



***A.S.D. Amici del Judo***

***www.amicideljudo.net***

# ***REGOLAMENTO ARBITRALE PER LE COMPETIZIONI DI JUDO TRADIZIONALE***

## ***INDICE:***

- Art.1 Area di competizione**
- Art.2 Abbigliamento**
- Art.3 Requisiti personali**
- Art.4 Posizioni**
- Art.5 Inizio del combattimento**
- Art.6 Fine del combattimento**
- Art.7 Risultato**
- Art.8 Gesti**
- Art.9 Passaggio in Ne Waza**
- Art.10 Durata del combattimento**
- Art.11 Segnale di fine tempo**
- Art.12 Tecnica coincidente con il segnale di fine tempo**
- Art.13 Tempo di Osae Komi**
- Art.14 Sono mama**
- Art.15 Responsabilità**
- Art.16 Ufficiali di gara**
- Art.17 Posizione e funzione dell'arbitro**
- Art.18 Responsabile di tatami**
- Art.19 Ippon**
- Art.20 Waza ari**
- Art.21 Osae Komi**
- Art.22 Applicazione di Matte**
- Art.23 Atti proibiti e sanzioni**
- Art.24 Decisione dopo un atto proibito**
- Art.25 Penalità**
- Art.26 Valutazione di Ippon**
- Art.27 Valutazione di Waza ari**
- Art.28 Infortunio, malore o incidente**
- Art.29 Categorie di peso**
- Art.30 Situazioni non previste dal regolamento**

## **Art. 1 – AREA DI COMPETIZIONE**

L'area di competizione dovrà avere dimensioni adeguate alla pratica, dovrà essere ricoperta da tatami o altro materiale ugualmente accettabile.

L'area di combattimento sarà evidenziata da un quadrato centrale formato da due tatami di colore rosso. Allo scopo di scoraggiare tatticismi di combattimento sul bordo, e privilegiare lo svolgersi della competizione al centro, non avrà nessuna demarcazione laterale.

In occasione di più aree di combattimento attigue, la demarcazione tra le aree di combattimento, sarà contrassegnata da una riga rossa.

Nessun tecnico sarà ammesso al bordo dell'area di combattimento e il pubblico dovrà essere, generalmente, ad almeno tre metri di distanza dall'area stessa.

## **Art. 2 – ABBIGLIAMENTO**

I combattenti indosseranno il judogi, (costume da judo) bianco e pulito (il tessuto non deve riportare macchie), sul quale annoderanno eventualmente, la cintura rossa (primo chiamato) o bianca (secondo chiamato).

Il judogi, indossato dai combattenti dovrà rispondere ai seguenti requisiti:

a) La casacca sarà di tessuto resistente, in cotone o materiale simile, senza strappi o lacerazioni, abbastanza morbido da permettere la presa e lunga da ricoprire le anche. Lo spessore del bavero della giacca non deve essere così spesso da impedire una presa efficace all'avversario. Solo due distintivi potranno essere applicati al judogi ; il logo del Dojo di appartenenza e il marchio del produttore, qualunque cosa ritenuta eccessiva sarà bandita. Nessun'altra forma di pubblicità sarà ammessa.

b) Le maniche saranno larghe e lunghe tanto da ricoprire la parte più alta del polso (ci deve essere una distanza di almeno 5 cm. tra la manica e il braccio, per tutta la sua lunghezza compreso eventuali fasciature).

c) I pantaloni saranno larghi e lunghi tanto da raggiungere le caviglie (ci deve essere una distanza di almeno 7 cm. tra il pantalone e la gamba, per tutta la sua lunghezza compreso eventuali fasciature).

d) La cintura sarà allacciata con un nodo piatto, abbastanza stretta da impedire alla casacca di essere troppo lenta, sarà lunga tanto da fare due volte il giro del corpo e da sporgere da ogni lato del nodo che la fissa, per almeno 15 cm.

e) Le donne dovranno indossare, sotto la casacca una maglietta bianca, a maniche corte o un body bianco.

## **Art. 3 – REQUISITI PERSONALI**

I combattenti avranno le unghie tagliate corte e non porteranno alcun oggetto metallico (orecchini, piercing, etc.) che possa ferire o recare danno all'avversario o a se stessi. Ad un combattente i cui capelli, a parere dell'arbitro, siano tanto lunghi da poter causare inconvenienti durante il combattimento, sarà richiesto di legarli dietro con un elastico. Gli apparecchi dentali dovranno essere protetti sopra e sotto. E' consentito l'uso del paradenti.

