

JUDO

WEDSTRIJDREGLEMENT VOOR DE JEUGD

Aangepaste instructie ten behoeve van Streekontmoetingen.

Inhoud	blz.
Algemeen	2
Wedstrijdruimte en wedstrijdduur	3
Schrijversinstructie	4
Tijdwaarnemersinstructie	5
Bijzondere regels bij Streekontmoeting	6
Puntentelling bij Streekontmoeting	6
Verboden wedstrijdhandelingen	7
Uitdrukkingen en tekens scheidsrechter	8
Afbeeldingen uitdrukkingen en tekens	10

Kleding 11

Persoonlijke eisen 11

Nieuwe regels (*per 15-03-2013*)

Nieuwe regels (*per 01-03-2014*)

Nieuwe regels (*per 01-10-2015*) 12

ALGEMEEN

Judo is geschikt om in wedstrijdverband te worden beoefend, omdat het een zaak is van aanvallen en verdedigen. Wordt er teveel verdedigd dan kan/moet de scheidsrechter de persoon in kwestie hier op wijzen, omdat het gezien wordt als weigeren van een gevecht. Bij een gelijke stand, zal in het algemeen degene die het meest aangevallen heeft als winnaar worden aangewezen.

Bij de jeugd worden straffen toegekend, maar deze worden altijd voorafgegaan door een waarschuwing met uitleg van de scheidsrechter.

Gezien de korte tijdsduur van een wedstrijd (2 à 3 minuten) en ook weinig of geen wedstrijdervaring van deelnemers, kent men eerder een waardering in de vorm van een waza-ari, of ippon toe dan bij oudere, meer ervaren deelnemers.

Zonder enige bedoeling is de jeugd vaak geneigd om de tegenstander om het hoofd te pakken en dan de worp uit te voeren, wat vaak gepaard gaat met meevallen. Hier moet de scheidsrechter streng op toezien dat dit niet gebeurt. Bij een houdgreep moet hij er ook op letten dat er geen nekklem ontstaat.

Wanneer zich tijdens een worp een blessure voordoet als gevolg van een verkeerde werp- of valtechniek, wordt hieraan geen waardering

toegekend, maar wordt de wedstrijd tijdelijk beëindigd. Vervolgens de blessure (laten) behandelen en nagaan of de persoon in kwestie de wedstrijd al dan niet kan vervolgen. In het laatste geval wordt de tegenstander als winnaar aangewezen, ervan uitgaande dat deze niet bewust een verboden handeling heeft toegepast.

Bij de jongste deelnemers komt het wel eens voor dat degene die geworpen is, direct daarna in een houdgreep wordt genomen en dan van schrik in tranen uitbarst. Is de worp normaal uitgevoerd, dan is het verstandig om eerst een houdgreep aan te kondigen om direct daarna deze houdgreep te verbreken (*middels sono-mama*). Vervolgens nagaan wat er precies aan de hand is. Blijkt het geen blessure of iets in die richting te zijn, dan wordt de wedstrijd voortgezet (*middels yoshi*) vanuit de houdgreep, die opnieuw wordt aangelegd.

Het is gebruikelijk dat men de witte judogi ook aan heeft tijdens de prijsuitreiking.

Bij opgelopen letsel, laten we dat behandelen door de aanwezige EHBO. Nooit het slachtoffer zonder begeleiding van de judomat sturen, maar altijd begeleiden naar de plaats van bestemming, al moet daardoor de voortgang van de wedstrijd tijdelijk worden stopgezet.

Er van uitgaande dat een scheidsrechter onpartijdig is, kan het toch voorkomen dat deze beïnvloed wordt door opmerkingen vanaf de zijlijn. Nu komt het erop aan om daarboven te staan en je aandacht bij de wedstrijd te houden om zo tot de juiste beoordeling te komen.

Het groeten voor en na de wedstrijd moet correct gebeuren. Indien dit niet het geval is, dan moet hier wat van gezegd worden, waarna opnieuw wordt gegroet. Het groeten houdt in dat men respect heeft voor de tegenstander en hem of haar dus niet met opzet een blessure bezorgt. In het laatste geval moet de scheidsrechter degene die de overtreding maakt een waarschuwing geven en bij herhaling een straf toekennen. Ook het schudden van de handen door de judoka's, voorafgaand aan de wedstrijd,

is niet gewenst. Hierop moeten de judoka's gewezen worden, echter is daarop geen straf van toepassing.

