

# FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JU-JITSU (FIJJ-JJIF)



## REGRAS DE COMPETIÇÃO DE DEFESA PESSOAL

Aprovado pela Assembleia Geral da FIJJ em novembro de 2009, Atenas, Grécia  
Tradução e adaptação aprovadas pela Direção da FJJADAP em 11 de agosto de 2020

MEMBRO da SportAccord  
União das Federações Internacionais



e IWGA  
Associação Internacional dos Jogos Mundiais



## Índice

<b>Secção 1</b>	Fundamentos .....	2
<b>Secção 2</b>	Membros da equipa .....	2
<b>Secção 3</b>	Área de competição e Organização.....	2
<b>Secção 4</b>	Equipamento de competição .....	2
<b>Secção 5</b>	Materiais.....	3
<b>Secção 6</b>	Requisitos Pessoais.....	3
<b>Secção 7</b>	Posicionamento no início e final da prova .....	3
<b>Secção 8</b>	Ataques e Defesas.....	3
<b>Secção 9</b>	Desenrolar do combate.....	4
<b>Secção 10</b>	Diretor de Arbitragem, Árbitro Central e Júri .....	5
<b>Secção 11</b>	Aplicação de "Hajime" e "Matte" .....	5
<b>Secção 12</b>	Critérios de avaliação.....	5
<b>Secção 13</b>	Normas para avaliação .. ..	6
<b>Secção 14</b>	Pontuação .....	7
<b>Secção 15</b>	Falta de comparência e Desistência .....	7
<b>Secção 16</b>	Decisão da Prova .....	7
<b>Secção 17</b>	Lesão, doença ou acidente .....	7
<b>Secção 18</b>	Situações não previstas no presente regulamento .....	8
<b>Secção 19</b>	Comportamento dos treinadores.....	8
<b>ANEXO I</b>	Ataques .....	9

## Secção 1 Fundamentos

A competição de Defesa Pessoal representa uma demonstração de defesa contra diferentes tipos de ataques entre competidores de uma mesma equipa. Os ataques são definidos e sistematizados em 4 grupos, sendo cada um deles composto por 4 ataques. Os competidores são livres de escolher qual a técnica de defesa a utilizar.

## Secção 2 Membros da equipa

- a. A equipa é composta por 2 competidores, sem quaisquer restrições de peso, idade, género (masculino/feminino/misto) ou graduação.
- b. Os competidores são obrigados a assumir a responsabilidade um pelo outro.
- c. Cada país deve elaborar um arquivo com o registo de todos os praticantes de Defesa Pessoal.

## Secção 3 Área de competição e Organização

- a. A área de competição apresenta uma dimensão geral de 10x10 metros, e inclui uma área de combate de 8x8 metros à qual acresce uma área de segurança de 1x1 metros.
- b. Toda a área, conforme referido na alínea anterior, deverá ser coberta por um *tatami* com uma espessura de 4 cm. A cor da área de segurança deverá ser, obrigatoriamente, diferente da área de combate.
- c. Todos os objetos duros e perigosos deverão ser mantidos a pelo menos 2 metros de distância da área de segurança. É permitida, junto ao *tatami*, a colocação de uma cadeira para o treinador. A distância entre o público e a área de segurança deverá ser de pelo menos 3 metros.
- d. O Secretariado deverá ser composto por, pelo menos, duas pessoas.

### Nota:

O Diretor da Prova, que deverá ser acreditado pela FIJJ/FJJDAP como responsável pela competição, verifica as condições do *tatami* antes do início de cada campeonato. Durante a competição, os árbitros são responsáveis pela condição do *tatami*, conforme as regras estabelecidas.

## Secção 4 Equipamento de competição

Os competidores devem usar um *kimono* padrão nas cores branca e azul. O competidor na posição de defesa, "Uke", deve usar um cinto tático operacional.

O nome do país pode ser exibido na parte posterior do casaco num quadrado de 30x30 cm. Por exemplo:



## **Secção 5 Materiais**

- a. O cinto tático operacional deve ser feito de material têxtil ou couro, e deve ter um suporte especial para algemas e cassetete.
- b. A faca deve ser feita de borracha.
- c. O cassetete deve ser feito de plástico e medir entre 50 a 60 cm.
- d. A arma deve ser feita de madeira ou plástico.
- e. As algemas deverão ser de metal, com elo rígido e flexível.

## **Secção 6 Requisitos pessoais**

- a. Kimonos limpos e engomados.
- b. Brincos, *piercings* ou outros objetos pessoais pontiagudos que possam ferir ou colocar em risco a integridade do oponente, não são permitidos.
- c. Um competidor que tenha problemas de visão, pode usar óculos desportivos ou lentes de contacto gelatinosas, à sua própria responsabilidade.
- d. Cabelos compridos devem ser apanhados com recurso a elástico ou banda elástica macios.

## **Secção 7 Posicionamento no início e final da prova**

- a. Os pares em competição devem posicionar-se no meio da área de competição, de frente um para o outro, a uma distância de 2 metros.
- b. No início da prova, os pares de competidores executam uma saudação em pé, primeiro para o Árbitro Central e depois entre si.
- c. No final da prova, os pares de competidores executam uma saudação em pé, primeiro entre si e depois para o Árbitro Central.

