



- ***REGOLAMENTO INTERNAZIONALE  
PER LE COMPETIZIONI DI JUDO***
- ***L'ARBITRO DI JUDO: REQUISITI  
FONDAMENTALI***
- ***REGOLAMENTO DEL SETTORE  
ARBITRI DI JUDO***

***AREA NAZIONALE DELLE DISCIPLINE ORIENTALI  
UISP***

	<b>REGOLE DI COMBATTIMENTO</b>	<b>3</b>
art.1	Area di competizione	3

art.2	Attrezzatura	4
art.3	Uniforme	6
art.4	Igiene	7
art.5	Arbitri e giudici di gara	8
art.6	Posizione e funzione dell'arbitro	9
art.7	Posizione e funzione dei giudici	11
art.8	Gesti	12
art.9	Luogo (aree valide)	15
art.10	Durata del combattimento	16
art.11	Time out	16
art.12	Segnale di fine tempo	16
art.13	Tempo di osae-komi	17
art.14	Tecnica coincidente con il segnale di fine tempo	17
art.15	Inizio del combattimento	17
art.16	Passaggio in ne-waza	18
art.17	Applicazione del matte	19
art.18	Sonomama	21
art.19	Fine del combattimento	21
art.20	Ippon	23
art.21	Waza-ari-awasete-ippou	24
art.23	Waza-ari	24
art.24	Yuko	25
art.26	Osaekomi-waza	25
art.27	Atti proibiti e sanzioni	26
art.28	Assenza e abbandono	32
art.29	Infortunio, malore o incidente	33
art.30	Situazioni non previste dalle regole	36
	<b>REGOLAMENTO GARE CATEGORIA ESORDIENTI</b>	36
	<b>L'ARBITRO DI JUDO - I REQUISITI FONDAMENTALI</b>	37
	<b>REGOLAMENTO DEL SETTORE ARBITRI DI JUDO</b>	43
art 1	Costituzione e scopi	43
art 2	Organi del settore arbitri.	43
art 3	Gli ufficiali di gara	43
art 4	Il Responsabile Nazionale	44
art 5	Commissione Nazionale Arbitri	45
art 6	I Responsabili Regionali	45
art7	Arbitri Regionali	45
art 8	Arbitri Nazionali	46
art 9	Arbitri Internazionali	46
art 10	Decadenza degli Arbitri	47
art 11	Doveri dell'arbitro	47
art 12	Diritti degli arbitri	48
art 13	Compatibilità	48
art 14	Norme finali	48

## FEDERAZIONE INTERNAZIONALE DI JUDO

# REGOLE DI COMBATTIMENTO

*EDIZIONE 2014 rev.00 (04 Settembre 2014)*

## Art.1 - AREA DI COMPETIZIONE

L'**area di competizione** dovrà avere le dimensioni di m. 14 x 14 ed un minimo di 13 x 13 dovrà essere ricoperta da tatami o altro materiale ugualmente accettabile.

La zona interna, sarà denominata **area di combattimento** e deve avere dimensioni di m. 8 x 8 ed un minimo di 7 x 7.

La zona al di fuori dell'area di combattimento denominata area di sicurezza, dovrà essere larga 3 metri e dovrà essere di un colore diverso dall'area di combattimento.

Per indicare le rispettive posizioni nelle quali i due combattenti devono iniziare e terminare il combattimento, verranno fissate, al centro dell'area di combattimento e ad una distanza di 4 metri l'una dall'altra, una striscia di nastro adesivo blu e una di nastro adesivo bianco, lunghe circa 50 cm e larghe 10 cm. La striscia bianca dovrà trovarsi alla destra dell'arbitro e quella blu alla sua sinistra.

L'area di competizione dovrà essere fissata su un pavimento o su una piattaforma elastica (vedi appendice).

Qualora due o più aree di competizione siano disposte l'una in continuazione dell'altra, è consentito l'utilizzo di un'area comune di sicurezza, che non dovrà essere inferiore a 3 metri.

Intorno all'area di competizione si deve mantenere una zona libera di almeno 50 cm.

### **appendice all'art. 1 - AREA DI COMPETIZIONE.**

#### **Tatami**

Generalmente misurano m. 1 x 2, sono fatti di paglia pressata o, più frequentemente, di poliestere espanso compatto.

Devono essere stabili sotto i piedi ed avere la proprietà di assorbire l'urto durante le cadute (ukemi) e non devono essere né scivolosi né troppo ruvidi.

Questi elementi, che costituiscono la superficie per la competizione, devono essere allineati senza spazi fra di loro, avere una superficie omogenea ed essere fissati in modo tale da non spostarsi.

## **Piattaforma**

La piattaforma è facoltativa, deve essere fatta di legno solido, ma con una certa elasticità, deve misurare circa 18 metri di lato e non superare i 50 cm in altezza.

## **Art. 2 - ATTREZZATURA**

### **a) SEDIE (GIUDICI)**

Nell'area di sicurezza, agli angoli diagonalmente opposti dell'area di combattimento, si devono collocare due sedie leggere, in una posizione tale da non ostacolare, al giudice e alla giuria, la visione del tabellone.

### **b) TABELLONI PER IL PUNTEGGIO**

Per ogni area di competizione saranno collocati due (2) tabelloni, alti non oltre 90 cm e larghi non più di due metri. Questi tabelloni indicano il punteggio orizzontalmente e vanno collocati al di fuori dell'area di competizione, in modo da poter essere visti facilmente dall'arbitro, dai giudici di gara e dagli spettatori. I tabelloni devono essere costruiti con un congegno che consenta di registrare le penalità ricevute dai combattenti (vedi esempio dell'appendice).

Nel caso in cui si faccia uso di tabelloni elettronici, devono essere disponibili anche tabelloni manuali di riserva (vedi appendice).

### **c) CRONOMETRI**

Dovranno essere disponibili i seguenti cronometri:

- durata del combattimento                      uno (1)
- durata dell'osaekomi                              due (2)
- di riserva    uno (1)

Nel caso in cui si faccia uso di cronometri elettronici, si dovranno avere anche cronometri manuali di riserva per il controllo (v. appendice).

### **d) BANDIERINE (CRONOMETRISTI)**

I cronometristi dovranno usare le bandierine nel modo seguente:

- gialla    per l'interruzione del combattimento
- blu    per indicare che l'osaekomi è in atto.

Se si fa uso di un orologio con quadro elettronico, che indichi sia la durata del combattimento che la durata dell'osaekomi, l'uso delle bandierine gialla e blu non sarà necessario. Tuttavia, è meglio tenere queste bandierine di riserva.

### **e) GOLDEN SCORE**

Qualora alla fine del tempo regolamentare i combattenti si trovassero in parità, l'Arbitro, in accordo con il Presidente di Giuria, darà continuità all'incontro senza limite di tempo. L'incontro verrà comunque interrotto al primo vantaggio acquisito da uno dei due combattenti, o dalla comminazione di una penalità ad uno dei due contendenti.

All'inizio del GOLDEN SCORE devono essere azzerati solo i cronometri.

Precisazioni:

**Durante Osaekomi il periodo di golden score potrà continuare sino al conseguimento di Yuko che verrà segnalato attraverso un adeguato suono acustico** ovvero sino alla conclusione per shime-waza o kansetsu-waza da parte di uno dei combattenti o alla prima penalità commessa da uno dei due combattenti.

### **SEGNALE DI FINE TEMPO**

La fine del tempo stabilito per il combattimento sarà indicata all'arbitro per mezzo del suono di una campana o di qualsiasi altro congegno analogo udibile.

### **f) CINTURE ROSSE E BIANCHE**

Nel caso si usino esclusivamente judogi bianchi (vedere art. 3), ciascun combattente dovrà indossare una cintura bianca (primo ad essere chiamato) o una cintura rossa (secondo chiamato). La cintura dovrà essere larga almeno 5 cm. abbastanza lunga da fare due giri completi intorno alla vita e una volta annodata dovrà pendere di 20-30 cm per ciascuna delle due estremità.

### **appendice all'art. 2 - ATTREZZATURA.**

#### **POSIZIONE DELLA GIURIA DA TAVOLO, dei TABELLONISTI e dei CRONOMETRISTI**

I "tabellonisti" e i "cronometristi" dovranno trovarsi di fronte all'arbitro e bene in vista dalla giuria da tavolo.

#### **DISTANZA DEGLI SPETTATORI**

In genere, gli spettatori non saranno ammessi ad una distanza inferiore ai 3 metri dalla superficie della competizione (o piattaforma).

#### **CRONOMETRI E TABELLONI**

I "cronometri" devono essere accessibili per coloro che hanno la responsabilità della loro precisione e devono essere controllati regolarmente sia all'inizio che durante la competizione.

### **Art. 3 - UNIFORME (JUDO)**

I combattenti dovranno indossare il "judogi" (uniforme di judo), che dovrà rispondere ai seguenti requisiti

**a)** essere confezionato in modo resistente, in cotone o altro materiale simile e in buone condizioni (senza strappi o lacerazioni). Il materiale non deve essere così spesso da impedire all'avversario di fare una presa;

**b)** di colore bianco o quasi bianco per il primo combattente chiamato e di colore blu per il secondo chiamato;

**c)** Su parti della casacca e dei pantaloni viene concessa la possibilità di inserire scritte o pubblicità.

*Vedi allegato.*

**d)** la casacca dovrà essere abbastanza lunga da coprire le cosce e deve arrivare almeno ai pugni quando le braccia sono distese completamente ai lati del corpo: la casacca sarà indossata con il lato sinistro incrociato sopra il destro e deve essere abbastanza ampia da superare il fondo della gabbia toracica e permettere una sovrapposizione di almeno 20 cm. Il risvolto ed il collo del judogi devono essere: massimo 1 cm. di spessore e 5 cm. di larghezza. Le maniche della casacca devono arrivare almeno all'articolazione del polso e al massimo possono salire di 5 cm sopra il polso, fra il braccio e la manica, per tutta la sua lunghezza deve esserci uno spazio di almeno 10-15 cm (comprese le bende):

**e)** i pantaloni, senza alcuno marchio, devono essere abbastanza lunghi da coprire le gambe: al massimo possono arrivare alla caviglia e al minimo devono arrivare 5 cm sopra di essa, fra la gamba del combattente e il pantalone per tutta la sua lunghezza deve esserci uno spazio di 10-15 cm (comprese le bende):

**f)** sopra la casacca, all'altezza della vita, si deve indossare una cintura resistente, larga da 4 a 5 cm (il cui colore corrisponde al grado), annodata con un nodo quadrato, stretto abbastanza da impedire che la casacca sia troppo sciolta; la cintura deve essere abbastanza lunga da fare due volte il giro della vita e, una volta annodata, pendere di 20-30 cm da ogni lato del nodo:

**g)** le donne dovranno indossare, sotto la casacca:

*l)* una maglietta bianca o quasi bianca, purché sia a tinta unita, a maniche corte, piuttosto resistente e abbastanza lunga da poter essere messa dentro i pantaloni; oppure

//) un body bianco o quasi bianco a maniche corte; o ambedue.

La dove il regolamento parla di judogi blu, nastro adesivo blu, bandierine blu, tabellone blu, ecc., è possibile da parte degli organizzatori della gara (che non sia: Campionato del Mondo, Olimpiade, Campionati Continentali e Tornei "A"), specificare che ambedue i combattenti debbano indossare judogi bianchi; in questo caso il primo combattente chiamato indosserà una cintura bianca ; il secondo indosserà una cintura rossa , e l'attrezzatura sarà di colore rosso anziché blu, inoltre la bandierina che il cronometrista dovrà usare per indicare l'osaekomi in atto sarà di colore blu.

### **appendice all'art. 3 - UNIFORME**

Se il judogi di un combattente non risponde ai requisiti richiesti da questo articolo, l'arbitro deve ordinare al combattente di cambiarlo nel più breve tempo possibile e di indossare un judogi che vi sia conforme.

Per assicurarsi che le maniche della casacca del combattente siano della lunghezza richiesta, l'arbitro gli ordinerà di alzare entrambe le braccia, facendogliele estendere completamente all'altezza delle spalle al momento del controllo.

In più, per assicurarsi che le maniche della casacca siano conformi in ampiezza a quanto richiesto in questo articolo, l'arbitro ordinerà al combattente di sollevare entrambe le braccia in avanti e di piegarle in su a 90 gradi rispetto ai gomiti.

