

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





Pagina intenzionalmente lasciata bianca



Indice

| | |
|---|----|
| Sezione 1 - Introduzione | 2 |
| Sezione 2 - Norme Generali..... | 3 |
| 2.1 - Area di gara ed organizzazione | 3 |
| 2.2 Classi di età e peso degli atleti | 3 |
| 2.3 Atleti..... | 4 |
| 2.4 Arbitri | 6 |
| 2.5 Presidenti di Giuria | 7 |
| 2.6 Istruttori / Allenatori..... | 7 |
| 2.7 Medico di gara | 8 |
| 2.8 Varie | 8 |
| Sezione 3 - Limitazioni ai Regolamenti | 9 |
| 3.1 Bambini, Fanciulli e Ragazzi..... | 9 |
| 3.2 Esordienti..... | 10 |
| Allegato 1: Regolamento gare Fighting System e Duo System | |
| Allegato 2: Regolamento gara Ne Waza | |
| Allegato 3: Regolamento gara Duo Show | |
| Allegato 4: Tabella classi, pesi e tempi | |



Sezione 1 - Introduzione

Il presente documento è destinato unicamente alle società affiliate alla Federazione Italiana Judo Lotta Karate ed Arti Marziali (FIJLKAM) 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”.

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

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

BA Bambini
FA Fanciulli
RA Ragazzi
ES Esordienti
CA Cadetti
JU Junior
SE Senior
MA Master

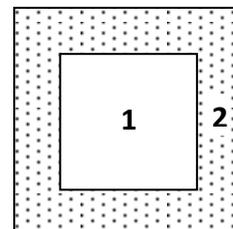


Sezione 2 - Norme Generali

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. 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 nei singoli regolamenti di specialità e nel *Vademecum per l'organizzazione di gare*.

I tavoli di giuria devono essere composti da un minimo di 3 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 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.

Gli organizzatori dovranno provvedere cinture da gara rossa e blu, tabelloni segnapunti, fogli e liste per la gestione della gara.

2.2 Classi di età e peso degli atleti

L'età degli atleti viene considerata nell'arco dell'anno solare e non secondo la data di nascita effettiva. Le classi di età sono riportate in Allegato 4.

2.2.1 Operazioni di peso

L'abbigliamento richiesto per le operazioni di peso è costituito dai pantaloni bianchi del keikogi e, per le sole atlete femminili, maglietta mezze maniche. È prevista una tolleranza di 500 grammi sul peso.

2.2.2 Passaggi di categoria

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 (blu-nere) della stessa categoria di peso.

Un atleta agonista di classe di età inferiore può gareggiare in quella superiore (es. ES ultimo anno → CA, CA → JU, JU → SE), ma non nel caso di classi accorpate (es. CA femminili non possono combattere con JU/SE femminili), al fine di evitare un salto di ben 2 classi.



Per quanto riguarda l'età degli atleti che compongono una coppia Duo: la differenza di età tra i partner non è importante, a condizione che:

- L'età sia considerata a seconda dell'anno di nascita, non la data di nascita effettiva del concorrente;
- se i due membri appartengono a due diverse fasce di età, la coppia sarà registrata per la categoria più alta di età (esempio: un atleta di 15 anni di età (Cadetti) + atleta di 18 anni (Junior) parteciperanno negli Junior);
- Non è consentito saltare due classi di età. Ad esempio, una squadra (duo) composta da un Cadetto e uno Junior può solo competere in classe Junior, non anche in Senior (il Cadetto, sebbene membro di una squadra Junior, non può saltare più di due classi di età e competere con i Senior);

La categoria Junior intera può partecipare nella categoria Senior.

Lo stesso atleta non può competere in più sistemi (Duo, Fighting e Ne-waza), nello stesso torneo: deve scegliere un solo sistema, a meno che la manifestazione non sia organizzata su più giorni: in tal caso l'atleta può gareggiare in diversi sistemi purché in giorni differenti;

Se un concorrente partecipa nel Duo, gli è permesso di essere parte di una coppia mista e di una del suo genere nello stesso torneo, sempreché l'organizzatore possa far sì che il duo maschile e il duo femminile siano in programma per una giornata di gara, mentre per il duo misto sia prevista l'altra giornata (nel caso di 2 giornate di gara);

Un concorrente può partecipare ad una sola categoria di età nello stesso torneo, a meno che la manifestazione non sia organizzata su più giorni: in tal caso l'atleta può gareggiare in diverse categorie purché in giorni differenti;

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

2.3 Atleti

I concorrenti porteranno il Ju-Jitsu Gi (Keikogi), di buona qualità, pulito e ben ordinato, annodato con la cintura (personale).

Il Keikogi sarà come segue:

- L'unico colore ammesso è il bianco. Dovrà 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 concorrente dovrà presentarsi sul tatami di gara con la propria cintura di colore richiesto: Il primo chiamato (o prima coppia chiamata) vestirà la cintura rossa e prenderà posto alla destra dell'arbitro centrale, il secondo chiamato (o seconda coppia chiamata) vestirà la cintura blu e prenderà 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.

Le concorrenti femmine devono portare sotto la giacca una maglietta bianca (maglietta T-shirt o rush-guard). Agli atleti maschi non è consentito portare alcun indumento sotto al keikogi.

Ai concorrenti è fatto obbligo di portare le protezioni previste dai regolamenti di gara specifici.

Il paradenti è obbligatorio per le categorie Bambini, Fanciulli, Ragazzi ed Esordienti ed è facoltativo per le categorie superiori. Il sospensorio senza conchiglia rigida (per i maschi) e il paraseno in materiale morbido (per le femmine) sono obbligatori per la sola categoria Esordienti e facoltativi per le altre. Non sono ammesse protezioni rigide.

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

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

I concorrenti 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.

In caso di capelli lunghi l'atleta dovrà indossare un fermacapelli morbido senza parti in materiale rigido.

Se un atleta non rispetta il regolamento riguardante questi aspetti, non gli sarà consentito prendere parte all'incontro. Egli ha la possibilità di cambiare gli elementi non in regola e ripresentarsi nuovamente entro due minuti.

Fuori dall'area di gara l'atleta deve usare le calzature.

Qualora un atleta non si presenti a nessuna chiamata durante la gara, verrà depennato dalla competizione senza diritto di medaglia e relativo punteggio per la Società.

Qualora un atleta venga squalificato per due volte per Hansoku-Make si provvederà a depennarlo dalla competizione senza diritto di medaglia e relativo punteggio per la Società.

Qualora un atleta dimostri un comportamento antisportivo dopo un incontro (in un qualsiasi momento della manifestazione sportiva), gli arbitri del tatami potranno unanimemente decidere che l'atleta sia espulso per il resto del torneo. Essi informeranno il responsabile arbitri della loro decisione e quindi chiederanno al responsabile della gara di effettuare un annuncio ufficiale. L'atleta espulso perde tutti gli incontri già vinti, incluso le medaglie.

Le squalifiche dovranno essere comunicate al Rappresentante di Società.



2.4 Arbitri

Oltre quanto previsto dai singoli regolamenti gara, 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 potrà essere previsto il solo arbitro centrale.

Per le gare di Duo System e Duo Show sono previsti un arbitro centrale e da 3 a 5 arbitri di giuria, secondo i casi particolari previsti dai singoli regolamenti, che sederanno 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.

Nel limite del possibile l'Arbitro centrale, gli Arbitri laterali e la giuria devono essere di regioni differenti tra loro e da quelli dei concorrenti.

Qualora in sede di gara si presenti un numero minore del previsto di Arbitri, 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, sarà compito del Responsabile 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 dovrà essere comunicata ai Rappresentanti di Società prima dell'inizio della competizione.

Il 4° arbitro o arbitro di tavolo (TR) prenderà 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.

Gli Arbitri dovranno sempre indossare la divisa prevista, procurandosi inoltre i manicotti necessari (uno di colore rosso ed uno di colore blu).



2.5 Presidenti di Giuria

I Presidenti di Giuria siedono al tavolo di fronte all'arbitro centrale.

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;
- tenere traccia della competizione sul registro cartaceo, controllare il tabellone elettronico (se presente). 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 sul modello previsto per la Competizione;
- definire le classifiche finali per categoria e per Società.

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

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.

2.6 Istruttori / Allenatori

Salvo casi particolari dovuti a grande partecipazione di Atleti e/o un gran numero di aree di gara, preventivamente autorizzati dal Responsabile Gara, è permesso ad ogni società di essere rappresentata da un solo Istruttore / Allenatore / Accompagnatore preventivamente segnalato sul modulo di iscrizione.

Il compito principale è quello di rappresentare la propria società in qualsiasi discussione o problematica che si venga a presentare in sede di gara e solo a lui è concesso il diritto di presentare eventuali reclami. Il suo compito comincia all'atto dell'iscrizione degli Atleti, compilando in tutte le sue parti il modulo d'iscrizione alla gara per ogni atleta specificando tutto ciò che serve per identificarlo al meglio, presenziando alle operazioni di peso ed alle operazioni di sorteggio, controllando l'esatta trascrizione dei suoi Atleti nei moduli di gara esposti dopo il sorteggio.

La mancanza del nome del responsabile accompagnatore sul foglio di Iscrizione alla gara inibisce la società o chi per essa a svolgere le suddette mansioni.

È compito dei rappresentanti di società controllare che non avvengano cambi di Atleti sia in fase di sorteggio che durante la gara, nonché di verificare 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 allenatore, che può stare ai limiti dell'area di gara durante il match, seduto su una sedia fornita dall'organizzatore della gara. L'allenatore deve indossare 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.

Se l'allenatore dimostra un comportamento scorretto verso gli Atleti, gli arbitri, il pubblico o chiunque altro, gli arbitri possono allontanarlo dalle vicinanze dell'area di gara per la durata del match.

Se il suo comportamento continua, gli arbitri possono allontanarlo per tutta la durata della competizione sportiva. Tale decisione dovrà essere comunicata al diretto interessato ed al Responsabile di Gara della competizione, che dovrà opportunamente segnalarlo a tutti i Presidenti di Giuria presenti affinché facciano rispettare tale decisione.

2.7 Medico di gara

Il Medico Ufficiale designato dall' Organizzazione è indispensabile e 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 Responsabile 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 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 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.

Il suo intervento dovrà essere richiesto ed autorizzato dall' Arbitro Centrale ogni qualvolta lo ritenga necessario.

La decisione di impossibilità di prosecuzione della competizione di un atleta da parte del Medico Ufficiale 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.

2.8 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 Gara.