## **Art. 4 – POSIZIONI**

Il combattimento si svolgerà nell'area di cui all'art. 1 "Area di competizione". Nessuna tecnica applicata quando uno o entrambi i combattenti sono al di fuori di questa area, sarà ritenuta valida. I combattenti dovranno svolgere il confronto mantenendo la posizione Shizentai, potranno alternare con Jigotai o Kogeki shisei (guardia destra o sinistra), nelle situazioni dove si renda necessario,

senza arrecare ostruzione al combattimento.

## **Art. 5 – INIZIO DEL COMBATTIMENTO**

I combattenti staranno in piedi uno di fronte all'altro nell'area di combattimento ad una distanza di 4 metri e faranno un saluto in piedi. Dopo il saluto, insieme, avvanzeranno di un passo, prima col piede sinistro e poi con il destro per portarsi in Shizen Hontai. Il combattimento inizierà immediatamente dopo che l'arbitro avrà annunciato Hajime (cominciate).

Le prese dovranno essere effettuate entro 4/5 secondi dall'Hajime e non sarà mai possibile romperle o contrastarle. Il combattimento avrà sempre inizio con i combattenti in piedi.

## **Art. 6 – FINE DEL COMBATTIMENTO**

Al termine del combattimento i contendenti torneranno al posto iniziale in Shizen Hontai e, stando uno di fronte all'altro attenderanno il verdetto dell'Arbitro, poi faranno un passo in dietro, partendo prima col piede destro e poi con il sinistro, per eseguire il saluto in piedi.

## **Art. 7 – RISULTATO**

Il risultato di un combattimento sarà deciso a seguito dell'attribuzione di Ippon Waza-ari, Waza-ari nichikai waza e kinza ottenuti con tecniche di Nage-waza (tecniche di proiezione) e Katame-waza (tecniche di controllo).

Due waza-ari comporteranno l'assegnazione di ippon.

Nelle competizioni a squadre o con gironi all'italiana saranno assegnati i seguenti punti Judo:

- Ippon, Waza-ari Awasete Ippon, .....	10 punti
- Waza-ari .....	7 punti
- Waza-ari nichikai waza.....	5 punti
- Kinza.....	3 punti

## **Art. 8 – GESTI**

L'Arbitro, nel corso delle seguenti azioni, eseguirà i gesti sotto indicati:

1. Ippon: alzerà il braccio teso al di sopra del capo, con il palmo della mano rivolto in avanti.
2. Waza-ari: alzerà il braccio all'altezza della spalla, con il palmo della mano rivolto verso il basso.
3. Waza-ari awazete ippon: prima il gesto del Waza-ari poi quello dell'ippon.
4. Waza-ari ni chikai waza e kinza: non verrà segnalato dall' Arbitro.
5. Osaе komi: tenderà il braccio verso il basso in direzione dei combattenti, mentre è di fronte a loro, piegando il corpo in avanti in direzione di questi ultimi e mantenendo tale posizione per tutta la durata dell'immobilizzazione.
6. Toketa: alzerà un braccio in avanti all'altezza delle spalle, muovendolo velocemente da destra a sinistra per 2-3 volte.
7. Matte: sarà pronunciato senza alcun gesto;
8. Jikan: alzerà una mano all'altezza delle spalle e con il braccio parallelo al tatami mostrerà il palmo piatto della mano (con le dita rivolte verso l'alto) al tavolo della giuria.
9. Sonomama: si piegherà in avanti e toccherà entrambi i combattenti con il palmo delle mani.
10. Yoshi: toccherà entrambi i combattenti con il palmo delle mani esercitando una certa pressione su di loro.
11. Kachi: (per indicare il vincitore di un combattimento) solleverà una mano verso il vincitore, col palmo rivolto verso l'interno.
12. Per indicare ai combattenti di risistemare il judogi: incrocerà la mano sinistra sopra la destra all'altezza della cintura con i palmi rivolti verso l'interno.
13. Richiamo per non combattività: roteerà, con un movimento in avanti, gli avambracci all'altezza del petto ed indicherà con il dito indice il combattente.
14. Per indicare che una tecnica non è considerata valida, alzerà una mano al di sopra della testa,

palmo rivolto in avanti, e l'agiterà da destra a sinistra due o tre volte.

15. Per assegnare una penalità: indicherà verso il combattente con il dito indice, tenendo il resto delle dita chiuse a forma di pugno.

16. Falso attacco: estenderà entrambe le braccia in avanti, con le mani chiuse, poi compirà un gesto verso il basso con entrambe le mani.

