

POLSKI ZWIĄZEK JU-JITSU

POLISH JU-JITSU ASSOCIATION



PRZEPISY WALKI

CZŁONEK

JJIF

Ju-Jitsu International Federation

JJEU

Ju-Jitsu European Union

PRZEPISY WALKI	1
I. Przepisy ogólne	4
Dział 1 Obszar zastosowania	4
Dział 2 Ubiór zawodników i wymagania osobiste	4
Dział 3 Obszar konkurencji (Mata)	5
Dział 4 Trenerzy	5
II. PZJJ System Fighting	6
Dział 5 Przepisy ogólne	6
Dział 6 Materiały	6
Dział 7 Kategorie wagowe	7
Dział 8 Sędziowie	7
Dział 9 Sekretariat	7
Dział 10 Przebieg walki	7
Dział 11 Zastosowanie „Hajime”, „Matte”, „Sonomama” i „Joshi” ..	8
Dział 12 Punkty	9
Dział 13 Kary	10
Dział 14 Rozstrzygnięcie walki	12
Dział 15 Walkower i Wycofanie	12
Dział 16 Kontuzja, Choroba lub Niezdolność do walki	12
Dział 17 Zawody drużynowe	13
III PZJJ System Duo	14
Dział 19 Przepisy ogólne	14
Dział 20 Materiały	14
Dział 21 Kategorie	15
Dział 22 Kryteria oceny	15
Dział 23 Przebieg walki	15
Dział 24 System punktowania	16
Dział 25 Komisja Sędziowska	16
Dział 26 Walkower i wycofanie	16
Dział 27 Kontuzja, Choroba lub Niezdolność do Walki	17
Dział 28 Zawody drużynowe	17
IV Regulacje końcowe	17
Dział 29 Sytuacje nie ujęte w regulaminie	17
Dział 30 Obowiązywanie przepisów	17
Dodatek I Gesty sędziowskie	18
Hajime	18
Ippon	18
Wazaari	19
Cancel	19
Pasywność	19
Niekontrolowana technika	19
Wyjście poza pas ostrzegawczy	21
Sygnalizacja „Nie widziałem”	23

Hantei	23
Hikiwake.....	24
Ogłoszenie zwycięzcy	24
Sonomama	24
Yoshi.....	24
Czas dla lekarza	25
Celowe trwonienie czasu	25
Niedozwolona technika	25
Lekceważenie poleceń SM	25
Przerwa	26
Dodatek II Ataki w systemie duo	27
Grupa B Objęcia i klucze na szyję.....	28
Grupa D Ataki z użyciem broni	30
Dodatek III Kategorie wagowe w Systemie Fighting.....	31

I. Przepisy ogólne

Dział 1 Obszar zastosowania

- a. Poniższe przepisy dotyczą zawodów organizowanych przez PZJJ i są tożsame z przepisami obowiązującymi w JJIF oraz JJEU.
- b. Przepisy mają zastosowanie we wszystkich międzynarodowych zawodach mistrzowskich, międzynarodowych turniejach oraz na zawodach krajowych w systemach duo i fighting.
- c. Te same przepisy dotyczą kategorii wiekowych Senior, Młodzieżowiec i Junior a różnice zawarte są tylko w kategoriach wagowych.

Dział 2 Ubiór zawodników i wymagania osobiste

- a. Zawodnicy muszą być ubrani w dobrej jakości białe ju-jitsu gi, które muszą być czyste i zadbane. Zawodnicy przepasani są podczas walki czerwonym lub niebieskim pasem.
- b. Bluza musi być na tyle długa aby przykrywała biodra, i musi być obwiązana pasem wokół talii.
- c. Rękawy muszą być luźne, umożliwiające uchwyt, na tyle długie aby sięgały do połowy przedramienia, lecz nie mogą sięgać przegubu. Zabronione jest podwijanie rękawów.
- d. Spodnie muszą być luźne, na tyle długie aby sięgały do połowy kości goleniowej. Zabronione jest podwijanie nogawek.
- e. Pas musi obwijać dwa razy talię zawodnika tak, aby bluza nie była zbyt luźna i musi być na tyle długi, aby po zawiązaniu kwadratowym węzłem, opuszczone końce pasa miały po 15 cm z każdej strony węzła.
- f. Zawodniczki muszą nosić pod bluzą białe podkoszulki lub białe obcisłe kostium sportowy. Zawodnikom nie wolno nic zakładać pod bluzę.
- g. Zawodnicy muszą mieć krótkie paznokcie u rąk i u nóg.
- h. Zawodnicy nie mogą nosić na sobie niczego, co mogłoby zranić lub narazić na niebezpieczeństwo przeciwnika.
- i. Zawodnicy noszący okulary mogą walczyć tylko w szklach kontaktowych na własną odpowiedzialność.
- j. Długie włosy muszą być związane miękką opaską.

Dział 3 Obszar konkurencji (Mata)

- a. Każdy obszar konkurencji (Mata) musi mieć 12 m x 12 m i musi być pokryty tatami.
- b. Obszar konkurencji (Mata) musi składać się z dwóch stref. Między tymi strefami musi być pas ostrzegawczy szerokości 1 m, innego koloru niż pozostałej powierzchni, generalnie czerwony, ułożony wokół pola walki.
- c. Pole walki wynosi 8 m x 8 m i tworzy wspólnie z pasem ostrzegawczym obszar walki 10 m x 10 m.
- d. Wokół obszaru walki musi być ułożony pas bezpieczeństwa szerokości 1 m.
- e. Jeżeli są dwa lub więcej obszarów konkurencji (Maty), wspólny pas bezpieczeństwa jest niedozwolony.

