



REGOLAMENTO VERIFICA TECNICA DI ACCADEMIA



Rev. dicembre 2025

M° F. MARASCO	C.N. J. ROVEA	C.N. M. ROVEA	C.N. S. FRANCUCCI	C.N. I. PELLEGRINO
<i>Preparato/Controllato Prepared/ Checked</i>	<i>Preparato/Controllato Prepared/ Checked</i>	<i>Preparato/Controllato Prepared/ Checked</i>	<i>Preparato/Controllato Prepared/ Checked</i>	<i>Preparato/Controllato Prepared/ Checked</i>



SOMMARIO

1. PREMESSA.....	2
2. DISPOSIZIONI GENERALI.....	2
3. COMPOSIZIONE DEI CONCORRENTI.....	2
4. CATEGORIE.....	2
5. TEMPO A DISPOSIZIONE.....	3
6. COMMISSIONE ARBITRALE.....	4
7. SVOLGIMENTO DELLA VERIFICA TECNICA.....	4
8. CRITERIO E NORME DI GIUDIZIO.....	5
9. TECNICHE.....	6
9.1 TECNICHE CORRETTE.....	6
9.2 DERIVATI.....	6
9.3 TECNICHE DI PARTICOLARE VALORE ACCADEMICO.....	6
10. MODALITÀ DI REGISTRAZIONE PUNTEGGIO ARBITRALE.....	7
11. NOTE FINALI.....	8
11.1 CASI DI PARITA' DI PUNTEGGIO.....	8
11.2 CASI DISCIPLINARI.....	8
Allegato 1.....	9
Allegato 2.....	10



1. PREMESSA

L'accademia è un particolare tipo di allenamento che tende a coordinare velocità e precisione; tramite la collaborazione degli Atleti essa esalta la coreografia del Jiu Jitsu.

2. DISPOSIZIONI GENERALI

Gli atleti partecipanti alla V.T. di Accademia dovranno attenersi alle seguenti norme generali:

1. Ogni Atleta dovrà indossare il keikogi in buone condizioni (di qualsiasi tipo e colore), una cintura resistente e allacciata saldamente alla vita, colorata a seconda della qualifica/grado dell'atleta;
2. Ogni Atleta non deve utilizzare oggetti o indossare qualsiasi cosa che sia considerata pericolosa: tutti i gioielli (collane, anelli, bracciali, orecchini, cinturini in pelle, elastici, ecc.) sono vietati e devono essere rimossi. In caso la rimozione non fosse agevole, è facoltà dell'atleta coprire i suddetti con nastro adesivo.
3. Ogni Atleta dovrà essere a mani e piedi nudi ed avere le unghie tagliate corte.
4. Se necessario, almeno un atleta per coppia verrà contraddistinto da una cintura di colore differente o da una fascia o nastro da applicare al braccio o alla cintura.

3. COMPOSIZIONE DEI CONCORRENTI

L'accademia è una competizione a coppie: queste potranno essere composte senza limiti di genere.

4. CATEGORIE

Le categorie saranno suddivise per fasce distinte di età e grado.

Per ogni squadra di accademia, al fine di determinare la categoria di cintura corretta, si prenderà come riferimento il grado di cintura più alto tra i due atleti, mentre per la fascia di età si prenderà come riferimento il più anziano fino alla categoria Adults, e il più giovane per le categorie Master.

Per l'individuazione della fascia di età e inserimento nella categoria si farà riferimento all'anno di nascita, a prescindere da giorno e mese.

Nel caso un atleta della categoria Master concorra in squadra con un atleta della categoria Adults o U21, la coppia verrà iscritta alla categoria Adults.

In base alle iscrizioni potranno essere aggiunte o tolte categorie rispetto alla tabella di seguito riportata.

Il numero minimo di coppie iscritte ai fini della costituzione di ciascuna categoria è di 3.



Qualora tale numero non dovesse essere raggiunto, gli Atleti potranno essere iscritti nella categoria di età immediatamente superiore (per le categorie fino ad Adults) o immediatamente inferiore (per le categorie Master), ma sempre nella stessa fascia di cintura.

Ogni atleta potrà iscriversi al massimo a N° 2 Verifiche Tecniche di Accademia nella propria categoria e al massimo a N° 1 fuori dalla propria.