### **COMMENTO:**

Se ad entrambi i combattenti viene assegnata una penalità, l'Arbitro deve indicare alternativamente entrambi i combattenti (indice destro per il combattente alla sua destra, indice sinistro per quello alla sua sinistra) Il gesto di Hikiwake sarà applicato solo nelle competizioni a squadre, gironi all'Italiana o in caso di abbandono da parte di uno dei due combattenti a causa di un infortunio. Per indicare il vincitore l'Arbitro ritornerà nella posizione in cui si trovava all'inizio dell'incontro, farà un passo avanti, indicherà il vincitore e farà un passo indietro.

### **Art. 9 – PASSAGGIO IN NE-WAZA**

I combattenti potranno passare dalla posizione in piedi al Ne-waza (lotta a terra) nei casi seguenti, tuttavia l'Arbitro potrà sempre ordinare loro di riprendere la posizione in piedi, qualora ritenga che non ci sia continuità nell'applicazione della tecnica:

a) Quando un combattente, dopo aver ottenuto qualche risultato con una tecnica di proiezione, continua l'azione senza interruzione in ne-waza e prende l'offensiva.

b) Quando uno dei combattenti cade in seguito all'esecuzione non riuscita di una tecnica di proiezione, l'altro può seguirlo a terra, o quando uno dei combattenti è squilibrato o è sul punto di cadere, dopo l'esecuzione di una tecnica di proiezione, l'altro può avvantaggiarsi della posizione squilibrata dell'avversario per portarlo a terra.

c) Quando uno dei combattenti ottiene un risultato importante eseguendo uno Shime-waza (strangolamento), o Kansetsu-waza (leva articolare) nella posizione in piedi e continua, con controllo e senza interruzione, in Ne-waza.

d) Quando uno dei combattenti porta l'avversario in Ne-waza con l'esecuzione particolarmente abile di un movimento che, anche se può assomigliare ad una tecnica di proiezione non può essere considerata come tale.

e) In ogni altro caso non previsto dai paragrafi precedenti di questo articolo, in cui un combattente può cadere o essere sul punto di cadere, l'altro potrà avvantaggiarsi della posizione dell'avversario per andare in Ne-waza.

### **COMMENTO:**

Quando un combattente esegue un Hikkomi gaeshi, se i combattenti si separano alla fine dell'azione, il risultato può essere considerato come una proiezione e potrà essere assegnato un punteggio.

Quando un combattente trascina a terra il suo avversario in ne-waza in modo non conforme all'art.9 ed il suo avversario non si avvantaggia di ciò per continuare in ne-waza, l'Arbitro dovrà annunciare matte e assegnare la penalità al combattente che ha effettuato il trascinamento.

Quando un combattente trascina a terra il suo avversario in ne-waza in modo non conforme all'art.9 ed il suo avversario si avvantaggia di questo per continuare in ne-waza, si può far continuare il combattimento, ma l'Arbitro deve comunque assegnare la penalità al combattente che ha effettuato il trascinamento.

### **Art. 10 – DURATA DEL COMBATTIMENTO**

La durata del combattimento (tempo reale) verrà stabilita in precedenza. Al termine del tempo stabilito e in situazione di parità, sarà prolungata la durata dell'incontro per il tempo fissato dal

regolamento di gara, al termine del quale, se nulla cambia, l'Arbitro assegnerà la vittoria al combattente che, a suo giudizio, avrà dimostrato una maggiore combattività (tenuto conto dei Kinza o dei Wazari ni chikai waza non registrati). Di seguito si indicano i tempi di gara non effettivi e consigliati che possono essere soggetti a cambiamenti:

- Giovani 15 - 17 anni: 3 minuti

- Adulti Kyu e Dan (dai 18 anni in poi): 3 minuti

Si precisa che il tempo di gara sarà interrotto dall'Arbitro solo con Jikan.

#### **Art. 11 – SEGNALE DI FINE TEMPO**

La fine del tempo stabilito per il combattimento sarà segnalata all'Arbitro con un segnale acustico sufficientemente chiaro.

#### **Art. 12 – TECNICA COINCIDENTE COL SEGNALE DI FINE TEMPO**

Ogni tecnica di proiezione eseguita contemporaneamente al suono del segnale di fine tempo, sarà ritenuta valida; così pure quando un Osaekomi (immobilizzazione) è annunciata simultaneamente al segnale di fine tempo, il tempo stabilito per il combattimento sarà prolungato fino a quando l'Arbitro annuncerà Ippon o Toketa (immobilizzazione rotta).

#### **COMMENTO:**

Sebbene una tecnica di proiezione possa essere applicata in coincidenza col segnale di fine tempo, se l'Arbitro, ritiene che non ci sia stata immediata efficacia, potrà annunciare Sore-made.

