

Contact Jitsu

GOKYO

*Sistema deportivo de lucha dentro del **Ki Contact Jitsu**, para el desarrollo y trabajo del alumno en todas las distancias. En todos los niveles se desarrollará un trabajo de:*

- Paos, manoplas, escudos...
- Sombra
- Combate
- Defensa Personal

Trabajo libre de Defensa Personal, el alumno deberá efectuar técnicas sobre todo tipo de agresiones, desarrollando un trabajo técnico

Nivel 1 Cinturón Amarillo

Nage waza

- Ukemis (caídas):

Ushiro Ukemi

Mae Ukemi

Mae Mawari Ukemi

Ushiro Mawari Ukemi

Yoko Ukemi

- O soto gari

- O goshi

- Tai otoshi

Atemi Waza

- Oi-Zuki

- Directo

- Gyaku-Zuki

- Jab

- Ura-Zuki

- Upercut-Gancho

Osae-komi waza:

- *kesa gatame*
- *Kuzure kesa gatame*
- *Mune gatame (100kg)*
- *Guardia cerrada*

Guardia y desplazamientos:

- *Desplazamientos hacia delante, atrás, lateral, cambio de sentido.*

Nivel 2 Cinturón Naranja/ Verde

Atemi Waza

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| - <i>Oi-Zuki</i> | - <i>Hook-Crochet</i> |
| - <i>Gyaku-Zuki</i> | - <i>Front Kick</i> |
| - <i>Mawashi Zuki</i> | - <i>Hihg Kick</i> |
| - <i>Mawashi Geri</i> | - <i>Middle Kick</i> |
| - <i>Mae geri</i> | - <i>Low Kick</i> |
| - <i>Ura Zuki</i> | |

Nage waza

- *Ukemi*
- *O uchi gari*
- *Koshi guruma*
- *Tai Otoshi*
- *Sumi Gaeshi*

Osae-komi waza

- *Kami siho gatame*
- *Kuzure kami siho gatame*
- *Ushiro kesa gatame*
- *Kata gatame*
- *Makura kesa gatame*

Katame Waza

- *Ikkio*
- *Nikkio*
- *Shiho Nage*
- *Yonkio*

Nivel 3 Cinturón Azul

Atemi Waza

Se empezará a trabajar combinaciones metiendo golpes con codo (Empi Uchi) y rodilla (Hiza geri) para incremento de movimientos y técnicas.

Nage waza

- Ukemis
- O uchi gari
- Koshi guruma
- Ashi barai
- Kata guruma

Osaekomi waza

- Media guardia y media guardia profunda + Inversión o raspado.
- Rodilla en estómago.
- 2 salidas de Kesa gatame
- 2 salidas de Mune gatame
- 2 salidas de Tate siho gatame
- 2 salidas de rodilla en estómago.

Kansetsu waza

- 3 formas de Juji Gatame
- 3 formas de Ude Garami
- Llave de muñeca

Sankaku waza

- 3 formas de estrangulación con solapa
- 3 formas de estrangulación sin solapa

Katame Waza

Sankyo

Kuzure Kote Gaeshi

Kannuki Gata

Trabajo de combate:

- Combate de 1 minuto de
 - puño y pierna.
 - nage waza.
 - ne waza.
- Combate de 2 minutos de Contact Jiu Jitsu

Nivel 4 Cinturón Marrón

Atemi Waza

- Combinaciones de puño-codo-pierna-rodilla sobre “paos” durante 2 minutos.
- Combinaciones de puño-pierna y derribo sobre “uke” durante 2 minutos.

Nage Waza

- Ukemis
- O soto gari
- O goshi
- Tai otoshi
- O uchi gari
- Koshi guruma
- Ashi barai
- Kata guruma
- Morote gari (doble pierna)

Osaekomi waza

- 3 salidas de kesa gatame (cruzada judo)
- 3 salidas de Mune gatame (100kg)
- 3 salidas de Tate siho gatame (montada)
- 3 salidas de rodilla en estómago.

Kansetsu waza

- 4 formas de Juji Gatme
- 4 formas de ude garami)
- 2 formas de llave de muñeca
- 2 formas de llave de tobillo recta.
- 2 formas de Llave de tobillo (mataleón)

Sanjaku Jime

- 4 formas de estrangulación con solapa
- 4 formas de estrangulación sin solapa

Técnicas de combate:

- Combate de 1 minuto de
 - puño y pierna.
 - nage waza.
 - ne waza.
- Combate de 2 minutos de Contact Jiu Jitsu

Cinturón Negro 1º, 2º y 3º Dan

- El Alumno deberá realizar un trabajo desarrollando el temario.

- Atemi Waza*
- Nage Waza*
- Osae-komi waza*
- Kansetsu waza*
- San-kaku Jime*

Técnicas de combate:

Se realizaran asaltos de sombra

- Combate de 2 minuto de
 - puño y pierna.*
 - nage waza.*
 - ne waza.**
- Combate de 2 minutos de Contact Jiu Jitsu.*

El examen estará sujeto al tribunal, pudiendo cambiar el desarrollo de este, tanto en tiempo como en temario.



