



Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal

Fundada em 18-04-2001
Instituição de Utilidade Pública em 09-10-2017
Filiada na União Europeia de Ju-Jitsu
Filiada na Federação Internacional de Ju-Jitsu

Apêndice – Adaptações nacionais às regras para os escalões U8, U10, U12 e U14

Sistema de Luta:

Secção 3 Conceitos gerais

Parte 1

Os atemis nunca poderão ser dirigidos à cabeça.

Apenas serão permitidos atemis se forem dirigidos ao tronco, e de forma a que não toquem no oponente, mas fiquem a uma distância de segurança de 10 cm.

Parte 2

Não são permitidas luxações e estrangulamentos.

Não são permitidas técnicas de sacrifício.

Parte 3

Não são permitidas luxações e estrangulamentos.

Secção 14 Castigos

c. “Atos proibidos” originando “Chui”

1. Executar qualquer Atemi (pontapear, socar ou bater) que toque a cabeça do oponente.
2. Executar luxações ou estrangulamentos na parte 2 e 3.
3. Executar projeções perigosas.

As seguintes projeções serão consideradas perigosas:

- Todos os arremessos (ex. Te guruma, ura nage, ...)*
- Técnicas com rotação sobre uma perna (ex. Uchi-mata, Harai-goshi, Ashi-guruma, ...)*
- Técnicas de sacrifício (sutemi waza) sem um bom controlo e contacto*
- Kani Basami [atualmente já proibida para todos os escalões]*

Sistema de Duo:

Secção 20 Conceitos Gerais

SUB 8 - idades de 5, 6 e 7 anos

- a. Cada par escolherá livremente dois ataques da série A.
- b. Ambos os atletas executarão esses dois ataques como Tori e como Uke, só depois sendo dada a pontuação a esse par.

Praceta Xanana Gusmão n.º3, 9.º frente, 2005-518 Santarém

NIPC 510244289

www.fjjdap.pt

secretaria@fjjdap.pt



Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal

Fundada em 18-04-2001
Instituição de Utilidade Pública em 09-10-2017
Filiada na União Europeia de Ju-Jitsu
Filiada na Federação Internacional de Ju-Jitsu

SUB 10 - idades de 8 e 9 anos

- a. Cada par escolherá livremente três ataques da série A.
- b. Ambos os atletas executarão esses três ataques como Tori e como Uke, só depois sendo dada a pontuação a esse par.

SUB 12 - idades de 10 e 11 anos

- a. Cada par demonstrará à sua escolha três ataques da série A e três ataques da série B.

SUB 14 - idades de 12 e 13 anos

- a. Cada par demonstrará os três ataques da série A e os três ataques da série B indicados pelo árbitro.

Sistema Ne-Waza:

Secção 9 Pontuação. E – Submissões – Luxações e estrangulamentos

Não são permitidas luxações e estrangulamentos.

Caso o atleta execute uma destas técnicas, o árbitro deverá parar imediatamente o combate.

Na primeira vez o árbitro relembrará o executante que não pode executar estas técnicas, punindo com falta leve, exceto se o oponente não puder continuar o combate, situação em que o executante perderá o combate.

Na segunda vez que o atleta executar estas técnicas será punido com falta grave e perderá o combate.

2019/04/15