## **Secção 8 Ataques e Defesas**

- a. Os ataques devem ser reais, bem definidos, com velocidade, força e controlo. Eles organizam-se em quatro grupos ou séries (ANEXO I):

Grupo I – Defesa contra pegas, agarres e estrangulamentos

Grupo II – Defesa contra socos, golpes e pontapés

Grupo III – Defesa contra faca e arma apontada

Grupo IV – Defesa contra cassetete, controlo com cassetete e defesa com cassetete contra socos, por forma a impedir o arrebate do cassetete

Cada grupo é composto por 4 ataques.

- b. As ações de defesa devem ser realizadas de acordo com a seguinte sequência:
- Bloqueio, evitar ataques ou antecipar ações (golpe ou projeção);
  - Golpe desequilibrador;
  - Controlo do oponente;
  - Projeção com luxação ou simples projeção;
  - Controlo no solo;
  - Revista corporal e algemagem (apenas durante a terceira técnica de cada grupo);
  - Cada técnica deve ser finalizada com a remoção do oponente, pelo menos, até ao final da área de competição.

**Nota:**

É permitido que a defesa seja considerada completa, através da execução de um controlo na posição de pé e posterior colocação das algemas (algemagem).

## **Secção 9    Desenrolar do combate**

- a. O combate realiza-se entre dois pares. A entrada das equipas na área de competição é orientada pela sinalética do Árbitro Central (AC).
- b. O AC seleciona 3 ataques de cada série.
- c. A primeira dupla inicia com a execução da primeira série e obtém pontuações; segue-se a segunda dupla que faz a primeira série e recebe pontuações. A segunda dupla começa com a 2ª série e obtém pontuações, após o que a primeira dupla faz a 2ª série e obtém pontuações. A primeira dupla inicia a 3ª série, etc, a segunda dupla começa com a quarta série, etc. Esta exibição alternada visa uma maior objetividade na avaliação e apresentação dos competidores. A terceira (e última) técnica de cada série, termina com uma revista corporal e algemagem, após as ações de defesa pessoal e controlo. Durante este controlo, as ordens devem ser dadas no respetivo idioma por respeito ao oponente. O uso de vocabulário inapropriado não é permitido.
- d. É obrigatória a execução de um pré-ataque (golpe), por forma a quebrar o equilíbrio do oponente antes do início do ataque.
- e. Em cada novo encontro, “atacante” e “defensor” trocam de posição.

## Secção 10 Diretor de Arbitragem, Árbitro Central e Júri

- a. O Júri é composto por três árbitros licenciados, preferencialmente, cada um de um país/região diferente. Cada um dos jurados apresenta a sua avaliação após as indicações dadas pelo Árbitro Central (AC), elevando a sua pontuação acima da linha da cabeça. Novamente, e após recolha de todas as pontuações por parte da mesa, o AC dará indicação aos jurados para baixar a pontuação.
- b. O AC permanece na área de competição e é responsável pela prova. Ele utiliza os cartões que especificam os ataques e o ajudam a visualizá-los. Ele informa o Júri sempre que o ataque não é o correto.
- c. O Diretor de Arbitragem (DA) controla a objetividade do julgamento do júri, o desenrolar da prova e o desempenho do AC. Se necessário, ele tem o direito de solicitar uma reconsideração das notas dadas. O DA anuncia a pontuação final da prova.

## Secção 11 Aplicação de “Hajime” e “Matte”

- a. O Árbitro Central (AC) anuncia o número de um ataque para declarar o início da prova/ combate.
- b. O AC anuncia “Matte” para anunciar o final da prova/combate.

## Secção 12 Critérios de avaliação

- a. Técnica correta (*Kihon*).
- b. Atitude e Eficiência.
- c. Realismo da apresentação.
- d. Direcionamento da Força (*Kime*).
- e. Ação rápida e enérgica.
- f. Controlo da Técnica.
- g. Controlo das ações do oponente.
- h. Avaliação adequada sobre tempo e distância.
- i. Consequência lógica das ações e prontidão para continuar a luta (*Zanshin*).
- j. Concentração (*Chakugan*).

### Secção 13 Normas para avaliação

Os ataques e a defesa devem ser realizados de maneira real e eficiente, atendendo aos seguintes requisitos:

a) Golpes

- Desempenho correto e nítido com a força, rapidez, controlo e equilíbrio corporal necessários.
- Respiração correta e adequada.
- Puxar a mão e perna após execução - “Hikite” e “Hikiashi”.
- Progressão natural para a próxima fase.

b) Lançamentos, projeções e idas para o solo

- O equilíbrio do oponente deve ser quebrado.
- Bom equilíbrio, rapidez e controlo.

c) Técnicas de controlo e estrangulamento

- As técnicas de controlo e estrangulamento devem ser executadas de forma clara, confirmadas pelo batimento do oponente (“Uke”), sem causar qualquer traumatismo.

d) Acessórios (cassetete, algemas)

