

Svenska **Jujutsu**  

---

**federationen**

Regelverk för  
**jujutsu duo**

Ett regelverk godkänt av SvJJF 2021-08-31  
som bygger på JJIF DUO COMPETITION RULES 3.2 valid from 1/1 2020

## Presentation av idrotten

Jujutsu duo är en tävlingsform som bygger på uppvisning där man tävlar parvis i duell för att få högsta poäng. Den har funnits i Sverige sedan 1989 och etablerades av det internationella förbundet JJIF.

Tävlingsformen bygger på självförsvarstekniker inom jujutsu. I Duo är attackerna förbestämda men försvaren skapas fritt av de tävlande. Den har tre delar; attacker med grepp, slag/spark och vapen.

Duo är en tävlingsform som utvecklar utövarnas teknik både när det gäller fart och kontroll. Den bidrar till att de tävlande lär sig analysera och utveckla rörelsemönster ur alla de tekniker som finns inom jujutsu vilket gör att den funkar oavsett vilken stil eller inriktning man har på klubben. Tävlingsformen främjar variation, effektivitet och biomekanisk logik hos utövarna.

Duo kan med fördel användas för klubbevenemang och uppvisningar. Man kan t.o.m. tävla på distans digitalt och det finns idag även mästerskap som avgörs så. Det finns även en tävlingsform som heter Show som bygger mer på uppvisning och har likheter med Duo som ofta görs på distans. Reglerna för denna form kommer att tillföras detta regelverk till nästa uppdatering.

Tävlingsformen har inga krav från Kampsportslagen men tävlingar som innebär att flera klubbar samlas för att tävla behöver sanktion och utbildade domare. Klubbar som ser fördelarna i denna tävlingsform bör se till att få egna utbildade domare.

Duo är en spännande tävlingsform som går att utveckla och anpassa till alla former av jujutsu vilket gör den till den mest flexibla av alla tävlingsformer inom jujutsufamiljen.



Exempel på teknisk lösning i duo

# Seniorregler (Senior, Master, U21 och U18)

## 1. Allmänt

I Duo tävlar två utövare tillsammans i ett par där de presenterar ett på förhand inövat självförsvarsprogram som bygger på Jujutsu. Två pars tekniker jämförs mot varandra i en sportsmässig tävling som är fördelad på tre serier:

- A. Attacker med grepp, omfamningar och nacklås
- B. Attacker med slag och sparkar
- C. Attacker med vapen. Den tävlande som attackerar börjar med båda vapnen i sina händer.

Varje serie består av fyra förbestämda attacker från vilka paret skall bygga sitt program. För vissa attacker erbjuds ett antal alternativ från vilket paret skall välja ett. Paret väljer vem som är tori (försvarare) och uke (anfallare). Rollerna får bytas fritt såväl mellan serier som inom en serie.

Varje teknik utgörs av följande tre moment:

- 1. Förattack – Uke gör en valfri förattack som består av en atemi (distraheringsteknik) som exempelvis slag, knuff, drag eller spark
- 2. Attack – Uke följer upp förattacken med en förbestämd attack
- 3. Försvar – Tori gör ett valfritt försvar mot attacken

Alla attacker, förattacker och försvar kan göras högerhänt eller vänsterhänt efter fritt val av varje par. Respektive gardställning kan också skifta fritt mellan varje del i en serie.

Matchdomare (MD) väljer 3 attacker från varje serie till det första paret. Det andra paret kommer att använda samma attacker men i en slumpmässig ordning efter MD:s instruktioner. MD meddelar vilken attack som ska utföras för varje teknik.

Tecknet för felaktig attack ska visas av MD om paret gör en annan attack än den MD anvisat. Om det behövs förtydligar MD vilket nummer den felaktiga attacken har.

Presentationen av poäng görs på kommandot Hantai från MD efter varje serie. Jurydomarna håller då upp sina poängskyltar över huvudet. MD läser först upp alla poäng och när de är registrerade på poängtavlan ber MD juryn att sänka sina skyltar.

Vid den första tekniken i varje serie skall tori ha juryn på sin högra sida, efter detta kan attacken komma från valfri sida.

## 2. Utrustning

De tävlande ska använda en mjuk påk och en gummikniv. Påken skall vara 50 - 70 cm lång.

