

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΙΛΑΘΛΟΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ



**Ε.Φ.Ε.Ο.Ζ.Ζ**

**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ  
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ**

(Έκδοση 4.2 / Ιούλιος 2018)

Μέλος των :



## **ΑΝΑΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ**

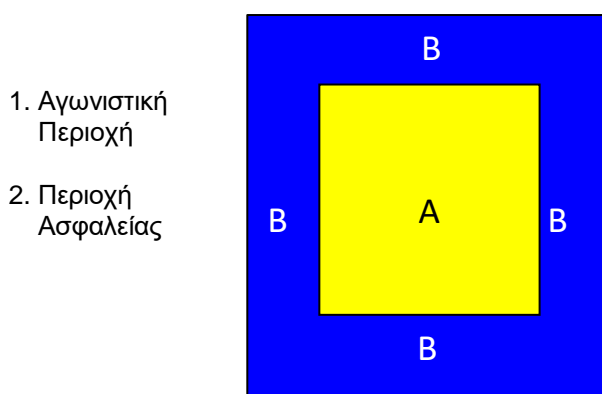
1. Αυτοί οι κανόνες είναι η πιστή μετάφραση του κανονισμού αγώνων που εξουσιοδότησε το Συμβούλιο της JJIF για εφαρμογή από την 1 Φεβρουαρίου 2018.
2. Τα παρακάτω έχουν εφαρμογή σε διεθνείς και εγχώριους αγώνες στο σύστημα επιθέσεων τεχνικών αυτοάμυνας (duo system).
3. Όλες οι αναφορές στον όρο “ο διαιτητής” εννοούν “τον” ή “τη διαιτητή”. Επίσης στον όρο “ο αθλητής” εννοούν “τον αθλητή” ή “την αθλήτρια”.

## **ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΔΙΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΩΝ**

1. Οι αθλητές θα φοράνε στολή του Ζίου-Ζίτσου (Ju-Jitsu Gi) καλής ποιότητας, η οποία πρέπει να είναι καθαρή και σε καλή κατάσταση. Ο κάθε αθλητής θα φορά κόκκινη ή μπλε ζώνη.
2. Το σακάκι πρέπει να είναι αρκετά μακρύ ώστε να καλύπτει τους γοφούς και να συγκρατείται με τη ζώνη, η οποία δένεται γύρω από τη μέση.
3. Τα μανίκια πρέπει να είναι αρκετά φαρδιά ώστε να μπορεί ο αντίπαλος να τα πιάσει και αρκετά μακριά ώστε να καλύπτουν τον μισό βραχίονα, όχι όμως τον καρπό. Τα μανίκια δεν θα είναι σηκωμένα και γυρισμένα.
4. Το παντελόνι θα είναι φαρδύ και αρκετά μακρύ ώστε να καλύπτει τη μισή κνήμη. Οι άκρες του παντελονιού δεν θα είναι σηκωμένες ή γυρισμένες.
5. Η ζώνη θα είναι δεμένη με τετράγωνο κόμπι, αρκετά σφιχτή ώστε να εμποδίζει το σακάκι να είναι χαλαρό και αρκετά μακριά ώστε να γυρίζει δύο φορές γύρω από τη μέση και να αφήνει 15 εκατοστά από κάθε πλευρά του κόμπι.
6. Οι γυναίκες **απαιτείται** να φορούν λευκό μπλουζάκι τύπου T-shirt ή αθλητικό στηθόδεσμο κάτω από το σακάκι. Οι άνδρες **δεν επιτρέπεται** να φορούν τίποτα κάτω από το σακάκι τους.
7. Οι αθλητές θα έχουν κομμένα νύχια στα χέρια και τα πόδια.
8. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να φορούν οτιδήποτε μπορεί να τραυματίσει ή να θέσει σε κίνδυνο τον αντίπαλο ή τον εαυτό τους (πχ σκουλαρίκια κλπ).
9. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να φορούν γυαλιά. Η χρήση φακών επαφής επιτρέπεται με ευθύνη των αθλητών.
10. Τα μακριά μαλλιά πρέπει να είναι πιασμένα με μαλακό λάστιχο.
11. Σε περίπτωση που αθλητής δεν συμμορφώνεται με τα παραπάνω τότε δεν του επιτρέπεται να αγωνισθεί. Δίδεται το δικαίωμα να συμμορφωθεί όμως εντός δύο (2) λεπτών για κάθε ενδεχόμενη αλλαγή που θα απαιτηθεί.

