

MMA ACADEMY
BRAZILIAN JIU JITSU
Via Dell'Usignolo, 30/10 - Tel/Fax 0331.329020
21052 BUSTO ARSIZIO (VA)
C.F. 90040540123 - www.artimarzialimiste.it

REGOLAMENTO
NE WAZA

Traduzione del Sejr.
Carlo Romito
(AGOSTO 2011)



REGOLAMENTO NE WAZA -

Contenuti

1	Definizione	pagina 3
2	Sesso	pagina 3
3	Gruppi d'età	pagina 3
4	Nazionalità	pagina 3
5	Grado di cinture	pagina 3
6	Licenza	pagina 4
7	Passaporto	pagina 4
8	Certificato medico	pagina 4
9	Judogi	pagina 4
10	Categorie di peso	pagina 4
11	Durata degli incontri	pagina 4
12	Modalità di competizione	pagina 4
13	Allenatori	pagina 4
14	Controllo strumenti e tabelle	pagina 5
15	Zona di combattimento	pagina 5
16	Arbitraggio	pagina 5
	Arbitro	pagina 5
	Saluto (Rei)	pagina 5
	Svolgimento dell'incontro	pagina 5
	Metodo di presa	pagina 5
	Proiezione	pagina 5
	Abbandono del tappeto	pagina 6
	Calcolo del punteggio	pagina 6
	Situazioni valutate da attribuzione punteggio	pagina 6
	Strangolamenti	pagina 6
	Leve agli arti superiori	pagina 7
	Leve agli arti superiori	pagina 7
	Situazioni valutate da "punti vantaggio"	pagina 7
	Limiti di azioni per grado ed età	pagina 7
	Azioni e tecniche proibite	pagina 8
	Penalità e equivalenze di punti	pagina 9
17	Infortuni	page 9
	Appendici	pagina 10

1 Definizione

Ne-Waza (lotta a terra) è una delle basi principali di Judo e Jujitsu. La sua importante eredità tecnica si misura in base alla sua efficienza e al suo valore educativo.

L'implemento delle sessioni di allenamento tecnico, di Tornei, INTERNATIONAL OPENS o NATIONAL CUP specifici del NE WAZA, mira a migliorare questo settore dalle regole appropriate che permettono a principianti di ogni età di praticarle in modo sicuro.

Obiettivi:

- Incoraggiare la pratica in ampia scala adattando i moduli.
- Dare priorità alla sicurezza degli atleti e alla convivialità.
- Supervisione amministrativa ed arbitraggio solo se necessarie.
- Regolamento adattato che privilegi il comportamento offensivo, la mobilità a terra e l'espressione di una vasta gamma di tecniche e di numerosi azioni tattiche.

2 Sesso

Donne e Uomini (in attività separate)

3 Gruppi di età

Le specifiche categorie di età sono: cadetti (U17), juniores (U20) e seniores.

4 Nazionalità

Sessioni di allenamento tecnico, TORNEI e INTERNATIONAL OPENS sono aperti a ogni membro francese FFJDA.

Membri stranieri di FFJDA possono partecipare alle sessioni di allenamento tecnico, ai tornei come anche agli INTERNATIONAL OPENS.

Gli INTERNATIONAL OPENS saranno aperti ai membri stranieri di federazioni riconosciute dal GAISF.

(General Association of International Sports Federation).

Solo gli atleti membri del FFJDA e di nazionalità francese possono richiedere di partecipare alla NATIONAL CUP (vedi sistema di selezione).

5 Grado di cintura

Sessioni di allenamento tecnico e TORNEI sono aperti a combattenti di cintura bianca, gialla, arancio, verde, blu, marrone e nera.

Possono partecipare agli INTERNATIONAL OPENS solo gli atleti dalla cintura verde alla cintura nera.

6 Licenze

Gli atleti devono possedere la licenza FFJDA del corrente anno.

Per gli INTERNATIONAL OPENS, gli atleti stranieri devono essere membri di una federazione che appartiene al GAISF.

