

Secțiunea I – Organizarea și desfășurarea luptelor

- 1.1. Zona de competiție, trebuie să fie acoperită integral cu saltele speciale pentru BJJ, având o zonă distinctă de luptă și o zonă de siguranță. Luptele se desfășoară exclusiv în interiorul zonei de luptă. Fiecare sportiv poate avea un singur antrenor lângă suprafața de competiție, acesta fiind obligat să respecte etica sportului. Comportamentul nesportiv al antrenorului duce la eliminarea acestuia.
- 1.2. Echipamentul sportivilor: Sportivii trebuie să poarte un kimono (GI) curat, corespunzător ca dimensiune și fără obiecte periculoase (în cazul competițiilor NoGi – sportivii trebuie să poarte șorți și maiou / rashguard corespunzător). Bijuteriile și accesoriile dure sau periculoase sunt interzise.
- 1.3. Categoriile și durata meciurilor sunt stabilite conform vârstei, sexului și nivelului de experiență al sportivilor. Între două meciuri consecutive ale aceluiași sportiv se acordă un timp minim de recuperare egal cu durata unui meci standard.

Categoria	Vârsta	Timp
Adulți	Peste 18 ani	6 minute
U18	17/16 ani	4 minute
U16	15/14 ani	3 minute
U14	13/12 ani	3 minute
U12	11/10 ani	3 minute
U10	9/8 ani	2 minute
U8	7/6 ani	2 minute

- 1.4. Meciul începe cu salutul reciproc al sportivilor și al arbitrului, în picioare. Lupta poate continua imediat la sol după stabilirea prizelor inițiale. Ieșirea din zona de luptă duce la repornirea meciului din centrul saltelei.
 - 1.4.1. Câștigătorul meciului este desemnat fie prin finalizare (submission), fie prin punctaj superior la expirarea timpului regulamentar.
 - 1.4.2. Dacă scorul final este egal (0-0, fără puncte sau avantaje): arbitrul decide câștigătorul în funcție de inițiativa ofensivă, agresivitate, tentative clare de finalizare și progres tehnic. În cazul finalelor / semi-finalelor – se aplică principiul „Golden Score” (până la primul procedeu tehnic care acordă puncte)
- 1.5. Arbitrul utilizează comenzile verbale „Luptă” și „Stop” pentru a controla desfășurarea meciului. Comanda „Stop” se utilizează pentru oprirea luptei în caz de ieșiri din zona de luptă, accidentări, finalizări (submission) sau expirarea timpului regulamentar.

Secțiunea 2 – SCOR / PUNCTE

2.1.1. Acțiunile care determină o progresie către o posibilă finalizare (submission) sunt remunerate prin puncte. Acțiunile de apărare nu pot fi punctate.

Tehnică (RO)	Technique (EN)	Puncte / Points
Doborâre	Takedown	2
Răsturnare	Sweep	2
Genunchiul pe abdomen	Knee on Belly	2
Trecerea gărzii	Pass the Guard	3
	Mount, Back Mount, Back Control	4

* *Notă: Pozițiile de Control lateral (side control) North-South – nu se punctează. 3 puncte se acordă doar pentru trecerea gărzii.*

