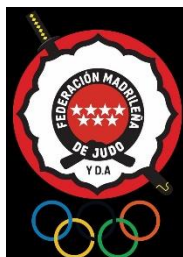


JIU-JITSU



FEDERACIÓN MADRILEÑA
DE JUDO Y D.A.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE JUDO Y D.A.

REGLAS DE COMPETICIÓN

Sistema: LUCHA

Categorías: U10 – U12 - U14

(Versión 5 / septiembre 2026)

Incluye comentarios
(A tener en cuenta y aplicar en su caso)



Estudio: Departamento de Arbitraje
Comisión Madrileña de Jiu Jitsu
Federación Madrileña de Judo y D.A.

ÍNDICE

Contenido

GENERALIDADES

Página

Sección 1. Ámbito de aplicación	1
Sección 2. Vestimenta y requisitos personales	1
Sección 3. Entrenadores.....	1
Sección 4. Árbitros y mesa de anotaciones	2
Sección 5. Código ético.....	2
Sección 6. Sistemas de competición de Lucha	
Categorías U10 (benjamín), y U12 y U14 (alevín)	
6.1.1. Naturaleza	2
6.1.2. Aplicación de Hajime, Mate, Sonomama y Yoshi	2
6.1.3. Puntuación	3
6.1.4. Sanciones	3
Sección 7. Particularidades	7

GENERALIDADES:

Sección 1. Ámbito de aplicación

Estas reglas son de aplicación en el ámbito nacional para aquellas competiciones autonómicas, opens y campeonatos de España reglados por el Sistema de competición de Lucha en las categorías pre infantiles U14, U12, U10, U8 y U6.

Todo aquello no observado por este Rgto. en las categorías pre infantiles deberá entenderse bajo la normativa del Rgto. de la categoría absoluta.

Sección 2. Vestimenta y requisitos personales

- a. Los competidores podrán llevar y las competidoras deberán llevar debajo del Gi una camiseta de algodón ajustada, maillot de licra o rashguard lisos de color blanco o negro.
- b. Los competidores no podrán llevar calcetines en el tatami.
- c. Se permitirá el uso de gafas blandas en los sistemas de competición Dúo y Show.

No se permitirá el uso de gafas en el sistema de competición de Lucha pero sí lentes de contacto bajo la responsabilidad de los padres, tutores o entrenador del menor ⁽¹⁾.

- d. Se recomienda el uso de bucal en el sistema de competición de lucha de la categoría U14, así como el uso de coquilla.

Sección 3. Entrenadores

- a. No se permite que los entrenadores/delegados puedan dirigir el combate de los competidores salvo:
 - En el sistema de competición Dúo de las categorías chupetín y minis: para motivarles a continuar los ataques o defensas con expresiones como “la del cuello”, “ahora abrazo” o similares
 - Para todas las categorías y sistemas de competición: previa solicitud de los entrenadores, aquellas situaciones excepcionales valoradas por la Comisión responsable de arbitraje del evento.
- b. En caso de queja o reclamación a realizar por el entrenador/delegado antes, durante o inmediatamente después del combate se requerirá:
 1. Que este esté colegiado y asista a la reunión previa de arbitraje.
 2. Que se dirija al responsable del tatami ⁽²⁾ en el que su/s competidor/es compita/n y formule su queja o reclamación antes de que un nuevo encuentro o combate se inicie.

(1) *La responsabilidad de uso de las lentes de contacto no podrá recaer en la Organización ni en el equipo arbitral del evento.*

(2) *El responsable del tatami no tiene por qué coincidir con el A.C.; de no estar en el tatami deberá estar en la mesa de anotaciones.*

Sección 4. Árbitros y mesa de anotaciones

Si el número de árbitros lo permite en todos los tatamis habilitados para la competición, se tendrá el número de árbitros descritos en el reglamento absoluto.

En caso de no haber número suficiente, habrá como mínimo en cada tatami:

- Un Árbitro Central (A.C.) y un Árbitro de Mesa (A.M.) en los combates del sistema lucha.

Sección 5. Código ético

Todos los árbitros deben ser especialmente sensibles con los pequeños y dar ejemplo educándoles y enseñándoles bajo los valores de compañerismo, respeto, igualdad y trabajo en equipo.

Cualquier persona cuya actitud exprese anti deportividad de forma verbal o por medio de gestos hacia los competidores, los árbitros, familiares o amigos, o entre estos, podrá ser expulsada expresamente de la competición por el A.C. o el miembro del Jurado que ejerza las funciones del A.C. (M.J.).

Sección 6. Sistema de competición de Lucha

Categorías benjamín (U10) y alevín (U12 y U14).

6.1.1. Naturaleza:

- a. Los ataques en la parte 1 se limitan a las siguientes áreas: abdomen, pecho, espalda y costado, si bien en la categoría U14 se incluye cabeza sin contacto (en las demás categorías la cabeza queda prohibida).
- b. Queda terminantemente prohibido realizar técnicas de estrangulación y/o luxación.
- c. El tiempo de combate será de 2 minutos a tiempo parado. En caso de empate al final de este tiempo, los competidores tendrán 30 segundos más para desempatar.