4

7 Passaporti

I membri della FFJDA devono aver posseduto il passaporto sportivo per meno di otto anni (tolleranza riguardo la validità fino al 31 agosto della sessione corrente).

8 Certificati medici

Per le competizioni, un certificato medico rilasciato meno di un anno prima della competizione deve attestare l'assenza di controindicazioni per la pratica di Judo e Jujitsu.

9 Judogi

Gli atleti dovranno indossare un Judogi bianco (giacca e pantaloni), in rispetto delle regole specificate nel codice sportivo F.F.J.D.A.

Il Judogi blu (giacca e pantaloni) è tollerato.

Il primo atleta chiamato indosserà la cintura rossa, il secondo una blu o bianca.

Sono consentite solo protezioni leggere.

10 Categorie di peso

Cadetti (U17) Uomini: -55Kg -60 Kg, -66 Kg, -73 Kg, -81 Kg, -90 Kg, + 90 Kg

Cadetti (U17) Donne: -44 Kg, -48 Kg, -52 Kg, -57 Kg, - 63 Kg, - 70 Kg, + 70 Kg

Juniores (U20) – Seniores Uomini: -60 Kg, -66 Kg, -73 Kg, -81 Kg, -90 Kg, -100 Kg, + 100 Kg

Juniores (U20) – Seniores Donne: -48 Kg, -52 Kg, -57 Kg, - 63 Kg, - 70 Kg, - 78 Kg, + 78 Kg

11 Durata degli incontri

Cadetti (Donne e Uomini): 4 minuti

Juniores – seniores (Donne e Uomini): 6 minuti

Over 36 seniores: 5 minuti

Il tempo di recupero tra due incontri deve essere pari alla durata di due incontri.

12 Sistema di competizione

La competizione si svolgerà in modalità differenti in base al numero di combattenti.

13 Allenatori

È consentito che gli atleti siano accompagnati. L'allenatore starà vicino al tappeto durante l'incontro.

Egli sarà allontanato dal margine del tappeto in caso di cattiva condotta o comportamenti incivili.

14 Controllo degli strumenti e delle tabelle

Due arbitri per tavolo sono incaricati di seguire i combattimenti. Il primo dovrà controllare le tabelle e il tempo, il secondo il manuale o la lavagna elettronica.

Solo un cronometro è necessario per ogni combattimento.

5

15 Zona di combattimento

La superficie minima è di 6m X 6m.

16 Arbitraggio

Arbitro

Il combattimento è controllato da un arbitro. Il secondo arbitro seduto al tavolo di controllo può garantire il punteggio in base alle decisioni dell'arbitro sul tappeto.

Movimenti dell'arbitro

Punteggi, vantaggi o penalità vengono indicate sul braccio corrispondente al colore del relativo combattente (una fascia colorata al gomito dell'arbitro). L'arbitro indica al tavolo i punti mostrando uno, due, tre o quattro dita. I vantaggi vengono indicati tagliando orizzontalmente lo spazio col braccio (Ex: WAZA ARI).

Saluto (Rei)

I combattenti devono rispettare il tradizionale saluto del judo e del ju jitsu all'inizio e alla fine di ogni combattimento.

Svolgimento dell'incontro

Il combattimento comincerà con il saluto e finirà quando uno dei combattenti si arrende o alla fine del tempo prestabilito dalle regole tecniche. I combattenti possono andare a terra non appena effettuata una presa. Il combattimento combinato è permesso: i combattenti possono combattere se uno dei due è a terra e l'altro in piedi. Possono alzarsi quando lo desiderano. Se alla fine del tempo prestabilito entrambi i combattenti sono alla pari riguardo a punti e vantaggi, il combattimento continuerà in accordo ai principi del vantaggio finale. La durata del tempo extra è uguale alla durata del combattimento iniziale. In caso di nuova parità, la decisione sarà presa dall'arbitro. In caso di parità di punti, l'arbitro darà la vittoria a chi possiede il maggior numero di vantaggi. Per i combattenti senior di età superiore ai 45 anni, dopo il tradizionale saluto, l'inizio e la possibile ripresa del combattimento verrà effettuato in ginocchio.