### **Art. 4 - IGIENE**

- a) il judogi deve essere pulito, asciutto e privo di odori sgradevoli;
- b) le unghie delle mani e dei piedi dovranno essere tagliate corte;
- c) l'igiene personale del combattente dovrà essere ad un livello accettabile;
- d) i capelli lunghi dovranno essere legati in modo da non creare inconvenienti all'avversario (vedi esempio ultima pagina)
- e) gli apparecchi dentali dovranno essere protetti sopra e sotto.

### **appendice all'art. 4 - IGIENE.**

La legatura dei capelli lunghi, durante il combattimento, è concesso due volte; eventuali successive interruzioni, a tal proposito, saranno sanzionate con shido.

Tutti i combattenti che non si adeguino ai requisiti richiesti dall'art. 3 e dall'art. 4 perderanno il diritto di gareggiare e l'avversario vincerà il combattimento per kikengachi, secondo la regola della "maggioranza dei 3" (vedi art. 28).

## **Art. 5 - ARBITRI E GIUDICI DI GARA**

Generalmente il combattimento deve essere diretto da un arbitro e 2 giudici, sotto la supervisione della Commissione d'arbitraggio (giuria). L'arbitro e i giudici di gara devono essere assistiti dai cronometristi e dalla giuria da tavolo.

### **appendice all'art. 5 - ARBITRI E GIUDICI DI GARA.**

I cronometristi, i compilatori dei verbali, le giurie da tavolo e tutti gli altri assistenti tecnici devono avere un'età minima di 21 anni, un'esperienza almeno triennale come arbitri nazionali (nelle gare internazionali, ecc.) e una buona conoscenza delle regole di competizione.

Il comitato organizzatore deve assicurarsi che essi abbiano ricevuto un addestramento completo prima di dirigere un combattimento.

Dovranno essere impiegati almeno 2 cronometristi: uno per registrare il tempo reale del combattimento e l'altro per registrare il tempo dell'osaekomi.

Se possibile, ci dovrebbe essere una terza persona per controllare i 2 cronometristi, per evitare errori o dimenticanze.

Il cronometrista principale (quello addetto al tempo reale del combattimento) farà partire il suo orologio quando udrà gli annunci di "hajime" oppure "yoshi".

Il cronometrista dell'osaekomi farà partire il suo orologio nel momento in cui verrà dato il comando di "osaekomi". Lo fermerà al comando "sonomama", lo farà ripartire al comando di "yoshi".

Al segnale di "toketa" o "matte" egli fermerà il suo orologio ed indicherà all'arbitro il numero dei secondi trascorsi; altrimenti allo scadere del tempo a disposizione per l'osaekomi (20 secondi se non c'è stato un risultato, 15 secondi se il combattente tenuto nell'osaekomi abbia subito un waza-ari) indicherà la fine dell'osaekomi con il segnale appropriato.

Il cronometrista dell'osaekomi abbasserà la bandierina blu durante il combattimento dopo aver fermato il cronometro sentendo "sonomama" ed alzerà la bandierina ogni volta che avrà fatto ripartire il cronometro al segnale di "yoshi".

Il cronometrista principale (tempo reale del combattimento) alzerà una bandierina gialla ogni qualvolta egli fermerà il suo orologio al comando di "matte" o "sonomama" e dovrà abbassare la bandierina nel momento in cui farà ripartire il suo orologio al comando di "hajime" o "yoshi".



Quando il tempo del combattimento è terminato, i cronometristi lo devono notificare all'arbitro con un segnale chiaramente udibile (vedere all'art. 12 del Regolamento di Gara).

La giuria da tavolo deve essere a completa conoscenza dei gesti e dei segnali che vengono utilizzati per indicare il risultato di un combattimento.

Oltre alle persone sopraelencate, vi sarà anche una persona addetta alla registrazione dell'andamento generale della gara.

Se si fa uso di sistemi elettronici, la procedura da adottare sarà la stessa di quella precedentemente citata. Tuttavia, è necessario assicurarsi che siano disponibili anche strumenti manuali di registrazione.

## **Art. 6 - POSIZIONE E FUNZIONE DELL'ARBITRO**

L'arbitro deve rimanere generalmente all'interno dell'area di competizione. Egli dovrà condurre il combattimento ed amministrare il giudizio. Dovrà, inoltre, assicurarsi che le sue decisioni siano registrate correttamente.

### **appendice all'art. 6 - POSIZIONE E FUNZIONE DELL'ARBITRO**

Quando l'arbitro annuncia una valutazione deve, senza perdere di vista i combattenti e mantenendo il suo gesto, disporsi in modo da osservare se il giudice che si trova nella posizione che gli consente di assisterlo meglio, indica una valutazione diversa.

Nei casi in cui i due combattenti si trovino in ne-waza e siano rivolti verso l'esterno, l'arbitro potrà osservare l'azione dalla zona di sicurezza.

Nel caso di osaekomi l'arbitro avrà cura di non trovarsi fra un giudice e gli atleti; se dovesse succedere il giudice si sposterà.

Prima di officiare la competizione, gli arbitri e i giudici devono familiarizzare con il suono della campana o altro mezzo che indichi il termine del combattimento nella loro area di competizione.

Nell'assumere il controllo di un'area di competizione, l'arbitro e i giudici devono assicurarsi che la

superficie del tatami sia pulita e in buone condizioni, che non vi siano spazi fra i tappeti, che le sedie dei giudici siano nelle giuste posizioni e che i combattenti rispondano ai requisiti degli artt. 3 e 4 del Regolamento di Competizione.

Gli arbitri devono assicurarsi che non vi siano spettatori, fotografi o sostenitori in una posizione tale da causare disturbo o costituire un rischio di infortunio per i combattenti.

Per i Tecnici verranno predisposte 2 sedie, una relativa al combattente con la cintura Bianca e una relativa al combattente con la cintura Rossa , poste ad almeno 50 cm dall'area di competizione.

Il Tecnico che intende seguire l'Atleta della propria Società dovrà utilizzare la sedia messa a disposizione senza mai alzarsi per tutta la durata del combattimento, comprese le fasi di aggiudicazione della vittoria.

Ai tecnici non sarà permesso dare indicazioni agli atleti mentre questi ultimi stanno combattendo. Sarà permesso dare indicazioni agli atleti solo nel corso della pausa tra il Matte e il successivo Hajme.

Se il Tecnico non rispetta questa regola comportamentale potrà essere richiamato ufficialmente previa esposizione del cartellino giallo o, in caso di grave o reiterato comportamento scorretto, allontanato dalla sedia previa esposizione del cartellino rosso.

Qualora il Tecnico continui a non mantenere un comportamento idoneo anche una volta uscito dall'area di gara potranno essere prese ulteriori decisioni sanzionatorie.

## **COMPORAMENTI PROIBITI AI TECNICI**

Commentare o criticare il verdetto degli Arbitri.

Richiedere modifiche alle valutazioni arbitrali.

Tenere atteggiamenti antisportivi nei confronti degli Arbitri, dei Presidenti di Giuria, del Tecnico concorrente, dell'Atleta concorrente del proprio Atleta (esempio lasciarlo solo durante la fase di aggiudicazione della vittoria all'avversario), del Pubblico, di qualsiasi

apparecchiatura strumentazione messa a disposizione dalla organizzazione per lo svolgimento della competizione, ecc..

Indossare indumenti non consoni al ruolo. (no Judogi)

## **Art. 7 - POSIZIONE E FUNZIONE DEI GIUDICI**

I giudici devono assistere l'arbitro e sedere l'uno di fronte all'altro ai due angoli, all'esterno dell'area di combattimento.

Normalmente, il giudice deve, con il gesto appropriato, esprimere solo la sua opinione sulla validità di ogni azione che si svolge sul bordo o all'esterno dell'area di combattimento.

Ogni giudice deve d'altra parte indicare la sua opinione facendo il gesto ufficiale appropriato ogni volta che la sua opinione è diversa da quella dell'arbitro, riguardo alla valutazione di una tecnica o di una sanzione annunciata da quest'ultimo.

Se l'arbitro, su una tecnica, dovesse esprimere un'opinione di un valore più alto di quella espressa dai due giudici, egli deve adeguare la sua valutazione a quella del giudice che ha espresso la valutazione più alta.

Se l'arbitro dovesse esprimere una valutazione più bassa di quella espressa dai due giudici, deve adeguare la sua valutazione a quella del giudice che ha espresso la valutazione più bassa.

Se un giudice dovesse esprimere una valutazione più alta di quella dell'arbitro e l'altro giudice una valutazione più bassa di quella dell'arbitro, l'arbitro mantiene la sua valutazione.

Se entrambi i giudici esprimono un giudizio diverso da quello dell'arbitro e questi non si avvede delle loro segnalazioni, i giudici si alzeranno in piedi e manterranno le loro segnalazioni fino a quando l'arbitro, notandoli, non rettifichi la sua valutazione.

Se dopo un periodo di tempo apprezzabile (alcuni secondi) l'arbitro non si accorge dei due giudici in piedi, il giudice che gli è più vicino dovrà avvicinarlo immediatamente ed informarlo circa l'opinione della maggioranza.

Ogni discussione può ritenersi possibile e necessaria solo se l'arbitro o uno dei giudici è stato testimone di qualcosa che gli altri due non hanno visto e che potrebbe cambiare la decisione; ma quello la cui opinione è in minoranza deve essere sicuro di ciò che afferma in modo da evitare discussioni inutili. La Terna Arbitrale è una equipe: **non** devono discutere fra loro.

I giudici devono, inoltre, assicurarsi che i punti registrati dall'addetto al punteggio siano conformi a quelli annunciati dall'arbitro.

Se un combattente deve lasciare l'area di competizione, temporaneamente, dopo che il combattimento è iniziato, per un motivo giudicato necessario da parte dell'arbitro, un giudice lo dovrà obbligatoriamente accompagnare per assicurarsi che non intervenga alcun tipo di irregolarità. Una simile autorizzazione verrà concessa soltanto in circostanze del tutto eccezionali (per cambiare il giudice se non è conforme alle norme).

## **appendice all'art. 7 - POSIZIONE E FUNZIONE DEI GIUDICI**

L'arbitro e i giudici potrebbero lasciare l'area di competizione durante le presentazioni o in caso di lunghi ritardi del programma.

I giudici siederanno tenendo separati i due piedi sul tappeto davanti alle loro sedie e porranno le mani (con i palmi rivolti verso il basso) sulle cosce.

Se un giudice dovesse notare un errore nel tabellone, deve attirare l'attenzione dell'arbitro sull'errore. Un giudice deve essere veloce a spostarsi con la sedia se la sua posizione dovesse arrecare danno ai combattenti.

Un giudice non deve precedere l'arbitro nella segnalazione di una valutazione.

In un'azione sul bordo del tappeto, il giudice deve segnalare immediatamente se l'azione è dentro o fuori.

Se un combattente, dopo che il combattimento è iniziato, deve cambiare una qualsiasi parte dell'uniforme al di fuori dell'area di competizione e se il giudice che lo deve accompagnare non fosse dello stesso sesso, sarà un ufficiale designato dal Comitato organizzatore a sostituire il giudice e ad accompagnare il concorrente.

Se la sua area di gara non è utilizzata e vi è un combattimento in corso nell'area adiacente, il giudice deve spostare la sua sedia se questa può arrecare danno ai combattenti dell'area vicina.

## Art. 8 - GESTI

### L'ARBITRO.

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

I) **Ippon**: alzerà il braccio teso al di sopra del capo, con il palmo della mano rivolto in avanti.

II) **Waza-ari**: alzerà un braccio a livello della spalla, con il palmo della mano rivolto verso il basso.

III) **Waza-ari awasete ippon**: prima il gesto del waza-ari, poi quello dell'ippon.

IV) **Yuko**: alzerà un braccio a 45° rispetto al fianco del corpo, con il palmo della mano rivolto verso il basso.

V) **Per indicare la non volontà di fare le prese**: ruoterà le mani una in senso orario e l'altra in senso antiorario all'altezza del petto, palmo rivolto in avanti.

VI) **Osaekomi**: 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.

VII) **Osaekomi-toketa**: alzerà un braccio in avanti, muovendolo velocemente da destra a sinistra per 2-3 volte.