- 2.1.2. Punctele sunt acordate de „arbitru de saltea” (mat referee – MR) ori de câte ori un sportiv stabilizează o poziție timp de 3 (trei) secunde. Arbitrul va recunoaște și va arăta numărul de puncte acumulate de un concurent, folosind gesturi cu degetele, pe mâna dreaptă sau stângă, în funcție de sportivul care a punctat.
- 2.1.3. Când un sportiv părăsește intenționat zona de luptă pentru a preveni finalizarea unei înverări (sweep) sau a unei doborâri (takedown) de către adversar, arbitrul va acorda două puncte adversarului și va adăuga un punct de penalizare sportivului care a ieșit din zona de luptă.
- 2.1.4. Sunt necesare 3 (trei) secunde de control la finalul unei secvențe pentru ca punctele să fie acordate. Aceste puncte sunt cumulative. De exemplu, când un sportiv trece de gardă (guard pass) și ajunge în poziția de mount, MR va număra trei secunde din momentul în care mount-ul este securizat și va acorda apoi trei puncte pentru trecerea gardei și patru puncte pentru mount, un total de șapte puncte.
- 2.1.5. Când un sportiv se află într-o poziție de punctaj în timp ce încearcă să iasă dintr-o finalizare (submission hold), MR va acorda puncte doar după ce sportivul a ieșit complet din finalizare și a stabilizat poziția timp de trei secunde.
- 2.1.6. Dacă un sportiv ajunge într-o poziție de punctaj în timp ce este prins într-o finalizare și apoi scapă din finalizare fără să mențină poziția, nu va primi avantaj (advantage).
- 2.1.7. Un sportiv care ajunge în una sau mai multe poziții de punctaj, dar este sub atacul unei finalizări pe toată durata, va primi un singur avantaj (advantage) dacă nu scapă până la finalul meciului.
- 2.1.8. Dacă un sportiv este prins într-o finalizare (submission hold) în timp ce se află într-o poziție de punctaj, MR va opri numărătoarea de trei secunde. Dacă sportivul scapă din prindere sau timpul meciului expiră, MR va acorda avantaj pentru fiecare poziție de punctaj. Aceste avantaje vor fi acordate chiar dacă sportivii nu se mai află în aceeași poziție ca la momentul întreruperii.

2.2. TEHNICĂ DE CONTROL (CONTROL TECHNIQUE – 3 secunde)

Meciurile trebuie să se desfășoare ca o progresie de poziții de control tehnic care duc în final la o finalizare (submission). Sportivii care renunță voluntar la o poziție pentru a puncta din nou folosind aceeași poziție pentru care au primit deja puncte nu vor primi puncte pentru noua realizare.

Punctele se acordă de MR ori de câte ori sportivul stabilizează o poziție timp de 3 secunde.

2.3. AVANTAJE (ADVANTAGES)

- 2.3.1. Un avantaj este acordat atunci când un sportiv ajunge într-o poziție de punctaj ce necesită 3 (trei) secunde de control, dar nu reușește să mențină controlul pentru toată durata. De exemplu, arbitrul va acorda un avantaj dacă încercarea unui sportiv de a trece de gardă a fost completă, dar nu a reușit să mențină o poziție de control timp de trei (3) secunde.
- 2.3.2. Un avantaj poate fi acordat de arbitru chiar și după ce meciul s-a încheiat, dar înainte de anunțarea rezultatului. Arbitrul poate acorda un avantaj doar atunci când nu mai există șanse ca sportivul să ajungă într-o poziție de punctaj.
- 2.3.3. Orice tentativă eficientă de a aplica o finalizare (submission hold) adversarului (care creează o posibilitate reală de finalizare), dar este apărută cu succes, va constitui acordarea unui avantaj (1 advantage).

2.4. TAKEDOWNS (DOBORÂRI)

- 2.4.1. Takedown - când un sportiv, din poziție de picioare, îl forțează pe adversar să cadă pe spate, lateral sau într-o poziție șezută pe sol.
- 2.4.2. Dacă un sportiv îl forțează pe adversar la sol, pe toate cele patru membre sau pe burtă, punctele se acordă doar după ce sportivul care efectuează takedown-ul a stabilit un clinch de spate (back clinch) – nu este necesar să aibă hooks, dar cel puțin un genunchi al adversarului trebuie să fie pe sol.
- 2.4.3. Sportivii care inițiază un takedown înainte ca adversarul să tragă în gardă (pull guard) primesc două puncte sau avantaj pentru această acțiune, respectând regulile de takedown.
- 2.4.4. Dacă un sportiv are prindere pe pantalonii adversarului și acesta trage în open guard, sportivul cu prinderea primește două puncte pentru takedown dacă stabilizează poziția superioară timp de 3 secunde.
- 2.4.5. Dacă sportivul are priză pe pantaloni și adversarul trage în closed guard (gardă închisă), rămânând suspendat în aer, sportivul va trebui să pună spatele adversarului pe sol în 3 secunde și să stabilizeze poziția superioară timp de 3 secunde pentru a primi punctele pentru takedown.
- 2.4.6. Sportivii care inițiază un takedown după ce adversarul a tras în gardă nu vor primi cele două puncte sau avantaj aferent acțiunii.
- 2.4.7. Dacă un sportiv îl doboară pe adversar în zona de siguranță, sportivul care execută takedown-ul trebuie să aibă ambele picioare în zona de meci la începutul mișcării. Dacă aterizarea se face într-o poziție stabilă, arbitrul va opri meciul după 3 secunde, va acorda punctele și va reporni meciul din centrul zonei de meci, cu sportivii în aceeași poziție ca la întrerupere.