Salvo quanto premesso, di norma le categorie saranno così suddivise:

		CINTURA	BIANCA GIALLA	ARANCIO VERDE	BLU VIOLA MARRONE	NERA
ETA'		Categoria	A	B	C	D
U8	5-7	1	A1	B1	C1	D1
U10	8-9	2	A2	B2	C2	D2
U12	10-11	3	A3	B3	C3	D3
U14	12-13	4	A4	B4	C4	D4
U16	14-15	5	A5	B5	C5	D5
U18	16-17	6	A6	B6	C6	D6
U21	18-20	7	A7	B7	C7	D7
Adults	21-34	8	A8	B8	C8	D8
Master 1	35-39	9	A9	B9	C9	D9
Master 2	40-44	10	A10	B10	C10	D10
Master 3	45-49	11	A11	B11	C11	D11
Master 4	50+	12	A12	B12	C12	D12

Qualora ci fossero richieste di iscrizione per atleti sotto i 5 anni, l'organizzazione si riserva di valutare l'accettazione delle iscrizioni e l'organizzazione di categorie apposite in riferimento al numero di potenziali iscritti e alla pluralità delle palestre che ne fanno richiesta.

5. TEMPO A DISPOSIZIONE

L'accademia è una competizione a tempo:

- Per gli atleti pre-agonisti di età inferiore ai 12 anni (fa riferimento l'anno di nascita), il tempo della prova per ogni coppia è pari a 45 secondi (CAT. 1,2,3)
- Per gli atleti agonisti di età maggiore o uguale a 12 anni (fa riferimento l'anno di nascita), il tempo della prova per ogni coppia è pari a 60 secondi (CAT. 4,5,6,7,8,9,10,11,12)



6. COMMISSIONE ARBITRALE

La Commissione Arbitrale è così composta:

- **N°1 Direttore di Tappeto:** ha il compito di dirigere le attività di saluto, di verificare che gli atleti siano conformi a quanto descritto nel paragrafo “Disposizioni Generali”, di dare il segnale di inizio dell'accademia e di supervisionarla, con possibilità di interromperla nel caso si ravvisino condizioni di pericolo per l'incolumità degli atleti. Qualora il Direttore di Tappeto riscontrasse anomalie o avesse dubbi sulle condizioni fisiche degli atleti, richiederà l'intervento degli altri componenti della Commissione Arbitrale.
- **N°1 Cronometrista:** ha il compito di cronometrare l'accademia e di dare il segnale di fine dell'accademia. *(n1)
- **N°4 Arbitri:** ognuno dei quattro Arbitri avrà il compito di seguire le tecniche e i derivati dell'Atleta di sua competenza (Ogni atleta verrà valutato da n°2 arbitri)
- **N°1 Addetto al Conteggio:** ha il compito di annotare e sommare i punti assegnati da ogni arbitro, come meglio spiegato nella sezione “Criteri e Norme di Giudizio” (§ 8) e di comunicare i punteggi alla direzione di gara. *(n2)

**(n1) Qualora se ne riscontrasse la necessità, le figure di Direttore di Tappeto e Cronometrista potranno essere riassunte nella medesima persona*

**(n2) Qualora se ne riscontrasse la necessità, la figura di Addetto al Conteggio potrà essere assunta da uno dei quattro Arbitri*

**(n3) Per le categorie pre-agoniste la commissione arbitrale sarà sostituita da tecnici qualificati, con la sola funzione di garantire un ordinato e corretto svolgimento delle attività*

7. SVOLGIMENTO DELLA VERIFICA TECNICA

Gli atleti formanti la coppia, prima dell'inizio dell'accademia, si metteranno uno di fronte all'altro, nella posizione di preparazione al saluto, col ginocchio destro sul tatami, poggiando le mani sul ginocchio sinistro.

Guidati dal Direttore di Tappeto, procederanno quindi al saluto tradizionale: prima al Direttore di tappeto e successivamente all'altro Atleta costituente la coppia.

Ricevuto quindi il segnale d'inizio dell'Accademia, gli Atleti procederanno all'esecuzione di più tecniche possibili nel tempo stabilito, eseguendole in maniera alternata (1 tecnica uno e 1 tecnica l'altro) e fermandosi una volta ricevuto il segnale di fine dell'Accademia.

N.B. L'Atleta avente il grado di cintura maggiore eseguirà la prima tecnica.



A conclusione della Verifica Tecnica gli atleti procederanno ai saluti finali tradizionali ovvero prima al proprio compagno di gara e dopo al Direttore di tappeto, non prima di essersi girati di spalle verso l'esterno del tappeto per sistemarsi il keikogi.

8. CRITERIO E NORME DI GIUDIZIO

I 4 arbitri avranno il compito di valutare le tecniche e i derivati dell'Atleta di loro competenza (**VT1**, **VT2**, **VT3** e **VT4**). Ogni Tecnica sarà valutata secondo il seguente criterio:

- a) 1 punto tecnica normale eseguita correttamente (§ 9.1);
- b) 2 punti tecnica di Particolare Valore Accademico (§ 9.3) eseguita correttamente;
- c) 3 punti tecnica di Particolare Valore Accademico (§ 9.3) eseguita in modo ottimale e/o avente un obiettivo alto grado di difficoltà;
- d) 0 punti tecnica che a giudizio dell'arbitro non è eseguita in maniera corretta (§ 9.1)

Inoltre, ogni Derivato (§ 9.2 *Derivati*) eseguito correttamente aggiudicherà mezzo punto aggiuntivo; i derivati non potranno essere più di due per ogni tecnica.