Dział 4 Trenerzy

- a. Zawodnikom może asystować tylko jeden trener, który podczas walki stoi na granicy obszaru konkurencji (Maty).
- b. Jeżeli trener źle się zachowuje w stosunku do zawodników, sędziów, widzów lub kogokolwiek innego, Sędzia Maty decyduje o nie asystowaniu trenera podczas trwania walki.
- c. Jeżeli złe zachowanie trenera jest kontynuowane, decyzją sędziów walki trener zostaje wykluczony z całego turnieju.

II. PZJJ System Fighting

Dział 5 Przepisy ogólne

- a. W systemie fighting dwóch zawodników konkuruje między sobą w godny prawdziwego sportowca sposób, przy użyciu technik ju-jitsu.
- b. System fighting składa się z 3 części:
Część 1 Uderzenia i kopnięcia
Część 2 Rzuty, sprowadzenia do parteru, dźwignie i duszenia
Część 3 Trzymania, dźwignie i duszenia
Zawodnicy muszą być technicznie aktywni przed przejściem do następnej części. Akcja jest technicznie ważna, kiedy zawodnik wykona technikę w pełnej równowadze i pod kontrolą.
- c. Ataki w części 1 ograniczone są do następujących obszarów: głowa, twarz, kark, brzuch, pierś, plecy i boki.
- d. Wszystkie duszenia są dozwolone oprócz duszenia przy użyciu palców.
- e. Czas walki trwa 3 min. Sędzia Maty z Sędziami Boczными decydują po konsultacji z Sędzią Stołu, czy ostatnia akcja wykonana została przed czy po upływie 3 min.
- f. Pomiędzy dwoma walkami czas odpoczynku wynosi max. 5 min.

Dział 6 Materiały

- a. Organizator zawodów musi zapewnić czerwone i niebieskie pasy, tablice wyników, stoliki sędziowskie, papiery i materiały biurowe, listy walk, miejsca dla sędziów oraz Komitetu Technicznego.
- b. Zawodnicy walczą w miękkich i lekkich ochraniaczach na ręce oraz na stopy i golenie w kolorach odpowiednich do ich pasa (czerwonym lub niebieskim).
- c. Ochraniacze na ręce muszą być zrobione z miękkiego materiału i muszą mieć co najmniej 1 cm a max 2 cm grubości.
- d. Ochraniacze muszą być w odpowiednim rozmiarze i w dobrym stanie.
- e. Dozwolone jest używanie suspensoriów oraz ochraniaczy na zęby. Zawodniczki mogą nosić ochraniacze piersi.
- f. Ochraniacze na golenie, suspensoria i ochraniacze piersi muszą być schowane pod Gi.

Dział 7 Kategorie wagowe

Obowiązujące kategorie wagowe dla kobiet i mężczyzn:

Kobiety: -55 kg - 62 kg - 70 kg +70 kg

Mężczyźni:- 62 kg - 69 kg- 77 kg - 85 kg - 94 kg +94kg

Dział 8 Sędziowie

- a. Sędzia Maty (SM) porusza się wewnątrz obszaru konkurencji (Maty), i prowadzi walkę.
- b. Sędziowie Boczni (SB) asystują SM i poruszają się wzdłuż pasa ostrzegawczego, każdy po swojej stronie. SB podążają za akcją tak, aby zająć jak najlepszą pozycję do ocenienia akcji.
- c. Sędzia Stołu (SS) jest odpowiedzialny za prowadzenie Sekretariatu. SS dyktuje punkty i kary sekretarzowi i informuje SM o zakończeniu czasu walki, czasu Osae-komi oraz czasu na pomoc medyczną.

Dział 9 Sekretariat

- a. Sekretariat jest umiejscowiony naprzeciwko pozycji SM na początku walki.
- b. Sekretariat musi składać się z dwóch sędziów punktowych oraz jednego sędziego czasu.
- c. Jeden sędzia punktowy zapisuje wynik na papierze, drugi natomiast kontroluje wynik na tablicy.
- d. Jeżeli wynik na tablicy jest niezgodny z wynikiem na papierze ważny jest wynik sekretarza, który powinien skorygować wynik na tablicy.

Dział 10 Przebieg walki

- a. Na początku walki zawodnicy stoją naprzeciwko siebie w odległości 2 m w środku obszaru walki. Zawodnik z czerwonym pasem zajmuje pozycję po prawej stronie SM. Na sygnał SM zawodnicy kłaniają się najpierw sędziom a następnie sobie nawzajem.
- b. Po ogłoszonej przez SM komendzie „Hajime” walka rozpoczyna się w części I.

