

FEDERAZIONE FONDATA IL 18 GENNAIO 1902



# FIJLKAM



**REGOLAMENTO  
D'ARBITRAGGIO  
PER LE COMPETIZIONI  
DI JUDO**



# **REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO PER LE COMPETIZIONI DI JUDO**

**APPROVATO DAL CONGRESSO DELL'IGF A OSAKA GIAPPONE  
8 SETTEMBRE 2003**



## REGOLE D'ARBITRAGGIO

Art. 1 - Area di Competizione	Pag. 5
Art. 2 - Attrezzatura	“ 7
Art. 3 - Uniforme per il Judo (Judogi)	“ 10
Art. 4 - Igiene	“ 14
Art. 5 - Arbitri e Ufficiali	“ 15
Art. 6 - Posizione e Funzione dell'Arbitro	“ 17
Art. 7 - Posizione e Funzione dei Giudici	“ 18
Art. 8 - Gesti	“ 21
Art. 9 - Luogo (aree valide)	“ 26
Art. 10 - Durata del Combattimento	“ 28
Art. 11 - Tempo escluso	“ 29
Art. 12 - Segnale di tempo	“ 29
Art. 13 - Tempo della Osaekomi	“ 30
Art. 14 - Tecnica coincidente con il segnale del tempo	“ 30
Art. 15 - Inizio del Combattimento	“ 31
Art. 16 - Passaggio in Ne-Waza (lotta a terra)	“ 32
Art. 17 - Applicazione di Matte	“ 34
Art. 18 - Sono-mama	“ 36
Art. 19 - Fine del Combattimento	“ 37
Art. 20 - Ippon	“ 41
Art. 21 - Waza-ari awasete Ippon	“ 43
Art. 22 - Sogo Gachi (vittoria composta)	“ 43
Art. 23 - Waza-ari	“ 43
Art. 24 - Yuko	“ 44
Art. 25 - Koka	“ 45
Art. 26 - Osaekomi Waza	“ 46
Art. 27 - Atti Proibiti e Penalità	“ 48
Art. 28 - Assenza e Abbandono	“ 55
Art. 29 - Infortunio, Malore o Incidente	“ 56
Art. 30 - Situazioni non previste da questo regolamento	“ 61
Guida per il Saluto	“ 62
Glossario dei termini Giapponesi	“ 70
Nomi delle Tecniche di Judo	“ 74



## Articolo 1 - AREA DI COMPETIZIONE

L'area di competizione deve avere le dimensioni minime di 14 m. x 14 m. e massimo di 16 m. x 16 m., deve essere ricoperta di tatami o materiale simile accettabile, generalmente di colore verde.

L'area di competizione deve essere divisa in due zone. La demarcazione tra queste due zone è denominata area di pericolo ed è rappresentata da una superficie rossa, larga circa 1 m., parallela ai quattro lati dell'area di competizione ed è parte integrante dell'area di combattimento.

L'area interna, comprensiva della zona di pericolo, rappresenta l'area di combattimento che dovrà avere sempre le misure minime di 8 m. x 8 m. o massime di 10 m. x 10 m.

La superficie al di fuori dell'area di pericolo corrisponde all'area di sicurezza e deve essere larga 3 m.

Un nastro adesivo blu ed un nastro bianco, larghi circa 10 cm e lunghi 50 cm. devono essere fissati al centro dell'area di combattimento, ad una distanza di 4 m. l'uno dall'altro, per indicare le rispettive posizioni dei combattenti all'inizio ed alla fine del combattimento.

Il nastro blu deve essere alla destra dell'arbitro e quello bianco alla sua sinistra.

L'area di competizione deve essere fissata su di un pavimento o piattaforma aventi proprietà elastiche (vedi Appendice).

Qualora due o più aree di competizione siano poste l'una accanto all'altra, **è necessario** l'utilizzo di una comune area di sicurezza **larga tra i 3 ed i 4 metri**.

Intorno all'area di competizione deve essere lasciata una zona libera di almeno 50 cm.

## APPENDICE Articolo 1 - AREA DI COMPETIZIONE

Per i Giochi Olimpici, Campionati del Mondo, le gare continentali ed eventi dell'IJF, **l'area di combattimento**, generalmente, dovrà essere **di 8 metri x 8 metri**.

### **Tatami**

Generalmente ha una misura di un metro per due metri ed è composto di paglia pressata o, più frequentemente, di schiuma pressata.

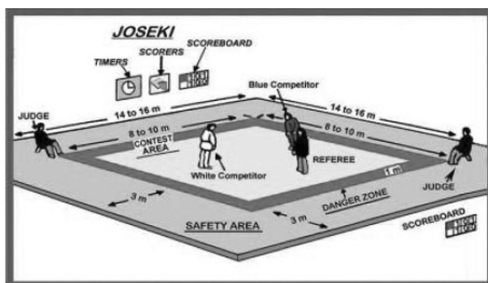
Deve restare solido sotto il piede ed avere la proprietà di ammortizzare gli impatti durante le *Ukemi*, e non deve essere sdruciolevole né troppo ruvido.

Gli elementi che costituiscono l'area della competizione, devono essere allineati senza spazi tra loro, devono offrire una superficie omogenea ed essere fissati in modo tale da non discostarsi.

### **Piattaforma**

La piattaforma è facoltativa e deve essere fatta di solido legno ed avere una certa elasticità, deve misurare circa

### **Area di Competizione**



18 metri per lato senza superare mai **1 metro** in altezza (**generalmente sarà di 50 centimetri o inferiore**).

Quando è usata una piattaforma, si raccomanda che l'area di sicurezza sia larga almeno 4 metri.

## Articolo 2 - ATTREZZATURA

### (a) Bandierine (Arbitro)

Una bandierina bianca ed una bandierina blu devono essere disponibili vicino all'area di combattimento (esempio: sul tavolo della giuria) per l'arbitro in caso di *hantei*.

### (b) Sedie e Bandierine (Giudici)

Due sedie leggere devono essere collocate sull'area di sicurezza negli angoli opposti diagonalmente dell'area di combattimento ed in una posizione tale da non ostruire la vista dei tabelloni ai giudici, ai membri della Commissione ed ai tabellonisti. Una bandierina blu ed una bianca devono essere poste in una fondina fissata a ciascuna sedia.

### (c) Tabelloni per i risultati

Per ogni area di competizione ci devono essere due (2) tabelloni, che indicano orizzontalmente i risultati, le cui misure non devono superare i 90 centimetri in altezza e 2 metri in larghezza, posti al di fuori dell'area di competizione, di modo che possano essere visti facilmente dagli arbitri, membri di Commissione, ufficiali di gara e spettatori.

Le sanzioni devono essere immediatamente convertite **in valore tecnico per l'altro combattente** e registrati sul tabellone. Comunque, i tabelloni devono essere struttura-

ti in modo tale da poter comunque registrare le penalità ricevute dai combattenti (vedi Esempio in Appendice).

Ogni volta che si fa uso di tabelloni elettronici, dei tabelloni manuali **devono essere disponibili in caso di necessità** (vedi Appendice).

#### **(d) Cronometri**

Devono essere disponibili i seguenti cronometri:

- Durata del combattimento: uno
- *Osaekomi*: due
- Di riserva: uno

Quando sono usati cronometri elettronici, devono essere usati anche cronometri manuali per controllo (vedi Appendice).

#### **(e) Bandierine (Cronometristi)**

I cronometristi useranno le seguenti bandierine:

- Gialla - Interruzione del combattimento
- Verde - Durata della *Osaekomi*

Qualora si utilizza un orologio elettronico, che mostra la durata del combattimento e la durata dell'*Osaekomi*, non sarà necessario usare le bandierine gialla e verde. Tali bandierine devono essere, comunque, disponibili come riserva.

#### **(f) Segnale del Tempo.**

La fine del tempo stabilito per il combattimento deve essere segnalata all'arbitro per mezzo di una campana o congegno sonoro analogo.

#### **(g) Judogi Blu e Bianco**

I combattenti indosseranno uno judogi blu o bianco (il pri-

mo combattente chiamato indossa *lo judogi blu*, il secondo quello bianco).

## APPENDICE Articolo 2 - ATTREZZATURA

### Posizione dei tabellonisti, giurie, cronometristi.

I tabellonisti ed i cronometristi devono essere di fronte all'arbitro.

### Distanza degli spettatori.

In generale gli spettatori non devono essere ammessi a meno di 3 metri dall'area di competizione (o dalla piattaforma).

### Cronometri e tabelloni.

I cronometri devono essere a disposizione delle persone che ne sono responsabili e la loro precisione deve essere verificata prima dell'inizio della competizione e durante il suo svolgimento. I tabelloni devono corrispondere alle norme emanate dalla IJF e dovranno essere a disposizione degli arbitri in caso di necessità.

I cronometri manuali devono essere usati simultaneamente a quelli elettronici **qualora, questi, si guastino. I tabelloni manuali dovranno essere disponibili per riserva.**

### b) Tabellone manuale

BLU	0	1	●	0
	I	W	Y	K
BIANCO	0	0	1	0

Esempio:

Il Blu ha realizzato waza-ari ed è stato penalizzato anche con **due (2) shido**.

Il Bianco riceve immediatamente yuko come conseguenza dei **due (2) shido** inflitti al Blu.

### **Articolo 3 - UNIFORME PER IL JUDO (JUDO GI)**

I combattenti devono indossare judogi che devono rispondere alle seguenti condizioni:

- (a) Realizzato in cotone o materiale similare resistente, in buone condizioni (senza strappi o lacerazioni), il materiale non deve essere così spesso o così duro da impedire all'avversario di fare una presa.
- (b) Di colore blu per il primo combattente e bianco o quasi bianco per il secondo combattente (**vedi Appendice**).
- (c) Marchi ammessi:

1) Sigla Olimpica Nazionale (sul dorso della giacca).  
**Le lettere non dovranno eccedere gli 11 cm.**

2) Scudetto Nazionale (sul petto, lato sinistro della giacca). Misura massimo 100 cm<sup>2</sup> ad angolo retto.

3) Marchio del fabbricante (sul davanti in basso della giacca e in basso sulla parte anteriore della gamba sinistra dei pantaloni, **oppure ad un'estremità della cintura**). Misura massima 20 cm<sup>2</sup>.

**È consentito porre tale marchio su una delle maniche, ma all'interno della zona di 25 cm x 5 cm anziché nella parte inferiore della giacca. I fornitori ufficiali della FIJ sono autorizzati a porre il marchio della FIJ come indicato.**

4) Marchi sulle spalle (dal colletto - per tutta la spalla -

giù per il braccio entrambi i lati della giacca). Lunghezza massima 25 centimetri e larghezza massima 5 centimetri. **Lo sponsor od i colori della nazionale devono essere uguali su entrambi i lati.**

- 5) **Sponsor sulla manica: un quadrato di 10 x 10 cm. su ciascuna manica (possono essere di sponsor diversi). Questi quadrati devono essere posti in continuità dei marchi promozionali sulle spalle di 25 cm x 5 cm**
- 6) Indicazione del piazzamento (1°, 2°, 3°) ai Giochi Olimpici o Campionati del Mondo, in un'area di 6 cm 10 cm in basso sul lato sinistro anteriore della giacca.
- 7) Il nome del combattente può essere scritto sulla cintura, sul lato anteriore inferiore della giacca, sul lato anteriore superiore dei pantaloni e non deve superare i 3 cm x 10 cm. Anche il nome del combattente o l'abbreviazione possono essere scritti (stampato o ricamato), al di sopra dell'abbreviazione Olimpica Nazionale, ma in nessun caso in una posizione da impedire all'avversario una presa sul dietro della giacca. La misura delle lettere deve avere un massimo di 7 cm d'altezza e la lunghezza del nome un massimo di 30 cm. Questa area rettangolare di 7 x 30 cm deve essere situata a 3 cm sotto il colletto della giacca e l'identificazione posteriore deve essere fissata a 4 cm sotto questa area.

**Nota: Negli eventi FIJ e Giochi Olimpici i nomi sono già stampati nei numeri che misurano 30 cm x 40 cm.**

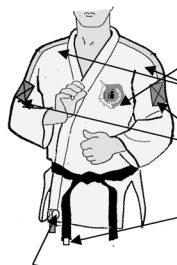
- (d) La giacca deve essere abbastanza lunga da coprire le cosce e abbastanza lunga da arrivare ai polsi quando

le braccia sono completamente distese in basso lungo i fianchi del corpo. La giacca sarà indossata con il lato sinistro incrociato sopra il destro e deve essere abbastanza larga da permettere la sovrapposizione del lato sinistro incrociato sul destro, a livello di cassa toracica, per almeno 20 cm. Le maniche della giacca devono arrivare al massimo alla giuntura del polso e come minimo 5 centimetri sopra la giuntura dello stesso. Tra la manica ed il braccio ci deve essere uno spazio da 10-15 centimetri (compresi i bendaggi), per l'intera lunghezza della manica.

**Il risvolto ed il collo del Judogi devono essere un massimo 1 cm di spessore e 5 cm di larghezza.**

- (e) I pantaloni, privi di qualsiasi contrassegno, devono essere abbastanza lunghi da coprire le gambe ed arrivare all'articolazione della caviglia o, come minimo, a 5 centimetri sopra l'articolazione della stessa. Tra i pantaloni e la gamba ci deve essere uno spazio da 10-15 centimetri (compresi i bendaggi) per l'intera lunghezza del pantalone.
- (f) Una cintura resistente, larga da 4 a 5 cm. il cui colore corrisponde al grado, deve essere indossata sopra la giacca al livello della vita e annodata con un nodo piatto, abbastanza stretto da impedire alla giacca di fuoriuscire, e lunga abbastanza da fare due volte il giro della vita e, annodata, pendere da 20 a 30 cm da ogni lato del nodo.
- (g) Le donne combattenti indosseranno sotto la giacca:
  - I) una maglietta bianca o quasi bianca, con maniche corte, abbastanza resistente, lunga abbastanza da poter essere infilata dentro i pantaloni, o:
  - II) un body bianco o quasi bianco con maniche corte.

