionare, con l'indice steso, pugno chiuso, ed annuncia la relative sanzione.</p>
 <p>Segno di "non ho visto" L'Arbitro copre gli occhi con i palmi aperti per poco tempo (mani davanti agli occhi)</p>	 <p>Sistemare il Gi L'Arbitro incrocia le mani di fronte al corpo con le mani aperte, quindi indica l'Atleta che deve risistemare il Gi.</p>



 <p>Full Ippon (Segno del TR)</p> <p>Il TR mostro al MR il segnale e il colore del vincitore.</p>	 <p>Hantei</p> <p>L'Arbitro alza un braccio sopra la testa, con il palmo aperto lateralmente</p>
 <p>Hikiwake (parità)</p> <p>L'Arbitro incrocia le braccia davanti al petto, palmi aperti. L'Arbitro annuncerà "Hikiwake".</p>	 <p>Annuncio del vincitore</p> <p>L'Arbitro indica il vincitore alzando il braccio a 45 gradi, distendendo la mano aperta e annunciando a voce chiara "Vince" e il rispettivo colore.</p>
 <p>Sonomama (Comando "Fermi")</p> <p>Il MR batte con forza (una battuta di solito è sufficiente) con entrambe le mani su entrambe le spalle degli Atleti mentre stanno combattendo e annuncia chiaramente e con forza "Sonomama".</p>	 <p>Yoshi (Comando "Continue")</p> <p>Dopo che la causa della sospensione ("Fermi") è stata espletata, il MR batterà un'altra volta entrambe le mani sul dorso degli Atleti e con voce chiara e forte annuncerà "Yoshi".</p>
 <p>Tempo medico</p> <p>L'Arbitro forma una T con entrambe le braccia.</p>	 <p>Perdita di tempo</p> <p>L'Arbitro indica il suo "orologio" con l'indice steso, pugno chiuso.</p>



Tecnica proibita

Tecniche che siano punite con Shido (leve articolari alle dita della mano o del piede, do-jime, pugni o calci all'avversario a terra, calci alle gambe): l'Arbitro colpisce con la mano aperta l'avambraccio.



Ignorare le istruzioni del MR

L'Arbitro indica entrambe le orecchie con gli indici distesi, pugni chiusi.



Break

(In Case di Hikiwake, prima dell'incontro supplementare)

L'Arbitro mostra il pollice verso l'alto, pugno chiuso, rivolto al tavolo della Giuria, quindi indica agli Atleti di uscire dall'area di combattimento per la pausa.

Allegato 2

Regolamento Gara Duo System





Pagina intenzionalmente lasciata bianca



Indice

Sezione 1 - Parte generale	3
Sezione 2 - Svolgimento dell'incontro	3
Sezione 3 - Sistema di punteggio e di giudizio	4
3.1 Criteri di giudizio	4
3.2 Detrazione dei punti	5
Sezione 4 - Giuria	5
Sezione 5 - Forfait e ritiro	5
Sezione 6 - Infortunio, malore o indisposizione	6
Sezione 7 - Limitazioni al Regolamento	6
Appendice - Attacchi Duo System	7



Pagina intenzionalmente lasciata bianca



Sezione 1 - Parte generale

Il Duo System ha lo scopo di presentare la difesa personale di un Atleta contro un numero predeterminato di attacchi eseguiti da un Atleta dello stesso team. Gli attacchi sono divisi in 3 serie di 4 attacchi ciascuno:

- A. Prese, avvolgimenti e strangolamenti
- B. Pugni, colpi e calci (atemi)
- C. Attacchi con armi

Gli Atleti devono usare un bastone morbido e un pugnale di gomma. Il bastone deve essere lungo tra 50 cm e 70 cm.

Ciascun attacco deve essere preparato con un'azione di pre-attacco, ad esempio spingendo, colpendo o tirando. Sia il pre-attacco che l'attacco devono essere eseguiti da Uke.

Ciascun attacco può essere eseguito sia da destra che da sinistra a libera scelta della coppia.

La difesa è completamente a scelta dell'Atleta che si difende, così come i rispettivi ruoli di chi attacca (Uke) e di chi si difende (Tori) e la rispettiva posizione dei piedi. Il cambio dei ruoli tra Tori e Uke può avvenire anche durante una serie.

Il MR sorteggia 3 attacchi per ciascuna serie, per la prima coppia. L'altra coppia userà gli stessi attacchi, ma chiamati dal MR in un ordine differente.

Il punteggio della presentazione sarà attribuito dalla Giuria alla fine di ciascuna serie. Al momento del comando "Hantei" pronunciato dal MR, i giudici alzano il proprio tabellone con il punteggio sopra la propria testa. Il MR legge i punteggi. Quando il TR segnala che tutti i punteggi sono stati conteggiati, il MR indica di abbassare i tabelloni segna-punti.

Se necessario, il MR segnala un attacco sbagliato con il corrispondente gesto, indicando e dicendo il numero di quello sbagliato. Il segno "attacco sbagliato" sarà mostrato dal MR qualora Uke esegua un attacco differente da quello indicato dal MR.

Qualora la stessa coppia sia coinvolta in incontri successivi, tra due incontri è concesso un tempo di recupero non inferiore a 3 minuti.

Sezione 2 - Svolgimento dell'incontro

Le due coppie iniziano rivolte uno verso l'altra al centro dell'area di gara ad una distanza approssimativa di due metri. La prima coppia indossa la cintura rossa e prende posto a destra del MR, la seconda coppia indossa la cintura blu e prende posto a sinistra del MR. Al segnale del MR le coppie eseguono il saluto prima all'Arbitro e quindi tra di loro. La coppia blu lascia l'area di gara e si reca nell'area di sicurezza.

L'incontro inizia quando il MR annuncia il primo attacco, chiamando il numero dell'attacco e mostrandone il rispettivo segno con la mano, prima agli Atleti e quindi alla Giuria.

Alla fine della serie A, gli Atleti della coppia rossa si inginocchiano e ottengono i loro punteggi. Fatto questo lasciano l'area di gara e si recano nell'area di sicurezza. Anche la



coppia blu esegue la serie A e ottiene i punteggi. La coppia blu inizia quindi la serie B e ottiene i punteggi, dopodiché la coppia rossa procede con la serie B e ottiene i punteggi. La coppia rossa inizia la serie C, dopodiché conclude la coppia blu.

Dopo la dimostrazione dell'ultima serie da parte dell'ultima coppia l'incontro è finito. Su comando del MR le due coppie prendono la stessa posizione che avevano all'inizio dell'incontro. Il MR chiede al TR chi siano i vincitori e li indica alzando la mano e chiamando il rispettivo colore di cintura.

Dopo aver annunciato il vincitore, il MR ordina il saluto prima agli avversari e quindi all'Arbitro.

In caso di pareggio:

Se i punti delle due coppie sono uguali ("Hikiwake"), l'incontro continua serie dopo serie finché non vi sia un vincitore. Il MR sorteggia nuovamente gli attacchi. La coppia con la cintura rossa inizia la serie A.

Sezione 3 - Sistema di punteggio e di giudizio

- a. I punteggi sono assegnati da 0 a 10 (con intervallo di ½ numero)
- b. Il punteggio più alto e quello più basso sono scartati.

3.1 Criteri di giudizio

Sia l'attacco che la difesa devono essere eseguiti in modo tecnico e chiaro. L'esecuzione deve seguire i principi dell'arte marziale, della continuazione logica e della biomeccanica.

Il punteggio tecnico deve tenere conto dell'esecuzione delle tecniche di tutte le arti marziali, come gli atemi (calci, colpi e pugni), le proiezioni e gli atterramenti, leve articolari, strangolamenti e tecniche di controllo al suolo. Il punteggio sarà assegnato secondo i seguenti criteri:

- **Potenza dell'attacco** - il punteggio complessivo deve dare più importanza all'attacco e alla prima parte della difesa;
- **Logica biomeccanica (realismo)** - le tecniche devono essere eseguite e connesse secondo una logica biomeccanica. Le proiezioni e gli atterramenti devono includere la rottura dell'equilibrio dell'avversario obbligandolo a muoversi;
- **Controllo** - Va mostrato il chiaro controllo dell'avversario alla fine di ciascuna sequenza di difesa: può essere eseguito con leva articolare o strangolamento (con battuta di resa da parte di Uke) e/o con atemi. È necessario eseguire una difesa corretta dagli attacchi armati (senza essere colpito/tagliato dall'arma);
- **Efficacia** - Gli atemi devono essere potenti, con buon controllo e portati in maniera naturale considerando un possibile seguito;
- **Velocità** - Sia l'attacco che la difesa devono essere eseguiti in maniera tecnica e realistica;
- **Varietà** - variazione delle tecniche utilizzate.



3.2 Detrazione dei punti

Le seguenti azioni / errori possono ridurre il punteggio della valutazione:

Attacco	detrazione
Attacco sbagliato (indicando l'attacco con il numero errato)	2 punti
Prese non chiuse	1 punto
Pre-attacco e attacco non connessi in maniera logica	½ punto
Sbilanciamento	½ punto
Attacco debole	½ punto
Attacco che manca il bersaglio	1 punto
Difesa e atterramento	
Difesa insufficiente	1 punto
Nessuna rottura dell'equilibrio	1 punto
Azione effettuata troppo rapidamente	1 punto
Uke salta (proiezione non reale)	1 punto
urla non necessarie	½ punto
Controllo a terra	
Mancato controllo dell'arma	½ punto
Controllo insufficiente (leva articolare, strangolamento) di Uke	½ punto
L'atemi manca Uke	½ punto

Sezione 4 - Giuria

La Giuria consiste di 5 Arbitri. Qualora lo ritenga opportuno, il Commissario di Gara può prevedere una giuria composta da soli 3 Arbitri, oltre al MR (in tal caso non si applica l'articolo 3.b del presente Regolamento).

Sezione 5 - Forfait e ritiro

- a. La decisione di "Fusen-Gachi" (vittoria per forfait) verrà assegnata dal MR alla coppia i cui avversari non si presentino all'incontro dopo essere stati chiamati 3 volte per almeno 3 minuti. Ai vincitori verranno assegnati 12 punti, la coppia che non si è presentata riceverà 0 punti.
- b. La decisione di "Kiken-Gachi" (vittoria per ritiro) verrà assegnata dal MR alla coppia i cui avversari si ritirano dalla gara durante l'incontro. In questo caso a coloro che si ritirano verranno assegnati 0 punti, mentre ai vincitori saranno assegnati 12 punti.