## **ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ ΚΑΙ ΞΕΟΠΛΙΣΜΟΣ**

1. Ο Αγωνιστικός χώρος θα είναι 12x12 μέτρα και θα είναι καλυμμένος με στρώματα τύπου ζιου-ζιτσου (tatami).
2. Ο Αγωνιστικός χώρος θα είναι χωρισμένος σε δύο ζώνες.
3. Η Αγωνιστική περιοχή θα είναι πάντοτε 8x8 μέτρα.
4. Ο χώρος έξω από την Αγωνιστική περιοχή θα ονομάζεται περιοχή Ασφαλείας και θα πρέπει να είναι τουλάχιστον δύο (2) μέτρα σε πλάτος.
5. Δεν επιτρέπεται να υπάρχει κοινή περιοχή Ασφαλείας σε περίπτωση που υπάρχουν δύο συνεχόμενοι αγωνιστικοί χώροι, οι οποίοι εφάπτονται μεταξύ τους,
6. Δίδεται η δυνατότητα, σε εθνικούς και διεθνείς αγώνες, η περιοχή μέσα στην περιοχή Ασφαλείας να είναι 6x6 μέτρα. Επιτρέπεται, σε διεθνείς αγώνες, η χρήση από κοινού της περιοχής Ασφαλείας δυο εφάπτόμενων Αγωνιστικών χώρων εφόσον οι Αγωνιστικές περιοχές να έχουν απόσταση μεταξύ τους τρία (3) μέτρα τουλάχιστον.
7. Η απόσταση μεταξύ γραμματείας και αγωνιστικού χώρου θα είναι δύο (2) μέτρα, επίσης μεταξύ αγωνιστικού χώρου και κοινού τρία (3) μέτρα.



**Ο Αγωνιστικός Χώρος**

## **ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ**

1. Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, ένας αθλητής μπορεί να καθοδηγείται μόνο από έναν προπονητή ή βοηθό προπονητή, ο οποίος θα είναι τοποθετημένος στην προκαθορισμένη θέση (συνήθως σε καρέκλα δίπλα στον αγωνιστικό χώρο).
2. Αν ένας προπονητής επιδείξει κακή συμπεριφορά (προς τους αθλητές, τους διαιτητές, το κοινό ή οποιονδήποτε άλλον), ο κεντρικός διαιτητής μπορεί να αποφασίσει την απομάκρυνσή του από τον αγωνιστικό χώρο για το υπόλοιπο του αγώνα.
3. Αν η απρεπής συμπεριφορά ενός προπονητή συνεχιστεί, οι διαιτητές μπορούν να αποφασίσουν την απομάκρυνσή του από τον αγωνιστικό χώρο για το υπόλοιπο της διοργάνωσης.