Sezione 3 - Limitazioni ai Regolamenti

3.1 Bambini, Fanciulli e Ragazzi

Fighting System

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

Oltre a quanto previsto dal Regolamento Fighting System, nelle categorie 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.



3.2 Esordienti

Fighting System

Oltre a quanto previsto dal Regolamento Fighting System, nella categoria Esordienti sono vietate le seguenti azioni, sanzionate con Chui:

Prima parte:

- eseguire qualsiasi atemi alla testa che tocchi con forza la testa dell'avversario.

Seconda parte:

- eseguire qualsiasi leva articolare o strangolamento.

Terza parte:

- eseguire leve articolari alle gambe (consentito nelle categorie superiori).

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).

Duo system

Oltre a quanto previsto dal Regolamento Duo System, nella categoria Esordienti verranno eseguite unicamente le prime tre serie:

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

Ne Waza

Oltre a quanto previsto dal Regolamento Ne Waza, nella categoria Esordienti sono vietate le seguenti azioni proibite gravi – sanzionate con "Hansoku-Make"

1. Leve che prevedono pressione o compressione (es: biceps/calf slice, do-jime...)
2. strangolamento ghigliottina
3. strangolamento Ezequiel
4. leve eseguite con le gambe (es: omoplata...)
5. leve a gamba o piede
6. tirare la testa dell'avversario (nell'esecuzione del sankaku jime)
7. leve al polso

Nota: L'elenco delle tecniche vietate di cui sopra non è esaustivo: l'elenco completo delle tecniche vietate è riportato nell'Allegato 2 "Regolamento Gara Ne Waza", paragrafo 8.3.

Allegato 1
Regolamenti Gare
Fighting System e Duo System





Pagina intenzionalmente lasciata bianca



Indice

Fighting System

| | |
|---|----|
| Sezione 1 - Parte Generale | 3 |
| Sezione 2 - Materiali | 3 |
| Sezione 3 - Arbitri | 4 |
| Sezione 4 - Svolgimento dell'incontro | 4 |
| Sezione 5 - Applicazioni di "Hajime", "Matte", "Sonomama" e "Yoshi" | 5 |
| Sezione 6 - Punteggi..... | 6 |
| Sezione 7 - Sanzioni | 7 |
| Sezione 8 - Esito dell'incontro..... | 9 |
| Sezione 9 - Forfait e ritiro..... | 9 |
| Sezione 10 - Infortunio, malore o indisposizione | 10 |

Duo System

| | |
|--|----|
| Sezione 11 - Parte generale | 11 |
| Sezione 12 - Materiali | 11 |
| Sezione 13 - Categorie | 12 |
| Sezione 14 - Criteri di giudizio | 12 |
| Sezione 15 - Svolgimento dell'incontro | 13 |
| Sezione 16 - Sistema di punteggio | 13 |
| Sezione 17 - Giuria | 13 |
| Sezione 18 - Forfait e ritiro..... | 13 |
| Sezione 19 - Infortunio, malore o indisposizione | 14 |

| | |
|---|-----------|
| Appendice I - Gestualità arbitrale | 15 |
|---|-----------|

| | |
|--|-----------|
| Appendice II - Attacchi Duo System..... | 20 |
|--|-----------|



Pagina intenzionalmente lasciata bianca



Fighting System

Sezione 1 - Parte Generale

- a. Nella specialità Fighting-System due atleti combattono sportivamente l'uno contro l'altro con adeguate tecniche di Ju-Jitsu.
- b. Il Fighting-System è composto da 3 parti:
 - Parte 1: Pugni, colpi e calci
 - Parte 2: Proiezioni, atterramenti, leve articolari e strangolamenti
 - Parte 3: Tecniche al suolo, leve articolari e strangolamenti.Gli atleti devono essere tecnicamente attivi prima di proseguire nella parte successiva. Un'azione è tecnicamente valida quando l'atleta mostra la tecnica con buon bilanciamento e con *combinazioni* controllate.
- c. Per *combinazioni* si intende:
 - In 1^a parte devono eseguire combinazioni di calci e pugni.
 - In 2^a parte devono essere realmente attivi nel tentativo di proiettare/atterrare l'avversario.
 - In 3^a parte devono realmente cercare di effettuare una buona immobilizzazione o cercare di uscirne (finché persiste un reale tentativo di combattere e fino a quando c'è una reale progressione delle tecniche iniziate l'azione deve continuare, evitando però che la maggior parte del combattimento si svolga terra).
- d. Gli attacchi in prima parte sono limitati alle seguenti aree: testa, viso, collo, addome, torace, dorso e parte laterale del torso.
- e. Tutti gli strangolamenti sono consentiti ad eccezione di quelli effettuati con la mano o le dita.
- f. La durata di ciascun incontro è di 3 minuti. L'arbitro centrale insieme agli arbitri laterali decideranno, dopo aver consultato l'arbitro al tavolo, se l'ultima azione sia avvenuta prima o dopo la fine dei 3 minuti.
- g. Tra due incontri è concesso un tempo di recupero non superiore a 5 minuti.

Sezione 2 - Materiali

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 tibia 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.

Qualora l'atleta debba cambiare le sue protezioni / Gi nei due minuti previsti dalle Norme Generali, egli sarà punito con *Shido* per aver ritardato l'inizio dell'incontro.



Sezione 3 - Arbitri

- a. L'arbitro centrale (MR) rimane all'interno dell'area di gara e conduce l'incontro.
- b. Due arbitri laterali (SR) assisteranno il MR e saranno posizionati nell'area di sicurezza. I SR devono posizionarsi in modo da poter seguire al meglio in qualsiasi momento l'andamento dell'incontro e assegnare i loro punteggi.
- c. 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 Osae-komi e del tempo medico.
- d. Ci possono essere due TR alle finali se il numero di arbitri lo consente e se ciò può essere fatto per tutte le finali del torneo.

Sezione 4 - Svolgimento dell'incontro

- a. 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 segnale del MR gli atleti faranno il saluto prima agli arbitri e quindi tra di loro.
- b. Dopo che il MR annuncia "Hajime", l'incontro inizia in 1a parte.
- c. 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.
- d. 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.
- e. Gli atleti possono passare da una parte all'altra, ma devono essere attivi in tutte le parti.
- f. Non è consentito alzare l'avversario sdraiato per effettuare una proiezione. Non è consentito colpire l'avversario quando egli abbia entrambe le ginocchia sul tatami. In entrambi i casi il MR ferma l'incontro tramite Matte.
- g. Se un atleta si avventa contro l'avversario senza eseguire alcuna azione tecnica o se è pericoloso per sé stesso ("Mubobi"), verrà comminata una sanzione tecnica e l'incontro ricomincerà in 1a parte.
- h. Le proiezioni devono partire dall'area di combattimento. L'avversario può essere proiettato sull'area di sicurezza, facendo attenzione che la proiezione non comporti rischio di infortunio per l'avversario.
- i. Alla fine dell'incontro, il MR annuncia il vincitore e ordina il saluto prima tra i due atleti, quindi agli arbitri, che rimangono in linea sull'area di gara di fronte al tavolo di Giuria.



Sezione 5 - Applicazioni di “Hajime”, “Matte”, “Sonomama” e “Yoshi”

- a. Il MR annuncerà “Hajime” per iniziare l’incontro e ricominciarlo dopo il “Matte”.
- b. Il MR annuncerà “Matte” per fermare temporaneamente l’incontro nei seguenti casi:
 1. Se uno o entrambi gli atleti lasciano l’area di combattimento completamente in 1a o 2a parte (**tuttavia, qualora ciò avvenga solo per poco e l’atleta rientri immediatamente, l’incontro non sarà fermato**).
 2. Se entrambi gli atleti lasciano l’area di combattimento completamente in 3^a parte.
 3. Per comminare ad uno o ad entrambi gli atleti una sanzione in 1a parte.
 4. Se uno o entrambi gli atleti sono infortunati o colti da malore.
 5. Se uno degli atleti non può battere durante uno strangolamento o leva articolare.
 6. Quando il tempo di Osae-komi è terminato.
 7. Se il contatto in 2a parte e 3a parte si perde e gli atleti non continuano in 1a parte autonomamente.
 8. In ogni caso in cui il MR lo ritenga necessario (ad esempio per sistemare il Gi o per emettere un giudizio)
 9. In ogni caso in cui un SR lo ritenga necessario e quindi batta le mani. In tal caso il MR deve fermare l’incontro.
 10. 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
- c. Il MR annuncerà “Sonomama” se deve temporaneamente sospendere l’incontro. In questo caso, agli atleti non è più consentito muoversi. “Sonomama” sarà annunciato:
 1. Per dare ad uno od entrambi gli atleti una ammonizione in 2a parte o 3a parte.
 2. Per dare ad uno od entrambi gli atleti una sanzione in 2a parte o 3a parte.
 3. Ogniqualvolta il MR lo ritenga necessario.
- d. 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, il MR annuncia “Yoshi”.



Sezione 6 - Punteggi

I punti devono essere assegnati dalla maggioranza degli arbitri, ovvero almeno due arbitri. Se gli arbitri danno un punteggio diverso l'uno dall'altro, il punteggio intermedio prevale. Se uno degli arbitri non vede un'azione, il minore dei due rimanenti prevale.

- a. I seguenti punti possono essere assegnati in 1^a parte:
(Pugni, colpi e calci devono essere applicati con Hikite / Hikiashi, con buon bilanciamento e controllo. Un calcio che venga afferrato dall'avversario non potrà mai essere valutato come Ippon.)
1. Un pugno, colpo o calcio non parato (Ippon, 2 punti)
 2. Un pugno, colpo o calcio parzialmente parato (Wazari, 1 punto)
- b. I seguenti punti possono essere assegnati in 2^a parte:
(Proiezioni, atterramenti, leve articolari e strangolamenti. Una proiezione perfetta in cui l'avversario cada sullo stomaco sarà valutata come Ippon)
1. Strangolamenti e leve articolari nel caso in cui l'atleta non possa battere (resa) e il MR debba fermare il combattimento annunciando "Matte". (Ippon, 2 punti)
 2. Strangolamenti e leve articolare con battuta (resa) (Ippon, 2 punti)
 3. Una proiezione perfetta o atterramento (Ippon, 2 punti)
 4. Una proiezione o atterramento non perfetti (Wazari, 1 punto)
- c. I seguenti punti possono essere assegnati in 3^a parte:
(Tecniche al suolo, leve articolari e strangolamenti)
1. Strangolamenti e leve articolari nel caso in cui l'atleta non possa battere (resa) e il MR debba fermare il combattimento annunciando "Matte". (Ippon, 3 punti)
 2. Osaе-komi, Strangolamenti e leve articolare con battuta (resa) (Ippon, 3 punti)
 3. Un controllo efficace annunciato come "Osaе-komi" che duri 15 secondi. (Ippon, 2 punti)
 4. Un controllo efficace annunciato come "Osaе-komi" che duri 10 secondi. (Wazari, 1 punto)
- d. Osaе-Komi può essere annunciato unicamente qualora:
1. L'atleta controllato (uke) è sdraiato sul tatami.
 2. Le gambe di chi controlla (Tori) sono libere.
 3. Uke è ben immobilizzato e non può muoversi liberamente. Tori ha un buon controllo su di uke.

