



Regolamento di Duo Show

Edizione 5.1
01/09/2025

Duo Show

Indice

Sezione 1 - Parte Generale	4
Sezione 2 - Svolgimento dell'incontro	4
Sezione 3 - Sistema di punteggio e giudizio	5
3.1 Punteggio tecnico	5
3.2 Punteggio di Show	5
Sezione 4 - Giuria	6
Sezione 5 - Forfait e ritiro	6
Sezione 6 - Infortunio, malore o indisposizione	6
Sezione 7 - Limitazioni al Regolamento	6
Sezione 8 - Attacchi Duo Show	7

Sezione 1 - Parte Generale

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

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

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

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

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

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

Sezione 2 - Svolgimento dell'incontro

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

Gli Atleti indossano la cintura rossa.

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

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

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

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

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

In caso di pareggio:

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

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

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

Regolamento addizionale per le finali

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

Sezione 3 - Sistema di punteggio e giudizio

Sono previsti due differenti punteggi nel Duo Show:

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

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

3.1 Punteggio tecnico

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

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

Il punteggio deve essere assegnato tramite i seguenti criteri:

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

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

3.2 Punteggio di Show

Lo show deve basarsi sui seguenti principi:

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

Nel punteggio Show sono previste le seguenti riduzioni di punti:

-1 punto nel caso di utilizzo di più di due oggetti

-1 punto nel caso di superamento del limite di tempo consentito

Sezione 4 - Giuria

La Giuria consiste in tre JR.

Sezione 5 - Forfait e ritiro

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

Sezione 6 - Infortunio, malore o indisposizione

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

Sezione 7 - Limitazioni al Regolamento

Categoria U12

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

Categorie U14 e U16

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

Sezione 8 - Attacchi Duo Show

Serie A Attacchi con prese, avvolgimenti e strangolamenti

A 1		Presa: Uke afferra il braccio di Tori. Una mano afferra il polso e 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
A 2		Presa: Uke attacca il collo di Tori in posizione frontale, laterale o posteriore per eseguire uno strangolamento. Intenzione: Spingere Tori o bloccare Tori
A 3		Avvolgimento: Uke avvolge Tori in posizione frontale o 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. Hadaka-jime: Uke applica Hadaka-jime con il braccio. Intenzione: Strangolare o rompere l'equilibrio
A 4		Avvolgimento: Uke avvolge il collo di Tori con il suo braccio in posizione laterale o frontale. Intenzione: Strangolare o effettuare una tecnica di proiezione

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

Serie B Pugni, atemi e calci

B 1		Jodan Tsuki pugno diretto frontale alla testa. Bersaglio: Viso o testa Chudan Tsuki pugno diretto frontale al corpo. Bersaglio: Plesso solare o stomaco
B 2		Mawashi Tsuki Pugno semi-circolare alla testa (Gancio) Bersaglio: Lato della testa.
B 3		Mae Geri Calcio frontale Bersaglio: Plesso solare o stomaco
B 4		Mawashi Geri Calcio semi-circolare Bersaglio: Torace o testa.

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

Serie C Attacchi con armi

C 1		Attacco con pugnale	
		Dall'alto	Uke passa Il braccio armato disteso al di sopra della testa per poi discendere verso Tori
		Bersaglio:	Base del collo subito dietro una clavicola.
		Semi-circolare	Uke passa Il braccio armato disteso in diagonale discendente non superando la sua testa.
		Bersaglio:	Lato del corpo
C 2		Attacco con pugnale	
		Frontale	Uke può oscillare braccio armato disteso al lato del fianco o portarlo come uno Tsuki contro Tori
		Bersaglio:	Addome
C 3		Attacco con bastone	
		Dall'alto	Uke passa Il braccio armato disteso al di sopra della testa per poi discendere verso Tori
		Bersaglio:	Sommità del capo
C 4		Attacco con bastone	
		Esternamente	Uke passa Il braccio armato disteso in diagonale discendente non superando la sua testa.
		Bersaglio:	Lateralmente alla testa

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