Sezione 6 - Infortunio, malore o indisposizione

- a. Qualora durante l'esibizione di una coppia si verifichi un infortunio, malore o indisposizione, la coppia ha diritto ad un massimo di 2 minuti di tempo medico prima di continuare (il tempo totale per coppia in ciascun incontro sarà di 2 minuti).
- b. Se una coppia non può continuare dopo un infortunio, all'altra coppia verrà attribuito "Kiken-Gachi".

Sezione 7 - Limitazioni al Regolamento

Categorie Bambini, Fanciulli e Ragazzi

Le categorie Fanciulli/Ragazzi eseguono unicamente le prime due serie (3 attacchi a loro scelta per ciascuna serie).

Categoria Esordienti










Nella categoria Esordienti verranno eseguite unicamente le prime due serie (3 attacchi scelti dal MR per ciascuna serie):

- A. Prese, avvolgimenti e strangolamenti
- B. Pugni, colpi e calci (atemi)



Appendice - Attacchi Duo System

Serie A Attacchi con prese, avvolgimenti e strangolamenti

<p>A 1</p>  	<p>Presa: Uke afferra il braccio di Tori. Una mano afferra il polso, l'altra l'avambraccio.</p> <p>Intenzione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spingere o tirare • Controllare la mano anteriore di Tori • Immobilizzare chi si difende <p>Presa: Uke afferra il bavero del Gi di Tori con la mano.</p> <p>Intenzione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avvicinarsi all'avversario per eseguire un'azione successiva. • Spingere o tirare l'avversario, eventualmente per colpirlo
<p>A 2</p>  	<p>Presa: Uke attacca il collo di Tori in posizione frontale o posteriore per eseguire uno strangolamento.</p> <p>Intenzione: Spingere Tori o bloccare Tori</p> <p>Presa: Uke attacca il collo di Tori in posizione laterale per eseguire uno strangolamento.</p> <p>Intenzione: Spingere o bloccare Tori</p>
<p>A 3</p>   	<p>Uke avvolge Tori in posizione frontale o posteriore, sotto o sopra le braccia. La testa di Uke si appoggia sulla spalla di Tori.</p> <p>Prima dell'attacco, Tori ha le braccia in posizione naturale.</p> <p>Uke applica Hadaka-jime con il braccio.</p> <p>Intenzione: Strangolare o rompere l'equilibrio</p>
<p>A 4</p>  	<p>Uke avvolge il collo di Tori con il suo braccio in posizione laterale o frontale.</p> <p>Intenzione: Strangolare o effettuare una tecnica di proiezione</p>

Commento generale alla serie A: Le mani e le prese devono essere chiuse.



Serie B Pugni, atemi e calci

<p>B 1</p>		<p>Jodan o chudan Tsuki - pugno diretto frontale alla testa o al corpo. Bersaglio: Viso, plesso solare o stomaco</p>
<p>B 2</p>		<p>Ago Tsuki (Upper cut) – colpo con il pugno. Bersaglio: Mento</p> <p>Mawashi Tsuki (Gancio) – Colpo semi-circolare con il pugno. Bersaglio: Lato del viso di Tori</p>
<p>B 3</p>		<p>Mae Geri – Calcio frontale Bersaglio: plesso solare, stomaco</p>
<p>B 4</p>		<p>Mawashi Geri – Calcio semi-circolare Bersaglio: plesso solare, stomaco Tori può fare un passo indietro e ruotare leggermente il corpo</p>

Commento generale alla serie B: L'attacco deve riuscire a colpire Tori, se egli non si sposta. Non è consentito muoversi prima che l'attacco inizi. Tori deve reagire sull'attacco



Serie C Attacchi con armi

C 1		<p>Attacco con pugnale dall'alto. Bersaglio: Base del collo, sinistra o destra, subito dietro la clavicola.</p>
		<p>Attacco semi-circolare con pugnale, effettuato lateralmente o in diagonale discendente. Bersaglio: lato del corpo</p>
C 2		<p>Attacco con pugnale frontale. Bersaglio: Stomaco</p>
C 3		<p>Attacco con bastone dall'alto. Bersaglio: Sommità del capo</p>
C 4		<p>Attacco con bastone esternamente, effettuato lateralmente o in diagonale discendente Bersaglio: Tempia/testa di Tori</p>

Commento generale alla serie C: L'attacco deve riuscire a colpire Tori, se egli non si sposta. Tori dovrà avere il controllo completo dell'arma durante e dopo la difesa.



Pagina intenzionalmente lasciata bianca

Allegato 3
Regolamento Gara Duo Show





Pagina intenzionalmente lasciata bianca



Sezione 1 - Parte Generale

Il Duo Show ha lo scopo di presentare una libera coreografia di azioni difensive di un Atleta contro attacchi eseguiti da un Atleta dello stesso team.

La coppia può usare degli oggetti (massimo due) che supportino l'idea dello show¹. Gli oggetti possono essere usati sia per attacco che per difesa (per difendersi massimo 50% degli attacchi). Per ragioni di sicurezza, gli oggetti devono essere in materiale infrangibile, quali plastica, legno o tessuto morbido.

Nonostante la coppia possa decidere liberamente la propria coreografia, essa deve contenere sequenze di attacchi e difesa.

La coppia è libera di scegliere un minimo numero di 6 attacchi tra quelli previsti nella specialità di Duo System, con l'obbligo di eseguire almeno 2 attacchi per ogni serie (vedi attacchi allegati). Gli altri attacchi possono essere scelti liberamente. Ciascun attacco può essere eseguito sia da destra che da sinistra a libera scelta della coppia, così come la rispettiva posizione dei piedi.

La difesa deve prevedere un numero minimo di 2 atemi, 2 proiezioni tradizionali e 2 leve o strangolamenti. Sono ammessi coreografia e azioni addizionali e gli attacchi possono essere preparati da pre-attacchi come spinte, atemi, trazioni.

L'azione di difesa è a libera scelta del difensore, così come i rispettivi ruoli o il cambio di ruolo come attaccante e difensore.

Sezione 2 - Svolgimento dell'incontro

Le coppie non competono una contro l'altra, bensì tramite presentazioni individuali. L'ordine delle coppie viene determinato tramite sorteggio. La prima coppia sorteggiata inizia.

Gli Atleti indossano la cintura rossa.

Al segnale del MR la coppia che deve eseguire la sua presentazione fa il saluto all'Arbitro. La presentazione inizia quando il MR annuncia "Hajime".

Ciascuna presentazione deve durare al massimo 2 minuti, il tempo minimo è di 1.30 minuti. Il saluto al MR non è incluso in questo limite di tempo.

I punteggi di ogni presentazione saranno assegnati dalla giuria al completamento della stessa. A seguito del comando del MR "Punteggio Tecnico - Hantei" o "Punteggio Show - Hantei", i membri della giuria alzano i rispettivi punteggi sopra la loro testa.

Al termine di tutte le presentazioni, viene stilata la classifica della fase eliminatoria. Le 4 coppie con il punteggio maggiore competeranno nuovamente nella fase finale; in tale fase, la prima coppia chiamata sul tatami sarà quella che nella fase precedente ha conseguito il punteggio minore. Al termine delle 4 presentazioni, verrà stilata la classifica finale per la premiazione.

¹ Le armi per gli attacchi della serie C non rientrano nel conteggio del numero massimo di oggetti utilizzabili



Qualora in categoria vi siano meno di 4 coppie, si terrà unicamente la fase finale.

In caso di pareggio:

Se la classifica determinata dal punteggio riporta un pareggio, il più alto punteggio tecnico determina a quale coppia spetti il livello più alto. Tale criterio si applica sia nella fase eliminatoria che nella fase finale.

Se il punteggio tecnico è uguale, le due coppie a pari punti eseguiranno una dimostrazione addizionale di 30 secondi, con differenti elementi a loro scelta. Al termine di tale dimostrazione la giuria determinerà la classifica.

Regolamento addizionale per le finali

Se l'organizzazione dell'evento lo consente, può essere ammesso l'uso della musica nelle rappresentazioni delle finali.

Sezione 3 - Sistema di punteggio e giudizio

Sono previsti due differenti punteggi nel Duo Show:

1. un punteggio tecnico, che considera l'esecuzione delle tecniche di Ju-Jitsu
2. un punteggio di show, che considera aspetto estetico, storia e creatività, varietà, rispetto del tempo e coreografia

I punteggi sono assegnati da 0 a 10 (1/2 numero di intervallo)

3.1 Punteggio tecnico

Sia l'attacco che la difesa devono essere eseguite in una chiara maniera tecnica. Sebbene siano ammesse tecniche spettacolari, l'esecuzione deve seguire i principi delle arti marziali, della continuazione logica e della biomeccanica.

Il punteggio tecnico deve considerare le performance delle tecniche di Ju Jitsu nella difesa come Atemi (Pugni, colpi e calci), proiezioni ed atterramenti, leve articolari, strangolamenti e tecniche al suolo.

Il punteggio deve essere assegnato tramite i seguenti criteri:

- **Logica biomeccanica** - le tecniche devono essere eseguite e concatenate in maniera logica dal punto di vista della biodinamica. Proiezioni ed atterramenti devono includere anche la rottura dell'equilibrio dell'avversario e obbligarlo a spostarsi;
- **Controllo** - Alla fine della sequenza di difesa deve esserci un controllo chiaro ed evidente; deve esserci un'opportuna difesa dagli attacchi armati, evitando di essere colpiti o tagliati dalle armi; l'uso degli oggetti deve essere adeguato e sicuro;
- **Efficacia** - le tecniche devono essere potenti, ma con buon controllo.
- **Velocità** - la dinamica degli attacchi deve avvenire in maniera coerente e veloce, così come nelle tecniche di difesa
- **Potenza dell'attacco** - si dà maggiore importanza all'attacco e alla prima parte della difesa.



Nel punteggio tecnico è prevista la riduzione di ½ punto qualora non venga eseguito il numero minimo di attacchi.

3.2 Punteggio di Show

Lo show deve basarsi sui seguenti principi:

- **Estetica** - Presentazione attrattiva dell'arte marziale attrattiva, includendo tecniche marziali spettacolari, acrobazie, azioni al rallentatore, ecc.
- **Storia e creatività** - mostrare l'idea e la logica all'interno della storia dello show. Lo show deve essere strutturato usando le arti marziali. Le azioni non necessarie dovrebbero essere evitate
- **Varietà** - utilizzare tecniche differenti e includere oggetti addizionali
- **Limite di tempo** - rispetto del tempo consentito
- **Coreografia** (solo nella fase delle finali, se applicabile) - azioni che si adattano alla musica scelta

Nel punteggio Show sono previste le seguenti riduzioni di punti:

- 1 punto nel caso di utilizzo di più di due oggetti
- 1 punto nel caso di superamento del limite di tempo consentito



Sezione 4 - Giuria

La Giuria consiste in tre (3) Arbitri.