Il tempo dell'Osaе-Komi continua anche qualora Uke riesca ad afferrare una gamba di Tori.

Se l'atleta immobilizzato riesce a girarsi (da posizione prona a supina o viceversa), oppure se riesce a prendere entrambe le gambe di Tori, viene dato il Toketa. Solo nel caso di immobilizzazione Gyaku-tate-shiho-gatame l'immobilizzazione continua.

Se entrambi i corpi sono completamente fuori dall'area di combattimento, il tempo di Osaе-Komi viene fermato con "Toketa".



Il Sankaku-Jime deve essere effettuato con un braccio all'interno delle gambe incrociate.

Sankaku-jime e Juji-gatame sono considerati come Osae-Komi finché c'è un completo controllo della parte superiore del corpo di Uke.

Un blocco articolare della gamba distesa (kata ashi hishigi) con controllo della parte superiore di Uke deve essere valutato come osae-komi. Se Uke riesce a ruotare il corpo, verrà annunciato Toketa.

Punteggi differenti per tecniche di controllo non possono venire accumulati (esempio: un Osae-komi mantenuto per più di 10 secondi e una leva articolare al braccio non daranno un Wazaari e un Ippon). Ciò è possibile se il MR aveva fermato precedentemente l'Osae-komi annunciando "Toketa".

- e. 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".

Sezione 7 - Sanzioni

- a. Le sanzioni devono essere comminate dalla maggioranza degli arbitri. Eventuali errori occorsi nell'assegnazione dei punteggi e penalità dovranno essere corrette dai tre arbitri e dall'arbitro di tavolo in carica.
- b. Un'azione proibita leggera sarà sanzionata con "Shido" e all'avversario sarà assegnato un Wazari. Le seguenti azioni sono considerate azioni proibite leggere:
1. Se uno o entrambi gli atleti mostrano *passività*.
Con *passività* si intende:
 - 1^a parte: Uno od entrambi gli atleti non eseguono alcuna azione volta ad ottenere punti;
Uno o entrambi gli atleti passano direttamente in 2^a o 3^a parte;
Uno o entrambi gli atleti non eseguono combinazioni di tecniche prima di procedere alla parte successiva;
 - Se un atleta riesce a prendere una gamba dell'avversario dopo un calcio, egli può procedere direttamente in seconda parte, senza essere stato attivo in prima fase. Tuttavia, se effettuerà nuovamente tale azione senza essere stato attivo in prima fase, riceverà uno shido (passività in prima fase).**
 - 2^a parte: Uno od entrambi gli atleti non eseguono alcuna azione volta ad ottenere punti.
Uno o entrambi gli atleti si limitano unicamente a bloccare gli attacchi o i movimenti dell'avversario o vanno al suolo di proposito.
Se gli atleti rifiutano di procedere alla 2^a parte, pur essendo attivi in 1^a parte.
Un atleta esegue un falso attacco per raggiungere il suolo volutamente per rompere la presa.
Se un atleta ripetutamente si inginocchia o si siede direttamente.
 - 3^a parte: Uno od entrambi gli atleti non eseguono alcuna azione volta ad ottenere punti.
Se un atleta è ripetutamente passivo dopo le sanzioni, indipendentemente dalla parte in cui ha mostrato passività, egli può essere punito con Chui (Ignorare le istruzioni del MR).
 2. Se uno od entrambi gli atleti applicano scorrettezze tecniche di minore entità.
 3. "Mubobi"



4. Uscire fuori dall'area di gara con entrambi i piedi volontariamente (se tuttavia uno degli atleti lascia l'area di combattimento solo per poco e rientra nell'area di combattimento, il combattimento non deve essere fermato)
 5. Spingere l'avversario fuori dall'area di combattimento volontariamente .
 6. Colpire con calci o pugni l'avversario dopo l'inizio della 2^a parte volontariamente .
 7. Eseguire una qualsiasi azione dopo l'annuncio di "Matte" o "Sonomama".
 8. Colpire con calci o pugni le gambe dell'avversario.
 9. Colpire con calci o pugni l'avversario se questi è sdraiato a terra.
 10. Eseguire leve alle dita di mani o piedi.
 11. Incrociare le gambe attorno alle reni e comprimere (do-jime).
 12. Eseguire soffocamento a mani/dita nude.
 13. Qualora l'atleta si presenti impreparato 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")
 14. Qualora l'atleta perda tempo volontariamente (aggiustando il Gi, togliendosi la cintura o i guanti, ecc.)
- c. Un'azione proibita sarà punita con "Chui" e all'avversario saranno assegnati 2 Wazari:
1. Eseguire attacchi come calci, pugni, spinte e colpire l'avversario con violenza
Una tecnica che sia fermata dal corpo / testa invece che dal controllo dell'attaccante è un esempio di contatto violento, così come una tecnica che causi il movimento della testa a causa del contatto.
Tecniche che causino sanguinamento (ma non dovute alla riapertura di precedenti ferite) devono essere valutate dagli arbitri per determinare se siano da sanzionare quali contatto violento (azione proibita-chui) o esecuzione di azione che ferisca l'avversario (azione proibita grave-hansokumake) sulla base della situazione corrente.
Tecniche (ad eccezione di quelle dirette) aventi come obiettivo la testa che sfiorano o sono entro i 10 cm sono da considerare tecniche che danno punteggio valido. Il contatto con il corpo va considerato come uno sfioramento. Altrimenti potrebbe essere identificato come contatto violento.
Un altro criterio per contatto violento da considerarsi è il caso in cui il contatto violento avvenga perché l'avversario si è mosso verso la tecnica. In tal caso, non si configura l'intento dell'attaccante ad effettuare un contatto violento; potrebbe inoltre configurarsi la sanzione di Mubobi per l'avversario, se vi è mancanza di auto-tutela o presenza di comportamento imprudente.
 2. Proiettare l'avversario dall'area di combattimento fuori dall'area di sicurezza.
 3. Ignorare le istruzioni del MR.
 4. Proferire inutili grida, osservazioni o gesti all'avversario, arbitri, presidenti di giuria o chiunque altro.
 5. Eseguire un'azione incontrollata, come calci e pugni circolari che non siano arrestati, anche qualora manchino l'avversario; oppure qualora, a seguito di una proiezione, l'avversario non sia in grado di continuare immediatamente il combattimento.
 6. Eseguire pugni o calci diretti alla testa.

Nel caso di due Chui, si perde il combattimento per "Hansoku-make".



- d. Le seguenti azioni sono considerate *azione proibita grave* (Hansoku-make):
1. Eseguire una qualsiasi azione che possa ferire l'avversario.
 2. Proiettare o cercare di proiettare l'avversario con una leva articolare o strangolamento in atto (Una tecnica di proiezione eseguita in combinazione di una leva articolare o strangolamento non è ammessa, tecniche di atterramento quali Kote-gaeshi sono valide)
 3. Effettuare qualsiasi leva articolare al collo o alla colonna vertebrale.
 4. Effettuare qualsiasi leva in torsione al ginocchio o al piede.
 - 5. Eseguire la tecnica di Kani-basami.**

La prima volta che un atleta esegue un'azione proibita grave è sanzionato con "Hansoku-make". Egli perde l'incontro con 0 punti, mentre all'avversario saranno assegnati 14 punti o il punteggio già ottenuto, qualora maggiore di 14. La seconda volta che un atleta perde per "Hansoku-make" in una gara, egli è espulso per il resto della torneo.

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

Sezione 8 - Esito dell'incontro

- a. Un atleta può vincere l'incontro prima della fine del tempo regolamentare, qualora si aggiudichi almeno un Ippon in ciascuna delle tre parti. Ciò viene chiamato Full-Ippon. In questo caso al perdente vengono assegnati 0 punti e il vincitore otterrà 50 punti o il punteggio già ottenuto, qualora maggiore di 50.
- b. Scaduto il tempo del combattimento, l'atleta che ha più punti alla fine dell'incontro sarà il vincitore.
- c. Se gli atleti hanno lo stesso punteggio alla fine dell'incontro, l'atleta che ha ottenuto il maggior numero di parti con uno o più Ippon vince l'incontro.
- d. 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.
- e. Se il risultato è uguale sia nel punteggio che nel numero di fasi in cui sono stati ottenuti gli Ippon, che per numero di Ippon, verrà effettuato un ulteriore combattimento di 2 minuti finché non vi sia un esito dell'incontro. È prevista una pausa di 1 minuto tra i round addizionali. La procedura può essere ripetuta. L'atleta mantiene i punti e le sanzioni già ottenuti: i punteggi, Ippon e sanzioni dell'incontro iniziale verranno riportati nell'incontro supplementare.

Sezione 9 - Forfait e ritiro

- a. 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 almeno 3 minuti.
- b. La decisione di "Kiken-gachi" (vittoria per ritiro) verrà assegnata dal MR all'atleta il cui avversario si ritiri dalla gara durante l'incontro. In questo caso a colui che si ritira



verranno assegnati 0 punti, mentre al vincitore saranno assegnati 14 punti o il punteggio già ottenuto, qualora maggiore di 14.

Sezione 10 - Infortunio, malore o indisposizione

- a. 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 riposo per atleta in ciascun incontro sarà di 2 minuti.
- b. Il tempo medico inizia al comando del MR.
- c. 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 o il punteggio già ottenuto, qualora maggiore di 14.
 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 o il punteggio già ottenuto, qualora maggiore di 14.
 3. Quando sia impossibile attribuire la causa dell'infortunio, all'atleta illeso verranno assegnati 14 punti o il punteggio già ottenuto, qualora maggiore di 14, mentre l'atleta infortunato perderà l'incontro con 0 punti.
- d. Qualora un atleta sia colto da malore durante l'incontro e non è più in grado di continuare, questi perderà l'incontro con 0 punti e all'avversario saranno assegnati 14 punti o il punteggio già ottenuto, qualora maggiore di 14.
- e. Il medico di gara deve decidere se l'atleta infortunato può continuare o no.
- f. Se un atleta perde conoscenza o sviene, il combattimento deve essere fermato e l'atleta sarà sospeso dal resto del torneo.



