

# Regolamento Gare Fighting System Duo System



**COMITATO JU-JITSU ITALIA**



|                     |  |                 |              |
|---------------------|--|-----------------|--------------|
| Titolo Documento    | Regolamento Gare Fighting System e Duo System  |                 |              |
| Versione            | 1.1  | Data traduzione | Gennaio 2016 |
| Autore traduzione   | S. Qualich   | Revisione       | S. Qualich   |
| Documento Originale | JJIF Competition Rules v. 2.5. - Giugno 2014   |                 |              |
| Note e avvertenze   | <p>La presente traduzione del regolamento JJIF è stata realizzata per una migliore e più facile divulgazione delle specialità di Fighting System e Duo System in lingua italiana: per le competizioni è da ritenersi valido il regolamento originale in lingua inglese della Ju-Jitsu International Federation JJIF.</p> <p>Il presente documento è destinato unicamente alle società/enti aderenti al CIJ e pertanto non può essere divulgato a terzi, anche attraverso fotocopie e sistemi digitali, senza autorizzazione.</p> <p>Il titolo IV - JJIF Ne Waza System, contenuto nella versione 2.5 del Regolamento JJIF, è da ritenersi superato dal nuovo regolamento Ne Waza JJIF del 2015 e pertanto è stato omissivo.</p> <p>Le appendici III e IV sono state omesse in quanto superate dalle nuove categorie di peso JJIF 2015.</p> |                 |              |

## Indice

|   |           |
|---|-----------|
| <b>I. Parte generale .....</b>  | <b>3</b>  |
| Sezione 1 Campo di Applicazione.....                                    | 3         |
| Sezione 2 Abbigliamento di gara e protezioni personali .....            | 3         |
| Sezione 3 Area di gara .....  | 3         |
| Sezione 4 Materiale.....  | 4         |
| Sezione 5 Istruttori, atleti.....                                       | 4         |
| <b>II. JJIF Fighting System .....</b>                                   | <b>5</b>  |
| Sezione 6 Parte Generale .....  | 5         |
| Sezione 7 Materiali.....  | 5         |
| Sezione 8 Categorie di peso .....                                       | 6         |
| Sezione 9 Arbitri <sup>0</sup> .....                                    | 6         |
| Sezione 10 Tavolo di Giuria .....                                       | 6         |
| Sezione 11 Svolgimento dell'incontro .....                              | 6         |
| Sezione 12 Applicazioni di "Hajime", "Matte", "Sonomama" e "Yoshi"..... | 7         |
| Sezione 13 Punteggi .....   | 8         |
| Sezione 14 Sanzioni.....  | 9         |
| Sezione 15 Esito dell'incontro .....                                    | 10        |
| Sezione 16 Forfait e ritiro .....                                       | 10        |
| Sezione 17 Infortunio, malore o indisposizione.....                     | 11        |
| Sezione 18 Gare a squadre .....   | 11        |
| Sezione 19 Riserve nelle Gare a squadre .....                           | 11        |
| <b>III. JJIF Duo System.....</b>  | <b>12</b> |
| Sezione 20 Parte generale.....  | 12        |
| Sezione 21 Materiali.....   | 12        |
| Sezione 22 Categorie.....   | 13        |
| Sezione 23 Criteri di giudizio .....                                    | 13        |
| Sezione 24 Svolgimento dell'incontro .....                              | 14        |
| Sezione 25 Sistema di punteggio.....                                    | 14        |
| Sezione 26 Giuria.....  | 14        |
| Sezione 27 Forfait e ritiro .....                                       | 14        |
| Section 28 Infortunio, malore o indisposizione.....                     | 15        |
| Sezione 29 Gare a squadre .....   | 15        |
| <b>IV. JJIF Ne-Waza System .....</b>                                    | <b>16</b> |
| Sezione 30 Parte generale.....  | 16        |
| Sezione 31 Materiali.....   | 16        |
| Sezione 32 Categorie di peso .....                                      | 16        |
| Sezione 33 Arbitri .....  | 16        |
| Sezione 34 Tavolo di giuria.....  | 17        |
| Sezione 35 Svolgimento dell'incontro .....                              | 17        |
| Sezione 36 Applicazione di "Hajime", "Matte", "Sonomama" e "Yoshi"..... | 17        |