6.1.2. Aplicación de “Hajime”, “Matte”, “Sonomama” y “Yoshi”

- a. El A.C. anuncia “Hajime” para iniciar o reiniciar el combate después de “Matte”.
- b. El A.C. anuncia “Matte” para detener el combate temporalmente en los siguientes casos:
 1. Para avisar o sancionar a uno o ambos competidores en Parte 1 una acción no permitida.
 2. Cuando el A.C. considere que es necesario ajustar el cinturón de uno o ambos competidores ⁽³⁾.

⁽³⁾ El A.C. podrá ajustar el cinturón, así como el Gi o protecciones en su caso del competidor o de ambos.

- c. “Sonomama” lo utilizará el A.C. para detener temporalmente a los competidores. En este caso no se les permitirá moverse pero de hacerlo el A.C. les colocará en la posición en la que estaban y les avisará que deben mantener esa posición hasta la próxima indicación.
- d. Después de “Sonomama” y para reiniciar el combate, el A.C. anuncia “Yoshi”, indicándoles que pueden continuar en caso de no hacerlo.

6.1.3. Puntuación.

En Parte 1 para las categorías U10 y U12:

- El competidor que agarre la pierna del oponente al lanzar este último una patada, solo podrá ser sancionado si su intención es la de proyectar (aviso, shido, chui).
- Si no tratase de encadenar con una proyección y soltase el agarre a la pierna no se le sancionará, pero sí se le avisará en todas las ocasiones que lo realice.
- En ambos casos el A.C. dará Matte y se reiniciará el combate en parte 1.

6.1.4. Sanciones.

a. “Actos leves prohibidos”

Las siguientes acciones contarán como actos leves prohibidos:

1. Si uno o ambos competidores muestran pasividad:
 - Tras un tiempo prudencial intercambiando atemis en parte 1, el A.C. podrá animarles de voz a que se agarren para evitar siempre la sanción de pasividad por no pasar a parte 2. Si en este momento uno de los competidores lleva acción de ir a agarrar y el otro aprovecha para marcar punto de atemi no debe ser tenido en cuenta.
 - Igualmente, cuando los competidores llevan un tiempo prudencial en parte 2, el A.C. podrá animarles a continuar en parte 3.
 - Si un competidor cae repetidamente sobre sus rodillas o se sienta directamente, debe ser avisado por pasividad en parte 2, si reitera, será penalizado con Shido. No se permite levantar al oponente tumbado para aplicar una técnica de proyección. En este caso el A.C. detiene el combate con Matte.
2. Mubobe: Si uno o ambos competidores realizan una acción que pone en peligro su integridad.

Ejemplos:

- Cuando el competidor agarra o intenta agarrar a su oponente bajando la cabeza ⁽⁴⁾. El A.C. dará Mate inmediatamente, aviso o sanción si la acción es reiterada; el combate continúa en parte 1.

(4) Si la acción de agarre o intento de agarre no supone peligro para el propio competidor o para el oponente y no se ha llegado a los dos lances, se considerará pasividad, no Mubobe.

- Cuando el competidor coloca su propia cabeza tras el brazo del oponente mientras están agarrados ⁽⁵⁾. El A.C. dará Sonomama inmediatamente, les colocará en Kumi kata y avisará, o sancionará si la acción es reiterada, al competidor que realizó la infracción; el combate continúa en parte 2.

Serán penalizados en cuatro pasos con:

- 1º.- Aviso al competidor, indicándole la acción que está haciendo incorrectamente.
- 2º.- Shido. Sobre la misma acción. El oponente conseguirá un Waza-Ari (1 punto).
- 3º.- Chui. Sobre la misma acción. El oponente conseguirá tres Waza-Ari (3 puntos).
- 4º.- Hansokumake.

b. “Actos prohibidos”

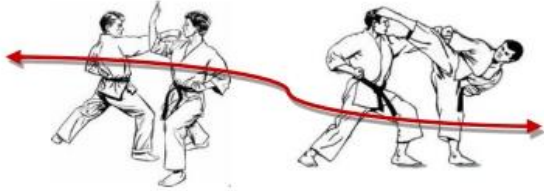
Las siguientes acciones contarán como actos prohibidos:

1. Realizar ataques como dar patadas y puñetazos, empujar, golpear el cuerpo del oponente de forma dura ⁽⁶⁾.

Serán penalizados sobre una misma acción con:

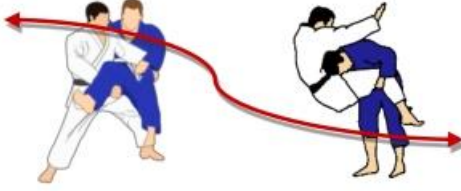
- 1º.- Aviso al competidor, indicándole la acción que está haciendo incorrectamente.
- 2º.- Chui. El oponente conseguirá dos Waza-Ari (3 puntos).
- 3º.- Hansokumake.

En caso de dos “Actos Prohibidos” sancionados sobre distintas acciones, el combate se perderá por “Hansoku-make”.

