



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
WAZA DO JIU JITSU CENGIO

Via 2 Giugno, 17056 CENGIO (SV) ITALIA
wazado@jiujitsucengio.it - www.jiujitsucengio.it
C.F. 92082880094

REGOLAMENTO VERIFICA TECNICA DI ACCADEMIA

CSEN Codice Società 18712 – ACSI Codice Società 112039
CONI Codice Società 34369





**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
WAZA DO JIU JITSU CENGIO**

Via 2 Giugno, 17056 CENGIO (SV) ITALIA
wazado@jiujitsucengio.it - www.jiujitsucengio.it
C.F. 92082880094

PREMESSA

L'accademia è un particolare tipo di allenamento che tende a coordinare velocità e precisione; tramite la collaborazione degli Atleti essa esalta la coreografia del Jiu Jitsu. A livello competitivo l'accademia è così regolamentata:

SEZIONE 1 COMPOSIZIONE DEI CONCORRENTI

L'accademia è una competizione a coppie, queste possono essere composte da due donne, due uomini o miste.

Ogni Atleta dovrà indossare il Kimono (di qualsiasi tipo e colore).

Possano essere previste fasce distinte per età e grado.

In caso di suddivisione in fasce, l'Atleta che ha l'età maggiore e/o il grado maggiore, comporta l'inserimento della coppia nella propria categoria. Farà riferimento per l'inserimento nella categoria l'anno di nascita, a prescindere da giorno e mese.

SEZIONE 2 – TEMPO A DISPOSIZIONE

Il tempo della prova è stabilito in 45" per i ragazzi fino ai 14 anni compiuti e di un minuto per gli Atleti oltre i 15 anni.

SEZIONE 3 – CRITERIO E NORME DI GIUDIZIO

Le accademie saranno giudicate da tre arbitri, due laterali e uno centrale, coadiuvati da un addetto al conteggio dei punti un direttore di tappeto e un cronometrista (queste ultime due figure potranno eventualmente essere riassunte nella medesima persona).

Ognuno dei due arbitri laterali avrà il compito di seguire le tecniche e i derivati dell'Atleta di sua competenza. Ogni tecnica corretta darà un punto e con lo stesso criterio ogni derivato aggiudicherà mezzo punto. Per derivati si intendono leve, strangolamenti e immobilizzazioni eseguiti in modo corretto ed efficace; questi non potranno essere più di due per ogni tecnica.



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA WAZA DO JIU JITSU CENGIO

Via 2 Giugno, 17056 CENGIO (SV) ITALIA
wazado@jiujitsucengio.it - www.jiujitsucengio.it
C.F. 92082880094

L'arbitro centrale conterà le tecniche di particolare valore accademico, ovvero quelle che presentano un elevato tasso di difficoltà e spettacolarità (ad esempio le tecniche volanti) stabilendo un punteggio da 0 a 2 secondo il seguente criterio:

- a) 0 punti imprecisa
- b) 1 punto normale
- c) 2 punti ottima

I punteggi assegnati dal terzo arbitro verranno poi sommati ai punteggi dei primi due arbitri.

Le tecniche che a giudizio degli arbitri non sono eseguite in maniera corretta non verranno prese in considerazione.

Al termine di ogni prova i tre arbitri, singolarmente, daranno un punteggio tecnico globale dell'accademia che andrà da un minimo di 7 a un massimo di 10 e relativi decimali, i tre punteggi verranno sommati al punteggio fino ad allora conseguito, andando a costituire il punteggio finale.

Il punteggio tecnico sopra citato dovrà essere conforme ai seguenti criteri di valutazione:

- a) La maggior varietà di tecniche eseguite
- b) La maggior inventiva in merito all'esecuzione delle tecniche
- c) Il maggior numero di tecniche eseguite
- d) La maggior difficoltà di esecuzione delle tecniche
- e) L'efficacia delle tecniche
- f) La velocità di esecuzione delle tecniche e la precisione del movimento
- g) Il kimé, ovvero la contrazione muscolare-respiratoria nel momento di massimo impegno, e la concentrazione dimostrata
- h) La coreografia, ovvero l'armonia del movimento, la sequenza delle tecniche e la maniera di interpretarle
- i) La bellezza estetica delle tecniche, quali proiezioni alte, colpi volanti, etc.
- j) Le qualità atletiche dimostrate dagli Atleti

N.B. l'accademia non dovrà necessariamente essere costituita di soli movimenti di particolare valore accademico.



SEZIONE 4 – TECNICHE

Le tecniche dovranno essere eseguite con una corretta rottura dell'equilibrio di Uke e con un buon bilanciamento.

Sono considerate non valide:

- a) le tecniche iniziate oltre l'area di sicurezza.
- b) le tecniche eseguite in modo del tutto approssimativo e/o con il pericolo dell'incolumità di Uke.
- c) le tecniche iniziate dopo il segnale che sancisce la fine della prova.

N.B. Le tecniche di forbice per essere eseguite correttamente, prevedono la stretta necessità della presenza della chiusura (ovvero il controllo eseguito con le gambe) e della corretta rotazione. La chiusura ha il principio base di determinare la direzione di squilibrio di Uke evitando errate cadute. Inoltre nelle tecniche di forbice eseguite al collo ha il compito di preservare la testa di Uke durante la caduta, creando una sorta di doppio cuscino, quindi deve essere effettuata durante tutta l'esecuzione della Tecnica. Pertanto deve intendersi chiusura corretta se effettuata con una buona profondità (ad esempio nelle tecniche di forbice eseguite al collo, la testa di Uke deve essere posizionata tra le cosce di Tori) e con aggancio dei piedi tra di loro, in quanto è dalle caviglie che nasce il movimento di rotazione che determina l'efficacia della tecnica

NOTE FINALI

In base alle iscrizioni potranno essere aggiunte o tolte categorie.

Il numero minimo di coppie iscritte ai fini della costituzione di ciascuna categoria è di 3.

Qualora tale numero non dovesse essere raggiunto, gli Atleti potranno essere iscritti nella categoria di età immediatamente superiore, ma sempre nella stessa fascia di cintura.

Ogni altro caso non contemplato nel seguente Regolamento, verrà risolto dai giudici seduta stante e in modo insindacabile.