



Guia pràctica de competició BJJ

Puntuació, faltes i tècniques permeses per cinturó.
Reglament IBJJF · Glossari de tècniques.

MUNTANYA JIU-JITSU · SORT

Escola afiliada a Team Ganbaru · Do your best

1. Taula de puntuació

Acció	Punts	Condicció perquè l'àrbitre la marqui
Derrocament o projecció Takedown	2	El rival cau d'esquena o de costat i mantens posició dominant. Única acció que no exigeix els 3 segons complets.
Escombrada Sweep	2	Des de guàrdia inverteixes la posició i acabes a sobre amb control estable 3 segons.
Genoll al ventre Knee on belly	2	Genoll recolzat al tors, l'altre peu a terra, en base, 3 segons.
Passar la guàrdia Guard pass	3	Superes les cames i estableixes control lateral, nord-sud o equivalent 3 segons.
Muntada Mount	4	Assegut sobre el tors, genolls o peus a terra, per sobre de la línia de les aixelles, 3 segons.
Control d'esquena Back control	4	Per darrere amb els dos ganxos posats o triangle de cames al tors, 3 segons.

Regla mestra: cal estabilitzar la posició durant **3 segons** perquè puntuï. L'única excepció és el derrocament, que puntua quan el rival cau d'esquena o de costat.

2. Matisos que decideixen combats

Derrocament. Si el rival cau assegut o de genolls i no consolides a sobre, no hi ha punts. Si s'asseu voluntàriament abans que el derroquis, tampoc.

Escombrada. Si t'aixeques des de la guàrdia i acabes dret sense control a terra, no és escombrada: és recuperació de posició i no puntua.

Genoll al ventre. No puntua si vénis de muntada. No es pot «baixar» a una posició inferior per sumar punts extres.

Passar la guàrdia. La mitja guàrdia no compta com a passada. Cal superar completament les cames del rival.

Muntada. Els genolls no poden quedar per sota de la línia de les aixelles. La muntada tècnica, amb un genoll amunt, sí que és vàlida.

Esquena. Sense els dos ganxos no hi ha punts, encara que tinguis l'esquena controlada. Els talons creuats sobre el cos es poden considerar il·legals.

3. Avantatges

Quan intentes una acció puntuable i et quedes a prop sense completar-la, l'àrbitre pot concedir un avantatge. Casos típics: gairebé escombres però el rival recupera base, gairebé passes però recupera guàrdia, o una submissió que l'obliga a una defensa desesperada.

Els avantatges només desempaten. Si vas 4-2 en punts, tant li fa que el rival tingui 5 avantatges: guanyes tu. Els avantatges mai superen els punts.

4. Faltes: tres nivells diferents

Aquest és el punt que més confusió genera. No totes les faltes s'acumulen.

Faltes greus — sí que s'acumulen

Stalling o falta de combativitat, sortir de l'àrea de combat per escapar, saltar a la guàrdia sent cinturó blanc, desobeir l'àrbitre. Les penalitzacions per falta greu i per falta de combativitat s'acumulen entre elles:

Falta	Conseqüència
1a	Es registra la penalització (advertència)
2a	Un avantatge per al rival
3a	2 punts per al rival
4a	Desqualificació

Faltes severes — desqualificació immediata

Aplicar una **tècnica prohibida per a la teva divisió** és falta severa (regla 6.2.3 M) i suposa **desqualificació immediata** del combat. No hi ha advertència prèvia ni acumulació: intentar un heel hook sent cinturó blau t'elimina a l'acte.

Faltes disciplinàries

Mossegar, estirar els cabells, colpejar, pressionar genitals o ulls, o aplicar cops traumàtics (cops de puny, colzades, genollades, cops de cap, puntades). Suposen **desqualificació immediata del combat i de la competició**.

5. Com es decideix el combat

1. **Submissió** — acaba el combat a l'instant, sense importar el marcador.
2. **Punts** en finalitzar el temps.
3. **Avantatges**, si els punts estan empatats.
4. **Penalitzacions**, si punts i avantatges estan empatats: guanya qui en tingui menys.
5. **Decisió arbitral**, si tot segueix empatat. Es valora qui va buscar més la finalització i va controlar el ritme.

6. Tècniques permeses per cinturó

La IBJJF no aplica una llista única a tothom. La seva matriu oficial conté **26 situacions tècniques** repartides en sis columnes segons edat, cinturó i, en un sol cas, si el combat és amb gi o No-Gi. Funciona com una escala acumulativa: cada esglaó allibera un bloc i tot el superior segueix prohibit.

Categoria	Files prohibides (de 26)
4 a 12 anys	1 a 26 (totes)
13 a 15 anys	2 a 26



16-17 anys qualsevol cinturó, més blanc d'Adult a Màster 7	9 a 26
Blau i morat, d'Adult a Màster 7	12 a 26
Marró i negre, d'Adult a Màster 7, excepte No-Gi adult	17 a 26
Marró i negre adult en No-Gi	21 a 26

Cinturó blanc adult què pot fer servir

Ja pot fer servir: straight ankle lock, ezequiel, guillotina frontal, omoplata, triangle estirant el cap, arm triangle i submissions que obren les cames.

Segueix prohibit: comprimir ronyons o costelles amb les cames des de guàrdia tancada, wrist lock, single leg amb el cap per fora, i tot el dels cinturons superiors.

Matís del reglament: el single leg amb el cap fora figura com a prohibit, però la nota oficial del pòster indica que l'atleta no serà penalitzat per això.

Cinturó blau

Desbloqueja només tres coses: compressió de costelles o ronyons des de guàrdia tancada, wrist lock i el single leg amb el cap per fora.