### 3. Poängbedömning

Juryn skall bestå av 3-5 domare. Juryn skall titta på serien och bedöma den utifrån följande kriterier:

Kraftfull attack	Den övergripande poänggivningen ska lägga mer tyngd på attacken och den första delen av försvaret
Biomekanisk logik	Genomförandet av alla tekniker ska vara naturliga efter kroppens rörelsefunktioner. Kast och nedtagningar ska ske med balansbrytning som tvingar uke att flytta sig.
Kontroll	Tydlig och klar kontroll i slutet på varje försvarssekvens. Det kan vara med lås eller stryptag där uke klappar av eller en strike teknik. Säker hantering av vapen vid genomförandet av försvaret.
Effektivitet	Atemi ska vara kraftfulla och med god kontroll och genomförda på ett realistiskt sätt.
Fart	Både attack och försvar ska genomföras på ett realistiskt sätt.
Variation	Det ska finnas variation i de uppvisade teknikerna.

Poängen som ges är från 10 till 0 (intervall om 0,5)

För poängbedömningen totalt sett bör mer vikt läggas vid attacken och den första delen av försvaret.

Poängavdrag sker efter brister i försvar och/eller attack enligt följande:

<b>Attack</b>	<b>poängavdrag</b>
Felaktig attack	2
Greppet slöts ej	1
För-attacken och attacken var ej logiskt samhöriga	1/2
Dålig balans	1/2
Svag attack	1/2
Attacken missar målet	1
<b>Försvar &amp; nedtagning</b>	
Otillräckligt försvar	1
Avsaknad av balansbrytning	1
Handlingen utfördes för snabbt	1
Uke hoppar med i tekniken	1
Show teknik(ej verklig)	1/2
Handlingarna var ej logiskt samhöriga	1/2
<b>Kontroll på mattan</b>	
Avsaknad av vapenkontroll	1/2
Bristande kontroll (Låsning, strypning) av Uke	1/2
Atemi missar Uke	1/2

Bestraffningar för ett pars uppförande skall medelas av MD vid vart tillfälle och skall bestraffas med poängavdrag enligt följande:

	poängavdrag
Anländer sent till matchen (avdrages efter första serien)	1
Avsiktligt fördröjer matchen	1
Ospportsligt uppträdande	2

Atemi ska vara kraftfull och utföras med god kontroll och på ett naturligt sätt med hänsyn till uppföljande teknik.

Kast och nedtagningar ska innehålla balansbrytningar och vara effektiva.

Låsningar och stryplingar ska visas för juryn på ett tydligt och korrekt sätt genom avklapp från uke.

Förattack, attack och försvar ska utföras på ett tekniskt och realistiskt sätt.

Den högsta och lägsta poängen skall tas bort. Resterande 3 poäng summeras och utgör de poäng som skall tilldelas paret. Används 3 eller 4 domare skall samtliga poäng som visas upp räknas.

#### 4. Matchens förlopp

Paren står mittemot varandra i mitten av tävlingsytan ungefär två meter ifrån varandra. Det först lottade paret (par 1) har röda bälten och står på mattdomarens högra sida. Det andra paret (par 2) har blå bälten. På MD signal gör paren en hälsning stående, först mot MD sedan mot varandra. Par 2 lämnar tävlingsytan och går till säkerhetsytan.

Matchen startar när MD meddelar den första attacken genom att säga numret på denna och genom att visa numret ex genom att hålla upp motsvarande antal fingrar först för de tävlande, sedan för jurydomarna.

När serie A är klar sätter sig de tävlande i det första paret på knä och inväntar domarnas poängutdelning.

Om uke utför en annan attack än den som meddelats av MD ska det bedömas som felaktig attack. MD ska efter seriens slutförande, innan poäng utdelas, indikera felaktig attack genom att visa tecken och genom att muntligt meddela numret på den felaktiga tekniken.

Jury utdelar poäng efter varje series genomförande. På MD:s kommando "Hantei" håller respektive domare sin poängtavla över huvudet. När MD ser att poängen räknats kommenderar MD ner alla poängen. Efter det lämnar de tävlande tävlingsytan och går till säkerhetsytan.

Par 2 visar också sina tekniker i serie A och får sina poäng. Par 2 startar med serie B och får sina poäng, efter det fortsätter par 1 med serie B och får sina poäng. Par 1 startar serie C, etcetera.

Matchen är slut efter att det sista paret har visat sin sista serie. De två paren intar samma plats som vid start på begäran av MD. MD inväntar sekretariatets sammanräkning och meddelar därefter vinnarna genom att höja sin hand och säga det vinnande parets färg.

Om poängen mellan de två paren är lika ("Hikiwake"), fortsätter matchen tills en vinnare kan utses. Paret med blått bälte startar med serie A.

Efter att MD ropat ut vinnarna, beordrar MD en hälsning för paren stående, först emot varandra och sedan vända mot domarna.