WEDSTRIJDRUIMTE EN WEDSTRIJDDUUR

De gevechtsruimte bij de Streekontmoetingen dient minimaal 4 x 4 m en maximaal 6 x 6 m te zijn. De veiligheidsstrook moet ook voldoende breed zijn (min. 1 m).

De wedstrijd duurt voor de deelnemers gewoonlijk 2 minuten. Bij een gelijke stand dient een winnaar aangewezen te worden door de scheidsrechter. Wanneer er geen duidelijk voordeel voor één van beide judoka's is, kan de wedstrijd met 1 minuut worden verlengd. Wel dient hierbij te worden gelet of de deelnemers niet te vermoeid zijn of in ademnood verkeren.

SCHRIJVERSINSTRUCTIE

De schrijver bij een judowedstrijd heeft een aantal taken:

1. De schrijver roept de judoka's om, die op de mat moeten verschijnen. Eerst wordt een wedstrijd uit poule 1 gespeeld, daarna een wedstrijd uit poule 2 (en eventueel poule 3/4) om de judoka's een optimale rustpauze te geven. De judoka die als eerste genoemd wordt, krijgt de witte wedstrijdband om en dient zich aan de "witte kant" van het scorebord op te stellen.
2. Tijdens de wedstrijd houdt de schrijver, eventueel samen met een tijdwaarnemer, het scorebord bij. Na de wedstrijd dient er op gelet te worden dat de bordjes weer teruggelegd worden.
3. Na het verstrijken van de volledige wedstrijd- of houdgreeptijd wordt door de tijdwaarnemer het pittenzakje op de mat geworpen. De winnende judoka dient het pittenzakje terug te brengen naar de

tafel en zijn/haar naam te noemen, om zodoende fouten te voorkomen.

4. De schrijver registreert na afloop van de wedstrijd de punten van de winnaar op het wedstrijdschema. De verliezer krijgt altijd 0 punten.

Puntentelling: ippon = 10 punten
 waza-ari = 7 punten
 beslissing = 1 punt

Naam							gew.	pnt.	plaats
		■		■	■				
		■	■			■			
	■			■		■			
	■		■		■				

voorbeeld wedstrijdschema

Belangrijkste regels hierbij zijn:

- 2 waza-ari's staat gelijk aan een ippon

Het behaalde resultaat, aangegeven op het scorebord, mag pas verwijderd worden nadat de scheidsrechter de winnaar heeft aangewezen.

Bij het opmaken van de einduitslag van een poule gaat het in de eerste plaats om de gewonnen wedstrijden, daarna is het aantal punten van belang. Zijn beide gelijk, dan telt het resultaat van de onderlinge wedstrijd. Deze zal altijd een beslissing brengen, omdat een wedstrijd altijd een winnaar en een verliezer kent.

TJDWAARNEMERSINSTRUCTIE

De tijdwaarnemers houden de wedstrijdduur en de duur van de houdgrepen in de gaten.

De duur van de houdgrepen:

10 sec. = waza-ari

20 sec. = ippon

Als de wedstrijdduur of de duur van een houdgreep afgelopen is, moet het pittenzakje op de mat vallen.

Heeft een judoka een waza-ari op het scorebord staan en hij/zij legt een houdgreep aan, dan hoeft deze houdgreep maar 10 sec. te zitten.

Wordt een houdgreep vlak voor het einde van de wedstrijd aangelegd, dan dient de tijd net zolang door te lopen, totdat de houdgreep afgelopen / verbroken is.

Bij aankondiging van sono-mama (niet bewegen) en matte → kleding in orde maken, de tijd stopzetten. Bij aankondiging van yoshi (doorgaan) de tijd weer laten doorlopen.

BIJZONDERE REGELS BIJ STREEKONTMOETING

Na ippon gaat de wedstrijd gewoon door tot de 2 minuten zijn volgemaakt. De scheidsrechter kan beslissen dat de wedstrijd eerder is afgelopen bij groot krachtverschil tussen de judoka's.

In de leeftijdscategorie 13-14 jaar is bij het scoren van een 'ippon' wel meteen de wedstrijd beëindigd.

De judoka die de 1^e ippon maakt, is winnaar van de wedstrijd. Op het scorebord wordt dit aangegeven met een liggende 2 bij waza-ari. Score wordt verder niet meer bijgehouden.