- c. W momencie kiedy następuje kontakt między zawodnikami (poprzez uchwycenie przeciwnika), rozpoczyna się część 2. Uderzenia i kopnięcia są zabronione.
- d. Jeżeli obydwa kolana obu zawodników dotykają maty, lub jeden z zawodników siedzi lub leży na macie, walka trwa w części 3.
- e. Zawodnicy mogą przechodzić z jednej części do drugiej, ale muszą wykazywać aktywność we wszystkich częściach.
- f. Jeżeli w części 1 zawodnik tylko podąża w stronę przeciwnika bez wykonywania jakiegokolwiek techniki, lub jeżeli jego działanie jest niebezpieczne dla niego lub przeciwnika, następuje kara techniczna („Mobobi”), a walka będzie kontynuowana w części 1.
- g. Przebywanie na pasie ostrzegawczym dozwolone jest tylko przez 5 s.
- h. Rzuty muszą się rozpoczynać w obszarze walki. Przeciwnik może być rzucony na pas ostrzegawczy lub pas bezpieczeństwa pod warunkiem, że prezentowany rzut nie stanowi ryzyka zranienia przeciwnika (Patrz Dział 13c pkt. 2 i 3).
- i. Po zakończeniu walki SM ogłasza zwycięzcę i sygnalizuje zawodnikom, aby uklonili się sobie nawzajem a następnie sędziom oceniającym walkę.

Dział 11 Zastosowanie „Hajime”, „Matte”, „Sonomama” i „Joshi”.

- a. SM ogłasza komendę „Hajime” aby rozpocząć lub kontynuować walkę po komendzie „Matte”.
- b. SM ogłasza komendę „Matte” aby zatrzymać tymczasowo walkę w następujących przypadkach:
 - 1. Jeżeli jeden lub obaj zawodnicy opuszczą obszar walki.
 - 2. Aby ogłosić karę dla jednego lub obu zawodników w części 1.
 - 3. Jeżeli jeden lub obaj zawodnicy doznali obrażeń albo zachorowali.
 - 4. Jeżeli jeden z zawodników nie jest w stanie odklepać podczas duszenia lub dźwigni.
 - 5. Kiedy upłynął czas Osae-komi.
 - 6. Jeżeli kontakt w części 2 i 3 został przerwany, a zawodnicy nie kontynuują walki w części 1.
 - 7. W każdym innym przypadku, kiedy SM uzna to za konieczne (np. aby poprawić Gi lub wydać orzeczenie).

8. W przypadku, kiedy jeden z SB uzna to za konieczne i klaszcze w dłonie.
9. Aby zakończyć walkę.
- c. Komenda „Sonomama” używana jest przez SM, aby tymczasowo zatrzymać walczących. W tym przypadku zawodnicy pozostają w bezruchu. „Sonomama” jest ogłaszana:
 1. Aby udzielić jednemu lub obu zawodnikom ostrzeżenia za pasywność w części 2 lub 3.
 2. Aby ogłosić dla jednego lub obu zawodników karę w części 2 lub 3.
 3. W każdym innym czasie jeżeli SM uzna to za konieczne.
- d. Po komendzie „Sonomama” zawodnicy pozostają w tej samej pozycji w jakiej byli podczas ogłaszania komendy. Aby przywrócić akcję walki SM ogłasza „Yoshi”.

Dział 12 Punkty

Punkty muszą być orzekane przez większość sędziów, a zatem co najmniej dwóch. Jeżeli każdy z sędziów pokazuje różny wynik, obowiązuje wynik środkowy. Jeżeli jeden z sędziów nie widział akcji, obowiązuje niższy wynik spośród dwóch pozostałych.

- a. Następujące punkty mogą być przyznawane w części 1:
(Uderzenia i kopnięcia muszą być wykonywane z Hikite/Hikiashi, w pełnej równowadze i pod kontrolą)
 1. Niezablokowane uderzenie lub kopnięcie (Ippon, 2 pkt)
 2. Częściowo zablokowane uderzenie lub kopnięcie (Wazaari, 1 pkt)
- b. Następujące punkty mogą być przyznawane w części 2:
(Rzuty, sprowadzenia do parteru, dźwignie i duszenia)
 1. Duszenia i dźwignie w przypadku gdy zawodnik nie może odklepać i SM musi przerwać walkę ogłaszając „Matte” (Ippon, 2 pkt)
 2. Duszenia lub dźwignie z odklepaniem (Ippon, 2 pkt)
 3. Doskonałe rzut lub sprowadzenie do parteru (Ippon, 2 pkt)
 4. Niedoskonałe rzut lub sprowadzenie do parteru (Wazaari 1 pkt)

- c. Następujące punkty mogą być przyznawane w części 3:
(Trzymanie, dźwignie i duszenia)
1. Duszenia lub dźwignie w przypadku gdy zawodnik nie może odklepać i SM musi przerwać walkę ogłaszając „Matte” (Ippon, 3 pkt)
 2. Osae-komi, duszenia i dźwignie z odklepaniem (Ippon, 3 pkt)
 3. W pełni kontrolowane trzymanie ogłoszone komendą Osae-komi, trwające 15 s (Ippon, 2 pkt)
 4. W pełni kontrolowane trzymanie ogłoszone komendą Osae-komi trwające 10 s (Wazaari 1 pkt)
- d. W pełni kontrolowane trzymanie, rozpoczęte w trakcie czasu walki jest kontynuowane aż do zakończenia (nawet jeśli czas walki wygał). Jeżeli kontrola trzymania została przerwana przed upływem 15 s SM ogłasza komendę „Toketa”.

