

# **REGOLAMENTO NAZIONALE ATTIVITÀ SPORTIVA**

(Estratto dal Regolamento Organico della Sezione Nazionale Ju Jitsu)

## **A CARATTERE AGONISTICO COMPETITIVO:**

### **RANDOM ATTACK (Difesa libera)** *(da Regolamento Internazionale)*

Gara individuale (con partner proprio) ad eliminazione diretta, per alzata di bandiere - Bianco/Rosso.

Ove possibile potranno essere formulati dei tabelloni con gironi all'italiana su una o più pool, con teste di serie.

Prova di difesa libera da attacco sconosciuto da TORI, mostrato dalla giuria solo qualche istante prima all'UKE. Quest'ultimo dovrà attaccare con determinazione, senza indugio e senza lasciare intendere a TORI il tipo di attacco che porterà, pena l'annullamento della prova.

Sino all'ultimo istante TORI sarà girato in attesa del segnale dell'Arbitro Centrale, mentre UKE attende il comando "ATTACCO" con il braccio destro dietro la schiena.

Sono previsti tre attacchi sino alle eliminatorie e cinque per semifinali e finali, alternativamente (per esempio 1° rosso / bianco 2° bianco / rosso e così via). Al termine dei 3 / 5 attacchi l'Arbitro centrale chiederà agli Arbitri di esprimere il proprio verdetto (bianco o rosso).

ATTENZIONE: i "TORI" avranno sempre le spalle rivolte l'uno all'altro in modo da non poter vedere l'attacco e la difesa dell'altro contendente. ***Inoltre qualsiasi segnale e/o suggerimento determineranno immediatamente l'espulsione dell'atleta.***

"UKE" dalla posizione di attacco (gamba sx avanti e braccio dx nascosto dietro) al comando di attacco porterà senza indugio e con la massima determinazione, a seconda dei casi:

- a) ATTACCO DIRETTO DI: PUGNO, CALCIO, PUGNALATA, BASTONATA;
- b) ENTRAMBI LE BRACCIA IN ALTO AD INDICARE CHE STA EFFETTUANDO UNA PRESA AL CORPO
- c) IL BRACCIO DESTRO IN ALTO AD INDICARE CHE STA PER PROIETTARE AL SUOLO UKE PER POI STRANGOLARLO.

#### **N.B: Gli attacchi dovranno sempre essere come indicati al tavolo di Giuria**

È vietato l'uso di armi (con taglio, punta e/o contundenti). Proibite forbici al collo dirette.

Ogni partecipante dovrà "**convincere**" gli arbitri della validità delle tecniche proposte secondo i seguenti parametri: *determinazione, efficacia, controllo, spirito, tecnica, combinazioni, controllo dell'energia, continuità d'azione ed attinenza alla realtà.*

L'aspetto spettacolare non potrà e non dovrà **MAI** essere considerato come fattore principale.

