

WBFC
BRAZILI
AN JIU-
JITSU
SPORTI
VO

**MANUALE DI REGOLE
UFFICIALI PER
COMPETIZIONI SPORTIVE**

WBFC – Regolamento Ufficiale di Brazilian Jiu-Jitsu (Gi & No-Gi)

World Boxe and Fight Corporation – Settore Brazilian Jiu-Jitsu

Responsabile nazionale: Ricardo Luís Carpentieri Mendes — Edizione 2026

Indice pratico:

1. Principi
2. Area di gara e staff
3. Divisioni (sesso, età, cintura)
4. Peso e pesatura
5. Durata degli incontri
6. Uniforme & igiene (Gi e No-Gi) – misure e aree patch/loghi
7. Punteggio (posizionale e vantaggio = 1)
8. Tecniche proibite (applicazione da blu, 18 anni compiuti – Adulto e Master)
9. Arbitraggio
10. Organizzazione

1. Principi

Si gareggia in Gi e No-Gi. Vince chi finalizza. Senza finalizzazione decide il punteggio (punti posizionali + vantaggi) e, se serve, la decisione arbitrale. Priorità: sicurezza, rispetto, fair play.

Fair Play nel BJJ sportivo (atleti, coach e squadra)

- **Rispetto sempre:** saluta l'avversario, l'arbitro e il tavolo. Niente provocazioni, insulti o gesti verso pubblico e avversari.
- **Accetta le decisioni dell'arbitro:** senza proteste se non necessario, e se si protesta, si fa con rispetto e si basando alle regole. Si vince e si perde con dignità.
- **Sicurezza prima di tutto:** molla subito la finalizzazione al "tap" o allo stop dell'arbitro; niente slam o mosse pericolose.
- **Cura di sé e dell'altro:** unghie corte, igiene e uniforme in ordine; niente sostanze scivolose.
- **Coach:** guida con voce calma, niente urla né offese verso arbitri o atleti. Un solo coach per volta all'angolo, senza entrare in area.

- **Squadra:** tifa in modo positivo, senza disturbare gli incontri né invadere lo spazio di gara.
- **Onestà:** niente finte sceneggiate o perdita di tempo. Se c'è infortunio o problema, avvisa subito l'arbitro.
- **Spirito sportivo:** riconosci il merito dell'avversario, stringi la mano a fine match e aiuta a rialzarsi.

2. Area di gara e staff

Tatami con zona di sicurezza. Ufficiali: arbitro centrale, segnapunti/cronometrista, supervisore di area. Medico sempre presente.

3. Divisioni

Sesso: • Maschile e Femminile (per Kids 6 a 9 anni, categorie miste).

Età (anno solare): • Kids 1 4–5 • Kids 2 6–7 • Kids 3 8–9 • Infant 10–11 • Junior 12–13 • Teen 14–15 • Juvenile 16–17 • Adulto 18–29 • Master 1 30–35 • Master 2 36–40 • Master 3 41–45 • Master 4 46–50 • Master 5 51–55 • Master 6 56+.

Cinture/Livello: giovanili grigia, gialla, arancio, verde; adulti bianca, blu, viola, marrone, nera. No-Gi stessi livelli.

4. Peso

pesatura il giorno della gara, prima di entrare in area lotta. Nessuna tolleranza.

Adulto/Master +18 Maschile: –56 • –62 • –69 • –77 • –85 • –94 • –120 • oltre 120 kg.

Adulto/Master +18 Femminile: –49 • –55 • –62 • –70 • –95 • oltre 95 kg.

Juvenile 16–17 Maschile: –50 • –55 • –60 • –66 • –73 • –81 • –90 • oltre 90 kg.

Juvenile 16–17 Femminile: -40 • -44 • -48 • -52 • -57 • -63 • -70 • oltre 70 kg.

Youth 14 - 15 anni Maschile: -38 • -42 • -46 • -50 • -55 • -62 • -73 kg (Nota: sopra i 73 kg si entra nei pesi massimi assoluti per l'età)

Youth 14 - 15 anni Femminile: -36 • -40 • -44 • -48 • -52 • -57 • -63 kg (Oltre i 63 kg categoria assoluti per età)

Nota: Questa è una categoria di transizione importante dove i ragazzi iniziano a lottare per 4 minuti.