PUNTELLING BIJ STREEKONTMOETING

Bij de Streekontmoetingen verdienen de judoka's elke ontmoeting punten d.m.v. hun behaalde resultaat op die dag. Hieronder staat de puntenverdeling:

1^e plaats: 4 punten
2^e plaats: 3 punten
3^e plaats: 2 punten
meedoen: 1 punt

Aan het eind van de reeks Streekontmoetingen (na 6 ontmoetingen), wordt de totaalscore opgemaakt per judoka. Hieronder staat de prijsverdeling:

0 t/m 3 punten: herinnering
5 t/m 9 punten: brons
10 t/m 15 punten: zilver
16 t/m 20 punten: goud

VERBODEN WEDSTRIJDHANDELINGEN

De volgende worpen zijn zonder uitzondering voor iedere deelnemer verboden:

- Ryo-Ashi-Dori: 9^e armworp (twee benen tegelijk eronder uittrekken)
- Kani-Basami: 9^e sutemi (de schaar)
- Voorwaartse worpen op één of twee knieën, zowel in tachi-waza als in ne-waza

De volgende handelingen zijn niet toegestaan:

- Technieken uit Kansetsu-, Shime- of Sankaku-waza.
- Het zonder techniek je tegenstander naar de grond brengen (false attack).

- Om het hoofd pakken zonder daarbij een arm in te sluiten (necktie), zowel in tachi-waza als in ne-waza.
- Het na een goed uitgevoerde werptechniek op de andere judoka vallen.
- Het onder de band pakken, zowel aanvallend als verdedigend. Ook in overgang naar ne-waza.
- Het verbreken van kumi kata met twee handen, losslaan, knie of elleboog.
- Directe bearhug (bearhug vanuit kumi kata met minimaal één hand is toegestaan).
- Crossgrip, pakking op de band en eenzijdige pakking zullen direct gevolgd moeten worden door een aanval.
- Kumi kata vermijden door o.a. de hand of pols vast te pakken of de judogi af te schermen.
- Buiten de gevechtsruimte stappen, of niet direct terug de gevechtsruimte (willen) betreden.

Waarderingen behaald door toepassing van deze handelingen worden niet toegekend.

UITDRUKKINGEN EN TEKENS SCHEIDSRECHTER

De nummers verwijzen naar de afbeeldingen verderop.

Hajime

Begin of hervatting van de wedstrijd (geen teken).

Sore-made

Einde van de wedstrijd (geen teken).

1. Hajime / Sore-made

Hajime, ofwel begin of hervatting van de wedstrijd (geen teken).

Sore-made, einde van de wedstrijd (geen teken).

2. Waza-ari: 7 punten

Bijna ippon. De scheidsrechter heft één hand, met de handpalm naar beneden, zijwaarts omhoog tot op schouderhoogte.

3. Ippon: 10 punten

Vol punt. De wedstrijd is daarmee geëindigd. De scheidsrechter heft één hand hoog boven zijn hoofd.

4. Waza-ari Awaseta Ippon: 10 punten

Twee waza-ari's = ippon. De scheidsrechter geeft na elkaar de tekens behorend bij waza-ari en ippon. De wedstrijd is daarmee geëindigd.

5. Osaekomi

Houdgreep. De scheidsrechter strekt de arm van het lichaam af en wijst naar beneden in de richting van de deelnemers, met het gezicht naar de deelnemers en het lichaam naar hen voorovergebogen.

6. Toketa

Houdgreep verbroken. De scheidsrechter heft één hand naar voren en wuift daarmee snel twee of drie keer van rechts naar links.

7. Mate

Tijdelijke stop van de wedstrijd waarbij de deelnemers elkaar loslaten. De wedstrijd wordt stilgezet. De scheidsrechter heft één hand op schouderhoogte voorwaarts en toont de tijdwaarnemer de vlakke handpalm, met de vingers omhoog en de arm ongeveer parallel met de mat.

8. Sono-mama

Tijdelijke stop tijdens bijv. een houdgreep t.b.v. een (mogelijke) blessure. De scheidsrechter bukt voorover en drukt met beide handpalmen op beide deelnemers.

9. Yoshi

Hervatting van de tijdelijke stop tijdens bijv. een houdgreep. De scheidsrechter bukt wederom voorover en drukt met beide handpalmen op beide deelnemers.

10. Herroepen van een beslissing

Hetzelfde teken wordt met de ene hand herhaald, terwijl de andere hand boven het hoofd geheven wordt en daarmee twee of drie keer van links naar rechts gezwaaid. Indien een correctieteken gegeven moet worden, moet dit zo snel mogelijk na het herroepingsteken gebeuren. Bij het herroepen van een toegekende waardering wordt geen aankondiging gemaakt.