# Area massima dei marchi ammessi



**1** **Stemma Nazionale**(pettorale sinistro della giacca). Max. 100 cm

**2** **Pubblicità**: Sponsorizzazione della marca (25 x 5 cm<sup>2</sup>)

**3** **Pubblicità** 2 sponsorizzazioni sulle due maniche (10 x 10 cm)x 2) (2 sponsor) per UEJ e 1 di (10 x 10 cm) o (5 x 10)x2 della stessa natura per IJF.

**4** **Casa produttrice** (in basso, sulla parte anteriore della giacca e sulla cintura). Max. 20 cm<sup>2</sup>. E' permesso apporre questo logo su una delle maniche, ma all'interno dell'area di cm25x5 cm invece che nella parte inferiore della giacca

**5** Nota: I fornitori Ufficiali IJF sono autorizzati a porre il logo IJF come indicato.



**6** Il **nome del combattente** può essere posto (stampato, ricamato, ) nella parte posteriore alta della giacca ed in nessun caso deve impedire la presa.

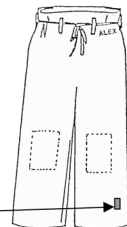
La misura delle lettere è max. 7 cdi di altezza, la lunghezza del nome è max. 30 cm.

L'area rettangolare (7 cm x 30 cm) deve essere posta 3 cm al di sotto del colletto della giacca, l'identificativo posteriore deve essere fissato a 4 cm al di sotto di questa area.

**7** **BIB**: Abbreviazione nazionale olimpica (3 lettere sulla parte posteriore della giacca). Le lettere devono essere max. 11 cm di altezza.

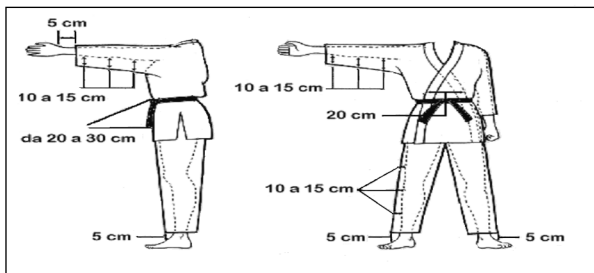
Sono permesse sponsorizzazioni di 7 cdi di altezza. L'UEJ concede 2 diverse sponsorizzazioni ciascuna di 10 cm di altezza

**8** Il **marchio della casa produttrice** è ammesso sui pantaloni (20 cm<sup>2</sup>). E' permesso l'identificativo dei campioni.



## Colore del judogi

Gli standard di colore blu devono essere compresi tra i numeri pantone n° 18-4051 e n° 18-4039 sulla scala pantone di TP o n° 285 o n°286 sulla scala pantone per la stampa.



## **APPENDICE Articolo 3 - UNIFORME PER IL JUDO (JUDOGI)**

Se lo judogi di un combattente non rispetta questo articolo l'arbitro deve ordinare al combattente di cambiarlo nel più breve tempo possibile, con uno judogi regolamentare.

Uno judogi supplementare deve essere portato dagli allenatori vicino alla propria sedia al limite dell'area di competizione. L'arbitro quando fa il controllo del judogi per assicurarsi che le maniche della giacca del combattente siano della lunghezza richiesta, chiederà al combattente di sollevare entrambe le braccia, completamente distese in avanti, al livello delle spalle.




**b) il colore blu standard del Judogi blu deve essere compreso tra i numeri 18-4051 e 18-4039 nella scala Pantone TP o tra i numeri 285 o 286 nella scala Pantone per la stampa.**

## **Articolo 4 - IGIENE**

- (a) Lo *judogi* deve essere pulito, asciutto e senza odori sgradevoli.
- (b) Le unghie dei piedi e delle mani devono essere tagliate corte.
- (c) L'igiene personale del combattente deve essere più che soddisfacente.
- (d) I capelli lunghi devono essere annodati in modo tale da evitare inconvenienti all'altro combattente.

## **APPENDICE Articolo 4 - IGIENE**

Lunghezza dei capelli

SI	ACCETTABILE	NO
		

A qualsiasi combattente che non risponde ai requisiti degli Articoli 3 e 4 sarà negato il diritto a combattere e l'avversario vincerà il combattimento per ***Fusen-gachi*** se il combattimento non è ancora iniziato o per ***Kiken-gachi*** se è già iniziato, in conformità alla regola della “maggioranza dei tre” (vedi Articolo 28).

## Articolo 5 - ARBITRI E UFFICIALI

Generalmente, il combattimento sarà diretto da un arbitro e due giudici sotto la supervisione della Commissione d'Arbitraggio. L'arbitro e i giudici sono assistiti dai tabellonisti e dai cronometristi.

**L'uniforme dell'arbitro sarà quella stabilita dal regolamento dell'organizzazione.**

## APPENDICE Articolo 5 - ARBITRI E UFFICIALI

I cronometristi, le giurie da tavolo e i tabellonisti, come tutti gli altri assistenti tecnici, devono avere almeno 21 anni, avere almeno tre anni d'esperienza come arbitri nazionali ed una buona conoscenza del Regolamento per le Competizioni.

Il Comitato Organizzatore deve assicurarsi che essi ab-

biano ricevuto una buona formazione. Devono esserci almeno due cronometristi: uno per registrare il tempo reale del combattimento ed uno per quello della *osaekomi*.

Per quanto possibile deve esserci una terza persona che avrà l'incarico di controllare i due cronometristi per evitare qualsiasi errore o dimenticanza.

Il cronometrista principale (quello addetto alla durata del combattimento) deve far partire il cronometro sentendo gli annunci di *hajime o yoshi* e lo ferma sentendo gli annunci di *matte o sonomama*.

Il cronometrista delle *osaekomi* deve far partire il cronometro sentendo *osaekomi*, lo deve fermare sentendo *sonomama*, e lo fa ripartire sentendo *yoshi*. Sia sentendo *toketa* che *matte* egli ferma l'orologio e indica all'arbitro il numero dei secondi trascorsi. Al termine del tempo per l'*osaekomi* (25 secondi quando non c'è stato un precedente punteggio o 20 secondi quando il combattente che sta tenendo in *osaekomi* ha avuto un *waza-ari* ovvero **tre (3) shido** sono stati assegnati all'altro combattente) indica la fine della *osaekomi* per mezzo di un segnale **udibile**.

Il cronometrista della *osaekomi*, alzerà una bandierina verde ogni volta che avvierà l'orologio sentendo l'annuncio e vedendo il gesto di *osaekomi* o *yoshi*. Abbasserà la bandierina quando fermerà l'orologio sentendo *toketa*, *matte* o *sonomama*, o al termine del tempo per l'*osaekomi*.

Il cronometrista principale (tempo reale del combattimento) alzerà una bandierina gialla ogni volta che ferma l'orologio sentendo l'annuncio e vedendo il segnale di *matte* o *sonomama* e la abbasserà appena fa ripartire l'orologio sentendo *hajime* o *yoshi*.

Quando il tempo stabilito per il combattimento è finito i

cronometristi devono avvisare l'arbitro per mezzo di un segnale sonoro chiaramente udibile (vedi gli Articoli 10, 11 e 12 delle Regole di Combattimento).

Il tabellonista deve garantire di essere completamente informato dei gesti e dei segnali d'uso corrente usati per indicare il risultato di un combattimento.

In aggiunta alle suddette persone ci deve essere una persona addetta a registrare l'andamento complessivo dei combattimenti.

Se si fa uso di sistemi elettronici, la procedura rimane la stessa come sopra descritta; tuttavia, devono essere disponibili **di riserva** idonei strumenti per la registrazione manuale.

## **Articolo 6 - POSIZIONE E FUNZIONE DELL'ARBITRO**

L'arbitro, generalmente, deve rimanere dentro l'area di combattimento. Egli deve dirigere il combattimento e amministrare le decisioni. Inoltre, deve assicurarsi che le decisioni siano correttamente registrate.

### **APPENDICE Articolo 6 - POSIZIONE E FUNZIONE DELL'ARBITRO**

L'arbitro deve assicurarsi, prima dell'inizio del combattimento, che tutto è in ordine, ad esempio l'area di competizione, attrezzatura, uniformi, igiene, ufficiali ecc.

Quando l'arbitro annuncia una valutazione, facendo il gesto appropriato, deve cercare di trovarsi in una posizione tale che gli permetta di osservare se il giudice che meglio può assisterlo in linea, indica una valutazione

diversa. Tuttavia l'arbitro, nel fare ciò, deve essere sicuro di non perdere di vista l'azione continua dei combattenti in ogni momento.

Nel caso in cui entrambi i combattenti sono in newaza e rivolti all'esterno, l'arbitro può seguire l'azione dall'area di sicurezza.

Prima di officiare un combattimento, l'arbitro e i giudici devono familiarizzare autonomamente con il suono della campana o con i mezzi indicanti la fine del combattimento e con la posizione del medico e dell'assistente sanitario, nel loro tatami di competenza. Nell'assumere il controllo di un'area di competizione l'arbitro ed i giudici devono assicurarsi che la superficie del tappeto sia pulita ed in buone condizioni, che non ci siano spazi tra i tatami, che le sedie dei giudici siano al loro posto, e che i combattenti rispondano ai requisiti richiesti di cui agli articoli 3 e 4 del Regolamento per le Competizioni.

Gli arbitri devono assicurarsi che non vi siano spettatori, sostenitori o fotografi in una posizione tale da causare intralcio o rischio d'infortunio ai combattenti.

## **Articolo 7 - POSIZIONE E FUNZIONE DEI GIUDICI**

I giudici devono assistere l'arbitro e sedere l'uno di fronte all'altro ai due angoli opposti, all'esterno dell'area di combattimento. Ogni giudice deve indicare la sua opinione facendo il gesto ufficiale appropriato ogni volta che la sua opinione differisce da quella dell'arbitro sia su una valutazione tecnica che per una sanzione annunciata da quest'ultimo.

Se l'arbitro dovesse esprimere una valutazione di un

grado superiore di quella dei due giudici su un risultato tecnico o su una penalità, egli deve uniformare la sua valutazione con quella del giudice che ha espresso la valutazione più alta.

Se l'arbitro dovesse esprimere una valutazione di un grado inferiore di quella dei due giudici su un risultato tecnico o penalità, egli deve modificare la sua valutazione con quella del giudice che ha espresso la valutazione più bassa.

Se un giudice esprime una valutazione di un grado superiore e l'altro giudice una valutazione di un grado inferiore di quella dell'arbitro, l'arbitro mantiene la sua opinione.

Se entrambi i giudici esprimono un giudizio diverso da quello dell'arbitro e questi non si accorge dei loro segnali, i giudici devono alzarsi in piedi e mantenere il loro gesto fino a quando l'arbitro non li nota e, quindi, rettifica la sua valutazione.

Se dopo un tempo ragionevole (pochi secondi), l'arbitro non si accorge dei giudici alzati, il giudice che è più vicino all'arbitro deve avvicinarlo immediatamente e informarlo dell'opinione della maggioranza.

Il giudice deve, con il gesto appropriato, esprimere la sua opinione circa la validità di qualsiasi azione sul limite o fuori dell'area di combattimento.

Qualsiasi discussione è possibile e necessaria soltanto se l'arbitro o uno dei giudici ha chiaramente visto qualcosa che gli altri due non hanno visto e che potrebbe modificare la decisione.

I giudici devono anche verificare che i punteggi registrati dal tabellonista siano corrispondenti ai punteggi annunciati dall'arbitro.

Se un combattente lascia l'area di competizione temporaneamente dopo che il combattimento è iniziato, per una ragione ritenuta necessaria dall'arbitro, un giudice deve

accompagnare obbligatoriamente il combattente per assicurarsi che non avvengano irregolarità. Questa autorizzazione sarà concessa solo per circostanze eccezionali (per cambiare lo judogi che non sia conforme alle norme).

## **APPENDICE Articolo 7 - POSIZIONE E FUNZIONE DEI GIUDICI**

L'arbitro e i giudici devono lasciare l'area di competizione durante le presentazioni o in caso di lunghi intervalli nel programma.

Il giudice deve sedersi fuori l'area di combattimento tenendo i due piedi separati e poggiare le sue mani, palmi rivolti in basso, sull'interno delle sue cosce.

Se un giudice nota che il tabellone riporta un errore dovrà attirare l'attenzione dell'arbitro sull'errore stesso.

Un giudice deve essere pronto a muoversi rapidamente ed a spostare la sua sedia qualora la sua posizione dovesse rivelarsi pericolosa per i combattenti.

Un giudice non deve anticipare il segnale dell'arbitro per un punteggio.

In un'azione sul limite, il giudice deve immediatamente fare il gesto per segnalare se l'azione è DENTRO o FUORI. Qualora un combattente dovesse cambiare qualche parte dell'uniforme fuori dell'area di competizione e il giudice che lo accompagna non è dello stesso sesso, il Commissario di gara designerà un ufficiale di gara che possa accompagnare il combattente.

Se la sua area di competizione non è utilizzata e c'è un combattimento che si svolge su un'area adiacente, il giudice deve spostare la sua sedia se questa può essere pericolosa per i combattenti dell'area vicina.