Junior 12 - 13 anni Maschile: -30 • -34 • -38 • -42 • -46 • -50 • -55 • Oltre 55 kg

Junior 12 - 13 anni Femminile: -28 kg • -32 • -36 • -40 • -44 kg • -48 • -52 • Oltre 52 kg

Infant 10 - 11 Maschile: -27 kg • -30 • -34 • -38 • -42 • -46 • Oltre 46 kg

Infant 10 - 11 Femminile: -25 • -28 • -32 • -36 • -40 • -44 • -48 • Oltre 48 kg

Kids 6 - 9 (categorie mista): -21 • 21 - 24 • 24 - 27 • 27 - 30 • 30 - 34 • Oltre 34 kg

Informazioni Chiave per la Gara

- Tolleranza: 0 kg. Se il limite è 42 kg e l'atleta pesa 42.1 kg, viene rimosso dal tabellone.
- Controllo Peso: Avviene solitamente poco prima del primo match o all'ingresso nell'area di riscaldamento.
- Documenti: Per tutte le fasce d'età la WBFC richiede sempre la presentazione di un, passaporto, o documento d'identità sul “check-in” validare l'anno di nascita per validare la categoria di età.

5. Durata indicativa

Kids/Infant 3' • Junior/Teen 4' • Juvenile 4' • Adulto bianca 5' • blu/viola 5–6' • marrone/nera 6' • Master 4–5'. Tempi esatti confermati al briefing.

6. Uniforme & igiene

Gi: colori ammessi bianco, blu royal, nero (kimono intero stesso colore, compresa la gola). Tessuto che consenta la presa; colletto con EVA ammesso.

Misure: manica a max 5 cm dal polso (braccio teso); pantaloni a max 5 cm sopra il malleolo; giacca che copre i fianchi; cintura 4–5 cm, estremità 20–30 cm dopo il nodo.

Aree patch/loghi Gi: fascia orizzontale alta della schiena, petto alto sx/dx, spalle, maniche, coscia anteriore e laterale dei pantaloni. Vietati: collo, interno giacca, retro pantaloni.

No-Gi: rashguard aderente che copre il torso fino alla vita; colori nero, bianco, nero/bianco oppure $\geq 10\%$ colore cintura (ammesso 100%).

Uomini: boardshorts senza tasche funzionali, senza zip/bottoni/cordini, lunghezza tra metà coscia e ginocchio.

Donne: shorts o leggings compressivi, stessa lunghezza.

Aree patch/loghi No-Gi: petto alto rashguard, spalle, lato coscia di shorts/leggings. Vietati: glutei e interno coscia.

Igiene: unghie corte e limate; capelli lunghi legati con elastico morbido. Vietati gioielli, orologi, accessori rigidi, sostanze scivolose, trucco/tinture che macchiano. Uniforme pulita, asciutta, senza strappi. Lesioni cutanee: valutazione medica.

7. Punteggio

Punti posizionali (dopo 3 secondi di stabilizzazione): 2 punti atterramento/proiezione, raspate (sweep), ginocchio sulla pancia. 3 punti passaggio di guardia. 4 punti montada, controllo della schiena con ganci.

Vantaggio = 1 punto: solo per tentativo reale di finalizzazione quando l'avversario difende/escapa in modo chiaro. Esempi: arm-lock ben chiuso da cui l'avversario gira ed esce; strangolamento giusto in cui l'avversario difende la mano e scappa; chiave di gamba (se permessa) sfilata prima della finalizzazione.

Non genera punteggio di vantaggi = 1 punto: presa molle, tentativo senza rischio reale, “quasi” takedown/passaggio/raspare, pressione senza minaccia effettiva.

Penalità: avvertimento, punto negativo, squalifica per accumulo o infrazione grave.

Spareggio: 1) più punti posizionali; 2) più vantaggi; 3) decisione arbitrale.

Definizioni ed esempi dei punteggi

4 punti – Monta

Si assegna quando l'atleta si siede sul torso dell'avversario con le ginocchia e i piedi a terra (o i piedi "agganciati" sotto le cosce/glutei, monta alla schiena, monta tecnica), controllando il tronco con stabilità per almeno 3 secondi. Le braccia dell'avversario possono essere libere o controllate.

Esempi: da side control passi la gamba sopra il tronco e ti sieda in monta stabile; da mezza guardia arrivi in monta classica e mantieni il controllo 3 secondi; da monta tecnica (un ginocchio a terra, l'altro piede a terra) stabilizzi 3 secondi. Non è monta valida se l'avversario è a pancia in giù (è controllo della schiena).