|                                    |   |           |
|------------------------------------|---|-----------|
| Sezione 37                         | Punteggi .....                                  | 18        |
| Sezione 38                         | Sanzioni.....                                   | 19        |
| Sezione 39                         | Esito dell'incontro .....                       | 20        |
| Sezione 40                         | Forfait e ritiro .....                          | 21        |
| Section 41                         | Infortunio, malore o indisposizione.....        | 21        |
| Sezione 42                         | Gare a squadre .....                            | 21        |
| Sezione 43                         | Riserve nelle Gare a squadre .....              | 21        |
| <b>V. Disposizioni finali.....</b> |   | <b>22</b> |
| Sezione 44                         | Situazioni non contemplate dal Regolamento..... | 22        |
| Sezione 45                         | Entrata in vigore .....                         | 22        |
| <b>Appendice I</b>                 | <b>Gestualità arbitrale.....</b>                | <b>23</b> |
| <b>Appendice II</b>                | <b>Attacchi Duo System .....</b>                | <b>28</b> |
| <b>Appendice III</b>               | <b>Categorie di peso Fighting System .....</b>  | <b>32</b> |
| <b>Appendice IV</b>                | <b>Categorie di peso Ne-Waza System .....</b>   | <b>33</b> |

## I. Parte generale

### Sezione 1 Campo di Applicazione

- a. Il presente Regolamento si applica alle competizioni in ambito della Federazione Internazionale, delle Unioni Continentali, dei campionati e tornei internazionali, in competizioni di Duo System e Fighting System.
- b. Tutti i riferimenti contenuti in questo documento contenenti il termine “egli” devono intendersi come “egli o ella”.
- c. Le nazioni sono libere di utilizzare anche i propri gara regolamenti nazionali.

### Sezione 2 Abbigliamento di gara e protezioni personali <sup>(1)</sup>

- a. Gli atleti dovranno indossare un Ju-Jitsu Gi bianco di buona qualità che deve essere pulito e in buono stato. Dovranno indossare una cintura rossa o blu.
- b. La giacca deve essere abbastanza lunga da coprire i fianchi e legata con la cintura attorno alla vita.
- c. Le maniche dovranno essere abbastanza larghe da consentire la presa e abbastanza lunghe da coprire metà avambraccio ma non il polso. Le maniche non possono essere arrotolate.
- d. I pantaloni dovranno essere abbastanza larghi e abbastanza lunghi da coprire le tibia. Gli orli dei pantaloni non possono essere arrotolati.
- e. La cintura dovrà essere legata 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 cm di cintura da ciascuna parte del nodo.
- f. Alle atlete è richiesto di indossare un indumento bianco (maglietta, body o rush-guard) sotto alla loro giacca. Gli uomini non possono indossare niente sotto alla giacca.
- g. Gli atleti devono avere unghie corte sia delle mani che dei piedi.
- h. Gli atleti non possono indossare niente che possa ferire o costituisca pericolo per l'avversario.
- i. Gli occhiali non possono essere indossati. Le lenti a contatto possono essere indossate a proprio rischio.
- j. I capelli lunghi devono essere legati con elastico per capelli morbido.

### Sezione 3 Area di gara <sup>(2)</sup>

- a. Ciascuna area di gara dovrà avere dimensioni 12 m x 12 m e dovrà essere coperta da tatami, generalmente di colore verde o qualsiasi altro colore accettabile.

---

<sup>1</sup> Se un atleta non segue questa regola, non è autorizzato ad iniziare la gara. Egli ha la possibilità di cambiare gli elementi non in regola e ripresentarsi nuovamente entro due minuti.

<sup>2</sup> La distanza tra il tavolo giuria e l'area di gara deve essere almeno 2 m.  
La distanza tra il pubblico e l'area di gara deve essere almeno 3 m

- b. L'area di gara sarà divisa in due zone.
- c. L'area di combattimento deve essere sempre 8 m x 8 m.
- d. L'area fuori dall'area di combattimento sarà chiamata area di sicurezza e deve essere larga almeno 2 m.
- e. Qualora due o più aree di gara siano adiacenti, non è concessa un'area di sicurezza comune.
- f. In casi eccezionali<sup>(3)</sup>, è consentita un'area di combattimento minima di 6 m x 6 m.
- g. In casi eccezionali<sup>(4)</sup>, potrà essere consentito condividere parte dell'area di sicurezza, ma tra le due aree di combattimento dovranno esservi almeno 3 m di distanza.

