



# CONTACT - HIF SİSTEM



HAZIRLAYAN:

MERKEZ HAKEM KURULU

2026

## 1 GENEL BİLGİLER

Ju-Jitsu müsabakası, JJIF Temaslı Ju-Jitsu Komitesi tarafından belirlenen mevcut kurallar ve düzenlemelere uygun olarak, iki sporcu arasında birinin diğerine karşı zafer kazanma niyetiyle yapılan bir yarışmadır.

Contact Ju-Jitsu, vuruş teknikleri, fırlatma teknikleri ve yer tekniklerini kullanan dinamik bir Ju-Jitsu müsabaka stilidir.

2023 “Head Impact Free (HIF)” kuralları, JJIF dövüş sisteminden tam temaslı dövüŖlere güvenli bir geçiŖi sağlar. Amaç, rakibinizi TKO (Teknik Nakavt, çünkü kafaya vuruŖlara izin verilmez), pes ettirme veya üstünlüğe dayalı kararla yenmektir.

“CONTACT JU-JITSU” kuralları, kafa darbesiyle nakavt olasılığını içerdiiğinden, yalnızca deneyimli ve yetiŖkin sporcular için tasarlanmıŖtır.

## 2 KATEGORİ

JJIF Spor Kuralları 3.2'de tanımlanan kategoriler uygulanacaktır.

## 3 YARIŖMA KIYAFET KURALLARI

Tüm Contact Ju-Jitsu yarışmacıları, JJIF onaylı, beyaz renkli, temiz ve iyi durumda bir Ju-Jitsu Gi'si giymelidir.

Ayrıca, yarışmacılar aŖaęıda ayrıntılı olarak belirtildiği gibi kırmızı/beyaz veya mavi JJIF onaylı koruyucu ekipman da giymelidir.

Üniforma Kontrol Hakemleri, tüm yarışmacıların yarışma alanına girmeden önce onaylı JJIF standartlarına göre gerekli üniforma ve koruyucu ekipmanı giydiğinden emin olmalıdır. Turnuva Doktorunun izni olmadan cilde herhangi bir madde sürmek, el ve bileği bantlamak veya gazlı bez veya bandaj veya herhangi bir koruyucu malzeme kullanmak yasaktır.

### 3.1 Zorunlu koruyucu ve güvenlik ekipmanları

Tüm Contact Ju-Jitsu sporcuları, aŖaęıdaki gibi JJIF onaylı Contact Ju-Jitsu koruyucu ekipmanlarını giyerek tüm müsabakalarda güvenliklerini sağlamalı ve kendilerini korumalıdır:

- DiŖleri korumak için aęız koruyucu (DiŖlik)
- Kasık koruyucu (KOGİ) – Erkek Yarışmacılar için
- Göęüs Koruyucu – Kadın yarışmacılar için
- Kaval ve Ayak Üstü Koruyucuları (Esnek) Kırmızı veya Mavi (Kemer ile uyumlu)
- Kaplumbaęa eldiven (kırmızı ve mavi) – CONTACT
- MMA Eldiveni (kırmızı ve mavi) – HIF
- Kask (Kırmızı ve mavi) – CONTACT

## 4 HAKEM ÜNİFORMASI

Hakem üniforması JJIF Hakem Kurallarına uygun olmalıdır. Mat Hakemi ve Yan Hakemlerin, müsabaka alanında görev yaparken sporcularla temas halindeyken korunma amacıyla ten rengi veya siyah renkte ince lateks eldivenler (tek kullanımlık cerrahi eldivenler) giymeleri önerilir.

## 5 MÜSABAKA SÜRESİ

Yetişkin Sporcular için Temaslı Müsabakanın süresi üç (3) dakikadır: Eğer 3 dakikalık dövüşten sonra yarışmacılar tüm alanlarda eşitse, Mat Hakemi kazananı belirlemek için bir (1) dakika ek süre ekleyecektir.

İki ardışık müsabaka arasında yarışmacılara en az 15 dakikalık bir toparlanma süresi verilmesi şarttır.

Süre, Mat Hakeminin sesli komutuyla "FIGHT"ı ilk duyurmasından hemen sonra başlar.

Süre, yalnızca Hakem masanın süreyi durdurmasını söylediğinde durdurulur (yaralanma durumunda, kimono yırtıldığında veya diğer olası durumlarda).

Diğer tüm durumlarda süre devam eder.

Bir sporcu, müsabaka başına en fazla 2 dakika tıbbi müdahale hakkına sahiptir.

Sadece. Herhangi bir sporcunun iki (2) dakikadan fazla tıbbi müdahaleye ihtiyacı olursa, tıbbi nedenlerle artık dövüşemeyeceği kabul edildiğinden müsabakayı kaybeder.

## 6 TARTI

Tüm yarışmacıların tartısı JJIF spor kurallarına göre yapılır. (Açık tartı, şort ve tişört ile)

## 7 MÜSABAKA KURALLARI

### 7.1 Katılımcıların Pozisyonları

- AYAKTA DURMA – bir yarışmacının pozisyonu, yalnızca ayaklarıyla müsabaka alanına temas ettiği an olarak tanımlanır (ayakları üzerinde durur).