Sezione 5 - Forfait e ritiro

- a. Qualora una coppia si ritiri dalla gara durante l'incontro gli verranno assegnati 0 punti.

Sezione 6 - Infortunio, malore o indisposizione

- a. Qualora si verifichi un infortunio, malore o indisposizione, la coppia ha diritto ad un massimo di 2 minuti di recupero prima di continuare.

Sezione 7 - Limitazioni al Regolamento

Categoria Ragazzi

Devono eseguire un numero minimo di 3 attacchi scelti a loro piacimento dalle serie A e B. Il tempo limite è pari a 1 minuto.

Categorie Esordienti

Devono eseguire un numero minimo di 6 attacchi scelti a loro piacimento: 3 attacchi della serie A e 3 attacchi della serie B. Il tempo limite è pari a 1.30 minuti.



Appendice - Attacchi Duo Show





Serie A Attacchi con prese, avvolgimenti e strangolamenti

<p>A 1</p>		<p>Pres: Uke afferra il braccio di Tori. Una mano afferra il polso, l'altra l'avambraccio.</p> <p>Intenzione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spingere o tirare • Controllare la mano anteriore di Tori • Immobilizzare chi si difende
<p>A 2</p>		<p>Pres: Uke attacca il collo di Tori in posizione frontale o posteriore per eseguire uno strangolamento.</p> <p>Intenzione: Spingere Tori o bloccare Tori</p>
<p>A 3</p>		<p>Pres: Uke attacca il collo di Tori in posizione laterale per eseguire uno strangolamento.</p> <p>Intenzione: Spingere o bloccare Tori</p>
<p>A 4</p>		<p>Uke avvolge Tori in posizione frontale o posteriore, sotto o sopra le braccia. La testa di Uke si appoggia sulla spalla di Tori.</p> <p>Prima dell'attacco, Tori ha le braccia in posizione naturale.</p> <p>Uke applica Hadaka-jime con il braccio.</p> <p>Intenzione: Strangolare o rompere l'equilibrio</p>
		<p>Uke avvolge il collo di Tori con il suo braccio in posizione laterale o frontale.</p> <p>Intenzione: Strangolare o effettuare una tecnica di proiezione</p>

Commento generale alla serie A: Le mani e le prese devono essere chiuse.



Serie B Pugni, atemi e calci

<p>B 1</p>		<p>Jodan o chudan Tsuki - pugno diretto frontale alla testa o al corpo. Bersaglio: Viso, plesso solare o stomaco</p>
<p>B 2</p>		<p>Ago Tsuki (Upper cut) – colpo con il pugno. Bersaglio: Mento</p> <p>Mawashi Tsuki (Gancio) – Colpo semi-circolare con il pugno. Bersaglio: Lato del viso di Tori</p>
<p>B 3</p>		<p>Mae Geri – Calcio frontale Bersaglio: plesso solare, stomaco</p>
<p>B 4</p>		<p>Mawashi Geri – Calcio semi-circolare Bersaglio: plesso solare, stomaco Tori può fare un passo indietro e ruotare leggermente il corpo</p>

Commento generale alla serie B: L'attacco deve riuscire a colpire Tori, se egli non si sposta. Non è consentito muoversi prima che l'attacco inizi. Tori deve reagire sull'attacco



Serie C Attacchi con armi

C 1		<p>Attacco con pugnale dall'alto. Bersaglio: Base del collo, sinistra o destra, subito dietro la clavicola.</p>
		<p>Attacco semi-circolare con pugnale, effettuato lateralmente o in diagonale discendente. Bersaglio: lato del corpo</p>
C 2		<p>Attacco con pugnale frontale. Bersaglio: Stomaco</p>
C 3		<p>Attacco con bastone dall'alto. Bersaglio: Sommità del capo</p>
C 4		<p>Attacco con bastone esternamente, effettuato lateralmente o in diagonale discendente Bersaglio: Tempia/testa di Tori</p>

Commento generale alla serie C: L'attacco deve riuscire a colpire Tori, se egli non si sposta. Tori dovrà avere il controllo completo dell'arma durante e dopo la difesa.



Pagina intenzionalmente lasciata bianca

Allegato 4
Regolamento Gara Ju-Jitsu / Ne Waza





Note alla traduzione

Non è ammesso distribuire il presente documento con fini commerciali.

Il presente regolamento è una traduzione del Regolamento ufficiale di gara JJIF, realizzata al fine di aiutare gli Atleti ed i Tecnici a comprendere al meglio le regole durante le competizioni sportive.

Per tutte le competizioni l'unico regolamento da ritenersi valido è la versione originale in lingua inglese, revisione 2020.

Il copyright del documento originale e delle immagini appartengono alla Ju-Jitsu Asian Union (JJAU).



Sommaro

SEZIONE 1 - AREA DELLA COMPETIZIONE (FOP)	3
SEZIONE 2 - ISTRUTTORI	3
SEZIONE 3 - ABBIGLIAMENTO PER LA GARA E REQUISITI PERSONALI	4
SEZIONE 4 - CATEGORIE E TEMPO	4
SEZIONE 5 - ARBITRI	5
SEZIONE 6 - TAVOLO DI GIURIA	6
SEZIONE 7 - SVOLGIMENTO DELLA GARA	7
SEZIONE 8 - APPLICAZIONE DEI COMANDI "FIGHT" E "STOP"	9
SEZIONE 9 - PUNTEGGIO / PUNTI	10
9.1 PUNTI	10
9.2 VANTAGGIO	11
A - TAKE-DOWN (Atterramenti)	12
B.- KNEE ON BELLY	14
C - FRONT-MOUNT E BACK-MOUNT	15
D - BACK-CONTROL	16
E - POSIZIONE DI GUARDIA E PASSAGGIO DI GUARDIA (3 PUNTI)	17
F - SWEEP	18
SEZIONE 10 - SOTTOMISSIONE - LEVE E STRANGOLAMENTI	19
SEZIONE 11 - PENALITÀ / FALLI E AZIONI PROIBITE	20
11.1 Azioni disciplinari gravi	20
11.2 Azioni proibite minori	21
11.3 Azioni proibite gravi	24
Tabella delle tecniche consentite e proibite	25
Attacchi laterali al ginocchio	29
SEZIONE 12 - RISOLUZIONE DELL'INCONTRO	31
SEZIONE 13 - FORFAIT E RITIRO	31
SEZIONE 14 - LESIONE, MALORE E INFORTUNIO	31
SEZIONE 15 - IGIENE	32
SEZIONE 16 - UNIFORME / ULTERIORI REQUISITI	32



Pagina intenzionalmente lasciata bianca



REGOLAMENTO GARA

Due Atleti combattono uno contro l'altro in una competizione sportiva.

L'obiettivo del combattimento è vincere per sottomissione, attraverso leve o strangolamenti, o vincere per punteggio.

La competizione di Ne Waza è composta da:

proiezioni, atterramenti, leve e strangolamenti in posizione eretta, tecniche al suolo, controllo, miglioramento delle posizioni (passaggio di guardia, ribaltamento...), leve e strangolamenti al suolo.

Ulteriori variazioni di regole, linee guida, adattamenti nell'organizzazione, format e relativi protocolli per format di eventi differenti, categorie di peso o classi di età speciali e differenti livelli di capacità di combattimento (categorie di cintura) devono essere allegati al bando di gara.

Tutti i riferimenti in questo documento con il termine "lui" dovrà essere inteso come "lui o lei".

Sezione 1 - AREA DELLA COMPETIZIONE (FOP)

L'Area di Competizione dovrà essere preparata come segue:

- 1.1 L'Area di Competizione dovrà essere coperta da tatami, in colori differenti che distinguano le aree.
- 1.2 L'area esterna all'Area di Combattimento verrà chiamata Area di Sicurezza.
- 1.3 L'Area di Combattimento insieme all'Area di Sicurezza sono chiamate Area di Gara.
- 1.4 Aree di Sicurezza aggiuntive non fanno parte dell'Area di Gara.

Sezione 2 - ISTRUTTORI

È ammesso all'Area di gara un (1) solo Istruttore per ogni Atleta.

- 2.1 L'Istruttore dovrà rimanere al limite dell'area gara durante il match per assistere il proprio Atleta.
- 2.2 Un Istruttore rappresenta un modello di comportamento, pertanto il suo comportamento deve riflettere il codice delle arti marziali, di etica e condotta personale.
- 2.3 L'Istruttore deve vestirsi in maniera adeguata (tuta sociale o divisa Federale). Durante le fasi eliminatorie la tuta sociale è accettata. A seconda dell'evento può essere deciso uno specifico tipo di abbigliamento.
- 2.4 Qualora l'Istruttore dimostri un comportamento scorretto verso gli Atleti, gli Arbitri, il pubblico o chiunque altro, l'Arbitro centrale (MR) può decidere di allontanarlo dall'area a lui riservata (FOP) per la durata dell'incontro.
- 2.5 Qualora il cattivo comportamento continui, gli Arbitri dell'incontro possono decidere di allontanarlo dall'area per l'intero torneo. È facoltà dell'organizzatore vietare l'accesso al palazzetto a persone non gradite.



Istruttori



Sezione 3 - ABBIGLIAMENTO PER LA GARA E REQUISITI PERSONALI

Gli Atleti sono tenuti ad attenersi alle norme per l'abbigliamento da gara e i requisiti personali di seguito indicati.

Se un Atleta non si attiene a tali norme non gli è consentito iniziare l'incontro. Qualora ad un Atleta venga notificata la non conformità a specifici requisiti, egli ha la possibilità di cambiare gli elementi non in regola entro un tempo predefinito.

Requisiti generali:

- 3.1 Gli Atleti dovranno indossare un Ju-Jitsu Gi di buona qualità che deve essere pulito e in buono stato. Deve essere della corretta misura dell'Atleta e il materiale del Gi deve consentire una presa corretta.
- 3.2 Gli Atleti dovranno indossare indumenti intimi elasticizzati. Per le Atlete femmine, è obbligatorio l'uso di una maglietta elasticizzata (Lycra) aderente al corpo sotto il Gi. Per gli Atleti maschi, l'uso di una maglietta elasticizzata (Lycra) può essere richiesta dall'organizzatore in qualsiasi gara.
- 3.3 Gli Atleti dovranno avere le unghie delle mani e dei piedi corte.
- 3.4 Agli Atleti non è permesso indossare nulla che possa ferire o mettere in pericolo l'avversario o sé stesso.
- 3.5 I capelli lunghi dovranno essere legati con un elastico per capelli morbido. È ammesso l'uso del Hijab (copricapo femminile Mussulmano).
- 3.6 Ulteriori prescrizioni sono riportate in appendice.