## Articolo 8 - GESTI

### (a) L'Arbitro

L'arbitro farà i gesti come appresso descritti quando avvengono le seguenti azioni:

- 1 *Ippon*: alzerà un braccio con il palmo della mano rivolto verso l'avanti, alto sopra la testa.
- 2 *Waza-ari*. Solleverà un braccio con il palmo della mano rivolto verso il basso, lateralmente, all'altezza della spalla.
- 3 *Waza-ari-awasete-ippou*: Prima il gesto di *waza-ari*, poi quello di *ippou*.
- 4 *Yuko*: solleverà un braccio, con il palmo della mano rivolto verso il basso, a 45 gradi dal suo corpo.
- 5 *Koka*: alzerà un braccio piegato con il pollice verso la spalla ed il gomito sul fianco del corpo.
- 6 *Osaekomi*: tenderà il suo braccio giù verso i combattenti, palmo verso il basso, mentre sta di fronte ai combattenti, piegando il corpo verso di loro.
- 7 *Osaekomi-toketa*: alzerà un braccio verso l'avanti e muovendolo da destra a sinistra rapidamente due o tre volte piegando il corpo verso i combattenti.
- 8 *Hiki-wake*: alzerà un braccio in alto nell'aria e lo porterà giù sul davanti del suo corpo (con il pollice verso l'alto) e lo terrà fermo lì per un momento.
- 9 *Matte*: alzerà una mano all'altezza delle spalle e con il suo braccio approssimativamente parallelo al tatami, mostrerà il palmo aperto della sua mano (le dita in alto) al cronometrista.
- 10 *Sono-mama*: si piegherà in avanti e toccherà entrambi i combattenti con il palmo delle sue mani.

- 11 *Yoshi*: toccherà energicamente entrambi i combattenti facendo pressione con il palmo delle sue mani su di loro.
- 12 Per annullare un'opinione già espressa: ripeterà con una mano il gesto dell'opinione, mentre alza l'altra mano sopra la testa davanti e l'agiterà da destra a sinistra due o tre volte.
- 13 *Hantei*: per preparare l'annuncio di *hantei*, l'arbitro alzerà entrambe le mani in avanti a 45° con la giusta bandierina in ogni mano, quindi all'annuncio di *hantei* alzerà la bandierina alta sulla sua testa per indicare la sua opinione.
- 14 *Kachi* (per indicare il vincitore di un combattimento): alzerà una mano, palmo aperto, al di sopra della spalla in direzione del vincitore.
- 15 Indicare al(i) combattente(i) di riaggiustare lo judogi: incrocia la mano sinistra sopra la destra, palmi rivolti verso l'interno, all'altezza della cintura.
- 16 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.**
- 17 Per annunciare una penalità (*shido, hansoku-make*): indica il combattente da penalizzare con il dito indice tenendo il pugno chiuso.
- 18 Non-combattività: fa roteare, con un movimento in avanti, gli avambracci all'altezza del petto e poi indica con il dito indice il combattente.
- 19 Falso attacco: distende entrambe le braccia in avanti con le mani chiuse portandole poi, entrambe, verso il basso.
- 20 Penalità su zona di pericolo: con una mano indica la zona di pericolo, mentre alza l'altra mano sopra la te-

sta, in avanti, con le dita aperte, quindi indica il combattente che deve essere penalizzato.

## **(b) Il Giudice**

- 1 Per indicare che secondo la sua opinione un combattente che sta eseguendo una tecnica di proiezione, è rimasto dentro l'area di combattimento, il giudice deve alzare una delle sue mani per poi abbassarla giù all'altezza della spalla con il pollice in alto - braccio disteso lungo la linea di confine dell'area di combattimento - restando in tale posizione momentaneamente.
- 2 Per indicare che secondo la sua opinione uno dei combattenti è fuori dell'area di combattimento, il giudice alzerà una delle sue mani all'altezza della spalla con il pollice in alto e con il braccio disteso lungo la linea di confine dell'area di combattimento, lo agiterà da destra a sinistra, o viceversa, parecchie volte.
- 3 Per indicare che secondo la sua opinione un punteggio, una penalità od un'opinione annunciata dall'arbitro secondo l'Articolo 8 (a) non è valida, il giudice alzerà la mano al di sopra della testa e la muoverà da destra a sinistra due o tre volte.
- 4 Per segnalare che la sua opinione differisce da quella dell'arbitro, il giudice (i) farà uno dei segnali dell'Articolo 8 (a).
- 5 Nelle situazioni di *hantei* i giudici devono tenere le bandierine nelle mani giuste. All'annuncio di *hantei* da parte dell'arbitro, i giudici alzeranno simultaneamente la bandierina blu o quella bianca sopra le loro teste, al fine di indicare quale è il combattente che secondo loro meriti la vittoria.
- 6 Quando i giudici desiderano che l'arbitro annunci *matte* in *ne-waza* (ad esempio non c'è progresso), devono se-

gnalarlo alzando entrambe le mani all'altezza delle spalle con i palmi rivolti in alto.

## **APPENDICE Articolo 8 - GESTI**

### **(a) L'Arbitro**

Quando non è sufficientemente evidente a quale dei due combattenti deve essere assegnato il punteggio o la sanzione, l'arbitro, dopo il gesto ufficiale, può indicare il nastro blu o bianco (posizione d'inizio).

Nel caso di arresto prolungato del combattimento, l'arbitro indica al(i) combattente(i) che può sedersi a gambe incrociate nella posizione d'inizio, facendo un gesto con una mano aperta, palmo in alto.

I gesti di Yuko e waza-ari devono iniziare con il braccio incrociato sul petto, poi lateralmente nella corretta posizione finale.

L'arbitro dovrà mantenere i gesti di *Koka*, *yuko*, *waza-ari* mentre si sta muovendo per assicurarsi che il risultato sia chiaramente visibile ai giudici. Tuttavia, quando sta girando, non deve perdere di vista i combattenti.

**8) Il gesto di Hikiwake sarà applicato solo nelle competizioni a squadre;**

**13) la circostanza e la procedura di Hantei saranno applicate solo se non vi è alcun risultato a seguito del termine del tempo del golden score.**






Se dovesse essere data una sanzione ad entrambi i combattenti, l'arbitro dovrà fare il gesto appropriato e indicare alternativamente entrambi i combattenti (l'indice sinistro per il combattente sulla sua sinistra e l'indice destro per il combattente alla sua destra).






Se dovesse essere necessario un gesto di rettifica, questo sarà fatto subito dopo il gesto di annullamento.






Nessun annuncio dovrà essere dato in caso di annullamento di un risultato o di una sanzione.



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 del combattimento, farà un passo in avanti, indicherà il vincitore e poi farà un passo indietro.

				
IPPON	WAZA ARI	WAZA ARI AWASETE IPPON	YUKO	KOKA





				
ANNULLARE UNA OPINIONE	NON VALIDO	MATTE	SANZIONE	NON COMBATTIVITA'

				
FALSO ATTACCO	PENALIZZAZIONE 5° ZONA ROSSA	AGGIUSTARE IL JUDOGI	INVITARE IL MEDICO	INVITARE AD ALZARSI IN PIEDI

				
OSAEKOMI	SONOMAMA/YOSHI	TOKETA	INVITARE IL MEDICO	ASSEGNAZIONE VITTORIA

			
HIKIWAKE	HANTEI (GOLDEN SCORE)	ASSEGNAZIONE VITTORIA PER HANTEI	HAJIME - SORE MADE

## (b) Il Giudice

			
POSIZIONE DEL GIUDICE	DENTRO - JONAI	FUORI - JOGAI	ANNULLA - NON VALIDO

		
INVITARE A FAR ALZARE - MATTE	OPINIONE DEL GIUDICE	HANTEI (ALLA FINE DEL COMBATTIMENTO GOLDEN SCORE)

## Articolo 9 - LUOGO (AREE VALIDE)

Il combattimento si deve svolgere nell'area di combattimento. Qualsiasi tecnica applicata quando uno o entrambi i combattenti sono fuori dell'area di combattimento non sarà ritenuta valida. Per esempio se un combattente poggerà uno dei suoi piedi, mani o ginocchia fuori dell'area di combattimento mentre sta in posizione eretta, o più della metà del suo corpo fuori dell'area di combattimento men-

tre sta facendo *sutemi-waza*, egli sarà considerato come se fosse fuori dell'area di combattimento.

### **Eccezioni:**

a) Quando un combattente proietta il suo avversario fuori dell'area di combattimento, ma egli rimane dentro l'area di combattimento abbastanza a lungo da rendere chiaramente evidente l'efficacia della tecnica, la tecnica stessa sarà riconosciuta valida.

Quando una proiezione è iniziata con entrambi i combattenti dentro l'area di combattimento, anche se durante la proiezione il combattente che sta per essere proiettato si sposta fuori dell'area di combattimento, la proiezione può essere considerata ai fini di una valutazione, se **l'azione** della proiezione è continua ed ininterrotta ed il combattente che esegue la proiezione rimane dentro l'area di combattimento abbastanza a lungo da dimostrare chiaramente l'efficacia della sua azione.

b) L'azione in *ne-waza* è valida e può continuare fino a quando qualsiasi parte del corpo di uno dei combattenti tocca l'area di combattimento.

c) Se durante il corso di un attacco come *o-uchi-gari* o *ko-uchi-gari* il piede o la gamba di chi proietta lascia l'area di combattimento e si sposta sul tatami sopra l'area di sicurezza, l'azione dovrà essere considerata valida al fine di un punteggio purché chi proietta non ponga il peso del suo corpo sul piede o sulla gamba che sono all'esterno dell'area di combattimento.

## **APPENDICE Articolo 9 - LUOGO (AREE VALIDE)**

Nel caso di Osaekomi sul bordo, l'arbitro deve annuncia-

re *Matte* qualora la parte del corpo del combattente, che sta ancora toccando l'area di combattimento, si sollevi e non tocchi più (cioè è alzato e perde contatto con il tappeto) il tatami.

Poiché la zona rossa di pericolo è parte dell'area di combattimento, qualsiasi combattente nella posizione in piedi deve essere considerato come stante all'interno della stessa se i suoi piedi toccano la zona rossa di pericolo. Durante l'esecuzione di *sutemi-waza*, la proiezione è considerata valida se chi proietta ha una metà o più del suo corpo dentro l'area di combattimento (quindi nessun piede di chi proietta dovrebbe lasciare l'area di combattimento prima che la sua schiena o i glutei tocchino il tappeto).

Una volta che il combattimento è iniziato, i combattenti possono lasciare l'area di competizione solo se l'arbitro da loro il permesso di farlo. Tale permesso è concesso soltanto in circostanze eccezionali, come la necessità di cambiare *uno judogi* che non è conforme all'Articolo 3 o che ha subito danni o sporcato.

## Articolo 10 - DURATA DEL COMBATTIMENTO

Per i Campionati del Mondo e i Giochi Olimpici, la durata del tempo del combattimento è:

- **Uomini e donne senior: 5 minuti di tempo reale di combattimento.**
- **Uomini e donne junior: 4 minuti di tempo reale di combattimento.**

Ogni combattente ha diritto ad un periodo di recupero tra un combattimento e l'altro pari a 10 minuti.

## **APPENDICE Articolo 10 - DURATA DEL COMBATTIMENTO**

La durata dei combattimenti e la formula di gara saranno determinate in base al regolamento del torneo.

L'arbitro dovrà informarsi della durata del combattimento prima di salire sull'area di competizione.

## **Articolo 11 - TEMPO ESCLUSO**

Il tempo che trascorre tra gli annunci dell'arbitro di *matte* e *hajime* e tra *sono-mama* e *yoshi* non deve essere conteggiato come parte della durata del combattimento.

## **APPENDICE Articolo 11 - TEMPO ESCLUSO**

Nessun commento

## **Articolo 12 - SEGNALE DI TEMPO**

La fine del tempo stabilito per il combattimento sarà segnalata all'arbitro dal suono di una campana o altro segnale sonoro ugualmente udibile.

## **APPENDICE Articolo 12 - SEGNALE DI TEMPO**

Quando si utilizzano più aree di competizione nello stesso tempo, è necessario l'uso di mezzi sonori DIVERSI.

Il segnale del tempo deve essere sufficientemente forte da poter essere udito nonostante il rumore causato dagli spettatori.

## Articolo 13 - TEMPO DELLA OSAEKOMI

- **Ippon: totale di 25 secondi.**
- **Waza-ari: 20 secondi o più ma meno di 25 secondi.**
- **Yuko: 15 secondi o più ma meno di 20 secondi.**
- **Koka. 10 secondi o più ma meno di 15 secondi.**

Un' *osaekomi* della durata inferiore a 10 secondi sarà considerata come un attacco.

### APPENDICE Articolo 13 - TEMPO DELLA OSAE-KOMI

Quando l' *osaekomi* viene annunciato simultaneamente con il segnale di fine tempo o quando il tempo rimanente non è sufficiente per permettere il completamento dell' *osaekomi*, il tempo a disposizione del combattimento sarà prolungato fino a che ippon (o equivalente) viene annunciato o l'arbitro annuncia *toketa o matte*.

## Articolo 14 - TECNICA COINCIDENTE CON IL SEGNALE DEL TEMPO

Ogni risultato immediato di una tecnica iniziata simultaneamente con il segnale del tempo sarà valido.

Nel caso di *osaekomi* annunciata simultaneamente con il segnale del fine tempo, **il tempo a disposizione per il combattimento sarà prolungato fino a che verrà assegnato ippon (o equivalente)** o l'arbitro annuncia *toketa o matte*.

