



Guía práctica de competición BJJ

Puntuación, faltas y técnicas permitidas por cinturón.
Reglamento IBJJF · Glosario de técnicas.

MUNTANYA JIU-JITSU · SORT

Escola afiliada a Team Ganbaru · Do your best

1. Tabla de puntuación

Acción	Puntos	Condición para que el árbitro la marque
Derribo o proyección Takedown	2	El rival cae de espalda o de costado y mantienes posición dominante. Única acción que no exige los 3 segundos completos.
Barrida Sweep	2	Desde guardia inviertes la posición y acabas encima con control estable 3 segundos.
Rodilla en el vientre Knee on belly	2	Rodilla apoyada en el torso, el otro pie en el suelo, en base, 3 segundos.
Pasar la guardia Guard pass	3	Superas las piernas y estableces control lateral, norte-sur o equivalente 3 segundos.
Montada Mount	4	Sentado sobre el torso, rodillas o pies en el suelo, por encima de la línea de las axilas, 3 segundos.
Control de espalda Back control	4	Por detrás con los dos ganchos puestos o triángulo de piernas al torso, 3 segundos.

Regla maestra: hay que estabilizar la posición durante **3 segundos** para que puntúe. La única excepción es el derribo, que puntúa cuando el rival cae de espalda o de costado.

2. Matices que deciden combates

Derribo. Si el rival cae sentado o de rodillas y no consolidas encima, no hay puntos. Si se sienta voluntariamente antes de que le derribes, tampoco.

Barrida. Si te levantas desde la guardia y acabas de pie sin control en el suelo, no es barrida: es recuperación de posición y no puntúa.

Rodilla en el vientre. No puntúa si vienes de montada. No se puede «bajar» a una posición inferior para sumar puntos extra.

Pasar la guardia. La media guardia no cuenta como pasada. Hay que superar completamente las piernas del rival.

Montada. Las rodillas no pueden quedar por debajo de la línea de las axilas. La montada técnica, con una rodilla arriba, sí es válida.

Espalda. Sin los dos ganchos no hay puntos, aunque tengas la espalda controlada. Los talones cruzados sobre el cuerpo pueden considerarse ilegales.

3. Ventajas

Cuando intentas una acción puntuable y te quedas cerca sin completarla, el árbitro puede conceder una ventaja. Casos típicos: casi barres pero el rival recupera base, casi pasas pero recupera guardia, o una sumisión que le obliga a una defensa desesperada.

Las ventajas solo desempatan. Si vas 4-2 en puntos, da igual que el rival tenga 5 ventajas: ganas tú. Las ventajas nunca superan a los puntos.

4. Faltas: tres niveles distintos

Este es el punto que más confusión genera. No todas las faltas se acumulan.

Faltas graves — sí se acumulan

Stalling o falta de combatividad, salir del área de combate para escapar, saltar a la guardia siendo cinturón blanco, desobedecer al árbitro. Las penalizaciones por falta grave y por falta de combatividad se acumulan entre sí:

Falta	Consecuencia
1. ^a	Se registra la penalización (advertencia)
2. ^a	Una ventaja para el rival
3. ^a	2 puntos para el rival
4. ^a	Descalificación

Faltas severas — descalificación inmediata

Aplicar una **técnica prohibida para tu división** es falta severa (regla 6.2.3 M) y supone **descalificación inmediata** del combate. No hay advertencia previa ni acumulación: intentar un heel hook siendo cinturón azul te elimina en el acto.

Faltas disciplinarias

Morder, tirar del pelo, golpear, presionar genitales u ojos, o aplicar golpes traumáticos (puñetazos, codazos, rodillazos, cabezazos, patadas). Suponen **descalificación inmediata del combate y de la competición**.

5. Cómo se decide el combate

1. **Sumisión** — termina el combate al instante, sin importar el marcador.
2. **Puntos** al finalizar el tiempo.
3. **Ventajas**, si los puntos están empatados.
4. **Penalizaciones**, si puntos y ventajas están empatados: gana quien tenga menos.
5. **Decisión arbitral**, si todo sigue empatado. Se valora quién buscó más la finalización y controló el ritmo.

6. Técnicas permitidas por cinturón

La IBJJF no aplica una lista única a todos. Su matriz oficial contiene **26 situaciones técnicas** repartidas en seis columnas según edad, cinturón y, en un solo caso, si el combate es con gi o No-Gi. Funciona como una escalera acumulativa: cada escalón libera un bloque y todo lo superior sigue prohibido.

Categoría	Filas prohibidas (de 26)
4 a 12 años	1 a 26 (todas)
13 a 15 años	2 a 26

16-17 años cualquier cinturón, más blanco de Adulto a Máster 7	9 a 26
Azul y morado, de Adulto a Máster 7	12 a 26
Marrón y negro, de Adulto a Máster 7, excepto No-Gi adulto	17 a 26
Marrón y negro adulto en No-Gi	21 a 26

Cinturón blanco adulto qué puede usar

Ya puede usar: straight ankle lock, ezeziel, guillotina frontal, omoplata, triángulo tirando de la cabeza, arm triangle y sumisiones que abren las piernas.

