



# DUO – KATA JIU JITSU PRAVIDLA

---

## DUO – KATA JIU JITSU

Jiu-jitsu Duo kata je zaměřeno na co nejvíce realistické předvedení technik. Soutěžící se brání proti předem určeným útokům, kdy útok je předepsán a způsob obrany záleží na výběru obránce.

### Průběh:

- Soutěžící dvojice si z předem daného seznamu vylosují 3 – 5 útoků
- Soutěžící předvedou obranu proti vylosovaným útokům – provedení odpovídá technickým stupňům soutěžících
- Minimální čas na přípravu technik je 3 minuty
- Pořadí, v jakém budou soutěžící nastupovat, určují rozhodčí

### Hodnocení:

- Předvedení technik hodnotí rozhodčí - trenéři
- Rozhodčí hodnotí: Pozdrav, postoje, zachycení, bloky, kontrolu, navolnění, údery, kopy, a techniku
- Každý rozhodčí může udělit soutěžícím 1-10 bodů

### Hlavní cena:

- Soutěžící s nejvyšším počtem bodů získají putovní pohár

### Seznam útoků:

#### 7. kyu – bílý pás:

- Úchop za 1 zápěstí stejnostranný
- Úchop za 1 zápěstí do kříže
- Úchop za klopu kimona
- Úchop za obě zápěstí zepředu
- Mawashi uchi (hák)

#### 6. kyu – žlutý pás:

- Úchop za 1 zápěstí stejnostranný
- Úchop za 1 zápěstí do kříže
- Úchop za obě zápěstí zepředu
- Úchop za klopu kimona
- Obejmutí zezadu pod rukama
- Mawashi uchi (hák)
- Oi cuki (přímý úder)

#### 5. kyu - oranžový pás:

- Úchop za 1 zápěstí stejnostranný
- Úchop za 1 zápěstí do kříže
- Úchop za obě zápěstí zepředu
- Úchop za obě zápěstí zezadu
- Úchop za klopu kimona
- Úchop za rukáv kimona
- Úchop za vlasy
- Úchop oběma rukama za 1 zápěstí
- Mawashi uchi (hák)
- Oi cuki (přímý úder)
- Obejmutí zezadu pod rukama
- Mae geri

#### 5. kyu - zelený pás:

- Úchop za 1 zápěstí stejnostranný
- Úchop za 1 zápěstí do kříže
- Úchop za obě zápěstí zepředu
- Úchop za obě zápěstí zezadu
- Úchop za klopu kimona
- Úchop za rukáv kimona
- Úchop za vlasy
- Úchop oběma rukama za 1 zápěstí
- Mawashi uchi (hák)
- Oi cuki (přímý úder)
- Sek na krk
- Obejmutí zezadu pod rukama
- Obejmutí zezadu přes ruce
- Mae geri