## VIII)

**IX) Matte:** alzerà una mano all'altezza della spalla e con il braccio parallelo al tatami, mostrerà il palmo piatto della mano (con le dita rivolte verso l'alto) al cronometrista.

**X) Sonomama:** si piegherà in avanti e toccherà entrambi i combattenti con il palmo delle mani.

**XI) Yoshi:** toccherà entrambi i combattenti con il palmo delle mani, esercitando una certa pressione su di loro.

**XII) Per indicare l'annullamento di un'opinione espressa:** ripeterà con la mano lo stesso gesto, mentre alzerà l'altra mano al di sopra del capo e in avanti, agitandola da destra verso sinistra 2-3 volte.

## XIII)

**XIV) Kachi:** (per indicare il vincitore di un combattimento): solleverà una mano, col palmo rivolto verso l'interno, verso il vincitore.

**XV) Per indicare ai combattenti di risistemarsi il judogi:** incrocerà la mano sinistra sopra la destra all'altezza della cintura, con i palmi rivolti verso l'interno.**XVI) Richiamo per non combattività:** roteerà, con un movimento in avanti, gli avambracci all'altezza del petto ed indicherà con il dito indice il combattente.

**XVII) Per assegnare una penalità (shido, hansoku-make):** indicherà verso il concorrente con il dito indice, tenendo il resto delle dita chiuse a forma di pugno.

**XVIII) Per invitare il medico:** posizionandosi verso il tavolo del medico agiterà un braccio, con il palmo verso l'alto, dalla direzione del tavolo medico verso il combattente infortunato.

**XIX) Falso attacco:** estenderà entrambe le braccia in avanti, con le mani chiuse, poi compirà un atto verso il basso con entrambe le mani.

## appendice all'art. 8 - GESTI.

Qualora in seguito alle segnalazioni ufficiali dell'arbitro non risultasse abbastanza chiaro a quale dei due combattenti debba essere assegnato il punteggio o la penalizzazione, l'arbitro stesso potrà indicare verso il nastro bianco o blu (posizione iniziale).

Se si prevede una lunga pausa del combattimento, per indicare al combattente (o ai combattenti) che può sedersi a gambe incrociate nella posizione di inizio, l'arbitro gli farà segno in direzione di inizio con la mano aperta e con il palmo rivolto verso l'alto.

Le segnalazioni di yuko e waza-ari devono iniziare con il braccio al petto e con l'estensione successiva dell'avambraccio verso il fianco, fino alla corretta posizione finale.

Le segnalazioni di yuko e waza-ari devono essere mantenute anche mentre si compie il movimento, per assicurarsi che il punteggio sia chiaramente visibile ai giudici. Tuttavia, mentre ci si gira, si deve avere cura di non perdere di vista i combattenti.

Se ad entrambi i combattenti viene assegnata una penalità, l'arbitro deve indicare alternativamente entrambi i combattenti (indice sinistro per il combattente alla sua sinistra e indice destro per quello alla sua destra).

VIII)

XIII)

Nel caso si rendesse necessario un gesto di rettifica, dovrà essere fatto nel modo più rapido possibile, dopo il gesto di annullamento.

Quando si cancella un risultato non vengono fatti annunci.

Tutti i gesti devono essere mantenuti da 3 a 5 secondi.

Per indicare il vincitore, l'arbitro ritornerà nella posizione in cui si trovava all'inizio dell'incontro, farà un passo in avanti, indicherà il vincitore e farà quindi un passo indietro.

## I GIUDICI.

I) Per indicare che, secondo lui, un combattente ha eseguito un'azione da ritenersi valida pur essendo terminata con entrambi i combattenti fuori dall'area di combattimento, il giudice solleverà una delle mani in alto, abbassandola quindi all'altezza della spalla (pollice verso l'alto) e tenendola per alcuni attimi, braccio teso, lungo la linea che delimita l'area di combattimento.

II) Per indicare che, secondo lui, uno dei combattenti è uscito dall'area di combattimento senza azione e/o una azione è da ritenersi eseguita fuori

dall'area di combattimento, il giudice solleverà una delle mani all'altezza della spalla, con il pollice verso l'alto e braccio proteso lungo la linea che delimita l'area di combattimento, agitandola da destra a sinistra viceversa diverse volte.

III) Per indicare che, secondo lui, un punteggio/penalità o decisioni espresse dall'arbitro in base all'art. 8/a non hanno valore, il giudice solleverà la mano sopra la testa e la agiterà da destra a sinistra 2-3 volte.

IV) Per indicare che la sua opinione è diversa da quella dell'arbitro, il giudice farà uno dei segnali dell'art. 8/a.

V)

VI) Quando i giudici vogliono che l'arbitro annunci matte in ne-waza (cioè azione non in atto), devono segnalare ciò sollevando entrambe le mani all'altezza della spalla, con i palmi rivolti verso l'alto.

VII) Quando l'Arbitro chiama il medico i Giudici dovranno, da seduti, controllare la situazione e solo l'Arbitro si posiziona a fianco del medico per verificare la correttezza dell'intervento.

Qualora si renda necessario o in caso di decisione da prendere, l'arbitro può chiedere l'intervento dei Giudici.

## Art. 9 - LUOGO (AREE VALIDE)

Il combattimento si svolgerà nell'**area di combattimento**. Qualsiasi tecnica applicata quando entrambi i combattenti sono al di fuori di quest'area non sarà ritenuta valida.

### ECCEZIONI:

Quando una proiezione è iniziata con almeno un combattente in contatto con l'Area di Combattimento ma, nel corso della stessa azione, entrambi i combattenti si spostano fuori dall'**Area di Combattimento** la proiezione deve essere considerata valida ai fini dell'attribuzione di un eventuale punteggio.

Osaekomi

L'azione di controllo continuerà anche quando entrambi gli atleti sono completamente al di fuori dell'area di combattimento purché l'Osaekomi sia stato annunciato.

Kansetsu-waza e Shime-waza Kansetsu-Waza e gli Shime-Waza iniziati all'interno dell'area di combattimento e riconosciuti efficaci dall'arbitro, potranno essere proseguiti anche se i combattenti finiscono fuori dell'area di combattimento purché ci sia continuità di azione e rapidità di

risultato, quindi fino alla resa di uno dei 2 contendenti ovvero fino alla perdita di efficacia della tecnica valutata dall'arbitro.

### .appendice all'art. 9 - LUOGO (AREE VALIDE)

Una volta che è iniziato il combattimento, i combattenti possono lasciare l'area di competizione solo se l'arbitro ha dato loro il permesso di farlo. Tale permesso sarà concesso solo in circostanze eccezionali, come per la

necessità di sostituire il judogi se questo non è conforme a quanto previsto dall'art. 3, se abbia subito danni o si sia sporcato.

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

Vedi Regolamento Gare dell'anno in corso.

### **appendice all'art. 10 - DURATA DEL COMBATTIMENTO**

La durata dei combattimenti e la loro forma saranno determinati a seconda delle regole del torneo.

L'arbitro dovrà accertarsi della "durata" del combattimento prima di entrare nell'area di competizione.

## **Art. 11 - TIME OUT**

Il tempo che trascorre fra gli annunci dell'arbitro di matte e hajime e fra sonomama e yoshi non saranno conteggiati nella durata del combattimento.

## **Art. 12 - SEGNALE DI FINE TEMPO**

Il termine del tempo assegnato al combattimento verrà indicato all'arbitro tramite il suono di una campana o altro sistema altrettanto udibile.

### **appendice all'art. 12 - SEGNALE DI FINE TEMPO**

Quando si usano diverse aree di combattimento contemporaneamente, è necessario l'uso di strumenti bene udibili che abbiano un suono differente.

Il segnale di fine tempo deve essere sufficientemente forte da potersi udire anche al di sopra del rumore causato dagli spettatori.

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

<b>Ippon:</b>	20 secondi
<b>waza-ari:</b>	dai 15 ai 19 secondi
<b>yuko:</b>	dai 10 ai 14 secondi



Un osaekomi di durata inferiore ai 10 secondi sarà valutato come un attacco. Questi tempi sono validi per tutte le categorie agonistiche.

#### **Art. 14 - TECNICA COINCIDENTE CON IL SEGNALE DI FINE TEMPO**

Qualsiasi risultato immediato di una tecnica che abbia inizio contemporaneamente alla segnalazione di fine tempo sarà giudicato valido.

Nel caso che venga annunciato un osaekomi contemporaneamente alla segnalazione di fine tempo, il tempo stabilito per il combattimento verrà prolungato fino a quando non sarà raggiunto il punteggio di ippon, oppure fino a quando l'arbitro non annuncia toketa.

#### **appendice all'art. 14 - TECNICA COINCIDENTE CON IL SEGNALE DI FINE TEMPO**

Qualsiasi tecnica, applicata dopo il suono della campana o altro strumento, che indichi il termine del tempo di combattimento, non sarà considerata valida, anche se l'arbitro non avrà ancora annunciato soremade.

Sebbene si possa applicare una tecnica di proiezione contemporaneamente al suono della campana, se l'arbitro decide che essa non ha immediata efficacia, dovrà annunciare soremade.

#### **Art. 15 - INIZIO DEL COMBATTIMENTO**

I combattenti staranno in piedi l'uno di fronte all'altro nell'area del combattimento in prossimità del nastro blu o bianco, assegnato in corrispondenza del colore del judogi che indossano.

Dopo che i combattenti si sono inchinati e hanno fatto un passo in avanti, l'arbitro deve annunciare hajime per dare inizio al combattimento.

Il combattimento deve iniziare sempre in posizione eretta.

#### **appendice all'art. 15 - INIZIO DEL COMBATTIMENTO**

L'arbitro e i giudici devono sempre essere nella posizione loro assegnata prima dell'arrivo dei combattenti nell'area.

L'arbitro deve porsi al centro dell'area di combattimento, a 2 metri di distanza dalla linea che divide i combattenti. Egli deve, inoltre, essere rivolto verso il tavolo dei cronometristi.

I combattenti devono inchinarsi a vicenda all'inizio e alla fine del combattimento; se non lo fanno, l'arbitro deve invitarli a farlo annunciando "rei".

Gli atleti hanno come obbligo il saluto dalla posizione dei 4 metri di distanza. L'Arbitro esigerà che questo saluto sia eseguito in modo assolutamente corretto.

L'arbitro deve assicurarsi che "tutto è corretto" (cioè l'area del combattimento, i macchinari, le uniformi, l'igiene, gli ufficiali di gara, ecc.) prima di dare inizio al combattimento.

**Quando gli atleti stanno lasciando l'area di combattimento devono indossare il loro judogi in modo corretto.**

## **Art. 16 - PASSAGGIO IN NE-WAZA (LOTTA A TERRA)**

I combattenti potranno passare dalla posizione in piedi in ne-waza (lotta a terra) nei casi seguenti, ma tenendo presente che l'arbitro può, a suo giudizio, ordinare ai combattenti di riprendere la posizione in piedi se ritiene che non ci sia continuità nell'applicazione della tecnica:

**a)** quando un combattente, dopo aver ottenuto qualche risultato con una tecnica di proiezione, passa senza interruzione in ne-waza (lotta a terra) e prende l'offensiva;

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

**c)** quando uno dei combattenti ottiene qualche considerevole effetto applicando uno shime-waza (strangolamento) o kansetsu-waza (leva articolare) nella posizione in piedi e continua, senza interruzione, in ne-waza (lotta a terra);

**d)** quando un combattente porta l'avversario in ne-waza (lotta a terra) con l'esecuzione particolarmente abile di un movimento che, anche se può assomigliare ad una tecnica di proiezione, non può essere completamente qualificato 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, allora l'altro combattente può avvantaggiarsi della posizione dell'avversario per andare in ne-waza (lotta a terra).

## **appendice all'art. 16 - PASSAGGIO IN NE-WAZA (LOTTA A TERRA)**

Esempio: quando un combattente esegue Hikkomi-gaeshi (tecnica di Ma sutemi waza), 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. 16 ed il suo avversario non si avvantaggia di ciò per continuare in ne-waza, l'arbitro dovrà annunciare matte, fermare il combattimento e assegnare shido al combattente che ha infranto l'art. 27 (16S).