4 punti – Presa della schiena (controllo della schiena con ganci)

Si assegna quando controlli la schiena dell'avversario con i due ganci (talloni all'interno delle cosce) oppure con body triangle/body lock, mantenendo il controllo del

tronco per 3 secondi. Le mani possono essere libere o in controllo del collo/spalle, ma non è richiesto il “seatbelt”.

Esempi: prendi la schiena da turtle e inserisci i due ganci, stabilizzi 3 secondi; recuperi la schiena durante una transizione e chiudi il triangolo di corpo mantenendo il controllo; da guardia a schiena, arrivi ai ganci e mantieni il controllo 3 secondi.

3 punti – Passaggio di guardia

Si assegna quando, partendo dentro la guardia (chiusa, aperta, mezza, lasso, ecc.), superi le gambe dell'avversario e stabilizzi il controllo laterale (side control), north-south o la monta per 3 secondi.

Esempi: passi la guardia chiusa, arrivi in side control e mantieni 3 secondi; passi la mezza guardia e stabilizzi in north-south; passi la guardia aperta e vai direttamente in monta (vale come 3 per il passaggio, la monta verrà conteggiata separatamente se stabilizzata).

2 punti – Ginocchio sull’addome (knee on belly)

Si assegna quando, con l’avversario a terra supino o su un fianco, appoggi il ginocchio/stinco sul tronco (petto/addome) mantenendo l’altro piede a terra e il controllo per 3 secondi. Non serve passare le braccia.

Esempi: da side control sali a knee on belly e mantieni pressione 3 secondi; da passaggio di guardia ti fermi in knee on belly e stabilizzi 3 secondi prima di avanzare.

2 punti – Raspada/Sweep/Ribaltamento dalla guardia

Si assegna quando, partendo da una posizione di guardia (qualsiasi), inverti la posizione portando l’avversario a terra e finendo sopra in posizione stabile per 3 secondi (in guardia, mezza o controllo laterale).

Esempi: da guardia chiusa ribalti e arrivi in monta o in guardia dell’avversario (vale 2 per lo sweep; eventuali punti aggiuntivi per passaggio/monta si valutano separatamente dopo stabilizzazione); da de la Riva ribalti e stabilizzi sopra per 3 secondi.

2 punti – Takedown/Proiezione/Spazzata

Si assegna quando, partendo in piedi, porti l'avversario a terra e stabilizzi la posizione sopra per 3 secondi (in guardia, mezza o controllo). Non è necessario passare la guardia per ottenere i 2 punti del takedown.

Esempi: double/single leg e stabilizzi sopra 3 secondi; spazzata (foot sweep) e mantieni il controllo sopra 3 secondi; proiezione di anca (o-goshi/harai) con stabilizzazione sopra 3 secondi. Se dopo il takedown passi subito la guardia e stabilizzi 3 secondi, prendi anche i 3 punti del passaggio (conteggio separato).

Nota: tutti i punti richiedono 3 secondi di stabilizzazione. Le sequenze rapide possono generare più punteggi distinti (es. takedown 2 + passaggio 3 + monta 4) purché ogni fase sia stabilizzata 3 secondi.

1 punto - Vantaggio per sottomissione (solo per tentativo reale di finalizzazione)

Definizione: Il vantaggio vale 1 punto e si assegna quando un atleta esegue un attacco di finalizzazione reale (strangolamenti, leve/torsioni articolari, compressioni muscolari consentiti per cintura/età) e l'avversario si difende/escapa in modo chiaro, prima che l'arbitro fermi per finalizzazione. Il tentativo deve creare pericolo concreto, non basta la presa o la pressione.

Criteri pratici per “tentativo reale”:

- Lo strangolamento è chiuso correttamente (presa profonda, angolo giusto) e l'avversario è costretto a difendere (mani al collo, ponte, giro, ecc.).
- La leva è allineata (braccio esteso e controllo dell'asse, gamba isolata nella chiave, ecc.) e l'avversario è costretto a reagire per evitare la finalizzazione.
- L'attacco dura abbastanza da generare una difesa evidente (non un tocco istantaneo).

Quando si assegna (esempi):

- Arm-lock dalla monta/chiusa: il braccio è esteso e controllato, l'avversario gira la mano,

ponteggia o collega le mani e ****sfila**** uscendo dalla leva → ****+1**** a chi ha attaccato.

- Triangolo: chiusura corretta con angolo e controllo della testa/braccio; l'avversario difende alzandosi, incrociando le mani o nascondendo il braccio e ****scappa**** → ****+1****.