### APPENDICE Articolo 14 - TECNICA COINCIDENTE CON IL SEGNALE DI TEMPO

Ogni tecnica applicata dopo il suono della campana o

altro mezzo per indicare il termine del tempo del combattimento non sarà valida, anche se l'arbitro non ha ancora annunciato *sore-made*.

Benché una tecnica di proiezione possa essere eseguita simultaneamente con il suono della campana, se l'arbitro decide che questa non sarà immediatamente efficace, egli dovrà annunciare *sore-made*.

## Articolo 15 - INIZIO DEL COMBATTIMENTO

Prima dell'inizio di ogni combattimento l'arbitro e i giudici si devono recare insieme all'interno dell'area di competizione (centralmente) e saluteranno *joseiki* prima di prendere i loro posti. Anche per lasciare l'area di competizione saluteranno verso *joseiki*

**I combattenti devono effettuare il saluto, quando entrano o lasciano l'area di competizione tanto all'inizio quanto alla conclusione di ogni combattimento.**

**I combattenti si dirigeranno sul bordo dell'area di combattimento (vicino alla zona di pericolo) alle loro rispettive posizioni secondo l'ordine di chiamata (il primo chiamato sarà alla destra della posizione dell'Arbitro ed il secondo chiamato a sinistra dello stesso), rimarranno in detta posizione ed al segnale di Arbitro, avanzeranno fino ai loro rispettivi contrassegni (inizio del combattimento) dove effettueranno il saluto simultaneamente facendo, poi, un passo avanti con il piede sinistro. Una volta terminato il combattimento e dopo che l'Arbitro avrà annunciato il risultato, i combattenti faranno un passo all'indietro, con il piede destro, simultaneamente e si salutano l'uno con l'altro. Sia nell'entrare sia lasciando l'area di competizione, i**

**combattenti possono salutare liberamente, ma il saluto in questo caso non avrà carattere obbligatorio. (vedere guida di Saluto).**

Il combattimento inizierà sempre nella posizione in piedi. Soltanto i membri della Commissione d'Arbitraggio possono interrompere il combattimento. (*vedi articolo 17*).

## **APPENDICE Articolo 15 - INIZIO DEL COMBATTIMENTO**

L'arbitro e i giudici devono essere nella posizione di inizio del combattimento sempre prima dell'arrivo dei combattenti sull'area di combattimento. L'arbitro deve essere nel mezzo, due metri dietro la linea mediana dove i combattenti iniziano ed essere rivolto verso il tavolo dei cronometristi.

**È molto importante effettuare il saluto nella forma corretta.**

**Quando i combattenti avanzano verso le rispettive posizioni iniziali del combattimento, l'uno di fronte all'altro, allora effettueranno il saluto ufficiale, sotto rigoroso controllo dell'arbitro, ripetendo la stessa procedura, quando finisce il combattimento.** Se i combattenti non effettueranno il saluto, l'Arbitro richiederà loro di effettuarlo.

Tutti i saluti in piedi (*Ritsu-rei*) dei combattenti devono essere effettuati con un angolo di 30 gradi misurato alla vita.

## **Articolo 16 - PASSAGGIO IN NE-WAZA (lotta a terra)**

I combattenti potranno passare dalla posizione in piedi al *ne-waza* nei casi seguenti, ma se l'applicazione della tecnica non fosse continua, l'arbitro ordina ad entrambi i combattenti di riassumere la posizione in piedi:

- A. Quando un combattente, dopo aver ottenuto qualche risultato con una tecnica di proiezione passa senza interruzione in *ne-waza* e prende l'offensiva.
- B. Quando uno dei combattenti cade a terra, a seguito dell'applicazione non riuscita di una tecnica di proiezione, l'altro può trarre vantaggio della posizione sbilanciata del suo avversario per portarlo a terra.
- C. Quando un combattente ottiene qualche effetto considerevole nell'applicare uno *shime-waza* o *Kansetsuwaza* nella posizione in piedi e poi cambia senza interruzione in *ne-waza*.
- D. Quando un combattente porta giù il suo avversario in *ne-waza* con l'applicazione di un movimento particolarmente abile che non si può qualificare come una tecnica di proiezione.
- E. In ogni altro caso, non contemplato dalle precedenti sottosezioni di questo articolo, in cui un combattente può cadere o essere sul punto di cadere, l'altro combattente può trarre vantaggio dalla posizione dell'avversario per andare in *ne-waza*.

## **APPENDICE Articolo 16 - PASSAGGIO IN NE-WAZA**

Quando un combattente trascina il suo avversario a terra in *ne-waza* in maniera non conforme all'articolo 16 ed il suo avversario non trae vantaggio da ciò per continuare in *ne-waza*, l'arbitro deve annunciare *matte*, fermare il combattimento e sanzionare con *shido* il combattente che non ha rispettato l'Articolo 27 (8) (vedi appendice art. 27, 5° par.).

Quando un combattente trascina il suo avversario a terra in *ne-waza* in maniera non conforme all'articolo 16 ed il suo avversario trae vantaggio da ciò per continuare in *ne-*

*waza*, il combattimento deve continuare, ma l'arbitro deve sanzionare con *shido* il combattente che non ha rispettato l'Articolo 27 (8) (vedi appendice art. 27, 5° par.).

## Articolo 17 - APPLICAZIONE DI MATTE

L'arbitro annuncerà matte per interrompere il combattimento temporaneamente nei casi seguenti; e per ricominciare lo stesso *hajime*.

- A. Quando uno o entrambi i combattenti escono dall'area di combattimento (Vedi Eccezioni nell'Articolo 9).
- 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 uno o entrambi i combattenti rimettano in ordine il loro judogi.
- E. Quando durante *ne-waza* non c'è un evidente progresso.
- F. Quando un combattente dal *ne-waza* riguadagna posizione eretta o semieretta con l'avversario sulla sua schiena.
- G. Quando un combattente rimane in piedi o, dal *ne-waza* riguadagna la posizione in piedi e solleva chiaramente dal tappeto il suo avversario che è in posizione supina con la sua gamba(e) intorno a qualsiasi parte del corpo del combattente in piedi.
- H. Quando un combattente esegue o tenta di eseguire *kansetsu-waza* o *shime-waza* dalla posizione eretta ed il risultato non è **sufficientemente** evidente.

- I. Quando in ogni altro caso giudicato dall'arbitro necessario farlo.
- J. Quando l'arbitro ed i giudici o la Commissione d'Arbitraggio desiderano conferire.

## **APPENDICE Articolo 17 - APPLICAZIONE DI MATTE**

Dopo aver annunciato il *matte*, l'arbitro deve essere attento a non perdere di vista i combattenti in modo da assicurarsi che gli stessi abbiano udito il *matte* annunciato e continuino a combattere.

L'arbitro non deve annunciare *matte* per fermare il(i) combattente(i) che sta per uscire dall'area di combattimento, a meno che la situazione non sia considerata pericolosa.

L'arbitro non deve annunciare *matte* quando un combattente che si è liberato, ad esempio da *osaekomi*, *shime-waza*, *kansetsu-waza*, sembra in bisogno di una pausa o la richieda espressamente.

L'arbitro deve annunciare *matte* quando un combattente che è a faccia in giù sul tappeto, con il suo avversario aggranciato alla sua schiena, riesca a rialzarsi in posizione semieretta staccando anche le sue mani dal tappeto a dimostrare che l'avversario ha perso il controllo.

Se l'arbitro annuncia *matte* per errore durante il *ne-waza* ed i combattenti per questo annuncio si separano, l'arbitro ed i giudici possono, se possibile e in accordo con la regola della "maggioranza dei tre", rimettere i combattenti nella posizione più simile a quella che essi avevano prima del *matte* e far ricominciare il combattimento, se così facendo si può rettificare un'ingiustizia subita da uno dei combattenti.

Dopo l'annuncio di *matte*, i combattenti devono tornare rapidamente sulle posizioni che avevano all'inizio del combattimento.

Quando l'arbitro ha annunciato *matte*, il(i) combattente(i) deve rimanere in piedi se gli è rivolta la parola o per aggiornarsi i judogi, oppure può sedersi se è previsto un lungo intervallo. Soltanto quando un combattente sta ricevendo cure mediche può essere autorizzato ad assumere ogni altra posizione.

**L'arbitro può annunciare *matte* per invitare il medico, quando il combattente o il medico accreditato lo richiedono ovvero quando l'Arbitro lo considera necessario (vedi articolo 29).**

## **Articolo 18 - SONO-MAMA**

L'arbitro deve annunciare *Sono-mama* in ogni caso in cui vuole fermare temporaneamente il combattimento ad esempio per rivolgersi ad uno o ad entrambi i combattenti senza causare un cambiamento delle loro posizioni, o attribuire una sanzione in modo che il combattente che non è stato sanzionato non perda la sua posizione di vantaggio. Per far ricominciare il combattimento egli annuncerà *Yoshi*. *Sonomama* si applica solo nel *ne-waza*.

## **APPENDICE Articolo 18 - SONO-MAMA**

Ogni volta che l'arbitro annuncia *Sonomama*, deve essere attento affinché non ci sia cambiamento nelle posizioni o nelle prese dell'uno o dell'altro combattente. L'arbitro può annunciare, se necessario, *sonomama* se durante *ne-waza* un combattente mostra sintomi d'infortunio, successivamente può riportare i combattenti nella posizione antecedente all'annuncio di *sono-mama* e quindi annunciare *yoshi*.

## Articolo 19 - FINE DEL COMBATTIMENTO

L'arbitro deve annunciare *sore-made* e porre fine al combattimento:

- a. Quando un combattente ottiene il risultato di *ippon* o *waza-ari-awasete-ippon* (Articoli 20 e 21).
- b. Nel caso di *sogo-gachi* (Articolo 22).
- c. Nel caso di *kiken-gachi* (Articolo 28).
- d. Nel caso di *hansoku-make* (Articolo 27).
- e. Quando un combattente non può continuare a causa di infortunio (Articolo 29).
- f. **Quando il tempo stabilito per il combattimento è terminato.**

**L'arbitro aggiudicherà il combattimento come di seguito riportato:**

- 1 Quando un combattente ottiene il punteggio di *ippon* o equivalente, egli sarà dichiarato vincitore.
- 2 Quando non c'è stato punteggio di *ippon* o equivalente, il vincitore sarà dichiarato sulla base del seguente criterio: un *waza-ari* prevale su qualsiasi numero di *yuko*, uno *yuko* prevale su qualsiasi numero di *koka*.
- 3 Quando nessun punteggio è registrato ovvero sono esattamente identici sotto ogni aspetto (*waza-ari*, *yuko*, *koka*), **il combattimento sarà deciso con il Golden score.**

### Golden score

**Il combattimento con il Golden score avrà la stessa durata del combattimento che lo ha preceduto.**

**Quando il tempo assegnato al combattimento finisce l'Arbitro annuncia il *sore-made* per terminare tempora-**

neamente il combattimento ed i combattenti ritornano alle loro posizioni d'inizio del combattimento. Il tabellone ed i cronometri saranno azzerati, poi l'Arbitro annuncerà immediatamente *Hajime* per reiniziare nuovamente il combattimento. Non vi è alcun periodo di riposo fra la conclusione del combattimento iniziale e l'inizio del combattimento con *Golden score*.

La prima differenza di punteggio tra i due combattenti durante il *golden score* deciderà il combattimento. Il combattimento termina nel momento in cui un combattente ottiene la realizzazione di un valore.

Se il combattimento termina e nessuna valutazione tecnica o sanzione si realizza, il risultato sarà deciso da *Hantei*. All'annuncio di *Hantei* da parte dell'Arbitro, l'Arbitro stesso ed entrambi i (2) giudici alzeranno la bandierina del colore appropriato al di sopra delle loro teste, indicando, così, il combattente che considerano vincitore. In questo caso, l'Arbitro ed i giudici terranno solo conto dei *Kinsa* (leggera superiorità o inferiorità) con riguardo all'atteggiamento, all'abilità ed all'efficacia delle tecniche avuti durante il combattimento del *Golden score*; pertanto, non sarà tenuto in considerazione alcun risultato ottenuto nel combattimento originario. L'Arbitro annuncerà il risultato in accordo con la maggioranza delle tre opinioni.

Nel caso che un singolo combattente esercita il diritto a disputare il *Golden score* e l'altro combattente rifiuta di farlo, il combattente che desidera combattere di nuovo sarà dichiarato vincitore per *Kiken-gachi*.

- 4) Nel caso in cui entrambi i combattenti ottengano il punteggio di *ippon* o *sogo-gachi* contemporaneamente, il combattimento sarà deciso con il *Golden score*.
- 5) Nel caso in cui entrambi i combattenti sono pena-

**lizzati con *hansoku-make* accumulato (sommatoria di più shido) contemporaneamente, o quando un combattente è penalizzato con *hansoku-make* ed è contemporaneamente vincitore con *sogo-gachi*, il combattimento sarà deciso con il Golden score.**

- 6) Nel caso in cui entrambi i combattenti sono penalizzati con *hansoku-make* diretto simultaneamente, **entrambi saranno esclusi dalla competizione.**
- 7) **La decisione di *Hikiwake* sarà data quando non ci sono vantaggi trascritti nel tabellone nei limiti del tempo assegnato per il combattimento. (vedere appendice)**

Dopo che l'arbitro ha indicato il risultato del combattimento, i combattenti devono fare un passo all'indietro verso i loro rispettivi nastri blu e bianco, fare il saluto stando in piedi e lasciare l'area di combattimento. (vedi Guida al Saluto).

Una volta che l'arbitro ha annunciato il risultato del combattimento ai combattenti non sarà possibile per l'arbitro cambiare la decisione dopo che, unitamente ai giudici, ha lasciato l'area di competizione.