Sigue prohibido: comprimir riñones o costillas con las piernas desde guardia cerrada, wrist lock, single leg con la cabeza por fuera, y todo lo de los cinturones superiores.

Matiz del reglamento: el single leg con la cabeza fuera figura como prohibido, pero la nota oficial del póster indica que el atleta no será penalizado por ello.

Cinturón azul

Desbloquea solo tres cosas: compresión de costillas o riñones desde guardia cerrada, wrist lock y el single leg con la cabeza por fuera.

Cinturón morado

No desbloquea nada nuevo respecto a azul. Azul y morado comparten columna en la matriz oficial. **Es el error más repetido en las guías que circulan por internet.**

Marrón y negro, con gi

Desbloquean: bicep slicer, calf slicer, kneebar, toe hold y girar hacia el pie no atacado durante un straight footlock.

Marrón y negro adulto, solo en No-Gi

Desbloquean: heel hook, luxaciones que tuercen la rodilla, knee reaping y toe hold con presión hacia fuera.

Las divisiones Máster no reciben esta excepción: un marrón o negro Máster que compite en No-Gi se queda en la columna anterior.

Prohibido para absolutamente todos, sin excepción: slam · luxación de columna sin estrangulación · scissor takedown (kani basami) · doblar los dedos hacia atrás · agarrar el cinturón y proyectar sobre la cabeza defendiendo un single leg · suplex que haga aterrizar al rival sobre la cabeza o el cuello.

Saltar a la guardia

No forma parte de la matriz de 26: va aparte, en la regla 6.2.2(W), como **falta grave**. Aplica a todos los cinturones blancos de cualquier edad y a todas las divisiones hasta 15 años en cualquier cinturón, cuando el rival sigue de pie. Incluye ataques que empiezan saltando a la guardia, como flying triangle o flying armbar. El árbitro devuelve a ambos de pie. Si saltas a la guardia mientras defiendes un derribo o barrida, el rival se lleva además 2 puntos.

7. Diferencias en No-Gi

El sistema de puntos es idéntico. Lo que cambia es el resto: no hay agarres de solapa ni de manga, desaparecen todas las estrangulaciones con solapa, y se abre la última columna de la matriz para marrón y negro adulto (heel hook y knee reaping).

Antes de competir: cada federación puntúa distinto. ADCC no da puntos durante la primera mitad del combate y otros circuitos son submission-only. Revisa siempre el reglamento del evento concreto, no solo el de IBJJF.



8. Glosario de técnicas

Posiciones

Guardia cerrada (closed guard), guardia abierta, media guardia (half guard), De La Riva, De La Riva invertida, X-guard, media X (half X), guardia araña (spider guard), lasso, guardia mariposa (butterfly), guardia sentado (seated), guardia de rodilla (knee shield), guardia 50/50, guardia gomo, montada (mount), montada en S (S-mount), montada técnica, control lateral (side control), Kesa Gatame, norte-sur (north-south), rodilla en el vientre (knee on belly), espalda tomada (back control), crucifijo (crucifix), truck.

Estrangulaciones

Desde la espalda: mata león (rear naked choke / mata leão), bow and arrow, estrangulación con solapa (collar choke), short choke.

Desde la guardia: triángulo (triangle), triángulo de brazo (arm triangle), cruzada (cross collar choke), loop choke, baseball bat choke, bread cutter, brabo, ezeziel, gogoplata, clock choke, north-south choke, d'arce, anaconda, peruvian necktie, japanese necktie, guillotina (guillotine) en variantes arm-in, high elbow y marceloteen.

Luxaciones de brazo

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

Luxaciones de pierna

Straight ankle lock, heel hook interno y externo, toe hold, kneebar, calf slicer, estone lock, aoki lock, 50/50 heel hook.

Barridas

Scissor sweep (tijera), 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.

Pasadas de guardia

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.

Derribos y proyecciones

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.

Escapes y transiciones

Shrimping / camarón (hip escape), bridge and roll (upa), granby roll, technical stand-up, frame and escape, ginástica natural, inversión (inverting), recomposición de guardia, wrestle-up, sit-up escape.

Controles y conceptos

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

Términos de arbitraje

Vantagem (ventaja), punição (penalización), falta grave, falta severa, falta disciplinar, stalling / falta de combatividad, combate (orden de reanudar), parou (parar), luta (luchar).

Guía de competición de **Muntanya Jiu-Jitsu (Sort)**, elaborada a partir del Rules Book de la IBJJF (junio 2024, v6.0/6.1) y del póster oficial de faltas técnicas y movimientos ilegales (2024, v4.0). La matriz de 26 filas es orientativa: el propio póster advierte de que sus ejemplos no cubren todas las variantes prohibidas. Verifica la versión vigente en ibjjf.com y el reglamento específico del evento antes de competir. Escola afiliada a Team Ganbaru · Do your best.