Prese

La presa alla fine dei risvolti è permessa così come lo è la presa "revolver". I combattenti possono effettuare una presa ai pantaloni del judogi. Tutte le forme di proiezione e di sollevamento di gambe sono permesse.

L'azione di inserire le dita nei risvolti delle giacche o dei pantaloni dell'avversario è sanzionata da uno SHIDO.

Se un combattente viene preso ai pantaloni e si siede direttamente il suo avversario ottiene due punti.

6

Proiezione

Un lottatore può andare a terra quando lo desidera, purché egli abbia, una presa al Judogi del suo avversario.

Dalla posizione in piedi, un combattente può saltare direttamente intorno alla vita del suo avversario (per alzare la guardia). Il combattimento può continuare ma può anche essere portato a terra. La proiezione da in piedi spingendo l'avversario direttamente sul pavimento è consentita. I combattenti devono continuare a portarsi da una posizione eretta al suolo e dal suolo alla posizione eretta.

Se un combattente si siede deliberatamente o meno mentre la sua gamba è presa, il combattente in piedi ottiene due punti.

Abbandono del tappeto

Si reputa che un combattente stia abbandonando il tappeto quando non ha più supporto nella superficie di combattimento. Se i combattenti escono dal tappeto in una posizione facilmente riconoscibile dall'arbitro, il secondo annuncerà SONOMAMA e li riposiziona in posizione identificabile nel centro del tappeto.

Se la posizione non è chiaramente riconoscibile, allora l'arbitro annuncerà MATTE e i combattenti dovranno ricominciare al centro del tappeto. Se il combattente, tentando di impedire un leva agli arti o

uno strangolamento esce dall'area di combattimento verrà sanzionato da uno SHIDO.

Ma, se il combattente esce volontariamente e in una maniera ovvia dalla superficie di combattimento per impedire una presa, una leva o un' effettivo strangolamento allora sarà sanzionato con HANSOKU MAKE.

Questo HANSOKU MAKE non implica una squalifica dall'intera competizione.

Calcolo dei punti

Solo gli strangolamenti, una leva alle braccia o alle gambe permettono di vincere prima della fine dell'incontro.

Il ritiro battendo due volte al suolo (o sull'avversario) o gridando in occasione di una leva o di uno strangolamento conclude il combattimento. La vittoria viene attribuita immediatamente. Per ogni azione convalidata, l'arbitro indica il tavolo, con la mano che indossa il colore del rispettivo combattente, il numero dei punti attribuiti. Non si accumulano punti quando un combattente ferma volontariamente un movimento e lo ritenta. Il ritorno alla posizione di guardia conferisce a entrambi i combattenti la possibilità di segnare punti su ogni posizione. Nessun punto può essere segnato da un combattente o dall'altro finché è in atto un tentativo di sottomissione.

Situazioni valutate da attribuzione punteggio

Vedi documento in appendice a pagina 10 delle regole di arbitraggio FFJDA (vedi sito web FFJDA : www.ffjudo.com)

Strangolamenti

Gli strangolamenti sono consentiti. Possono essere realizzati con il bavero o i risvolti del Judogi dell'avversario. Possono anche essere realizzati con la giacca dal Judogi dell'avversario.

Gli strangolamenti possono essere realizzati da in piedi.

Gli strangolamenti devono essere realizzati senza azioni sulla nuca o sul collo. E possibile abbassare la testa dell'avversario durante la realizzazione del SANKAKU JIME.

Leve agli arti superiori

Le leve agli arti superiori sono permesse in flessione, estensione rotazione e compressione. Esse possono essere realizzate sui gomiti. Leve alla spalla e al polso sono consentite.

L'azione continua anche se l'avversario si alza.

Leve agli arti inferiori

Le leve agli arti inferiori sono consentite in flessione estensione e compressione. Le leve possono essere fatte a caviglie e ginocchia. E consentito coprire la gamba attaccata dell'avversario con la gamba interna.