Dział 13 Kary

- a. Kary muszą być orzekane przez większość sędziów.
 - b. Lekkie przewinienie jest karane karą „Shido”, a przeciwnik otrzymuje „Wazaari”.
- Następujące akcje zaliczane są do lekkich przewinień:
1. Jeżeli jeden lub obaj zawodnicy wykazują pasywność lub popełniają lekkie przewinienia techniczne.
 2. „Mubobi”.
 3. Celowe przekraczanie pasa ostrzegawczego obiema stopami.
 4. Celowe wypychanie przeciwnika poza pas ostrzegawczy.
 5. Zadawanie kopnięcia lub uderzenia po rozpoczęciu części 2.
 6. Kontynuowanie akcji po komendzie „Matte”.
 7. Zadawanie uderzeń lub kopnięć na nogi.
 8. Zadawanie uderzeń lub kopnięć przeciwnikowi który leży.
 9. Wykonywanie dźwigni na palce rąk lub nóg.
 10. Zaciskanie zaplecionych nóg wokół nerek przeciwnika.
 11. Wykonywanie duszenia za pomocą palców u rąk.
 12. Jeżeli zawodnik stawia się do walki nieprzygotowany i opóźnia rozpoczęcie walki.
 13. Jeżeli zawodnik celowo trwoni czas walki (poprawia Gi, rozwiązuje pas, zrzuca ochraniacze itp.).

- c. Przewinienie jest karane karą „Chui”, a przeciwnik otrzymuje 2 „Wazaari”:
 - 1. Zadawanie zbyt mocnych kopnięć lub uderzeń.
 - 2. Celowe rzucenie przeciwnika z pasa ostrzegawczego na pas ochronny (albo na zewnątrz pasa ochronnego).
 - 3. Rzucenie przeciwnika z pola walki poza pas ochronny.
 - 4. Lekceważenie poleceń SM.
 - 5. Czynienie niepotrzebnych uwag lub gestów do przeciwnika, sędziów, sekretariatu lub widowni.
 - 6. Wykonywanie niekontrolowanych akcji takich jak zamaszyste uderzenia lub kopnięcia, które nie są zatrzymane, nawet jeśli nie trafiają przeciwnika, techniki rzutów, po których przeciwnik nie jest zdolny niezwłocznie kontynuować walki.
 - 7. Wykonywanie prostych uderzeń lub kopnięć skierowanych na głowę.
- d. W przypadku dwóch przewinień walka będzie zakończona przez „Hansoku-make”.
- e. Następujące akcje zaliczane są jako ciężkie przewinienia:
 - 1. Wykonywanie jakiegokolwiek akcji, która może zranić przeciwnika.
 - 2. Rzucenie lub próba rzutu przeciwnika z jakiegokolwiek dźwigni lub duszeniem.
 - 3. Zakładanie jakiegokolwiek dźwigni na kark lub kręgosłup.
 - 4. Zakładanie jakiegokolwiek skrętnej dźwigni na kolano lub stopę.
- f. Jeżeli zawodnik dopuścił się ciężkiego przewinienia po raz pierwszy, przegrywa walkę i otrzymuje 0 pkt, jego przeciwnik otrzymuje 14 pkt lub aktualny wynik jeżeli jest większy niż 14.
- g. Jeżeli zawodnik przegrał po raz drugi walkę przez „Hansoku-make”, zostaje wydalony z turnieju.
- h. Jeżeli zawodnik okazuje niesportowe zachowanie po walce, zespół sędziowski na macie jednogłośnie decyduje o wydaleniu zawodnika z turnieju. O swojej decyzji informują sędziego głównego zawodów, a organizator ogłasza decyzję oficjalnym komunikatem. Wydalony zawodnik przegrywa wszystkie walki, które wcześniej wygrał, włącznie z odebraniem medali.

Dział 14 Rozstrzygnięcie walki

- a. Zawodnik może wygrać walkę przed czasem, jeżeli w każdej z 3 części otrzyma co najmniej jeden Ippon (tzw. Full-Ippon).
- b. Po zakończeniu czasu walki zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyskał więcej punktów.
- c. Jeżeli po zakończeniu czasu walki zawodnicy mają jednakową ilość punktów, zwycięża zawodnik z większą ilością Ippon w walce.
- d. Jeżeli ilość punktów i ilość Ippon jest jednakowa, po 1-minutowej przerwie następuje 3-minutowa dogrywka. Proces ten może być powtarzany aż do rozstrzygnięcia. Ippony z rozegranych rund przenoszone są do dogrywki.

Dział 15 Walkower i Wycofanie

- a. Decyzja „Fusen-gachi” (zwycięstwo przez Walkower) jest przyznawana przez SM dla zawodnika, którego przeciwnik nie stawiał się do walki. Zwycięzca otrzymuje 14 pkt, po tym jak przeciwnik zostanie 3 razy wywołany w czasie co najmniej 3 min.
- b. Decyzja „Kiken-gachi” (zwycięstwo przez wycofanie), jest przyznawana przez SM dla zawodnika, którego przeciwnik wycofał się z zawodów podczas trwania walki.

Dział 16 Kontuzja, Choroba lub Niezdolność do walki

- a. W każdym przypadku, jeżeli walka została przerwana z powodu kontuzji jednego lub obu zawodników, SM może zezwolić na odpoczynek max. 2 min. Całkowity czas na odpoczynek w walce wynosi 2 min. dla każdego zawodnika.
- b. Czas Kontuzji rozpoczyna komendą SM w momencie, gdy lekarz wejdzie na tatami.