Duo System

Sezione 11 - Parte generale

- a. 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 4 serie di 5 attacchi ciascuno:
 - A. Prese
 - B. Avvolgimenti e strangolamenti
 - C. Pugni, colpi e calci (atemi)
 - D. Armi (Uke può iniziare la serie con le armi in mano)
- b. 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.
- c. Ciascun attacco può essere eseguito sia con mano destra che con mano sinistra a libera scelta del team.
- d. La difesa è completamente a scelta dell'atleta che si difende, così come i rispettivi ruoli di chi attacca (Uke) e chi si difende (Tori) e la rispettiva posizione dei piedi. Il cambio dei ruoli tra Tori e Uke può cambiare anche durante una serie
- e. Il MR sorteggia 3 attacchi per ciascuna serie. L'altra coppia usa gli stessi attacchi ma in un ordine differente chiamati dal MR.
- f. Al momento del primo attacco di ciascuna serie, Tori avrà il tavolo di giuria alla sua destra, a seguire l'attacco potrà essere eseguito da entrambi i lati.
- g. 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 tutti i punteggi, quando il TR segnala che tutti i punteggi sono stati conteggiati, il MR indica di abbassare i tabelloni segna-punti.
- h. Se necessario il MR segnala un attacco sbagliato con il corrispondente gesto, 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.
- i. Qualora la stessa coppia sia coinvolta in incontri successive, tra due incontri è concesso un tempo di recupero non superiore a 5 minuti.

Sezione 12 - Materiali

- a. Il tavolo di Giuria sarà composto da un minimo di due persone.
- b. Gli atleti possono usare un bastone morbido e un pugnale di gomma. Il bastone sarà lungo tra 50 cm e 70 cm.



Sezione 13 - Categorie

- a. Una coppia può essere costituita senza alcuna restrizione quali peso o grado.
- b. Si distinguono le seguenti categorie: Femminile, Maschile, Misto.

Sezione 14 - Criteri di giudizio

- a. La Giuria dovrà guardare e giudicare in base a:

1. Potenza dell'attacco
2. Realismo
3. Controllo
4. Efficacia
5. Attitudine
6. Velocità
7. Varietà

- b. I seguenti criteri possono concorrere al giudizio dell'esibizione:

| Attacco | detrazione |
|--|-------------------|
| Attacco sbagliato (indicando l'attacco con il numero errato) | 2 punti |
| Prese non chiuse | ½ punto |
| Pre-attacco e attacco non connessi in maniera logica | ½ punto |
| Sbilanciamento | ½ punto |
| Attacco debole | ½ punto |
| Attacco che manca il bersaglio | ½ punto |
| Difesa e atterramento | |
| Difesa insufficiente | ½ punto |
| Nessuno sbilanciamento | ½ punto |
| Azione effettuata troppo rapidamente | ½ punto |
| Uke salta (proiezione non reale) | ½ punto |
| Tecnica scenografica (poco reale) | ½ punto |
| Azioni non connesse in maniera logica | ½ 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 |

- c. Il punteggio complessivo dovrà dare più importanza all'attacco, quindi alla prima parte della difesa.
- d. Gli atemi devono essere potenti, con buon controllo e portati in maniera naturale considerando un possibile seguito.
- e. Le Proiezioni e gli atterramenti devono includere la rottura dell'equilibrio dell'avversario e devono essere efficaci.
- f. Leve articolari e strangolamenti devono essere mostrati alla Giuria in modo chiaro e corretto, con battuta di resa da parte di Uke.
- g. Sia l'attacco che la difesa devono essere eseguiti in maniera tecnica e realistica.



Sezione 15 - Svolgimento dell'incontro

- a. Le due coppie iniziano rivolte uno verso l'altra al centro dell'area di gara ad una distanza approssimativa di due metri. Al segnale del MR le coppie faranno il saluto prima agli arbitri e quindi tra di loro. La coppia 2 lascia l'area di gara e si reca nell'area di sicurezza.
- b. 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.
- c. Alla serie della serie A gli atleti della prima coppia si inginocchiano e ottengono i loro punteggi. Fatto questo lasciano l'area di gara e si recano nell'area di sicurezza. Anche la coppia 2 esegue la serie A e ottiene i punteggi. La coppia 2 inizia la serie B e ottiene i punteggi, dopodiché la coppia 1 procede con la serie B. La coppia 1 inizia la serie C, ecc., e la coppia 2 inizia la serie D, ecc.
- d. Dopo la dimostrazione dell'ultima serie da parte dell'ultima coppia l'incontro è finito. Le due coppie prendono la stessa posizione che avevano all'inizio dell'incontro su richiesta del MR. Il MR chiede al Presidente di Giuria chi siano i vincitori e li indica alzando la mano e chiamando il rispettivo colore di cintura.
- e. Se i punti delle due coppie sono uguali ("Hikiwake"), l'incontro continua serie dopo serie finché non vi sia un vincitore. La coppia con la cintura blu inizia la serie A.
- f. Dopo aver annunciato il vincitore, il MR ordina il saluto prima agli avversari e quindi all'arbitro.

Sezione 16 - Sistema di punteggio

- 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.

Sezione 17 - Giuria

La Giuria consiste di 5 arbitri con licenza valida.

Sezione 18 - 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 19 - Infortunio, malore o indisposizione

- a. Qualora si verifici un infortunio, malore o indisposizione, la coppia attiva ha diritto ad un Massimo di 2 minuti di recupero 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".

Appendice I - Gestualità arbitrale

| | |
|---|---|
|  <p style="text-align: center;">Hajime</p> <p>Inizio dell'incontro/combattimento: L'arbitro è tra i due atleti e con entrambe le mani annuncia "Hajime". La voce è essere forte e autoritaria.</p> |  <p style="text-align: center;">Matte</p> <p>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 deve essere forte e autoritaria.</p> |
|  <p style="text-align: center;">Ippon</p> <p>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 style="text-align: center;">Ippon 3 Punti</p> <p>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 style="text-align: center;">Wazari</p> <p>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 style="text-align: center;">Annullare</p> <p>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 deve essere deciso, forte e chiaro verso il TR.</p> |

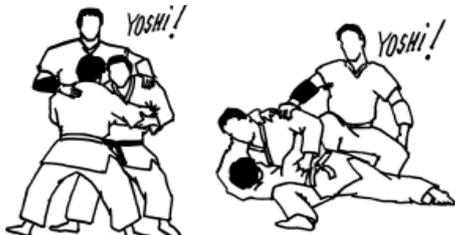


| | |
|---|--|
|  <p style="text-align: center;">Passività</p> <p>Passività o indicazione di passività: L'arbitro ruota orizzontalmente entrambe le braccia dal gomito al polso davanti al proprio corpo.</p> |  <p style="text-align: center;">Tecnica non controllata</p> <p>L'arbitro alza orizzontalmente 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 style="text-align: center;">Mubobi</p> <p>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 style="text-align: center;">Pugno diretto al viso</p> <p>L'arbitro alza il pugno verso la testa.</p> |
|  <p style="text-align: center;">Contatto violento</p> <p>L'arbitro mostra il colpo con un pugno contro il palmo.</p> |  <p style="text-align: center;">Colpo in presa</p> <p>L'arbitro mostra con una mano la presa al Gi e con l'altra mano un pugno.</p> |
|  <p style="text-align: center;">Uscita dall'area di combattimento (segnale del SR)</p> <p>Il SR indica la situazione al MR, cosicché il MR possa agire di conseguenza.</p> |  <p style="text-align: center;">Spingere fuori</p> <p>L'arbitro indica con entrambe le mani la spinta dall'area di combattimento a quella di sicurezza (verso l'esterno)</p> |



| | |
|--|---|
|  <p>Proiezione fuori dall'area di gara 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>Osae-komi (immobilizzazione a terra) L'arbitro punta con il palmo e il braccio distesi, destro o sinistro, verso gli atleti e annuncia a voce chiara "Osae-komi". La mano deve rimanere puntata per tutta il tempo in cui l'Osae-komi 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'Osae-komi) 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) Il TR mostro al MR il segno e il colore del vincitore.</p> |  <p>Hantei L'arbitro alza un braccio sopra la testa, con il palmo aperto lateralmente</p> |
|  <p>Hikiwake (parità) L'arbitro incrocia le braccia davanti al petto, palmi aperti. L'arbitro annuncerà "Hikiwake".</p> |  <p>Annuncio del vincitore 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") 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") 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 L'arbitro forma una T con entrambe le braccia.</p> |  <p>Perdita di tempo L'arbitro indica il suo "orologio" con l'indice stesso, 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.

Appendice II - Attacchi Duo System

(Ciascun attacco può essere effettuato con la mano destra o sinistra)

Serie A Attacchi con prese

(Ciascun attacco deve essere preceduto da un pre-attacco)



Presa: Uke afferra il braccio di Tori. Una mano afferra il polso, l'altra l'avambraccio.

Intenzione:

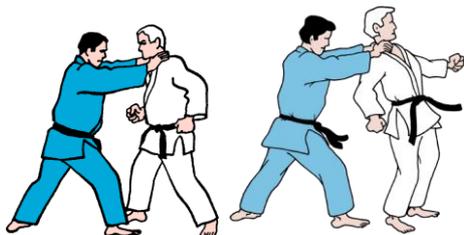
- Spingere o tirare
- Controllare la mano anteriore di Tori
- Immobilizzare chi si difende



Presa: Uke afferra il bavero del Gi di Tori con la mano.

Intenzione:

- Avvicinarsi all'avversario per eseguire un'azione successiva.
- Spingere o tirare l'avversario, eventualmente per colpirlo



Presa: Uke attacca il collo di Tori in posizione frontale o posteriore per eseguire uno strangolamento.

Intenzione:

- Spingere Tori indietro
- Bloccare Tori



Presa: Uke attacca il collo di Tori in posizione laterale per eseguire uno strangolamento.

Intenzione:

- Spingere o bloccare Tori



Presa: Uke attacca lateralmente Tori afferrando il Gi all'altezza della spalla con la mano. Il tipo di presa è libera.

Intenzione:

- Spingere, tirare o bloccare Tori.

Commento generale:

Le mani e le prese devono essere chiuse.

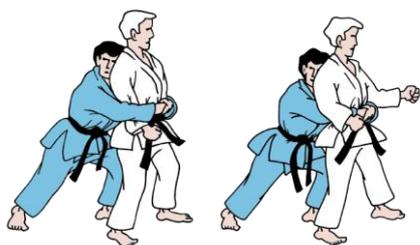
Serie B Avvolgimenti e chiusure al collo

(Ciascun attacco deve essere preceduto da un pre-attacco)



Uke avvolge Tori in posizione frontale sotto o sopra le braccia. La testa di Uke si appoggia sulla spalla di Tori.