Quando un combattente trascina a terra il proprio avversario in ne-waza in modo non conforme alle regole dell'art. 16 e il suo avversario si avvantaggia di questo per continuare in ne-waza, si può far continuare il combattimento, ma l'arbitro deve comunque assegnare shido al combattente che ha infranto l'art. 27 (16S).

## **Art. 17 - APPLICAZIONE DEL MATTE (ATTESA)**

L'arbitro annuncerà "matte" (aspettate) al fine di fermare momentaneamente l'incontro e per ricominciare la gara annuncerà "hajime" (iniziate), nei seguenti casi:

- a)** quando entrambi i combattenti vanno fuori dell'area di combattimento senza che vi sia in corso un'azione.
- b)** quando uno o entrambi i combattenti commettono uno degli atti proibiti;
- c)** quando uno o entrambi i combattenti si infortunano o sono colti da malore;
- d)** quando è necessario che un combattente o entrambi i combattenti rimettano a posto la loro uniforme;
- e)** quando durante il ne-waza (lotta a terra) non c'è alcun progresso evidente e i combattenti giacciono in una posizione che non porta ad alcun esito, come ashi-garami (gambe intrecciate);
- f)** quando un combattente nella posizione di ne-waza prende la posizione in piedi o semi rialzata da ne-waza portando il suo avversario sulla schiena;
- g)** quando un combattente rimane in piedi, o dal ne-waza riguadagna una posizione in piedi e solleva da terra l'avversario che è sdraiato sulla propria schiena e che ha la gamba (gambe) intorno a qualsiasi parte del corpo del combattente eretto;
- h)** quando un combattente esegue o tenta di eseguire un kansetsu-waza, oppure uno shime-waza da una posizione in piedi e il risultato non è subito evidente;
- i)** in qualsiasi altro caso ritenuto necessario dall'arbitro;

j) quando l'arbitro e i giudici della Commissione Arbitrale desiderano conferire.

## **appendice all'art. 17 - APPLICAZIONE DEL MATTE (ATTESA)**

Quando l'arbitro annuncia "matte", deve stare attento a non perdere di vista i combattenti, nel caso che questi ultimi non abbiano udito e continuino il combattimento.

L'arbitro non deve annunciare "matte" per fermare i combattenti che stanno per uscire dall'area di combattimento, a meno che non ritenga pericolosa la situazione.

L'arbitro non deve annunciare "matte" quando un concorrente, che è sfuggito (per esempio: osaekomi, shime-waza, kansetsu-waza), sembra aver bisogno o addirittura richieda di riposare.

L'arbitro deve annunciare "matte" quando un combattente che si trova sul tatami con l'avversario aggrappato al dorso, riesce ad alzarsi in posizione semi eretta, staccando le mani dal tatami, in quanto ciò indica una perdita di controllo da parte dell'avversario.

Se l'arbitro dovesse annunciare "matte" per errore durante il ne-waza, provocando quindi la separazione dei concorrenti, l'arbitro e i giudici possono, se è possibile ed in accordo con la regola della "maggioranza dei tre", rimettere i combattenti nella posizione più simile possibile a quella originale e far riprendere il combattimento, se con tale azione si corregge un'ingiustizia subita da uno dei combattenti.

**Dopo l'annuncio del "matte", i combattenti dovranno lasciare i kumi kata e attendere, sul posto, istruzioni da parte dell'arbitro. (la maggior parte delle sanzioni "Shido" saranno comminate sul posto)**

Dopo che l'arbitro ha annunciato "matte", i combattenti dovranno rimanere in piedi se viene rivolta loro la parola o per aggiustarsi l'uniforme, oppure potranno sedersi se si prevede una lunga pausa. È consentito loro di assumere qualsiasi altra posizione soltanto per ricevere cure mediche.

L'arbitro può annunciare "matte" se uno dei combattenti è infortunato o è colto da malore e chiedere al medico accreditato alla squadra di recarsi nell'area di competizione per eseguire un rapido esame.

L'arbitro può annunciare "matte" se un combattente infortunato gli segnala di aver bisogno di un esame da parte del medico di squadra accreditato. Tale esame dovrà svolgersi con la maggior rapidità possibile (art. 29).

L'arbitro può annunciare "matte" se la Commissione Arbitrale (giuria), su richiesta del medico di squadra accreditato, autorizza quest'ultimo ad eseguire un veloce esame al combattente infortunato (art. 29).

## Art 18 - SONOMAMA

L'arbitro deve annunciare "sonomama" (non vi muovete) in qualsiasi caso in cui ritiene opportuno interrompere momentaneamente il combattimento per rivolgersi ad uno o ad entrambi i combattenti, senza causare un cambiamento nelle loro posizioni, o per assegnare una penalità in modo che il combattente che non è sanzionato non perda la sua posizione di vantaggio.

Per far ricominciare il combattimento dovrà annunciare "yoshi".

Sonomama può essere applicato solo nel ne-waza.

### appendice all'art. 18 - SONOMAMA

Quando l'arbitro annuncia "sonomama", deve stare attento che non ci siano cambiamenti nelle posizioni o nelle prese di entrambi i combattenti.

Se durante il ne-waza un combattente appare infortunato, l'arbitro può annunciare "sonomama" se necessario, poi far ritornare i combattenti alle posizioni precedenti l'annuncio di sonomama e quindi annuncerà yoshi.

## Art. 19 - FINE DEL COMBATTIMENTO

L'arbitro annuncerà "soremade" (questo è tutto) indicando la fine del combattimento nei seguenti casi:

- a)** quando uno dei combattenti ottiene un ippon o un waza-ari awasete ippon (artt. 20 e 21);
- b)**
- c)** in caso di vittoria per fusen-gachi (vittoria per assenza), oppure kiken-gachi (vittoria per abbandono), art. 28;
- d)** in caso di hansoku-make (squalifica), art.27;
- e)** quando uno dei combattenti non è in grado di continuare a causa di un infortunio (art. 29);
- f)** quando il tempo fissato per il combattimento è trascorso.

All'annuncio di soremade da parte dell'arbitro, i due combattenti dovranno tornare alle loro posizioni iniziali.

L'arbitro aggiudicherà il combattimento come segue:

I) quando un combattente ottiene ippon o equivalente, sarà dichiarato vincitore;

II) quando non si registri un ippon o equivalente, il vincitore sarà dichiarato seguendo il criterio sotto indicato:

un waza-ari prevale su qualsiasi numero di yuko;

III)

IV) Dopo che l'arbitro avrà indicato il risultato del combattimento, i combattenti faranno un passo indietro alle loro rispettive strisce bianca e blu, faranno un inchino in piedi e lasceranno l'area di competizione.

Una volta annunciato il risultato della gara ai combattenti e dopo che l'arbitro e i giudici hanno lasciato l'area di competizione, all'arbitro non sarà più possibile cambiare la propria decisione.

Se per errore l'arbitro assegnasse la vittoria del combattimento all'atleta sbagliato, i 2 giudici devono assicurarsi che egli cambi la sua decisione. Si potrà modificare tale errata decisione entro 10 minuti dal termine dell'incontro interessato anche se la terna e gli atleti hanno lasciato l'area di competizione. L'eventuale correzione avrà luogo se supportata da prove inconfutabili.

Tutte le azioni e decisioni prese dall'arbitro e dai giudici in conformità alla regola della "maggioranza dei 3" saranno definitive e senza appello.

## **appendice all'art. 19 - FINE DEL COMBATTIMENTO**

Dopo aver annunciato soremade, l'arbitro non deve perdere di vista i combattenti nel caso che questi non abbiano udito quanto annunciato e continuino a combattere.

L'arbitro deve ordinare ai 2 combattenti di riassetare il judogi, se necessario, prima di indicare il risultato.

Alla fine del combattimento gli atleti dopo aver ricevuto il giudizio arbitrale fanno un passo indietro e si salutano. Un saluto non corretto fa sì che si debba ripetere i. Se un atleta si rifiuta di eseguire il saluto o butta la cintura sulla materassina verrà cancellato dal tabellone.

## Art. 20 - IPPON

L'arbitro annuncerà "ippon" quando, a suo avviso, una tecnica applicata corrisponde ai seguenti criteri:

- a) quando un combattente proietta con **controllo** l'altro **ampiamente sul dorso**, con notevole **forza e velocità**;
- b) quando un combattente mantiene l'avversario in osaekomi-waza e quest'ultimo non riesce a liberarsi per 20 secondi dopo che è stato dato l'annuncio dell'osaekomi;
- c) quando un combattente si arrende battendo per 2 o più volte la mano o il piede o dicendo "maitta" (mi arrendo), generalmente come risultato di una tecnica di controllo di shime-waza (strangolamento), oppure di kansetsu-waza (leva al braccio);
- d) quando l'effetto di una tecnica di shime o di kansetsu è sufficientemente evidente.

**\*equivalenza:** nel caso in cui un combattente venga penalizzato con un "hansoku-make", l'altro combattente sarà dichiarato vincitore.

Nel caso in cui entrambi i combattenti ottengano l'ippon" contemporaneamente, l'arbitro annuncerà "hiki-wake" (pareggio) e i combattenti avranno il diritto di iniziare immediatamente un nuovo combattimento, con la regola del Golden Score.

Se solo uno dei combattenti esercita il suo diritto ad iniziare un nuovo combattimento, mentre l'altro lo rifiuta, l'atleta che intende combattere nuovamente verrà dichiarato vincitore per kiken-gachi.

### appendice all'art. 20 - IPPON

**Qualora la caduta di Uke avvenga con rotolamento e non con impatto netto sul dorso, la tecnica non potrà essere valutata con Ippon**

#### Tecniche applicate simultaneamente

Quando entrambi i combattenti cadono sul tappeto in seguito a ciò che sembra essere un attacco eseguito contemporaneamente e sia l'arbitro che i giudici non sono in grado di decidere quale delle 2 tecniche abbia prevalso, non si deve assegnare nessun punteggio.

Se l'arbitro, durante il ne-waza, dovesse annunciare ippon per errore, causando quindi la separazione dei combattenti, l'arbitro e i giudici possono, se possibile e in accordo con la regola della "maggioranza dei tre", rimetterli

nella posizione più simile possibile a quella originale e far riprendere il combattimento, se con tale azione si corregge un'ingiustizia subita da uno dei 2 combattenti.

Se un combattente, dopo essere stato proiettato, intenzionalmente cade in posizione di "ponte" ( per ponte si intende prendere appoggio su testa e piede o piedi ) l'arbitro dovrà, comunque, per scoraggiare una simile azione, aggiudicare un ippon anche qualora egli ritenga che la tecnica subita meriti altri punteggi.

Usare kansetsu-waza o ude-gaeshi per proiettare l'avversario non sarà ritenuto valido per l'assegnazione di un punteggio.

Un atleta della categoria Cadetti che ha perso conoscenza, a seguito di Shime-waza, non potrà continuare la competizione.

## **Art. 21 - WAZA-ARI-AWASETE-IPPON**

Se un concorrente si aggiudica un secondo waza-ari nel corso di un combattimento (vedi art.23), l'arbitro dovrà annunciare "waza-ari-awasete-ippon" (2 waza-ari valgono un ippon).

## **Art. 22 -**

## **Art. 23 - WAZA-ARI**

L'arbitro dovrà annunciare "waza-ari" quando a suo avviso, la tecnica applicata corrisponde ai seguenti criteri:

**a)** quando un combattente con controllo proietta il suo avversario; ma la tecnica manca parzialmente di uno degli altri 3 elementi necessari per un ippon (vedere art. 20/a e appendice);

**b)** quando un combattente mantiene l'altro in osaekomi-waza senza che questi riesca a liberarsi per 15-19 secondi.

### **appendice all'art. 23 - WAZA-ARI**

Sebbene i criteri per l'ippon (largamente sul dorso, con forza e velocità) possano essere evidenti in una tecnica come tomoe-nage, se vi è un'interruzione durante la proiezione, il waza-ari è il punteggio massimo che si potrà concedere.