Sezione 4 - CATEGORIE E TEMPO

- 4.1 Le categorie di peso e le classi di età sono quelle previste dal bando di gara.
- 4.2 Il tempo di combattimento è regolamentato in base alla classe di età.
- 4.3 Tra due incontri deve essere accordato un tempo di recupero pari ad un tempo di combattimento regolare. Nelle finali l'Atleta può richiedere un tempo di recupero doppio.
- 4.4 In appendice sono riportate ulteriori normative specifiche.



Requisiti



Categorie



Sezione 5 - ARBITRI

- 5.1 L'Arbitro Centrale (MR) è la più alta autorità nel combattimento.
- 5.2 La decisione del risultato di ogni incontro presa dall'Arbitro Centrale è incontestabile
- 5.3 La decisione del risultato di ogni incontro può essere cambiata solo nelle seguenti circostanze:
 - 5.3.1 In caso di errata interpretazione del punteggio sul tabellone;
 - 5.3.2 Qualora l'Atleta dichiarato vincitore abbia sottomesso il suo avversario usando una tecnica non consentita, senza che l'Arbitro se ne sia accorto;
 - 5.3.3 Qualora l'Atleta sia stato squalificato erroneamente per l'uso di una tecnica consentita. In tal caso, se l'incontro è stato interrotto per squalificare l'Atleta prima che l'avversario segnalasse la resa (battuta), l'incontro riparte al centro del tatami e l'Atleta attaccante riceverà due punti. Qualora invece l'Atleta sotto attacco si sia arreso prima dell'interruzione e squalifica, l'Atleta che stava eseguendo la tecnica viene dichiarato vincitore
 - 5.3.4 Qualora l'Arbitro commetta un errore nell'applicazione del Regolamento (la decisione soggettiva dell'Arbitro nell'assegnazione di punti, vantaggi o penalità non può essere cambiata). Per cambiare il risultato di un incontro, devono essere osservate le seguenti procedure:
 - 5.3.4.1 L'Arbitro si può consultare con il Responsabile Arbitri, ma la decisione finale di cambiare o non cambiare il risultato dell'incontro viene presa dall'Arbitro.
 - 5.3.4.2 Il Responsabile Arbitri deve consultare il Tavolo Centrale per verificare come la pool sia progredita e può autorizzare il cambiamento del risultato solo se la poule non è avanzata nella fase successiva.
- 5.4 Le valutazioni soggettive dell'Arbitro (MR) circa l'assegnazione di punti, vantaggi o penalità, sono definitive e non possono essere soggette a cambiamento.
- 5.5 È compito dell'Arbitro (MR) intervenire nel combattimento, ogniqualvolta lo ritenga opportuno.
- 5.6 È compito dell'Arbitro (MR) mantenere gli Atleti all'interno dell'area di combattimento.
- 5.7 Nelle categorie sotto i 12 anni nel caso di triangolo o guardia chiusa è dovere dell'Arbitro (MR) vigilare sulla colonna vertebrale dell'atleta posizionandosi dietro all'Atleta qualora venga sollevato da terra.
- 5.8 L'Arbitro Centrale (MR) deve rimanere nell'Area di Combattimento mentre conduce l'incontro. Egli può anche essere supportato da un Arbitro Laterale, ma normalmente procede di sua iniziativa ad assegnare punti e penalità.
- 5.9 Il MR può essere assistito da due SR, seduti su due angoli opposti del tatami. Come previsto da 5.12, è possibile l'uso di telecamera ed interfono.
- 5.10 Se necessario, i due SR possono modificare la decisione del MR nei modi seguenti:
 - 5.10.1 Se c'è accordo tra i SR e il MR, i SR devono rimanere seduti nelle loro posizioni.
 - 5.10.2 Se c'è una differenza di giudizio su una azione tra il MR ed il SR, il SR deve alzarsi e segnare, tramite la gestualità definita nel presente regolamento, l'assegnazione di punti, vantaggi o penalità.
 - 5.10.3 Se c'è una diversità di valutazione tra tutti e tre gli Arbitri sul punteggio relativo ad una stessa azione, il MR assegnerà la decisione intermedia (es. quando un Arbitro assegna un passaggio di guardia, il secondo assegna un vantaggio e il terzo chiede la sottrazione dei punti, verrà assegnato un vantaggio).



- 5.10.4 In caso di squalifica dell'Atleta (ad esempio a causa di accumulo di 4 penalità), il MR dovrà fare la gestualità di sanzione leggera prima di fermare il combattimento., La decisione arbitrale è confermata se almeno uno dei SR ripete la gestualità. In tal caso la squalifica è confermata, pertanto il MR ferma il combattimento.
- 5.10.5 Se l'Arbitro Centrale (MR) decide di squalificare un Atleta a causa di un'azione grave, mostrerà la gestualità prima di fermare il combattimento. Se almeno uno dei SR ripete la gestualità, la decisione arbitrale è confermata e il MR ferma il combattimento.
- 5.10.6 Qualora un incontro finisca in pareggio di punti, vantaggi e penalità, l'Arbitro Centrale farà posizionare i due Atleti nella loro posizione di partenza (uno alla sua sinistra e uno alla sua destra), dopodiché farà due passi indietro e indicherà con un gesto ai SR di alzarsi. Dopo che i SR saranno in piedi, il MR farà un passo avanti con la gamba destra. Fatto questo, tutti e tre gli Arbitri alzeranno il braccio destro o sinistro in alto. Questo significa che ogni Arbitro darà la vittoria all'Atleta che riterrà vincitore. Il MR quindi dichiarerà il vincitore scelto dalla maggioranza degli Arbitri.
- 5.11 Qualora una semifinale o una finale finisca in parità, il combattimento può continuare nella modalità "Golden Score": l'arbitro fa ripartire l'incontro, con entrambi gli Atleti al centro del tatami. Il primo punteggio assegnato (punto, vantaggio o penalità) farà terminare l'incontro e identificare il vincitore. Se, al termine di due minuti, nessun Atleta ha conseguito un punteggio, l'incontro viene concluso e il vincitore viene stabilito tramite decisione arbitrale.
- 5.11.1 Spetta all'organizzatore decidere se applicare il Golden Score
- 5.12 Qualora si utilizzi la videocamera, si procederà come segue: il MR ha la facoltà, in un qualsiasi momento, di fermare momentaneamente l'incontro e segnalare che intende rivedere il video per poter avere la possibilità di un'ulteriore valutazione su una decisione da prendere o già presa. Inoltre, nel caso di utilizzo del video, i due SR sono entrambi posizionati nell'area di visualizzazione del video. Se entrambi concordano sulla necessità di modificare una decisione arbitrale, uno dei due comunicherà al MR la decisione tramite la radio e il MR segnalerà i nuovi opportuni punteggi.

Sezione 6 - TAVOLO DI GIURIA

- 6.1 Il Tavolo di Giuria è posizionato dalla parte opposte del MR all'inizio dell'incontro.
- 6.2 Il Tavolo di Giuria è composto da due Presidenti di Giuria, di cui uno responsabile del verbale cartaceo e un altro responsabile del tabellone elettronico.



Arbitri



Sezione 7 - SVOLGIMENTO DELLA GARA



- 7.1 Gli Atleti iniziano rivolti uno verso l'altro al centro dell'Area di Gara ad una distanza approssimativa di due metri. L'Atleta con la cintura rossa rimane alla destra del MR. Al comando del MR gli Atleti eseguono il saluto prima all'Arbitro e quindi all'avversario.
- 7.2 L'incontro inizia in piedi, dopo che MR annuncia "Fight"
- 7.3 Non appena si stabilisce un contatto tra gli Atleti con una presa, essi possono andare a terra o in guardia immediatamente.
- 7.4 Durante il combattimento gli Atleti possono controllare e cambiare tra le differenti posizioni, ma devono essere attivi.
- 7.5 Ogni azione che vada fuori dall'Area di Gara dovrà essere fermata. Gli Atleti ritorneranno a posizionarsi in piedi al centro dell'Area di Combattimento.
- 7.6 Qualora un Atleta stia lavorando per stabilizzare una posizione di punteggio nell'Area di Sicurezza, l'Arbitro dovrà aspettare che l'Atleta stabilizzi la posizione per 3 secondi prima di fermare l'incontro. Se dopo 3 secondi la posizione è consolidata, l'Arbitro fermerà l'incontro, assegnerà i punti e quindi farà riprendere l'incontro al centro dell'Area di Combattimento nella stessa posizione.
- 7.7 Quando 2/3 del corpo degli Atleti è fuori dall'Area di Combattimento in piedi o in una posizione non stabilizzata a terra, il MR dovrà fermare l'incontro e lo farà riprendere con gli Atleti in piedi al centro dell'Area di Combattimento.
- 7.8 Alla fine dell'incontro, il MR annuncia il vincitore rivolto verso il Tavolo di Giuria.



Svolgimento



Ulteriori gestualità arbitrali per condurre l'incontro



Richiedere all'Atleta di sistemare il Gi o la cintura incrociando le braccia verso il basso all'altezza dei bacino



Avvertire gli Atleti di rimanere nell'Area di Combattimento effettuando movimenti circolari del dito indice puntato verso l'alto



Qualora l'Atleta inserisca le dita all'interno della manica o pantalone dell'avversario



Indicare all'Atleta di alzarsi



Indicare all'Atleta di ritornare a terra (nella posizione indicata da MR).



(nel caso di utilizzo della videocamera) quando i SR richiedano al MR di modificare punti, vantaggi o penalità)



Gestualità



Sezione 8 - APPLICAZIONE DEI COMANDI "FIGHT" E "STOP"

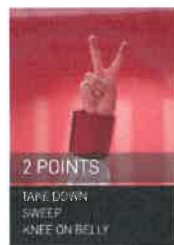
- 8.1 Il MR dovrà annunciare "Fight" per dare inizio all'incontro o far riprendere l'incontro dopo uno "Stop".
- 8.2 Il MR dovrà annunciare "Fight" per informare i concorrenti circa la riconosciuta passività (stallo).
- 8.3 Il MR dovrà annunciare "Stop" per fermare l'incontro temporaneamente o definitivamente nei seguenti casi:
- 8.3.1 Se entrambi i concorrenti lasciano completamente l'Area di Combattimento in una posizione facilmente ricostruibile, entrambi vengono fermati e quindi riportati al centro dell'Area di Combattimento per ricominciare nella stessa posizione nella quale si trovavano. Per far ripartire nuovamente l'incontro, il MR annuncia "Fight".
- 8.3.2 Ogni altra volta che il MR lo ritiene necessario (ad esempio sistemare il GI, per dare sanzioni, per sospetto di pericolo o infortunio).
- 8.3.3 Se entrambi i concorrenti lasciano completamente l'Area di Combattimento in una posizione non ricostruibile. L'Arbitro farà ripartire l'incontro al centro dell'Area di Combattimento in piedi.
- 8.3.4 Se uno o entrambi i concorrenti sono feriti, perdono conoscenza o hanno un malore.
- 8.3.5 In caso di sottomissione (un concorrente batte, mostra altri segni, urla o se il concorrente non può battere da solo durante una leva o uno strangolamento)
- 8.3.6 Quando il combattimento è finito.