Prima dell'attacco, Tori ha le braccia in posizione naturale.



Uke avvolge Tori in posizione posteriore sotto o sopra le braccia. La testa di Uke si appoggia sulla spalla di Tori.

Prima dell'attacco, Tori ha le braccia in posizione naturale.



Uke avvolge il collo di Tori con il suo braccio in posizione laterale.

Intenzione: Strangolare o effettuare una tecnica di proiezione



Uke avvolge il collo di Tori con il suo braccio in posizione frontale.

Intenzione: Strangolare o effettuare una tecnica di proiezione



Uke applica Hadaka-jime con il braccio.

Intenzione: Strangolare o rompere l'equilibrio

Commento generale:

Mani e prese devono essere chiuse.

Serie C Pugni / atemi e calci

(Ciascun attacco deve essere preceduto da un pre-attacco)



Jodan o chudan Tsuki - pugno diretto frontale alla testa o al corpo.

Bersaglio: Plesso solare, stomaco o viso



Ago Tsuki (Upper cut) – colpo con il pugno.

Bersaglio: Mento



Mawashi Tsuki (Gancio) – Colpo semi-circolare con il pugno.

Bersaglio: Lato del viso di Tori



Mae Geri – Calcio frontale con la gamba

Bersaglio: plesso solare, stomaco



Mawashi Geri – Calcio semi-circolare con la gamba

Bersaglio: plesso solare, stomaco

Tori può fare un passo indietro e ruotare leggermente il corpo

Commento generale:

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 D Attacchi armati

(Ciascun attacco deve essere preceduto da un pre-attacco)



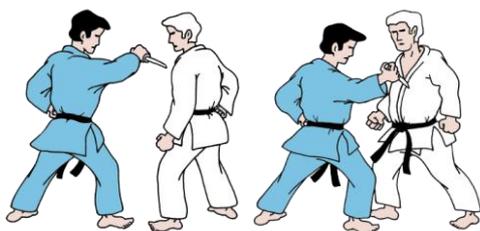
Attacco con pugnale dall'alto.

Bersaglio: Base del collo, sinistra o destra, subito dietro la clavicola.



Attacco con pugnale frontale.

Bersaglio: Stomaco



Attacco semi-circolare con pugnale, effettuato lateralmente o in diagonale discendente.

Bersaglio: lato del corpo



Attacco con bastone dall'alto.

Bersaglio: Sommità del capo



Attacco con bastone esternamente, effettuato lateralmente o in diagonale discendente

Bersaglio: Tempia/testa di Tori

Commento generale:

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 2
Regolamento Gara
Ne Waza





Pagina intenzionalmente lasciata bianca



Indice

| | |
|--|----|
| Sezione 1 - Parte Generale | 3 |
| Sezione 2 - Arbitri | 3 |
| Sezione 3 - Svolgimento della gara | 4 |
| Sezione 4 - Applicazione del “ <i>Fight</i> ” e “ <i>Stop</i> ”..... | 5 |
| Sezione 5 - Gestualità per condurre il combattimento | 6 |
| Sezione 6 - Punti | 8 |
| Sezione 6.1 - Takedown (Atterramento)..... | 10 |
| Sezione 6.2 - Tecniche di controllo..... | 12 |
| Sezione 6.3 - Passaggio di guardia | 15 |
| Sezione 6.4 - Sweep (Cambio di posizione)..... | 16 |
| Sezione 7 - Sottomissione - Leve e Strangolamenti | 16 |
| Sezione 8 - Penalità - Azioni proibite | 18 |
| Sezione 8.1 - Azioni proibite lievi..... | 18 |
| Sezione 8.2 - Azioni proibite gravi | 20 |
| Sezione 8.3 - Tecniche proibite | 21 |
| Sezione 9 - Knee-ripping | 25 |
| Sezione 10 - Risoluzione dell'incontro | 26 |
| Sezione 11 - Forfait e Ritiro | 27 |
| Sezione 12 - Infortunio, Malore o Indisposizione | 27 |



Pagina intenzionalmente lasciata bianca



Sezione 1 - Parte Generale

Nella specialità Ne Waza, due atleti combattono uno contro l'altro in una competizione sportiva con l'obiettivo di vincere per sottomissione, attraverso leve o soffocamenti, 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, sweep...), leve e strangolamenti al suolo.

Sezione 2 - Arbitri

- L'arbitro è la più alta autorità nel combattimento.
 - La decisione del risultato di ogni incontro presa dall'arbitro è incontestabile.
 - La decisione del risultato di ogni incontro può essere cambiata solo nelle seguenti circostanze:
 - a. Se il punteggio al tavolo è stato sbagliato;
 - b. Se l'atleta dichiarato vincitore ha sottomesso il suo avversario usando una tecnica illegale, precedentemente non vista dall'arbitro;
 - c. Se l'atleta è stato squalificato erroneamente per l'uso di una tecnica lecita. In tal caso, se l'incontro è stato interrotto e l'atleta è stato squalificato prima che l'avversario segnalasse la resa (battuta), l'incontro riparte al centro del tatami e l'atleta attaccante riceverà due punti. Qualora l'atleta sotto attacco si arrenda prima dell'interruzione e squalifica, l'atleta che stava eseguendo la tecnica sarà dichiarato vincitore.
 - d. Se l'arbitro commette una decisione sbagliata in applicazione a questo regolamento. Una decisione soggettiva dell'arbitro nell'assegnazione dei punti, vantaggi o penalità non può essere interpretata come una decisione sbagliata.
- Per modificare il risultato di un incontro, devono essere osservate le seguenti condizioni:
- i. L'arbitro si può consultare con il responsabile arbitri, ma la decisione finale di ribaltare o non ribaltare il risultato dell'incontro viene presa dall'arbitro.
 - ii. Il responsabile arbitri deve consultare il tavolo centrale per verificare come la pool sia progredita e può autorizzare il ribaltamento del risultato solo se la pool non è avanzata nella fase successiva.
- Interpretazioni soggettive effettuate dall'arbitro circa l'assegnazioni di punti, vantaggi o penalità, sono definitive e non soggette a cambiamento.
 - È compito dell'arbitro intervenire nel combattimento, ogniqualvolta lo ritenga necessario.
 - È compito dell'arbitro assicurarsi che gli atleti seguano i loro obblighi quando combattono all'interno dell'area di gara.
 - L'arbitro centrale (MR) che sta dentro all'area di combattimento, conduce l'incontro. Egli decide sul punteggio e penalità, ma può essere supportato da un arbitro laterale.
 - L'arbitro laterale (SR) può assistere il MR e sarà situato fuori dall'area di sicurezza su una sedia.



- È permesso lavorare con due arbitri laterali, che possono annullare la decisione del MR. (seduti in due angoli opposti del tatami). Le finali saranno condotte con due SR. Tutte le valutazioni del MR (punti, vantaggi e penalità devono essere confermati da almeno due dei tre arbitri secondo quanto segue:
 - a. Se c'è consenso tra i SR e il MR, i SR devono rimanere seduti nelle sedie agli angoli dell'area di combattimento.
 - b. Se c'è un conflitto di opinione con il MR, il SR deve alzarsi e segnare punti, vantaggi o penalità da assegnare o togliere, usando la gestualità definita nel presente regolamento.
 - c. Se c'è una discrepanza tra tutti e tre gli arbitri su un punteggio dato della stessa azione, ha validità 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, sarà dato il vantaggio).
 - d. Se il MR decide di squalificare un atleta a causa di accumulo di 4 penalità (azione proibita lieve o mancanza di combattimento) l'arbitro dovrà fare la gestualità di sanzione per azione proibita lieve prima di fermare il combattimento. Se almeno uno dei SR ripete la gestualità, la decisione arbitrale è confermata e il MR è autorizzato a fermare il combattimento.
 - e. Se l'arbitro decide di squalificare un 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 è autorizzato a fermare il combattimento.
 - f. Qualora un incontro finisca in pareggio di punti, vantaggi e penalità, l'arbitro centrale posiziona i due atleti nella loro posizione di partenza (uno alla sua sinistra e uno alla sua destra). L'arbitro farà due passi indietro e farà il gesto ai SR di alzarsi. Dopo che i SR sono in piedi, il MR fa un passo avanti con la gamba destra. Fatto questo, tutti e tre gli arbitri alzano il braccio destro o sinistro in alto. Questo significa che ogni arbitro darà la vittoria all'atleta che ritiene vincitore. Il MR quindi dichiara il vincitore scelto dalla maggioranza degli arbitri.

Sezione 3 - Svolgimento della gara

- Gli atleti iniziano rivolti uno verso l'altro al centro dell'area di gara ad una distanza approssimativa di due metri. Al segnale del MR gli atleti faranno il saluto prima all'arbitro e quindi tra di loro.
- L'incontro inizia in piedi, dopo che MR annuncia "*Fight*"
- Appena si stabilisce un contatto tra gli atleti con una presa, essi possono andare a terra o in guardia immediatamente.
- Gli atleti possono controllare e cambiare tra le due differenti posizioni, ma devono essere attivi.
- Alla fine dell'incontro, il MR annuncia il vincitore e ordina il saluto prima tra gli atleti quindi all'arbitro, che è in piedi sull'area di combattimento di fronte al tavolo di giuria.



Sezione 4 - Applicazione del “Fight” e “Stop”

- a. Il MR dovrà annunciare “Fight” per iniziare o ricominciare l’incontro dopo “Stop”.
- b. Il MR dovrà annunciare “Fight” per informare i concorrenti circa la riconosciuta passività (stallo).
- c. Il MR dovrà annunciare “Stop” per fermare l’incontro temporaneamente o definitivamente. In questo caso ai concorrenti non è più permesso muoversi.
 - Ogni movimento che vada oltre l’area di combattimento dovrà essere fermato. Gli atleti ritorneranno al centro dell’area di combattimento.
 - Se entrambi i concorrenti lasciano completamente l’area di combattimento in una posizione a terra facilmente riconoscibile, il MR li riporterà al centro dell’area di combattimento per ricominciare nella stessa posizione.
 - Quando 2/3 dei corpi degli atleti è fuori dall’area di combattimento in piedi o in una posizione non stabilizzata a terra o in una posizione non riconoscibile, il MR dovrà fermare l’incontro e farà ricominciare gli atleti in piedi al centro dell’area di combattimento.
 - Qualora un atleta porti il suo avversario nell’area di sicurezza tentando di stabilizzare una posizione che dia punteggio, l’arbitro dovrà aspettare, per quanto possibile, che l’atleta stabilizzi la posizione per 3 secondi prima di fermare l’incontro. Se questo succede, l’arbitro darà i punti e quindi farà ripartire l’incontro al centro dell’area di combattimento nella stessa posizione.
 - Se uno o entrambi i concorrenti sono feriti, perdono conoscenza o hanno un malore.
 - 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)
 - Ogni altra volta che il MR lo ritenga necessario (ad esempio sistemare il GI, per dare sanzioni, per sospetto di pericolo o infortunio).
 - Il combattimento è finito.
- d. Dopo “Stop” l’arbitro può ordinare di continuare esattamente nella stessa posizione in cui erano quando il comando è stato annunciato. Per far ripartire nuovamente l’incontro, l’arbitro annuncia “Fight”.