#### **Art. 13 - TEMPO DI OSAEKOMI**

##### **Categoria bambini:**

Ippon: 15 secondi

Waza-ari: dai 10 ai 14 secondi

Un Osaekomi di durata inferiore a 10 secondi sarà valutato come Waza-ari Nichikai waza o Kinza

##### **Categoria ragazzi:**

Ippon: 20 secondi

Waza-ari: dai 15 ai 19 secondi

Un Osaekomi di durata inferiore a 15 secondi sarà valutato come Waza-ari Nichikai waza o Kinza

##### **Categoria giovani e adulti:**

Ippon: 30 secondi

Waza-ari: dai 25 ai 29 secondi

Un Osaekomi di durata inferiore a 25 secondi sarà valutato come Waza-ari Nichikai waza o Kinza

#### **Art. 14 – SONO MAMA**

In Ne-waza, nel caso in cui l'Arbitro ritenga opportuno interrompere momentaneamente il combattimento senza causare un cambiamento nella posizione dei combattenti, dovrà annunciare Sono-mama. Per fare ricominciare il combattimento annuncerà Yoshi verificando che la posizione dei combattenti tra di loro non sia stata mutata.

Il tempo intercorso tra l'annuncio di Sono-mama e Yoshi sarà escluso dal tempo specifico di Osaekomi.

#### **Art. 15 – RESPONSABILITA'**

L'Arbitro sarà responsabile dell'andamento del combattimento e le sue decisioni saranno definitive e inappellabili.

#### **Art. 16 – UFFICIALI DI GARA**

Il combattimento sarà diretto da un solo Arbitro.

Gli Arbitri, sia uomini che donne, dovranno indossare il judogi bianco o la divisa ufficiale dell'Associazione durante la gara. Gli Arbitri donna devono indossare una maglietta bianca sotto il judogi.

#### **Art. 17 – POSIZIONI E FUNZIONI DELL'ARBITRO**

L'Arbitro starà all'interno dell'area di combattimento di fronte al tavolo della giuria e avrà la responsabilità sia dello svolgimento del combattimento che del giudizio finale.

#### **Art. 18 – RESPONSABILE DI GARA**

Il Responsabile di gara è il responsabile dell'attività dell'Associazione, o suoi vice, o il più alto in grado presente deve rappresentare la politica dell'organizzazione. A lui dovranno essere rivolte richieste o lamentele.

#### **Art.19 – IPPON**

L'Arbitro annuncerà Ippon (punto) e Sore-made (finito) ponendo fine al combattimento, quando sarà dell'avviso che una tecnica di proiezione o di controllo, eseguita da uno dei combattenti diretta o in contraccolpo, meriti l'Ippon oppure se un combattente solleva con abilità l'avversario disteso sulla schiena circa all'altezza delle proprie spalle. Dopo aver fermato il combattimento farà tornare i combattenti ai loro posti iniziali e indicherà il vincitore sollevando la mano verso di lui.

#### **COMMENTO:**

Nel caso in cui entrambi i combattenti ottengano contemporaneamente un risultato meritevole di Ippon, l'Arbitro annuncerà Doji-ippon (Ippon contemporaneo) e Sore-made. In tal caso, i combattenti avranno il diritto, di rifare il combattimento, se uno solo lo richiederà sarà dichiarato vincitore per Ippon.

Quando entrambi i combattenti cadono in seguito a ciò che sembra essere un attacco eseguito contemporaneamente e l'Arbitro non è in grado di decidere quale delle due tecniche abbia prevalso, non si deve assegnare nessun punteggio.

#### **Art. 20 – WAZA-ARI**

L'Arbitro annuncerà Waza-ari (quasi punto), quando sarà dell'avviso che la tecnica eseguita da un combattente meriti l'assegnazione di Waza-ari come nei seguenti casi:

- 1) Quando un combattente, eseguendo una tecnica di proiezione, non riesce a terminarla in modo completo tanto da meritare Ippon.
- 2) Quando un combattente immobilizza l'altro da 25 a 29 secondi.
- 3) Quando un combattente esegue Tomoe Nage senza successo ma se dopo un apprezzabile lasso di tempo riesce comunque a proiettare l'avversario potrà comunque ottenere Waza-ari.
- 4) Quando un combattente proietta l'altro con una tecnica (come ad esempio Seoi Otoshi) e l'avversario rotola sulla schiena.