## **5. Uteblivande (walk over) och tillbakadragande**

De tävlande har 3 minuters inställetid under vilken minst 3 utrop ska göras. Om de tävlande ej inställt sig inom denna tid förlorar de matchen genom diskvalifikation.

“Fusen-gachi” (vinst genom uteblivande) tilldömer MD det par, vars motståndare inte kommit till matchen inom utsatt tid.

“Kiken-gachi” (vinst genom tillbakadragande) tilldömer MD det par, vars motståndare drar sig tillbaka från matchen under matchens gång.

## **6. Skada, sjukdom eller olycka**

Om en match stoppas på grund av skada/sjukdom/olycka ska MD tillåta skadetid för att möjliggöra den/de skadades återhämtning. Skadetiden startas när tävlingsläkaren anlät av MD och får maximalt vara 2 minuter per par.

Om ett par inte kan fortsätta efter en skada utdelas ”Kiken-Gachi” till det andra paret.

## **7. Diskvalificering**

Ett par kan diskvalificeras och därmed förlora matchen (80-0). Detta kan ske t.ex om en/ båda tävlande i ett par visar osportsligt uppträdande. Beslut om diskvalificering fattas av MD (JD och BD får tillfrågas men innehar ej rösträtt).

# **Senior-amatörregler (Senior, Master, U21 och U18)**

## **1. Matchens förlopp**

För deltagare i amatörklass väljer paret själv vilka tre tekniker de skall visa i var serie (totalt 9 tekniker), MD startar varje serie med ”Hajime”.

# **Barn- och ungdomsregler**

Alla tävlingar skall bedömas med utgångspunkt från Svenska Jujutsufederationens tävlingsregler för Duo. Serie C förekommer ej inom barn och ungdomstävlingar i Duo.

## **1. Matchens förlopp**

Barn intro 8-13 år visar 1 teknik enligt eget val från serie A och B (totalt 2 tekniker).

Barn nyb 8-11år år visar 2 tekniker enligt eget val från serie A och B (totalt 4 tekniker).

U14 Ungdom 12-13 år visar 3 tekniker enligt eget val från serie A och B (totalt 6 tekniker).

U16 Ungdom 14-15 år visar 3 av 4 tekniker genom lottning från serie A och B (totalt 8 tekniker).

## **2. Sammanslagning av ålderskategorier i Duo**

Sammanslagning av klasser i Duo kan ske helt fritt om tillräckligt underlag för klassers genomförande saknas.

Vid sammanslagning inom barn och ungdomsreglerna skall de tävlande visa hela sitt program även om de innehåller olika antal tekniker.

De par som visar fler tekniker skall bedömas på ett sätt att bedömningen blir rättvis men så att extra tekniken/teknikerna har betydelse.

Rekommenderad bedömningsmetod är:

1. Bedömning av teknikerna sker enligt seniorreglementet för de antal tekniker som paret med minst antal tekniker har i var serie.
2. Är extra tekniken/teknikerna bättre än de övriga teknikerna paret visat upp i respektive serie skall laget tilldelas +0.5 poäng/extra teknik.
3. Är extra tekniken/teknikerna sämre än de övriga teknikerna paret visat upp i respektive serie skall laget drags av -0.5 poäng/extra teknik.
4. Är extra tekniken/teknikerna i genomsnitt, samma nivå som de ordinarie teknikerna bibehåller paret poängställningen enligt punkt 1.

Vid sammanslagning av kategorier med och utan lottning skall alla par visa upp sina tekniker och bedöms enligt reglerna för senior.

1. Paren som var anmälda för tävlan där uppvisningen sker genom lottning visar sina tekniker enligt seniorreglerna.
2. Paren som var anmälda för tävlan utan lottning, visa upp sina tre tekniker enligt de program de tävlande har inövat. Var teknik startas på MD's kommando (Hajime) istället för teknikens siffra.
3. Poängbedömningen görs enligt reglerna för Duo senior även fast olika tekniker visas upp och/eller i en annan ordning.

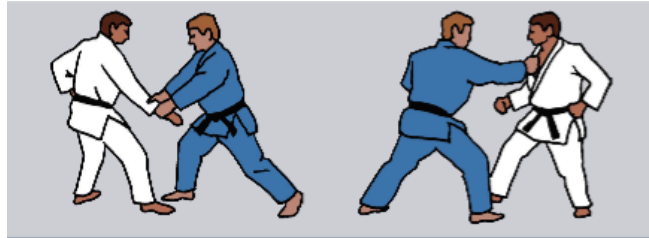
Om en klass som tävlar enligt seniorregler(/senior-amatörregler) slås samman med klass som tävlar enligt Barn- och ungdomsregler ska tävlingen ske enligt enligt ovanstående regler för Serie A och B. Senior-paret avslutar matchen med att visa upp Serie C. Den poängbedöms enligt seniorreglerna; poängen paret erhåller för serie C räknas ej i med matchresultatet.