#### **Sezione 4 Materiale**

Gli organizzatori dovranno provvedere cinture da gara rossa e blu, tabelloni segnapunti, fogli e liste per la gestione della gara, un posto per gli arbitri e il comitato tecnico

#### **Sezione 5 Istruttori, atleti**

- a. Solo un istruttore, che dovrà rimanere al limite dell'area gara durante il match, può assistere gli atleti in gara.<sup>(5)</sup>
- b. Qualora l'istruttore dimostri un comportamento scorretto verso gli atleti, gli arbitri, il pubblico o chiunque altro, l'arbitro centrale può decidere di allontanarlo dall'area a lui riservata per la durata dell'incontro.
- c. Qualora il cattivo comportamento continui, gli Arbitri dell'incontro possono decidere di allontanarlo dall'area per l'intero torneo.
- d. Qualora un atleta dimostri un comportamento antisportivo dopo un incontro<sup>(6)</sup>, 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.

---

<sup>3</sup> La dimensione minima dell'area di gara è ammessa unicamente se la dimensione del palazzetto è troppo piccola.

<sup>4</sup> Condividere parte dell'area di sicurezza è ammessa unicamente se la dimensione del palazzetto è troppo piccola.

<sup>5</sup> È ammessa una sedia per gli istruttori accanto al tatami.

<sup>6</sup> Dopo un combattimento significa durante l'intero torneo.

## II. JJIF Fighting System

### Sezione 6 Parte Generale

- a. In Fighting-System due atleti combattono sportivamente l'uno contro l'altro con adeguate tecniche di Ju-Jitsu.
- b. Il Fighting-System JJIF 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 <sup>(7)</sup>.
- c. Gli attacchi in prima parte sono limitati alle seguenti aree: testa, viso, collo, addome, torace, dorso e parte laterale.
- d. Tutti gli strangolamenti sono consentiti ad eccezione di quelli effettuati con la mano o le dita.
- e. 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.
- f. Tra due incontri è concesso un tempo di recupero non superiore a 5 minuti.

### Sezione 7 Materiali

- a. 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).
- b. Le protezioni devono essere realizzate internamente in schiuma morbida e dovranno essere spesse almeno 1 cm e non più di 2 cm. <sup>(8)</sup>
- c. Le protezioni devono essere della giusta misura ed in buono stato.
- d. È consentito utilizzare la conchiglia e il paradenti. Le atlete posso indossare il parase-no.
- e. Le protezioni di piede e tibia, conchiglia e paraseno vanno indossate al di sotto del Gi.

---

<sup>7</sup> Per combinazione si intende:  
In 1a parte devono eseguire combinazioni di calci e pugni.  
In 2a parte devono essere realmente attivi nel tentativo di proiettare/atterrare l'avversario  
In 3a parte devono realmente cercare di effettuare una buona immobilizzazione o cercare di uscirne.  
In 3a parte: finché persiste un reale tentativo di combattere e fino a quando c'è un reale progredire delle tecniche iniziate l'azione deve continuare a meno che la maggior parte del combattimento non si tenga a terra.

<sup>8</sup> Se il Gi e le protezioni di un atleta non seguono le presenti regole, egli non è autorizzato ad iniziare il combattimento. In tal caso egli può cambiare le sue protezioni / Gi in due minuti. Egli sarà punito con Shido per aver ritardato l'inizio dell'incontro..