### **CATEGORIE:**

- SPERANZE
- JUNIORES
- SENIORES
- VETERANI

**N.B.: GLI ANNI DI NASCITA VERRANNO AGGIORNATI E COMUNICATI AD OGNI INIZIO STAGIONE.**

**N.B. Prova individuale senza limitazioni e distinzioni di grado.**

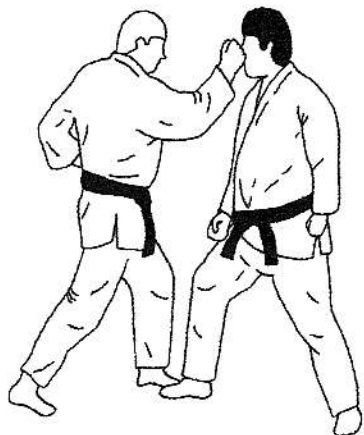
## **ATTACCHI RANDOM DA GARA**

1. Pugno gancio destro alla testa
2. Pugno destro verso il basso all'ombellico/inguine
3. Strangolamento a due mani da dietro
4. Pugno destro dritto alla testa
5. Strangolamento frontale a due mani
6. Presa frontale ai capelli
7. Montante destro al plesso solare
8. Presa al corpo frontale (braccia libere)
9. Presa al polso incrociata
10. Pugno destro a martello dall'alto verso il basso alla testa
11. Presa da dietro (braccia libere)
12. Presa con mano sinistra al bavero
13. Nelson completa
14. Strangolamento a due mani da destra
15. Cravatta alla testa a sinistra
16. Presa diretta al polso sinistro
17. Strangolamento centrale a terra tra le gambe
18. Cravatta alla testa da destra
19. Presa al corpo frontale (braccia tenute)
20. Presa al corpo da dietro (braccia intrappolate)
21. Strangolamento centrale a terra bloccando il corpo (gambe libere)
22. Doppia presa ai polsi da dietro
23. Doppia presa (ai baveri) e testata
24. Pugnalata destra alla pancia (punta lato pollice)
25. Taglio dritto destro al collo (punta lato pollice)
26. Attacco di coltello di destro dall'alto verso il basso (punta opposta pollice)
27. Taglio rovescio destro al collo (punta opposta pollice)
28. Bastonata destra dall'alto alla testa
29. Calcio "yoko geri" destro (di spinta) (alla pancia)
30. Calcio "mae geri" destro all'inguine/ombellico
31. Taglio rovescio destro col bastone per colpire la testa
32. Strangolamento a terra da destra
33. Presa destra al braccio da dietro tenendo la parte posteriore del bavero (collar) con l'altra mano
34. Pugno gancio sinistro alla testa
35. Calcio "mawashi geri" destro al plesso solare
36. Presa destra al bavero e pugno sinistro
37. Presa frontale ad entrambi i polsi
38. Calcio "mae geri" sinistro all'inguine/ombellico
39. Pugno montante sinistro al plesso solare
40. Bloccaggio inverso alla testa



# Wakarishin Ju-Jitsu Association

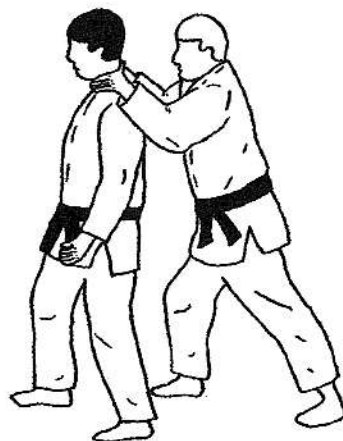
## Random Attacks Sheet 1



**1. RIGHT ROUNDHOUSE PUNCH TO THE HEAD**



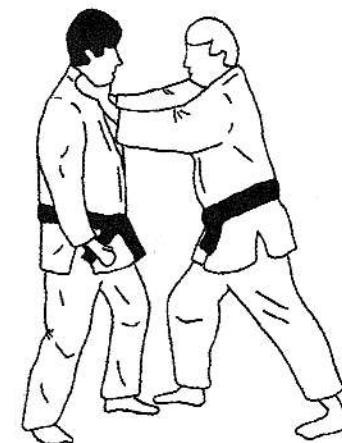
**2. RIGHT DOWNWARD PUNCH TO MIDRIF/ GROIN**