## Art. 24 - YUKO

L'arbitro annuncerà "yuko" quando, a suo avviso, la tecnica applicata corrisponde ai seguenti criteri:

**a)** quando un combattente con controllo proietta l'avversario, ma la tecnica manca parzialmente di 2 degli altri 3 elementi necessari per l'ippon, per esempio:

I) manca parzialmente dell'elemento "largamente sul dorso" e manca anche parzialmente, di uno degli altri 2 elementi "forza" e "velocità";

II) largamente sul dorso, ma manca parzialmente di entrambi gli altri 2 elementi "velocità" e "forza";

**b)** quando un combattente con controllo proietta l'avversario sul lato della parte superiore del corpo.

**c)** quando un combattente mantiene in osaekomi-waza l'avversario e questi non riesce a liberarsi per 10-14 secondi.

### appendice all'art. 24 - YUKO

Qualunque sia il numero di yuko annunciati, questi non dovranno essere mai considerati pari ad un waza-ari.

Si dovrà registrare il totale del numero degli yuko annunciati.

## Art. 25

## Art. 26 - OSAEKOMI-WAZA

L'arbitro annuncerà "osaekomi" quando, a suo avviso, la tecnica applicata corrisponde ai seguenti criteri:

**a)** Il combattente che viene immobilizzato deve essere controllato dal suo avversario e deve avere il dorso con una o entrambe le spalle a contatto con il tatami;

**b)** Il controllo può essere eseguito di lato, dalla parte della testa o da sopra;

**c)** Il combattente che applica l'immobilizzazione non deve avere la propria gamba/e controllata/e da quella/e del suo avversario;

**d)** All'annuncio di osaekomi, almeno un combattente deve avere una qualsiasi parte del corpo a contatto con l'area di competizione.

### appendice all'art. 26 - OSAEKOMI-WAZA

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

Quando l'osaekomi-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 ritornare 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-waza è stata applicata, se è il combattente in posizione di svantaggio a commettere un'infrazione passibile di penalità, l'arbitro dovrà annunciare "sonomama", annunciare la penalità e quindi dare inizio di nuovo al combattimento toccando entrambi i combattenti e annunciando "yoshi", tuttavia, qualora la penalità assegnata dovesse essere un hansoku-make, l'arbitro dovrà agire in conformità all'art. 27, appendice, 3° paragrafo.

Se entrambi i giudici sono del parere che vi è un'osaekomi, ma l'arbitro non l'ha annunciata, devono indicarlo con l'apposita segnalazione per l'osaekomi e l'arbitro, applicando la regola della "maggioranza dei 3", dovrà annunciare l'osaekomi.

Si deve annunciare il toketa se, durante l'osaekomi, il combattente che viene immobilizzato riesce ad imprigionare con un movimento "a forbice" delle sue gambe la gamba dell'avversario.

Il combattimento finisce con soremade se, in ne-waza dopo l'annuncio di sonomama, la sanzione da infliggere è "hansoku-make" a quel punto si deve annunciare "matte".

Nelle situazioni in cui il dorso di uke non è più in contatto col tappeto (es.: posizione "a ponte") ma tori mantiene il controllo, l'osaekomi continuerà.

## Art. 27 - ATTI PROIBITI E SANZIONI

La suddivisione in 2 gruppi va intesa come una guida per chiarire i concetti sulle relative sanzioni normalmente inflitte per aver commesso l'atto proibito.

Le sanzioni non sono cumulative.

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 sia stata dichiarata.

## ATTI PROIBITI E SANZIONI CORRISPONDENTI

### a) Infrazione LIEVE (Shido) errori tattici o tecnici o comportamentali non gravi

**1S)** Evitare intenzionalmente la presa allo scopo di impedire l'azione nel combattimento;

**2S)** Adottare, nella posizione in piedi, un atteggiamento eccessivamente difensivo (generalmente per più di 5 secondi);

**3S)** Dalla posizione in piedi, dopo che è stata effettuata una presa (kumi-kata), non proporre nessun movimento di attacco ; vedi appendice "non combattività":

**4S)** Eseguire un'azione designata per dare l'impressione di un attacco, ma che mostra chiaramente che non c'è alcuna intenzione di proiettare l'avversario (falso attacco).

**Attaccare l'avversario senza effettuare le prese**

**Lasciare le prese durante l'attacco**

**Inserire una gamba tra le gambe dell'avversario per impedirne la possibilità di attaccare**

**5 S)** Rompere la presa già effettuata dall'avversario utilizzando entrambe le mani. **Rompere le prese per più di 2 volte, nella stessa azione, senza eseguire alcun attacco apprezzabile.**

**6S)** Nella posizione in piedi tenere continuamente, senza attaccare

(generalmente per più di 5 secondi):

- con una o entrambe le mani la cintura.
- con tutte e due le mani il bavero o la casacca dell'avversario dal medesimo lato;
- con tutte e due le mani una manica della casacca dell'avversario.
- **con le prese incrociate.**

**7S)** Nella posizione in piedi tenere continuamente l'estremità della manica (o maniche) dell'avversario a scopo difensivo (generalmente per più di 5 secondi).

**8S)** Introdurre un dito o le dita all'interno della manica dell'avversario o nel lato basso dei suoi pantaloni, oppure fare la presa attorcigliando la manica dell'avversario.

**9S)** Nella posizione in piedi, tenere continuamente **il polso, le mani o** le dita dell'avversario intrecciate (sia di una sola mano che di entrambe), al fine di impedire l'azione del combattimento.

**10S)** Disfare intenzionalmente il proprio judogi, oppure sciogliere la cintura o i pantaloni senza il permesso dell'arbitro.

**11S)** Avvolgere l'estremità della cintura o della casacca intorno a qualsiasi parte del corpo dell'avversario.

**12S)** Afferrare il judogi dell'avversario con la bocca.

**13S)** Mettere un piede, un braccio, una mano o una gamba direttamente sul volto dell'avversario.

**14S)** Coprire il bordo della giacca del judogi al fine di evitare che avversario effettui le prese.

**15S)** Mettere un piede o una gamba nella cintura, nel colletto o nel bavero della casacca dell'avversario.

**16S)** Tirare l'avversario a terra allo scopo di iniziare il ne-waza a meno che ciò non sia conforme all'art. 16.

**17S)** Applicare shime-waza usando il fondo della casacca o la cintura o usando solo le dita.

**18S)** Applicare dojime (compressione con le gambe a forbice) sul tronco-collo o sulla testa dell'avversario (forbici con i piede incrociati mentre si estendono le gambe).

**19S)** Colpire con il ginocchio o il piede la mano o il braccio dell'avversario, affinché questi lasci la presa.

**20S)** Piegare indietro il dito/a dell'avversario per rompere la sua presa.

**21S)** Da tachi-waza o ne-waza uscire dall'area di combattimento, oppure forzare intenzionalmente l'avversario ad uscire dall'area di combattimento (vedere art. 9 - eccezioni).

**22S)** Tenere la parte finale della manica del Judogi chiudendo la mano in modo tale da simulare una "Presa a pistola" **senza effettuare nessun attacco immediato.**

**23S)** Tenere la parte bassa della manica, rivoltando il bordo verso il basso/alto. Presa a "tasca" **senza effettuare nessun attacco immediato.**

**24S)** Se uno dei contendenti esegue "direttamente" ovvero senza aver eseguito almeno una presa, un abbraccio circondando il busto dell'avversario al fine di tentare una proiezione, l'Arbitro deve immediatamente annunciare Matte e successivamente sanzionare con "Shido" il contendente che ha eseguito la presa.

**25S)** Mettere un piede fuori dell'area di combattimento, senza produrre un attacco immediato o non tornare subito dentro l'area di combattimento. Uscire con entrambi i piedi al di fuori dell'area di combattimento senza che vi sia

un'azione in atto. Se il concorrente è spinto al di fuori dell'area di combattimento dal suo avversario, l'avversario riceverà il Shido.

**b) Infrazione GRAVE (Hansoku-make) azioni contro l'integrità fisica dei combattenti o contro lo Spirito del Judo**

**1H)** Tentare di proiettare l'avversario avvolgendo una gamba attorno a una delle sue, mentre si è rivolti più o meno verso la stessa direzione e si cade all'indietro sopra di lui (kawazu-gake).RACCOMANDAZIONE: Sarà sanzionato con Hansoku-make il combattente che applica Kawazu Gake avvolgendo una gamba intorno alla gamba dell'avversario , mentre sta di fronte più o meno nella stessa direzione dell'avversario e cadendo verso indietro sopra dello stesso ovvero anche nel caso in cui durante l'azione di lancio, Tori esegua la proiezione girando in avanti di fronte a Uke.

Viene viceversa permesso e pertanto da valutare come azione valida quando pur con la gamba/piede intrecciati vengono eseguite tecniche come O Soto Gari, O Uchi Gari, Uchi Mata.

**2H)** Applicare un kansetsu-waza (leva articolare) in qualsiasi altra articolazione che non sia quella del gomito.

**3H)** Applicare qualsiasi azione che possa provocare danni al collo o alla colonna vertebrale dell'avversario.

**4H)** Sollevare dal tatami l'avversario disteso sulla schiena per proiettarlo di nuovo sul tappeto.

**5H)** Falciaie dall'interno la gamba d'appoggio dell'avversario quando questi sta applicando una tecnica come harai-goshi, ecc.

**6H)** Non tenere conto delle istruzioni dell'arbitro.

**7H)** Fare dei richiami non necessari, delle osservazioni o dei gesti sgarbati all'avversario durante il combattimento.

**8H)** Compiere qualsiasi azione che possa danneggiare o mettere in pericolo l'avversario (Es. Kani Basami), o che possa provocare danni al collo o alla colonna vertebrale dell'avversario o che possa essere contro lo Spirito del Judo.

**9H)** Gettarsi direttamente sul tatami mentre si applica o si tenta di applicare una tecnica come waki-gatame.

**10H)** "Tuffarsi" verso il tappeto, per primo con la testa in avanti e verso il basso, mentre si esegue o si tenta di eseguire una tecnica come uchi-mata, harai-goshi, ecc.

**11H)** Cadere intenzionalmente all'indietro con l'avversario aggrappato alle spalle, quando sia l'uno che l'altro combattente controllano i rispettivi movimenti.(Kata guruma da in piedi o da in ginocchio).

**12H)** Indossare un oggetto duro o metallico (ricoperto o non).

**13H**

**14H)** Eseguire attacchi o blocchi al di sotto della cintura dell'avversario con una o due mani o con una o due braccia.

### **appendice all'art. 27 - ATTI PROIBITI E SANZIONI**

Gli arbitri e i giudici sono autorizzati ad infliggere penalità secondo "l'intento" o la situazione e nel migliore interesse dello sport stesso.

Durante il combattimento, ad un combattente potranno essere comminati fino a 3 Shido senza che all'avversario vengano assegnati punti, al quarto Shido si comminerà la sanzione di Hansoku-make (3 avvertimenti e poi squalifica). Quindi gli Shido comminati ad un combattente non danno nessun punteggio all'avversario. I punteggi si acquisiscono soltanto attraverso l'applicazione di azioni tecniche.

Se alla fine del combattimento, i contendenti sono a pari punteggio e sono presenti degli Shido, vincerà chi ha meno richiami.

Se alla fine del tempo regolamentare, in caso di parità di punteggio, il combattimento continuasse al golden score, il primo combattente che otterrà un punteggio attraverso un'azione tecnica vincerà l'incontro, ovvero il primo combattente che riceverà uno Shido perderà l'incontro.

Prima di assegnare un hansoku-make, l'arbitro si dovrà consultare con i giudici e prendere la sua decisione in base alla regola della "maggioranza dei 3".

Quando entrambi i combattenti infrangono le regole nello stesso tempo, ciascuno di loro dovrà essere penalizzato secondo il grado di infrazione commessa.

Qualora l'atleta venga sanzionato con Hansoku make determinato da grave azione che leda lo spirito del Judo ( hansoku make disciplinare).L'arbitro si rivolgerà al Presidente di giuria al fine di togliere l'atleta dal tabellone e il suo gesto sarà segnalato alla Commissione Disciplinare.

Quando un combattente porta il suo avversario in ne-waza in modo non conforme all'art. 16 e il suo avversario non ne trae vantaggio per continuare nel ne-waza, l'arbitro dovrà annunciare "matte", fermare momentaneamente il combattimento e sanzionare con "shido" il combattente che ha infranto l'art. 16.

