

MAŁOPOLSKA LIGA JIU-JITSU

TECHNIKI DOZWOLONE I ZABRONIONE

U8	U10	U12	U14	U16	U18 / białe	Niebieskie +	TECHNIKA
×	×	✓	✓	✓	✓	✓	Dźwignia prosta na staw łokciowy (Balacha)
×	×	✓	✓	✓	✓	✓	Klucz na rękę(Kimura, Americana)
×	×	✓	✓	✓	✓	✓	Mataleo, duszenia za pomocą Gi
×	×	✓	✓	✓	✓	✓	Duszenie trójkątne nogami bez dociągania głowy
×	×	×	✓	✓	✓	✓	Rozciąganie nóg (banana split)
×	×	×	×	×	✓	✓	Duszenie z blokadą kręgosłupa
×	×	×	×	×	✓	✓	Omoplata
×	×	×	×	×	✓	✓	Trójkątne duszenie rękoma (trójkąt rękami, anakonda, brabo, itp.)
×	×	×	×	×	✓	✓	Duszenie frontalne (Gilotyna)
×	×	×	×	×	✓	✓	Dociąganie głowy w duszeniu trójkątnym
×	×	×	×	×	✓	✓	Dźwignia prosta na nogę (Taktarov)
×	×	×	×	×	✓	✓	Duszenie przedramieniem, dłonią za pomocą Gi (Ezequiel)
×	×	×	×	×	×	✓	Ucisk nerek lub żeber w zamkniętej gardzie
×	×	×	×	×	×	✓	Wskok do gardy
×	×	×	×	×	×	✓	Dźwignia na nadgarstek
×	×	×	×	×	×	×	Sprowadzenie do jednej nogi, głowa atakującego znajduje się na zewnątrz
×	×	×	×	×	×	×	Dźwignia uciskowa na biceps bądź rozporówka na łokieć
×	×	×	×	×	×	×	Dźwignia uciskowa na łydkę bądź rozporówka na kolano
×	×	×	×	×	×	×	Dźwignia na kolano (balacha)
×	×	×	×	×	×	×	Klucz na stopę
×	×	×	×	×	×	×	Rozbicie (slam)
×	×	×	×	×	×	×	Dźwignia na kark bez duszenia (podwójny nelson, crucifix)
×	×	×	×	×	×	×	Skręcanie się z Taktarovem do wewnętrznej strony
×	×	×	×	×	×	×	Przekładanie stopy przez nogę z zewnątrz do wewnątrz
×	×	×	×	×	×	×	Klucz na stopę na zewnątrz
×	×	×	×	×	×	×	Obalenie powodujące upadek na głowę lub kark (suplex)
×	×	×	×	×	×	×	Obalenie nożycowe
×	×	×	×	×	×	×	Dźwignie na mniej niż 4 palce
PUNKTACJA							
4 pkt	Dosiad						
4 pkt	Odwrotny dosiad						
4 pkt	Wpięcie za plecy						
3 pkt	Przejście gardy						
2 pkt	Obalenie						
2 pkt	Przetoczenie						
2 pkt	Kolano na brzuch						