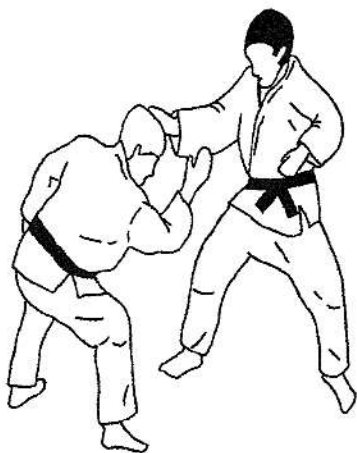
**3. DOUBLE HANDED REAR STRANGLE**



**4. RIGHT STRAIGHT PUNCH TO THE HEAD**



**5. TWO HANDED FRONT STRANGLE**



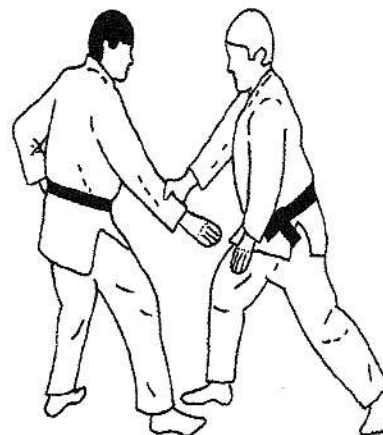
**6. FRONT HAIR GRAB**



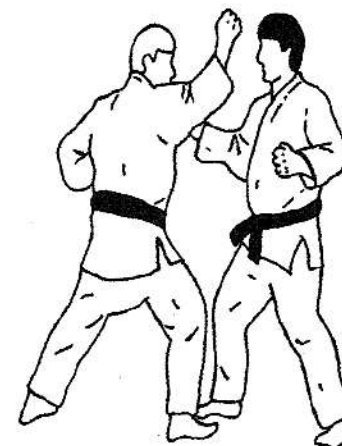
**7. RIGHT UPPERCUT TO SOLAR PLEXUS**



**8. GRAB FROM FRONT - ARMS FREE**



**9. RIGHT TO RIGHT WRIST GRAB**



**10. RIGHT DOWNWARD HAMMER BLOW TO HEAD**

**White to Orange 1 - 5**

**Green to Blue 1 - 12**

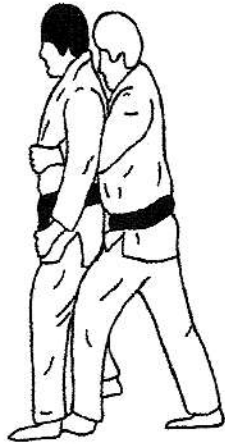
**Purple to Brown 1 - 20**

**Black Belts 1 - 40**

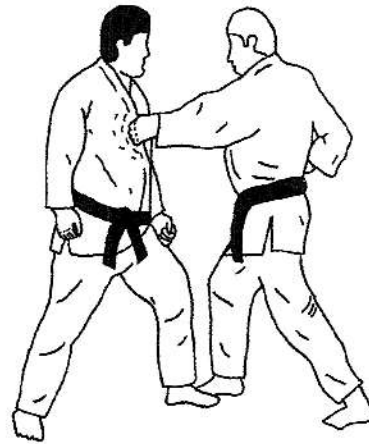


# Wakarishin Ju-Jitsu Association

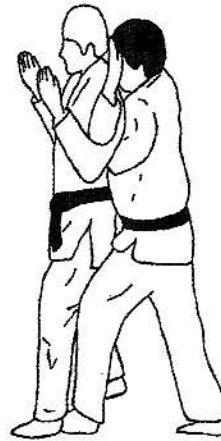
## Random Attacks Sheet 2



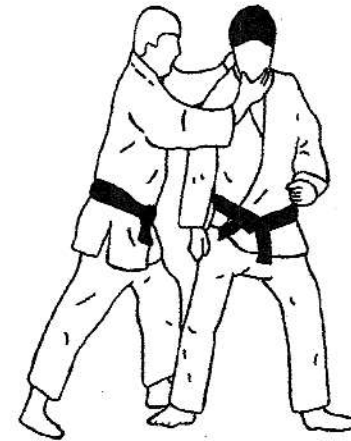
**11. GRAB FROM REAR  
- ARMS FREE**



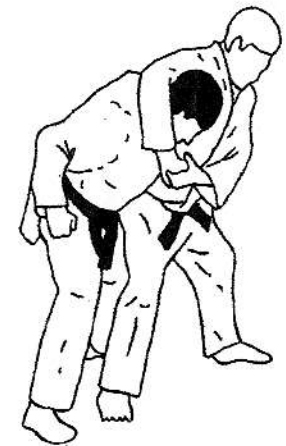
**12. LEFT HAND  
LAPEL GRAB**



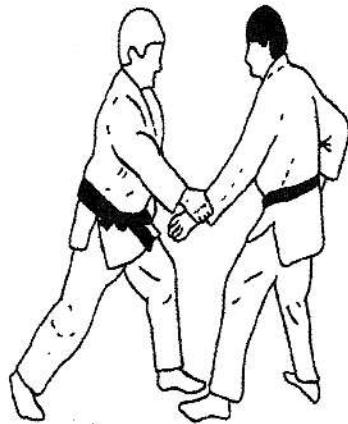
**13. FULL NELSON**



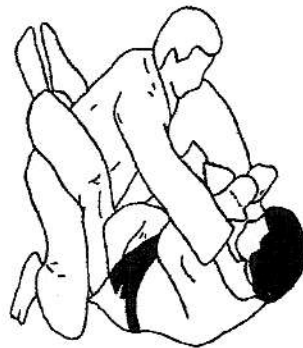
**14. TWO HANDED  
STRANGLE FROM  
THE RIGHT SIDE**