Sezione 5 - Gestualità per condurre il combattimento



L'arbitro chiama gli atleti sul tatami e fa eseguire il saluto



Fight



Stop



Annuncio del vincitore



Richiedere all'atleta di sistemare il GI, incrociando le braccia verso il basso all'altezza dei polsi



Richiedere all'atleta di sistemare la cintura, imitando il movimento di stringere il nodo



Avvertire gli atleti di rimanere nell'area di combattimento ruotando il dito indice puntato verso l'alto



Indicare all'atleta di alzarsi

Indicare all'atleta di ritornare a terra (nella posizione indicata dal MR).



Penalità - Foul



Detrazione punti



Sottomissione



Squalifica



Sezione 6 - Punti

Qualsiasi azione che porti ad una possibile sottomissione sarà premiata con punti. Le azioni di difesa non danno punteggio.

Punti

I punti saranno assegnati dall'arbitro centrale dell'incontro qualora un atleta stabilizzi una posizione per 3 (tre) secondi. I punti saranno segnati da MR, mostrando il totale dei punti con le dita indicando il colore dell'atleta a cui vengono assegnati.



2 PUNTI
Take down
Sweep
Knee on belly



3 PUNTI
Pass the guard



4 PUNTI
Mount
Back mount
Back control

Gli incontri dovrebbero svilupparsi come 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. Gli atleti potranno aggiudicarsi punti cumulativi qualora progrediscano attraverso un numero di posizioni che assegnano punteggio, fintantoché la posizione di controllo (mantenuta per tre secondi) della posizione finale di controllo sia una continuazione delle posizioni di controllo della precedente sequenza. In questo caso l'arbitro dovrà contare solo 3 (tre) secondi di controllo alla fine della sequenza, prima di segnalare i punti segnati (esempio: passaggio di guardia seguito da monta vale 7 [sette] punti).

Agli atleti che arrivano in posizione di punteggio mentre subiscono una sottomissione verranno assegnati punti solo quando si saranno liberati dall'attacco e avranno stabilizzato la posizione per 3 (tre) secondi.

Qualora un atleta esca deliberatamente dall'area di gara per evitare all'avversario di completare un ribaltamento (sweep) o un atterramento (takedown) l'arbitro assegnerà 2 (due) punti all'avversario e una penalità verrà aggiunta al punteggio dell'atleta che è uscito dall'area di gara.



Vantaggio

Un vantaggio viene assegnato qualora un atleta raggiunga una posizione di punteggio che richiede 3 (tre) secondi di controllo, ma non sia capace di mantenere il controllo per l'intera durata.

Un vantaggio viene assegnato quando il movimento per un passaggio alla posizione punti è incompleto. L'arbitro dovrà valutare se l'avversario era in una reale condizione di pericolo e se l'atleta è chiaramente arrivato vicino al raggiungimento della posizione di punteggio.

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 quando non c'è più la possibilità, per un atleta, di raggiungere un punteggio.

Quando un atleta arriva in posizioni di punteggio, ma riesce unicamente ad uscire da una sottomissione senza rimanere nella posizione, egli non riceve alcun vantaggio per tali posizioni.

Un atleta che raggiunga una o più posizioni di punteggio ma è sotto attacco di sottomissione dell'avversario, gli verrà assegnato solo un vantaggio qualora non riesca a sfuggire all'attacco entro la fine dell'incontro.

Detrazione punti

I punti possono essere tolti alzando la mano aperta sopra la spalla del braccio corrispondente all'atleta a cui vengono tolti i punti.



Sezione 6.1 - Takedown (Atterramento)

Ad un atleta che costringa il suo avversario schiena a terra, di lato o seduto a terra dopo essere stato sui due piedi durante il combattimento e che continui il combattimento a terra in posizione dominante per 3 secondi, verranno assegnati 2 (due) punti.



- 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.
- 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.
- Quando un atleta ha una presa sui pantaloni del suo avversario e quest'ultimo si siede ponendosi in 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.
- Qualora l'avversario metta la guardia chiusa e rimane sospeso (dopo che l'atleta ha iniziato il movimento di take-down o dopo aver effettuato una presa al pantalone), l'atleta può mettere l'avversario schiena a terra entro 3 (tre) secondi e stabilizzare una posizione dominante per 3 (tre) secondi per ricevere i punti di take-down.
- 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.
- Se un atleta costringe il suo avversario a terra sull'area di sicurezza, l'atleta che esegue 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, 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.
- 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.





- Quando un atleta costringe il suo avversario a terra usando una o due gambe, 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.
- Vantaggio:
 - Quando un atleta effettua un take-down, ma il suo avversario non atterra di schiena o di lato a terra e ritorna in piedi entro 3 (tre) secondi.
 - Quando un atleta, nel tentativo di effettuare un take-down su una sola gamba, aggancia una gamba dell'avversario e causa l'uscita dello stesso dall'area di combattimento, per evitare di essere atterrato, obbligando MR a fermare l'incontro.
- Nessun punteggio in take-down:
 - a. Gli atleti che, per difendersi da uno sweep, riportano il loro avversario sulla schiena o di lato a terra, non saranno premiati con il punteggio relativo al take-down o vantaggio.
 - b. 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.

Sezione 6.2 - Tecniche di controllo

Knee-on-Belly (Ginocchio sullo stomaco)

Ad un atleta che, in posizione dominante, mantenga per tre secondi il controllo laterale, posizionando un ginocchio sullo stomaco, sul torace o sulle costole dell'avversario -il quale è sdraiato sulla schiena o sul lato- e l'altra gamba è estesa con il piede a terra, con il viso rivolto verso la testa del suo avversario, verranno assegnati 2 (due) punti.

2 PUNTI



2 PUNTI



VANTAGGIO



NESSUN PUNTO



Vantaggio: Se il ginocchio è sullo stomaco, ma l'altro è sul pavimento.

Mount e Back-mount (Posizione montata frontale, da dietro e tecnica)



Ad un atleta che, in posizione dominante, libero dalla guardia o mezza guardia, sia seduto sul torso dell'avversario con due 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, rimanendo in tale posizione per tre secondi, verranno assegnati 4 (quattro punti).

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

Nel caso di posizione montata, quando c'è una transizione diretta dal back-mount al front-mount o viceversa -essendo posizioni distinte- l'atleta riceverà 4 punti per la prima posizione e altri 4 punti per la successiva e così via ogniqualvolta si raggiunga il tempo di stabilizzazione di 3 (tre) secondi.

VANTAGGIO



Vantaggio: entrambe le braccia dell'avversario intrappolate sotto le gambe dell'atleta

NESSUN PUNTO



Nessun punto: avere un ginocchio sopra la linea delle spalle o non essere rivolti verso la testa dell'avversario

NESSUN PUNTO



Back Control (Controllo posteriore)



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, rimanendo in tale posizione per 3 (tre) secondi, gli vengono assegnati 4 (quattro) punti.

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 effettua 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

Sezione 6.3 - Passaggio di guardia

Quando un atleta, in posizione dominante, riesca a sormontare le gambe dell'avversario che è nella posizione inferiore (passaggio di guardia o mezza guardia) e riesce a mantenere su di lui un controllo laterale o un controllo nord-sud per 3 (tre) secondi, egli verrà premiato con 3 (tre) punti.

- Si definisce Posizione di Guardia l'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.
- Passare la guardia dell'avversario e continuare con un controllo tecnico per 3 (tre) secondi consente di ottenere 3 punti.

GUARDIA



3 PUNTI



3 PUNTI



GUARDIA



3 PUNTI



NESSUN VANTAGGIO



VANTAGGIO:

- passare la guardia dell'avversario senza un controllo tecnico successivo o raggiungere la mezza guardia con un buon controllo (faccia a faccia);
- Qualora l'atleta tenti un passaggio di guardia e il suo avversario ruoti con la schiena in alto rimanendo su quattro punti (ginocchia e gomiti a terra) per evitare il passaggio di guardia, in tal caso l'atleta viene premiato con un vantaggio.

Sezione 6.4 - Sweep (Cambio di posizione)



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

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

Un cambio di posizione dalla guardia ad un back-clinch della schiena dell'avversario con 3 (tre) secondi di controllo e mantenendo l'avversario con almeno un ginocchio a terra sarà considerato anch'esso uno sweep.



Sezione 7 - Sottomissione - Leve e Strangolamenti

- Se applicabile, queste regole dovranno rispettare i limiti previsti da ciascuna categoria:
 - a. Tutti gli strangolamenti sono permessi, eccetto quelli a mani nude e con le dita.
 - b. Tutte le leve alle spalle, gomiti e polsi sono permessi.
 - c. Leve alle gambe e ai piedi sono permessi in flessione, stiramento e compressione. Tutti i tipi di leve in rotazione che possano interessare il 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.
- Durante una tecnica di sottomissione:
 - a. Quando un atleta batte due volte con la mano sull'avversario, a terra, o su se stesso in modo chiaro e evidente;
 - b. Quando l'atleta batte a terra due volte con i piedi, quando le braccia sono intrappolate dall'avversario;
 - c. Quando l'atleta verbalmente si ritira, chiedendo di fermare l'incontro;



- d. Quando l'atleta urla o emette rumori che esprimono il dolore, mentre è intrappolato in sottomissione;
- e. Quando l'atleta perde conoscenza a causa di una tecnica di sottomissione lecita effettuata dall'avversario o a causa di un incidente, non derivante da una manovra illecita dell'avversario.

Il combattimento sarà fermato e l'atleta che ha effettuato la tecnica di sottomissione sarà dichiarato come vincitore.