**1S)** Se gli atleti non fanno la presa entro 10 secondi verranno sanzionati entrambi.

Se è solo uno a rifiutare la presa egli verrà sanzionato

**2S)** Posizione difensiva:

- lottare abbassato
- tenere le braccia tese
- tenere un braccio teso tenendo il corpo di lato
- fare le prese e lasciarle continuamente

**3S) Non combattività:** può essere annunciata quando, in generale per circa 25 secondi, non c'è stata alcuna azione d'attacco da parte di nessuno dei due combattenti.

Se entrambi manifestano l'intenzione di creare un'opportunità per attaccare l'arbitro attenderà 20/25 secondi prima di sanzionare.

Se chi attacca è uno e l'altro si difende solo, dopo 10/15 secondi quest'ultimo verrà sanzionato.

La non combattività non dovrebbe essere annunciata quando non vi sono movimenti d'attacco, ma solo se l'arbitro ritiene che il combattente (o entrambi i combattenti) non stia cercando sinceramente l'opportunità di effettuare un attacco.

Se un atleta subisce un attacco e a giudizio dell'arbitro ha il tempo di contrattaccare ma non lo fa, sarà ritenuto passivo.

#### **4S) Falso attacco**

Sarà ritenuto un falso attacco quando:

- manca lo squilibrio
- viene fatto un attacco da lontano senza contatto
- viene fatto un attacco senza nessuna intenzione di squilibrare
- nel caso di tomoe nage per passare in ne waza non verrà data la punizione, ma se risulta un modo per "perdere tempo" verranno dati il matte e la punizione
- se uke approfitta di un falso attacco per continuare a terra non sarà punito

**6S)** Un combattente non deve essere penalizzato se trattiene con tutte due le mani uno dei lati della casacca quando questa situazione è stata causata dal suo avversario, che abbassa la testa sotto il braccio di questi. Invece, se tale azione si ripete sistematicamente, l'arbitro dovrà considerare che l'atleta che abbassa la testa stia adottando un "atteggiamento eccessivamente difensivo".

**11S)** L'atto di "avvolgere" significa che la cintura o la casacca dovranno avvolgere completamente. L'uso della cintura o della casacca come "ancora" per una presa (senza avvolgere) per bloccare il braccio dell'avversario non deve essere penalizzato.

**13S)** Per “volto” si intende quella zona entro la linea delimitata dalla fronte e dalla linea mascellare vicino all'orecchio.

**9H)** Provare una proiezione come harai-goshi, uchi-mata, ecc. afferrando il bavero dell'avversario solo con una mano, da una posizione che assomiglia a waki-gatame (in cui il polso dell'avversario è intrappolato sotto la cavità del braccio dell'avversario) e cadendo deliberatamente, faccia a terra sul tappeto, è probabile che causi infortunio e quindi sarà penalizzato.

Fatta esclusione per la proiezione “pulita” dell'avversario sul dorso, queste tecniche sono pericolose e saranno considerate allo stesso modo di waki-gatame.

**12H)** Se un'atleta si dimentica l'orologio o un oggetto visibile, si dovrà invitarlo a toglierlo, ma non sanzionarlo.

## **Art. 28 - ASSENZA E ABBANDONO**

La decisione di fusen-gachi (vittoria per assenza) sarà attribuita al combattente il cui avversario non si presenta al combattimento.

Prima di annunciare fusen-gachi, l'arbitro dovrà assicurarsi di aver ricevuto l'autorizzazione a prendere un simile provvedimento dalla commissione arbitrale.

La decisione di kiken-gachi (vittoria per abbandono) sarà data al combattente il cui avversario si ritira dal combattimento per qualsiasi motivo, durante il suo svolgimento.

Tutti i combattenti che non osserveranno quanto stabilito dagli artt. 3 e 4 perderanno il diritto al combattimento e il loro avversario vincerà il combattimento per kiken-gachi, secondo la regola della “maggioranza dei 3”.

### **appendice all'art. 28 - ASSENZA E ABBANDONO**

**\*lenti a contatto morbide:** nel caso in cui un combattente, durante l'incontro, perde le lenti a contatto e non riesce a ritrovarle immediatamente, e informa l'arbitro che non può continuare a competere senza le sue lenti a contatto, dopo la consultazione con i giudici l'arbitro assegnerà la vittoria al suo avversario per kiken-gachi.

**\* fusen-gachi:** un combattente che non è al suo posto di partenza dopo tre (3) chiamate ad intervalli di un (1) minuto, perderà la gara.



## **art. 29 - INFORTUNIO, MALORE O INCIDENTE**

La decisione di kachi (vittoria), qualora un combattente non sia in grado di proseguire a causa di un infortunio, di un malore o di un incidente avvenuti nel corso del combattimento, verrà dato dall'arbitro dopo essersi consultato con i giudici ed in conformità alle seguenti clausole:

### **a) Infortunio**

1) Quando la causa dell'infortunio viene attribuita al combattente infortunato, quest'ultimo perderà l'incontro.

2) Quando la causa dell'infortunio viene attribuita al combattente non infortunato, quest'ultimo perderà l'incontro.

3) Quando è impossibile stabilire la causa dell'infortunio, e quindi poterla attribuire ad uno dei combattenti, vince l'atleta che può continuare.

### **b) Malore**

Di solito, quando un combattente viene colto da malore durante una gara e non è in grado di continuare, perderà l'incontro.

### **c) Incidente**

Quando si verifica un incidente dovuto a cause esterne (forza maggiore), previa consultazione con la Commissione di arbitraggio, il combattimento può essere annullato o posticipato. In questi casi di "forza maggiore" il Direttore Sportivo, la Commissione Sportiva e/o la Giuria FIJ assumeranno l'ultima decisione.

- **Esami medici**

1) L'arbitro chiederà l'intervento del medico per assistere un combattente nei casi in cui avviene un forte impatto con la testa o alla colonna vertebrale, ovvero, ogni volta che ha fondate ragioni di ritenere una ferita seria. In questo caso, il medico esaminerà il combattente nello spazio di tempo più breve possibile, riferendo all'arbitro se il combattente può o no continuare. Se il medico esamina il combattente infortunato, avvisa l'arbitro che non può continuare il combattimento, l'arbitro, dopo consultazione con i giudici, porrà termine al combattimento e dichiarerà l'avversario vincitore per Kiken-gachi.

2) Il combattente, può chiedere all'arbitro l'intervento del medico, ma in questo caso il combattimento terminerà e l'avversario vincerà per Kiken-gachi.

3) Anche il medico può chiedere l'intervento per il suo combattente, ma in questo caso il combattimento terminerà e l'avversario vincerà per Kiken-gachi.

In qualsiasi caso, quando l'arbitro ed i giudici sono dell'opinione che il combattimento non debba continuare, l'arbitro porrà termine al combattimento ed indicherà il risultato in accordo con le regole.

### **FERITA SANGUINANTE**

In presenza di una ferita sanguinante l'arbitro chiamerà il medico per le cure necessarie al combattente allo scopo di arrestare o isolare il sangue.

In caso di sangue l'arbitro concederà al medico i tempi necessari, poiché, per motivi di sicurezza, non è possibile combattere in presenza di emorragia.

La stessa ferita sanguinante, può essere curata dal medico in due occasioni. La terza volta che si riproduce la stessa ferita sanguinante, l'arbitro, dopo essersi consultato con i giudici, porrà fine al combattimento allo scopo di proteggere l'integrità del combattente. In questo caso l'avversario sarà dichiarato vincitore per Kiken-gachi.

In qualsiasi caso dove non è possibile arrestare e isolare l'emorragia, l'avversario sarà dichiarato vincitore per Kiken-gachi.

### **LESIONI MINORI**

Una lesione minore può essere trattata dal combattente stesso.

Nel caso per esempio di un dito slogato, l'arbitro arresterà il combattimento (mediante Matte o Sonomama) e consentirà al combattente di porre in asse il dito slogato. Questa azione dovrebbe essere fatta immediatamente senza alcuna assistenza da parte dell'arbitro o del medico e il combattente può continuare il combattimento.

Al combattente sarà consentito di porre in asse lo stesso dito slogato in due occasioni. Se avviene una terza volta, il combattente non sarà considerato in condizione di continuare l'incontro. L'arbitro, previa consultazione con i giudici, porrà fine al combattimento e dichiarerà l'avversario vincitore per Kiken-gachi.

### **appendice all'art. 29 - INFORTUNIO, MALORE O INCIDENTE**

Se durante il combattimento un combattente viene ferito in seguito ad una azione dell'avversario e il combattente ferito non può continuare, gli arbitri dovrebbero analizzare il caso e prendere una decisione in base alle regole. Ogni caso dovrebbe essere deciso in base alla sua importanza (Vedi par.1).

Generalmente nell'area di competizione ad ogni combattente è assegnato un solo dottore. Se il dottore richiedesse assistenza, deve informare prima l'arbitro.

Il coach non è mai ammesso nell'area di competizione.

Quando è richiesto l'intervento medico, i giudici rimarranno seduti controllando la situazione. Solo l'arbitro si avvicinerà al combattente ferito per assicurarsi che l'assistenza prestata dal medico rientri nelle regole.

Tuttavia l'arbitro può chiamare i giudici nel caso che sia necessario commentare una decisione.

Assistenza medica

*1) Infortuni minori:*

nel caso di unghia rotta, il medico può tagliare l'unghia al combattente.

Il medico può fornire aiuto a seguito di un impatto nello scroto (testicoli)

*2) Ferita sanguinante:*

Il sangue, per ragioni di sicurezza, deve essere isolato completamente con cerotto, bende, fasciature, tamponi nasali, (è permesso utilizzare prodotti emostatici). Quando il medico (per richiesta dell'arbitro) interviene su un combattente l'assistenza deve svolgersi nel più breve tempo possibile.

Nota: Con l'eccezione delle situazioni di cui sopra, se il medico applica un qualsiasi trattamento, l'avversario vincerà per Kiken-gachi.

## **TIPO DI VOMITO**

Nel caso che un combattente vomiti, l'incontro finirà con il risultato di Kiken-gachi per il suo avversario.

Nel caso in cui un combattente con un'azione intenzionale lesiona l'avversario, la sanzione da applicare a questi casi sarà di Hansoku-make diretto oltre ai provvedimenti che potranno essere adottati dal Direttore Sportivo, dalla Commissione Sportiva e/o dalla giuria FIJ.

Nel caso che un medico, responsabile per un combattente nel suo combattimento, realizzi chiaramente - specialmente in caso di tecniche di strangolamento - che c'è un serio pericolo per la salute del suo combattente, egli può andare sul limite del tatami e chiedere agli arbitri di fermare immediatamente il combattimento. Gli arbitri devono fare tutti i passi necessari al fine di assistere il medico. Un tale intervento comporterà conseguentemente la perdita del combattimento e perciò dovrebbe essere adottato soltanto in casi estremi.

Ai campionati internazionali federali di judo, il dottore ufficiale della squadra deve avere una laurea in medicina e deve essere registrato prima della

competizione. Egli è l'unica persona cui è permesso di sedere in una determinata area e perciò deve essere facilmente identificabile: deve cioè portare sul braccio una fascia con una croce.

Quando accreditano un medico per la loro squadra, le federazioni nazionali devono assumersi la responsabilità per le azioni dei loro dottori.

I medici devono essere informati degli emendamenti e delle interpretazioni delle regole. Perciò, prima di qualsiasi campionato federale internazionale, il direttore di gara della federazione internazionale di judo (FIJ) organizza un incontro per i dottori di squadra.

## **Art. 30 - SITUAZIONI NON PREVISTE DALLE REGOLE**

Quando si verifica una situazione che non sia prevista da queste regole, deve essere discussa e la decisione dell'arbitro deve essere presa dopo aver consultato la Commissione Arbitrale.

---

# **Regolamento Gare Categoria Esordienti**

## **Art. 1 - INIZIO DEL COMBATTIMENTO**

L'Arbitro darà inizio al combattimento dopo che i combattenti avranno effettuato la presa fondamentale (bavero e manica). Quando entrambi i combattenti hanno rotto oppure lasciato le prese, l'Arbitro annuncerà matte.

All'annuncio di matte e prima che l'Arbitro annunci hagime, i combattenti rifaranno la presa fondamentale, dopo essere ritornati al centro dell'area di combattimento.