# **ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ (DUO SYSTEM)**

## **ΓΕΝΙΚΑ**

1. Το Σύστημα Τεχνικών Αυτοάμυνας (Duo System) έχει σκοπό να παρουσιάσει την άμυνα ενός αθλητή απέναντι σε ένα αριθμό προκαθορισμένων επιθέσεων, που θα πραγματοποιηθούν από έναν αθλητή της ίδιας ομάδας. Οι επιθέσεις χωρίζονται σε 3 στήλες, των 4 επιθέσεων η κάθε μία.  
1<sup>η</sup> Στήλη: Επιθέσεις με αρπαγές, αγκαλιάσματα και κεφαλοκλειδώματα  
2<sup>η</sup> Στήλη: Επιθέσεις με γροθιές, χτυπήματα και λακτίσματα  
3<sup>η</sup> Στήλη: Επιθέσεις με όπλα
2. Πριν από κάθε επίθεση θα πρέπει να προηγείται μια προ-επίθεση, όπως σπρώξιμο, χτύπημα ή αρπαγή. Επίσης για την 1<sup>η</sup> Στήλη ο επιτιθέμενος δύναται να εκτελέσει τεχνική κτυπήματος της αρεσκείας του πριν εκτελέσει την επιλεγμένη επίθεση που υπέδειξε ο Κεντρικός Διαιτητής. Επίσης η προ-επίθεση θα πρέπει να εκτελείται από τον επιτιθέμενο.
3. Κάθε επίθεση μπορεί να εκτελεστεί, με ελευθερία επιλογής της ομάδας, είτε με το δεξί χέρι ή με το αριστερό χέρι.
4. Η άμυνα εξαρτάται αποκλειστικά από τον αμυνόμενο (Torí). Είναι επιλογή των αθλητών ποιος θα εκτελεί επίθεση και ποιος άμυνα ή η εναλλαγή των ρόλων αυτών ακόμα και κατά την διάρκεια της εκτέλεσης της συγκεκριμένης στήλης. Επίσης, είναι επιλογή των αθλητών η στάση των ποδιών τους.
5. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) επιλέγει τυχαία 3 επιθέσεις από κάθε στήλη. Το επόμενο ζευγάρι εκτελεί τις ίδιες επιθέσεις αλλά με διαφορετική σειρά.
6. Κατά την πρώτη επίθεση κάθε στήλης ο αμυνόμενος (Torí) θα πρέπει να έχει τους κριτές στα δεξιά του. Μετά, η επίθεση μπορεί να πραγματοποιηθεί από οποιαδήποτε πλευρά. Στην 3η στήλη, ο επιτιθέμενος (Uke) μπορεί να ξεκινήσει την επίθεσή του και με τα δύο όπλα στα χέρια.
7. Η βαθμολογία δίδεται από τους κριτές μετά το τέλος κάθε στήλης επιθέσεων. Κατόπιν εντολής του Κεντρικού Διαιτητή (MR), ο οποίος αναφωνεί "Hantei" (κρίση), οι κριτές ανασηκώνουν τα βαθμολογία πάνω από το κεφάλι τους. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) αναφωνεί την βαθμολογία των κριτών και έπειτα ζητεί την καταβίβαση της μικρότερης και μεγαλύτερης βαθμολογίας.
8. Εάν προκύψει, ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) ανακοινώνει "λανθασμένη επίθεση" αναφωνώντας τον αριθμό της επίθεσης και ταυτόχρονα εκτελώντας την ανάλογη χειρονομία.
9. Όταν ένα ζευγάρι αθλητών αγωνίζεται σε συνεχόμενους αγώνες, μπορεί να ζητήσει διάλειμμα μέχρι 5 λεπτών ανάμεσα στους αγώνες.

## **ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

1. Ο διοργανωτής παρέχει χρονόμετρα, κόκκινες και μπλε ζώνες αγώνων, πίνακες ένδειξης των αποτελεσμάτων, χαρτιά για λίστες και φόρμες αγώνων, χώρο για τους διαιτητές και την τεχνική επιτροπή.
2. Η γραμματεία θα πρέπει να αποτελείται από τουλάχιστον 2 άτομα.
3. Επιτρέπεται στους αθλητές η χρήση ενός μαλακού ράβδου 50 εκ περίπου και ενός πλαστικού μαχαιριού. Η ράβδος θα είναι μεταξύ πενήντα (50) και εβδομήντα (70) εκατοστά.

## **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ**

1. Ένα ζευγάρι μπορεί να σχηματιστεί από δύο (2) αθλητές χωρίς κανέναν περιορισμό ως προς το βάρος και ηλικία.
2. Οι κατηγορίες θα αποτελούνται από: Ανδρών (2 άνδρες), Γυναικών (2 γυναίκες) και Μικτό (1 άνδρα και 1 γυναίκα).