- Il MR alza il braccio corrispondente al colore della cintura dell'atleta, sopra la testa con il palmo della mano rivolto in avanti.
- L'atleta dovrà essere premiato con un vantaggio, qualora tentando una sottomissione il suo avversario sia in reale pericolo di sottomissione ma riesca ad uscirne. Ancora una volta è l'arbitro che deve valutare se la sottomissione poteva andare a buon fine.
- Quando un atleta sta eseguendo una tecnica di sottomissione dentro l'area di sicurezza, l'arbitro non deve fermare l'incontro.
- In caso di uscita dall'area di combattimento durante l'esecuzione di una tecnica di sottomissione:
 - Qualora una corretta difesa tecnica da una sottomissione comporti un'uscita dall'area di combattimento, l'arbitro assegnerà 2 punti all'atleta che ha applicato la sottomissione.
 - 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.
 - Uscire dall'area di combattimento durante una sottomissione senza effettuare una corretta tecnica difensiva, comporta la squalifica.

L'arbitro dovrà fermare l'incontro e ripartire al centro dell'area di combattimento con gli atleti in piedi.



Situazione di reale pericolo



Nessun pericolo



Sezione 8 - Penalità - Azioni proibite

Questo paragrafo contiene le “azioni proibite” e le restrizioni di massimo livello. È essenziale rispettare le corrispondenti direttive.

Sezione 8.1 - Azioni proibite lievi

Le azioni proibite lievi saranno punite con una penalità.

Le penalità vengono assegnate in 4 fasi:

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

L'arbitro annuncia “*Foul*” e mostra il gesto (pugno chiuso sollevato all'altezza della spalla).

Le seguenti azioni contano come “azioni proibite lievi”:

- Passività/stallo

In caso di passività, l'arbitro indicherà l'atleta annunciando “Fight” e mostrerà il segno di penalità. Se l'atleta non può vederlo, l'arbitro lo toccherà.



- 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. L'arbitro dovrà contare 20 (venti) secondi consecutivi ed al termine mostrare il gesto di mancanza di combattimento, seguito dal comando verbale “Fight” ed il gesto per segnalare la penalità.
- Quando due atleti mettono la guardia contemporaneamente, 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.
- Quando entrambi gli atleti simultaneamente mostrano una mancanza di combattimento (stallo) in ogni posizione dell'incontro.



- d. 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.
- e. Non sarà considerata mancanza di combattimento quando un atleta è in front-mount o back-mount, finché le caratteristiche tecniche della posizione sono rispettate.
- Lasciare il tatami o spingere fuori dal tatami l'avversario senza eseguire nessuna azione tecnica.
 - Quando un atleta corre nell'area di combattimento, senza combattere.
 - Quando un atleta rompe la presa dell'avversario che ha messo la guardia e non ritorna a combattere. Uscire dal combattimento a terra alzandosi in piedi e non ritornare a combattere.
 - Quando un atleta afferra l'interno della giacca o dei pantaloni del suo avversario, quando entra all'interno del Gi e quando un atleta passa la mano all'interno del Gi dell'avversario per prendere la parte esterna del Gi.
 - Mettere le mani in faccia all'avversario.
 - Andare a terra senza presa.
 - Usare la cintura per qualsiasi tecnica qualora non sia legata.
 - Ritardare il combattimento, presentandosi non 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 dopo uno stop)
 - Per la categoria Esordienti, è proibito per un atleta saltare in guardia chiusa 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.
 - Posizionare deliberatamente il piede all'interno della cintura dell'avversario.
 - Posizionare deliberatamente il piede all'interno del bavero del Gi, senza aver effettuato una presa sullo stesso lato del Gi.
 - Parlare o commentare. (senza motivazioni mediche o di sicurezza)
 - Disobbedire agli ordini dell'arbitro.
 - Uscire dall'area di combattimento per prevenire che l'avversario completi uno Sweep o Take Down. (si veda capitolo Sweep e take-down, dovranno essere assegnati i punti)
 - Uscire dall'area di gara dopo il combattimento prima dell'annuncio del vincitore (in questo caso verrà comminata una penalità e almeno un vantaggio sarà dato all'avversario)





Sezione 8.2 - Azioni proibite gravi

La prima volta che un concorrente compie un'azione proibita grave verrà punito con squalifica.

Le seguenti azioni sono considerate azioni proibite gravi e punite con la squalifica.

- Eseguire qualsiasi azione intenzionale avente la chiara intenzione di ferire l'avversario!
- Uscire deliberatamente dall'area di combattimento durante una sottomissione (senza una tecnica di uscita corretta)
- Eseguire una qualsiasi leva che interessi la colonna vertebrale senza un soffocamento (tirare a sé la testa dell'avversario dalla posizione di guardia non è considerata un leva al collo)
- Sbattere l'avversario sul tappeto, mentre questi sia in posizione di guardia chiusa o in back-control.
- Tecniche di proiezione o trascinamento che proiettino o forzino la testa o il collo dell'avversario al suolo.
- Dare pugni o calci, mordere l'avversario o applicare ogni altra azione che sia contro l'etica e il buon comportamento o qualora un concorrente mostri un comportamento spericolato o antisportivo.
- Eseguire leve alle dita delle mani e dei piedi.
- Applicare alla gamba leve in rotazione come agganciare il tallone e ruotare il piede verso l'esterno.
- Gravi attacchi laterali che interessino il ginocchio (incrociare la gamba dall'esterno in una situazione di leva o con una forte compressione).
- Spingere le dita negli occhi dell'avversario.
- Quando un atleta strangola il suo avversario con le 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.
- Quando un atleta intenzionalmente tenta di far squalificare il suo avversario, reagendo in un modo tale da porre l'avversario in una posizione illegale.
- Usare qualsiasi sostanza -o crema- scivolosa o migliorativa che possa influire sull'avversario.
- Quando un atleta non riesce a cambiare il GI con uno nuovo, entro un tempo stabilito dall'arbitro.



Sezione 8.3 - Tecniche proibite

| U15 ↓ | Categorie superiori ↓ | |
|----------|--------------------------|--|
| 1 | ⊘ | Sottomissione divaricando le gambe |
| 2 | ⊘ | Strangolamento con leva cervicale |
| 3 | ⊘ | Leva alla gamba diritta |
| 4 | ⊘ | Strangolamento con avambraccio usando le maniche (Ezequiel) |
| 5 | ⊘ | Strangolamentoigliottina frontale |
| 6 | ⊘ | Omoplata |
| 7 | ⊘ | Tirare a sé la testa nello strangolamento a triangolo |
| 8 | ⊘ | Strangolamento a triangolo con le mani |
| 9 | ⊘ | Saltare in guardia |
| 10 | ⊘ | Do-Jime in guardia chiusa |
| 11 | ⊘ | Leva al polso |
| 12 | ⊘ | Atterramento singola gamba in cui la testa dell'attaccante risulti fuori dal corpo dell'avversario |
| 13 | ⊘ | Leva in compressione al bicipite |
| 14 | ⊘ | Leva in compressione al polpaccio |
| 15 | ⊘ | hiza-juji-gatame (Kneebar) |
| 16 | ⊘ | Leva al piede |
| 17 | ⊘ | ⊘ Slam |
| 18 | ⊘ | ⊘ Leva alla colonna vertebrale (senza strangolamento) |
| 19 | ⊘ | ⊘ Leva al tallone |
| 20 | ⊘ | ⊘ Leve in rotazione al ginocchio |
| 21 | ⊘ | ⊘ Leva diritta alla gamba con rotazione verso l'interno |
| 22 | ⊘ | ⊘ Pressione laterale al ginocchio (incrociando da fuori a dentro) |
| 23 | ⊘ | ⊘ Leva al piede con rotazione verso l'esterno |
| 24 | ⊘ | ⊘ Kani-Basami |
| 25 | ⊘ | ⊘ Leve alle dita |
| 26 | ⊘ | ⊘ Atterramento che forza sulla testa o sul collo (Suplex...) |



1



2



3



4



5



6



7



8



10



11



12



13



14



15



16



17



18.1



18.2



19



20



21



23



24



25



26



Sezione 9 - Knee-ripping

Attacco laterale al ginocchio: azione proibita grave sanzionata con squalifica

Il knee ripping si ha quando un atleta posiziona la propria coscia dietro la gamba del suo avversario e passa il suo polpaccio sopra al ginocchio del suo avversario, posizionando il suo piede oltre la linea mediana verticale del corpo del suo avversario e applica una pressione esterna al ginocchio del suo avversario, verso l'interno, mantenendo il piede della gamba a rischio bloccato tra l'anca e l'ascella.

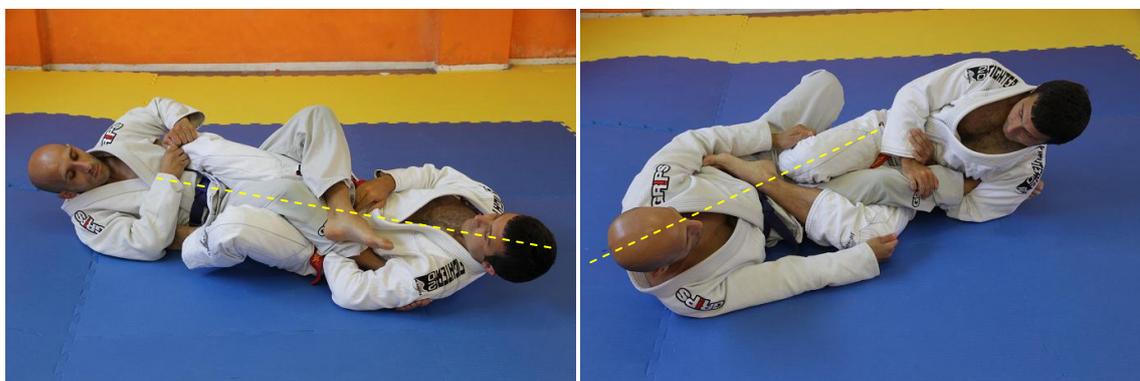
Non è necessario che uno degli atleti trattenga il piede del suo avversario affinché il piede possa considerarsi preso o bloccato. Ai fini di questa regola, quando un atleta è in piedi e porta il peso sul piede della stessa gamba del ginocchio in pericolo, il piede sarà considerato preso o bloccato.

Attacchi laterali gravi che interessano il ginocchio (incrociare le gambe da fuori in situazione di leva, o con forte pressione)

- Quando un atleta esegue il movimento avente le suddette caratteristiche, con il piede che incrocia la linea meridiana verticale del corpo dell'avversario.



- Quando entrambi gli atleti effettuano una tecnica di sottomissione, sarà considerata azione proibita grave per l'atleta che incrocia il suo piede con le caratteristiche menzionate prima.