La compressione del polpaccio così come quella della coscia è consentita. Le leve in iperestensione sono permesse.

Quando un combattente viene attaccato con una leva alla gambe e quando tenta di liberarsi possono presentarsi diverse situazioni:

- Il combattente può controllare il suo avversario per evitare che si giri.
- Il combattente può seguire il suo avversario se questo si gira.
- Se l'avversario si gira il combattente che sta effettuando la leva lo deve lasciare.
- Se il combattente che sta effettuando la leva non segue il suo avversario, l'arbitro fermerà il combattimento dicendo MATTE.

Se il combattente attacca girando esageratamente verrà squalificato.

Le situazioni seguenti vengono valutate con un vantaggio:

Alcuni azioni tecniche non sfociano nell'attribuzione di punti. Nonostante ciò l'arbitro può attribuire vantaggi per:

- Ogni controllo tenuto per meno di 5 secondi.
- Un passaggio sulla schiena con un singolo arpionamento della gamba.
- Il corretto compiersi dell'azione tecnica senza portare alla resa dell'avversario (leva o strangolamento).

Se c'è una situazione di parità di punteggio alla fine dell'incontro i vantaggi verranno contati per indicare il vincitore. I vantaggi, a prescindere dal loro numero, restano più bassi dei punti.

Limiti di azione per grado ed età :

- Cadetti e juniores: le leve alle gambe non sono permesse.
- Juniores e seniores: Le leve agli arti inferiori sono permessi solo a partire dalla cintura verde, possono essere effettuati solo nell'asse dell'articolazione(non girando).
- Seniores dai 46 anni: le leve alle gambe sono proibite. L'inizio e la possibile ripresa del combattimento avverranno in ginocchio. Se un combattente si alza il combattimento può continuare. Nonostante ciò se entrambi i combattenti si alzano, l'arbitro annuncia MATTE e il combattimento prosegue in ginocchio.

8

- Per cinture bianche, gialle e arancio: l'inizio del combattimento e la possibile ripresa avverrà in ginocchio.

Azioni e tecniche proibite.

Azioni proibite sanzionate con HANSOKU MAKE:

- Urtare, mordere, schiaffeggiare, pizzicare, tirare i capelli (valutato come atto volontario)
- Manipolare la schiena o il collo dell'avversario
- Leve al collo
- Coprire le ginocchia dell'avversario con la gamba esterna durante un attacco con una leva alla caviglia.
- Manipolare il piede che porta il ginocchio in rotazione
- Proiezione a forbice con le gambe (KAMI BASAMI)
- Strangolamento con la cintura
- Presa alla gola con l'intera mano
- Mettere dita negli occhi
- Fare leve alle dita delle mani e dei piedi
- Qualunque azione pericolosa alla colonna vertebrale
- Tutte le azioni dure con l'obiettivo di ferire volontariamente.
- Gettare violentemente l'avversario al suolo mentre questo è in una posizione di guardia o in una fase di efficienza simile alla sottomissione.(SANKAKU JIME, JUGI GATAME) venendo sollevati dal pavimento.
- Gettare l'avversario buttandolo sulla schiena mentre sta controllando il combattente sulla schiena e mentre il secondo è in piedi.
- Uscire volontariamente dal tappeto per scappare da una tecnica di leva o sottomissione.
- Contestare le decisioni dell'arbitro
- Inveire contro l'arbitro o fare gesti inappropriate all'arbitro, al pubblico o all'avversario.

Generalmente parlando tutte le azioni pericolose dure e contrarie all'etica sono proibite.

Azioni proibite sanzionate da uno SHIDO:

- Infilare le dita nei risvolti della giacca e nei pantaloni dell'avversario.
- Azioni sulla faccia dell'avversario
- Interrompere deliberatamente il combattimento
- Essere passivi
- Mantenere una posizione fissa per più di 5 secondi per evitare il progredire del combattimento.
- Rifiutare il confronto a terra e infrangere le regole
- Andare direttamente a terra senza una presa sull'avversario
- Lasciare volontariamente il tappeto per prevenire un'azione favorevole all'avversario o durante un tentativo di sottomissione.