Categorías	U10	U12	U14
Parte 1	No se permitirán técnicas contra la cabeza		
			

⁽⁵⁾ Este caso podría provocar daño en la cabeza por caída incontrolada.

⁽⁶⁾ El contacto en el cuerpo se considera contacto de “toque de piel”, si no debe ser interpretado como contacto duro. Una técnica se considerará contacto duro si es parada por el cuerpo del oponente en vez de por el propio atacante. Otro criterio para considerar una técnica como contacto duro es analizar si el oponente se mueve hacia la técnica realizada. En este caso no hay intención por el atacante de provocar contacto duro y podría ser valorada como Mubobe para el oponente (falta de protección hacia sí mismo o comportamiento imprudente).

Categorías	U10	U12	U14
Parte 2 (8)	NO SE PERMITIRÁN LUXACIONES O ESTRANGULACIONES		
	No se permitirá ninguna proyección en que Tori no controle el brazo de Uke del lado por el que es proyectado.		PERMITIDAS
	No se permitirá cualquier acción de derribo en la que tori se cuelgue del cuello de uke sin intención de crear kuzushi.		
	No se permitirá ningún movimiento o técnica en que Tori caiga encima de Uke de forma dolosa		
	No se permitirán las técnicas de proyección de sutemis ni makikomis		
			
No se permitirán las siguientes técnicas: Kata guruma, Te guruma, Ura nage, Ushiro goshi			
			
No se permitirán las técnicas en las que Tori agarre por debajo del cinturón, ya sea cogiendo una pierna en patada de Uke o las dos piernas barriéndole (Morote gari, Ryo ashi dori o Tani otoshi).			
			

(7) Las técnicas dirigidas a la cabeza que la rozan o están a una distancia menor de 10 cm de la misma, son técnicas sancionables. El A.C. avisará al competidor de que puede ser descalificado si se produce contacto.

(8) Las técnicas de proyección representadas en este punto son ejemplos de actos prohibidos.

Categorías	U10	U12	U14
Parte 2 (8/pág. anterior)	No se permitirá ejecutar una técnica de proyección sobre una o las dos rodillas ⁽⁹⁾ 		PERMITIDA
Parte 3	NO SE PERMITIRÁN LUXACIONES O ESTRANGULACIONES		
	No se permiten las presas alrededor del cuello sin inmovilizar un brazo. En caso de osae komi y pérdida del control del brazo se deberá dar Toketa y Matte. Cuando Uke está cogido en una inmovilización, no podrá realizar el giro de su cuerpo hasta el extremo de forzar su hombro y cuello poniendo en peligro sus articulaciones.		PERMITIDA/O

c. “Actos graves prohibidos”:

Las siguientes acciones contarán como actos graves prohibidos:

1. Aplicar cualquier acción con la intención de lesionar al oponente.
2. La realización de cualquier tipo de luxación o estrangulación.
3. Cualquier tipo de atemi realizado a la cabeza con contacto duro⁽¹⁰⁾.
4. Cualquier técnica que provoque sangrado al oponente (no por causa de la existencia previa de una herida, por una acción de Mubobe realizada por este último, o si se realizara de manera fortuita, situación valorada por el equipo arbitral del combate).

⁽⁹⁾ El A.C. y los A.L. deben saber identificar cuándo el competidor cae sobre sus rodillas o se sienta directamente por falta de equilibrio (a), y cuando realiza una técnica de rodillas intencionada (b):

- (a) Se le avisará cada una de las veces que lo realice. El A.C. dará Sonomama y reiniciará en parte 2.
- (b) Aviso por acto prohibido, Chui si repite la acción. El A.C. dará Sonomama inmediatamente antes de que el competidor pueda realizar la proyección y colocará a los competidores para reiniciar en parte 2.

El competidor no podrá levantar al oponente tumbado para aplicar una técnica de proyección. El A.C. dará Matte y reiniciará el combate en parte 1.

⁽¹⁰⁾ Una técnica se considerará contacto duro si es parada por la cabeza del oponente en vez de por el propio atacante. También se considerará contacto duro si la técnica hace que la cabeza del oponente se mueva debido al contacto.

Sección 7. Particularidades – sist. de competición lucha – categorías U10, U12 y U14

U10 (Benjamín)	U12 y U14 (Alevín)
U10: 8 y 9 años	U12: 10 y 11 años / U14: 12 y 13 años
Material: Los competidores tienen que llevar protecciones de: - Manos obligatorias blandas, cortas y ligeras, y - Protecciones de pie y espinilla recomendadas blandas, con el mismo color del cinturón (rojo o azul). a. Los competidores están obligados a llevar protecciones de manos blandas, cortas y ligeras, y protecciones de pie y espinilla blandas con el mismo color del cinturón (rojo o azul). ◦ Las protecciones deben estar fabricadas de espuma blanda y deben tener al menos 1 cm de espesor, con un límite no superior a 2 cm. ◦ Las protecciones deben tener un tamaño adecuado al competidor y estar en buen estado. ◦ Las competidoras podrán llevar protección de pecho blando.	
Pesos: Masculinos y Femeninos: -25 kg, -30 kg, - 35 kg, -40 kg, -45 kg, -50 kg, -55 kg y +55 kg	