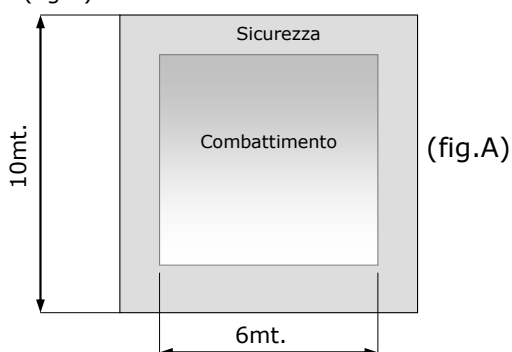


LOTTA A TERRA

- **Art.1**(Quadrato di gara)

Il quadrato (tatami) dove si svolge il combattimento dovrà essere composto da una o più materassine avente il lato minimo di metri 10 per parte, dove il combattimento si svolgerà all'interno di esso su una superficie di metri 6 per lato, con 2 metri per parte di sicurezza. (fig.A).



- **Art 2** (abbigliamento atleta)

L'atleta dovrà indossare un kimono robusto da sopportare il carico delle proiezioni, la manica dovrà coprire l'avambraccio ed i pantaloni devono essere lunghi. Non è ammesso l'uso di T-shirt, canotte, ecc. sotto il kimono, ad eccezione delle donne. La divisa dovrà portare il nome della società di appartenenza, alla vita dovrà indossare la cintura attestante il suo grado e livello tecnico. L'atleta non dovrà indossare alcun oggetto che possa causare ferite a se stesso o all'avversario (orologi, orecchini, anelli, occhiali, ecct.) ,si presenterà con la divisa pulita e in ordine, unghie tagliate e una corretta igiene personale. Sono ammesse ginocchiere, cavigliere e gomitiere in tessuto elastico.

Ogni società dovrà portare a seguito almeno una cintura bianca ed una rossa o arancio) da far indossare a propri atleti.

- **Art.3** (Protezioni)

Gli atleti hanno obbligo di presentarsi sul tatami, indossando **sotto** I pantaloni una conchiglia di plastica o gomma ed il paradenti, le donne possono indossare facoltativamente un paraseno **sotto** la divisa.

- **Art 4** (Chiamata dell'atleta)

Al momento della prima chiamata l'atleta dovrà presentarsi immediatamente sul quadrato, alla **terza** chiamata verrà squalificato automaticamente. L'atleta dovrà presentarsi in regola con gli articoli 2 e 3, in caso contrario avrà un minuto di tempo per sistemarsi, trascorso questo , se non sarà in regola verrà penalizzato di un punto, dopo la **terza** chiamata verrà squalificato.

- **Art. 5** (Durata incontro)

3 minuti pulcini (fino a 11 anni)
4 minuti esordienti e cadetti (da 12 a 15 anni)
5 minuti junior/senior (da 16 a 40 anni)
6 - 10 minuti o "open-time" per caso di finali o titoli

- **Art.6** (Svolgimento combattimento)

La gara inizia dandosi la mano, e con un ginocchio a terra in presa ai baveri e gomiti. Non è ammesso sollevarsi in piedi se non per la conclusione immediata di una tecnica (2 secondi)

- **Art 7** (Tecniche consentite)

Leve articolari su spalla, gomito, polso, anca, schiena, ginocchia, caviglie. Tutti i tipi di strangolamento, soffocamento e pressione (anche alla trachea ma non con le dita). Nella gara per pulcini, esordienti e cadetti sono ammesse solo tecniche di squilibrio ed immobilizzazione senza leve, strangolamenti e pressione.

- **Art 8** (Tecniche proibite)

- * Qualsiasi tipo di colpo, quindi con pugni, calci, testa, ginocchia, spalle e braccia
- * Mordere, graffiare, infilare le dita in bocca, negli occhi, nel naso e nelle orecchie, dare pizzicotti, effettuare microleve, afferrare la trachea ed effettuare pressioni sui genitali
- * E' proibito perdere volontariamente tempo, mantenere un atteggiamento antisportivo
- * E' vietato utilizzare la conchiglia come strumento per effettuare pressioni
- * Sputare il paradenti
- * Portare pressioni con le dita
- * Portare pressione con la punta del gomito alla gola (valida su tronco e gambe)
- * Spingere l'avversario

- **Art 9** (Punteggio)

Varrà 1 punto ogni tecnica di proiezione, immobilizzazione che duri almeno 10sec., ogni uscita in posizione svantaggiosa, portare il ginocchio sul petto dell'avversario per almeno 5sec.

L'atleta ha l'obbligo di cambiare immobilizzazione ogni 20sec. altrimenti verrà dato lo "STOP" vedi art.11

L'arbitro centrale ha il compito di segnalare l'evoluzione del combattimento che verrà verbalizzato sul cartellino dagli arbitri laterali.

Al termine del round in caso di parità si protrarrà ulteriormente l'incontro di un altro minuto. Se vi è parità sarà premiato l'atleta che è stato maggiormente in vantaggio, termina l'incontro meno affaticato ed ha subito meno richiami o penalizzazioni. L'arbitro ha l'obbligo di seguire attentamente tutte le fasi del combattimento verbalizzando sul cartellino. Nel caso di ulteriore parità gli atleti continueranno, dando la vittoria a chi porta la prima tecnica valida.

