

# ESTRATTO DEL REGOLAMENTO DEL GRAPPLING / SPORT JU-JITSU – CSAIN JU-JITSU

## INDICAZIONI PER I TECNICI:

4/9	ANNI	NE WAZA	(SI FA RIFERIMENTO ALL'ANNO DI NASCITA PUBBLICATO PER LA PROVA)	
10/17	ANNI	GRAPPLING	INDOSSARE IL GI	<b>NO</b> STRANGOLAMENTI & LEVE
18 e più	ANNI	GRAPPLING	INDOSSARE PANTALONCINO e T-SHIRT	<b>SI</b> STRANGOLAMENTI & LEVE

## COME OTTENERE I PUNTI:

- SQUILIBRIO 2 PP
- RIBALTAMENTO (avversario sopra) 2 PP
- RASPADO (squilibrio avversario in ginocchio non sopra di noi) 2 PP
- USCITA dalla GUARDIA + attacco e immobilizzazione immediata 3 PP (oltre ai punti che scaturiranno dalla immobilizzazione effettuata!!!)
- IMMOB. TIPO ON KESA GATAME 1 P
- IMMOB. TIPO YOKO SHIO 2 PP
- IMMOB. TIPO GINOCCHIO all'addome 2 PP
- IMMOB. TIPO MONTADA (varie) 4 PP

## NOTE IMPORTANTI:

- TEMPO DELL'IMMOBILIZZAZIONE 3"
  - DOPO ... WORK OBBLIGATORIO CAMBIO ENTRO 10"
  - SE NON CAMBIO: 1^ VOLTA (PENALIZZAZIONE/RIPRESA IN GUARDIA DELL'AVVERSAIO)
  - SE NON CAMBIO: 2^ VOLTA (PENALIZZAZIONE/RIPRESA IN MONTADA DA SUPINO)
  - SE NON CAMBIO: 3^ VOLTA (PENALIZZAZIONE/RIPRESA IN MONTADA DA PRONO)
  - LA MONTADA NELLE CATEGORIE GIOVANILI DEVE ESSERE EFFETTUATA, *PER SICUREZZA*, PASSANDO ENTRAMBI LE BRACCIA SOTTO LE ASCELLE.
  - **Nb!!!** SE SI EFFETTUA LA MONTADA SULL'AVVERSAIO IN POSIZIONE "PRONA" LE BRACCIA DI TORI POSSONO TROVARSI SOTTO LE ASCELLE DI UKE OPPURE TORI PUO' PORTARE LE MANI AL SUOLO (COME QUANDO LA EFFETTUA SULL'AVVERSAIO IN POSIZIONE SUPINA), MA CHI E' SOPRA DEVE DIMOSTRARE CHE NELL'ARCO DEI 3" ABBAIA IL TOTALE CONTROLLO DELL'AVVERSAIO E CHE LO STESSO NON RIESCA A MUOVERSI. SI SUGGERISCE, ONDE EVITARE CONTESTAZIONI DI ISTRUIRE GLI ATLETI A VOLER IMMOBILIZZARE ANCHE IN QUESTO CASO CON ENTRAMBI LE BRACCIA SOTTO LE ASCELLE.
  - **NB!!!** PASSARE DA UNA QUALSIASI FORMA DI MONTADA AD ALTRA DI MONTADA NON COSTITUISCE IN NESSUN CASO UN CAMBIO, NON DETERMINA PUNTEGGIO E SE SI MANTENGONO COMPLESSIVAMENTE E CONTINUTIVAMENTE OLTRE I 10 SECONDI, DETERMINANO LA PENALIZZAZIONE.
- NB: SPINGERE DIETRO PER IMMOBILIZZARE NON E' SANZIONATO

## SANZIONI:

- BUTTARSI INDIETRO PER ANDARE DELIBERATAMENTE IN GUARDIA 1P
- PROIETTARE PER IL COLLO (SENZA PRESA NEI PIU' GIOVANI) 2 PP
- 1^ USCITA 1 PP
- 2^ USCITA 2 PP
- 3^ USCITA OUT