Se lo stesso combattente ottiene due Waza-ari l'Arbitro annuncerà Waza-ari awazete-ippon (due waza-ari valgono Ippon) e dopo aver fermato il combattimento, farà tornare i combattenti alle loro rispettive posizioni di partenza e indicherà il vincitore alzando la mano verso di lui. Qualora, invece, l'Arbitro sia dell'avviso che la tecnica eseguita da un combattente valga Waza-ari ni chikai waza (quasi waza-ari) o kinza ne terrà conto senza darne annuncio.

#### **Art. 21 – OSAE-KOMI**

L'Arbitro annuncerà Osaе-komi (immobilizzazione) quando è dell'avviso che un combattente ha

intrapreso con successo una immobilizzazione valida. L'Arbitro annuncerà immediatamente Toketa (immobilizzazione interrotta) in qualunque momento dopo l'annuncio di Osae-komi se è dell'avviso che l'immobilizzazione non sia più valida.

I tempi per l'assegnazione di Waza ari con un combattente immobilizzato vanno da 25 a 29 secondi mentre l'Ippon sarà assegnato allo scadere dei 30 secondi di immobilizzazione.

### **COMMENTO:**

Se un combattente, che sta controllando il suo avversario, con una Osae komi waza, cambia, senza perdere il controllo, con un'altra Osae komi waza, il conteggio del tempo di immobilizzazione continuerà fino all'annuncio di Ippon (o waza-ari, o equivalente nel caso di wazari-awasete-ippun) o Toketa.

Quando l'Osae-komi waza è stata applicata, se è il combattente in posizione di vantaggio a commettere un'infrazione passibile di penalità, l'Arbitro annuncerà "matte" e farà tornare i combattenti nella loro posizione iniziale, annuncerà la penalità (e qualsiasi punteggio derivante dall'osaekomi) e quindi farà riprendere il combattimento con l'annuncio di hajime.

Quando l'Osaekomi è stata applicata, se è il combattente in posizione di svantaggio a commettere un'infrazione passibile di penalità, l'Arbitro dovrà annunciare "sonomama", infliggere la penalità e quindi dare inizio di nuovo al combattimento toccando entrambi i combattenti e annunciando "yoshi". Tuttavia, qualora la penalità assegnata dovesse essere hansoku-make, l'Arbitro dovrà agire in conformità.

### **Art. 22 – APPLICAZIONE DI MATTE**

Nei casi sottoindicati:

l'Arbitro annuncerà Matte (aspettate) e interromperà temporaneamente il combattimento, facendolo poi riprendere annunciando Hagime:

- Quando uno o entrambi i contendenti escono o stanno per uscire dall'area di combattimento.
- Quando uno o entrambi i contendenti hanno compiuto o stanno per compiere un atto proibito.
- Quando uno o entrambi i contendenti sono infortunati o si sentono male.
- Quando è necessario che uno o entrambi i combattenti debbano riannodare la propria cintura.
- Quando durante il Ne-waza non c'è alcun progresso evidente e i combattenti si trovano in una posizione di Ashi-garami (gambe agganciate).
- In ogni altro caso in cui l'Arbitro lo ritenga necessario.
- L'arbitro farà seguire jikan al matte quando ritenga che sia necessario interrompere il tempo di combattimento.

### **Art. 23 – ATTI PROIBITI E SANZIONI**

La prima sanzione lieve, sarà Shido, la seconda sarà Chui, la terza sarà Keikoku, la quarta sarà Hansoku-Make a meno che l'infrazione non sia grave da meritare Hansoku-Make direttamente. L'Arbitro è autorizzato a infliggere penalità secondo "l'intento" o la situazione e nel migliore interesse del Judo stesso. Infrazione lieve, errori tattici, tecnici o comportamentali non gravi, normalmente penalizzate con Shido:

- 1) Nella posizione in piedi, evitare intenzionalmente di effettuare la presa.
- 2) Adottare una posizione di difesa estrema. Combattere in posizione non eretta di uno o entrambi i combattenti. Costringere l'avversario ad una posizione scorretta per mezzo della presa.
- 3) Stando in posizione eretta, continuare a tenere l'estremità della manica o maniche dell'avversario a scopo difensivo.
- 4) Tenere continuamente da un solo lato (con ambo le mani) il collo, il bavero o la manica dell'avversario, oppure la sua cintura o la casacca all'estremità inferiore.
- 5) Tenere la presa in cintura o mantenere il controllo del braccio per Ippon seoi nage per più di 2 o 3 secondi;