- **Art 10** (Uscite)

In caso di uscita i contendenti riprenderanno dal centro del tatami nella posizione in cui erano prima dell'uscita

Le uscite considerate volontarie dal quadrato di gara saranno così penalizzate :

- 1° uscita = Richiamo verbale
- 2° uscita = Richiamo ufficiale
- 3° uscita = Perdita di 1 punto
- 4° uscita = Perdita dell'incontro

- **Art 11** (non combattimento)

L'arbitro centrale può far interrompere e riprendere dal centro il combattimento in caso di non agonismo da part degli atleti, per sempio dopo i 20sec. di immobilizzazione se non si cerca di eseguire tecniche continuative.

- **Art. 12** (Organizzazione incontri)

Per potere organizzare una competizione è necessario avere il nulla osta dalla Segreteria Nazionale, che lo rilascerà dopo avere esaminato i requisiti del richiedente. La domanda deve essere inviata con minimo due mesi di anticipo dalla data della stessa. Nella richiesta dovrà essere specificato il periodo (la competizione non potrà sovrapporsi ad altri appuntamenti in calendario), il luogo (dovrà essere adeguato per l'esecuzione della manifestazione, con servizi igienici, docce in buone condizioni, ecct.). Nella domanda si assicurerà la presenza di un servizio medico con ambulanza, di premiazioni (Trofei, medaglie ecct.) in linea con l'importanza dell'evento, dovrà essere presente inoltre un Commissario di riunione e arbitri qualificati. La Segreteria Nazionale provvederà ad inoltrare la circolare relativa alla manifestazione a tutte le società interessate.

- **Art 13** (Vittoria)

La vittoria può essere assegnata per punteggio, resa, superiorità tecnica, abbandono o squalifica. La vittoria sarà assegnata solo a combattimento effettuato, esempio se vi è un solo atleta iscritto in una categoria di peso se vorrà, potrà combattere nella categoria superiore, altrimenti gli verrà restituita la quota di iscrizione.

Sara cura dell'organizzatore avvisare le società interessate sul numero degli atleti presenti.

Qualora il giorno della competizione l'organizzatore non è stato avvisato dalla società, a cui manca l'atleta, la stessa dovrà rimborsare el spese sostenute per la trasferta all'atleta rimasto senza contendente.

- **Art. 14** (categorie)

Bambini non agonisti	
ETA' ANNI	PESO kg
6 - 7	20, -24, -28, -32, -37, +37
8 - 9	23, -27, -31, -35, -40, -45, -50, +50
10 - 11	28, -32, -36, -40, -45, -50, -55, +55
Esordienti	
ETA' ANNI	PESO
12 - 13	30, -35, -40, -45, -50, -55, -60, +60
Cadetti	
ETA' ANNI	PESO
14 - 15	40, -45, -50, -55, -60, -65, -70, +70
Junior/Senior	
ETA' ANNI	PESO
16 - 40	57, -63, -69, -74, -79, -84, -89, +89

N.B.:

Per ANNO si intende l'anno di nascita

E' possibile gareggiare contemporaneamente massimo in due categorie, la propria di appartenenza e quella superiore.

Chi partecipa a tornei o qualificazioni in una determinata categoria di peso, dovrà necessariamente mantenere la stessa per le fasi finali, previa la non ammissione o la squalifica, quindi non sarà possibile partecipare nella categoria superiore o inferiore. Sono esclusi le categorie dei Bambini, Esordienti e Cadetti che per ovvi motivi di crescita potranno partecipare alle fasi finali nella nuova categoria(previa comunicazione e relativa autorizzazione da parte del Commissario di Riunione)

- **Art.15** (Certificazioni sanitarie)

E' fatto d'obbligo il certificato agonistico rilasciato da un centro di medicina sportiva, per il quale ne è diretto responsabile il Direttore Tecnico della Società di appartenenza dell'atleta.

- **Art.16** (Assicurazioni)

Ogni atleta deve essere coperto da assicurazione personale e RCT.

- **Art.17** (Sospensione incontro)

Il medico è l'unica persona che può decidere se un atleta che ha subito una lesione o viene colto da malore può continuare la gara.

- **Art.18** (Incontri con titoli in Palio)

E' ammesso a chi detiene il **Titolo Italiano** di metterlo in palio durante l'arco dell'anno in **incontri diretti**. Questi incontri dovranno avere il nulla osta dalla Segreteria Nazionale. I campioni italiani possono essere convocati dalla federazione in gare ufficiali e sono obbligati a mettere in palio il titolo.

Formatted: Font: Bold, English (U.K.)

World Ju Jitsu Federation
Italian Management

Lotta a terra

LUOGO			DATA						
CATEGORIA									
ROSSO					BIANCO				
NOME								NOME	
SOCIETA'								SOCIETA'	
ROUND	PUNTI	PENALITY	TECNUCHE VALIDE	RESULT	RESULT	TECNICHE VALIDE	PENALITY	PUNTI	ROUND
1									1
2									2
3									3
TOTAL						TOTAL			
PREF.						PREF.			
GIUDICE									
NOTE									

World Ju Jitsu Federation
Italian Management

Lotta a terra

LUOGO			DATA						
CATEGORIA									
ROSSO					BIANCO				
NOME								NOME	
SOCIETA'								SOCIETA'	
ROUND	PUNTI	PENALITY	TECNUCHE VALIDE	RESULT	RESULT	TECNICHE VALIDE	PENALITY	PUNTI	ROUND
1									1
2									2
3									3
TOTAL						TOTAL			
PREF.						PREF.			
GIUDICE									
NOTE									