## Sezione 8 Categorie di peso

Le seguenti categorie di peso saranno utilizzate nei Campionati Mondiali e competizioni continentali organizzate dalla JJIF per uomini e donne:

Donne: -49kg, -55kg, -62kg, -70kg, +70kg

Uomini: -56kg, -62kg, -69kg, -77kg, -85kg, -94kg, +94kg

## Sezione 9 Arbitri<sup>(9)</sup>

- 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) è responsabile della giuria. Egli detta i punti e le sanzioni ai presidenti di giuria ed informa il MR circa la fine del tempo di combattimento, del tempo di Osaе-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 10 Tavolo di Giuria

- a. Il tavolo di Giuria è posto dall'altra parte della posizione assunta dal MR all'inizio dell'incontro.
- b. Il Tavolo di Giuria sarà composto da tre Presidenti di Giuria, di cui due designati a segnare i punti ed uno al cronometro.
- c. Uno dei Presidenti di Giuria tiene traccia della competizione su carta, il secondo controlla il tabellone elettronico.
- d. Qualora ci sia differenza tra i due registri, quello cartaceo è quello corretto.

## Sezione 11 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. <sup>(10)</sup>

---

<sup>9</sup> Gli arbitri dovrebbero essere di differenti nazioni qualora possibile.

- e. Gli atleti possono passare da una parte all'altra, ma devono essere attivi in tutte le parti. <sup>(11)</sup>
- f. 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.
- g. 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.
- h. 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 12 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. <sup>(12)</sup>
  - 2. Se entrambi gli atleti lasciano l'area di combattimento completamente in 3a 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 Osaе-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 batte le mani. <sup>(13)</sup>
  - 10. L'incontro è finito. <sup>(14)</sup>
- c. "Sonomama" sarà usato se il MR 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 un'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. Ogniqualevolta 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".

---

<sup>10</sup> Se un atleta ripetutamente si inginocchia o si siede direttamente sarà punito per passività in 2a parte. Non è consentito alzare l'avversario sdraiato per effettuare una proiezione. In questo caso il MR ferma l'incontro tramite Matte.

<sup>11</sup> Non è consentito colpire l'avversario quando egli abbia entrambe le ginocchia sul tatami. In questo caso il MR ferma l'incontro con Matte.

<sup>12</sup> Se uno degli atleti lascia con entrambi i piedi l'area di combattimento solo per poco e rientra immediatamente, l'incontro non sarà fermato.

<sup>13</sup> Se un SR batte le mani, il MR deve fermare l'incontro.

<sup>14</sup> Il MR unitamente ai SR deciderà, dopo aver consultato il TR, se l'ultima azione è avvenuta prima o dopo la fine del tempo dell'incontro.

## Sezione 13 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 1a parte:  
(Pugni, colpi e calci devono essere applicati con Hikite / Hikiashi, con buon bilanciamento e controllo <sup>(15)</sup>)
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 2a parte:  
(Proiezioni, atterramenti, 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, 2 punti)
  2. Strangolamenti e leve articolare con battuta (resa) (Ippon, 2 punti)
  3. Una proiezione perfetta <sup>(16)</sup> o atterramento (Ippon, 2 punti)
  4. Una proiezione o atterramento non perfetti (Wazari, 1 punto)
- c. I seguenti punti possono essere assegnati in 3a 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. Osae-komi <sup>(17)</sup>, Strangolamenti e leve articolare con battuta (resa) (Ippon, 3 punti)
  3. Un controllo efficace annunciato come "Osae-komi" che duri 15 secondi. (Ippon, 2 punti)
  4. Un controllo efficace annunciato come "Osae-komi" che duri 10 secondi. (Wazari, 1 punto)
- d. 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".

<sup>15</sup> Un calcio che venga afferrato dall'avversario non potrà mai essere valutato come Ippon.

<sup>16</sup> Una proiezione perfetta con cui l'avversario cada sullo stomaco sarà valutata come Ippon.

<sup>17</sup> Osae-Komi può unicamente essere annunciato qualora:

1. L'atleta controllato (uke) è sdraiata 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'Osae-Komi continua anche qualora:

1. Uke riesce ad afferrare una gamba di Tori
2. Uke riesce a girare sul fianco o sulla schiena.

Se entrambi i corpi sono completamente fuori dall'area di combattimento, il tempo di Osae-Kome 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".