Comandi



Sezione 9 - PUNTEGGIO / PUNTI



2 punti



3 punti



4 punti

Qualsiasi azione che porti ad una possibile sottomissione sarà premiata con punti. Le azioni di difesa non possono ottenere punteggio. È importante valutare sempre quando inizi un'azione e quando finisca.

9.1 PUNTI

- 9.1.1 I punti dovranno essere assegnati dall'Arbitro Centrale dell'incontro qualora un Atleta stabilizzi una posizione per 3 (tre) secondi. I punti saranno segnati dal MR, mostrando il totale dei punti accumulati da un Atleta tramite le dita della sua mano destra o sinistra, a seconda dell'Atleta che ha conseguito il punteggio.
- 9.1.2 Qualora un Atleta esca *deliberatamente* dall'Area di Gara per impedire all'avversario di completare uno sweep (NdT: ribaltamento) o un takedown (NdT: atterramento) l'Arbitro assegnerà 2 (due) punti all'avversario e verrà aggiunta una penalità al punteggio dell'Atleta che è uscito dall'Area di Gara.
- 9.1.2.1 Qualora l'Atleta abbia già ricevuto due penalità, egli riceverà la penalità e il suo avversario solo due punti.
- 9.1.3 è necessario eseguire un controllo di 3 secondi alla fine di una sequenza per conseguire i punti. Questi punti sono cumulativi. Per esempio, quando un Atleta esegue un passaggio di guardia seguito da una monta, il MR conterà 3 secondi solo a posizione di monta consolidata. Il MR assegnerà 3 punti per il passaggio di guardia e 4 punti per il consolidamento della monta, per un totale di 7 punti.
- 9.1.4 Qualora un Atleta raggiunga una posizione di punteggio mentre sta tentando di liberarsi da una sottomissione, il MR assegnerà i punti solo quando l'Atleta si sia completamente liberato dall'attacco e abbia stabilizzato la posizione per 3 (tre) secondi.
- 9.1.5 Qualora un Atleta raggiunga una posizione di punteggio mentre è in sottomissione e riesca ad uscire dalla sottomissione, ma senza mantenere la suddetta posizione di punteggio, non riceve alcun vantaggio.
- 9.1.6 Qualora un Atleta raggiunga una o più posizioni di punteggio mentre è sotto attacco di sottomissione da parte dell'avversario, qualora non riesca a liberarsi dalla sottomissione entro il termine dell'incontro riceverà un solo vantaggio.
- 9.1.7 Qualora l'Atleta, raggiunta una posizione di punteggio, durante il conteggio di 3 secondi venga preso dall'avversario in una tecnica di sottomissione, l'arbitro



sospende il conteggio dei 3 secondi. Se l'Atleta riesce a liberarsi dalla sottomissione o finisce il tempo dell'incontro, il MR assegnerà all'Atleta un vantaggio per ciascuna posizione. I Vantaggi vanno assegnati anche se l'atleta non è più nella stessa posizione in cui si trovava quando è stato interrotto il conteggio dei 3 secondi.

9.2 VANTAGGIO

9.2.1 Un vantaggio viene assegnato ad un Atleta che conquista una posizione di punteggio che richieda 3 (tre) secondi di controllo ma non riesca a mantenere il controllo per l'intera durata dei tre secondi. Ad esempio, l'Arbitro assegna un vantaggio ad un Atleta quando il suo tentativo di passare la guardia dell'avversario è completo, ma in seguito non riesce a mantenere per 3 secondi il controllo.

9.2.1.1 In aggiunta, qualsiasi tentativo efficace di eseguire una tecnica di sottomissione sull'avversario (creando una possibilità realistica di sottomissione) che si difenda con successo, verrà premiato con un vantaggio.

9.2.2 Un vantaggio può essere attribuito dall'Arbitro anche quando l'incontro è terminato, ma prima di annunciare il risultato. L'Arbitro può assegnare un vantaggio solo quando non c'è più la possibilità per un Atleta di raggiungere un punteggio.



VANTAGGIO

Il vantaggio viene assegnato alzando all' altezza della spalla il braccio corrispondente all'Atleta, con il palmo rivolto verso il basso.

DETRAZIONE PUNTI

Il braccio corrispondente a quello dell'Atleta a cui detrarre i punti viene posto all'altezza della spalla, con il palmo rivolto verso l'orecchio dell'Arbitro.



Punti



A - TAKE-DOWN (Atterramenti)

Quando un Atleta costringe il suo avversario schiena a terra, di lato o seduto a terra dopo essere stato sui due piedi durante il combattimento.



- 9.A.1 Quando un Atleta costringe il suo avversario a terra su quattro punti (ginocchia e gomiti a terra) o torace a terra, i punti potranno essere assegnati solo se l'Atleta che ha fatto il take-down ha stabilito un controllo posteriore (back-clinch) dell'avversario, non è necessario aver messo i ganci, ma almeno un ginocchio dell'avversario deve essere mantenuto a terra.
- 9.A.2 L'Atleta che inizia un movimento di take-down prima che l'avversario metta la guardia dovrà essere premiato con due punti o un vantaggio rispettando le regole del take-down.
- 9.A.3 Quando un Atleta ha una presa sui pantaloni del suo avversario e quest'ultimo mette la guardia aperta, l'Atleta che ha preso i pantaloni deve essere premiato con due punti se stabilisce a terra una posizione dominante per 3 (tre) secondi.
- 9.A.4 Quando l'avversario mette la guardia chiusa e rimane sospeso (NdT: dopo che l'Atleta ha iniziato il movimento di take-down o dopo aver preso i pantaloni), l'Atleta può mettere l'avversario schiena a terra entro 3 (tre) secondi e stabilizzare la posizione per 3 (tre) secondi per ricevere i punti di take-down.
- 9.A.5 L'Atleta che inizia un movimento di take-down dopo che l'avversario ha chiuso la guardia, non potrà essere premiato con i punti del take-down.
- 9.A.6 Se un Atleta costringe il suo avversario a terra sull'Area di Sicurezza, l'Atleta che ha fatto il take-down dovrà avere entrambi i piedi all'interno dell'Area di Combattimento all'inizio del movimento. In questo caso, se l'Atleta atterra in una posizione stabile, il MR fermerà il combattimento solo dopo la stabilizzazione dei 3 (tre) secondi. Quindi il MR assegnerà i punti e farà ripartire l'incontro al centro dell'Area di Combattimento. Gli Atleti saranno sistemati nella stessa posizioni in cui si trovavano quando l'incontro è stato fermato.
- 9.A.7 Quando l'avversario ha uno o due ginocchia a terra, l'Atleta che esegue il take-down sarà premiato con i punti solo se era in piedi al momento del take-down.
- 9.A.8 Quando un Atleta costringe il suo avversario a terra tramite takedown eseguito con una presa su una o due gambe e l'avversario cade seduto e successivamente applica una contro tecnica (un altro take-down) solo l'Atleta che ha effettuato la contro tecnica sarà premiato con i punti.

**9.A.9 Nessun punteggio in take-down:**

- 9.A.9.1 Gli Atleti che, difendendo uno sweep, prima dei 3 secondi riportano il loro avversario di schiena o di lato a terra, non saranno premiati con il punteggio relativo al take-down o vantaggio.
- 9.A.9.2 L'Atleta che si difende da un back-control in piedi, in cui l'avversario ha uno o due ganci posizionati e non ha nessun piede sul tappeto, non sarà premiato con i punti o vantaggio relativi al take-down, anche dopo la stabilizzazione per 3 (tre) secondi.

**TAKE-DOWN: 2 PUNTI**

Ogni take-down che continua con un controllo in posizione dominante per 3 (tre) secondi.

VANTAGGIO

Quando un Atleta effettua un take-down o una serie di take-down con la stessa presa, ma il suo avversario ritorna in piedi entro 3 (tre) secondi, il MR assegnerà il vantaggio solo quando non c'è più possibilità di completare il take-down.



Takedown



TECNICHE DI CONTROLLO

- Gli incontri si svolgono come una progressione di tecniche di controllo che terminano con una sottomissione. Pertanto all'Atleta che rinuncia volontariamente ad una posizione, al fine di ottenere punteggio utilizzando una stessa posizione per la quale sono stati già assegnati punti, non verranno assegnati altri punti.
- I punti saranno assegnati dal MR dell'incontro, ogni volta che un Atleta stabilizzi la posizione per 3 (tre) secondi.

B.- KNEE ON BELLY

(GINOCCHIO SULLO STOMACO - 2 PUNTI)

Quando un Atleta in posizione dominante mantiene il controllo laterale per 3 secondi, posizionando un ginocchio sullo stomaco, sul torace o sulle costole dell'avversario (il quale è sdraiato sulla schiena o sul lato) con l'altra gamba estesa, riceverà due punti.



2 Punti



2 Punti



Vantaggio



Nessun punto

Vantaggio

Quando l'Atleta in posizione dominante posiziona il ginocchio sullo stomaco, torace costole, ma l'altro ginocchio è a terra, sarà premiato con un vantaggio al termine dell'azione.



Knee on belly



**C - FRONT-MOUNT E BACK-MOUNT
(POSIZIONE MONTATA FRONTALE E DA DIETRO - 4 PUNTI)**



Quando un Atleta raggiunge una posizione dominante, libero dalla guardia o mezza guardia, seduto sul torso dell'avversario con entrambe le ginocchia o con un piede e un ginocchio a terra, con il viso rivolto verso la testa del suo avversario e fino al massimo di un braccio intrappolato sotto le sue gambe.

Il controllo è considerato valido solo se le ginocchia sono sotto la linea delle spalle.

Nel caso di posizione "mount", quando c'è una transizione continua dal back-mount al front-mount o viceversa l'Arbitro assegnerà 4 punti per ciascuna posizione che sia stata stabilizzata per 3 (tre) secondi.

VANTAGGIO



NESSUN PUNTO



NESSUN PUNTO



Vantaggio: entrambe le braccia dell'avversario intrappolate sotto le gambe dell'Atleta.