- 2.4.8. Dacă adversarul are unul sau doi genunchi la sol, sportivul care execută takedown va primi puncte doar dacă este în picioare la momentul inițierii mișcării.
- 2.4.9. Dacă sportivul folosește single sau double-leg takedown și adversarul aterizează în șezut și aplică cu succes un counter-takedown, doar sportivul care execută counter-takedown va primi punctaj.
- 2.4.10. Nu se punctează:
- 2.4.10.1. Sportivii care, apărând un sweep, îl readuc pe adversar pe spate sau pe lateral, înainte de cele 3 secunde, nu primesc două puncte sau avantaj pentru takedown.
- 2.4.10.2. Sportivii care apără back-control-ul din picioare, unde adversarul are unul sau doi hooks, dar nu are niciun picior pe saltea, nu primesc puncte sau avantaj pentru takedown, chiar dacă stabilizează poziția 3 secunde.

tl;dr		
Takedown cu control continuu în poziție superioară timp de cel puțin 3 secunde	2 puncte	
Takedown sau serie de doborâri cu aceeași priză, iar adversarul aterizează pe spate sau pe o parte, dar se ridică înainte de 3 secunde și nu mai există posibilitatea de a continua controlul pentru finalizarea takedown-ului		Avantaj

2.5. KNEE ON BELLY (GENUNCHI PE ABDOMEN)

- 2.5.1. Când sportivul aflat deasupra plasează un genunchi pe stomacul, pieptul sau coastele adversarului, dar celălalt genunchi este pe sol, primește avantaj la finalul acțiunii.
- 2.5.2. Dacă celălalt picior este întins și menține poziția 3 secunde: **2 puncte**

2.6. MOUNT și BACK MOUNT

- 2.6.1. În poziție superioară, controlul se consideră doar dacă genunchii sunt sub linia umerilor. Se stabilește când sportivul stă pe trunchiul adversarului cu ambii genunchi sau cu un genunchi și un picior pe saltea, poziționat spre cap și cu cel mult un braț prins sub picior.
- 2.6.2. Schimbarea neîntreruptă de la mount la back mount sau invers, dacă fiecare poziție este stabilizată 3 secunde, primește câte 4 puncte pentru fiecare.
- 2.6.3. Nu se acordă puncte dacă nu se respectă criteriile tehnice (ex: control incomplet, brațe ambele prinse etc).

2.7. BACK CONTROL (CONTROL DE LA SPATE)

- 2.7.1. Controlul spatelui (back control) este definit ca plasarea călcâielor între coapsele adversarului și prinderea sub linia umerilor a maxim unui braț.
- 2.7.2. Dacă nu se poate menține controlul suficient pentru puncte, dar adversarul a fost în pericol, se acordă **Advantage**.

- 2.7.3. Diverse variații (ambele brațe prinse sub picioare, picioare încrucișate, figure-four fără hooks) se punctează doar cu avantaj, nu cu puncte.

2.8. GUARD PASS (TRECEREA GĂRZII)

- 2.8.1. Garda (guard) este definită ca utilizarea unuia sau mai multor picioare pentru a bloca accesul adversarului la side control sau north-south deasupra sportivului de jos.
- 2.8.2. MR va acorda **3 puncte** pentru trecerea de gardă dacă sportivul aflat deasupra trece de picioarele adversarului și stabilește side-control sau north-south timp de 3 secunde.
- 2.8.3. Dacă după trecerea gardei se ajunge în half-guard: **Advantage**

2.9. SWEEPS (INVERSĂRI)

- 2.9.1. Orice mișcare din gardă spre o poziție superioară urmată de 3 secunde de control = **2 puncte** pentru sportivul care a fost inițial în gardă.
- 2.9.2. Nu se acordă avantaj pentru sweep-uri care încep și se termină în 50/50 guard.
- 2.9.3. Trecerea din gardă la spatele adversarului (on top), cu control 3 secunde (minim cu un genunchi al adversarului pe sol) = sweep.
- 2.9.4. Din orice gardă, dacă sportivul trece în picioare și menține poziția 3 secunde: se consideră combat pe picioare.
- 2.9.5. Dacă sportivul dezechilibrează adversarul printr-un sweep, ajunge în poziție superioară, dar nu poate stabiliza 3 secunde: **Advantage**
- 2.9.6. Dacă sportivul inițiază un sweep și alege să mențină poziția defensivă, nu va primi avantaj pentru sweep.

