



Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal

Fundada em 18-04-2001
Instituição de Utilidade Pública Desportiva em 04-10-2019
Filiada na União Europeia de Ju-Jitsu e na Federação Internacional de Ju-Jitsu

Regras de Competição de Ju-Jitsu adaptadas para escalões Sub-8 a Sub-14 FJJDAP 2025-02-06

Sistema Luta (Fighting)	Parte 1 <ul style="list-style-type: none">Os atemis nunca poderão ser dirigidos à cabeça.Apenas serão permitidos atemis se forem dirigidos ao tronco, e de forma a que não toquem no oponente, mas fiquem a uma distância de segurança de 10 cm.
	Parte 2 <ul style="list-style-type: none">Não são permitidas luxações e estrangulamentos.Não são permitidas técnicas de sacrifício.
	Parte 3 <p>São permitidas a execução de técnicas de luxação e estrangulamento do seguinte conjunto de técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none">Shime Waza: Hadaka-Jime; grupo Juji-Jime; Sankaku JimeKansetsu Waza: Juji-Gatame; Ude Gatame; Ude-Garami <p><i>* Assim que a posição técnica esteja definida o árbitro interrompe a ação protegendo o atleta defensor.</i></p>
	Atos proibidos, penalizados por Chui: <ul style="list-style-type: none">Executar qualquer Atemi (pontapear, socar ou bater) que toque a cabeça do oponente;Executar luxações ou estrangulamentos na parte 2;Executar luxação às pernas;Executar projeções perigosas.

Sistema Duo & Show	<i>Em concordância com as indicações da JJIF para os escalões Sub-8 a Sub-14.</i>
-------------------------------	---

Sistema Jiu-Jitsu Ne-waza & No-Gi	<i>Em concordância com as indicações da JJIF para os escalões Sub-8 a Sub-14.</i>
--	---