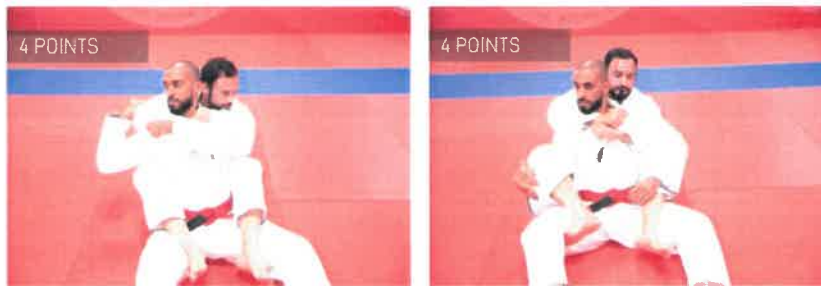


Mount



D - BACK-CONTROL

(CONTROLLO POSTERIORE - 4 PUNTI)



Quando l'Atleta prende il controllo della schiena dell'avversario, mettendo i talloni all'interno delle gambe dell'avversario intrappolando al massimo un braccio dell'avversario e senza intrappolare il braccio sopra la linea della spalla.

Qualora una tecnica di controllo non sia mantenuta abbastanza a lungo per ottenere punteggio, verrà assegnato un vantaggio.

VANTAGGIO



Quando un Atleta effettua un back-control e mette i talloni all'interno delle cosce dell'avversario, ma intrappola entrambe le braccia

VANTAGGIO



Quando un Atleta esegue un back-control ma incrocia le sue gambe

VANTAGGIO



Quando un Atleta esegue un "figure four" attorno alla vita dell'avversario, o mette un solo tallone all'interno di una coscia



Back control



E – POSIZIONE DI GUARDIA E PASSAGGIO DI GUARDIA (3 PUNTI)

La posizione di Guardia è definita dall'uso di una o due gambe per evitare che l'avversario raggiunga un controllo laterale o posizione nord-sud sopra l'Atleta che è in posizione inferiore.

Il MR assegnerà 3 punti per il passaggio di guardia quando un Atleta, in posizione dominante, riesce a passare le gambe dell'avversario e a stabilire un controllo laterale o un controllo nord-sud per 3 (tre) secondi.



9.E.1 Quando un Atleta passa la guardia dell'avversario, deve mantenere un controllo tecnico per 3 (tre) secondi per ottenere 3 punti.

9.E.2 Qualora un Atleta, passando la guardia dell'avversario, stabilisca una posizione di mezza-guardia(*) ma non riesca a completare il passaggio ad un controllo laterale, il MR assegnerà un vantaggio.

9.E.3 Se durante il passaggio di guardia l'avversario riesce a girarsi rimanendo su quattro punti (ginocchia e gomiti a terra), all'Atleta che lo controlla mantenendo uno o due ginocchia a terra, senza bisogno di inserire i ganci viene assegnato un vantaggio.



Guard pass

(*) Si definisce mezza guardia la situazione in cui l'atleta in posizione inferiore (sdraiato sulla schiena o di lato) blocca una gamba dell'Atleta in posizione dominante, evitando che egli raggiunga un controllo laterale o nord-sud per 3 secondi.



Half guard



F – SWEEP

(CAMBIO DI POSIZIONE)

Ogni cambio di posizione che parta dalla posizione di guardia che consenta di ottenere una posizione dominante, seguita da un controllo di 3 (tre) secondi, sarà considerata come uno sweep e sarà premiata con 2 (due) punti.

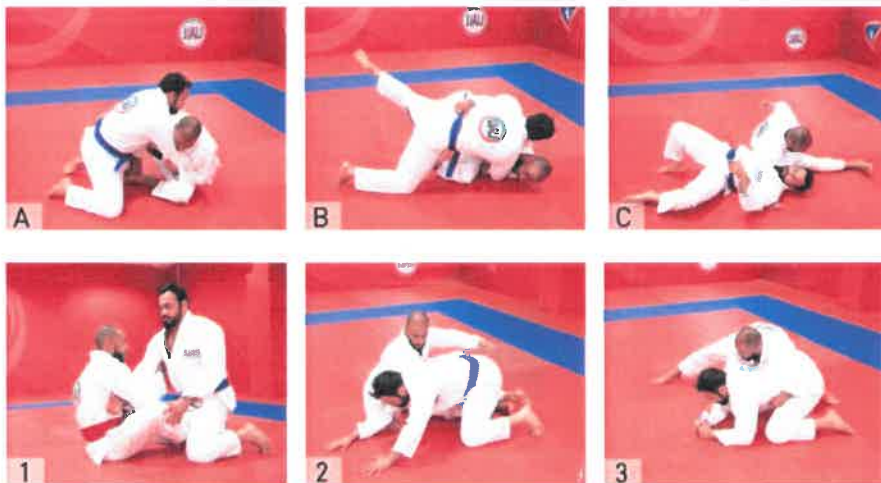
9.F.1 Nessun vantaggio sarà assegnato per cambi di posizione che partano e finiscano in posizioni di guardia 50/50.

9.F.2 Passando dalla posizione di guardia ad una posizione dominante con presa della schiena dell'avversario con 3 (tre) secondi di controllo (mantenendo l'avversario con almeno un ginocchio a terra) sarà considerato anch'esso uno sweep.

9.F.3 Partendo da qualsiasi posizione di guardia e passando ad una posizione in piedi: Si prefigura combattimento in piedi quando entrambi gli Atleti sono in piedi per almeno 3 secondi. Nota: il conteggio dei 3 secondi inizia quando uno Atleta è su entrambi i piedi e l'avversario ha almeno un piede sul tatami e il ginocchio opposto non tocca il tatami.

9.F.4 Quando l'Atleta sbilancia l'avversario in un tentativo di sweep e raggiunge la posizione dominante, ma non riesce a stabilizzare tale posizione per tre secondi viene assegnato un vantaggio.

9.F.5 Quando un Atleta inizia un movimento di sweep ma decide di rimanere in una posizione difensiva, il MR non assegnerà alcun vantaggio per sweep.



Sweep



Sezione 10 - SOTTOMISSIONE – LEVE E STRANGOLAMENTI

- 10.1 Le seguenti regole rappresentano l'insieme delle sottomissioni valide con differenti eccezioni in funzione di età e cintura (si veda tabella in appendice per dettagli relativi ad età e cintura):
- 10.1.1 Tutti gli strangolamenti sono permessi, eccetto quelli a mani nude e con le dita.
- 10.1.2 Tutte le leve articolari eseguite su spalla, gomito e articolazione del polso sono permesse.
- 10.1.3 Leve alle gambe e ai piedi sono permesse in flessione, stiramento e compressione. Qualsiasi leva alla gamba che comporti un'azione di torsione del ginocchio sono proibite. Se un concorrente applica una leva dritta alla gamba e l'avversario prova di uscire ruotando con il corpo e si arrende per il dolore, egli perderà l'incontro per sottomissione.
- 10.2 L'incontro viene interrotto immediatamente quando un Atleta mostra un segnale fisico o verbale dovuto al fatto che non può resistere all'applicazione della tecnica di sottomissione eseguita dall'avversario. L'interruzione avviene nei seguenti casi:
- 10.2.1 Quando un Atleta batte due volte con la mano sull'avversario, a terra, su se stesso in modo chiaro e evidente.
- 10.2.2 Quando l'Atleta batte a terra due volte con i piedi, quando le braccia sono intrappolate dall'avversario.
- 10.2.3 Quando l'Atleta ritira dichiara di volersi ritirare, chiedendo di fermare l'incontro.
- 10.2.4 Quando l'Atleta urla o emette versi che esprimono il dolore, mentre è intrappolato in una sottomissione.
- 10.2.5 Un Atleta viene dichiarato sconfitto qualora perda conoscenza a causa di una tecnica di sottomissione consentita effettuata dall'avversario o a causa di un incidente, non derivante da un'azione scorretta dell'avversario. In tal caso egli sarà sospeso dal resto della competizione per preservarne la salute.
- 10.3 L'Atleta dovrà essere premiato con un vantaggio, qualora tentando una tecnica di sottomissione il suo avversario sia in un pericolo reale di sottomissione ma riesca ad uscirne.
- 10.4 Quando un Atleta sta eseguendo una tecnica di sottomissione dentro l'area di sicurezza, l'Arbitro non deve fermare l'incontro.
- 10.5 A seguito di un'azione consentita e del completamento di un attacco di sottomissione, il combattimento sarà fermato e l'Atleta che ha effettuato la tecnica di sottomissione sarà dichiarato come vincitore. Il MR alzerà sopra la testa il braccio corrispondente al vincitore, con il palmo della mano rivolto in avanti.
- 10.6 Qualora una corretta difesa tecnica contro una sottomissione comporti l'uscita dall'Area di Combattimento (ovvero non sia semplicemente una fuga dall'area), l'Arbitro assegnerà 2 punti all'Atleta che ha applicato la sottomissione. Nota:
- 10.6.1 Senza una corretta tecnica difensiva, l'Atleta che si difende verrà squalificato.
- 10.7 Qualora l'uscita dall'Area di Combattimento sia causata dall'Atleta che attacca per eseguire la sottomissione, dopo aver fermato l'incontro l'Arbitro non assegnerà i due punti. Tuttavia, l'Arbitro può dare un vantaggio, a seconda della vicinanza alla sottomissione, nel rispetto delle regole dei vantaggi.
- 10.7.1 L'Arbitro dovrà fermare l'incontro e farlo riprendere al centro dell'Area di Combattimento con gli Atleti in piedi.



Sezione 11 - PENALITÀ / FALLI E AZIONI PROIBITE

11.1 Azioni disciplinari gravi

Le seguenti tecniche sono considerate Azioni disciplinari gravi:

- 11.1.1 Qualora un Atleta proferisca gesti osceni o volgarità nei confronti dell'avversario, del tavolo, degli Ufficiali di Gara, degli spettatori, prima o dopo l'incontro.
- 11.1.2 Qualora un Atleta dimostri ostilità all'avversario, al tavolo, agli Ufficiali di Gara, agli spettatori, prima o dopo l'incontro.
- 11.1.3 Qualora un Atleta morda l'avversario, tiri i capelli, colpisca o comprima i genitali o gli occhi o intenzionalmente infierisca un colpo traumatico (quali pugni, ginocchiate, gomitate, testate, calci, ecc.)
- 11.1.4 Qualora l'Atleta mostri mancanza di rispetto per l'avversario o gli spettatori sia in maniera verbale che tramite gesti durante l'incontro o celebrando la vittoria
- 11.1.5 Qualora uno o entrambi gli Atleti non combattano seriamente l'incontro, giocando o simulando un falso combattimento
- 11.1.6 Qualora un Atleta mostri un comportamento inappropriato o antisportivo per una competizione, o venga coinvolto in qualsiasi altra forma di cattiva condotta prima o dopo l'incontro

Sanzioni tecniche

La sezione seguente specifica e classifica le "azioni proibite", i falli, le restrizioni e le relative e conseguenti penalità. È essenziale rispettare le corrispondenti direttive.

