



Regolamento Gara

**DUO SHOW**

## INDICE

<b>I. PARTE GENERALE</b> .....	2
Sezione 1 Campo di applicazione.....	2
Sezione 2 Coreografia dello Show.....	2
Sezione 3 Abbigliamento.....	2
Sezione 4 Classi di età.....	3
Sezione 5 Composizione delle coppie.....	3
<b>II. REGOLAMENTO</b> .....	3
Sezione 6 Giuria.....	3
Sezione 7 Svolgimento della gara.....	3
Sezione 8 Criteri e norme di giudizio.....	4
Punteggio tecnico.....	4
Punteggio show.....	5
Sezione 9 Ritiro e Abbandono.....	5
Sezione 10 Infortunio, malore o indisposizione.....	5
<b>III. DISPOSIZIONI FINALI</b> .....	5
Sezione 11 Situazioni non contemplate nel Regolamento.....	5
Sezione 12 Entrata in vigore.....	5
<b>IV. REGOLAMENTO AGGIUNTIVO PER U12 - U14 - U16</b> .....	6

## **I. PARTE GENERALE**

Il Duo Show ha lo scopo di presentare una libera coreografia di azioni difensive di un Atleta contro attacchi eseguiti da un Atleta della stessa squadra.

La squadra può usare oggetti (massimo due) che supportano l'idea dello spettacolo.

Gli oggetti possono essere utilizzati per gli attacchi e la difesa (per difendere al massimo il 50% degli attacchi).

Per motivi di sicurezza, gli oggetti devono essere realizzati in materiale infrangibile, come plastica, legno o tessuto morbido.

Gli oggetti in vetro sono ammessi solo se realizzati in vetro di sicurezza.

### **Sezione 1 CAMPO DI APPLICAZIONE**

Il presente Regolamento è rivolto alle Associazioni e Tesserati al C.S.E.N. Centro Sportivo Educativo Nazionale, Settore Ju Jitsu Tradizionale e Moderno Area Agonistica Nazionale.

I termini Atleti / egli / esso / lui / loro contenuti in questo regolamento devono intendersi sia al maschile che al femminile singolare e/o plurale.

Il presente Regolamento viene utilizzato in tutte le competizioni organizzate da C.S.E.N. a livello Nazionale, Regionale, Provinciale salvo deroghe approvate dalla Commissione Tecnica Nazionale.

### **Sezione 2 COREOGRAFIA DELLO SHOW**

Anche se la coreografia può essere liberamente scelta dalla squadra, deve contenere sequenze di attacchi e difese.

La squadra è libera di scegliere almeno 6 attacchi dalla serie Duo System (come da regolamento Duo System).

Devono esserci almeno due attacchi per ogni serie, gli altri attacchi possono essere scelti liberamente.

Per U16 e giovani, non è consentito l'uso di armi.

Ciascun attacco può essere eseguito sia con mano destra che con mano sinistra a libera scelta della squadra, così come la rispettiva posizione dei piedi.

La parte di difesa deve contenere almeno due atemi, due proiezioni tradizionali e due leve o strangolamenti.

Sono consentite coreografie e azioni aggiuntive e gli attacchi possono essere preparati da pre-attacchi come spinte, atemi, trazioni.

L'azione di difesa è a libera scelta del difensore, così come i rispettivi ruoli o il cambio di ruolo come attaccante e difensore.

### **Sezione 3 ABBIGLIAMENTO**

Gli Atleti dovranno necessariamente indossare un Ju Jitsu Gi (keikogi) bianco in buone condizioni e la cintura rossa.

## Sezione 4 CLASSI DI ETÀ

Nelle gare di Duo Show gli Atleti sono divisi in Classi di età come da tabella CSEN Ju Jitsu Tradizionale e Moderno Area Sportiva Agonistica Nazionale. Se uno dei due componenti della Coppia appartiene ad una Classe di età superiore, anche se fa solo da Uke, la Coppia verrà inserita nella sua Classe di età. In caso di numero insufficiente di Atleti iscritti nelle singole Classi di età, potranno essere effettuati dei raggruppamenti delle stesse.