- c. Jeżeli jeden z zawodników jest niezdolny do kontynuowania walki, SM oraz SB-ni podejmują decyzję według następujących zasad:
 - 1. W przypadku gdy kontuzja wystąpiła z winy kontuzjowanego, zawodnik ten przegrywa walkę otrzymując 0 pkt, natomiast przeciwnik otrzymuje 14 pkt lub aktualny wynik, jeżeli jest większy niż 14.
 - 2. W przypadku gdy kontuzja wystąpiła z winy przeciwnika zawodnika kontuzjowanego, przegrywa on walkę i otrzymuje 0 pkt, natomiast zawodnik kontuzjowany otrzymuje 14 pkt lub aktualny wynik, jeżeli jest większy niż 14.
 - 3. Jeżeli nie jest możliwe rozstrzygnięcie, który z zawodników spowodował kontuzję, zwycięża zawodnik zdolny do walki i otrzymuje 14 pkt lub aktualny wynik, jeżeli jest większy niż 14. Przegrywający, kontuzjowany zawodnik otrzymuje 0 pkt.
- d. Jeżeli jeden z zawodników zachoruje podczas walki i nie jest zdolny do jej kontynuowania, przegrywa i otrzymuje 0 pkt. Przeciwnik otrzymuje 14 pkt lub aktualny wynik, jeżeli jest większy niż 14.
- e. Oficjalny lekarz zawodów decyduje, czy kontuzjowany zawodnik może lub nie kontynuować walkę.
- f. Jeżeli zawodnik utracił przytomność lub zemdleł, walka musi być zatrzymana a zawodnik zostaje wydalony z całego turnieju.

Dział 17 Zawody drużynowe

Można również rozgrywać zawody drużynowe według tych samych przepisów co w zawodach indywidualnych.

Dział 18 Zawodnicy rezerwowi w zawodach drużynowych

- a. Zawodnicy rezerwowi mogą zastąpić zawodników, którzy zostali kontuzjowani lub zachorowali.
- b. Zawodnik rezerwowy musi być tej samej kategorii wagowej lub niższej niż zawodnik zastępowany.
- c. Zawodnicy rezerwowi nie mogą zastąpić zawodników zdyskwalifikowanych.
- d. Zawodnicy rezerwowi muszą być zgłaszani i ważeni w tym samym czasie co zawodnicy podstawowi.

III PZJJ System Duo

Dział 19 Przepisy ogólne

- a. Celem systemu duo jest prezentacja obrony przez jednego zawodnika przed atakami zawodnika tego samego zespołu. Ataki są podzielone na 4 grupy po 5 ataków w każdej z grup.
 - A. Chwyty
 - B. Objęcia i klucze na szyję
 - C. Uderzenia i kopnięcia
 - D. Ataki z użyciem broni
- c. Każdy atak musi być poprzedzony jednym przed atakiem takim jak pchnięcie, szarpnięcie czy atemi.
- d. Sposób obrony jest dowolny, zawodnicy mogą występować stale jako atakujący i obrońca lub zmieniać się rolami. Dowolne jest również ułożenie stóp.
- e. Sędzia maty (SM) losuje 3 ataki z każdej serii. Przeciwnicy będą wykonywać te same ataki, lecz w innej kolejności ogłoszonej przez SM.
- f. Przy pierwszym ataku każdej serii, Tori (obrońca) musi mieć Komisję Sędziowską po swojej prawej stronie, następny atak może być z którejkolwiek strony.
- g. Ocena wystawiana jest przez Komisję Sędziowską po każdej serii. Na komendę Sędziego Maty „Hantei”, sędziowie z komisji unoszą swoją ocenę nad głowę.
- h. Czas odpoczynku pomiędzy dwoma rozgrywkami wynosi dla pary max. 5 min.

Dział 20 Materiały

- a. Organizator zawodów zapewnia czerwone i niebieskie pasy, tablice wyników, stoliki sędziowskie, papiery i materiały biurowe, listy walk, miejsca dla sędziów oraz Komitetu Sędziowskiego.
- b. W skład sekretariatu muszą wchodzić minimum 2 osoby.
- c. Zawodnicy używają jednej miękkiej pałki i jednego gumowego noża.

Dział 21 Kategorie

- a. W przepisach PZJJ pary mogą być formowane bez względu na wagę oraz stopień. Jedynym ograniczeniem jest wiek (Junior nie ma prawa startu z Seniorami).
- b. Wyróżniamy następujące kategorie: Mężczyźni, Kobiety, Pary Mieszane (MIX).

Dział 22 Kryteria oceny

- a. Komisja Sędziowska ocenia według następujących kryteriów:
 1. Dynamika ataku
 2. Realność
 3. Kontrola
 4. Skuteczność
 5. Nastawienie
 6. Szybkość
- c. Całkowity wynik powinien przede wszystkim zależeć od ataku i początkowej fazy obrony.
- d. Atemi musi być wykonane z pełną siłą, pod całkowitą kontrolą i wykonywane w sposób naturalny, zważywszy na ewentualne wykorzystanie skutków.
- e. Rzuty i sprowadzenia do parteru muszą zawierać naruszenie równowagi przeciwnika i muszą być skuteczne.
- f. Dźwignie i duszenia muszą być wyraźnie pokazane Komisji Sędziowskiej, wykonane w sposób poprawny z odklepaniem przez Uke.
- g. Zarówno atak jak i obrona muszą być wykonywane poprawnie technicznie i w sposób realistyczny.