## Sezione 14 Sanzioni

- a. Le sanzioni devono essere comminate dalla maggioranza degli arbitri. <sup>(18)</sup>
- 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 o applicano scorrettezze tecniche di minore entità. <sup>(19)</sup>
  2. "Mubobi"
  3. Uscire fuori dall'area di gara con entrambi i piedi volontariamente<sup>(20)</sup>.
  4. Spingere l'avversario fuori dall'area di combattimento volontariamente .
  5. Colpire con calci o pugni l'avversario dopo l'inizio della 2a parte volontariamente .
  6. Eseguire una qualsiasi azione dopo l'annuncio di "Matte" o "Sonomama".
  7. Colpire con calci o pugni le gambe dell'avversario.
  8. Colpire con calci o pugni l'avversario se questi è sdraiato a terra.
  9. Eseguire leve alle dita di mani o piedi.
  10. Incrociare le gambe attorno alle reni e comprimere (do-jime).
  11. Eseguire soffocamento a mani/dita nude.
  12. Qualora l'atleta si presenti impreparato sul tatami e ritardi l'inizio dell'incontro. <sup>(21)</sup>
  13. 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. <sup>(22)</sup>
  2. Proiettare l'avversario dall'area di combattimento fuori dall'area di sicurezza.
  3. Ignorare le istruzioni del MR.

<sup>18</sup> Errori occorsi nell'assegnazione dei punteggi e penalità dovranno essere corrette dai tre arbitri e dall'arbitro di tavolo in carica.

<sup>19</sup> Passività 1a parte: Uno od entrambi gli atleti non eseguono alcuna azione volta ad ottenere punti.  
Uno o entrambi gli atleti passano direttamente in 2a o 3a parte.  
Uno o entrambi gli atleti non eseguono combinazioni di tecniche prima di procedere alla parte successiva.

Passività 2a 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 2a parte, pur essendo attivi in 1a parte.  
Un atleta esegue un falso attacco per raggiungere il suolo volutamente per rompere la presa.

Passività 3a parte: Uno od entrambi gli atleti non eseguono alcuna azione volta ad ottenere punti.  
Se un atleta è ripetutamente passivo dopo le sanzioni, egli può essere punito con Chui (Ignorare le istruzioni del MR)

<sup>20</sup> Se uno degli atleti lascia l'area di combattimento solo per poco e rientra nell'area di combattimento, il combattimento non deve essere fermato.

<sup>21</sup> La sanzione verrà comminata a seguito del saluto prima che l'incontro inizi con "Hajime"

<sup>22</sup> Una tecnica che sia fermata dal corpo / testa invece che dal controllo dell'attaccante è un esempio di c1. Una tecnica che causi il movimento della testa a causa del contatto è un esempio di c1.  
Tecniche che causino sanguinamento (ma non dovute alla riapertura di precedenti ferite) devono essere valutate dagli arbitri per determinare se siano da sanzionare quali c1 (azione proibita) o e1 (azione proibita grave) 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 tecniche che danno punteggio valido. Il contatto con il corpo deve essere identificato con un contatto della pelle (sfioramento). Altrimenti potrebbe essere identificato come contatto violento c1.

Un altro criterio per c1 che va considerato è qualora 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.

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.<sup>(23)</sup>
  3. Effettuare qualsiasi leva articolare al collo o alla colonna vertebrale.
  4. Effettuare qualsiasi leva in torsione al ginocchio o al piede.

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 15 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.<sup>(24)</sup> La procedura può essere ripetuta. I punteggi, Ippon e sanzioni dell'incontro iniziale verranno riportati nell'incontro supplementare.

## Sezione 16 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.

---

<sup>23</sup> Una tecnica di proiezione eseguita in combinazione di una leva articolare o strangolamento non è ammessa (ad esempio Kote-gaeshi è intesa come tecnica di atterramento)

<sup>24</sup> L'atleta mantiene i punti e le sanzioni già ottenuti.

- b. La decisione di “Kiken-gachi” (vittoria per ritiro) verrà assegnata dal MR all’atleta il cui avversario si ritira dalla gara durante l’incontro. In questo caso a colui che si ritira verranno assegnati 0 punti, mentre al vincitore saranno assegnati 14 punti o il punteggio già ottenuto, qualora maggiore di 14.

### **Sezione 17 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.

### **Sezione 18 Gare a squadre**

Le gare a squadre sono possibili e le regole sono le stesse delle gare individuali.