## Sezione 5 COMPOSIZIONE DELLE COPPIE

Una coppia può essere costituita senza alcuna restrizione quali peso o grado.

È necessario rispettare le classi di età.

Le Coppie di Duo Show possono essere composte da Atleti dello stesso sesso o miste.

## II. REGOLAMENTO

### Sezione 6 GIURIA

La Giuria è composta da tre Arbitri e un Arbitro Direttore di tatami, possibilmente non appartenenti alle Società delle squadre in gara.

### Sezione 7 SVOLGIMENTO DELLA GARA

Le coppie non competono in uno scontro diretto, ma eseguiranno una presentazione individuale. L'ordine delle coppie viene determinato tramite sorteggio. La prima coppia sorteggiata inizia.

Gli Atleti devono indossare una cintura da competizione rossa.

Al segnale dell'Arbitro (MR), la coppia salirà sul tatami ed eseguirà il saluto in piedi all'Arbitro. La dimostrazione inizia quando l'Arbitro direttore di tappeto (MR) annuncia "Hajime".

Il tempo massimo per la dimostrazione è di **2 minuti**, il tempo minimo è di 1,30 minuti; la cerimonia di saluto non deve essere inclusa in questo limite di tempo.

Qualora la stessa coppia sia coinvolta in incontri successive, tra due incontri è concesso un **tempo di recupero non superiore a 5 minuti**.

I punteggi della presentazione saranno assegnati dalla Giuria al completamento della presentazione. A seguito del comando del MR "Punteggio tecnico - Hantei" o "Punteggio di show - Hantei", i membri della giuria alzano i rispettivi punteggi sopra la loro testa.

Dopo tutte le dimostrazioni del turno di eliminazione, le quattro coppie con il punteggio più alto vanno alla fase finale per competere per il 1°, 2° e 3° posto; in questa fase, la prima coppia chiamata ad esibirsi sul tatami sarà quella che nella fase eliminatoria ha conseguito il punteggio minore. Al termine delle 4 esibizioni, verrà stilata la classifica finale.

Nel caso ci siano categorie con meno di 4 coppie ci sarà solo la fase finale.

Nel caso ci siano categorie con meno di 5 coppie sarà assegnata solo una medaglia di bronzo.

## Caso di pareggio.

Se la classifica determinata dai punti indicati mostra un pareggio (i punti totali sono uguali), il punteggio tecnico decide quale coppia sarà classificata più in alto. Questo criterio sarà applicato nell'eliminazione, così come nel round finale.

Se anche i punti tecnici sono uguali, le coppie interessate eseguiranno una dimostrazione di 30 secondi, con diversi elementi a loro scelta; al termine della dimostrazione la Giuria determinerà la classifica delle coppie.

## Norme aggiuntive per la fase finale.

Nel caso in cui l'organizzazione lo consenta, è permesso l'uso della musica per l'esecuzione dello show.

## Sezione 8 CRITERIO E NORME DI GIUDIZIO

### Nel Duo Show è previsto un punteggio tecnico e un punteggio di show.

- A. Punteggio tecnico che tiene conto dell'esecuzione delle tecniche di Ju Jitsu
- B. Punteggio di show che tiene conto dell'estetica, della storia, della creatività, della varietà, del limite di tempo e della coreografia.

I punteggi sono assegnati da 0 a 10 con intervallo di 1/2 numeri.

- **Punteggio tecnico**

Sia l'attacco che la difesa devono essere eseguite in una chiara maniera tecnica. Sebbene siano ammesse tecniche spettacolari, l'esecuzione deve seguire i principi delle arti marziali, della continuazione logica e della biomeccanica.

