

JIU JITSU

1. Modalidades o disciplinas incluidas en esta guía

La FDPJJ patrocina las siguientes modalidades:

1. Jiu Jitsu

2. Federación, unión o asociación internacional

Jiu Jitsu International Federation (JJIF)

www.jjif.info

3. Bibliografía consultada

Jiu Jitsu International Federation (JJIF). JJIF Competition Rules. Tomado de

www.jjif.info/index.php?id=137

JIU JITSU

A. Descripción general de deporte

1. Breve descripción de la dinámica del juego

Sistema de combate sin armas, de origen japonés, en que dos combatientes luchan cuerpo a cuerpo realizando presas y dando golpes con las manos, los codos y los pies.

En el Sistema de Combate dos competidores se desafían uno al otro en una competición deportiva adoptando las técnicas del Jiu-jitsu.

El Sistema de Combate de la JJIF está compuesto de tres partes:

- Parte 1 - golpes de mano, puño y pie.
- Parte 2 - lanzamientos, palancas, derribos y estrangulamientos.
- Parte 3 - técnicas de suelo, estrangulamientos y palancas.

Los competidores deben ser técnicamente activos antes de que pasen a la siguiente parte del combate. Un acto es técnicamente considerado válido cuando el competidor muestra la técnica con buen balance y combinaciones controladas.

Los ataques en la parte 1 se restringen a las siguientes zonas: cabeza, cara, nuca, abdomen, pecho, espalda y los costados del tronco.

Todos los estrangulamientos son permitidos excepto aquellos con las manos y dedos

El tiempo de combate es de 3 minutos.

El Árbitro Central, junto con los Árbitros Laterales, son quienes, luego de consultar al Árbitro de Mesa, deciden si una técnica fue realizada antes o después de concluirse el tiempo de combate.

Entre dos combates se permitirá un máximo de 5 minutos de tiempo de recuperación.¹

¹ Tomado de <http://www.rfejudo.com/documentos/arbitraje/PDF-Reglamento-de-arbitraje-Internacional-de-Jiu-Jitsu.pdf>



Figura 1
Jiu Jitsu²

B. Características del área de juego

1. Dimensiones

Cada área de competición deberá medir 12 x 12 metros y estar cubierta por Tatami, generalmente de color verde u otro color aceptable.

El área de combate siempre será de 8 x 8 metros.

En casos excepcionales se permitirá en torneos internacionales un área de combate de 6 x 6 metros como mínimo. Sólo será permitida esta medida mínima cuando el salón del evento no tiene suficiente espacio.

2. Zona de seguridad

El área exterior al área de combate se llamará "área de seguridad" y deberá tener un ancho mínimo de 2 metros.

Cuando se usan dos o más áreas de contienda al mismo tiempo, no se puede compartir las áreas de seguridad.

En casos excepcionales, se podrá compartir una parte del área de seguridad, pero guardando una distancia mínima de 3 metros entre las dos áreas de combate. El uso de un

² Tomado de <http://schmitzteambelfort.herokuapp.com/jjb.html>

área de seguridad compartida sólo se permitirá cuando el salón del evento no tiene suficiente espacio.

3. Trazado

El área de competición será dividida en dos zonas.

C. Instalaciones complementarias y auxiliares

1. Instalaciones complementarias

SECRETARIADO

El secretariado está situado en frente a la posición del área de competición al comienzo del combate. La distancia entre el Secretariado y el área de competición medirá por lo menos 2 metros.

El secretariado deberá estar compuesto por dos anotadores de puntaje y un tomador de tiempo.

D. Equipamiento

1. Equipamiento deportivo

INDUMENTARIA

Los competidores deberán contemplar los siguientes aspectos respecto a su indumentaria:

- Los competidores deberán usar un Jiu-jitsu Gi blanco, de buena calidad, limpio y en buen estado.
- Ellos deberán usar un cinturón de color rojo o azul.
- La chaqueta del Gi deberá ser larga como para tapar las caderas y ser atada con un cinturón por la cintura.
- Las mangas deberán ser anchas como para ser tomadas y largas como para cubrir la mitad del antebrazo, pero no la muñeca. Las mangas no podrán estar remangadas.
- Los pantalones deberán ser anchos como para permitir tomarlos y largos como para cubrir la mitad de la tibia, pero no el tobillo. No podrán estar remangados.
- El cinturón deberá ser atado por un nudo cuadrado, apretado como para que la chaqueta no se salga, largo como para dar dos vueltas a la cintura y sobresalir 15 centímetros de cada lado del nudo.
- Las competidoras femeninas deberán usar una camiseta o un top blanco por debajo del Gi. Los competidores masculinos no podrán usar nada debajo de la chaqueta del Gi.
- Los competidores deberán tener las uñas de manos y pies cortas.
- Los competidores no podrán usar nada que pueda dañar o lastimar a su oponente.
- No son permitidos los lentes. Los lentes de contacto se pueden usar bajo la responsabilidad del competidor.

- El pelo largo debe estar atado por una banda elástica blanda.

EQUIPAMIENTO DE SEGURIDAD

Los competidores deberán usar el siguiente equipamiento:

- Los competidores deberán usar guantillas cortas blandas y livianas.
- Protectores de pie y tibia blandos, del mismo color del cinturón que usan (rojo o azul). Los protectores deben estar hechos de un material esponjoso blando y deberán tener un espesor de entre 1 y 2 centímetros. Los protectores deben ser del tamaño correcto y estar en buen estado.
- Está permitido usar protectores inguinal y bucal.
- Las competidoras femeninas pueden usar un protector pectoral.
- Los protectores tibiales, inguinales y pectorales deben usarse por debajo del Gi.

2. Equipamiento auxiliar

El organizador de la competencia deberá proveer:

- Tableros para el puntaje.
- Papeles de administración y lista.
- Un lugar para los árbitros y el comité técnico.

E. Criterios de diseño para el área de espectadores

La distancia entre el público y el área de competición medirá por lo menos 3 metros.