Dział 23 Przebieg walki

- a. Pary stają naprzeciwko siebie w środku obszaru walki w odległości 2 m. Para wyczytana jako pierwsza (Para 1), ubiera czerwone pasy i staje po prawej stronie SM. Para wyczytana jako druga (Para 2) ubiera pasy niebieskie. Na sygnał SM pary kłaniają się najpierw Sędziemu Maty a następnie sobie nawzajem. Para 2 opuszcza obszar walki i zajmuje miejsce na pasie bezpieczeństwa.
- b. Rozgrywka rozpoczyna się kiedy SM ogłosi pierwszy atak poprzez wypowiedzenie jego numeru oraz odpowiednią sygnalizację ręką.

- c. Po zakończeniu grupy A zawodnicy pierwszej pary klękają i otrzymują oceny. Następnie opuszczają obszar walki i udają się na pas bezpieczeństwa. Para 2 także wykonuje ataki grupy A i otrzymuje oceny. Para 2 rozpoczyna grupę B i otrzymuje oceny, potem para 1 prezentuje ataki grupy B i jest oceniana. Para 1 rozpoczyna grupę C itd., Para 2 rozpoczyna grupę D itd.
- d. Po prezentacji ostatniej grupy przez ostatnią parę, walka jest zakończona. Obie pary zajmują te same miejsca co na początku rozgrywki. SM pyta sekretariat, kto jest zwycięzcą, następnie ogłasza zwycięzcę wskazując ręką oraz nazywając odpowiednio kolor pasa.
- e. Jeżeli ilość punktów obu par jest jednakowa („Hikiwake”), walka jest kontynuowana aż do rozstrzygnięcia. Para z niebieskimi pasami rozpoczyna grupę A.
- f. Po ogłoszeniu przez SM zwycięzcy, pary najpierw kłaniają się sobie nawzajem, a następnie sędziemu.

Dział 24 System punktowania

- a. Punkty są przyznawane w skali od 0 do 10 (z gradacją co 0,5).
- b. Najwyższa oraz najniższa nota zostają odrzucone.

Dział 25 Komisja Sędziowska

Komisja Sędziowska składa się z 5 licencjonowanych sędziów, z których każdy powinien reprezentować inny klub.

Dział 26 Walkower i wycofanie

- a. Decyzja „Fusen-gachi” (zwycięstwo przez walkower), jest przyznawana przez SM dla pary, której przeciwnik nie stanął się do walki po tym jak został 3 razy wywołany w czasie co najmniej 3 min.
- b. Decyzja „Kiken-gachi” (zwycięstwo przez wycofanie), jest przyznawana przez SM dla pary, której para przeciwna wycofała się z zawodów podczas trwania walki.

Dział 27 Kontuzja, Choroba lub Niezdolność do Walki

- a. Jeżeli przydarzy się Kontuzja, Choroba lub Niezdolność do Walki, para ma max. 5 min. na odpoczynek. (Całkowity czas na odpoczynek w każdej walce wynosi 5 min.).
- b. Jeżeli para po zranieniu nie może kontynuować walki, „Kikengachi” przyznawane jest drugiej parze.

Dział 28 Zawody drużynowe

Można rozgrywać zawody drużynowe według tych samych przepisów co zawody indywidualne.

IV Regulacje końcowe

Dział 29 Sytuacje nie ujęte w regulaminie

- a. Jakakolwiek sytuacja, która wystąpiła i nie jest ujęta w tym regulaminie, musi być rozstrzygnięta przez sędziów maty walki, której sytuacja dotyczy.
- b. Sędzia Stołu nie ma prawa głosu, może tylko asystować.

Dział 30 Obowiązki przepisów

Przepisy są zatwierdzone przez Zarząd PZJJ i obowiązują od 1-go stycznia 2006 r.

Dodatek I Gesty sędziowskie

Hajime



Rozpoczęcie walki:
Sędzia stoi pomiędzy zawodnikami
i przy pomocy obu rąk ogłasza
„Hajime”
Głos musi być mocny i władczy.

Matte



Zatrzymanie walki:
Sędzia podnosi jedną z rąk do
wysokości barku równoległe do tatami
i kieruje spód dłoni z palcami
uniesionymi ku górze w stronę
Sekretariatu. Głos musi być mocny
i władczy.

Ippon



Sędzia podnosi lewe lub prawe ramię
(w zależności czy przyznaje punkty
zawodnikowi czerwonemu czy
niebieskiemu), wysoko nad głowę,
z dłonią skierowaną do przodu.

Ippon 3 pkt.



Sędzia podnosi lewe lub prawe ramię
(w zależności czy przyznaje punkty
zawodnikowi czerwonemu czy
niebieskiemu), wysoko ponad głowę,
z wyraźnie pokazanymi trzema palcami.

Wazaari



Jeden punkt:
Sędzia podnosi lewe lub prawe ramię (w zależności czy przyznaje punkty zawodnikowi czerwonemu czy niebieskiemu), z dłonią skierowaną ku dołowi. Sygnalizacja musi być czytelna dla Sekretariatu.

Cancel



Odwołanie decyzji:
Sędzia macha kilka razy wyprostowaną ręką nad głową, aby odwołać poprzednio pokazaną decyzję.

Pasywność



Sygnalizacja pasywności:
Sędzia obraca poziomo przed sobą obiema rękami od łokcia do nadgarstka tworząc tzw. młynek.

