

# Regras de competição JJIF

## Sistema Duo Show:

### Secção 1 Conceitos gerais

- a. O Sistema de Duo Show destina-se a apresentar uma coreografia livre de ações de defesa de um concorrente contra ataques de um concorrente da mesma equipa.
- b. Os ataques podem ser escolhidos dos 16 ataques do Sistema de Duo (anexo) que estão divididos em 3 séries de 4 ataques cada:
  - A. Ataques à pega e abraçando o tronco ou estrangulando
  - B. Ataques com socos, golpes ou pontapés
  - C. Ataques com armas <sup>(1)</sup>
- c. A equipa é livre de escolher 10 ataques, com o mínimo de 2 de cada série!**
- d. A coreografia e ações adicionais são permitidas bem como os ataques podem ser preparados por pré-ataques, tais como empurrando, com Atemi ou puxando.
- e. Todos os ataques podem ser efetuados à direita ou à esquerda, dependendo da escolha da equipa, assim como as posições dos pés.
- f. **A ação de defesa é da inteira escolha do defensor**, bem como os respetivos papéis ou mudança de papéis como atacante ou defensor. <sup>(2)</sup>
- g. Quando a mesma equipa é envolvida em encontros consecutivos, será permitido um tempo de recuperação no máximo de 5 minutos entre os dois encontros.
- h. Uma arma improvisada de defesa pessoal é permitida durante a apresentação e para defender o máximo de 2 ataques. <sup>3</sup>
- i. Cada apresentação deve demorar o máximo de 3 minutos.

### Secção 2 Categorias

- a. Um par pode ser formado sem quaisquer restrições, como as de peso ou graduação. As categorias de idade terão de ser respeitadas (Apêndice Categorias e escalões etários das regras gerais).
- b. As seguintes categorias serão diferenciadas: homens, mulheres ou mistas.

### Secção 3 Desenrolar do encontro

- a. Os pares encontram-se frente a frente no meio da área de competição aproximadamente a dois metros de distância. O primeiro par chamado (par 1)

---

<sup>1</sup> O atacante está autorizado a usar um bastão macio e uma faca de borracha. O bastão deve ter entre 50cm e 70cm.

<sup>2</sup> O papel de atacante e defensor pode ser alterado durante a apresentação.

<sup>3</sup> Colocado no tapete ou nas suas proximidades! Exemplos: cinto, lenço, bengala

terá cintos vermelhos e ficará ao lado direito do árbitro central. O segundo par chamado (par 2) terá cintos azuis. Ao sinal do árbitro central os pares farão uma saudação, primeiro para este e depois entre eles. O par 2 abandonará a área de combate.

b. A demonstração começará quando o árbitro central anunciar “Hajime”.

c. As pontuações serão dadas pelo júri após a apresentação completa. À voz do árbitro central “Pontuação Técnica - Hantei” ou “Pontuação Show - Hantei” o júri segurará o respetivo resultado sobre a sua cabeça.

d. Depois das duas demonstrações o encontro termina. Os dois pares assumem a mesma posição do início do encontro após o pedido do árbitro central. O árbitro central pergunta ao secretariado pelo vencedor e mostra-o levantando a mão e anunciando a respetiva cor do cinto.

e. Se o total de pontos dos dois pares é igual (“Hikiwake”), o par com a pontuação técnica mais alta vence o encontro. Se a pontuação técnica também é igual uma demonstração adicional de três ataques será realizada e pontuada. Desta feita o par azul irá começar.

f. Depois do árbitro central anunciar o vencedor, ordenará uma saudação entre os pares e depois para ele.

#### **Secção 4 Sistema de Pontuação e avaliação**

a. A pontuação é atribuída de 0 a 10 (com intervalo numérico de 1/2).

b. Existirá uma pontuação técnica e uma pontuação show.

c. Tanto o ataque como a defesa devem ser executados de uma forma técnica clara. Apesar de técnicas espetaculares serem permitidas, a execução terá de seguir os princípios das artes marciais, da continuidade lógica e da biomecânica.

d. A pontuação técnica deve ter em conta a execução de técnicas de Ju-Jitsu na defesa como Atemi (golpes, socos, pontapés), projeções, seguimentos para o solo, luxações, estrangulamentos e técnicas no solo.

1. Ataque poderoso – dar mais importância ao ataque, e à primeira fase da defesa.

2. Realidade – *Projeções e seguimentos para o solo devem incluir desequilíbrio do oponente e ser eficientes.*

3. Controlo – *Luxações e estrangulamentos têm de ser mostrados ao júri de uma forma óbvia e correta, com desistência do Uke.*

4. Efetividade - *Atemis têm de ser poderosos, como bom controlo e disferidos de uma forma natural, considerando possível continuação.*

e. A pontuação show deve ter em conta:

1. Atitude

2. Velocidade

3. Variedade

4. Apresentação de Arte Marcial atrativa

5. Coreografia

6. Tempo limite

## **Secção 5 Júri**

O Júri será constituído por três (3) árbitros de DUO, cada um de um país [região] diferente e sem serem de um país [região] de um dos pares (se possível), todos peritos reputados em Artes Marciais.