- 6) Mantenere a lungo il corpo a corpo (oltre i 4 o 5 secondi);
- 7) Evitare la presa al bavero passando la testa sotto la guardia dell'avversario;
- 8) Introdurre una o più dita all'interno della manica o della parte bassa dei pantaloni dell'avversario o prendere attorcigliando la sua manica.
- 9) Tenere continuamente intrecciate le dita di una o entrambe le mani per evitare il combattimento.
- 10) Disfare intenzionalmente il proprio judogi, allacciare la cintura o slacciarla o riallacciare i pantaloni senza l'autorizzazione dell'Arbitro.
- 11) Stando in posizione eretta, afferrare un piede o i piedi dell'avversario, la gamba o le gambe o i pantaloni con una mano o le mani, prima di aver effettuato la presa, salvo poi simultaneamente tentare una tecnica di proiezione.
- 12) Arrotolare l'estremità della cintura o della casacca intorno a qualsiasi parte del corpo dell'avversario (è ammesso il mezzo giro).
- 13) Afferrare tra i denti il judogi dell'avversario o appoggiare direttamente una mano o un braccio o gamba o piede sul viso dell'avversario.
- 14) Stando sulla schiena, trattenere l'avversario mediante una presa con le gambe intorno al suo collo o al torace, quando egli è riuscito a rialzarsi, oppure ha le ginocchia in tale posizione da poter sollevare il combattente che si trova sulla schiena.
- 15) Applicare Do-jime (compressione con le gambe a forbice) sul tronco, sul collo o sulla testa dell'avversario.
- 16) Colpire, col ginocchio o il piede, la mano o il braccio dell'avversario per obbligarlo ad abbandonare la presa.
- 17) Inserire il piede o la gamba sotto la cintura, il colletto o i baveri della casacca dell'avversario, o torcere una o più dita di questo per liberarsi dalla sua presa.
- 18) Trascinare l'avversario a terra per poter proseguire con il Ne-waza.
- 19) Eseguire qualsiasi tecnica di Nage-waza gettandosi prima sulle ginocchia. E' consentito eseguire tecniche con un solo ginocchio a terra.
- 20) Applicare qualunque azione che rischi di provocare lesioni al collo o alle vertebre dell'avversario.
- 21) Falciare dall'interno la gamba d'appoggio dell'avversario quando questi sta applicando una tecnica come harai-goshi.
- 22) Non tener conto delle osservazioni dell'Arbitro.
- 23) Fare dei richiami, delle osservazioni o dei gesti inutili o sgarbati all'avversario o all'arbitro durante il combattimento.
- 24) Sono proibite tutte le tecniche in Makikomi per la sola categoria "GIOVANI".

Infrazioni gravi, azioni contro l'integrità fisica dei combattenti o contro lo spirito del Judo, normalmente penalizzate con Hansoku make:

- 1) Fare qualsiasi azione che possa danneggiare o mettere in pericolo l'avversario o che sia contraria allo spirito del Judo.
- 2) Tuffare la testa, mantenuta in avanti, sul tatami, eseguendo o tentando di eseguire tecniche come Uchi-mata, Hane-goshi, Harai-goshi.

- 3) Lasciarsi cadere volontariamente indietro quando l'avversario si aggrappa alle spalle, mentre ciascun combattente controlla i movimenti dell'altro.
- 4) Proiettare l'avversario con Kawazu-Gake.
- 5) Sollevare da terra l'avversario disteso sulla schiena per proiettarlo di nuovo a terra (mochiage otoshi).
- 6) Lasciarsi cadere direttamente a terra durante l'applicazione o il tentativo di applicare tecniche di kansetsu o shime waza.
- 7) Applicare Kansetsu-waza in altre parti del corpo che non siano il gomito.

#### **COMMENTO:**

Al fine di privilegiare il Judo attivo, le sanzioni di Shido, Chui, Keikoku, non attribuiscono automaticamente nessun vantaggio per l'avversario, ma solo in caso di parità di punteggi positivi le sanzioni saranno considerate per l'assegnazione della vittoria. La suddivisione in due gruppi va intesa come una guida per chiarire i concetti sulle relative sanzioni normalmente inflitte per aver commesso un atto proibito. Si può infliggere una sanzione dopo l'annuncio di Soremade per qualsiasi atto proibito commesso durante il tempo concesso per il combattimento o, in alcune situazioni eccezionali, per azioni gravi commesse dopo il segnale di fine combattimento, quando ancora la decisione non è stata dichiarata.

#### **Art. 24 - DECISIONE DOPO UN ATTO PROIBITO**

Quando il risultato di un combattimento è stato deciso in seguito a Hansoku -make (atto proibito), Fusen (forfait ossia quando l'avversario non si presenta per il combattimento), Kiken (abbandono ossia quando l'avversario abbandona la gara nel corso del combattimento), ferita o incidente, l'Arbitro indicherà il vincitore del combattimento.