Niekontrolowana technika



Sędzia unosi poziomo lewą lub prawą rękę z zaciśniętą pięścią i wykonuje skrętny ruch do przodu. (Opisana sygnalizacja musi być pokazana przed udzieleniem kary).

Mubobi



Nieprzygotowana , niebezpieczna akcja:
Sędzia przez krótki czas trzyma
wyprostowane ręce z zaciśniętymi
pięściami poziomo przed sobą. Po tym
geście głośno ogłasza „Mubobi”.

Proste uderzenie na głowę



Sędzia zamkniętą pięść przykłada
do skroni.

Zbyt mocny kontakt



Sędzia pokazuje uderzenie pięścią
w otwartą dłoń.

Uderzenie po przechwycie



Sędzia pokazuje przed sobą jedną ręką
złapanie Gi, a drugą ręką symuluje
uderzenie.

Wyjście poza pas ostrzegawczy



(Sygnalizuje Sędzia Boczny)
SB sygnalizuje daną sytuację
Sędziemu Maty.

Wypchnięcie poza pas ostrzegawczy



Sędzia sygnalizuje obiema rękami
wypchnięcie z pasa ostrzegawczego
na pas bezpieczeństwa.

Rzut na zewnątrz pasa bezpieczeństwa lub obszaru konkurencji (Maty)



Sędzia sygnalizuje lewą lub prawą ręką
(w zależności czy akcja była stosowana
przez czerwonego czy niebieskiego
zawodnika), ruch z pasa ostrzegawczego
na zewnątrz.

Niepotrzebne gesty, uwagi



Sędzia tworzy między palcami dłoni
a kciukiem symbol (kwa-kwa), ręką
skierowaną w stronę czerwonego lub
niebieskiego zawodnika.

Osae-komi



Kontrolowanie w parterze:
Sędzia wskazuje lewą lub prawą wyprostowaną ręką i dłońią w stronę zawodników i wyraźnym głosem ogłasza „Osae-komi”. Ręka musi wskazywać przez cały czas trwania Osae-komi.

Toketa



Przerwanie kontroli w parterze:
Sędzia macha prawą lub lewą ręką (w zależności, który zawodnik kontrolował trzymanie), ponad zawodnikami ogłaszając „Toketa”
Dłoń jest w pozycji pionowej.

Jednoczesna akcja



Sędzia łączy poziomo przed sobą ramiona tak, aby pięści stykały się ze sobą.

Kary



(Shido, Chui, Hansoku-make):
Sędzia wskazuje w stronę zawodnika karanego palcem wskazującym i ogłasza odpowiednią karę.

Sygnalizacja „Nie widziałem”



Sędzia zakrywa oczy otwartymi dłońmi przez krótki czas.

Poprawianie Gi



Sędzia krzyżuje ręce przed sobą z wyprostowanymi dłońmi, następnie wskazuje zawodnika, który ma poprawić Gi.

Pełny Ippon



Sygnalizuje Sędzia Stołu:
SS sygnalizuje Sędziemu Maty, oraz wskazuje kolor zwycięzcy.

Hantei



Sygnalizacja w systemie duo:
Sędzia podnosi jedną rękę z grzbietem dłoni skierowanym przed siebie, ponad głowę.

Hikiwake



Remis:
Sędzia krzyżuje ramiona przed sobą na piersi, dłonie otwarte. Sędzia musi ogłosić „Hikiwake”.

Ogłoszenie zwycięzcy



Sędzia wskazuje zwycięzcę, podnosząc wyprostowaną rękę z otwartą dłonią pod kątem 45° i ogłasza wyraźnym głosem „zwycięża...” i odpowiedni kolor.

Sonomama



Unieruchomienie:
SM musi mocno klepnąć obiema rękami obu zawodników w okolicę pleców podczas walki i ogłosić wyraźnie mocnym głosem „Sonomama”.

Yoshi



Po unieruchomieniu zawodników SM wznawia walkę jeszcze raz klepiąc zawodników w okolicę pleców, wyraźnie i mocno ogłaszając „Yoshi”.

Czas dla lekarza



Sędzia tworzy literę „T” za pomocą obu dłoni.

Celowe trwonienie czasu



Sędzia przykłada palec wskazujący w okolicy nadgarstka.

Niedozwolona technika



Techniki karane karą shido (dźwignie na palce rąk i nóg, zaciskanie zaplecionych nóg wokół nerek, zadawanie uderzeń lub kopnięć przeciwnikowi, który leży, kopnięcie na nogi). Sędzia przykłada grzbiet otwartej dłoni do przedramienia.

Lekceważenie poleceń SM



Sędzia przykłada palce wskazujące do swoich uszu.

Przerwa



W przypadku remisu przed dogrywką:
Sędzia unosi kciuk do góry,
następnie ruchem obu rąk
nakazuje zawodnikom opuścić
obszar walki.

Dodatek II
Grupa A

Ataki w systemie duo

Chwyty

(Każdy atak musi być poprzedzony przed atakiem)

1



Chwyty: Uke chwyta prawą rękę Tori, lewa ręka trzyma nadgarstek, prawa przedramię.

Zamierzenie: Pchać lub ciągnąć, kontrolować prawą rękę Tori, mobilizować obrońcę.

2



Chwyty: Uke prawą ręką chwyta prawy kołnierz Gi tori.