## **Art. 2 - AZIONI PROIBITE**

Oltre alle azioni proibite dal Regolamento Internazionale verranno punite - dopo un primo ed unico richiamo non conteggiato - le seguenti azioni:

- Azioni con le ginocchia al suolo
- Azioni con la presa al disotto della cintura
- Azioni che avvolgono o bloccano il collo dell'avversario
- Azioni di makikomi e sutemi
- Azioni d'anca o di o-soto-gari portate a sinistra con presa a destra o viceversa
- Azioni che si svolgono con prese non tradizionali
- Azioni giudicate potenzialmente pericolose dall'Arbitro

L'Arbitro darà il matite qualora uno dei due atleti si pieghi a 90°.

Sono inoltre vietate le tecniche di shime waza e kansetsu waza.

### **Art.3 - DURATA DELL'OSAE-KOMI**

- YUKO - da 10 a 14 secondi
- WAZA-ARI - da 15 a 19 secondi
- IPPON - 20 secondi

## ***L'arbitro di Judo: I REQUISITI FONDAMENTALI:***

### ***1. La presenza e l'autorevolezza***

Anche l'aspetto esteriore ed il comportamento sono elementi che concorrono a qualificare un arbitro. L'arbitro non entra a testa bassa. Esso dovrà vestire con la propria divisa in perfetto ordine, e dovrà mantenere, anche come giudice, una posizione composta ed attenta.

All'arbitro è proibito portare occhiali col filo.

Per autorevolezza si vuole intendere l'impressione di competenza ed autorità che l'arbitro deve dare ai combattenti ed al pubblico sia per il suo portamento generale che per il modo di muoversi e di intervenire nelle varie fasi del combattimento.

### ***2. La voce***

Poiché gli annunci più tempestivi dell'arbitro (via al combattimento e suo arresto) sono dati verbalmente, senza segnali con le braccia, il possedere una voce potente, chiara e decisa è senz'altro un requisito importante per l'arbitro.

### ***3. La distanza***

La distanza dell'arbitro dai combattenti è un altro elemento che può assumere importanza determinante se egli non si cura di essere sempre a quella ottimale.

Quanto incide sull'efficienza di un arbitro? Anche molto, se si verificano situazioni complesse.

La giusta distanza nella lotta in piedi è a circa una volta e mezzo l'ampiezza massima delle figure dei combattenti: tre-quattro metri; questa distanza aumenterà se gli atleti si muovono velocemente. Nel combattimento a terra la distanza sarà circa un metro e mezzo, per meglio seguire le eventuali prese scorrette od altre infrazioni. Una distanza in difetto può escludere dalla visuale alcuni dettagli del combattimento o intralciare gli atleti. Una distanza in eccesso può comportare l'inserimento nella visuale di elementi estranei al combattimento che possono distogliere l'attenzione, senza poi dimenticare l'incapacità di cogliere certi dettagli, soprattutto nella lotta a terra, e la possibilità di non essere uditi dagli atleti, specie in gare con pubblico rumoroso.

### ***4. La mobilità***

Questa caratteristica, unita alla distanza, può essere determinante per una esatta valutazione delle azioni del combattimento.

Avere una giusta mobilità vuol dire essere sempre nella migliore posizione per giudicare una azione.

Occorre perciò spostarsi assieme ai combattenti, mantenendosi alla giusta distanza, possibilmente di fronte alla giuria, senza mai coprire la visuale ai giudici, e nella migliore condizione per valutare il combattimento. Una carenza di mobilità può condurre un arbitro, ottimo sotto altri aspetti, a commettere errori perché in posizione sbagliata rispetto all'azione da giudicare.

Come giudice dovrà essere pronto, in caso che gli atleti venissero verso di lui, a spostarsi in piedi con la sedia prima che i combattenti lo urtino o, peggio ancora, uno di essi gli cada addosso.

### ***5. Le sanzioni***

Ci si riferisce a come un arbitro applica le sanzioni verso un atleta scorretto. Vale a dire se l'arbitro, al momento opportuno, le applica troppo severamente o non le applica affatto.

Un buon arbitro conosce profondamente tutte le norme in materia, ha la capacità di valutare esattamente la sanzione da comminare all'atleta e sa in quale momento del combattimento intervenire per questa ragione.

Un arbitro che applica le sanzioni non è un arbitro severo, come dicono i profani; è invece un arbitro pessimo colui che non interviene per punire una scorrettezza o applica male, per difetto o per eccesso, le regole per penalizzare un'infrazione di un atleta.

### ***6. Valutazione dei risultati***

Nel combattimento di judo gli atleti tendono essenzialmente al suo risultato più importante: l'IPPON. Pertanto, l'esatta valutazione del risultato di una tecnica di attacco o contrattacco, è presupposto, con altri fattori, per il giusto risultato finale.

Un'esatta conoscenza di ciò che è richiesto per assegnare ippon, waza ari, yuko, il valutare tutti gli elementi che concorrono a dare quel risultato anziché uno superiore o inferiore in rapporto anche al tipo di tecnica che viene eseguita, l'annunciare il risultato esatto con tempestività, sono tra le caratteristiche più difficili ed al tempo stesso più qualificanti per l'arbitro di judo.

### ***7. I segnali***

Come si fanno i segnali, come e quando vengono dati, se con proprietà, decisione e chiarezza affinché tutti: atleti, addetti al tabellone, giuria e pubblico, possano comprendere esattamente ciò che viene annunciato. Questo è un requisito richiesto sia quando si opera come arbitro che come giudice.

### ***8. La sicurezza***

Anche questo è un requisito riferito sia all'arbitro che al giudice. Come arbitro, se dà gli ordini agli atleti ed annuncia i risultati con convinzione ed autorità. Come giudice se ha il coraggio di esprimere ciò che pensa quando vede e reputa che vi sia stato un errore da parte dell'arbitro, ed ha la necessaria determinazione per segnalarlo od intervenire presso di lui, oppure, in azioni al limite, trascuri di segnalare o lo faccia troppo tardi, se un atleta è dentro o fuori e l'azione sia o meno valida.

Un arbitro deciso può far digerire al pubblico anche lievi errori, mentre un arbitro incerto è immediatamente classificato incapace, anche se ha tante altre qualità positive.

### ***9. Il comportamento***

Questo requisito si riferisce alla compostezza dell'ufficiale di gara quando arbitra o è seduto come giudice, ed anche al di fuori del tatami; ad esempio, se egli scambia parole con estranei quando è sul tatami o, al di fuori si comporti in maniera inadeguata alla figura dell'arbitro, discutendo con altri di

incontri diretti da lui o da altri colleghi, esprimendo pareri o giudizi, oppure perda la calma e la compostezza in situazioni difficili.

Dall'analisi di questi, che abbiamo definito "requisiti fondamentali", scaturisce una nuova figura di arbitro: non un essere perfetto ed infallibile, ma un uomo, cosciente e responsabile, alle prese con un compito tutt'altro che facile, e come uomo soggetto all'errore.

Se tuttavia una percentuale di errore è possibile, è dovere di ogni arbitro cercare di contenerla al massimo, e per ottenere questo, non mancano gli strumenti.

### **La conoscenza delle regole**

La base è ovviamente una perfetta e profonda conoscenza del regolamento, sia sul piano dei principi informatori delle regole che nei dettagli e varianti di applicazione. Per conoscere realmente il regolamento, non basta averlo studiato al momento di acquisire la qualifica, ma occorre rivederlo periodicamente, inserendovi i lumi dell'esperienza acquisita con la pratica, altrimenti l'arbitro tenderà pian piano ad una applicazione meccanica e superficiale delle norme, scivolando in una interpretazione personale, essendo facile dimenticare con il tempo i dettagli che danno l'esatta misura dello spirito di una regola.

Ma se la conoscenza del regolamento è la base per l'arbitro di judo, è anche vero che ciò non è sufficiente, e che per essere completo ed armonico occorrono altre importanti componenti.

### **La pratica del judo**

Per seguire e giudicare nel modo migliore una combattimento di una qualunque disciplina, l'arbitro deve essere partecipe di quel combattimento, quasi vivendolo nello spirito e nelle intenzioni degli atleti in gara. È perciò conseguente la considerazione che chi, prima di essere arbitro, è stato anche atleta, ha una capacità di immedesimazione ed una conoscenza specifica che lo avvantaggia di gran lunga su chi solo in palestra e per poco abbia praticato quello sport.

Pertanto la pratica attiva del judo è un altro elemento che concorre a migliorare l'arbitro sul piano tecnico generale. Un buon arbitro deve anche essere un buon judoka, con una pratica vera e

**continua sul tatami e se un buon atleta non è necessariamente un buon arbitro, è altrettanto vero che un arbitro che sia stato un buon atleta sia molto avvantaggiato.**

### **La rapidità di riflessi**

A questi requisiti che abbiamo descritto, va aggiunto l'ultimo elemento importante per la formazione ed il miglioramento di un arbitro: la pratica stessa dell'arbitraggio, pratica intesa come esperienza continua per il proprio miglioramento, che con l'umiltà dell'autocritica possa spingere in avanti verso una



migliore condizione. Solo attraverso la pratica si potrà affinare e sviluppare quella qualità che è tra le più difficili per un arbitro: la velocità di riflessi nel prendere una decisione.

Velocità eccezionale se si pensa, ad esempio, che nell'attimo stesso in cui l'atleta viene proiettato al limite dell'area di combattimento, l'arbitro deve giudicare: se la tecnica è valida o no; se è valida, quale punteggio assegnare, e perché non superiore od inferiore, se non è valida, per quale motivo imputabile a tori o a uke, e in questo caso, se deve o no sanzionare uno dei due atleti e perché, il tutto, nell'attimo successivo all'arrivo di uke a terra! Tutti questi elementi devono essere valutati, giudicati e annunciati dall'arbitro che fa funzionare il proprio cervello alla velocità di un computer.

Se tutti gli elementi precedenti sono le condizioni necessarie ed il presupposto per arrivare ad essere un buon arbitro, è ovvio che solo la pratica stessa dell'arbitraggio può, con la sua continua ginnastica mentale, sviluppare e perfezionare simili riflessi. Se infatti l'arbitro avesse, come lo ha il pubblico che assiste, il tempo di riflettere su ogni decisione con calma, le percentuali di errore potrebbero contenersi in valori veramente trascurabili; ma purtroppo questo non è nelle possibilità del combattimento di judo, che nella sua dinamica richiede all'arbitro una tempestività di interventi e decisioni rapide ed immediate, in difetto delle quali il seguito del combattimento cambierebbe totalmente.

## **Conclusioni**

Il comportarsi in maniera consona alla sua personalità sarà per l'arbitro un habitus usuale e non eccezionale.

La ricerca della migliore distanza e giusta mobilità deve essere continua, sino a divenire istintiva. La pratica assidua del judo e dell'arbitraggio, dovranno essere un insieme inscindibile per un unico risultato finale: il miglioramento continuo di sé stessi. Trascurare anche uno solo di questi elementi, vorrà dire turbare un delicato equilibrio che è necessario se si vuole diventare un buon arbitro.

A tale risultato l'U.I.S.P. contribuisce attraverso il Settore Arbitri Judo. I corsi di formazione e di aggiornamento sono attuati con continuità ed impegno, con il fine di avere una classe arbitrale "al meglio" nei limiti del possibile e del materiale umano a disposizione.

Tutti sappiamo, e la cronaca sportiva continuamente ce lo dimostra ribadendo questo principio, che il successo di uno sport dipende per buona parte anche da una buona classe arbitrale.

## **Norme aggiuntive al regolamento**

Le presenti note sono scaturite dallo Stage Nazionale per Arbitri e riportano l'interpretazione data dal Comitato Internazionale ad alcuni articoli del Regolamento.

Si precisa comunque che gli Arbitri debbano tenere in massima considerazione, per quanto concerne le norme di sicurezza, la responsabilità legale che comporta l'applicazione corretta del Regolamento: per quanto attiene l'applicazione delle presenti note, quanto comunicato dalla circolare di Lega al paragrafo "LIVELLO DELLA GARA".

# Regolamento del Settore Arbitri di Judo

EDIZIONE 2004

## Art. 1 - Costituzione e scopi

1. Il Settore Arbitri di Judo è un organo di carattere tecnico dell'ADO, di cui fa parte integrante ed è costituito da tutti gli arbitri di judo che esercitano le funzioni di ufficiali di gara riconosciuti tali dall'ADO.
2. Il Settore Arbitri di Judo ha lo scopo di formare e organizzare gli Arbitri di Judo, provvedendo, per loro mezzo, all'esatta applicazione del Regolamento Arbitrale nelle manifestazioni e all'osservanza e tutela scrupolosa della normativa tecnica internazionale.
3. Il Settore Arbitri Nazionale ha sede, di norma, presso la sede ADO Nazionale.