2.10. SUBMISSIONS (FINALIZĂRI – LUXAȚII ȘI STRANGULĂRI)

- 2.10.1. Următoarele reguli reprezintă gama de finalizări (submission) legale, cu excepții notabile în funcție de vârstă și centură (a se vedea ANEXA 1):
- 2.10.2. Toate strangulările sunt permise, cu excepția celor cu mâinile goale sau degete.
- 2.10.3. Toate luxațiile care aplică forță asupra articulațiilor umărului, cotului și încheieturii mâinii sunt permise.
- 2.10.4. Toate luxațiile de picioare și glezne care implică acțiuni de flexare, întindere și/sau comprimare sunt permise. Orice tip de leg lock care implică răsucirea (twisting) genunchiului este interzis. Dacă un sportiv aplică un leg lock drept, iar adversarul încearcă să evadeze și apoi cedează din cauza durerii, apărătorul pierde prin submission.
- 2.10.5. Meciurile vor fi oprite imediat când un sportiv dă un semnal fizic sau verbal că nu mai poate rezista aplicării unei finalizări. Oprirea se produce în următoarele cazuri:
- a) Când sportivul bate de cel puțin două ori cu mâna pe adversar, pe saltea sau pe el însuși, într-un mod clar și evident.
 - b) Când sportivul bate de cel puțin două ori cu piciorul, dacă brațele îi sunt blocate de adversar.
 - c) Când sportivul solicită verbal oprirea meciului.
 - d) Când sportivul țipă sau scoate sunete care exprimă durere în timp ce este prins într-o finalizare.

- e) Când arbitrul decide oprirea meciului, în situațiile în care finalizarea este evidentă și există un pericol real și imediat de accidentare. Această măsură se aplică cu precădere în categoriile de copii, dar poate fi aplicată și la adulți.
- 2.10.6. Sportivul va fi declarat învins dacă își pierde cunoștința din cauza unui procedeu legal aplicat de adversar sau în urma unui accident care nu rezultă dintr-o acțiune ilegală. Sportivul nu va mai putea continua competiția pentru protejarea integrității fizice.
- 2.10.7. Sportivului i se va acorda un avantaj (advantage) dacă încearcă o finalizare care pune adversarul în pericol real, iar acesta scapă.
- 2.10.8. Dacă un sportiv are o finalizare aplicată în zona de siguranță (safety area), arbitrul nu va întrerupe meciul.
- 2.10.9. După aplicarea și finalizarea unei tentative legale de submission, lupta va fi oprită, iar sportivul executant va fi declarat câștigător. Arbitrul va ridica brațul corespunzător deasupra capului, cu palma în față.
- 2.10.10. Dacă un sportiv încearcă legitim să evadeze dintr-o finalizare (nu doar să fugă din saltea), iar această tentativă face ca sportivii să părăsească zona de luptă, MR va acorda 2 puncte sportivului care a încercat submission-ul.
- 2.10.11. În lipsa unei apărări corecte, sportivul în apărare va fi descalificat.
- 2.10.12. Dacă sportivul părăsește zona de luptă din cauza mișcării celui care aplică submission-ul, arbitrul nu va acorda două puncte după oprirea luptei. Poate acorda un avantaj (advantage) în funcție de apropierea de finalizare, respectând regulile de avantaj. Arbitrul va opri meciul și va relua meciul în centrul zonei de meci, cu sportivii în picioare.

Vezi tabelul din ANEXĂ pentru detalii privind vârsta și centura.