## **ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ**

1. Οι κριτές θα πρέπει να προσέξουν και να βαθμολογήσουν τα ακόλουθα:
  - α. Δυναμική επίθεση
  - β. Ρεαλισμός
  - γ. Έλεγχος
  - δ. Αποτελεσματικότητα
  - ε. Στάση
  - στ. Ταχύτητα
  - ζ. Ποικιλία τεχνικών
2. Η συνολική βαθμολογία θα πρέπει να δίνει περισσότερη έμφαση στην επίθεση και στο πρώτο μέρος της άμυνας.
3. Τα χτυπήματα θα πρέπει να είναι δυναμικά, με καλό έλεγχο και να γίνονται με φυσικό τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη πιθανή συνέχεια.
4. Οι ρίψεις και τα κατεβάσματα θα πρέπει να περιέχουν σπάσιμο της ισορροπίας του αντιπάλου και να είναι αποτελεσματικά.
5. Τα κλειδώματα και οι στραγγαλισμοί θα πρέπει να δείχνονται ευκρινώς και σωστά στους κριτές και να συνοδεύονται από παραίτηση του επιτιθέμενου (Uke).
6. Τόσο η επίθεση όσο και η άμυνα θα πρέπει να εκτελούνται με τεχνικό και ρεαλιστικό τρόπο.
7. Βαθμολογία Duo.

### **Επίθεση**

Λανθασμένη επίθεση

Λαβή-πιάσιμο που δεν ήταν «κλειστή»

Προ-επίθεση και επίθεση οι οποίες δεν είναι σε λογική συνέχεια

Κακή ισορροπία

Αδύναμη επίθεση

Άστοχη επίθεση

### **Άμυνα και ρίψεις – κατεβάσματα**

Ανεπαρκής άμυνα

Χωρίς σπάσιμο της ισορροπίας

Οι ενέργειες είχαν εκτελεστεί πολύ γρήγορα

Ο Uke βοηθάει πηδώντας στην ρίψη

Τεχνική με θεατρνισμούς

Οι ενέργειες δεν συνδέονται μεταξύ τους με λογική

Φωνές χωρίς λόγο

### **Έλεγχος στο έδαφος**

Έλεγχος του όπλου

Ανεπαρκής έλεγχος (κλειδώματος ή πνιγμού) του Uke

Άστοχα κτυπήματα στον Uke

### **Μείωση βαθμολογίας**

Δύο (2) βαθμούς.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

### **Μείωση βαθμολογίας**

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

### **Μείωση βαθμολογίας**

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

## **ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

1. Τα διαγωνιζόμενα ζευγάρια στέκονται αντιμέτωποι στο κέντρο του αγωνιστικού χώρου σε απόσταση δύο (2) περίπου μέτρων. Το ζευγάρι που έχει κληρωθεί πρώτο (1<sup>ο</sup> Ζευγάρι), φοράει κόκκινες ζώνες και στέκεται δεξιά του Κεντρικού Διαιτητή (MR). Το ζευγάρι που έχει κληρωθεί δεύτερο (2<sup>ο</sup> Ζευγάρι) φοράει μπλε ζώνες. Με υπόδειξη του Κεντρικού Διαιτητή (MR) οι αθλητές υποκλίνονται πρώτα στον Κεντρικό Διαιτητή (MR) και μετά μεταξύ τους. Το 2<sup>ο</sup> Ζευγάρι αποχωρεί από την αγωνιστική περιοχή και κάθεται στην περιοχή ασφαλείας.
2. Ο αγώνας αρχίζει όταν ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) ανακοινώσει την πρώτη επίθεση αναφωνώντας τον αριθμό της και ταυτόχρονα δείξει τον αριθμό με τα χέρια του, πρώτα στους αθλητές και στη συνέχεια στους κριτές.
3. Με την ολοκλήρωση των επιθέσεων της 1<sup>ης</sup> στήλης, το 1<sup>ο</sup> Ζευγάρι γονατίζει και ανακοινώνεται η βαθμολογία του. Στη συνέχεια αποχωρεί από τον αγωνιστικό χώρο και κάθεται στην περιοχή ασφαλείας. Το 2<sup>ο</sup> Ζευγάρι εκτελεί τις επιθέσεις της 1<sup>ης</sup> στήλης και του ανακοινώνεται η βαθμολογία του. Το 2<sup>ο</sup> Ζευγάρι εκτελεί τις επιθέσεις της 2<sup>ης</sup> στήλης και αποχωρεί από τον αγωνιστικό χώρο αφού του ανακοινωθεί η βαθμολογία του. Στη συνέχεια το 1<sup>ο</sup> Ζευγάρι εκτελεί τις επιθέσεις της 2<sup>ης</sup> στήλης και του ανακοινώνεται η βαθμολογία του. Το 1<sup>ο</sup> Ζευγάρι εκτελεί τις επιθέσεις της 3<sup>ης</sup> στήλης και το 2<sup>ο</sup> Ζευγάρι εκτελεί τις επιθέσεις της 3<sup>ης</sup> στήλης.
4. Με την ολοκλήρωση και των τριών (3) στηλών ο αγώνας τελειώνει. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) καλεί τα ζευγάρια, τα οποία παίρνουν την ίδια θέση που είχαν στην αρχή του αγώνα. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) ρωτάει τη γραμματεία ποιο ζευγάρι είναι νικητής και το δείχνει ανασηκώνοντας το χέρι του και αναφωνώντας το χρώμα της ζώνης που φοράει το ζευγάρι που νίκησε.
5. Σε περίπτωση ισοπαλίας (“Hikiwake”), τότε ο αγώνας θα επαναληφθεί στήλη προς στήλη μέχρι να βγει νικητής. Το ζευγάρι με την μπλε ζώνη θα ξεκινήσει την 1<sup>η</sup> στήλη.
6. Μετά την ανακοίνωση των νικητών από τον Κεντρικό Διαιτητή (MR), οι αθλητές υποκλίνονται πρώτα μεταξύ τους και μετά στον Κεντρικό Διαιτητή (MR).