#### **Art. 25 – PENALITÀ**

L'Arbitro annuncerà Shido, Chui, Keikoku, o Hansoku-make (squalifica) quando uno o entrambi i combattenti eseguono o hanno eseguito un'azione proibita, valutando la gravità dell'infrazione. Le penalità non comporteranno alcun punteggio per l'avversario. Per assegnare la penalità l'Arbitro interromperà momentaneamente il combattimento, rimanderà i combattenti alle rispettive posizioni d'inizio e annuncerà la penalità inflitta, indicando il combattente che ha commesso l'azione proibita.

#### **COMMENTO:**

- 1) Quando i due combattenti infrangono le regole nello stesso momento, ciascuno di loro deve essere penalizzato secondo la gravità dell'infrazione commessa.
- 2) Quando ambedue i combattenti sono stati penalizzati con Keikoku e in seguito ambedue ricevono un'altra punizione, saranno squalificati ambedue con Hansoku-make.

#### **Art. 26 – VALUTAZIONE DI IPPON**

La valutazione di Ippon sarà data nei seguenti casi :

##### a) Nage-waza

- Quando un combattente, applicando una tecnica o contrattaccando una tecnica dell'avversario lo proietta nettamente sulla schiena con forza , velocità e controllo.

##### b) Kateme-waza:

- Quando un combattente dichiara Maitta (rinuncio) o batte sul proprio corpo o su quello dell'avversario, o sul tatami, con la mano o coi piedi due o più volte.
- Quando un combattente immobilizza l'avversario che non riesce a liberarsi per il tempo di cui all'art. 13, dopo l'annuncio di Osae-komi fatto dall'Arbitro.
- Quando l'efficacia di una tecnica di Shime-waza o Kansetsu-waza è sufficientemente evidente a discrezione dell'Arbitro. L'Arbitro può decretare Ippon, a suo giudizio, quando ritiene che la tecnica sia eseguita in maniera pienamente efficace, considerato il livello dei combattenti. Questo commento ha il fine di prevenire possibili incidenti o reclami.

#### **Art. 27 – VALUTAZIONE DI WAZA-ARI**

L'assegnazione di Waza-ari sarà data nei seguenti casi:

##### a) Nage-waza

- Quando un combattente applicando una tecnica di proiezione non realizza il successo completo, tanto da meritare Ippon (rotolamenti, cadute parziali e/o sul fianco).

##### b) Osae-komi

- Quando un combattente immobilizza l'altro per il tempo indicato all'art. 13.

#### **Art. 28 – INFORTUNIO, MALORE O INCIDENTE**

La decisione di Gachi (vittoria) o di Make (sconfitta) e di Hiki-wake (parità), sarà presa dall'Arbitro, quando uno dei combattenti viene a trovarsi nell'impossibilità di continuare a causa di ferita, malessere o incidente, occorsogli durante il combattimento, in base alle seguenti regole:

##### 1) FERITA:

- Se la responsabilità della ferita è imputabile al combattente sano, questi sarà dichiarato sconfitto.
- Se non è possibile attribuire la responsabilità della ferita a uno dei combattenti, vincerà l'atleta che può continuare.

2) **MALESSERE:** Generalmente, se il combattente colto da malore durante il combattimento non può continuare, sarà dichiarato sconfitto.

3) **INCIDENTE:** Se sopravviene un incidente non riconducibile alla responsabilità di nessuno dei due combattenti, ma che renda comunque impossibile proseguire un combattimento, sarà presa la decisione di Hiki-wake.

##### **COMMENTO:**

1) Se un combattente ferito si trova nell'impossibilità di proseguire il combattimento, l'Arbitro non emetterà subito il verdetto che lo dichiara sconfitto, col semplice annuncio di Kiken, ma renderà nota la responsabilità della ferita e il referto medico sul combattente ferito, poi prenderà la decisione appropriata, secondo quanto stabilito da questo articolo. Ove un combattente rifiuti di continuare il combattimento, quando è ritenuto in grado di farlo, il combattimento sarà concluso per Kiken.

2) Il combattente che verrà dichiarato Make (perdente) per aver ferito l'avversario, non potrà prendere parte ad alcun combattimento successivo.

3) Nel caso siano feriti entrambi i combattenti e sia impossibile attribuire la responsabilità della ferita ad uno di loro, ma sia necessario avere un contendente che partecipi al turno successivo (come nelle gare a eliminazione diretta) sarà concesso al combattente, in grado di continuare a combattere, la possibilità di proseguire nella gara valutando la vittoria a seguito dei punti positivi e negativi assegnati fino a quel momento.

