



FIJLKAM
JU JITSU

REGOLAMENTO DI ACCADEMIA

Edizione 1.0

01/03/2026

ACCADEMIA

Indice

Sezione 1 – Competizione.....	3
Sezione 2 – Composizione dei concorrenti.....	3
Sezione 3 – Criterio e norme di giudizio.....	3
Sezione 4 – Le Tecniche.....	5
Sezione 5 – Tecniche non valide.....	5
Sezione 6 – Svolgimento della gara.....	6
Sezione 7 – Arbitri.....	6

REGOLAMENTO GARE DI ACCADEMIA

SEZIONE 1 COMPETIZIONE

L'**ACCADEMIA** è una competizione a coppie in cui gli Atleti devono dimostrare qualità tecnica e atletica tramite l'esecuzione di tecniche di proiezione e tecniche volanti entro un limite di tempo prefissato.

SEZIONE 2 COMPOSIZIONE DEI CONCORRENTI

Le coppie di Accademia possono essere composte da 2 donne, 2 uomini o misto (uomo/donna), divisi per fascia di età.

Pre-agonisti: U8, U10, U12.

Agonisti: U14, U16, U18, U21, Adults

Master

Una coppia può essere composta da due atleti di età diversa ad esempio: un atleta U14 può formare una coppia con un atleta U16, ma non con un atleta U18, un atleta U16 può formare una coppia con un atleta U18 ma non con un U21. Un atleta U21 può formare una coppia con un Adults. Un atleta Adults può formare una coppia con un Master.

I concorrenti, durante la gara, sono responsabili l'uno dell'altro.

SEZIONE 3 CRITERIO E NORME DI GIUDIZIO

I criteri di valutazione sono:

Velocità - Efficacia - Controllo - Elevazione - Tecnica - Abilità

I seguenti criteri devono essere valutati dalla Giuria per determinare il punteggio:

- Le tecniche normali eseguite con corretta rottura dell'equilibrio dell'avversario, velocità e buon bilanciamento.
- Le tecniche volanti eseguite con maggior elevazione, atleticità ed agilità.
- La maggior varietà di tecniche eseguite.
- La migliore costruzione della prova .
- La maggior inventiva in merito all'esecuzione delle tecniche.
- Il maggior numero di tecniche eseguite.
- Le chiusure applicate in modo corretto e con la maggior tecnica
- La maggior difficoltà di esecuzione delle tecniche.

Gli Arbitri valuteranno le tecniche con le seguenti modalità :

- Tecniche normali : Massimo punteggio di partenza : 7 – ogni errore di esecuzione determinerà una diminuzione del punteggio massimo di 0.5 punti.
- Tecniche volanti : Massimo punteggio di partenza : 10 – ogni errore di esecuzione determinerà una diminuzione del punteggio massimo di 1 punto.

Ogni tecnica dovrà avere una sua valutazione e l'insieme delle varie valutazioni determinerà al termine il punteggio finale.

Gli arbitri potranno inoltre assegnare i seguenti Punteggi Extra:

1. Velocità: 1 punto alla coppia che eseguirà le tecniche con maggiore velocità.
2. Esecuzione: 1 punto alla coppia che eseguirà le tecniche con la miglior concatenazione e inventiva.
3. Varietà: 1 punto alla coppia che eseguirà il maggior numero di tecniche differenti
4. Atleticità / Elevazione: 1 punto alla coppia che eseguirà le tecniche volanti con maggiore elevazione e/o con il minor aiuto delle braccia durante la spinta .

SEZIONE 4 LE TECNICHE

La suddivisione delle tecniche è la seguente:

- A) Sono **tecniche normali** quelle eseguite con l'appoggio di mani o piedi al tappeto durante l'applicazione della tecnica.
- B) Sono **tecniche volanti** quelle eseguite senza l'appoggio di mani o piedi al tappeto durante l'applicazione della tecnica.

Chiusura: il controllo effettuato con le gambe o i piedi, di norma sul collo di Uke, durante l'esecuzione delle tecniche volanti. La chiusura ha il principio base di preservare la testa di Uke durante la caduta, creando una sorta di doppio cuscino. Determina inoltre la direzione dello squilibrio di Uke evitando errate cadute e problemi al capo ed al collo.

La chiusura deve essere effettuata prima e durante l'esecuzione della Tecnica. La chiusura eseguita al termine deve intendersi errata.

Deve intendersi pertanto chiusura corretta

- chiusura con aggancio dei piedi tra di loro
- perfetta aderenza del collo del piede e/o del tallone su Uke
- unione dei piedi di Tori senza aggancio

In ogni caso il collo di Uke deve essere controllato e le gambe devono essere chiuse

Potrà essere prevista nell'apposita circolare della gara l'esecuzione di un numero minimo di tecniche volanti, normali e/o di chiusure.

SEZIONE 5 TECNICHE NON VALIDE

Sono considerate non valide:

- le tecniche in cui la proiezione termina con la metà del corpo a terra (dalla cintura) oltre l'area di sicurezza.
- le tecniche eseguite in modo del tutto approssimativo e/o con il pericolo dell'incolumità del compagno.
- le tecniche iniziate dopo il segnale acustico che sancisce la fine della prova.

SEZIONE 6 SVOLGIMENTO DELLA GARA

Le coppie, nella fase di qualifica, 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, prima al MR poi tra di loro. La presentazione inizia quando il MR annuncia "Hajime".

La presentazione deve durare **UN MINUTO**. 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 "Hantei", i membri della giuria assegneranno i rispettivi punteggi alzando le tabelle sopra la loro testa, o se disponibili, con ausilio di 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 in classifica sfida la quarta e la seconda sfida la terza. Le coppie vincenti disputeranno la finale, le perdenti saranno premiate a pari merito come terze classificate.

Nel caso in cui nelle categoria risultino iscritte 4 coppie, disputeranno ugualmente la fase eliminatoria, per determinare la classifica, poi disputeranno la fase finale;

Con 3 coppie iscritte, Round Robin (girone all'italiana);

Con 2 coppie iscritte, Best of Three (al meglio dei tre).

In caso di pareggio:

Se la classifica determinata dal punteggio riporta un pareggio, sarà assegnato il punteggio più alto alla coppia che ha eseguito più tecniche volanti. Tale criterio si applica sia nella fase eliminatoria che nella fase finale.

SEZIONE 8 ARBITRI

Oltre ai normali compiti, il MR provvede a quanto segue:

- ingresso delle coppie
- saluto
- Hajime – Matte
- contare le tecniche volanti eseguite dalla coppia.

Al termine di ogni prova segnalerà agli altri arbitri ed al tavolo il numero delle tecniche volanti.

La Giuria è composta da 3 arbitri.