Al termine di ogni prova i tre arbitri, individualmente, daranno un Giudizio Tecnico (**GT1**, **GT2**, **GT3** e **GT4**) globale dell'accademia: ogni arbitro potrà quindi dare una valutazione che andrà da un minimo di 1 a un massimo di 15.

Il Giudizio Tecnico valuta la complessità dell'accademia considerando la consapevolezza, la comprensione e il pieno controllo degli atleti nell'esecuzione delle tecniche nonché l'espressione dell'armonia, della compostezza, della bellezza e dell'esecuzione tecnica complessiva.

In estrema sintesi dovrà tenere in considerazione anche delle seguenti specifiche:

- a) La maggior varietà di tecniche eseguite
- b) La maggior inventiva in merito all'esecuzione delle tecniche
- c) Il maggior numero di tecniche eseguite
- d) La maggior difficoltà di esecuzione delle tecniche
- e) L'efficacia delle tecniche
- f) La velocità di esecuzione delle tecniche e la precisione del movimento
- g) Il kimé, ovvero la contrazione muscolare-respiratoria nel momento di massimo impegno, e la concentrazione dimostrata
- h) La coreografia, ovvero l'armonia del movimento, la sequenza delle tecniche e la maniera di interpretarle
- i) La bellezza estetica delle tecniche, quali proiezioni alte, colpi volanti, etc.
- j) Le qualità atletiche dimostrate dagli Atleti



I punteggi verranno quindi sommati, andando a costituire il Punteggio Finale:

$$PF = VT1 + VT2 + VT3 + VT4 + GT1 + GT2 + GT3 + GT4$$

Dove:

- VT1: Valutazione Tecniche Corrette/Accademiche eseguite dall'Atleta 1 (Arbitro 1)
- VT2: Valutazione Tecniche Corrette/Accademiche eseguite dall'Atleta 1 (Arbitro 2)
- VT3: Valutazione Tecniche Corrette/Accademiche eseguite dall'Atleta 2 (Arbitro 3)
- VT4: Valutazione Tecniche Corrette/Accademiche eseguite dall'Atleta 2 (Arbitro 4)
- GT1: Giudizio Tecnico Arbitro 1
- GT2: Giudizio Tecnico Arbitro 2
- GT3: Giudizio Tecnico Arbitro 3
- GT4: Giudizio Tecnico Arbitro 4

9. TECNICHE

9.1 TECNICHE CORRETTE

Si reputeranno corrette le tecniche che rispecchiano i principi generali del Jiu Jitsu (rotazioni, squilibri, sbilanciamenti, leve articolari caricamenti e atemi) con una corretta rottura dell'equilibrio di Uke con posizione di controllo (postura equilibrio posizione di forza) di Tori.

Sono considerate non valide:

- a) le tecniche iniziate oltre l'area di sicurezza.
- b) le tecniche eseguite in modo del tutto approssimativo.
- c) le tecniche non concluse entro il segnale che sancisce la fine della prova.
- d) le tecniche che palesamente non appartengono a nessuno stile di Jiu Jitsu

9.2 DERIVATI

Per derivati si intendono leve e strangolamenti eseguiti in modo corretto ed efficace.

9.3 TECNICHE DI PARTICOLARE VALORE ACCADEMICO

Per Tecniche di Particolare Valore Accademico, si intendono quei movimenti che presentano un elevato tasso di difficoltà, inventiva e spettacolarità, riferito al proprio grado e età.



A titolo esemplativo e non esaustivo:

- Tecniche di forbice, sia al tronco che al collo;
- Tecniche al volo senza utilizzo di prese;
- Calci al volo, sia eseguiti a due piedi che a un piede solo;
- Kata-Guruma

Per le cinture Bianca, Gialle, Arancio e Verde, saranno considerate Tecniche di Particolare Valore Accademico anche i seguenti movimenti:

- Tecniche di catapulta (Tomoe Nage, Sumi Gaeshi, ecc.)
- Tecniche di sacrificio (Uki Waza, Yoko Wakare, Yoko Guruma, Yoko Otoshi, ecc.)
- Tecniche eseguito al volo, ossia staccando contemporaneamente entrambi i piedi da terra

N.B. l'accademia non dovrà necessariamente essere costituita di sole Tecniche di Particolare Valore Accademico.