Se l'arbitro dovesse aggiudicare per errore il combattimento al combattente che ha perso, i due giudici devono assicurarsi che egli modifichi l'erronea decisione prima che l'arbitro ed i giudici lascino l'area di competizione.

Tutti i provvedimenti e le decisioni prese da arbitro e giudici assunte con la regola della maggioranza dei tre saranno definitive e senza appello.

## **APPENDICE Articolo 19 - FINE DEL COMBATTIMENTO**

Dopo aver annunciato *Sore-made*, l'arbitro non deve perdere di vista i combattenti per essere certo che questi non continuano a combattere non avendo udito l'annuncio.

Se necessario l'arbitro ordinerà ai combattenti di rimettere in ordine il loro judogi, prima di indicare il risultato.

**Prima dell'inizio del combattimento con il Golden Score dovranno essere azzerati tutti i cronometri ed i tabelloni allo stesso modo di quando si inizia un nuovo combattimento.**

**Se durante il combattimento con il Golden Score avviene un'immobilizzazione annunciata con Osaekomi, l'Arbitro permetterà che l'immobilizzazione continui fino a raggiungere i 25 secondi (Ippon), o fino a quando l'immobilizzazione è interrotta (Toketa) ovvero che sia applicata una tecnica di Shime-waza/Kansetsu-waza da chiunque dei combattenti ma di effetto immediato.**

**In questo caso, il vincitore avrà assegnati i punti secondo la tecnica ottenuta.**

**Se durante il combattimento del Golden score un combattente è sanzionato con un Hansoku-make diretto, gli effetti per questo saranno gli stessi come in un normale combattimento.**

**(7) la decisione di hikiwake sarà applicata solo nelle gare a squadra**

**Durante il primo confronto fra due squadre sarà applicato il risultato di parità (Hikiwake).**

**Se alla conclusione dell'incontro ambedue le squadre sono pari sia per vittorie che ai punti, allora saranno disputati tutti i combattimenti precedenti terminati per parità (Hikiwake) applicando per questi il Golden Score. Il risultato di questi incontri deciderà la squadra vincitrice, tuttavia al vincitore di ogni combattimento sarà assegnato un (1) punto (lo stesso sistema sarà utilizzato nel caso del Torneo all'Italiana).**

## Articolo 20 - IPPON

L'arbitro deve annunciare *ippon* quando a suo giudizio l'applicazione di una tecnica risponde ai criteri seguenti:

- a. Quando un combattente proietta con controllo l'altro combattente largamente sulla sua schiena con considerevole forza e velocità.
- b. Quando un combattente immobilizza con *osaekomi-waza* l'altro combattente, che è incapace di liberarsi per 25 secondi dopo l'annuncio di *osaekomi*.
- c. Quando un combattente si arrende battendo due o più volte con la sua mano o il piede oppure dice *maitta* generalmente a seguito di un risultato di tecniche di *osaekomi*, *shime* o *kansetsu-waza*.
- d. Quando un combattente è reso incapace a continuare per l'effetto di uno *shime-waza* o *kansetsu-waza*.

**Equivalenza:** Se un combattente dovrà essere penalizzato con *hansoku-make* l'altro combattente sarà dichiarato Vincitore.

**Ippon simultaneo Vedi Articolo 19 (f) (4).**

## APPENDICE Articolo 20 - IPPON

**Tecnica simultanea:** - Quando entrambi i combattenti cadono sul tappeto a seguito di attacchi che sembrano essere eseguiti simultaneamente e sia l'arbitro che i giudici non sono in grado di giudicare quale tecnica abbia prevalso, non si deve aggiudicare alcun punteggio.

Se l'arbitro per errore dovesse annunciare *Ippon* durante *ne-waza* ed i combattenti perciò si separano, l'arbitro ed i giudici possono, se possibile, ed in accordo con la regola

della “maggioranza dei tre”, rimettere i combattenti nella posizione più simile a quella originaria e far riprendere il combattimento, se con tale azione si rettifica l’ingiustizia subita da uno dei combattenti.

L’arbitro deve comunque annunciare *ippon* o qualsiasi altro punteggio egli valuti qualora uno dei combattenti, a seguito di una proiezione tocca il tappeto deliberatamente in “ponte” (testa e talloni in contatto con il tappeto); ciò al fine di scoraggiare una simile azione anche se il combattente proiettato ha evitato i criteri necessari per *ippon*.

Tecniche di *kansetsu-waza* con il fine di proiettare l’avversario non saranno considerate valide ai fini del punteggio.

**NOTA:** Per i Giochi Olimpici, Campionati del Mondo, Continentali ed eventi IJF le regole saranno applicate come stabilite. Per eventi Nazionali gli organizzatori sono autorizzati a prendere tali provvedimenti in quanto appropriati per la sicurezza dei combattenti secondo il livello al quale partecipano. Per esempio nei livelli più bassi di competizione gli organizzatori possono autorizzare gli arbitri di annunciare *ippon* quando l’effetto di una tecnica è sufficientemente evidente, o nelle competizioni per bambini possono vietare totalmente *shime-waza* e *kansetsu-waza*.

**In particolare per la categoria Cadetti maschi e femmine:**

- **Leva:** dal momento che il braccio di uke è in una posizione quasi tesa o in un *ude garami* eseguito, l’arbitro annuncerà *ippon* (in generale, dal momento in cui l’arbitro crede che la leva sarà efficace e prima che possa danneggiare il combattente)
- **un atleta che ha perso conoscenza, a seguito di *shime waza*, non potrà continuare la competizione.**

## Articolo 21 - WAZA-ARI AWASETE IPPON

Se un combattente ottiene un secondo *waza-ari* nel combattimento, (vedi Articolo 23) l'arbitro annuncerà *waza-ari awasete ippon*.

### APPENDICE Articolo 21 - WAZA-ARI-AWASETE-IPPON

Nessun Commento

## Articolo 22 - SOGO-GACHI (Vittoria composta)

L'arbitro deve annunciare *sogo-gachi* nei casi seguenti:

- a. Quando un combattente ha ottenuto un *waza-ari* e il suo avversario successivamente riceve **tre (3) shido** di sanzione (*vedi Articolo 27 a.*).
- b. Quando ad un combattente, il cui avversario ha già ricevuto una penalità **tre (3) shido**, ottiene successivamente un *waza-ari*.

*Sogo-gachi* simultaneo Vedi Articolo 19 (f) **(4)**.

### APPENDICE Articolo 22 - SOGO-GACHI

Nessun commento

## Articolo 23 - WAZA-ARI

L'arbitro deve annunciare *waza-ari* quando, a suo giudizio, la tecnica applicata corrisponde ai seguenti criteri:

- a. Quando un combattente proietta con controllo l'altro

combattente, ma la tecnica è parzialmente mancante di uno dei quattro elementi necessari per *ippon* (vedi *Articolo 20 (a) Appendice*).

- b. Quando un combattente immobilizza con *osaekomi-waza* l'altro combattente che è incapace di liberarsi per 20 secondi o più, ma meno di 25 secondi.

**Equivalenza:** Se un combattente è stato penalizzato con **tre (3) shido**, l'altro combattente beneficerà immediatamente *waza-ari*.

## **APPENDICE Articolo 23 - WAZA-ARI**

Nessun commento

## **Articolo 24 - YUKO**

L'arbitro deve annunciare *yuko* quando, a suo giudizio, la tecnica applicata corrisponde ai seguenti criteri:

- a. Quando un combattente proietta con controllo l'altro combattente, ma la tecnica è parzialmente mancante di due dei tre elementi necessari per *ippon*.

Esempi:

1. Parzialmente mancante nell'elemento "largamente sul dorso" ed anche parzialmente mancante in uno degli altri due elementi di "velocità" e "forza".
  2. Largamente sul dorso ma parzialmente mancante in entrambi gli altri due elementi di "velocità" e "forza".
- b. Quando un combattente immobilizza con *osaekomi-waza* l'altro combattente che è incapace di liberarsi per 15 secondi o più ma meno di 20 secondi.

**Equivalenza:** Se un combattente è stato penalizzato con **due (2) shido**, l'altro combattente beneficerà immediatamente di uno *yuko*.

## **APPENDICE Articolo 24 - YUKO**

Indifferentemente da quanti *yuko* sono annunciati, nessun totale sarà considerato uguale a *waza-ari*. Il numero totale annunciato deve essere registrato.

## **Articolo 25 - KOKA**

L'arbitro deve annunciare *koka*, quando a suo giudizio, la tecnica applicata corrisponde ai seguenti criteri:

- a. Quando un combattente proietta con controllo l'altro combattente su una spalla, o sulla coscia(e), o sui glutei con velocità e forza.
- b. Quando un combattente immobilizza con *osaekomi-waza* l'altro combattente che è incapace di liberarsi per 10 secondi o più ma meno di 15 secondi.

**Equivalenza:** Se un combattente è stato penalizzato con **uno (1) shido** l'altro combattente beneficerà immediatamente *koka*.

## **APPENDICE Articolo 25 - KOKA**

Indifferentemente da quanti *koka* sono annunciati, nessun totale sarà considerato uguale a uno *yuko* o *waza-ari*. Il numero totale annunciato deve essere registrato.

Il proiettare un avversario sul davanti del suo corpo, sul ginocchio(a), sulla mano(i), o sul gomito(i) sarà conteg-

giato soltanto come un semplice attacco. Allo stesso modo un'*osaekomi* fino a 9 secondi sarà considerato come un attacco.

## **Articolo 26 - OSAEKOMI WAZA**

L'arbitro deve annunciare *osaekomi*, *quando*, a suo giudizio, la tecnica applicata corrisponde ai criteri seguenti:

- a. Il combattente che è stato immobilizzato deve essere controllato dal suo avversario e deve avere la sua schiena, entrambe le spalle o una sola a contatto con il tappeto.
- b. Il controllo può essere fatto dal fianco, da dietro o da sopra.
- c. Il combattente che sta applicando l'immobilizzazione non deve avere la sua gamba(e) o il corpo controllato dalle gambe del suo avversario.
- d. All'annuncio di *osaekomi*, almeno un combattente ha una parte del suo corpo che tocca l'area di combattimento.
- e. Il combattente che sta applicando l'immobilizzazione deve avere il proprio corpo nella posizione o di *kesa* o di *shiho*, cioè simile alle tecniche di *kesa-gatame* o *kamishiho gatame*.

## **APPENDICE Articolo 26 - OSAEKOMI-WAZA**

Se il combattente che sta controllando il suo avversario con un'*osaekomí*, cambia senza perdere il controllo in un'altra *osaekomi*, il tempo della *osaekomi* continuerà fino all'annuncio di *ippon* (o *waza-ari* o equivalente) o *toketa* o *matte*. Quando un'*osaekomi* è stata applicata, se è il combatten-

te che è in una posizione vantaggiosa che commette un'infrazione meritevole di una sanzione, l'arbitro annuncerà *matte*, farà ritornare i combattenti alle loro posizioni iniziali, annuncerà la penalità (e qualsiasi punteggio della *osaekomi*), e quindi ricomincerà il combattimento annunciando *hajime*.

Quando un'*osaekomi* è stata applicata, se il combattente che è in una posizione svantaggiosa commette un'infrazione meritevole di una sanzione, l'arbitro deve annunciare *sono-mama*, assegnare la sanzione, quindi fare riprendere il combattimento toccando entrambi i combattenti e annunciando *yoshi*. Tuttavia, se la penalità che dovrebbe essere annunciata fosse *hansoku-make*, l'arbitro **annuncerà Matte e dopo aver consultato i giudici farà ritornare i combattenti sulle loro posizioni iniziali di combattimento, sanzionerà l'Hansoku-make e farà finire il combattimento annunciando sore-made.**

Se entrambi i giudici sono d'accordo che esiste un'*osae-komi*, ma l'arbitro non ha annunciato *osaekomi*, essi dovranno segnalarlo con il segnale di *osae-komi* e, per la regola della "maggioranza dei tre", l'arbitro deve annunciare immediatamente *osaekomi*.

L'arbitro deve annunciare *matte*, nel caso di un *osaekomi* sul limite, quando una parte di un combattente che tocca ancora l'area di combattimento comincia a sollevarsi (cioè si stacca e perde contatto con *il tatami*).

*Toketa* dovrà essere annunciato se, durante *osaekomi*, il combattente che è stato immobilizzato riesce a "prendere a forbice" la gamba dell'altro combattente o al di sopra o al di sotto della gamba.

Nelle situazioni in cui la schiena di *uke* non è *più* in contatto con il tappeto, (ad esempio stando in ponte), ma tori mantiene il controllo, l'*osaekomi* continuerà.

## Articolo 27 - ATTI PROIBITI E PENALITÀ

Gli atti proibiti si dividono in infrazioni “Leggere” (Shido) ed in infrazioni Gravi (Hansoku-make).

**INFRAZIONI LEGGERE:** saranno sanzionate con Shido

**INFRAZIONI GRAVI:** saranno sanzionate con Hansoku-make diretto

L'arbitro assegnerà una sanzione di shido o di Hansoku-make secondo la gravità dell'atto commesso.

L'applicazione di un secondo o successivo Shido, assorbe automaticamente la sanzione precedente e si commuta per l'avversario nel corrispondente valore tecnico.

L'applicazione di Hansoku-make diretto nei confronti di un combattente comporta la sua squalifica e lo esclude dal torneo ed il combattimento terminerà secondo quanto previsto dall'Articolo 19 (d) (vedere appendice)

Ogni volta che un arbitro assegna una sanzione deve dimostrare la ragione con una semplice azione.