11. Winnaar aanwijzen











Om de winnaar aan te wijzen keert de scheidsrechter terug naar de plaats die hij innam bij het begin van de wedstrijd, doet een stap voorwaarts, wijst de winnaar aan door met één hand met de palm naar binnen boven schouderhoogte te wijzen in de richting van de winnaar en doet een stap terug.

12. Judo-gi in orde brengen

Om aan te geven dat een deelnemer zijn 'judo-gi' in orde moet brengen, kruist de scheidsrechter de linkerhand op bandhoogte over de rechterhand, met de palmen binnenwaarts gericht.

N.B. De scheidsrechter dient bij het toekennen van de score tevens melding te maken van degene aan wie de score wordt toegekend. Dus bijvoorbeeld "yuko rood" of "waza-ari wit".

AFBEELDINGEN UITDRUKKINGEN EN TEKENS

<p>1. Hajime/ Sore-made</p>	<p>2. Waza-ari</p> 	<p>3. Ippon</p> 
<p>4. Awaseta</p> 	<p>5. Osaekomi</p> 	<p>6. Toketa</p> 
<p>7. Mate</p> 	<p>8. Sono-mama</p> 	
<p>10. Herroepen</p> 	<p>11. Winnaar</p> 	<p>12. Judo-gi</p> 

KLEDING

- De judoka draagt een witte judogi tijdens de Streekontmoetingen.
- De judogi moet hygiënisch, schoon en droog zijn.
- De jas moet voldoende lang zijn en de heupen bedekken.
- De mouwen van de judogi dienen de hele arm te bedekken, inclusief de pols, bij de controle van de judogi (gestrekte armen naar voren);
- De afstand tussen de bovenkant van het borstbeen en het kruispunt van de jas (revers) moet, verticaal gezien, minder dan 10 cm zijn.
- De broek moet breed en lang genoeg zijn om meer dan de helft van het onderbeen te bedekken.
- De wedstrijdband moet met een “judoknoop” worden vastgemaakt, zodanig dat de jas niet te los zit.
- Voldoet de kleding niet aan deze eisen, dan kan de scheidsrechter de judoka opdragen een ander pak aan te trekken.
- Bij volharding kan na beslissing wedstrijdleiding uitsluiting van de wedstrijd volgen.

PERSOONLIJKE EISEN

- Als het haar van de judoka zodanig lang is dat het een ander kan hinderen, dan moet dit bij elkaar gebonden worden.
- Kortgeknipte nagels, zodat je elkaar niet kunt verwonden.
- Nagels niet gelakt, om medische redenen.
- Geen metalen voorwerpen (bijvoorbeeld ringen, oorbellen, kettingen, haarelastiekjes en speldjes) dragen.
- Wondjes afdoende beschermen.
- Bandages gebruikt voor intaping van blessures, mogen geen harde hulpstukken bevatten.
- Voldoet de judoka niet aan deze eisen, dan kan de scheidsrechter de judoka opdragen zodanige maatregelen te treffen dat alsnog aan deze eisen wordt voldaan.

- Bij volharding kan na beslissing wedstrijdleiding uitsluiting van de wedstrijd volgen.

NIEUWE REGELS (per 15-03-2013)

- Een osaekomi die op de gevechtsruimte is aangekondigd, blijft voortduren ook als de judoka's los komen van de gevechtsruimte en de osaekomi nog intact is.
 - Gaat de osaekomi heel erg ver buiten de mat, dan is ippon een overweging.
- De houdgreeptijden zijn aangepast, zie *tijdwaarnemersinstructie*.
- Een ippon wordt alleen gegeven wanneer en sprake is van volledige ruglanding met impact. Alle bruglandingen worden voor ippon aangezien.

NIEUWE REGELS (per 01-03-2014)

- Eisen aan de judogi zijn aangescherpt, zie *kleding*.
- Als de judoka's gedurende een werpactie de gevechtsruimte verlaten en één van hen maakt direct een osaekomi, dient dit als geldig beschouwd te worden.
- Een osaekomi mag ook uitgevoerd worden in de Ura-positie.
- Er zijn meer verboden handelingen toegevoegd, zie *verboden wedstrijdhandelingen*.

NIEUWE REGELS (per 01-10-2015)

- Wanneer een judoka een overtreding begaat, krijgt hij/zij een waarschuwing met uitleg van de scheidsrechter. Begaat de judoka wederom eenzelfde overtreding, dan wordt een shido gegeven.
- Er wordt strikter toegezien op het betreden en verlaten van de mat door de judoka's.