## **ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

1. Η βαθμολογία είναι από το 0 έως το 10 (με μισούς αριθμούς ενδιάμεσα).
2. Η μεγαλύτερη και η μικρότερη βαθμολογία διαγράφονται.

## **ΚΡΙΤΕΣ**

Η Κριτική Επιτροπή αποτελείται από πέντε (5) αναγνωρισμένους διαιτητές, ο καθένας από διαφορετική χώρα (σε περίπτωση διεθνών αγώνων).

## **ΕΥΚΟΛΗ ΝΙΚΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

1. Η “Εύκολη Νίκη” (Fusen-Gachi) δίνεται στο διαγωνιζόμενο ζευγάρι, από τον Κεντρικό Διαιτητή, του οποίου οι αντίπαλοι δεν εμφανίζονται για να αγωνιστούν ύστερα από τρεις (3) κλήσεις, μέσα σε τρία (3) λεπτά. Το νικηφόρο ζευγάρι θα πάρει εννέα (9) βαθμούς ενώ το άλλο θα πάρει μηδέν (0).
2. Η “Νίκη με Αποχώρηση” (Kiken-Gachi) δίνεται στο διαγωνιζόμενο ζευγάρι, από τον Κεντρικό Διαιτητή, του οποίου οι αντίπαλοι αποχωρούν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Σε αυτή την περίπτωση το ζευγάρι που αποχώρησε θα πάρει μηδέν (0) και το νικηφόρο ζευγάρι θα πάρει εννέα (9) βαθμούς.

## **ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ. ΑΔΙΑΘΕΣΙΑ. ΑΤΥΧΗΜΑ**

1. Σε περίπτωση τραυματισμού, αδιαθεσίας ή ατυχήματος, το ζευγάρι έχει δικαίωμα ανάπαυσης το πολύ δύο (2) λεπτών πριν συνεχίσει (ο συνολικός χρόνος για κάθε ζευγάρι σε κάθε αγώνα είναι δύο (2) λεπτά).
2. Εάν το ζευγάρι δεν μπορεί να συνεχίσει τον αγώνα μετά από τραυματισμό, η απόφαση της “Νίκης με αποχώρηση” (Kiken-Gachi) δίνεται στο άλλο ζευγάρι από τον Κεντρικό Διαιτητή,.

## **ΤΕΛΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ**

### **ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥΣ**

1. Όποια περίπτωση προκύψει η οποία δεν καλύπτεται από τους κανονισμούς, θα πρέπει να αντιμετωπίζεται μετά από κοινή απόφαση του Κεντρικού Διαιτητή (MR) και των κριτών.
2. Ο Διαιτητής γραμματείας δεν έχει ψήφο στην απόφαση αλλά μπορεί μόνο να χρησιμοποιηθεί ως βοηθητικό πρόσωπο.