## **Secção 6 Falta de comparência e desistência**

a. A decisão “Fusen-gachi” (vitória por falta de comparência) deve ser anunciada pelo árbitro central ao par competidor presente, depois de o par que não compareceu ter sido chamado três vezes durante pelo menos três minutos. Os vencedores obterão 12 pontos, o par que não compareceu obterá 0 pontos.

b. A decisão “Kiken-gachi” (vitória por desistência) deve ser anunciada pelo árbitro central ao par não desistente da competição durante o combate. Neste caso o par desistente obterá 0 pontos e o par vencedor 12 pontos.

## **Secção 7 Lesão, doença ou acidente**

a. Quando uma lesão, doença ou acidente ocorre, o par ativo tem o direito a um máximo de 2 minutos de descanso antes de continuar (o descanso total por par em cada encontro é de 2 minutos).









b. Se um par não puder continuar depois de uma lesão, “Kiken-gachi” é atribuído ao outro par.

## Anexo

## Ataques no Sistema de Duo






### Série A

### Ataques à pega, abraçando o tronco ou atacando o pescoço

1		
	<p>Uke agarra o braço do Tori. Uma mão segura o pulso, outra o antebraço. Intenção: Empurrar ou puxar; controlar a mão avançada de Tori; Imobilizar o defensor</p>	<p>Uke agarra o lado contrário do Gi do Tori com a sua mão. Intenção: Aproximar-se do oponente para fazer outra ação; empurrar, puxar ou fixar o oponente – talvez atingindo-o depois.</p>
2		
	<p>Uke ataca com as mãos o pescoço do Tori pela sua frente ou por trás para fazer um estrangulamento. Intenção: empurrar ou fixar o Tori</p>	<p>Uke ataca com as mãos o pescoço do Tori pelo lado para fazer um estrangulamento.</p>
3		
	<p>Uke abraça o Tori pela sua frente ou diagonal, por baixo ou por baixo-dos seus braços. Uke encosta a cabeça no ombro do Tori. Antes do ataque, o Tori mantém os seus braços numa po-sição natural</p>	<p>Uke aplica Hadaka-Jime (estrangulamento ao pescoço) com o seu braço. Intenção: Estrangular ou criar desequilíbrio.</p>
4		
	<p>Uke abraça o pescoço do Tori com o seu braço de lado. Intenção: estrangular ou aplicar uma técnica de projeção.</p>	<p>Uke abraça o pescoço do Tori com o seu braço pela frente deste.</p>






**Comentários gerais à Série A:** mãos / pegas devem estar estar fechadas / fortes.

## Série B Ataques com Socos, Golpes ou Pontapés

1		
<p>Jodan ou Chudan Tsuki – Soco pela frente com a mão em direcção à cabeça ou corpo. Alvo: plexus solar, estômago ou face</p>		
2		
<p>Age Tsuki (upper cut) – Soco com a mão. Alvo: queixo.</p>		<p>Mawashi tsuki (gancho) – Soco semi-circular com punho. Alvo: Lateral da cabeça do Tori.</p>
3		
<p>Mae Geri – Pontapé frontal com a perna Alvo: Plexus solar, estômago</p>		
4		
<p>Mawashi Geri – Pontapé circular com a perna Alvo: Plexus solar, estômago Tori está autorizado a recuar uma perna e rodar ligeiramente o tronco.</p>		

**Comentários gerais à Série B:** O ataque tem de ser feito de modo a poder atingir o Tori se ele não se esquivar. Não é permitido movimentos antes do ataque começar. Tori terá que reagir ao ataque.

**Série C Ataques com armas**

1		
	Ataque de faca em sentido descendente. Alvo: Base esquerda ou direita do pescoço do Tori, por detrás da clavícula.	Ataque de faca semi-circular, aplicado de lado ou diagonalmente. Alvo: Lateral do corpo.
2		
	Ataque de faca frontal. Alvo: Estômago	
3		
	Ataque de bastão em sentido descendente. Alvo: Topo da cabeça	
4		
	Ataque de bastão pelo exterior, aplicado de lado ou diagonalmente. Alvo: Tempôras do Tori / cabeça.	

**Comentários gerais à série C:** o ataque tem de ser capaz de atingir o Tori, caso ele não se desloque. O Tori deve ter controlo completo da arma durante e após a defesa.