Zamierzenie: Zbliżyć się do przeciwnika aby wykonać inną akcję. Ciągnąć, pchać lub ustawiać przeciwnika do mogącego nastąpić uderzenia.

3



Chwyty: Uke od przodu otacza dłońmi szyję Tori, aby wykonać duszenie.

Zamierzenie: Pchanie Tori w tył, ustawianie Tori

4



Chwyty: Uke od prawej strony Tori otacza dłońmi jego szyję, aby wykonać duszenie. Uke może ustawić Tori w prawidłowej pozycji albo Tori może przyjąć prawidłową pozycję.

Zamierzenie: Pchanie lub ustawianie Tori.

5



Chwyty: Uke atakuje Tori z lewej strony poprzez chwyt Gi w okolicach barku prawą ręką. Uke może ustawić Tori w prawidłowej pozycji albo Tori może przyjąć prawidłową pozycję.

Zamierzenie: Pchanie, ciągnięcie lub ustawianie Tori.

Uwaga ogólna: Chwyty muszą być zamknięte.

Grupa B**Objęcia i klucze na szyję**

(Każdy atak musi być poprzedzony przed atakiem)

1



Uke obejmuje Tori z przodu pod ramiionami. Chwył musi być zamknięty. Głowa Uke opiera się na prawym barku Tori, a wzrok skierowany jest w lewo. Przed atakiem Tori trzyma ramiona w naturalnej pozycji.

2



Uke obejmuje Tori z przodu razem z ramionami. Chwył musi być zamknięty. Głowa Uke opiera się na prawym barku Tori, wzrok skierowany w prawo. Przed atakiem Tori trzyma ramiona w naturalnej pozycji.

3



Uke obejmuje prawym ramieniem szyję Tori z prawej strony. Chwył musi być zamknięty.
Zamierzenie: Dusić lub przymierzać się do techniki rzutu.

4



Uke obejmuje lewym ramieniem szyję Tori z przodu. Chwył musi być zamknięty.
Zamierzenie: Dusić lub przymierzać się do techniki rzutu.

5



Uke zakłada Hadaka Jime prawym ramieniem. Chwył musi być zamknięty. Uke może ustawić Tori w prawidłowej pozycji, lub Tori może obrócić się tyłem.
Zamierzenie: Duszenie lub pozbawienie równowagi.

Uwaga ogólna: Chwyty muszą być zamknięte.

Grupa C

Uderzenia i kopnięcia

(Każdy atak musi być poprzedzony przed atakiem)

1



Jodan Tsuki – uderzenie prawą pięścią w głowę.

Cel: Twarz

2



Chudan Tsuki – uderzenie prawą pięścią.

Cel: Splot Słoneczny, brzuch.

3



Shuto Uchi.

Cel: Lewa strona szyji Tori.

4



Mae Geri – kopnięcie z przodu prawą nogą.

Cel: Splot Słoneczny, brzuch.

5



Mawashi Geri

Cel: Splot Słoneczny, brzuch.

Uwaga ogólna: Ataki muszą osiągnąć Tori, jeśli nie wykona zejścia. Nie dozwolone jest zejście przed początkiem ataku, Tori musi reagować na atak.

Grupa D

Ataki z użyciem broni

(Każdy atak musi być poprzedzony przed atakiem)

1



Atak nożem prawą ręką prosto z góry.

Cel: Podstawa szyji z lewej strony Tori.

2



Pchnięcie nożem w prawej ręce od przodu.

Cel: Brzuch

3



Atak nożem prawą ręką na odlew, wymierzony z boku lub ukośnie w dół.

Cel: Podstawa szyi z prawej strony, prawy bok szyi.

4



Atak pałką prawą ręką prosto z góry.

Cel: Czubek głowy.

5



Atak pałką prawą ręką z zewnątrz, wymierzony z boku lub ukośnie w dół.

Cel: Skroń, głowa Tori z lewej strony.

Uwaga ogólna: Atak musi osiągnąć Tori, jeśli nie wykona zejścia. Tori musi mieć pełną kontrolę nad bronią podczas i po wykonaniu obrony.

Mężczyźni

Senior 21 +	Młodzież 18/19/20	Junior 15/16/17
1 x 3 min	1 x 3 min	1 x 3 min
-62 kg	-56 kg	-46 kg
-69 kg	-62 kg	-50 kg
-77 kg	-69 kg	-55 kg
-85 kg	-77 kg	-60 kg
-94 kg	-85 kg	-66 kg
+94 kg	-94 kg	-73 kg
	+94 kg	-81 kg
		+81 kg

Kobiety

Senior 21 +	Młodzież 18/19/20	Junior 15/16/17
1 x 3 min	1 x 3 min	1 x 3 min
-55 kg	-49 kg	-40 kg
-62 kg	-55 kg	-44 kg
-70 kg	-62 kg	-48 kg
+70 kg	-70 kg	-52 kg
	+70 kg	-57 kg
		-63 kg
		-70 kg
		+70 kg

Zawodnicy i zawodniczki mogą startować tylko o jedną kategorię wiekową wyżej.

Zawodnicy i zawodniczki 14 letnie mogą startować z juniorami tylko za pisemną zgodą rodziców.

Wiek zawodników określa się od 01.01. do 31.12.

Notatki:

Wydanie 2007 rok

Opracował:

Grzegorz Piwowar

wiceprezes ds. wyszkolenia PZJJ