Una sanzione può essere inflitta dopo l'annuncio di *sore-made* per qualsiasi atto proibito commesso durante il tempo previsto per il combattimento oppure, in casi eccezionali, per atti gravi commessi dopo il segnale che indica la fine combattimento, se il risultato non è stato espresso.

**SHIDO (gruppo di infrazioni leggere)**

**(a) Shido** è inflitto a qualunque combattente che ha commesso un'infrazione leggera:

- 1) Evitare intenzionalmente di fare **le prese** al fine di ostacolare l'azione nel combattimento.
- 2) Adottare nella posizione eretta, **dopo aver effettuato le prese**, un atteggiamento eccessivamente difensivo. **(Generalmente per più di 5 secondi)**

- 3) Eseguire un'azione intesa a dare l'impressione di un attacco, ma che mostra chiaramente che non c'era intento di proiettare l'avversario. (FALSO ATTACCO)
- 4) Avere entrambi i piedi completamente dentro la zona di pericolo a meno che stia cominciando un attacco, eseguendo un attacco, contrattaccando l'attacco dell'avversario o difendendosi contro l'attacco dell'avversario. **(Generalmente più di 5 secondi)**
- 5) Nella posizione in piedi tenere continuamente l'estremità delle maniche dell'avversario per scopo difensivo (generalmente più di 5 secondi) o prendere "torcendo" la manica.
- 6) Nella posizione in piedi, trattenere continuamente le dita dell'avversario di una o entrambe le mani intrecciate, allo scopo di ostacolare l'azione nel combattimento. (generalmente più di 5 secondi)
- 7) Intenzionalmente mettere in disordine il proprio judogi o sciogliere o annodare la cintura o i pantaloni senza il permesso dell'arbitro.
- 8) Tirare giù l'avversario al fine d'iniziare *ne-waza* tranne nel caso in cui si verifichi quanto stabilito dall'Articolo 16.
- 9) Inserire un dito o le dita all'interno delle maniche dell'avversario o del fondo dei suoi pantaloni, o prendere "attorcigliando" la sua manica.
- 10) In posizione in piedi, fare qualsiasi presa diversa dalla presa "normale" senza attaccare **(generalmente da 3 a 5 secondi)**.
- 11) Nella posizione in piedi, **prima o** dopo che è stato effettuato il *Kumi-kata*, non fare alcun movimento di attacco (vedi l'appendice "Non Combattività").

- 12) Prendere il bordo o parte finale della manica tenendola (tra il pollice e le dita), “presa a pistola”.
- 13) Tenere la parte bassa della manica, rivoltando il bordo verso il basso l’alto. Presa a “tasca”
- 14) Nella posizione in piedi, afferrare il o i piede/i, la/e gamba/e del pantalone/i dell’avversario con le mani a meno che non si tenti di fare simultaneamente una tecnica di proiezione.
- 15) Avvolgere la cintura o il bordo della giacca del judogi intorno a qualunque parte del corpo dell’avversario.
- 16) Afferrare il *judogi* con i denti (il proprio o quello dell’avversario).
- 17) Mettere la mano, un braccio, un piede, o una gamba direttamente sul viso dell’avversario.
- 18) Mettere un piede o una gamba dentro la cintura, nel collo o nel bavero dell’avversario.
- 19) Applicare *Shime waza* utilizzando la parte bassa della giacca o la cintura o utilizzando solo le dita.
- 20) In posizione *Tachi waza* o di *Ne waza* uscire fuori dell’area di combattimento o forzare intenzionalmente a uscire dall’area di combattimento l’avversario. (Vedi Articolo 9 “Eccezioni”).
- 21) Applicare la “forbice di gambe” al tronco (dojime), al collo o alla testa dell’avversario (piedi incrociati, estendendo le gambe).
- 22) Colpire con il ginocchio o il piede, la mano o il braccio dell’avversario per fargli lasciare la presa **o colpire il piede o la gamba o la caviglia dell’avversario senza applicare alcuna tecnica;**
- 23) Torcere indietro il o le dita dell’avversario per fargli lasciare la presa.

## HANSOKU MAKE (gruppo di infrazioni gravi)

**(b) Hansoku make** è inflitto a qualunque combattente che ha commesso un'infrazione grave (o che essendo stato penalizzato con **tre (3) shido**, commette un'ulteriore infrazione leggera):

- 24) Tentare di far cadere l'avversario avvolgendo una gamba intorno alla gamba dell'avversario andando più o meno nella stessa direzione dell'avversario e cadendo indietro sopra di lui (*Kawazu gake*);
- 25) Applicare *Kansetsu waza* in parti diverse dall'articolazione del gomito.
- 26) Sollevare l'avversario disteso dal tatami per poi proiettarlo con violenza sullo stesso.
- 27) Falciare dall'interno la gamba d'appoggio dell'avversario mentre sta eseguendo una tecnica come *Harai-goshi*, ecc.
- 28) Ignorare le istruzioni dell'arbitro.
- 29) Fare delle osservazioni, gesti inutili o richiami offensivi contro l'avversario o l'arbitro durante il combattimento.
- 30) Fare delle azioni che rischino di mettere in pericolo o di ferire l'avversario ed in particolare il collo, la colonna vertebrale dell'avversario o che possano essere contrarie allo spirito dello Judo.
- 31) Lasciarsi cadere, direttamente sul tatami eseguendo o tentando di eseguire una tecnica come *ude-hishigi-Waki-gatame*.
- 32) Tuffarsi con la testa direttamente verso il tatami piegato in avanti o in basso, mentre si sta eseguendo o tentando di eseguire una tecnica come *Uchi mata*,

*Harai goshi*, etc. **oppure gettarsi direttamente all'indietro mentre si esegue o si tenta di eseguire tecniche come Kata Guruma partendo dalla posizione eretta o sulle ginocchia**

33) Lasciarsi cadere intenzionalmente all'indietro mentre l'avversario sta agganciato sul proprio dorso ed ogni combattente controlla i movimenti dell'altro.

34) Indossare un oggetto duro o metallico (ricoperto o non).

Sul tabellone, la ripetizione dello Shido sarà cumulativa e convertita con il corrispondente valore tecnico per l'avversario:

La ripetizione di <b>Shido</b> , si convertirà sul tabellone con:		
2 Shido = uno Yuko per l'avversario	3 Shido = un Waza-ari per l'avversario	4 Shido = Hansoku make = Ippon per l'avversario

**Quando un combattente ha ripetuto un'infrazione leggera che deve essere penalizzata con Shido per la quarta (4) volta l'Arbitro, dopo essersi consultato con i giudici, sanzionerà il combattente con Hansoku make senza annunciare shido come tale, ma solo Hansoku-make. Il combattimento termina secondo quanto stabilito dall'art. 19 (d)**

## **APPENDICE Articolo 27 - ATTI PROIBITI E PENALITÀ**

Arbitri e giudici possono infliggere la penalità seconda "l'intento" o la situazione e nell'interesse superiore dello sport. Se l'arbitro dovesse decidere di sanzionare il combatten-

te(i), (eccetto che nel caso di sonomama in *ne-waza*) egli fermerà temporaneamente il combattimento, farà ritornare i combattenti alla loro posizione iniziale e annuncerà la penalità, mentre sta indicando il combattente(i) che ha commesso l'atto proibito.

Prima dell'annuncio di *hansoku-make*, l'arbitro deve consultarsi con i giudici e prendere la sua decisione in base alla regola della "maggioranza dei tre". Se entrambi i combattenti infrangono le regole nello stesso momento, ad ognuno dovrà essere inflitta una penalità secondo il grado dell'infrazione. Quando entrambi i combattenti sono stati penalizzati con **tre (3) shido** e successivamente ricevono un'ulteriore penalità, entrambi saranno destinatari *hansokumake*.

**Una penalizzazione** in *ne-waza* dovrà essere inflitta con le stesse disposizioni dell'*osae-komi* (Appendice articolo 26, 3° paragrafo).

Se un combattente porta l'avversario in *ne-waza* in modo non conforme all'articolo 16 e il suo avversario non trae vantaggio da ciò per continuare in *ne-waza*, l'arbitro annuncerà *matte*, fermerà temporaneamente il combattimento e annuncerà *shido* al combattente che ha infranto l'Articolo 16.

10) **Preso "normale" è, quando un combattente afferra con la mano sinistra il lato destro del judogi del suo avversario, la manica, il collo, la zona pettorale, sopra la spalla o nella parte posteriore e con la mano destra la parte di sinistra dell'avversario quali la manica, la zona pettorale, sopra la spalla o la parte posteriore di sinistra sempre sopra la cintura.**

Un combattente non deve essere penalizzato se ha una presa anormale quando la situazione è stata cau-

sata dal suo avversario che ha schivato con la sua testa sotto il braccio in presa. Tuttavia se un combattente schiva continuamente con la sua testa il braccio in presa, l'arbitro dovrà valutare se questi stia adottando una "posizione eccessivamente difensiva"(cfr p. 2).

**Se un combattente continua a combattere con una presa non normale il tempo consentito si ridurrà progressivamente, anche fino alla "sanzione diretta" di shido.**

**Non deve essere considerata una presa normale afferrare una gamba o entrambe le gambe dell'avversario a meno che non si tenta simultaneamente una tecnica di proiezione, consequenzialmente il combattente deve attaccare entro 5 secondi o sarà penalizzato con shido.**

- 11) Non-combattività. Può essere considerata tale quando in linea di massima, per circa 25 secondi, non ci sono state azioni d'attacco da parte di uno o entrambi i combattenti. La non combattività non deve essere assegnata quando non ci sono azioni d'attacco, se l'arbitro considera che il combattente sta cercando veramente l'opportunità per attaccare.
- 15) L'atto di "avvolgere" significa che la cintura o la giacca devono avvolgere completamente. L'uso della cintura o della giacca come un'"ancora" per una presa (senza avvolgere), che, per esempio, serve a bloccare il braccio dell'avversario, non deve essere penalizzata.
- 17) Per "volto" s'intende quella area delimitata entro: fronte, davanti alle orecchie e la linea della mascella.
- 24) **Se, durante la proiezione, colui che proietta, si gi-**

ra, rivolgendosi anche all'indietro durante l'azione, ciò sarà considerato come "Kawazu-gake" e sarà penalizzato.

Tecniche come Osoto-gari, Ouchi-gari o Uchimata dove il piede di tori avvolge quello di uke sono consentite e dovranno essere valutate in caso di proiezione.

- 31) Tentare tecniche di proiezioni come *harai-goshi*, *uchimata*, ecc. con una sola mano che prende il bavero dell'avversario da una posizione simile a *waki-gatame* (nella quale il polso dell'avversario è imprigionato sotto l'ascella di chi proietta) e gettandosi deliberatamente, verso il basso sul tappeto, è probabile causa d'infortunio e sarà quindi penalizzato. Le azioni che non hanno lo scopo di proiettare il contendente sulla schiena sono pericolose e quindi saranno trattate come *waki-gatame*.

## Articolo 28 - ASSENZA E ABBANDONO

La decisione di *fusen-gachi* deve essere attribuita ad ogni combattente il cui avversario non si presenta per il suo combattimento. Un combattente che non è al suo posto d'inizio dopo tre (3) chiamate ad intervalli di un (1) minuto, perderà il combattimento.

L'arbitro dovrà essere sicuro, prima di annunciare *fusen-gachi*, di aver ricevuto l'autorizzazione da parte della Commissione d'Arbitraggio.

La decisione di *kiken-gachi* sarà attribuita ad ogni combattente il cui avversario abbandona la competizione per qualsiasi ragione, durante il combattimento.

## APPENDICE Articolo 28 - ASSENZA E ABBANDONO

Lenti a contatto morbide. Nel caso che un combattente, durante il combattimento, perde le sue lenti a contatto e non può recuperarle immediatamente, informerà l'arbitro che egli non può continuare a combattere senza le lenti a contatto. L'arbitro dopo consultazione con i giudici assegnerà la vittoria al suo avversario per *kiken-gachi*.

## Articolo 29 - INFORTUNIO, MALORE O INCIDENTE

La decisione del **combattimento** dovrà essere data dall'arbitro, dopo consultazione con i giudici, quando un combattente non è in grado di continuare a causa di un infortunio, malore o incidente avvenuti nel corso del combattimento nel rispetto delle disposizioni seguenti.

### (a) Infortunio

- 1) Quando la causa dell'infortunio è attribuita al combattente infortunato, egli perderà il combattimento.
- 2) Quando la causa dell'infortunio è attribuita al combattente non infortunato, il combattente non infortunato perderà il combattimento.
- 3) Quando è impossibile attribuire la causa dell'infortunio all'uno o all'altro combattente, **perde il combattimento il combattente che non può continuare.**

### (b) Malore

Generalmente, se un combattente è colto da malore durante un combattimento e non è in condizioni di continuare, perderà il combattimento.

### **(c) Incidente**

Se si verifica un incidente che è dovuto ad una causa **esterna (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 della FIJ** assumeranno l’ultima decisione.

### **Esami Medici**

**A) 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 accreditato dopo un esame di un combattente (i) infortunato, avvisa l’arbitro che il combattente(i) non può continuare il combattimento, **l’arbitro dopo consultazione con i giudici, porrà termine al combattimento e dichiarerà l’avversario vincitore per Kiken-gachi.**

**B) Il combattente, può chiedere all’Arbitro l’intervento del medico, ma in questo caso il combattimento terminerà e l’avversario vincerà per Kiken-gachi.**

**C) 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 (2) occasioni. La terza (3) 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 Sono-mama) 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 (2) occasioni. Se avviene una terza (3) 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 Articolo 29 - INFORTUNIO, MALORE O INCIDENTE**

Se durante il combattimento un combattente viene ferito in seguito ad una azione dall'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. A) Ferita 1, 2 e 3)

Generalmente solo un medico per ogni combattente è ammesso sull'area di competizione. Se un medico richiede assistenza deve essere informato prima l'arbitro.