### **Sezione 19 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.

### III. JJIF Duo System

#### Sezione 20 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<sup>(25)</sup>
- b. Ciascun attacco deve essere preparato con un'azione di pre-attacco, ad esempio spingendo, colpendo o tirando.<sup>(26)</sup>
- 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.<sup>(27)</sup>
- 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.<sup>(28)</sup>
- h. Se necessario il MR segnala un attacco sbagliato con il corrispondente gesto, dicendo il numero di quello sbagliato.<sup>(29)</sup>
- 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 21 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.

---

<sup>25</sup> Nella serie D Uke può iniziare con entrambe le armi in mano.

<sup>26</sup> Il pre-attacco e l'attacco devono essere eseguiti da Uke.

<sup>27</sup> Il cambio dei ruoli tra Tori e Uke può cambiare anche durante una serie.

<sup>28</sup> Il MR legge prima tutti i punteggi. Quando egli vede che tutti i punteggi sono stati conteggiati sullo schermo, indica di abbassare i tabelloni segna-punti..

<sup>29</sup> Il segno "attacco sbagliato" sarà mostrato dal MR se Uke mostra un altro attacco differente da quello indicato dal MR.

## Sezione 22 Categorie

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

## Sezione 23 Criteri di giudizio <sup>(30)</sup>

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

---

<sup>30</sup>

### **Attacco**

Attacco sbagliato (dimostrando l'attacco con il numero errato)  
 Prese non chiuse  
 Pre-attacco e attacco non connessi in maniera logica  
 Sbilanciamento  
 Attacco debole  
 Attacco che manca il bersaglio

### **detrazione**

2 punti  
 ½ punto  
 ½ punto  
 ½ punto  
 ½ punto  
 ½ punto

### **Difesa e atterramento**

Difesa insufficiente  
 Nessuno sbilanciamento  
 Azione effettuata troppo rapidamente  
 Uke salta (proiezione non reale)  
 Tecnica scenografica (poco reale)  
 Azioni non connesse in maniera logica  
 urla non necessarie

½ punto  
 ½ punto  
 ½ punto  
 ½ punto  
 ½ punto  
 ½ punto

### **Controllo a terra**

Mancato controllo dell'arma  
 Controllo insufficiente (leva articolare, strangolamento) di Uke  
 L'atemi manca Uke

½ punto  
 ½ punto  
 ½ punto

## Sezione 24 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. La prima coppia sorteggiata (Coppia 1) indossa la cintura rossa e rimane alla destra del MR. La seconda coppia (Coppia 2) indossa la cintura blu. 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.<sup>(31)</sup>
- 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 25 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 26 Giuria

La Giuria consiste di 5 arbitri con licenza valida, ciascuno di differente nazionalità.

## Sezione 27 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 ritirino dalla gara durante l'incontro. In questo caso a coloro che si ritirano verranno assegnati 0 punti, mentre ai vincitori saranno assegnati 12 punti.

---

<sup>31</sup> Il MR mostra il numero prima agli atleti, quindi alla Giuria.

### **Sezione 28 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".

### **Sezione 29 Gare a squadre**

Le gare a squadre sono possibili e le regole sono le stesse delle gare individuali.

## **V. Disposizioni finali**

### **Sezione 44 Situazioni non contemplate dal Regolamento**

- a. Gli arbitri dell'incontro interessato, che insieme debbano giungere ad una decisione, devono saper affrontare qualsiasi situazione si manifesti che non sia contemplata nel presente regolamento.
- b. Il TR non ha diritto di voto, egli può unicamente assistere.

### **Sezione 45 Entrata in vigore**

Il seguente Regolamento è autorizzato dall'Assemblea Generale della JJIF ed entrerà in vigore dal 1 Gennaio 2014. Esso sostituisce tutti i regolamenti precedenti.

## Appendice I Gestualità arbitrale



### Hajime (FS, NW)

Inizio dell'incontro/combattimento:  
L'arbitro è tra i due atleti e con entrambe le mani annuncia "Hajime". La voce deve essere forte e autoritaria.



### Matte (FS, NW)

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.



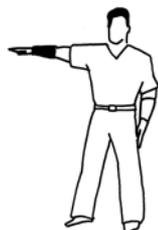
### Ippon (FS, NW)

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.