COMPETICION

Este sistema deportivo de lucha que se efectuara con deportividad y respeto entre los participantes, siguiendo unas normas y reglas para el buen desarrollo de este.

Se realizará con kimono resistente a agarres de un único color.

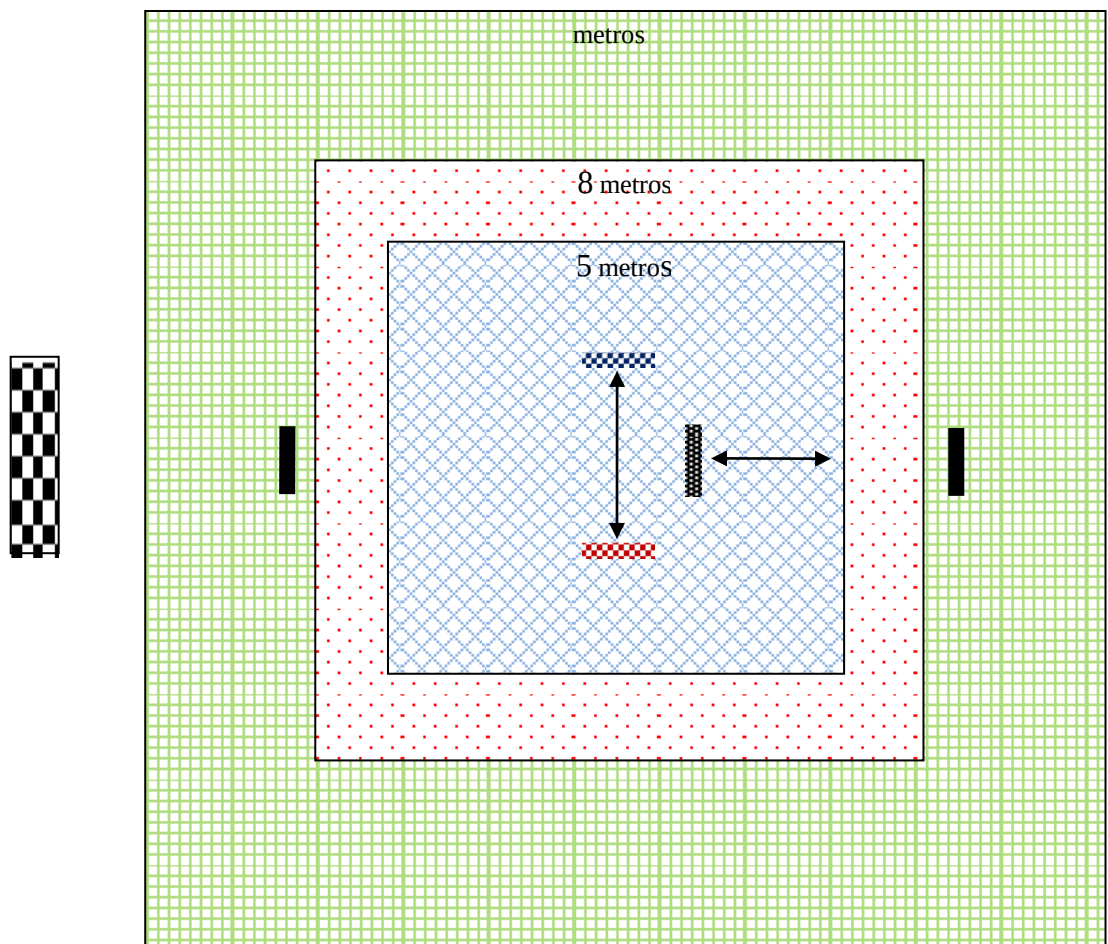
Se ejecutará en un tatami de forma cuadrada, el cual deberá medir 6x6 metros como mínimo, con un perímetro de seguridad para el público de unos 3 metros mínimos del área de competición,

Dentro del tatami existirá la figura del árbitro el cual velará por una lucha digna y con respeto entre los competidores.

Los competidores entrarán por el lateral y los coach estarán sentados fuera del tatami para dar instrucción, sin poder acceder a este, a menos que el árbitro central, de permiso para ello.

AREA DE COMBATE

TATAMI COMBATE AL PUNTO



Zona de seguridad, no útil para combate, longitud 12 X 12 m. libre de objetos.



Zona limite de seguridad, útil para el combate y advertencia para el competidor de salida tatami, longitud 8 X 8 m.



Zona útil para el combate, longitud 6 X 6 m.



Juez de crono.



Posición de comienzo árbitros laterales.



Posición Arbitro



Competidor rojo



Competidor azul.

CATEGORIAS

- De 6 a 9 años. El competidor no realizara golpes con el puño al rostro, si pudiendo golpear con la pierna, y en el trabajo de suelo solo trabajara posicionamientos, una inmovilización eficaz anunciada como "Osae-komi" durante 10 segundos.
- De 10 a 12 años. El competidor no realizará golpes con el puño al rostro, si pudiendo golpear con la pierna, y en el trabajo de suelo podrá realizar sumisión con las técnicas Ude Garami y Juji Gatame.
- De 13 a 16 años. Se permitirá cualquier golpeo (menos los golpes prohibidos) con control en el golpeo al rostro. y en el trabajo de suelo todo tipo de sumisiones (menos las técnicas prohibidas).
- A partir de 16 años. Se permitirá cualquier golpeo (menos los prohibidos) y en el trabajo de suelo todo tipo de sumisiones (menos las técnicas prohibidas).