Il coach non è mai ammesso sull'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 è necessario commentare una decisione.**

### **Assistenza medica**

#### **a) 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).**

**b) 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*.

**Tipi di Vomito:**

**Nel caso che un combattente vomiti, l'incontro finirà con il risultato di Kiken-gachi per il suo avversario (Vedi paragrafo B) malori)**

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

Nei Campionati IJF, il medico ufficiale della squadra deve avere una laurea in medicina e deve registrarsi prima della competizione. Egli è la sola persona autorizzata a sedersi nell'area designata e deve essere identificabile. Per esempio indossare un bracciale con croce rossa.

Nell'accreditare un medico per la loro squadra, le Federazioni Nazionali devono assumere la responsabilità per le azioni dei loro medici.

I medici devono essere informati sugli emendamenti ed interpretazioni delle regole.

### **Articolo 30 - SITUAZIONI NON PREVISTE DA QUESTO REGOLAMENTO**

Quando si presenta una qualsiasi situazione che non è contemplata da questo regolamento, questa sarà affrontata e sarà presa una decisione dagli arbitri, dopo consultazione con la Commissione d'Arbitraggio.

### **APPENDICE Articolo 30 - SITUAZIONI NON PREVISTE DA QUESTO REGOLAMENTO**

Nessun commento

## GUIDA PER IL SALUTO

*La Guida per il Saluto che segue è un estratto dalla Guida per il Saluto della IJF.*

Una parte del cerimoniale del Judo, il rei, è una tradizione che rispecchia il rispetto e la disciplina che permea le singole attività del nostro sport. La guida per salutare, perciò, deve essere seguita in un modo fedele.

Tutti i rei nella posizione in piedi devono essere con un angolo di 30 gradi misurati dalla vita

### **1. Rei iniziale - Cerimonie d'apertura**

1. Mentre i combattenti sono allineati sull'area di competizione, come ultima attività della cerimonia di apertura, tutti gli arbitri sono allineati, fianco a fianco, davanti ai combattenti ed alla squadra degli ufficiali, fronte al joseki.
2. All'ordine di kiotsuke, rei, la squadra degli ufficiali, i combattenti e gli arbitri salutano verso il joseki.
3. Immediatamente, gli arbitri faranno un mezzo giro in senso antiorario fronte ai combattenti e all'ordine di rei, tutti salutano gli uni verso gli altri.
4. Quindi, in accordo con gli eventi programmati, gli arbitri, la squadra degli ufficiali ed i combattenti lasciano l'area di competizione così che il torneo possa iniziare.

### **2. Rei Finale - Cerimonia di chiusura**

1. Mentre i combattenti sono allineati sull'area di competizione, come ultima attività della cerimonia di chiusura, gli arbitri sono allineati, fianco a fianco, davanti ai combattenti, fronte al joseki.
2. All'ordine di kiotsuke, gli arbitri fanno un mezzo giro an-

tiorario fronte ai combattenti e all'ordine di rei, tutti salutano gli uni verso gli altri.

3. Quindi gli arbitri fanno un mezzo giro antiorario fronte al joseki e all'ordine di rei salutano verso il joseki.
4. Dopo di ciò, in accordo con il programma degli eventi, gli arbitri ed i combattenti lasciano l'area di competizione, essendo finita la gara.

## **ARBITRI E GIUDICI**

### **3. All'Inizio del Combattimento Individuale**

1. Prima del primo combattimento di ciascuna sessione dello *shiai*, la prima squadra di arbitri designati cammina lungo il limite esterno dell'area di competizione in fila singola (giudice/arbitro/giudice), verso la posizione centrale davanti l'area di combattimento e fronte al joseki, quindi sale sull'area di competizione.
2. Una volta nella posizione centrale dell'area di competizione, stando in piedi fianco a fianco, l'arbitro ed i giudici salutano verso il joseki.
3. Da qui, l'arbitro ed i giudici camminano verso e sull'area di pericolo, ora nell'area di combattimento, dove essi salutano per una seconda volta verso il joseki.
4. Mentre stanno nell'area di pericolo l'arbitro ed i giudici salutano l'uno verso gli altri: l'arbitro fa un passo indietro, mentre i giudici si girano di fronte l'uno all'altro per salutare.
5. Immediatamente arbitro e giudici prendono la loro posizione. Il giudice che raggiunge la sedia per primo rimane in posizione in piedi davanti alla sedia aspettando l'altro giudice e insieme si siedono all'unisono. La stes-

sa procedura per sedersi deve essere seguita dopo ogni riunione.

6. Per il primo combattimento di ciascuna sessione di uno *shiai*, l'arbitro deve assicurarsi che i primi due combattenti rispettino le disposizioni della sottosezione 9.2.
7. La prima squadra di arbitri deve lasciare l'area di competizione seguendo la procedura per il saluto della sezione 6.
8. E giudice più vicino deve camminare più lentamente e l'altro giudice deve camminare più rapidamente così che entrambi i giudici incontrino l'arbitro nello stesso momento per il saluto.

#### **4. Arbitro e Giudici che seguono**

1. Dopo la prima squadra di ufficiali designati per il primo combattimento, tutti i gruppi seguenti di arbitri e giudici, prima di prendere le loro posizioni, devono seguire la procedura per il saluto come stabilito in 3.1, 1.2 e 3.5.
2. Ogni squadra seguente di arbitri, con l'eccezione dell'ultima squadra di ogni sessione, che sta per lasciare l'area di competizione segue la cerimonia tracciata nella sezione 6.

#### **5. Scambio di funzione tra Arbitro e Giudice**

1. Dopo un combattimento, una volta che il risultato è stato annunciato e i combattenti hanno lasciato l'area di combattimento, se l'arbitro è invitato a cambiare posizione con un giudice, entrambi gli arbitri devono avvicinarsi l'uno all'altro dentro l'area di pericolo rossa. Una volta di fronte l'uno all'altro essi devono salutare prima di prendere la loro nuova posizione. Sorpassando l'uno l'altro, il nuovo arbitro cammina all'interno, prendendo la strada più corta per la posizione di *hajime*.

## **6. La Squadra degli Arbitri che sta lasciando l'Area di Competizione**

1. Dopo un combattimento, una volta che il risultato è stato annunciato e i combattenti hanno lasciato l'area di combattimento, se l'arbitro e i giudici stanno per lasciare l'area di combattimento, essi devono camminare verso il limite esterno dell'area di competizione. Fronte al *joseki*, da una posizione centrale, con l'arbitro nel centro, all'unisono essi devono salutare verso il *joseki* e quindi lasciare l'area di competizione.

## **7. La squadra degli Arbitri alla fine dello Shiai**

1. Dopo l'ultimo combattimento di ogni sessione e dopo che il risultato è stato annunciato, oltre ad aver rispettato il sub-articolo 9.6, l'arbitro e i giudici devono camminare verso l'area di pericolo rossa. e una volta all'interno, con l'arbitro nel centro, essi devono salutare verso il *joseki*.
2. Mentre sta nell'area di pericolo, l'arbitro fa un passo verso l'indietro e i giudici si girano l'uno di fronte all'altro per salutare, ed infine si salutano l'uno verso l'altro.
3. L'arbitro ed i giudici camminano quindi verso il bordo dell'area di competizione in una posizione centrale, fronte al *joseki*, con l'arbitro nel centro, essi salutano verso *joseki* e quindi lasciano l'area di competizione.

## **COMBATTENTI**

### **8. Combattenti che stanno Entrando e Lasciando l'Area di Competizione.**

All'entrata e uscita dall'area di competizione, i combattenti devono salutare verso *joseki*.

## 9. Ritsu Rei tra i Combattenti

I combattenti sono invitati di aderire alle direttive in questa guida per il saluto e alle Regole d'Arbitraggio IJF. I combattenti che non salutano in accordo con queste direttive saranno sollecitati a farlo. Coloro che rifiutano saranno segnalati al Direttore Sportivo IJF o al Direttore del Torneo. Sotto l'autorità dei Direttori dell'evento il combattente sarà squalificato dall'ulteriore competizione e nel caso di un combattimento medaglia, sarà privato della medaglia e/o della classifica.

1. Il combattente deve muoversi verso la posizione centrale sul limite dell'area di combattimento e salutare, quindi i combattenti si muovono verso l'interno dell'area di combattimento ai loro rispettivi segni e salutano.
2. I primi due combattenti di ogni giorno di un torneo, prima del loro combattimento, devono conformarsi con quanto segue:
  - a) Stando in piedi faccia a faccia dietro i loro segni corrispondenti all'ordine dell'arbitro, i combattenti devono girarsi verso *il joseki*.
  - b) All'ordine di *rei*, essi devono salutare.
  - c) I combattenti devono girarsi l'uno di fronte all'altro ancora per seguire 9.3 di queste direttive.
3. I due combattenti, in posizione in piedi dietro i loro segni corrispondenti e senza necessità di alcun ordine devono salutare simultaneamente l'uno verso l'altro, fare un passo in avanti e rimanere nella posizione in piedi naturale mentre attendono dall'arbitro l'ordine di *hajime*.
4. Una volta che il combattimento è finito e l'arbitro ha ordinato *sore-made*, i combattenti devono stare in piedi di fronte ai loro rispettivi segni per aspettare il risultato. A questo punto i combattenti devono avere il loro judogi in ordine.

5. L'arbitro fa un passo in avanti, annuncia il risultato e fa un passo indietro; a seguito di questo annuncio i combattenti fanno un passo indietro simultaneamente e devono salutare l'uno verso l'altro.
6. Gli ultimi due combattenti di ciascun giorno di un torneo, dopo che il loro combattimento è finito, devono conformarsi con quanto segue:
7. Dopo aver seguito 9.4 e 9.5, e sotto la direzione dell'arbitro fare fronte al joseki, combattenti devono seguire le disposizioni di (a) e (b) di 9.2, quindi 9.7.
8. I combattenti si muovono all'indietro dalla posizione centrale al limite dell'area di combattimento, e devono salutare, quindi lasciano l'area di competizione conformandosi alle disposizioni dell'articolo 8.

## 10. COMPETIZIONI A SQUADRE

1. Ciascun combattimento tra due squadre è considerato come una sessione dello **shiai**.
2. Prima dell'inizio di ciascun combattimento a squadre l'arbitro ed i giudici devono seguire 3.1, 3.2, 3.3 e 3.4 quindi 10.4, 10.5, 10.6, 10.7 e per ultimo 3.5 di queste direttive.
3. Alla fine di ciascun combattimento a squadre, l'arbitro ed i giudici devono seguire 10.9, 10.10, 10.11 e 10.12 di queste direttive. Quindi essi devono camminare nell'area di pericolo fino ad una posizione centrale fronte al joseki e salutare all'unisono. Dopo questo saluto essi continuano con 7.2 e 7.3 di queste direttive.
4. Prima che inizi ciascun combattimento a squadre, con l'arbitro ed i giudici allineati vicini l'uno all'altro, con

l'arbitro nel centro ed i tre fronte verso il joseki, le due squadre salutano insieme nell'area di combattimento. Quindi esse si muovono in avanti verso i loro segni, fronte l'una all'altra, l'arbitro ordina con entrambe le mani in modo chiaro, le mani di fronte in su, ai combattenti di fare fronte al joseki. A questo gesto, i combattenti quindi si girano fronte al joseki rimanendo in fila singola.

5. L'arbitro quindi ordina rei e i combattenti salutano.
6. Immediatamente l'arbitro ordina ai combattenti di mettersi di fronte gli uni agli altri.
7. L'arbitro ordina ancora rei, le squadre salutano l'una verso l'altra e si muovono all'indietro al limite dell'area di combattimento e salutano. Essendo inteso che i combattenti salutano ancora una volta al limite dell'area di combattimento prima di lasciarla completamente.
8. Per ciascun combattimento individuale i combattenti devono seguire 9.1, 9.4, 9.5, 9.6 e 9.7 di queste direttive.
9. Dopo che tutti i combattimenti individuali sono finiti le due squadre si allineano all'interno dell'area di combattimento sul loro segno l'una di fronte all'altra. L'arbitro e i giudici, con l'arbitro nel centro, si allineano vicini l'uno all'altro fronte al joseki e con le squadre allineate. L'arbitro fa un passo verso l'avanti e annuncia il risultato.
10. L'arbitro fa un passo indietro, ritornando alla posizione originale, e ordina rei. Le squadre salutano l'una verso l'altra.
11. L'arbitro quindi con un gesto come in 10.4, ordina ai combattenti di girare verso il joseki, rimanendo in fila singola.

12. Immediatamente l'arbitro ordina rei e all'unisono i combattenti salutano verso il joseki.
13. Dopo di ciò i combattenti devono muoversi all'indietro al limite dell'area di combattimento e salutare. Essendo inteso che, prima di lasciare completamente l'area di competizione, i combattenti devono ancora salutare verso il joseki, dal limite dell'area di competizione.
14. A questo punto, nell'area di pericolo, l'arbitro ed i giudici salutano verso il joseki, salutano l'uno verso l'altro, seguendo la procedura come stabilito nella sezione 7, camminano verso il bordo dell'area di competizione in una posizione centrale, fronte a joseki con l'arbitro nel centro, essi salutano verso di questo e quindi lasciano l'area di competizione

## SOMMARIO

L'etichetta del saluto pone il Judo per la sua peculiarità distinto dagli altri sport internazionali. I gesti sono di rispetto, apprezzamento e cortesia. L'arbitro ed i giudici hanno un ruolo fondamentale nel far rispettare questa peculiarità garantendo che il saluto sia fatto in stretta osservanza a queste direttive.