## Art. 2 - Organi del Settore Arbitri

4. Il Settore Arbitri Nazionale, dipende dal Comitato Direttivo Nazionale, che lo elegge su indicazione dell'Esecutivo di Settore, esso si articola in un organo centrale e in organi periferici.
5. L'organo direttivo centrale è il Responsabile Nazionale, che dura in carica quanto l'organo che lo ha eletto, salvo il caso di decadenza dell'organo stesso, di dimissioni o di revoca.
6. Il Responsabile è assistito nella sua attività, da una Commissione, composta da Arbitri di provata capacità e comunque, rispettando le qualifiche, Internazionale e Nazionale. La Commissione è proposta all'Esecutivo di Settore, dal Responsabile Arbitri, che ne vaglia la composizione e la sottopone al Direttivo Nazionale, per l'approvazione definitiva. Tale Commissione dura in carica, quanto l'Organo che l'ha eletta, salvo decadenza dello stesso, dimissioni o revoca ed è deliberante nei suoi ambiti di competenza.
7. Sono organi periferici i Responsabili Arbitri Regionali.

## Art. 3 - Gli Ufficiali di gara

8. Gli Arbitri si dividono in tre categorie, che sono:
9. Regionali;
10. Nazionali;
11. Internazionali
12. Nell'espletamento del loro compito, gli Arbitri, hanno l'obbligo di indossare la divisa, che sarà così composta:
13. pantalone grigio nazionale
14. camicia bianca (a manica lunga, invernale e/o corta, estiva)

15. cravatta dell'ADO o blu
16. giacca blu scuro con il distintivo applicato sul taschino esterno in alto a sinistra
17. calze nere o blu
18. scarpe nere

#### **Art. 4 - Il Responsabile Nazionale**

19. Il Responsabile Nazionale è nominato dal Consiglio Nazionale dell'ADO, su indicazione dell'Esecutivo di Settore. Egli risponde del suo operato, in prima istanza all'Esecutivo di Settore ed eventualmente al Consiglio Direttivo Nazionale, in seconda istanza. Dovrà essere scelto tra gli Arbitri con la qualifica Internazionale o Nazionale.
20. Il Responsabile Nazionale svolge i seguenti compiti, stabiliti dai regolamenti vigenti:
21. dirige e controlla l'attività del Settore Arbitri, in tutte le manifestazioni, verificando la conformità delle disposizioni organizzative, previste dai regolamenti;
22. propone periodicamente, corsi di aggiornamento tecnico a carattere nazionale per gli Arbitri, stabilendone i relativi programmi;
23. predispone, in collaborazione con la Commissione Nazionale Arbitri, le modalità per l'acquisizione della qualifica di Arbitro Nazionale e/o Regionale;
24. propone, tramite l'Esecutivo di Settore, al Comitato Direttivo Nazionale, la messa fuori quadro di Arbitri risultati insufficienti per presenza e/o, competenza, previa convocazione dell'interessato;
25. mantiene i contatti con i delegati regionali;
26. designa gli Arbitri per tutte le manifestazioni, nazionali ed internazionali;
27. compila e lo invia all'Esecutivo di Settore, l'elenco degli Arbitri abilitati;
28. propone modifiche al presente regolamento, contestualmente alla Commissione Nazionale Arbitri, all'Esecutivo di Settore, che lo sottoporrà per la ratifica al Consiglio Direttivo Nazionale.
29. esiste una figura di "Vice Responsabile" che affianca il responsabile nella sua attività e che sostituisce lo stesso in caso di assenza.

#### **Art. 5 - Commissione Nazionale Arbitri**

30. La Commissione Nazionale Arbitri, composta da almeno tre membri, assisterà il Responsabile Nazionale, ai sensi di quanto stabilito dall'art.2. e avrà i seguenti compiti:
31. preparare i programmi dell'attività arbitrale nazionale;
32. istruire e perfezionare gli Arbitri durante i corsi nazionali.

33. La Commissione si riunirà almeno due volte l'anno ed è presieduta dal Responsabile Nazionale del Settore.
34. I componenti la Commissione, avranno la responsabilità sul coordinamento della giuria di tatami, e saranno designati dal Responsabile Nazionale.

## **Art. 6 - I Responsabili Regionali**

1. I Responsabili Regionali sono nominati dal Comitato Regionale dell'ADO. Essi restano in carica quanto l'organo che li ha eletti e possono essere riconfermati.
2. I Responsabili Regionali, per il funzionamento del settore, hanno sede presso l'ADO Regionale. Essi provvedono all'attuazione delle norme per il funzionamento, l'impiego e l'attività degli Arbitri Regionali, in esecuzione delle normative vigenti.
3. I Responsabili Regionali dovranno svolgere qualsiasi mansione di natura tecnica, che verrà loro affidata dall'organo che li ha eletti o, dal Responsabile Nazionale degli Arbitri.
4. I loro compiti sono:
  - a. acquisire nuove forze arbitrali e formarle attraverso i corsi regionali. Al termine del corso, dovranno inviare un dettagliato rapporto al Responsabile Nazionale, che contenga le seguenti indicazioni:
    - data del corso, luogo, orari, composizione
    - della commissione d'esame, numero dei
    - partecipanti, elenco dei qualificati;
  - b. perfezionamento tecnico, attraverso i corsi di aggiornamento regionali;
  - c. designazione e formazione delle giurie di tatami, in base al numero degli iscritti e alle classi di età, impegnate nelle manifestazioni.

## **Art. 7 - Arbitri Regionali**

5. I corsi per Arbitri Regionali sono indetti dai Comitati Regionali e diretti dal Responsabile Regionale.
6. Il candidato alla qualifica di Arbitro deve essere in possesso delle seguenti caratteristiche:
7. aver compiuto il 18° anno di età per Arbitro Regionale e del 21° anno per Arbitro Nazionale;
8. essere in possesso della cintura nera. Possono partecipare, come uditori, persone graduate 1° kyu ma, per ottenere la qualifica di Arbitro, dovranno aver superato, in precedenza, l'esame a 1° Dan.

9. Non aver subito squalifiche superiori ad un anno. Costituiranno titolo d'incompatibilità, anche punizioni minori, in caso di recidiva.
10. L'Arbitro Regionale potrà, di norma. Espletare i suoi compiti soltanto nelle gare regionali, eccezionalmente, potranno essere convocati a livello interregionale o nazionale, su richiesta, non nominativa, che il Responsabile Nazionale farà, al Responsabile Regionale. I Responsabili Regionali dovranno provvedere ad inviare al Responsabile Nazionale, gli elenchi degli Arbitri Regionali.

## **Art. 8 - Arbitri Nazionali**

1. La qualifica di Arbitro Nazionale, viene acquisita da tutti coloro che sono già qualificati regionali, da almeno 24 mesi, che abbiano operato per un minimo di 15 presenze in gare ufficiali e che superino le prove previste. E' importante il curriculum che il Responsabile Regionale, invia a livello nazionale.
2. Le prove per tale acquisizione, si baseranno su un esame di arbitraggio teorico-pratico, presieduto dalla Commissione Nazionale Arbitri, da svolgersi durante l'annuale corso di aggiornamento Arbitri.
3. Gli Arbitri Nazionali espletano i loro compiti in competizioni nazionali ed internazionali ma, saranno tenuti a svolgere attività a livello regionale, ogni qual volta siano designati dal Responsabile Regionale. La designazione in manifestazioni internazionali e nazionali hanno la precedenza su quelle regionali.
4. L'Arbitro che rifiuti sistematicamente, senza giustificato motivo, le designazioni regionali, verrà escluso anche da quelle a carattere nazionale, su segnalazione del Presidente dell'ADO Regionale.

## **Art. 9 - Arbitri Internazionali**

5. In seguito a richiesta da parte del C.S.I.T. (Comité Sportif International du Travail), a cui l'U.I.S.P. aderisce, di qualificare Arbitri a livello Internazionale, il Responsabile Nazionale, in accordo con la Commissione Nazionale Arbitri, designerà gli Arbitri, che riterrà più idonei per tale qualifica, seguendo, di norma i seguenti criteri:
  6. capacità tecniche;
  7. affidabilità personale;
  8. collaborazione con i componenti la terna;
  9. prolungata esperienza arbitrale.

## **Art. 10 - Decadenza degli Arbitri**

10. Gli Arbitri possono essere posti fuori quadro per i seguenti motivi:
11. Dimissioni;
12. per radiazione, su delibera dei competenti organi dell'ADO;
13. continue e ingiustificate rinunce alle designazioni;
14. mancato aggiornamento tecnico per 2 anni consecutivi;

15. dimostrazione d'incapacità, nell'espletamento dei loro compiti. In questo caso, saranno sospesi con provvedimento del Direttivo Nazionale. Per poter essere riammessi nei ruoli, dovranno frequentare un nuovo corso e sostenere un nuovo esame di idoneità;
16. gli Arbitri che commetterebbero infrazioni alle norme dello Statuto, del Regolamento Organico e degli altri Regolamenti, saranno deferiti all'Organo Giudicante del Settore.
17. Gli Arbitri posti fuori quadro definitivamente, non potranno più essere riammessi nei quadri arbitrali.

## **Art. 11 - Doveri dell'Arbitro**

18. All'atto della nomina e per tutta la sua permanenza nei quadri, l'Arbitro s'impegna ad adempiere, con assoluta imparzialità e perfetta osservanza di tutte le norme tecniche e disciplinari, agli incarichi che gli vengono affidati, mantenendo sempre, un contegno rispondente alla delicatezza della mansione che esplica.
19. Gli Arbitri devono osservare e far osservare, scrupolosamente, tutte le norme dello Statuto, del Regolamento Organico, del presente regolamento e di tutti i regolamenti e le disposizioni che potranno essere emanate, di volta in volta, dai competenti organi dell'ADO.
20. Sono tenuti ad ottemperare ai seguenti doveri:
  21. assolvere gli incarichi ai quali sono stati designati;
  22. notificare al Responsabile Arbitri, con la massima urgenza, l'accettazione dell'incarico o, il rifiuto motivato;
  23. trasmettere al Responsabile Arbitri, entro le 24 ore dal termine della manifestazione, i rapporti relativi alla manifestazione per la quale si è stati designati;
  24. indossare in tutte le manifestazioni, la prescritta divisa.  
L'inosservanza di tale norma comporterà l'esclusione dall'arbitraggio della manifestazione e, conseguentemente, dal rimborso delle spese di trasferta;
  25. comunicare tempestivamente, le eventuali variazioni di residenza o di indirizzo;
  26. astenersi, in modo assoluto, dal criticare l'operato dei colleghi, entrare in polemica con il pubblico, gli atleti, dirigenti di società e i tecnici.

## **Art. 12 - Diritti degli Arbitri**

27. Gli Arbitri, in regola con il tesseramento per l'anno in corso, avranno diritto di:
  - a. ricevere gratuitamente i comunicati dell'ADO;
  - b. ottenere l'ingresso gratuito a tutte le manifestazioni, indette dall'ADO;

- c. essere assicurati contro gli infortuni, nell'esercizio dell'attività, secondo quanti stabilito dalle norme assicurative dell'U.I.S.P..
28. Agli Arbitri Regionali e Nazionali, competono, nell'esercizio delle loro funzioni, rimborsi spese, stabiliti dai competenti organi dell'ADO, che saranno decisi e comunicati, ad ogni inizio di anno sportivo.

### **Art. 13 - Compatibilità**

- 29. La qualifica di Arbitro è compatibile con qualsiasi altra carica, in seno all'ADO o nelle società sportive.
- 30. Gli Arbitri possono partecipare, come atleti, alle manifestazioni in cui non siano stati convocati come ufficiali di gara, sia che abbiano accettato o rifiutato la convocazione.

### **Art. 14 - Norme finali**

- 31. Per quanto non contenuto nel presente Regolamento, valgono le norme stabilite dallo Statuto, nel Regolamento Organico, Tecnico e in tutti gli altri regolamenti.