2.11. PENALITĂȚI / GREȘELI ȘI ACȚIUNI INTERZISE

- 2.11.1. Următoarele acțiuni duc la **descalificare automată**. Sportivii surprinși de arbitru comițând o greșală disciplinară majoră vor fi descalificați fără discuție.
- 2.11.1.1. Folosirea de limbaj obscen sau gesturi obscene față de adversar, masă oficială, arbitri sau spectatori, înainte sau după meci.
- 2.11.1.2. Atitudini ostile față de adversar, arbitri sau spectatori, înainte sau după meci.
- 2.11.1.3. Mușcarea, smulgerea părului, lovirea sau aplicarea de presiune asupra organelor genitale sau ochilor, folosirea intenționată a oricărei lovituri traumatice (pumni, coate, genunchi, cap, picioare etc.).
- 2.11.1.4. Lipsă de respect față de adversar sau spectatori, verbal sau prin gesturi, în timpul meciului sau la sărbătorirea victoriei.
- 2.11.1.5. Lipsă de seriozitate în meci, joc sau simulare de luptă.
- 2.11.1.6. Atitudine nepotrivită sau nesportivă pentru competiție, sau alte forme de comportament inadecvat înainte sau după meci.

2.12. GREȘELI MINORE (MINOR FOULS) – penalizabile cu un „punct de penalizare”

- 2.12.1. Pasivitate/Tragere de timp (Stalling). Dacă arbitrul observă că unul sau ambii sportivi nu încearcă să progreseze în luptă din picioare timp de 10 secunde, va opri meciul și va da penalizare. În cazul pasivității la sol, arbitrul va indica sportivului, va spune „FIGHT” și va începe să numere 10 secunde. Dacă nu există progres, va marca penalizare.
- 2.12.2. Apărarea din poziții dezavantajoase (side control, north-south, back control, mount) **nu va fi considerată pasivitate.**
- 2.12.3. Părăsirea saltelei sau împingerea adversarului în afara saltelei fără o acțiune tehnică.
- 2.12.4. Fugă în jurul ariei de luptă fără a intra în contact cu adversarul.
- 2.12.5. În cazul în care ambii sportivi trag în gardă simultan (guard pull), MR va începe să numere 20 de secunde. Dacă niciunul nu ajunge în top sau nu aplică o finalizare, după 20 de secunde, MR va opri lupta, va readuce sportivii în picioare și va da penalizare fiecăruia.
- 2.12.6. Dacă un sportiv rupe priza adversarului care trage în gardă, dar nu încearcă să continue lupta la sol.
- 2.12.7. Ambii sportivi demonstrează simultan lipsă de combativitate în orice poziție.
- 2.12.8. Prinderea interiorului hainei (Gi) sau pantalonilor adversarului, introducerea mâinii pe sub Gi pentru a prinde exteriorul, pășirea cu piciorul în interiorul hainei.
Dacă această situație se întâmplă în timpul unei finalizări aplicate de atacant, arbitrul va opri lupta, va penaliza atacantul și va reporni lupta în picioare.
- 2.12.9. Atingerea intenționată feței adversarului cu mâna sau piciorul.
- 2.12.10. Coborârea la sol fără prize (guard pull fără priză).
- 2.12.11. Folosirea centurii pentru tehnici dacă aceasta nu este legată.
- 2.12.12. Întârzierea începerii meciului sau depășirea timpului admis pentru a aranja echipamentul.
- 2.12.13. Pentru No-Gi: prinderea propriului echipament sau al adversarului în orice fel.
- 2.12.14. La toate categoriile până la U18 și +18 Începători: este interzis săritul în closed guard sau orice tentativă de submission zburător (flying submission) cât adversarul este în picioare. Se oprește lupta și se repornește în picioare.
- 2.12.15. Introducerea deliberată a piciorului în centură.
- 2.12.16. Vorbitul, comentariile sau gesturile către cineva (exceptând motive medicale/de siguranță/echipament).
- 2.12.17. Nerespectarea instrucțiilor arbitrului.
- 2.12.18. Părăsirea ariei de luptă în mod intenționat pentru a împiedica adversarul să finalizeze un takedown sau sweep. MR va acorda adversarului două puncte și penalizare sportivului care fuge. Dacă avea deja două penalizări, se acordă doar două puncte plus penalizarea.
- 2.12.19. Părăsirea ariei de competiție după meci, înainte de anunțarea câștigătorului.
- 2.13. GREȘELI MAJORE (MAJOR FOULS) – descalificare automată**
- 2.13.1. Orice acțiune cu intenția evidentă de a răni adversarul.
- 2.13.2. Trântirea adversarului pe saltea (slam) în timp ce acesta este în gardă sau deține controlul spatelui.