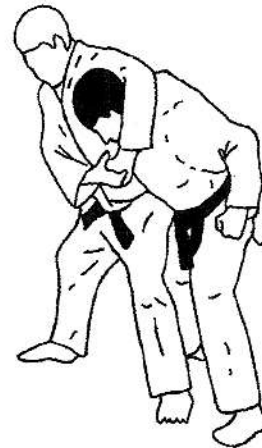
**15. HEAD CHANCERY  
ON LEFT SIDE**



**16. RIGHT GRAB ON  
LEFT WRIST**



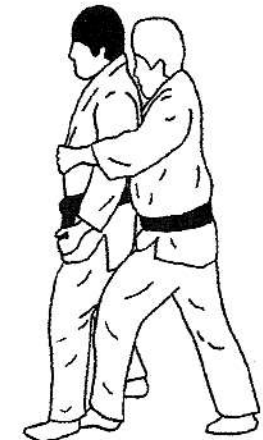
**17. STRANGLE -  
BETWEEN THE LEGS**



**18. HEAD CHANCERY  
FROM RIGHT SIDE**



**19. ALL ROUND FROM  
FRONT - ARMS HELD**



**20. ALL ROUND REAR  
- ARMS TRAPPED**



# Wakarishin Ju-Jitsu Association

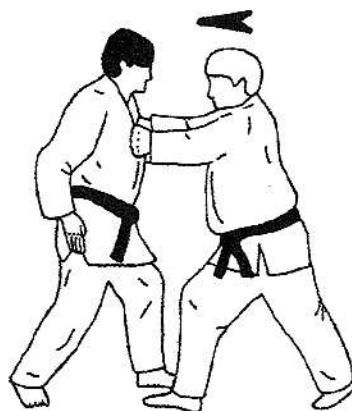
## Random Attacks Sheet 3



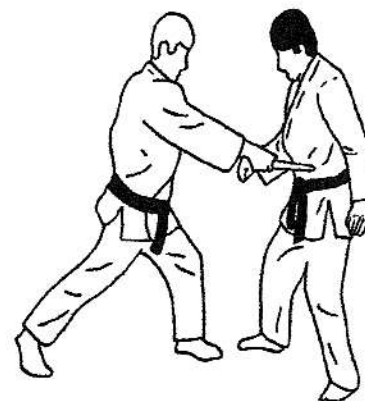
**21. STRANGLE OVER  
LEGS / BODY**



**22. DOUBLE WRIST  
GRAB FROM REAR**



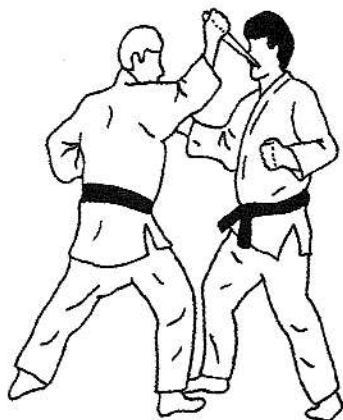
**23. DOUBLE GRAB &  
HEAD BUTT**



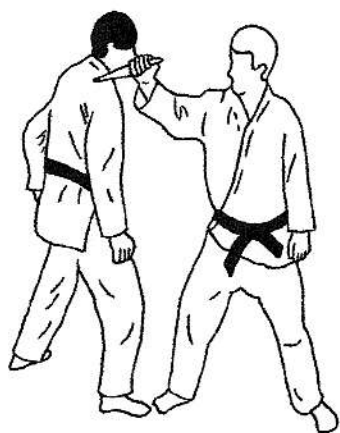
**24. RIGHT KNIFE  
THRUST TO MIDRIFF**



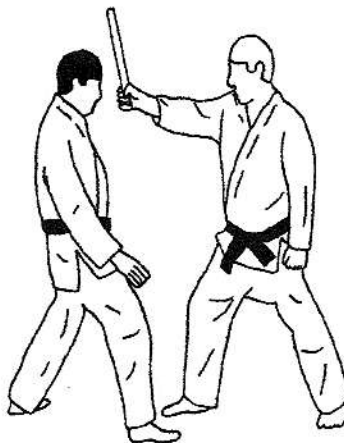
**25. RIGHT KNIFE  
SLASH TO NECK**



**26. RIGHT DOWNWARD  
KNIFE ATTACK**