### **ΕΝΑΡΞΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ**

Το Συμβούλιο της JJIF έθεσε τους παραπάνω κανόνες για εφαρμογή από την 1 Ιανουαρίου 2018. Οι παρόντες κανονισμοί καταργούν προηγούμενες εκδόσεις.

## ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ



### HAJIME

#### Έναρξη του αγώνα

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) στέκεται ανάμεσα στους αθλητές με τα δύο χέρια παράλληλα και αναφωνεί "hajime". Η φωνή του πρέπει να είναι δυνατή και επιβλητική.



### CANCEL

#### Ακύρωση κρίσης

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) κινεί το δεξί του χέρι δεξιά αριστερά, πάνω από το κεφάλι του, αφού πρώτα δείξει ποια απόφαση πρέπει να ακυρωθεί. Η κίνηση θα πρέπει να διακρίνεται καθαρά από τον Διαιτητή Γραμματείας (TR).



### UNNECESSARY CALLS. REMARKS

#### Άσκοπες παρατηρήσεις, χειρονομίες

Ο Διαιτητής γυρίζει προς τον κόκκινο ή τον μπλε αθλητή και με τον δείκτη του χεριού του προεκταμένο κάνει την κίνηση που φαίνεται στην εικόνα.



### HANTEI

#### Κρίση

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) ανασηκώνει ευθεία ψηλά το χέρι του, με τεντωμένη την παλάμη η οποία κοιτάζει πλάγια.



### RESETTING THE GI

#### Αποκατάσταση της στολής

Ο διαιτητής γυρίζει προς τον αθλητή και διασταυρώνει τα χέρια μπροστά στο σώμα του, με ανοιχτές παλάμες.



### BREAK

#### Διάλειμμα

Σε περίπτωση ισοπαλίας και πριν τον επόμενο γύρο, ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) δείχνει το σήμα "OK" προς τη γραμματεία, με τον αντίχειρα προς τα πάνω και κατευθύνει τους αθλητές εκτός αγω-





### **HIKIWAKE**

#### **Ισοπαλία**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) διασταυρώνει τα χέρια του μπροστά από το στήθος, με τις παλάμες ανοικτές και ανακοινώνει "Ισοπαλία".



### **ANNOUNCEMENT OF THE WINNER**

#### **Ανακοίνωση του νικητή**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) σηκώνει το δεξί ή το αριστερό του χέρι (ανάλογα ποιος αθλητής είναι ο νικητής) προς τα επάνω, σε γωνία 45 μοιρών και ανακοινώνει με δυνατή και καθαρή φωνή "νικητής".



### **MEDICAL TIME**

#### **Χρόνος ανάρρωσης**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) σχηματίζει τις παλάμες του σε σχήμα "T" και ο χρόνος ανάρρωσης αρχίζει.



### **WASTING TIME**

#### **Σπατάλη χρόνου**

Ο Κεντρικός Διαιτητής δείχνει τον καρπό του με κλειστή γροθιά και τον δείκτη του σε προέκταση.





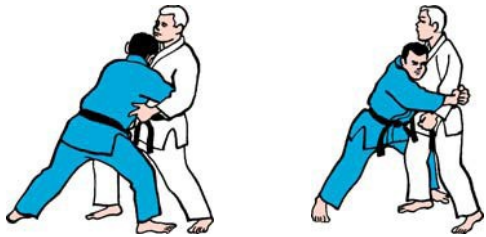





### **PENALTY**

#### **Ποινή**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) δείχνει με το ανάλογο χέρι τον αθλητή που έκανε την παράβαση, με κλειστή γροθιά, προεκταμένο δείκτη και του ανακοινώνει την ποινή.