## Attacker i Duotävling

### A. Attacker med Grepp, omfamningar och nacklås

Varje attack skall föregås av en förattack, och i strypningarna och greppen skall handen vara sluten, dvs "attacken skall sitta". Attacken kan utföras från höger eller vänster sida.

#### Attack 1



Uke tar ett grepp i Tori's arm. En hand tar handleden och en underarmen. Avsikt: att putta, dra eller kontrollera Toris främre arm för att göra motstånd svårt.

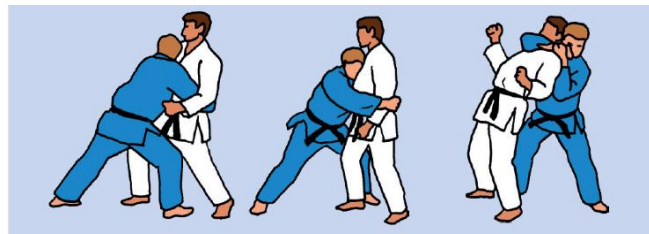
Uke tar ett grepp i Tori's Gi med sin hand. Avsikt: att komma nära Tori i syfte att dra, putta eller låsa Tori i t ex syfte att slå

#### Attack 2



Uke attackerar Tori's nacke framifrån, bakifrån eller från sidan för att ta stryptag med händerna. Avsikt: att putta Tori bakåt eller låsa Tori

#### Attack 3



Uke tar livtag på Tori framifrån eller bakifrån Över eller under armarna. Uke's huvud vilar mot Tori's axel. Före attacken håller Tori sina armar neutrala längs med kroppen.

Uke gör en armstypning (Hadaka Jime) bakifrån. Avsikt: att strypa eller bryta balansen bakåt.

#### Attack 4



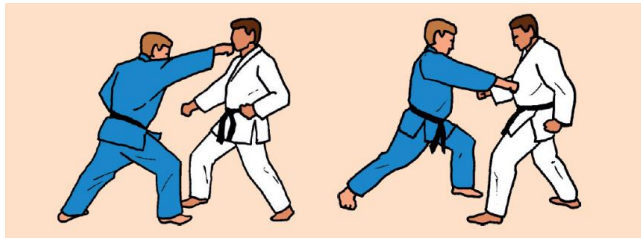
Uke tar tag runt Tori's nacke med armen från sidan eller framifrån. Avsikt: att stryp eller ta ner Tori.



## B. Attacker med slag och sparkar

Varje attack skall föregås av en förattack. Attacken måste kunna nå Tori under förutsättning att Tori inte rör sig från attacken. Det är inte tillåtet att röra sig innan attacken börjar. Tori måste reagera på attacken. Attacken kan ske med höger eller vänster hand/ben.

### Attack 1



Rakt slag mot huvud eller mot kropp.

### Attack 2



Ett krokslag mot huvudet underifrån (upper cut) eller från sidan (krok).

### Attack 3



Rak spark mot magen. Mae geri

### Attack 4

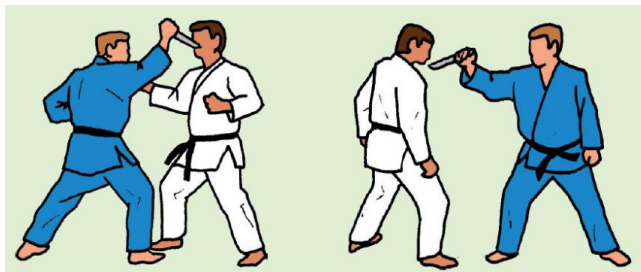


Rundspark mot mot kroppen eller kroppen. Mawashi geri  
Tori får ta ett steg bakåt vrida kroppen något i samband med attacken.

## C. Attacker med vapen

Varje attack skall föregås av en förattack. Attacken måste kunna nå Tori under förutsättning att Tori inte rör sig från attacken. Tori skall ha full kontroll på vapnet under och efter det att ha försvarat sig. Attacken kan ske med höger eller vänster hand.

### Attack 1



Knivattack med hugg uppifrån mot nackens bas på höger eller vänster sida om huvudet

Cirkulär attack (backhand) mot sidan av kroppen. Attacken kan komma snett uppifrån eller från sidan.

### Attack 2



Knivattack rakt framifrån mot magen.

### Attack 3



Påkattack rakt uppifrån mot huvudet.

### Attack 4



Påkattack snett uppifrån eller från sidan mot huvudet.