#### **Art. 29 – CATEGORIE DI PESO GIOVANI (15/ 17 ANNI) E ADULTI**

Categorie di peso maschili: 55 / 60 / 66 / 73 / 81 / 90 / +90 Kg.  
Categorie di peso femminili: 48 / 52 / 56 / 61 / 66 / 72 / +72 Kg.

### **Art. 30 – SITUAZIONI NON PREVISTE DAL REGOLAMENTO**

Se si verifica una situazione non prevista da questo regolamento, la decisione dell'Arbitro, deve essere presa dopo averla discussa con tutti gli Arbitri presenti.

### **REGOLAMENTO TECNICO PER LA CATEGORIA BAMBINI (6/10 ANNI)**

I Sutemi ed i Makikomi sono vietati, così come le tecniche eseguite in ginocchio, le prese alle gambe, tutte le tecniche di tachi waza eseguite cadendo sopra al compagno. Sono inoltre vietati shime e kansetsu waza.

E' permessa solo la presa fondamentale ed il controllo della presa alla manica deve gestire la proiezione.

Se un combattente mantiene il controllo del braccio per eseguire Ippon Seoi Nage o mantiene la presa in cintura per più di 2 o 3 secondi l'arbitro dovrà dare Matte.

E' proibito inoltre la presa unilaterale, incrociata e mantenere il corpo a corpo.

E' proibito eseguire tecniche a sinistra con prese a destra e viceversa.

Dopo l'Hajimè ogni attacco potrà essere eseguito solo dopo che entrambi abbiano fatto le prese fondamentali.

Nella fase di NE WAZA è proibito avvolgere il braccio intorno al collo.

### **TEMPI DI GARA**

Randori arbitrato:

- Ne waza: 1 minuto non effettivo.

Immobilizzazioni: da 10 a 14 secondi l'arbitro assegnerà Waza ari, allo scadere dei 15 secondi l'arbitro assegnerà Ippon.

- Tachi waza: 1 minuto e 30 secondi non effettivo.

Immobilizzazioni: da 10 a 14 secondi l'arbitro assegnerà Waza ari, allo scadere dei 15 secondi l'arbitro assegnerà Ippon.

### **CATEGORIE DI PESO**

Bambini 6/10 anni:

Cinture Bianche/Gialle: Ne Waza

Categorie di peso : 20 / 23 / 26 / 30 / 34 / 38 / 42 / 46 / 50 / +50 Kg.

Cinture Arancioni/Verdi/Blu/Marroni: Randori in Tachi waza

Categorie di peso: 20 / 23 / 26 / 30 / 34 / 38 / 42 / 46 / 50 / +50 Kg.

### **REGOLAMENTO TECNICO PER LA CATEGORIA RAGAZZI ( 11/ 14 ANNI)**

Rimangono le regole della fascia di età precedente si possono eseguire i Sutemi ma non i Makikomi.

### **TEMPI DI GARA**

Randori arbitrato:

- Ne waza: 2 minuti non effettivi.

Immobilizzazioni: da 15 a 19 secondi l'arbitro assegnerà Waza ari, allo scadere dei 20 secondi l'arbitro assegnerà Ippon.

- Tachi waza: 2 minuti non effettivi.

Immobilizzazioni: da 15 a 19 secondi l'arbitro assegnerà Waza ari, allo scadere dei 20 secondi l'arbitro assegnerà Ippon.

Ragazzi 11/14 anni:

Cinture Bianche/Gialle: Ne Waza

Cinture Arancioni/Verdi/Blu/Marroni : Randori in Tachi waza

Categorie di peso (maschi): 32 / 36 / 40 / 44 / 48 / 52 / 57 / 62 / 68 / 75 /  
+75 Kg.

Categorie di peso (femmine): 32 / 36 / 40 / 44 / 48 / 52 / 56 / 60 + 60 Kg

## **GIUDIZIO DI COMBATTIMENTO**

Si ritiene più produttivo nell'arbitraggio educativo, non assegnare sanzioni se non in caso di assoluta necessità limitatamente alla categoria ragazzi e giovani.

Nel caso il combattimento termini in parità, limitatamente alla categoria bambini e ragazzi, l'arbitro potrà avvalersi del prolungamento dell'incontro (30 secondi) dandone motivazione ai due combattenti. Nella valutazione finale l'arbitro dovrà tenere conto dell'atteggiamento più propositivo di uno dei due combattenti nel caso non ci sia una azione meritevole per l'assegnazione della vittoria.

**Regolamento aggiornato al 14 febbraio 2023**