- YATMA veya YERDE DURMA – bir yarışmacının pozisyonu, ayakları dışında vücudunun herhangi bir kısmıyla müsabaka alanına temas ettiği an olarak tanımlanır.

### 7.2 Müsabakaların Akışı

Minder Hakemi, müsabaka alanının merkezinde yer alacak ve müsabakayı yönetecek ve dövüşçülerin kurallara göre dövüşmesini sağlayacaktır.

Hakemler puanlama masalarında yer alacaktır.

Minder Hakemi bir uyarı, ceza veya herhangi bir diskalifiye kararı verdiğinde, ilgili yarışmacı ona doğru eğilerek kabul edecektir.

Bir yarışmacı tıbbi yardım almak için müsabaka alanından ayrılmak zorunda kalırsa (tıbbi yardım ve kontrol için), kalan yarışmacı pozisyonunda kalır arkasını döner. Rakibin bu süre zarfında antrenörüyle konuşmasına izin verilmez.

Antrenörü ona tavsiye verebilir, ancak dövüşçü ile antrenör arasında herhangi bir diyalog olamaz.

Mat hakemi, yarışmacıları tatamiye girmeye çağırır. Yarışmacılar, müsabakaya müsabaka alanının ortasında, yaklaşık iki metre arayla birbirlerine bakarak başlarlar.

Kırmızı Kemer, Kırmızı/Siyah

Eldiven ve Kırmızı/Siyah Dizlik takan yarışmacı, Mat Hakeminin sağ tarafında kalır.

Mat Hakeminin işaretleriyle, yarışmacılar önce hakeme, sonra da birbirlerine ayakta selam verirler.

Mat Hakemi "FIGHT" komutunu verdiğinde, müsabaka ayakta pozisyonda başlar.

Müsabaka saati, yalnızca Mat Hakemi masaya "ZAMAN DURDUR" diye seslendiğinde durur.

Diğer tüm durumlarda, süre işlemeye devam eder.

Rakipler aktif oldukları sürece, ayakta ve yerdeki teknikler arasında geçiş yapabilirler.

Aktif olmadıkları zaman, hakem dövüşü tekrar minderin ortasında ayakta pozisyonda başlatmaya karar verecektir.

Dövüşün ilerlemesini engelleyen dövüşçüye pasiflik uyarısı verilecektir.

Hakemin müsabakanın sonunda sonucu onaylamak için zamana ihtiyacı varsa, sonuç açıklanmadan önce sporcuları yerlerine gönderecektir; her iki yarışmacı da birbirlerine ve ardından Minder Hakemine selam verecektir.

### **7.3 Müsabakanın Sonucu ve Değerlendirilmesi**

Dövüş, dövüşçülerden birinin şu şekilde kazanması durumunda sona erebilir:

- Teknik Nakavt (TKO),
- Teslimiyet
- Aktif üstünlük
- Karar.
- Ceza yoluyla diskalifiye
- Sakatlık veya doktor kararı

#### **7.3.1 TKO**

**CONTACT:**

Nakavt yoluyla TKO: Yarışmacı Knockdown'dan 5 saniyelik geri sayımda geri dönemez ise nakavt olur.

2 aded Knockdown yoluyla TKO: Knockdown, yarışmacının etkili bir teknik sonucu dövüşmeyi bırakması durumudur. Yarışmacının dövüşmemesi ve çok fazla darbe almaya başlaması da bir knockdown durumudur ve hakem maçı durdurmalıdır.

Contact'ta TKO ile maçı kaybeden bir yarışmacı var ise bir sonraki maça çıkamaz

**HIF:**

Yarışmacılardan bir tanesi karaciğere vuruş, ön tekme veya bacağa tekme gibi darbelerden dolayı dizüstüne düşerse veya karşılık veremeyip dövüşemiyorsa, çok fazla darbe almaya başladıysa hakem knockdown ilan edip maçı durdurmalıdır.

HIF'te TKO ile maçı kaybeden bir yarışmacı varsa bir sonraki maça çıkabilir.

### 7.3.2 Teslimiyet

Boğma veya kilitlerle teslimiyet: Kilit altında olan veya boğulan bir yarışmacı teslimiyet işareti verir (Pes Etme veya Sözlü Pes Etme) veya bilincini kaybederse Şiddetli bir teslimiyet saldırısı altında müsabaka alanından kaçmak da teslimiyet olarak kabul edilir (teknik olarak doğru kaçışlar için geçerli değildir).