- 2.13.3. Aplicarea de luxații pe degete sau degetele de la picioare.
- 2.13.4. Leg locks care implică acțiuni de torsiune (ex: heel hooks ce răsucesc glezna și genunchiul periculos).
- 2.13.5. Atacuri laterale grave asupra genunchiului (ex: crossing leg din exterior, care pot preveni scăparea și cresc riscul de accidentare).
- 2.13.6. Mișcări de suplex care proiectează sau forțează capul/gâtul adversarului spre saltea.
- 2.13.7. Introducerea degetelor în ochii adversarului.
- 2.13.8. Strangularea cu mâinile goale (fără Gi) sau blocarea căilor respiratorii cu mâinile.
- 2.13.9. Tentativa de a provoca descalificarea adversarului prin reacții care îl pun într-o poziție ilegală.
- 2.13.10. Utilizarea substanțelor alunecoase sau creme care pot afecta performanța adversarului.
- 2.13.11. Imposibilitatea schimbării uniformei într-un timp stabilit de arbitru.
- 2.13.12. La apărarea unui single leg, când atacantul are capul în exterior, apăratorul proiectează intenționat adversarul de centură spre saltea cu capul (spiking).
- 2.13.13. Aplicarea unei tehnici interzise pentru divizia respectivă.

Anexa: Tabelul tehnicilor permise / interzise în dependență de vârstă.

#	U8/U12	U16	U18	Începători +18 ani	Avansați +18 ani	TEHNICĂ
1	X					Finalizare prin deschiderea / întinderea picioarelor (stretching the legs apart)
2	X	X				Strangulare cu blocare spinală (choke with spinal lock)
3	X	X				Luxație dreaptă de gleznă (straight foot lock)
4	X	X				Strangulare cu antebrațul folosind mâneca (Ezequiel) (forearm choke using the sleeve (Ezequiel))
5	X	X				Strangulare frontală tip ghilotină (frontal guillotine choke)
6	X	X				Omoplata
7	X	X				Triunghi (cu tragerea capului) (triangle pulling head)
8	X	X				Triunghi cu brațul (arm triangle)
9	X	X	X			Luxație din closed guard cu compresie pe rinichi sau coaste (lock inside the closed guard with legs compressing kidneys or ribs)
10	X	X	X			Luxație de încheietură (wrist lock)
11	X	X	X			Proiectare pe un picior cu capul în exteriorul torsului oponentului (single leg takedown while the attacking athlete has his head outside his opponent body)
12	X	X	X	X		Saritul în closed guard / orice tentativă de flying submission
13	X	X	X	X		Compresie biceps (biceps slicer)
14	X	X	X	X		Compresie gambă (calf slicer)
15	X	X	X	X		Knee bar
16	X	X	X	X		Toe hold (luxare laba piciorului)
17	X	X	X	X	X	Slam (trântire adversarului pe saltea)
18	X	X	X	X	X	Blocare spinală (spinal lock)
19	X	X	X	X	X	Heel hook (răsucirea gleznei)
20	X	X	X	X	X	Luxații torsionale de genunchi (locks twisting the knees)
21	X	X	X	X	X	Knee reaping (atac lateral periculos la genunchi)
22	X	X	X	X	X	Proiectare tip foarfecă (scissor takedown)
23	X	X	X	X	X	La straight foot lock, rotirea în direcția piciorului care nu este atacat (in straight foot lock, turning in the direction of the foot not under attack)

24	X	X	X	X	X	La toe hold, aplicarea presiunii spre exterior pe picior (in the toe hold, applying outward pressure on the foot)
25	X	X	X	X	X	Îndoirea degetelor pe dos (bending fingers backwards)
26	X	X	X	X	X	Prinderea centurii adversarului și aruncarea pe cap în apărare la single leg cu capul adversarului în exterior
27	X	X	X	X	X	Tehnică de suplex, adversarul aterizează cu capul/gâtul pe saltea (suplex takedown, landing with head/neck on ground)