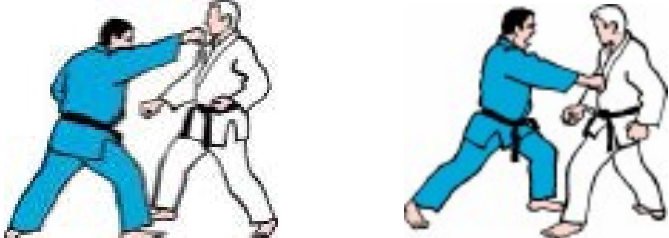




## Στήλη Α Επιθέσεις με αρπαγές, αγκαλιάσματα και κεφαλοκλειδώματα

1		
	<p>Ο επιτιθέμενος (Uke) κρατεί τον αμυνόμενο (Tori) από το χέρι. Το ένα χέρι είναι στο αντιβράχιο και το άλλο στον καρπό. Πρόθεση: Να σπρώξει ή να τραβήξει, Να ελέγξει το μπροστινό χέρι του Tori, Να κινητοποιήσει τον αμυνόμενο</p>	<p>Ο επιτιθέμενος (Uke) αρπάζει το <b>ANTIΘΕΤΟ</b> πέτο στο Gi του αμυνόμενου (Tori) με το χέρι του. Πρόθεση: Να έρθει κοντά στον αντίπαλο για την επόμενη κίνηση, Να σπρώξει, να τραβήξει ή να ακινητοποιήσει τον αντίπαλο, ίσως για να τον χτυπήσει στη συνέχεια</p>
2		
	<p>Ο επιτιθέμενος (Uke) τοποθετεί και τα δύο του χέρια γύρω από τον λαιμό του αμυνόμενου (Tori) έχοντας τον μέτωπο ή πλάτη προσπαθώντας να τον στραγγαλίσει. Πρόθεση: Να σπρώξει τον Tori προς τα πίσω, Να ακινητοποιήσει τον Tori..</p>	<p>Ο επιτιθέμενος (Uke) τοποθετεί και τα δύο του χέρια στην πλαϊνή μεριά του λαιμού του αμυνόμενου (Tori) για στραγγαλισμό</p>
3		
	<p>Ο επιτιθέμενος (Uke) αγκαλιάζει τον αμυνόμενο (Tori) από την εμπρόσθια πλευρά κάτω ή πάνω από τα χέρια. Η αρπαγή θα πρέπει να γίνεται έτσι ώστε τα χέρια να κλείνουν σφιχτά. Το κεφάλι του επιτιθέμενου (Uke) ακουμπάει πάνω στον ώμο του αμυνόμενου (Tori). Πριν την επίθεση, ο αμυνόμενος (Tori) θα πρέπει να έχει τα χέρια του σε φυσική στάση..</p>	<p>Ο επιτιθέμενος (Uke) εφαρμόζει την τεχνική Hadaka Jime(κλειδώμα στο λαιμό) με το χέρι του Πρόθεση: Να στραγγαλίσει ή να σπάσει την ισορροπία.</p>
4		
	<p>Ο επιτιθέμενος (Uke) αρπάζει τον αμυνόμενο (Tori) από τον λαιμό με το χέρι από το πλάι. Πρόθεση: Να στραγγαλίσει ή να σπάσει την ισορροπία..</p>	<p>Ο επιτιθέμενος (Uke) αρπάζει τον λαιμό του αμυνόμενου (Tori) με το χέρι από μπροστά.</p>

**Γενικά σχόλια:**






Τα χέρια και οι αρπαγές πρέπει να είναι κλειστά.

## Στήλη Β Επιθέσεις με γροθιές, χτυπήματα και λακτίσματα

1		
<p>Γροθιά από την μπροστινή πλευρά προς το κεφάλι ή το σώμα. Στόχος: Πρόσωπο, Διάφραγμα Ή Στομάχι.</p>		
2		
<p>Ago Tsuki (Upper Cut) – γροθιά με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω. Στόχος: Σαγόني</p>	<p>Mawashi Tsuki – Ημικυκλική γροθιά. Στόχος: Πλαινό μέρος κεφαλιού του Tori.</p>	
3		
<p>Mae Geri / μπροστινό λάκτισμα. Στόχος: Ηλιακό πλέγμα, στομάχι.</p>		
4		
<p>Mawashi Geri – Ημικυκλικό λάκτισμα. Στόχος: Ηλιακό πλέγμα, στομάχι. Ο Tori μπορεί να πραγματοποιήσει ένα βήμα πίσω και να γυρίσει ελαφρώς το σώμα του.</p>		

**Γενικά Σχόλια για την Στήλη Β:** Η επίθεση πρέπει να είναι ικανή να φτάσει τον Tori, αν αυτός δεν αλλάξει θέση. Δεν επιτρέπεται η κίνηση πριν την έναρξη της επίθεσης. Ο Tori πρέπει να αντιδράσει στην επίθεση.