Le penalità vengono assegnate in 4 fasi:

- 1 Penalità
- 2 Penalità: vantaggio per l'avversario.
- 3 Penalità: 2 punti per l'avversario.
- 4 Penalità: squalifica.

Qualora accerti un fallo, l'Arbitro annuncerà "Foul" sollevando un pugno chiuso verso l'alto (il pugno deve essere alzato all'altezza della spalla).



* Nella categoria U16, in caso di quarto o quinto fallo, per ciascuna penalità l'Arbitro assegna due punti all'avversario e una penalità all'Atleta che commette il fallo. L'Arbitro squalificherà l'Atleta solo al sesto fallo.

**Qualora venga comminata una terza penalità ad entrambi gli atleti per passività, il MR farà ricominciare l'incontro in piedi.



11.2 Azioni proibite minori

Punibili con una penalità.

Le seguenti azioni contano come "azioni proibite minori"

11.2.1 Passività/stallo

Quando l'Arbitro verifica che un Atleta (o entrambi gli Atleti) non cerca (cercano) di progredire nel combattimento per 10 secondi mentre sono in piedi, l'Arbitro interrompe l'incontro e assegna una penalità ad uno o entrambi gli Atleti, seguito dal comando verbale "Fight".



In caso di stallo a terra, l'Arbitro indicherà l'Atleta annunciando "Fight" e comincia a contare 10 secondi. Se, alla fine dei 10 secondi, l'Atleta non si sarà mosso, l'Arbitro mostrerà il segno di penalità.

Se l'Atleta non può vederlo, l'Arbitro lo toccherà.



11.2.1.2 Si definisce Passività/stallo (mancanza di combattimento) la situazione in cui un Atleta chiaramente non persegue l'obiettivo di progredire nelle posizioni in un incontro, e anche quando un Atleta impedisce al suo avversario di progredire. La passività non può essere dichiarata quando un Atleta si sta difendendo dagli attacchi di front-mount, back-mount, back-control, controllo laterale o posizione nord-sud.

11.2.2 Lasciare il tatami o spingere fuori dal tatami l'avversario senza eseguire nessun attacco tecnico.

11.2.3 Quando un Atleta corre attorno all'Area di Combattimento, senza combattere.

11.2.4 Quando due Atleti mettono la guardia contemporaneamente (double pull): l'Arbitro dovrà iniziare un conto alla rovescia di 20 (venti) secondi. Se alla fine dei 20 (secondi), anche se gli Atleti si sono mossi, uno degli Atleti non raggiunge la posizione dominante, non ha una sottomissione in corso, o non è imminente il completamento di una posizione di punteggio, l'Arbitro fermerà l'incontro e darà una penalità ad entrambi gli Atleti. In questa situazione, l'Arbitro farà ripartire dalla posizione in piedi.

11.2.5 Quando un Atleta rompe la presa dell'avversario che ha messo la guardia e non ritorna a combattere.



- 11.2.6 Quando entrambi gli Atleti simultaneamente mostrano una mancanza di combattimento (stallo) in ogni posizione del combattimento.
- 11.2.7 Uscire dal combattimento a terra alzandosi in piedi e non ritornare a immediatamente a combattere.
- 11.2.8 Non sarà considerata mancanza di combattimento quando un Atleta è in front-mount o back-mount/control, finché le caratteristiche tecniche della posizione sono rispettate.
- 11.2.9 Quando un Atleta afferra l'interno della giacca o dei pantaloni del suo avversario, quando entra all'interno della Gi e quando un Atleta passa la mano all'interno del Gi dell'avversario per prendere la parte esterna del Gi.
- * Quando la situazione 11.2.9 avviene durante una sottomissione ed è commessa dall'atleta che sta attaccando, il MR ferma l'incontro, assegna la penalità all'atleta che ha eseguito la presa all'interno del Gi e fa ripartire l'incontro in piedi.
- 11.2.10 Mettere la mano o il piede in faccia all'avversario.
- 11.2.11 Andare a terra senza presa.
- 11.2.12 Usare la cintura per qualsiasi tecnica qualora non sia legata.
- 11.2.13 Ritardare il combattimento, non presentandosi pronti a combattere o quando si perde tempo per sistemare il Gi o la cintura. (vestiario non corretto, indossare oggetti non autorizzati, rimuovere la cintura, aprire il Gi, quando un Atleta richiede più di 20 secondi per annodare la sua cintura o i pantaloni dopo uno stop)
- 11.2.14 Per il Ju Jitsu NO-GI quando un Atleta afferra l'uniforme del suo avversario in qualsiasi modo.
- 11.2.15 Per la categoria U16, è proibito per un Atleta saltare in guardia chiusa o tentare una tecnica di sottomissione al volo mentre il suo avversario è in piedi. Quando questo succede, l'Arbitro ferma l'incontro, e fa ripartire l'incontro al centro con gli Atleti in piedi.
- 11.2.16 Posizionare il piede, deliberatamente nella cintura dell'avversario.
- 11.2.17 Posizionare il piede deliberatamente all'interno del colletto del Gi
- 11.2.18 Posizionare il piede, deliberatamente all'interno del bavero del Gi, senza aver effettuato una presa sullo stesso lato del Gi.
- 11.2.19 Parlare o commentare. (senza motivazioni mediche o di sicurezza)
- 11.2.20 Disobbedire agli ordini dell'Arbitro.
- 11.2.21 Qualora un Atleta esca dall'Area di Combattimento deliberatamente per evitare che l'avversario completi uno Sweep o Take Down. In questo caso il MR assegna 2 punti all'avversario e una penalità verrà aggiunta al punteggio dell'Atleta che è uscito dall'Area di





Combattimento. Qualora l'Atleta precedentemente avesse già ricevuto due penalità, verranno solo assegnati due punti e la penalità.

11.2.22 Uscire dall'Area di Gara dopo il combattimento prima dell'annuncio del vincitore (in questo caso in aggiunta al punteggio finale verrà comminata una penalità e almeno un vantaggio sarà dato all'avversario).

11.2.23 Le seguenti azioni sono considerate inappropriate durante un incontro e prima dell'annuncio della vittoria, ma non vanno considerate sanzioni disciplinari: gesti di superiorità, danze, atteggiamenti poco sportivi che però non sia tanto severi da giustificare penalità o squalifica.



Azioni proibite lievi



Double pull



11.3 Azioni proibite gravi

Punite automaticamente con "squalifica".

Un Atleta che venga sorpreso dall'Arbitro a compiere un'azione proibita grave verrà automaticamente squalificato senza discussione.

Le seguenti azioni sono considerate azioni proibite gravi:

- 11.3.1 Eseguire qualsiasi azione intenzionale avente la chiara intenzione di ferire l'avversario
- 11.3.2 Uscire deliberatamente dall'Area di Combattimento durante una sottomissione (senza una tecnica di uscita corretta)
- 11.3.3 Eseguire una qualsiasi leva che interessi la colonna vertebrale senza uno strangolamento (tirare la testa dell'avversario dalla posizione di guardia non è considerata una leva al collo)
- 11.3.4 Sbattere l'avversario sul tappeto, mentre è in posizione di guardia chiusa o in back-control.
- 11.3.5 Qualora l'arbitro si accorga che un Atleta non ha indumenti intimi sotto il Gi
- 11.3.6 Eseguire leve alle dita delle mani e dei piedi.
- 11.3.7 Applicare alla gamba leve in torsione (come afferrare il tallone e ruotare il piede verso l'esterno) che agiscano sull'anca o sul ginocchio in maniera pericolosa.
- 11.3.8 Gravi attacchi laterali che interessino il ginocchio (incrociare la gamba dall'esterno verso l'interno impedendo una fuga ed aumentando la probabilità di infortunio).
- 11.3.9 Tecniche di suplex che proiettino o forzino la testa o il collo dell'avversario al suolo.
- 11.3.10 Spingere le dita negli occhi dell'avversario.
- 11.3.11 Strangolare l'avversario a mani nude (non usando il Gi) o con una o entrambe le mani intorno al collo dell'avversario o applicando una pressione alla trachea dell'avversario con il pollice o bloccando il passaggio dell'aria dalla bocca o dal naso dell'avversario usando le mani.
- 11.3.12 Tentare intenzionalmente di far squalificare il suo avversario, reagendo in un modo che lo ponga in una posizione illegale non consentita.
- 11.3.13 Avere addosso qualsiasi sostanza o crema che possa danneggiare l'avversario.
- 11.3.14 Quando, su richiesta dell'Arbitro, un Atleta non riesca a cambiare il Gi con uno nuovo entro il tempo stabilito dal MR.
- 11.3.15 Qualora un Atleta che stia difendendosi da una sottomissione compia una penalità che obblighi il MR a fermare l'incontro
- 11.3.16 Qualora un Atleta, per difendere un take-down su singola gamba in cui l'avversario abbia la sua testa a lato dell'Atleta, intenzionalmente proietti l'avversario al suolo afferrando la cintura e facendolo cadere sulla testa (spiking).
- 11.3.17 Qualora un Atleta esegua una tecnica proibita nella sua Classe di età (vedi Tabella seguente)



Azioni proibite gravi


Tabella delle tecniche consentite e proibite

	U16	U18 e superiori	Tecniche
1			Sottomissione divaricando le gambe
2	⊘		Strangolamento con leva cervicale
3	⊘		Leva alla gamba diritta
4	⊘		Strangolamento con avambraccio usando le maniche (Ezequiel)
5	⊘		Strangolamento gigliottina frontale
6	⊘		Omoplata
7	⊘		Strangolamento a triangolo (Tirando verso di sé la testa)
8	⊘		Strangolamento a triangolo con le braccia
9	⊘		Do-Jime (comprimere le reni o le costole in guardia chiusa)
10	⊘		Leva al polso
11	⊘		Atterramento singola gamba in cui la testa dell'attaccante risulti fuori dal corpo dell'avversario (*)
12	⊘		Leva in compressione al bicipite
13	⊘		Leva in compressione al polpaccio
14	⊘		hiza-juji-gatame (Kneebar)
15	⊘		Leva al piede
16	⊘	⊘	Slam
17	⊘	⊘	Leva alla colonna vertebrale (senza strangolamento)
18	⊘	⊘	Leva al tallone
19	⊘	⊘	Leve in rotazione al ginocchio
20	⊘	⊘	Knee ripping
21	⊘	⊘	Proiezione a forbice (Kani-Basami)
22	⊘	⊘	Nella leva al piede diritta, ruotare verso il piede libero
23	⊘	⊘	Nella leva al piede, applicare una pressione al piede verso l'esterno
24	⊘	⊘	Leve alle dita
25	⊘	⊘	Afferrare la cintura dell'avversario e proiettarlo al suolo sulla testa in caso un atleta difenda da takedown su singola gamba e la testa dell'avversario sia al di fuori del proprio corpo
26	⊘	⊘	Tecniche di proiezione che forzino la testa o il collo dell'avversario a terra (Suplex...)