10. MODALITÀ DI REGISTRAZIONE PUNTEGGIO ARBITRALE

Ognuno dei 4 arbitri avrà a disposizione un modulo per valutare la V.T. (si veda allegato 1 del presente documento)

Ogni arbitro dovrà appuntare la sua Valutazione in questo modo:

“0” per ogni tecnica tirata non correttamente;

“1” per ogni tecnica normale eseguita correttamente;

“2” per ogni tecnica di Particolare Valore Accademico eseguita correttamente;

“3” per ogni tecnica di Particolare Valore Accademico eseguita in modo ottimale e/o avente un obiettivo alto grado di difficoltà;

per ogni Derivato assegnato, a fianco al punteggio di ogni tecnica l'arbitro segnerà il mezzo punto con una X o con un +

Sul citato modulo alla fine di ogni prova di accademia, ognuno dei 4 arbitri scriverà il proprio punteggio, costituiti da:

- Valutazione tecnica VT (es. 3x 1 3 0 2x 2 1 3 = 16,5)
- Giudizio Tecnico GT (da 1 a 15).

Il modulo sarà passato poi all'addetto al conteggio che registrerà entrambi i punteggi di tutti e 4 gli arbitri e procederà ad effettuare il totale sull'apposito modulo di batteria delle categorie. (allegato 2)



11. NOTE FINALI

11.1 CASI DI PARITA' DI PUNTEGGIO

Nel caso in cui due o più coppie iscritte alla medesima categoria e concorrenti ad una posizione di classifica premiante, al termine della prova risultassero con Punteggio Finale uguale, la Commissione Arbitrale e/o la Direzione di Gara, potranno procedere nel seguente modo:

1. Premiare la coppia con il punteggio più alto derivante dalla Valutazione Tecnica (VT1,VT2, VT3, VT4)
2. nel caso il punteggio totale VT fosse il medesimo, procedere eliminando il valore più alto e quello più basso delle 4 Valutazioni Tecniche (VT1,VT2, VT3, VT4).
3. Qualora a seguito del procedimento sopra descritto due o più coppie risultassero ancora in parità, la commissione potrà richiedere agli atleti di ripetere la verifica e procederà a valutare nuovamente la prestazione nei modi descritti nel capitolo "Criteri e norme di giudizio" (§ 8).

11.2 CASI DISCIPLINARI

La Commissione Arbitrale, qualora durante lo svolgimento delle V.T. notasse delle scorrettezze, potrà prendere, a loro insindacabile giudizio, una delle seguenti decisioni:

- a. penalizzazione di un certo numero di punti (da 0 a 10)
- b. squalifica dalla V.T.

La squalifica può essere inflitta dalla Commissione Arbitrale per i seguenti motivi:

1. impiego di:
 - a. tecniche che costituiscono un oggettivo pericolo per l'incolumità dell'atleta o dell'uke;
 - b. tecniche eseguite senza controllo;
 - c. tecniche eseguite con l'utilizzo di armi;
2. mancata presentazione dopo la terza chiamata;
3. ingiurie, gesti sconvenienti, contegno scorretto e/o antisportivo;
4. per vie di fatto nei confronti di chiunque.

L'accademia interrotta per incidente o per causa di forza maggiore potrà essere ripetuta.

Ogni altro caso non contemplato nel presente Regolamento, verrà risolto dalla Commissione Arbitrale e/o dalla Direzione di Gara, seduta stante ed in modo insindacabile.



Allegato 1

Esempio Modulo di valutazione della prova di Accademia:

Verifica Tecnica di Accademia		
Luogo	data	Cat.
Punteggio VT Rosso		
Totale VT:		
GT:		
Accademia n.	Totale Punteggio:	

Verifica Tecnica di Accademia		
Luogo	data	Cat.
Punteggio VT Blu		
Totale VT:		
GT:		
Accademia n.	Totale Punteggio:	

Verifica Tecnica di Accademia		
Luogo	data	Cat.
Punteggio VT Rosso		
Totale VT:		
GT:		
Accademia n.	Totale Punteggio:	

Verifica Tecnica di Accademia		
Luogo	data	Cat.
Punteggio VT Blu		
Totale VT:		
GT:		
Accademia n.	Totale Punteggio:	

Verifica Tecnica di Accademia		
Luogo	data	Cat.
Punteggio VT Rosso		
Totale VT:		
GT:		
Accademia n.	Totale Punteggio:	

Verifica Tecnica di Accademia		
Luogo	data	Cat.
Punteggio VT Blu		
Totale VT:		
GT:		
Accademia n.	Totale Punteggio:	



ALLEGATO 2

Esempio Modulo di registrazione dei punteggi delle prove di Accademia:

CATEGORIA:	Data	VERIFICA TECNICA DI ACCADEMIA										
		Nomi Cognomi squadra	VT1	VT2	VT3	VT4	GT1	GT2	GT3	GT4	TOTALE	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												