- Kimura/Americana: presa salda con controllo del tronco; l'avversario rotola, collega le mani o esce dalla presa → ****+1****.

- Strangolamenti da schiena (RNC/mata-leão, bow & arrow quando consentito): presa profonda, mano che difende il collo, ponte o giro e ****fuga**** → ****+1****.

- Chiavi di gamba consentite per graduazione/età (straight ankle da blu; kneebars/toe hold/calf slicer da viola; heel hook solo da marrone/nera in No-Gi): attacco chiuso e allineato, l'avversario gira il ginocchio/anca o sfila il tallone e ****scappa**** → ****+1****.

- Omoplata: spalla intrappolata e controllo dell'anca; l'avversario rotola in avanti o collega le mani e ****esce**** → ****+1****.

Quando NON si assegna (esempi):

- Presa “molle” o senza angolo (es. triangolo aperto senza controllo della testa/braccio).
- Solo pressione (es. schiacciamento del volto, “face crank” senza strangolamento) senza minaccia reale di finalizzazione.
- “Quasi” takedown/passaggio/sweep/monta: quelli sono azioni posizionali, non danno vantaggio.
- Tentativo istantaneo che l’avversario ignora senza reagire (manca la difesa evidente).

Casi particolari:

- Sequenze: se dallo stesso attacco l’avversario difende, scappa e l’attaccante riattacca subito con un’altra finalizzazione reale e l’avversario difende di nuovo, si può assegnare un ulteriore vantaggio per il secondo attacco reale difeso.
- Finalizzazione che diventa posizionale: se l’attacco di finalizzazione fallisce ma ti porta direttamente a una posizione (es. da tentativo di triangolo passi alla monta e stabilizzi 3 s), si assegna il ****punteggio posizionale**** (es. 4 per

la monta) e ****non**** il vantaggio per l'attacco, perché la finalizzazione non è stata "difesa" ma si è trasformata in controllo.

- Tempo: il vantaggio si segnala quando l'azione di difesa è completata e l'incontro prosegue.

8. Tecniche ammesse e proibite

Squalifica immediata (in tutte le categorie di cintura e età): colpi; suplex che scarica su testa/collo; slam; leve/torsioni alla colonna senza strangolamento; torsioni delle dita; scissor takedown; morsi, graffi, dita negli occhi, colpi ai genitali; sostanze scivolose.

Restrizioni per graduazione/età: wrist lock legale da blu in su (vietato a giovanili/bianca); straight ankle lock da blu in su; kneebar, toe hold, biceps/calf slicer da viola in su; heel hook e knee reaping da marrone/nera solo No-Gi (vietate nel Gi e categorie inferiori); jumping guard vietata a bianca, permessa da blu. Under 18 e cinture sotto la blu: restrizioni più ampie.

Tecniche ammesse e vietate per età e cintura

Bianca (Adulto/Master, +18)

- Ammesse: strangolamenti (RNC/mata-leão, ezequiel, loop, ecc.); arm-lock (armbar, americana); kimura; triangolo; omoplata;

takedown/proiezioni/spazzate; passaggio di guardia; monta; controllo della schiena.

- Vietate: wrist lock; straight ankle lock; kneebar; toe hold; biceps slicer; calf slicer; heel hook; knee reaping; jumping guard; suplex su testa/collo; slam; spinal lock senza choke; torsioni delle dita; scissor takedown; morsi, graffi, dita negli occhi, colpi ai genitali; sostanze scivolose.

Blu (Adulto/Master, 18+)

- Ammesse: tutte le precedenti; inoltre ****wrist lock****; ****straight ankle lock****; ****kneebar (leva diritta al ginocchio, solo 18+)****; ****jumping guard****.

- Vietate: toe hold; biceps slicer; calf slicer; heel hook; knee reaping; suplex su testa/collo; slam; spinal lock senza choke; torsioni delle dita; scissor takedown; morsi, graffi, dita negli occhi, colpi ai genitali; sostanze scivolose.

Viola (Adulto/Master, +18)

- Ammesse: tutte le precedenti.

- Vietate: toe hold; biceps slicer; calf slicer, heel hook; knee reaping; suplex su testa/collo; slam; spinal lock senza choke; torsioni delle dita; scissor takedown; morsi, graffi, dita negli occhi, colpi ai genitali; sostanze scivolose.

Marrone (Adulto/Master, +18)

- Ammesse: tutte le precedenti; inoltre ****toe hold****; ****biceps slicer****; ****calf slicer****, ****heel hook (solo No-Gi)****; ****knee reaping (solo No-Gi)****.