### 7.3.3 Aktif Hakimiyet

Rakibin ayak uyduramaması veya dövüşten kaçınması durumunda kazanmaktır

- minderi terk ederek (yerinde duramayarak)
- pasiflik göstererek
- dövüşü geciktirerek

Dövüşten kaçınan bir yarışmacı

1. ilk seferde uyarılır.
2. İkinci seferde resmi bir ceza alır (eksi bir puan)
3. Üçüncü faul rakibin kazanan ilan edilmesine yol açar

### 7.3.4 Kararla Zafer:

• Üç hakem her etkili fırlatma veya yere indirmeyi, her etkili yumruk veya tekme ve her teslimiyet girişimini sayar. En aktif dövüşçü, dövüşün sonunda galip gelecektir. Karar 10:9 sisteminde verilecektir.

### 7.3.5 Penaltı ile galibiyet

1. (ceza) sözlü uyarı, 2. Ceza -1 puan, 3. Ceza diskalifiye

### 7.3.6 Rakibin tıbbi müdahalesiyle galibiyet

- Tıbbi müdahale süresi, her maç için izin verilen toplam süre olan 2 dakikayı aşarsa, rakip galip ilan edilecektir.
- Doktor, dövüşün durdurulmasına karar verirse.

## 7.4 Yasaklanmış Teknikler

- Cinsel organlara, kasık ve anüs bölgesine, omurgaya, hayati organlara ve parietal bölgeye (başın arkası) yapılan vuruşlar
- Ayakta dururken yere/diz çökmüş pozisyona yapılan tekme ve diz teknikleri yasaktır (Düşürme Tekmeleri)
- Kafa vuruşları yasaktır

### CONTACT:

- Yerde kafaya hiçbir vuruş yapılamaz
- Kafaya diz ve dirsek vuruşları hiçbir zaman yapılamaz

### HIF:

- Kafaya vuruş hiçbir zaman yapılamaz
- Dirsek vuruşları hiçbir zaman yapılamaz

## 7.5 Diskalifiye Durumları:

- Yasak tekniklerin kasıtlı kullanımı derhal diskalifiye ile sonuçlanır.
- Bir yarışmacı rakibini yasak tekniklerle yaralarsa, bu derhal diskalifiye anlamına gelir.
- İç ve dış topuk kilitleri. (Heel hook, Toe hold vb.)
- Diz kırma ve dıştan bükülmüş ayak kilitleri
- Omurgaya herhangi bir kilit uygulamak kesinlikle yasaktır. Omurgaya baskı uygulayacak şekilde uygulanan bir kilit diskalifiye ile sonuçlanır.
- Ayakta dururken kemerden daha yüksek ve yerde dururken omuz hizasından daha yüksek yere fırlatmak yasaktır. (Slam)
- Dizlere kasıtlı tekme atmak yasaktır. Dize kasıtlı tekme atmak diskalifiye ile sonuçlanır.
- Rakibi başının üzerine atmak; kafayı yere sermek veya suplex fırlatmak veya kafa kilidiyle fırlatmak. (Saldırıya uğrayan sporcunun elini veya üniformasını tutmadan, her iki elle başını kavramak);
- Parmakları, saçları ve kulakları kavramak veya bükmek.
- Vücudun herhangi bir yerini tırmalamak, ısırarak, çimdiklemek, delmek, kanca ile delmek.
- Turnuva ritüellerini yerine getirmeyi reddetmek, rakibi selamlamak veya selamlaşmayı yanlış yapmak;
- Rakip sporcuya, herhangi bir diğer katılımcıya veya herhangi bir hakeme veya seyirciye karşı saygısız, kaba ve etik dışı davranışlar diskalifiye ile sonuçlanacak ve yarışmanın ötesinde de yaptırımlara tabi tutulabilecektir.

## 7.6 Fauller:

Uyarı -> Ceza -> Diskalifiye:

- İstem dışı yasadışı teknikler
- Rakibinizin yüzüne (gözlerine, burnuna, ağzına) elinizi sokmak.
- Minder hakemlerinin emirlerine veya komutlarına uymayı reddetmek;

1. Hafif bir faul yapan yarışmacı bir kez uyarılır.
2. İkinci kez resmi bir ceza alır (eksi bir puan).
3. Üçüncü faul diskalifiye ile sonuçlanır.

## 7.7 Yarışma Alanı:

Hakem, müsabaka alanını terk etme nedeniyle müsabakayı durdurmak zorunda kaldığında, dövüşçüleri minderin ortasında aynı pozisyona geri yerleştirebilir.

Yarışma alanında başlayan bir fırlatma, "alanın dışında" bitse bile sayılır.

"Alan dışında" başlayan herhangi bir teknik geçerli sayılmaz.

Müsabaka alanında başlayan kilitler, boğma ve yere serme teknikleri, müsabaka alanının dışında sona erse bile, yarışmacılardan birinin vücudunun herhangi bir kısmıyla müsabaka alanının yüzeyine temas etmesi koşuluyla, geçerli sayılır ve uygulanabilir.

## 7.8 Diğer durumlar:

Bu kurallarda yer almayan durumlar Hakem / Organizasyon Komitesi tarafından değerlendirilecektir. Bu kararlar kesindir. (İTİRAZ EDİLEMEZ)