Il punteggio tecnico deve tenere conto dell'esecuzione di tutte le tecniche di Ju Jitsu nella difesa come Atemi (pugni, colpi e calci), proiezioni ed atterramenti, leve articolari, strangolamenti e tecniche al suolo.

Il punteggio tecnico deve essere assegnato secondo i seguenti criteri:

**Logica Biomeccanica** - Le tecniche devono essere eseguite e collegate in modo logico biomeccanico, le proiezioni e gli atterramenti devono includere la rottura dell'equilibrio degli avversario e devono costringerlo a muoversi.

**Controllo** - Alla fine di ogni sequenza di difesa deve esserci un controllo evidente, chiaro e una corretta difesa dagli attacchi con armi evitando di essere colpiti o tagliati dalle stesse. L'uso degli elementi aggiuntivi deve essere sicuro ed adeguato.

**Efficacia** - Le tecniche devono essere potenti, ma con un buon controllo.

**Velocità** - La dinamica delle azioni sia di attacco che di difesa deve seguire un flusso logico di velocità.

**Potenza dell'attacco** - Importanza rilevante all'attacco e alla prima parte della difesa. Nel caso in cui non venga mostrato il numero minimo di attacchi ci sarà un 1/2 punto di riduzione.

- **Punteggio di show**

Il punteggio di show deve essere assegnato secondo i seguenti criteri:

**Estetica** - Presentazione attrattiva dell'arte marziale che contempla tecniche spettacolari delle arti marziali , acrobazie, tecniche e movimenti eseguite al rallentatore, ecc.

**Storia e creatività** - Dimostrare l'idea e la logica all'interno della storia dello show. Lo show dovrebbe svilupparsi usando le arti marziali. La recitazione non necessaria dovrebbe essere evitata.

**Varietà** - Varietà delle tecniche eseguite e capacità d'inclusione degli oggetti aggiuntivi; riduzione di 1 punto in caso di utilizzo di più di 2 oggetti.

**Limite di tempo** - Differenza rispetto al tempo indicato; riduzione di 1 punto se lo show non è finito nel tempo prestabilito

**Coreografia** - Adattamento alla musica scelta solo nelle fasi finali se c'è possibilità di applicazione.

**Sezione 9 RITIRO E ABBANDONO**

In caso una coppia non si presenti alla chiamata o si ritiri dalla gara durante lo show, gli verranno assegnati 0 punti.

**Sezione 10 INFORTUNIO, MALORE O INDISPOSIZIONE**

Qualora si verifichi un infortunio, malore o indisposizione, la Coppia ha diritto ad un massimo di **2 minuti** di recupero prima di continuare.

Il tempo di recupero totale per Coppia in ciascun show sarà **di 2 minuti**.

### III. DISPOSIZIONI FINALI

**Sezione 11 SITUAZIONI NON CONTEMPLETE NEL REGOLAMENTO**

Ogni altro caso non contemplato nel presente Regolamento, verrà risolto dai giudici seduta stante e in modo insindacabile.

**Sezione 12 ENTRATA IN VIGORE**

Il seguente Regolamento è in vigore dal 01 OTTOBRE 2021.  
Esso sostituisce tutti i regolamenti precedenti.

#### IV. REGOLAMENTO AGGIUNTIVO PER U12 - U14 - U16

##### Categoria U12

Eseguiranno un numero minimo di 3 attacchi a scelta della serie A e B.  
Il limite di tempo è di 1 minuto.

##### Categoria U14 e U16

Eseguiranno un numero minimo di 6 attacchi a scelta:

1. 3 attacchi della serie A
2. 3 attacchi della serie B

Il limite di tempo è di 1,30 minuti.

##### Tabella

	U12	U14	U16
Tempo massimo	1:00 minuto	1:30 minuti	1:30 minuti
Numero minimo attacchi	3	6	6
Attacchi Duo System	a scelta	3 serie A	3 serie A
	tra A e B	3 serie B	3 serie B

Edizione OTTOBRE 2021