(*) In tal caso il MR ferma l'azione, separa gli atleti e fa ricominciare l'incontro in piedi senza assegnare penalità









Attacchi laterali al ginocchio

(KNEE REAPING)

Il knee reaping si ha quando un Atleta posiziona la propria coscia dietro la gamba del suo avversario e passa il suo polpaccio sopra al quadricipite del suo avversario, sopra alla parte frontale del ginocchio, applicando una pressione esterna al ginocchio del suo avversario, verso l'interno.

- Affinché il piede sia considerato preso o bloccato, non è necessario che sia afferrato dall'avversario. Ai fini di questa regola, quando un Atleta è in piedi e porta il peso sul piede della gamba il cui ginocchio sia potenzialmente in pericolo, il piede sarà considerato preso o bloccato.

Azione proibita grave

Attacchi laterali gravi che interessano il ginocchio (incrociare le gambe dall'esterno passando il piede sul quadricipite verso l'interno) sono puniti automaticamente con la squalifica.

- Quando un Atleta esegue il movimento avente le suddette caratteristiche, con il piede che raggiunge la linea laterale del corpo dell'avversario.



- Quando un Atleta esegue il movimento avente le suddette caratteristiche mentre esegue una presa di sottomissione e raggiunge la linea mediana verticale del corpo dell'avversario.



Azione proibita lieve

Quando un Atleta muove il suo piede sulla linea mediana dell'avversario (senza che stia eseguendo una presa di sottomissione), in tal caso il MR interrompe l'incontro, assegna una penalità all'Atleta, riposiziona gli atleti nella posizione, se possibile, e fa ricominciare l'incontro.



Non sanzionabile



Incrociare il piede sotto al ginocchio



Piede libero



Knee reaping



Sezione 12 - RISOLUZIONE DELL'INCONTRO

12.1 Sottomissione

Un Atleta può vincere l'incontro prima della fine del tempo di combattimento, qualora applichi una leva o uno strangolamento che faccia arrendere l'avversario o che obblighi il MR a fermare l'incontro. Questo è chiamata una sottomissione.

12.2 Dopo che il tempo di combattimento è finito, l'Atleta che ha più punti alla fine dell'incontro sarà il vincitore.

12.3 Se gli Atleti hanno uguale punteggio alla fine dell'incontro, il concorrente che ha ottenuto il maggior numero di vantaggi vince l'incontro.

12.4 Se il risultato è uguale sia nel totale dei punti che nel numero di vantaggi, le penalità decidono il vincitore.

12.5 Se il risultato è uguale sia nel totale dei punti, che nel numero dei vantaggi che nelle penalità, l'incontro sarà deciso dagli Arbitri (vedi 5.10.3).

12.6 Nel caso che entrambi gli Atleti subiscano, in una finale o semifinale in cui il punteggio è in parità, lesioni accidentali e nessun Atleta sia in grado di continuare la gara, il risultato è determinato tramite scelta casuale.

12.7 Golden score: come descritto in 5.11

Sezione 13 - FORFAIT E RITIRO

13.1. La decisione di vittoria per forfait verrà data da MR all'Atleta il cui avversario non si presenti per l'incontro dopo essere stato chiamato per 3 volte per 3 minuti.

13.2 La decisione di vittoria per ritiro dovrà essere data dal MR all'Atleta il cui l'avversario si ritiri dalla competizione durante l'incontro.

Sezione 14 - LESIONE, MALORE E INFORTUNIO

14.1 Ogniqualevolta un incontro venga fermato perché uno o entrambi i concorrenti sono infortunati, il MR può consentire un tempo massimo di 2 minuti di recupero al (ai) concorrente(i) infortunato(i). Il recupero totale per ogni Atleta in ogni incontro sarà di 2 minuti.

14.2 Il tempo-medico inizia al comando del MR.

14.3 Se uno dei due Atleti è impossibilitato a continuare, il MR decide secondo le seguenti regole:

14.3.1 Qualora la causa della lesione sia attribuita all'Atleta infortunato, l'Atleta infortunato perderà l'incontro.

14.3.2 Qualora sia impossibile attribuire la causa della lesione ad uno degli Atleti, l'Atleta infortunato perderà l'incontro.

14.3.3 Qualora la lesione sia causata da un'azione scorretta compiuta dall'avversario, quest'ultimo verrà squalificato e perderà l'incontro.

14.4 Quando un Atleta ha un malore durante l'incontro e non può continuare, perderà l'incontro.

14.5 Il Medico di Gara ufficiale può decidere se un Atleta leso può continuare o no.



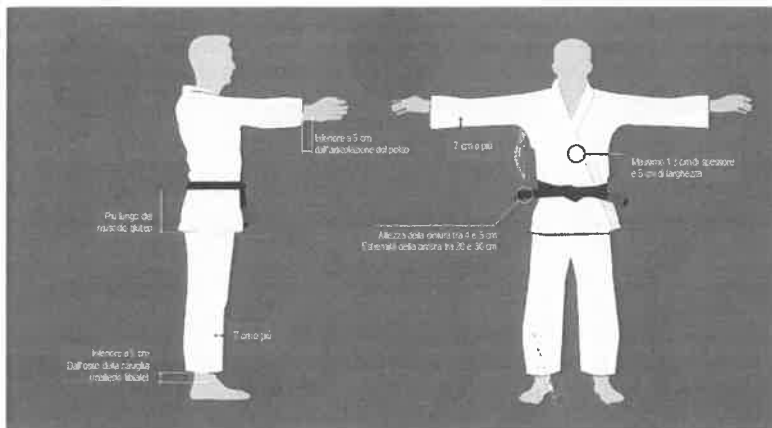
- 14.6 Se un concorrente perde conoscenza o se ha un blackout, l'incontro dovrà essere fermato. Se la perdita di coscienza è dovuto ad un trauma, al concorrente non sarà concesso gareggiare per il resto della giornata.
- 14.7 Quando uno degli Atleti dichiara di avere dei crampi, l'avversario sarà dichiarato vincitore dell'incontro.
- 14.8 Quando un Atleta vomita o perde il controllo delle funzioni corporee basali, come la minzione involontaria o l'incontinenza, durante l'incontro, perde l'incontro.

Sezione 15 - IGIENE

- 15.1 Le unghie devono essere tagliate e corte.
- 15.2 I capelli lunghi devono essere raccolti.
- Il MR può interrompere l'incontro in un qualsiasi momento e chiedere all'Atleta di rispettare i suddetti requisiti.
- 15.3 Nel caso di lesioni cutanee, eruzioni o qualche malattia, deve essere informato il Medico di Gara che ha l'ultima decisione circa la possibilità dell'Atleta di partecipare alla competizione.
- 15.4 Fuori dall'Area di Gara l'Atleta deve usare le calzature.
- 15.4 Il Gi deve essere pulito e asciutto, non deve avere odore.

Sezione 16 - UNIFORME / ULTERIORI REQUISITI

- 16.1 Ciascun Atleta deve salire sulla bilancia ad ogni evento entro il termine delle operazioni di peso.
- 16.2 Agli Atleti è concesso pesarsi senza le ginocchiere o gomitiere, ma devono indossarle durante la verifica del Gi.
- 16.3 Gli adesivi possono essere fissate solo nelle zone del Gi autorizzate, così come illustrato nell'immagine allegata. Devono essere in tessuto di cotone e correttamente fissati. Tutti gli adesivi non fissati o in zone non autorizzate del Gi verranno rimosse dagli addetti al controllo del Gi.
- 16.4 Consentito: etichetta del produttore del Gi nella parte frontale inferiore del pantalone (come da immagine). L'etichetta deve essere in tessuto sottile (non ricamato) e deve essere al massimo di 36 cm².
- 16.5 L'uso di qualsiasi cavigliera, caschetto, fascia per capelli, forcine, conchiglia (protezione per i genitali), o qualsiasi altro dispositivo di protezione in materiale rigido che possa causare danni all'avversario o all'Atleta stesso è vietato.
- 16.6 L'uso di tutori per le articolazioni (spalla, gomito, ecc.) che aumentino il volume del corpo in modo tale da rendere più difficile la presa all'avversario è anch'esso vietato.
- 16.7 L'Atleta (sia maschio che femmina) che non indossi indumenti intimi sarà squalificato dall'incontro.
- 16.8 Per le Atlete femmine, è obbligatorio sotto il Gi l'uso di una maglietta elasticizzata aderente al corpo. Per i maschi, l'uso di una maglietta aderente od elastica è opzionale. Non sono ammesse magliette T-shirt, in cotone o sintetiche (poliestere).
- 16.9 Le dimensioni minime del Gi sono illustrate nel seguito.
- 16.10 Alle femmine è consentito l'uso del Hijab (copricapo mussulmano). Deve essere ben fissato e realizzato in tessuto elastico, senza alcun componente rigido. È obbligatorio il colore nero o bianco.



16.11 Requisiti dell'uniforme No-Gi

- **Rash-guard:** Maschi e Femmine devono indossare una T-shirt aderente che copra il torso e arrivi all'elastico dei pantaloncini. Il colore deve essere per la maggior parte di colore rosso o di colore blu. Gli atleti devono partecipare alla gara con entrambe le Rash-guard.
- **Pantaloncini:** i pantaloncini devono essere almeno a mezza lunghezza (minimo 15 cm sopra al ginocchio) e non devono superare il ginocchio. I pantaloncini possono avere tasche, che però devono essere chiuse e senza bottoni, cordoncini o zip metalliche o plastiche. I pantaloni compressivi che siano aderenti alla pelle sono ammessi sotto i pantaloncini. Sia i pantaloncini che i pantaloni compressivi devono essere perlopiù neri.



Risoluzione
Incontro



Forfait
e ritiro



Infortunio



Igiene



Uniforme



Pagina intenzionalmente lasciata bianca