Cinturó morat

No desbloqueja res de nou respecte al blau. Blau i morat comparteixen columna a la matriu oficial. **És l'error més repetit a les guies que circulen per internet.**

Marró i negre, amb gi

Desbloqueen: bicep slicer, calf slicer, kneebar, toe hold i girar cap al peu no atacat durant un straight footlock.

Marró i negre adult, només en No-Gi

Desbloqueen: heel hook, luxacions que torcen el genoll, knee reaping i toe hold amb pressió cap enfora.

Les divisions Màster no reben aquesta excepció: un marró o negre Màster que competeix en No-Gi es queda a la columna anterior.

Prohibit per a absolutament tothom, sense excepció: slam · luxació de columna sense estrangulació · scissor takedown (kani basami) · doblegar els dits enrere · agafar el cinturó i projectar sobre el cap defensant un single leg · suplex que faci aterrar el rival sobre el cap o el coll.

Saltar a la guàrdia

No forma part de la matriu de 26: va a part, a la regla 6.2.2(W), com a **falta greu**. S'aplica a tots els cinturons blancs de qualsevol edat i a totes les divisions fins a 15 anys en qualsevol cinturó, quan el rival segueix dret. Inclou atacs que comencen saltant a la guàrdia, com flying triangle o flying armbar. L'àrbitre torna tots dos drets. Si saltes a la guàrdia mentre defenses un derrocamet o una escombrada, el rival s'emporta a més 2 punts.

7. Diferències en No-Gi

El sistema de punts és idèntic. El que canvia és la resta: no hi ha agafades de solapa ni de màniga, desapareixen totes les estrangulacions amb solapa, i s'obre l'última columna de la matriu per a marró i negre adult (heel hook i knee reaping).

Abans de competir: cada federació puntua diferent. ADCC no dona punts durant la primera meitat del combat i altres circuits són submission-only. Revisa sempre el reglament de l'esdeveniment concret, no només el de la IBJJF.

8. Glossari de tècniques

Posicions

Guàrdia tancada (closed guard), guàrdia oberta, mitja guàrdia (half guard), De La Riva, De La Riva invertida, X-guard, mitja X (half X), guàrdia aranya (spider guard), lasso, guàrdia papallona (butterfly), guàrdia assegurada (seated), guàrdia de genoll (knee shield), guàrdia 50/50, guàrdia gomo, muntada (mount), muntada en S (S-mount), muntada tècnica, control lateral (side control), Kesa Gatame, nord-sud (north-south), genoll al ventre (knee on belly), esquena presa (back control), crucifix, truck.

Estrangulacions

Des de l'esquena: mata lleó (rear naked choke / mata leão), bow and arrow, estrangulació amb solapa (collar choke), short choke.

Des de la guàrdia: triangle, triangle de braç (arm triangle), creuada (cross collar choke), loop choke, baseball bat choke, bread cutter, brabo, ezequiel, gogoplata, clock choke, north-south choke, d'arce, anaconda, peruvian necktie, japanese necktie, guillotina (guillotine) en variants arm-in, high elbow i marceloteen.

Luxacions de braç

Armbar / juji gatame, americana (keylock), kimura, omoplata, monoplata, baratoplata, mir lock, bicep slicer, wrist lock (mão de vaca).

Luxacions de cama

Straight ankle lock, heel hook intern i extern, toe hold, kneebar, calf slicer, estone lock, aoki lock, 50/50 heel hook.

Escombrades

Scissor sweep (tisora), hip bump, flower sweep (pêndulo), butterfly sweep, hook sweep, X-guard sweep, De La Riva sweep, berimbolo, kiss of the dragon, tomoe nage, tripod sweep, sickle sweep, waiter sweep, overhead sweep, lumberjack sweep, John Wayne sweep.

Passades de guàrdia

Toreando (bullfighter), knee slice / knee cut, double under, over-under, stack pass, leg drag, X-pass, long step, smash pass, folding pass, headquarters (HQ), body lock pass, cartwheel pass, floating pass.

Projeccions i derrocaments

Double leg (morote gari), single leg, ankle pick, arm drag, snap down, uchi mata, osoto gari, seoi nage, harai goshi, tai otoshi, kouchi gari, ouchi gari, sumi gaeshi, foot sweep (de ashi barai), duck under, blast double.

Escapaments i transicions

Shrimping / gambeta (hip escape), bridge and roll (upa), granby roll, technical stand-up, frame and escape, ginástica natural, inversió (inverting), recomposició de guàrdia, wrestle-up, sit-up escape.

Controls i conceptes

Underhook, overhook, grips (solapa, màniga, coll, pantaló), frames, hooks, body triangle, Saddle (411 / honey hole), Ashi Garami, Outside Ashi, Inside Sankaku, backstep, hip switch, posting, base, pressure passing.

Termes d'arbitratge

Vantagem (avantatge), punição (penalització), falta greu, falta severa, falta disciplinar, stalling / falta de combativitat, combate (ordre de reprendre), parou (parar), luta (lluitar).

Guia de competició de **Muntanya Jiu-Jitsu (Sort)**, elaborada a partir del Rules Book de la IBJJF (juny 2024, v6.0/6.1) i del pòster oficial de faltes tècniques i moviments il·legals (2024, v4.0). La matriu de 26 files és orientativa: el mateix pòster adverteix que els seus exemples no cobreixen totes les variants prohibides. Verifica la versió vigent a ibjjf.com i el reglament específic de l'esdeveniment abans de competir. Escola afiliada a Team Ganbaru · Do your best.