- Os acessórios (cassetete, algemas) devem ser utilizados por forma a não provocarem qualquer dano físico no parceiro. As algemas devem ser colocadas rápida e energeticamente, com boa técnica e, após a execução da defesa, devem ser removidas no prazo de 1 minuto.

e) O competidor que executa a defesa controla as armas (faca, bastão, arma) desde o início ao final da prova.

f) Relação percentual entre as diferentes fases das sequências (Tabela 1):

**Tabela 1**

<b>Desenrolar da ação</b>	<b>Percentagem (%)</b>	<b>Pontuação (0.5)</b>
FASE 1 – Ataque e primeira defesa	35%	de 0 a 3.5 pontos
FASE 2 – Execução de ações técnicas de escolta	35%	de 0 a 3.5 pontos
FASE 3 – Controlo total sobre o oponente e rapidez na algemagem	30%	de 0 a 3 pontos

## Secção 14 Pontuação

- a. O Júri pontua após cada série de 3 técnicas, na sequência da solicitação do Árbitro Central (AC).
- b. Cada jurado avalia as ações da equipa e pontua de acordo com a Tabela 1.
- c. Os ataques incorretos ou fracos, gritos desnecessários, técnicas descontroladas e irrealistas ou fracas, devem ser desvalorizados com dedução de pontos.
- d. Se uma técnica não puder ser concluída até ao final devido a um acidente, não deverá ser repetida. Nessa situação, o Júri deverá avaliar a execução das outras duas técnicas.

## Secção 15 Falta de Comparência e Desistência

- a. A decisão de "*Fusen-Gachi*" (vitória por falta de comparência) será dada pelo Árbitro Central ao par competidor cujos oponentes não compareçam para a prova, após terem sido chamados durante 3 vezes no espaço de 3 minutos.
- b. A decisão de "*Kiken-Gachi*" (vitória por desistência) será dada pelo Árbitro Central ao par competidor cujos oponentes se retiram da competição no decorrer daquele encontro.

## Secção 16 Decisão da Prova

Caso as duplas competidoras obtenham a mesma pontuação no final da prova, o encontro continuará até que haja uma diferença pontual alcançada no final de uma série. Neste prolongamento da competição, o Árbitro Central seleciona um novo conjunto de cartas com os respetivos ataques, e a dupla de competidores com o cinto azul iniciará a primeira série, etc.

## Secção 17 Lesão, Doença ou Acidente

- a. Em caso de ocorrência de lesão, doença ou acidente, a dupla ativa tem direito a um período máximo de descanso de 5 minutos antes de continuar a prova (o tempo total de descanso por dupla em cada prova é de 5 minutos).
- b. Se uma dupla não pode prosseguir a prova após uma lesão, será dada a vitória por "*Kiken-Gachi*" (vitória por desistência) ao outro par.



**Secção 18 Situações não previstas no presente regulamento**

Qualquer situação emergente não prevista por este regulamento, deve ser tratada pelo Conselho de Arbitragem da competição, composto por três árbitros da categoria mais elevada. Este Conselho deverá ser nomeado pelo Diretor de Arbitragem da respetiva competição.

**Secção 19 Comportamento dos treinadores**

Apenas um treinador estará autorizado a permanecer durante a prova, junto à linha definida da área de competição, por forma a ajudar os competidores. Se o treinador se comportar de maneira imprópria – em relação aos competidores, jurados, público ou qualquer outra pessoa –, o Árbitro Central (AC) pode decidir obrigá-lo a deixar a área reservada à organização, para o resto do encontro. Se esse comportamento inadequado continuar, o AC pode decidir que o treinador deve deixar essa área durante toda a duração da prova.

**Anexo I****Grupo 1 Defesa contra pegas, agarres e estrangulamentos**

ATAQUE		
1		Ataque à pega
2		Ataque por abraço lateral
3		Ataque por estrangulamento
4		Ataque por estrangulamento

**Grupo 2 Defesa contra socos, golpes e pontapés**

ATAQUE		
1		Ataque com soco à face
2		Ataque com soco ao "plexus solar"
3		Ataque com pontapé circular
4		Ataque com pontapé frontal

**Grupo 3 Defesa contra faca e arma apontada**

ATAQUE		
1	 An illustration showing a person in a dark gi attacking a person in a white gi from the side with a knife. The attacker's right arm is extended, holding the knife towards the victim's head.	Ataque com faca
2	 An illustration showing a person in a dark gi attacking a person in a white gi from the front with a knife. The attacker's right arm is extended, holding the knife towards the victim's chest.	Ataque com faca
3	 An illustration showing a person in a white gi with their right arm raised in a defensive posture, facing a person in a dark gi who is pointing a handgun at them from the front.	Defesa contra uma arma apontada pela frente
4	 An illustration showing a person in a white gi with their right arm raised in a defensive posture, facing a person in a dark gi who is pointing a handgun at them from behind.	Defesa contra uma arma apontada por trás

**Grupo 4 Defesa com e contra cassetete**

ATAQUE		
1		Defesa com bastão contra ataques/golpes
2		Evitar o arrebate do bastão
3		Controlar e deter com bastão
4		Defesa contra um ataque de bastão

Tradução em 30/07/2020 – António José Cunha Matias