### Ippon 3 Punti (FS)

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.



### Wazari (FS), Vantaggio (NW)

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.



### Annullare (FS)

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

|   |  |
|---|--|
|  <p><b>Proiezione fuori dall'area di gara (FS)</b><br/>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><b>Commenti, osservazioni non necessari (FS)</b><br/>L'arbitro posiziona il dito indice esteso davanti alla bocca, il resto della mano è chiusa a pugno.</p>   |
|  <p><b>Osae-komi (FS, NW)</b><br/>(immobilizzazione a terra)<br/>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 tutto il tempo in cui l'Osae-komi è in atto.</p> |  <p><b>Toketa (FS)</b><br/>(Fine dell'immobilizzazione a terra)<br/>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><b>Azione contemporanea di entrambi gli atleti (FS)</b><br/>(Aiuchi)<br/>L'arbitro flette le braccia orizzontalmente davanti al corpo toccando i pugni tra di loro.</p>  |  <p><b>Sanzione (FS, NW)</b><br/>(Shido, Chui, Hansoku-make)<br/>L'arbitro indica l'atleta da sanzionare, con l'indice steso, pugno chiuso, ed annuncia la relativa sanzione.</p>   |
|  <p><b>Segno di "non ho visto" (FS)</b><br/>L'arbitro copre gli occhi con i palmi aperti per poco tempo (mani davanti agli occhi)</p>  |  <p><b>Sistemare il Gi</b><br/>L'arbitro incrocia le mani di fronte al corpo con le mani aperte, quindi indica l'atleta che deve risistemare il Gi.</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  <p><b>Full Ippon (FS)</b><br/>(Segno del TR)<br/>Il TR mostro al MR il segno e il colore del vincitore.</p>  |  <p><b>Hantei (DS)</b><br/>L'arbitro alza un braccio sopra la testa, con il palmo aperto lateralmente</p>  |
|  <p><b>Hikiwake</b><br/>(parità)<br/>L'arbitro incrocia le braccia davanti al petto, palmi aperti. L'arbitro annuncerà "Hikiwake".</p>  |  <p><b>Annuncio del vincitore</b><br/>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><b>Sonomama (FS, NW)</b><br/>(Comando "Fermi")<br/>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><b>Yoshi (FS, NW)</b><br/>(Comando "Continue")<br/>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><b>Tempo medico</b><br/>L'arbitro forma una T con entrambe le braccia.</p>  |  <p><b>Perdita di tempo</b><br/>L'arbitro indica il suo "orologio" con l'indice steso, pugno chiuso.</p>   |



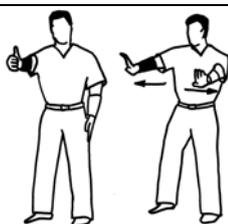
### **Tecnica proibita (FS)**

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 (FS)**

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



### **Break (FS)**

(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)



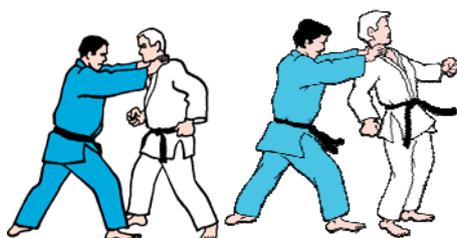
Presa: Uke afferra il braccio di Tori. Una mano afferra il polso, l'altra l'avambraccio.

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

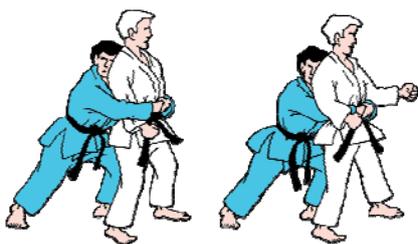
(Ciascun attacco deve essere preceduto da un pre-attacco)

---



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.

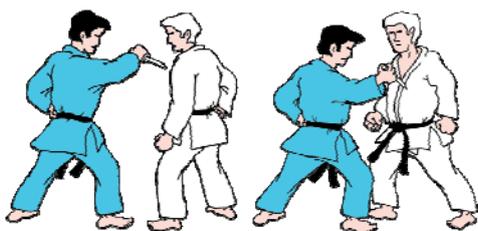
---



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.

---