## GLOSSARIO DEI TERMINI GIAPPONESI

### GIAPPONESE

### ITALIANO

ANZA	Seduta a gambe incrociate
ASHI-WAZA	Tecniche di piede o di gamba
ATEMI-WAZA	Tecniche del colpire
AWASE-WAZA	Combinazione di due Waza-ari
DAN'I	Classificazione per gradi
DOJO	Luogo di pratica
ENCHO-SEN	Combattimento prolungato (es. decisione per Golden Score)
FUKUSHIN	Assistente arbitro (di sedia)
FUSEN-GACHI	Vittoria per assenza
HAISHA	Perdente
“HAJIME!”	“Iniziate!”
HANSOKU	Infrazione
HANSOKU-MAKE	Sconfitta per grave infrazione o accumulo di infrazioni leggere
HANTEI	Decisione / Giudizio
HIDARI-JIGO-TAI	Posizione difensiva sinistra
HIDARI-SHIZEN-TAI	Posizione naturale sinistra
HIKITE	Mano che tira la manica
HIKIWAKE	Parità
IPPON	Punto completo
JIGO-HONTAI	Posizione difensiva fondamentale
JIGO-TAI	Posizione difensiva
JIKU-ASHI	Piede o gamba di sostegno
JOGAI	Zona di sicurezza esterna all'area di combattimento

JONAI	Zona interna all'area di combattimento
JOSEKI	Lato d'onore. Tavolo principale
JUDO GI	Uniforme del judo
KACHI	Vincitore
KAESHI-WAZA	Tecnica di contrattacco
KAKE	Esecuzione (finale) di una tecnica
KANSETSU-WAZA	Tecnica di lussazione
KAPPO	Tecnica di rianimazione
KATA	Modello
KATAME-WAZA	Tecniche di controllo
KATSU	Tecnica di rianimazione
KEIKO	Allenamento / Esercizio
KIKEN-GACHI	Vittoria per abbandono
KIME	Esecuzione completa con buona forma
KINSA	Leggera superiorità o inferiorità
KINSHI-WAZA	Tecniche vietate
“KIOTSUKE!”	“Attenzione!” (comando per far assumere posizione eretta, talloni uniti)
KOKA	Risultato/Valutazione minore
KOSHI-WAZA	Tecniche d'anca
KUMIKATA	Prese. Azione di ingaggio
KUZUSHI	Squilibrio
KYUSHO	Punto vitale
MA'AI	Distanza tra due combattenti
“MAITTA!”	“Mi arrendo!”
MA-SUTEMI-WAZA	Tecniche di sacrificio sul dorso
MATTE	“Aspettate!”

MIGI-JIGO-TAI	Posizione difensiva destra
MIGI-SHIZEN-TAI	Posizione naturale destra
NAGEKOMI	Ripetizione di proiezioni
NAGE-WAZA	Tecnica di proiezione
NEWAZA	Tecnica a terra
OSAEKOMI-WAZA	Tecniche di immobilizzazione
“OSAEKOMI!”	“Immobilizzazione!”
“OTAGAI-NI-REI!”	“Salutatevi!”
RANDORI	Pratica libera
RENRAKU-WAZA	Combinazione di tecniche in successione
REI	Rispetto – Saluto
RITSU-REI	Saluto in posizione eretta
SEIZA	Posizione seduta formale
SHIAI	Combattimento / Incontro
SHIAI-JO	Area di competizione
SHIDO	Sanzione leggera
SHIME-WAZA	Tecniche di strangolamento
SHIMPAN	Arbitraggio
SHIMPAN'IN	Arbitri
SHIMPAN RIJI	Direttore d'arbitraggio
SHISEI	Posizione
SHIZEN-TAI	Posizione naturale
SHIZEN-HONTAI	Posizione naturale fondamentale
SHOMEN	Parte frontale del dojo / lato d'onore
“SHOMEN-NI-REI!”	“Salutare il lato d'onore!”
SHOSHA	Vincitore
SHUSHIN	Arbitro (centrale)
SOGO-GACHI	Vittoria Composta

“SONO-MAMA!”	“Non muovetevi !”
“SORE-MADE!”	“Tempo terminato”
SUTEMI-WAZA	Tecnica di Sacrificio
TACHI-WAZA	Tecniche in piedi
TAI-SABAKI	Rotazione difensiva del corpo
TATAMI	Tappeto
TE-WAZA	Tecniche di braccia o di mani
“TOKETA!”	“Immobilizzazione rotta!”
TORI	Colui che esegue una tecnica o attacca
TSUKURI	Movimento di preparazione
TSURITE	Mano che solleva
UCHIKOMI	Ripetizione delle tecniche
UDE-GAESHI	Proiezione rovesciando il braccio
UKE	Combattente che subisce l’attacco dell’avversario
UKEMI	Cura della caduta
WAZA	Tecniche
WAZA-ARI	C’è tecnica – quasi Ippon
WAZA-ARI-AWASETE -IPPON	Due Waza-ari sommati, quindi Ippon
YAKUSOKU-RENSHU	Pratica di comune accordo
YOKO-SUTEMI-WAZA	Tecniche di sacrificio sul fianco
“YOSHI!”	“Continue!”
YUKO	Efficace / vantaggio medio
YUSEI-GACHI	Vittoria per superiorità
ZA-REI	Saluto da posizione in ginocchio

## NOMI DELLE TECNICHE DI JUDO

### NAGEWAZA TACHI-WAZA

### TE-WAZA

Ippon-seoi-nage	Proiezione braccio in spalla	ISN
Kata-guruma	Ruota sulle spalle	KGU
Kibisu-gaeshi	Sgambetto al tallone	KIG
Kouchi-gaeshi	Piccola contro proiezione falciante interna	KOU
Kuchiki-taoshi	Proiezione con una mano	KTA
Morote-gari	Falciata con due mani	MGA
Obi-otoshi	Proiezione tirando la cintura	OOS
Obitori-gaeshi	Proiezione con presa della cintura	OTG
Seoi-nage	Proiezione sulle spalle	SON
Seoi-otoshi	Proiezione di spalla con piede esterno	SOO
Sukui-nage	Proiezione a cucchiaio	SUK
Sumi-otoshi	Proiezione sull'angolo	SOT
Tai-otoshi	Caduta del corpo	TOS
Uchi-mata-sukashi	Proiezione schivando la falciata interna della coscia	UMS
Uki-otoshi	Rovesciata fluttuante in avanti	UOT
Yama-arashi	Proiezione tempesta di montagna	YAS
<b>KOSHI-WAZA</b>		
Hane-goshi	Molla d'anca	HNG
Harai-goshi	Spazzata d'anca	HRG

Koshi-guruma	Ruota sull'anca	KOG
O-goshi	Grande proiezione d'anca	OGO
Sode-tsurikomi-goshi	Proiezione d' anca con presa e sollevamento delle maniche	STG
Tsuri-goshi	Proiezione e sollevamento sull'anca	TGO
Tsurikomi-goshi	Proiezione d' anca con presa e sollevamento	TKG
Uki-goshi	Proiezione d'anca fluttuante	UGO
Ushiro-goshi	Proiezione d'anca indietro	USH
Utsuri-goshi	Cambio d'anca	UTS
<b>ASHI-WAZA</b>		
Ashi-guruma	Ruota sulla gamba	AGU
De-ashi-barai (-harai)	Spazzata al piede avanzante	DAB
Hane-goshi-gaeshi	Contrattacco di molla d'anca	HGG
Harai-goshi-gaeshi	Contrattacco di spazzata d'anca	HGE
Harai-tsurikomi-ashi	Spazzata di piede tirando e sollevando	HTA
Hiza-guruma	Ruota al ginocchio	HIZ
Kosoto-gake	Piccolo agganciamento esterno	KSK
Kosoto-gari	Piccolo falciata esterna	KSG
Kouchi-gari	Piccolo falciata interna	KUG
O-guruma	Grande ruota	OGU
Okuri-ashi-barai (-harai)	Spazzata dei due piedi	OAB
Osoto-gaeshi	Controproiezione grande falciata esterna	OGA

Osoto-gari	Grande falciata esterna	OSG
Osoto-guruma	Grande ruota esterna	OGR
Osoto-otoshi	Grande caduta esterna	OSO
Ouchi-gaeshi	Controproiezione grande falciata interna	OUC
Ouchi-gari	Grande falciata interna	OUG
Sasae-tsurikomi-ashi	Bloccare il piede di sostegno tirando e sollevando	STA
Tsubame-gaeshi	Contro colpo per de-ashi-barai – contrattacco della rondine	TSU
Uchi-mata	Falciata interna alla coscia	UMA
Uchi-mata-gaeshi	Contrattacco alla falciata interna alla coscia	UMG
<b>SUTEMI-WAZA</b>		
<b>MA-SUTEMI-WAZA</b>		
Hikikomi-gaeshi	Proiezione di sacrificio tirando verso il basso	HKG
Sumi-gaeshi	Rovesciamento sull'angolo	SUG
Tawara-gaeshi	Proiezione a sacco	TWG
Tomoe-nage	Proiezione in cerchio con piede all'addome	TNG
Ura-nage	Proiezione all'indietro	UNA
<b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b>		
Daki-wakare	Proiezione laterale con presa del tronco	DWK
Hane-makikomi	Proiezione arrotolata di hane goshi	HNM

Harai-makikomi	Proiezione avvolgente con spazzata dell'anca	HRM
Kouchi-makikomi	Proiezione avvolgente con piccola falciata interna	KUM
Osoto-makikomi	Grande proiezione esterna avvolgente	OSM
Soto-makikomi	Proiezione avvolgente esterna	SMK
Tani-otoshi	Caduta nella valle	TNO
Uchi-makikomi	Proiezione avvolgente interna	UMK
Uchi-mata-makikomi	Proiezione avvolgente con falciata interna della coscia	UMM
Uki-waza	Proiezione di sacrificio fluttuante	UWA
Yoko-gake	Proiezione di sacrificio in caduta laterale	YGA
Yoko-guruma	Ruota laterale	YGU
Yoko-otoshi	Proiezione di sacrificio tirando di lato	YOT
Yoko-wakare	Separazione laterale	YWA
<b>KATAME-WAZA</b>		
<b>OSAEKOMI-WAZA</b>		
Kami-shiho-gatame	Controllo dall'alto su quattro punti di appoggio	KSH
Kata-gatame	Controllo con la spalla	KAG
Kesa-gatame	Controllo a fascia	KEG
Kuzure-kami-shiho-gatame	Variante di kami-shiho-gatame	KKS
Kuzure-kesa-gatame	Variante di kesa-gatame	KKE

Tate-shiho-gatame	Controllo a cavallo su quattro punti di appoggio	TSG
Uki-gatame	Controllo flutuante con ginocchio	UGT
Ushiro-kesa-gatame	Controllo a fascia invertito	UKG
Yoko-shiho-gatame	Controllo laterale su quattro punti di appoggio	YSG
<b>SHIME-WAZA</b>		
Gyaku-juji-jime	Strangolamento a mani incrociate con pollici esterni	GJJ
Hadaka-jime	Strangolamento a mani nude	HAD
Kataha-jime	Strangolamento ad ala	KHJ
Kata-juji-jime	Strangolamento a mani incrociate con presa invertita (un pollice esterno ed uno interno)	KJJ
Kata-te-jime	Strangolamento con una mano	KTJ
Nami-juji-jime	Strangolamento a mani incrociate con presa normale	NJJ
Okuri-eri-jime	Strangolamento con entrambi i baveri	OEJ
Ryo-te-jime	Strangolamento a due mani	RYJ
Sankaku-jime	Strangolamento con le gambe a triangolo	SAJ
Sode-guruma-jime	Strangolamento con ruota di maniche	SGJ
Tsukkomi-jime	Strangolamento spingendo con il pugno	TKJ
<b>KANSETSU-WAZA</b>		
Ude-garami	Lussazione al braccio piegato	UGR

Ude-hishigi-juji-gatame	Leva al gomito a croce	JGT
Ude-hishigi-ude-gatame	Leva al braccio teso con le braccia	UGA
Ude-hishigi-hiza-gatame	Leva al gomito mediante il ginocchio	HIG
Ude-hishigi-waki-gatame	Leva al gomito con l'ascella	WAK
Ude-hishigi-hara-gatame	Leva al gomito con l'addome	HGA
Ude-hishigi-ashi-gatame	Leva al gomito con la gamba	AGA
Ude-hishigi-te-gatame	Leva al gomito con la mano	TGT
Ude-hishigi-sankaku-gatame	Leva con le gambe a triangolo	SGT
<b>KINSHI-WAZA</b>		
Ashi-garami (Kansetsu-waza)	Lussazione di gamba	AGR
Do-jime (Shime-waza)	Schiacciamento del tronco con gambe incrociate	DOJ
Kani-basami (Yoko-sutemi-waza)	Proiezione a forbice	KBA
Kawazu-gake (Yoko-sutemi-waza)	Proiezione indietro con una gamba attorcigliata	KWA

Sergio Fuselli

*Grafico pubblicitario & editoriale*

Via Numidia, 1 - 00183 Roma

Tel./Fax 06.70491562 - Cell. 3338645718

E-mail: [sergio.fuselli@tiscali.it](mailto:sergio.fuselli@tiscali.it)

Stampa: Stab. Tipolit. Ugo Quintily SpA - Roma

*Finito di stampare nel mese di dicembre 2004*



*DaniSSimO*