Todos los competidores llevaran las protecciones reglamentarias. Menos en la categoría Amateur, mayores de 18 años, la cual se podrá realizar sin casco.

PROTECCIONES OBLIGATORIAS

Las protecciones deben estar homologadas por la organización, Estas protecciones deberán ser de la talla del competidor. Los competidores se diferenciarán por el color de su cinturón, pudiendo ser de color rojo o azul. Son protecciones obligatorias las siguientes:

- a) Casco.*
- b) Protector bucal.*
- c) Guantillas de 8 onzas.*
- d) Coquilla.*
- e) Espinilleras.*
- f) Protector de pecho blando para mujeres.*

**Se podrá competir sin casco en nivel amateur o avanzado.*

Las protecciones se llevarán bajo el kimono, para evitar roces y lesiones.

En caso de utilizar vendaje de manos, este será con venda simple de gimnasio.

No se permitirá luchar a ningún competidor que no cumpla con los requisitos de elementos protectores exigido, si el arbitro lo decide será descalificado por este hecho.

ACTOS PROHIBIDOS GRAVES

- *Proyectar o intentar proyectar al oponente con una luxación.*
 - *Hacer luxaciones a la rodilla. Únicamente se permiten llave recta al talón y mataleón al pie.*
 - *Derribo súplex.*
 - *Llave de gemelo o de bíceps.*
 - *Realizar llaves de cervical o a la espina dorsal.*
 - *Golpear con codos, rodillas, cabeza y mano abierta a la cara.*
 - *Golpear al cuello, nuca, parte posterior de la cabeza, columna vertebral, rodillas y testículos.*
- Morder, pellizcar, escupir, retorcer dedos de manos y pies, hundir los ojos y presionar nariz.*
- *Levantar al adversario del suelo para estrellarlo de espaldas al suelo. De igual forma cualquier proyección en la cual se lance al oponente con la intención no de derribarlo, sino de estrellarlo contra el suelo.*
 - *Golpear en la cara una vez en el suelo.*
 - *Realizar cualquier tipo de golpe cuando uno de los oponentes esté en pie y el otro en el suelo, Salva cuando se tenga apoyo con la rodilla en el cuerpo del oponente.*
 - *Rehusar combatir saliendo reiteradamente del tatami o mostrando pasividad.*

ARBITRAJE

Habr  un arbitro central que se mover  por todo el tatami, dos árbitros auxiliares que llevarán la puntuación del participantes y una mesa auxiliar, la cual llevará el tiempo del combate y control de este.

El  rbitro Central

Una vez que comienza el combate, el árbitro lateral tiene la misión de puntuar todos los puntos que se realicen con la suficiente claridad, calidad, técnica y equilibrio al oponente.

- *Permitirá el paso al tatami a los competidores*
- *Indic  el comienzo con las  rdenes FIGHT o LUCHEN.*
- *Revisar a los competidores antes de empezar el combate.*
- *Interrumpir el combate en cualquier ocasión para indicar el final o puntual, con la órden STOP.*
 - o *Lesión de competidores*
 - o *Salida del tatami de algún competidor*
 - o *Mantener misma técnica mas de 10 segundos*
 - o *Por finalización con técnica*
 - o *Acto prohibido*

CUANDO SE DA GANADOR A UN COMPETIDOR:

- *Cuando finalizado el tiempo tiene mayor acumulación de puntos.*
- *Si se retira su oponente por lesión, accidente, abandono del combate o por decisión médica.*
- *En el caso que descalifiquen a su oponente.*
- *Después de llamar a su oponente 3 veces por megafonía y no presentarse.*
- *Cuando el coach del oponente retira a su competidor.*
- *En el caso que el adversario le haga un K.O. (en este caso avisamos rápidamente al médico, y este decidirá si puede continuar y pasar a la siguiente ronda).*
- *Estrangulamientos o palancas en los cuales el competidor no puede abandonar y el  rbitro Central detiene el combate anunciando "Matte"*
- *Inmovilizaciones, palancas y estrangulamientos con abandono.*

CATEGORIAS

INFANTIL

- De 5 a 6 años
- De 7 a 8 años
- De 9 a 10 años
- De 11 a 12 años
- De 13 a 14 años
- De 15 a 17 años

ADULTO

- De 18 a 35 años
- De 35 años en adelante

AMATEUR

Categoría a partir de 18 años que se desarrollara sin casco, siempre que los competidores tengan los requisitos para realizarlo.

PESO

- Mujeres: -55kg, -62kg, -70kg, +70kg
- Hombres: -55kg, -62kg, -69kg, -77kg, -85kg, -94kg, +94kg.

Según el evento se podrá establecer otra tabla de pesos que se anunciaría con antelación para conocimiento y buen desarrollo de la actividad.