Situazioni non sanzionabili



Piede libero

Incrociare il piede sotto al ginocchio

Sezione 10 - Risoluzione dell'incontro

a. Sottomissione

Un atleta può vincere l'incontro prima della fine del tempo di combattimento, qualora un concorrente 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.

- b. Dopo che il tempo di combattimento è finito, l'atleta che ha più punti alla fine dell'incontro sarà il vincitore.
- c. Se gli atleti hanno uguale punteggio alla fine dell'incontro, il concorrente che ha ottenuto il maggior numero di vantaggi vince l'incontro.
- d. Se il risultato è uguale sia nel totale dei punti che nel numero di vantaggi, le penalità decidono il vincitore.
- e. Se il risultato è uguale sia nel totale dei punti, che nel numero dei vantaggi che nelle penalità, l'incontro sarà deciso da tutti gli arbitri.
- f. Nel caso che entrambi gli atleti subiscano, in una finale o semifinale in cui il punteggio sia di parità, lesioni accidentali e nessun atleta sia in grado di continuare la gara, il risultato è determinato tramite sorteggio.



Sezione 11 - Forfait e Ritiro

- a. La decisione di vittoria per forfait verrà data da MR a qualsiasi concorrente il cui avversario non compaia per l'incontro dopo essere stato chiamato per 3 volte per almeno 3 minuti.
- b. La decisione di vittoria per ritiro dovrà essere data dal MR al concorrente il cui l'avversario si ritiri dalla competizione durante l'incontro.

Sezione 12 - Infortunio, Malore o Indisposizione

- Se un incontro viene 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.
 - Il tempo-medico inizia al comando del MR.
 - Quando un atleta presenta un sanguinamento che non si può arrestare dopo essere stato medicato dal dottore per due volte, a cui ogni atleta ha diritto, su richiesta dell'arbitro, per ciascuno degli infortuni.
- a. Se un atleta è impossibilitato a continuare, il MR decide secondo le seguenti clausole:
 1. Qualora la causa della lesione sia attribuita all'atleta infortunato, l'atleta infortunato perderà l'incontro.
 2. Qualora sia impossibile attribuire la causa della lesione ad uno degli atleti, l'atleta infortunato perderà l'incontro.
 3. Qualora la lesione sia causata da un'azione illegale compiuta dall'atleta non infortunato, egli verrà squalificato e perderà l'incontro.
 - b. Quando un atleta ha un malore durante l'incontro e non può continuare, perderà l'incontro.
 - c. Il medico ufficiale decide se il concorrente lesionato può o non può continuare.
 - d. Se un concorrente perde conoscenza o se ha un blackout, l'incontro dovrà essere fermato e il concorrente dovrà essere espulso dalla rimanente giornata di gara.
 - e. Quando uno degli atleti dichiara di avere dei crampi, l'avversario sarà dichiarato vincitore dell'incontro.
 - f. Quando un atleta vomita o perde il controllo delle funzioni corporee basali.



Pagina intenzionalmente lasciata bianca

Allegato 3
Regolamento Gara
Duo Show





Pagina intenzionalmente lasciata bianca



Sezione 1 - Parte Generale

- a. Il Duo Show System ha lo scopo di presentare una libera coreografia di azioni difensive di un atleta contro attacchi eseguiti da un atleta dello stesso team.
- b. Gli attacchi possono essere scelti tra i 20 attacchi del Duo System, che sono divisi in 4 serie di 5 attacchi ciascuno:
 - A. Prese
 - B. Avvolgimenti e strangolamenti
 - C. Pugni, colpi e calci
 - D. Armi
- c. All'attaccante è concesso usare un bastone morbido e un pugnale di gomma. Il bastone deve misurare tra 50 cm e 70 cm
- d. Il team può scegliere liberamente 10 attacchi, con l'obbligo di eseguire almeno due attacchi per ogni serie
- e. Sono ammessi coreografia e azioni aggiuntive e gli attacchi possono essere preparati da pre-attacchi come spinte, atemi, trazioni...
- f. Ciascun attacco può essere eseguito sia con mano destra che con mano sinistra a libera scelta del team, così come la rispettiva posizione dei piedi
- g. L'azione di difesa è a libera scelta del difensore, così come i rispettivi ruoli o il cambio di ruolo come attaccante e difensore, che possono essere scambiati durante la rappresentazione
- h. Qualora la stessa coppia sia coinvolta in incontri successive, tra due incontri è concesso un tempo di recupero non superiore a 5 minuti.
- i. È consentito l'utilizzo di un'arma provvisoria durante la presentazione e per difendersi al massimo da due attacchi. Tale oggetto va posizionato sul tatami o nelle vicinanze (Esempio: cintura, sciarpa, bastone da passeggio...)
- j. Ciascuna presentazione deve durare al massimo 3:00 minuti.

Sezione 2 - Categorie

- a. Una coppia può essere costituita senza alcuna restrizione quali peso o grado. È necessario rispettare le stesse categorie di età previste nella Sezione Generale per la specialità Duo System.
- b. Si distinguono le seguenti categorie: Femminile, Maschile, Misto.

Sezione 3 - Svolgimento dell'incontro

- a. Le due coppie iniziano rivolte uno verso l'altra al centro dell'area di gara ad una distanza approssimativa di due metri. Al segnale del MR le coppie faranno il saluto prima all'arbitro e quindi tra di loro quindi la coppia blu lascia l'area di gara.



- b. La dimostrazione inizia quando il MR annuncia “Hajime”
- c. I punteggi della presentazione saranno assegnati dalla giuria al completamento della presentazione. A seguito del comando del MR “Technical Score – Hantei” o “Show Score- Hantei”, i membri della giuria alzano i rispettivi punteggi sopra la loro testa.
- d. Dopo le due dimostrazioni l’incontro è finito. Le due coppie prendono la stessa posizione che avevano all’inizio dell’incontro su richiesta del MR. Il MR chiede al Presidente di Giuria chi siano i vincitori e li indica alzando la mano e chiamando il rispettivo colore di cintura.
- e. Se i punti totali delle due coppie sono uguali (“Hikiwake”), la coppia con il più alto punteggio tecnico vince l’incontro. Se il punteggio tecnico è uguale, allora verrà valutata una dimostrazione addizionale di 3 attacchi: in tal caso inizierà la coppia con la cintura blu.
- f. Dopo aver annunciato il vincitore, il MR ordina il saluto prima agli avversari e quindi verso di lui.

Sezione 4 - Sistema di punteggio

- a. I punteggi sono assegnati da 0 a 10 (1/2 numero di intervallo)
- b. È previsto un punteggio tecnico e un punteggio di show
- c. 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
- d. 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.
 - 1. Potenza dell’attacco – *dà più importanza all’attacco e alla prima parte della difesa.*
 - 2. Realismo – *proiezioni ed atterramenti devono includere la rottura dell’equilibrio dell’avversario e devono essere efficaci.*
 - 3. Controllo – *leve articolari e strangolamenti devono essere mostrati alla Giuria in modo chiaro e corretto, con la resa da parte di Uke.*
 - 4. Efficacia - *Gli atemi devono essere potenti, con buon controllo e portati in maniera naturale considerando un possibile seguito.*
- e. Il punteggio di show deve considerare:
 - 1. Attitudine
 - 2. Velocità
 - 3. Varietà
 - 4. Presentazione attrattiva dell’arte marziale
 - 5. Coreografia
 - 6. Limite di tempo



Sezione 5 - Giuria

La Giuria consiste in tre (3) arbitri con buona esperienza nelle Arti Marziali.

Sezione 6 - 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 7 - Infortunio, malore o indisposizione

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



Pagina intenzionalmente lasciata bianca

Allegato 4

Categorie e tempi gara





Pagina intenzionalmente lasciata bianca



Gruppi di età

| | | |
|------------|-----|---------------|
| Master | | 36/40 anni |
| Seniors | | 21/35 anni |
| Juniors | U21 | 18/19/20 anni |
| Cadetti | U18 | 15/16/17 anni |
| Esordienti | U15 | 12/13/14 anni |
| Ragazzi | U12 | 10/11 anni |
| Fanciulli | U10 | 8/9 anni |
| Bambini | U8 | 5/7 anni |

Gli atleti raggiungono l'età nell'anno solare corrente (dal 1 Gennaio al 31 Dicembre).

Categorie di età e peso, tempi gara

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



| Categoria | Bambini | Fanciulli | Ragazzi | Esordienti | Cadetti | Junior | Senior | Master |
|----------------|-----------------|-----------|---------|------------|---------|--------|--------|--------|
| Età | 5÷7 | 8÷9 | 10÷11 | 12÷14 | 15÷17 | 18÷20 | 21÷35 | 36÷40 |
| Tempi gara | Fighting System | 2 min | 2 min | 2 min | 2 min | 3 min | 3 min | 3 min |
| | Ne Waza | n.p. | n.p. | n.p. | 3 min | 4 min | 5 min | 6 min |
| Pesi maschili | | - 21kg | - 24kg | - 34kg | - 46kg | - 56kg | | |
| | | - 24kg | - 27kg | - 37kg | - 50kg | - 62kg | | |
| | | - 27kg | - 30kg | - 41kg | - 55kg | - 69kg | | |
| | -18kg | - 30kg | - 34kg | - 45kg | - 60kg | - 77kg | | |
| | -20kg | - 34kg | - 38kg | - 50kg | - 66kg | - 85kg | | |
| | -22kg | - 38kg | - 42kg | - 55kg | - 73kg | - 94kg | | |
| | -24kg | - 42kg | - 46kg | - 60kg | - 81kg | + 94kg | | |
| -26kg | + 42kg | - 50kg | - 66kg | + 81kg | | | | |
| -28kg | | + 50kg | + 66kg | | | | | |
| Pesi femminili | -30kg | - 20kg | - 22kg | - 32kg | - 40kg | - 49kg | | |
| | -32kg | - 22kg | - 25kg | - 36kg | - 44kg | - 55kg | | |
| | -34kg | - 25kg | - 28kg | - 40kg | - 48kg | - 62kg | | |
| | -36kg | - 28kg | - 32kg | - 44kg | - 52kg | - 70kg | | |
| | -38kg | - 32kg | - 36kg | - 48kg | - 57kg | + 70kg | | |
| | +38kg | - 36kg | - 40kg | - 52kg | - 63kg | | | |
| | | - 40kg | - 44kg | - 57kg | - 70kg | | | |
| | + 40kg | - 48kg | - 63kg | + 70kg | | | | |
| | | + 48kg | + 63kg | | | | | |



Pagina intenzionalmente lasciata bianca per annotazioni



Pagina intenzionalmente lasciata bianca per annotazioni