In caso di passività l'arbitro tocca il combattente dicendogli di muoversi(può usare il termine "passive" aggiungendo il colore del combattente indicato).In caso di nessun cambiamento uno SHIDO verrà attribuito al combattente.

In caso di fallo mirato all'acquisizione di una posizione avvantaggiata l'arbitro pronuncerà MATTE. I due combattenti dovranno ricominciare il combattimento dalla posizione iniziale (in piedi o in ginocchio)avendo dato lo SHIDO al combattente colpevole.

9

In caso di fallo effettuato da un combattente in posizione sfavorevole l'arbitro pronuncerà

SONOMAMA. Egli darà uno SHIDO all'atleta colpevole. L'incontro ricomincerà dopo l'annuncio di YOSHI dato dall'arbitro.

Nei casi di un'azione col risvolto del judogi sulla faccia, l'arbitro ammonirà i combattenti.

Penalità e equivalenza di punti

- SHIDO = 2 punti per l'avversario

- HANSOKUMAKE = squalifica

- 4 SHIDO = squalifica

- HANSOKUMAKE per azioni pericolose all'avversario o atteggiamenti contrari allo spirito =

Sarà impossibile proseguire la competizione.

17 Infortuni

L'arbitro fermerà l'incontro e chiederà l'intervento medico il quale informerà l'atleta e l'arbitro riguardo l'importanza del danno. Il medico può decidere se l'incontro potrà riprendere o se ci sarà un ritiro.

L'arbitro rispetterà le decisioni del medico.

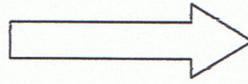
Tutte le emorragie devono essere fermate ed è necessario prendere precauzioni per evitare il contatto con le emorragie.

Il tempo massimo di intervento durante un incontro è di 5 minuti.

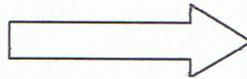
Situazioni valutate da punteggio

Solo una presa agli arti superiori o inferiori e shime waza possono fermare l'incontro.

1. Differenti tipi di prese



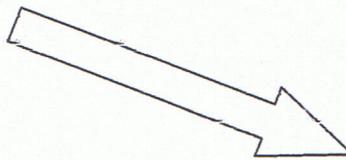
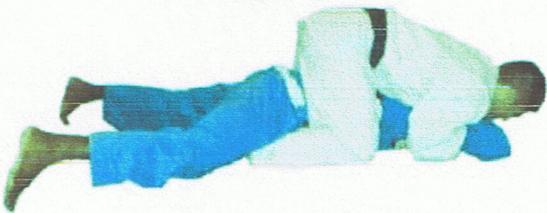
Osae-waza
=
1 punto
5 secondi di controllo



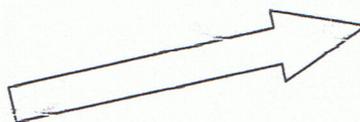
Uki gatame
=
2 punti
3 secondi di controllo



Tate shiho gatame
=
4 punti
5 secondi di controllo



Presa da dietro la schiena
=
4 punti



5 secondi di controllo
Entrambi i piedi **devono**
essere all'interno delle
ginocchia

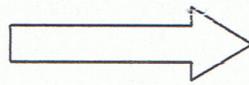
Possiamo fare dei punti con delle prese a terra.

I punti segnato col controllo verranno riconosciuti solo se superano i precedenti.

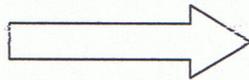
Il controllo dalla schiena, permette all'avversario di **segnare** dei punti.

esempio:

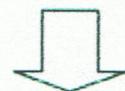
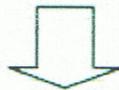
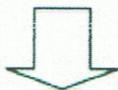
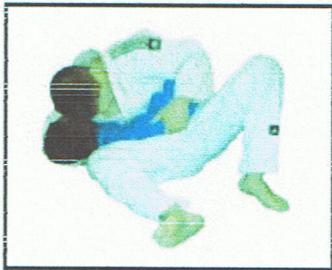
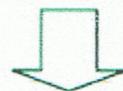
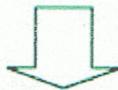
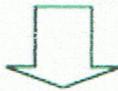
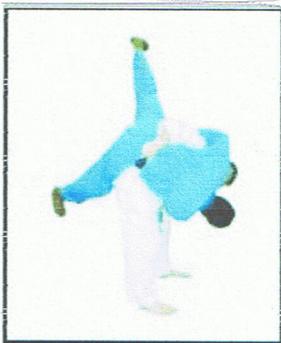
2. Tecniche di proiezione



Proiezione
« Ippon »
=
2 punti



Proiezione
(sulla schiena/ di lato/
natiche)
+
Lavoro a terra
=



proiezione
+
Osae-waza
=
2 + 1
=
3 punti

proiezione
+
Uki-waza
=
2 + 2
=
4 punti

proiezione
+
Tate shiho gatame
=
2 + 4
=
6 punti

3. Cambiare la guardia: l'avversario è sotto



Cambiare la guardia + Osae waza = $3 + 1 = 4$

Cambiare la guardia + Uki waza = $3 + 2 = 5$

Cambiare la guardia + Tate shiho gatame

= $3 + 4 = 7$

Il passaggio della guardia deve essere seguito da una presa per convalidare i punti.

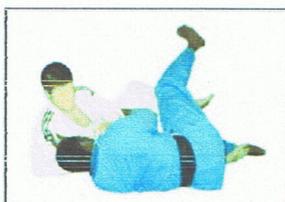
Passare dalla guardia alla mezza guardia verrà convalidato con un vantaggio se la parte superiore del corpo è controllata.

4. Reversal position: da sotto a sopra



Reversal position + controllare la schiena per 5 secondi = 2

5. Reversal position: Tori è sotto l'avversario



Reversal position + lavoro a terra = 2 punti



Reversal position + Osae waza = 2 + 1 = 3 punti

Reversal position + Uki waza = 2 + 2 = 4 punti

Reversal position + Tate shiho gatame
= 2 + 4 = 6 punti

La liberazione da osaekomi attraverso reversal position vale 2 punti.

Quando i combattenti si stanno inginocchiando faccia a faccia la reversal position è in azione.

6. Rotazione: quando l'avversario è a Quattro appoggi



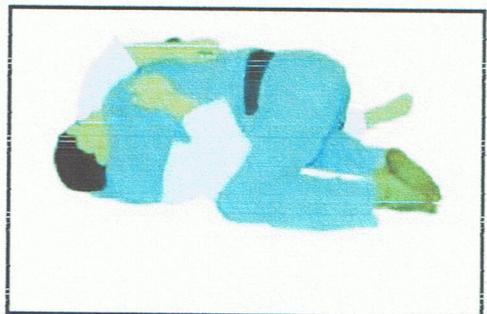
rotazione + Osae waza = 2 + 1 = 3 punti

rotazione + Uki waza = 2 + 2 = 4 punti

rotazione + Tate shiho gatame
= 2 + 4 = 6 punti

La rotazione deve essere seguita da un controllo per rendere validi i punti.

Se non lo è si otterrà un vantaggio.



Il combattimento inizia e finisce con l'abbandono di uno dei contendenti, a causa di una penalità o alla fine del tempo regolamentare.

L'avversario può andare a tappeto solo quando l'uno o l'altro combattente fa una presa da in piedi.

Le prese in piedi e a terra sono permesse.

Gli avversari possono combattere uno in piedi e l'altro a terra, possono alzarsi quando vogliono ma rimanendo in contatto con l'avversario.

Se alla fine del tempo di gara entrambi gli avversari sono in una situazione di parità di punti e vantaggi il combattimento continuerà secondo il principio del golden gol.

In caso di pareggio la decisione verrà presa dall'arbitro. Se uno dei combattenti stando attaccato ai pantaloni del judogi si siede direttamente, il suo avversario segna 2 punti.

Il combattimento prosegue senza interruzioni da in piedi a terra o da terra in piedi.