- Vietate nel Gi: heel hook; knee reaping.

- Sempre vietate: suplex su testa/collo; slam; spinal lock senza choke; torsioni delle dita; scissor takedown; morsi, graffi, dita negli occhi, colpi ai genitali; sostanze scivolose.

Nera (Adulto/Master, +18)

- Ammesse: tutte le precedenti; **heel hook (solo No-Gi)**; **knee reaping (solo No-Gi)**.

- Vietate nel Gi: heel hook; knee reaping.

- Sempre vietate: suplex su testa/collo; slam; spinal lock senza choke; torsioni delle dita; scissor takedown; morsi, graffi, dita negli occhi, colpi ai genitali; sostanze scivolose.

Juvenile 16–17 Blu

- Ammesse: come bianca, grigia, gialla, arancione e verde; inoltre **straight ankle lock solo in No-Gi**, ghigliottina in piede, Ezequiel choke.

- Vietate: wrist lock; kneebar; toe hold; biceps/calf slicer; heel hook; knee reaping; jumping guard; suplex su testa/collo; slam; spinal lock senza choke; torsioni delle dita; scissor takedown; morsi, graffi, dita negli occhi, colpi ai genitali; sostanze scivolose.

Note operative:

- La **kneebar** è ammessa dalla **cintura blu con 18 anni compiuti (Adulto/Master)**; è vietata a bianca e a tutti gli under 18.
- **Heel hook** e **knee reaping**: ammesse **solo da marrone e nera in No-Gi** (vietate nel Gi e in tutte le categorie inferiori).
- **Wrist lock**: ammessa da **blu in su**; vietata a bianca e under 18.
- **Toe hold, biceps/calf slicer**: da **Marrone in su**.
- **Jumping guard**: vietata a **bianca**; ammessa da **blu in su** (resta vietata agli under 18).
- L'arbitro ferma immediatamente in caso di pericolo su colonna, collo o ginocchio, anche se la tecnica è formalmente ammessa.

Giovanili (under 16)

Bianca, Grigia, Gialla, Arancione, Verde (Kids/Infant/Junior/Teen)

- Ammesse: strangolamenti base (RNC, strangolamento incrociato, loop choke, ecc.); arm-lock/americana/kimura/triangolo/omoplata ; takedown/proiezioni/spazzate; passaggio; monta; controllo schiena.

- Vietate: Ghigliottina in piede, Ezequiel chike, tirare la testa mentre fai triangolo, RNC frontale con la mano nella fronte, wrist lock; straight ankle lock; kneebar; toe hold; biceps/calf slicer; heel hook; knee reaping; jumping guard; suplex su testa/collo; slam; spinal lock senza choke; torsioni delle dita; scissor takedown; morsi, graffi, dita negli occhi, colpi ai genitali; sostanze scivolose.

9. Arbitraggio

Confermare i punti solo dopo 3 s di controllo. Segnalare il vantaggio (1) alzando il braccio verso l'atleta che ha prodotto l'attacco reale poi difeso. Fermare per pericolo, sangue, uniforme irregolare, problema medico.

Comandi: “Parou”, “Stop”, “Action”, “Tempo”.

10. Organizzazione

Briefing su pesatura, categorie, tempi, applicazione da blu 18+. Controllo uniformi/igiene in riscaldamento. Chiamata atleti e controllo unghie/capelli/accessori. Tabellone chiaro. Presenza medica.

Organizzazione – checklist:

- 1) Briefing su pesatura, categorie, tempi, applicazione da blu 18+.
- 2) Controllo uniformi/igiene in area riscaldamento.
- 3) Chiamata atleti e controllo unghie/capelli/accessori.
- 4) Tabellone chiaro con durata per età/cintura.
- 5) Presenza medica e via d’uscita rapida.

Conclusione

Il regolamento è uno strumento: serve a proteggere gli atleti, garantire equità e far

crescere il nostro sport. Porta sul tatami rispetto, disciplina e coraggio; allenati con costanza, combatti con lealtà e onora sempre avversario, arbitri e squadra. Ogni gara è un'occasione per imparare qualcosa di nuovo su di te e sul Jiu-Jitsu

Grazie a tutti gli atleti, coach, arbitri e famiglie che rendono viva la WBFC. Ci vediamo sul tatami

,Con stima e complimenti

Maestro Franco Scorrano

Presidente WBFC