**27. RIGHT BACK SLASH  
WITH KNIFE TO NECK**



**28. RIGHT DOWNWARD  
BATON TO THE HEAD**



**29. RIGHT SIDE  
THRUST KICK**

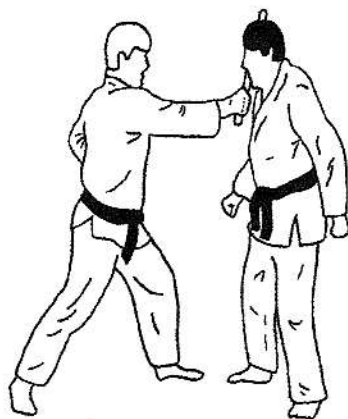


**30. RIGHT FRONT KICK  
TO GROIN / MIDRIFF**



# Wakarishin Ju-Jitsu Association

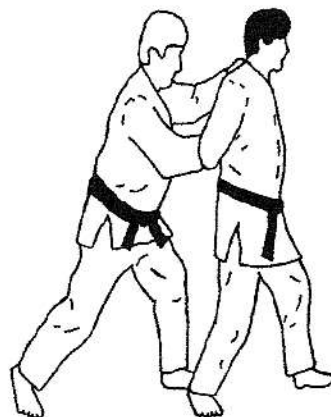
## Random Attacks Sheet 4



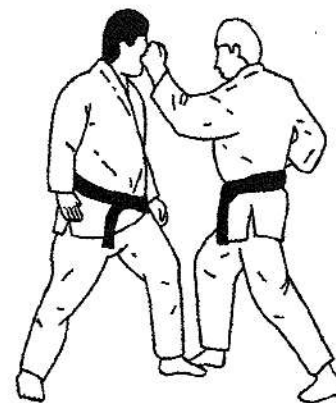
**31. RIGHT BACKSLASH  
WITH BATON TO  
SIDE OF HEAD**



**32. GROUND STRANGLE  
FROM RIGHT SIDE**



**33. BACK ARM &  
COLLAR HOLD**



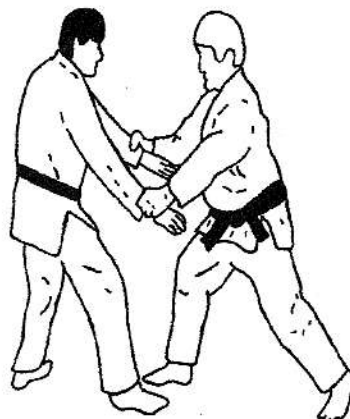
**34. LEFT ROUNDHOUSE  
PUNCH TO THE HEAD**



**35. RIGHT ROUNDHOUSE  
KICK TO THE SOLAR  
PLEXUS**



**36. RIGHT LAPEL GRAB  
& LEFT PUNCH**



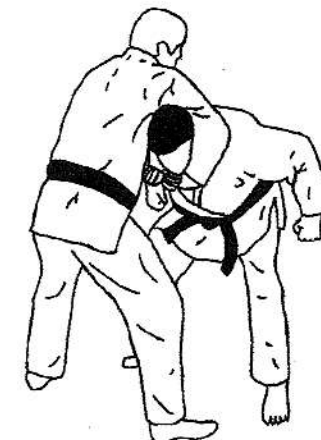
**37. BOTH WRISTS HELD  
FROM THE FRONT**



**38. LEFT KICK TO  
GROIN / MIDRIFF**



**39. LEFT UPPERCUT  
TO SOLAR PLEXUS**



**40. REVERSE HEADLOCK**