## ΣΤΗΛΗ Γ    Επιθέσεις Με Όπλα

1		
<p>Επίθεση με μαχαίρι κατευθείαν από την κορυφή          Στόχος: Η βάση του λαιμού του Τορί στην δεξιά ή την αριστερή της μεριά, ακριβώς πίσω από την κλειδα.</p>		<p>Ημικυκλική επίθεση με μαχαίρι, που εφαρμόζεται από το πλάι ή διαγώνια προς τα κάτω.          Στόχος: Το πλαινό μέρος του σώματος.</p>
2		
<p>Επίθεση με μαχαίρι από την μπροστινή μεριά.          Στόχος: Στομάχι.</p>		
3		
<p>Επίθεση με ρόπαλο κατευθείαν από την κορυφή.          Στόχος : Κορυφή του κεφαλιού</p>		
4		
<p>Επίθεση με ρόπαλο από την εξωτερική μεριά, που εφαρμόζεται από το πλάι ή διαγώνια προς τα κάτω Στόχος: Το πλαινό μέρος του κεφαλιού.</p>		

**Γενικά Σχόλια για την Στήλη Γ:** Η επίθεση πρέπει να είναι ικανή να φτάσει τον Τορί, αν αυτός δεν αλλάξει θέση. Ο Τορί πρέπει να έχει πλήρη έλεγχο του όπλου κατά την διάρκεια της επίθεσης και μετά την άμυνα..

### **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ -15**

. **Κατηγορία ηλικίας –15 (12, –13, –14 ετών)**

Τρεις (3) τεχνικές **με κλήρωση** από τις δύο (2) πρώτες σειρές επιθέσεων.

1<sup>η</sup> Στήλη: Επιθέσεις με αρπαγές, αγκαλιάσματα και κεφαλοκλειδώματα

2<sup>η</sup> Στήλη: Επιθέσεις με γροθιές, χτυπήματα και λακτίσματα

### **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ -12**

. **Κατηγορία ηλικίας –12 (9–10–11 ετών)**

Τρεις (3) τεχνικές **ελεύθερης επιλογής** από τις δύο (2) πρώτες σειρές επιθέσεων.

1<sup>η</sup> Στήλη: Επιθέσεις με αρπαγές, αγκαλιάσματα και κεφαλοκλειδώματα

2<sup>η</sup> Στήλη: Επιθέσεις με γροθιές, χτυπήματα και λακτίσματα

Σημείωση : ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) αναφωνεί “Hajime” στην αρχή της κάθε τεχνικής

### **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ -9**

. **Κατηγορία ηλικίας –9 ( Προπαιδικό )**

Τρεις (3) τεχνικές **ελεύθερης επιλογής** από την 1 πρώτη σειρά επιθέσεων.

1<sup>η</sup> Στήλη: Επιθέσεις με αρπαγές, αγκαλιάσματα και κεφαλοκλειδώματα

Σημείωση : ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) αναφωνεί “Hajime” στην αρχή της κάθε τεχνικής

# ΕΠΙΘΕΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΜΑΜΥΝΑΣ (ΚΛΑΣΣΙΚΟ)

(Κάθε επίθεση μπορεί να πραγματοποιηθεί με το δεξί ή το αριστερό χέρι)  
(Κάθε επίθεση προϋποθέτει προ-επίθεση)

	ΣΤΗΛΗ Α	ΣΤΗΛΗ Β	ΣΤΗΛΗ Γ
1			
2			
3			
4			

Έκδοση 4.2 Ιούλιος 2018 Σχεδιασμένο από την Ελληνική Επιτροπή Διαιτησίας  
Εγκεκριμένο Από το Δ.Σ. ΕΦΕΟΖ.Ζ.