

A JUDO
VERSENYSZABÁLYZATA
AZ IJF ANGOL NYELVŰ KIADVÁNYA
ALAPJÁN



IJF VERSENYSZABÁLYZAT 2014-16.

	Tartalom	Oldal
1. Cikkely	A küzdelem helyszíne	2
2. Cikkely	Technikai berendezések	4
3. Cikkely	Judo öltözet (<i>Judogi</i>).	6
4. Cikkely	Higiénia.	7
5. Cikkely	Bírók és versenyszemélyzet.	7
6. Cikkely	A vezetőbíró helye és feladatai	9
7. Cikkely	A videóbírók helye és feladatai	10
8. Cikkely	Bírói jelzések	11
9. Cikkely	Helyzetmegítélés (érvényes küzdőfelület)	18
10. Cikkely	A küzdelem időtartama	19
11. Cikkely	Holtidő (<i>Sono-mama/Mate</i>).	19
12. Cikkely	Időjelzés (hangjelzés)	19
13. Cikkely	Leszorítás idő	20
14. Cikkely	Időjelzéssel egybeeső technikák	20
15. Cikkely	A mérkőzés kezdete	20
16. Cikkely	Lemenetel <i>Newaza-ba</i> (földharc)	23
17. Cikkely	A <i>mate</i> alkalmazása	24
18. Cikkely	<i>Sono-mama</i>	25
19. Cikkely	A küzdelem vége	26
20. Cikkely	<i>Ippon</i>	29
21. Cikkely	<i>Waza-ari-awasete-Ippon</i>	29
22. Cikkely		29
23. Cikkely	<i>Waza-ari</i> .	30
24. Cikkely	<i>Yuko</i> .	30
25. Cikkely		30
26. Cikkely	Leszorítás	31
27. Cikkely	Tiltott akciók és büntetések	32
28. Cikkely	Távolmaradás és feladás	38
29. Cikkely	Sérülés, rosszullét, baleset	38
30. Cikkely	Versenyszabály által nem rögzített helyzetek	42
	Japán szakkifejezések	43
	Fontos tudnivalók	43

1 .cikkely - A küzdelem helyszíne

A küzdelem színhelyének legalább 14 x 14 méteresnek kell lennie, és tatamival vagy ahhoz hasonló elfogadható anyaggal kell borítani.

A küzdelem színhelyét két zónára kell osztani.

A belső terület a küzdőtér, mérete legalább 8 x 8, legfeljebb 10 x 10 méter.
A küzdőtéren kívüli terület a biztonsági zóna, melynek 3 méter szélesnek kell lennie.

A küzdőtérnek és a biztonsági zónának eltérő színűnek kell lennie, oly módon, hogy a két szín különbségének köszönhetően elkerülhető legyen a szőnyeg széli helyzetek hibás megítélése.

Az ajánlott színeket az IJF megadta.

A küzdelem helyszínét rugalmas padlón vagy dobogón kell kialakítani. (ld. Függelék)

Amennyiben kettő vagy több küzdőtér van együttesen kialakítva, a közös biztonsági zónának 4 méter szélességűnek kell lennie.

A küzdőtér körül legalább 50 cm-es szabad területet kell hagyni.

Függelék: 1. cikkely - A küzdelem helyszíne

Az olimpiai játékokon, a világbajnokságokon és a Masters versenyeken a küzdőtérnek 10 × 10 méteresnek kell lennie, legalább 4 méteres biztonsági zónával. Ugyanez ajánlott a kontinens bajnokságokra is (Európa Bajnokság).

Tatami

1 x 1, vagy 2 x 1 méteresnek kell lennie, préselt habból készítve.

A tataminak a talp alatt szilárdnak, ugyanakkor kellően rugalmasnak kell lennie, hogy tompítsa az esést (ukemi). A tatami borítása nem lehet csúszós, ugyanakkor túl érdes sem.

A tatami elemeket úgy kell elhelyezni, hogy közöttük ne legyenek rések, a szomszédos elemek illeszkedjenek egymáshoz, és oly módon legyenek rögzítve, hogy ne mozduljanak el.

A tatami pontos technikai leírását az IJF Versenyrendezési Szabályzat (a továbbiakban: SOR) 6. melléklete tartalmazza.

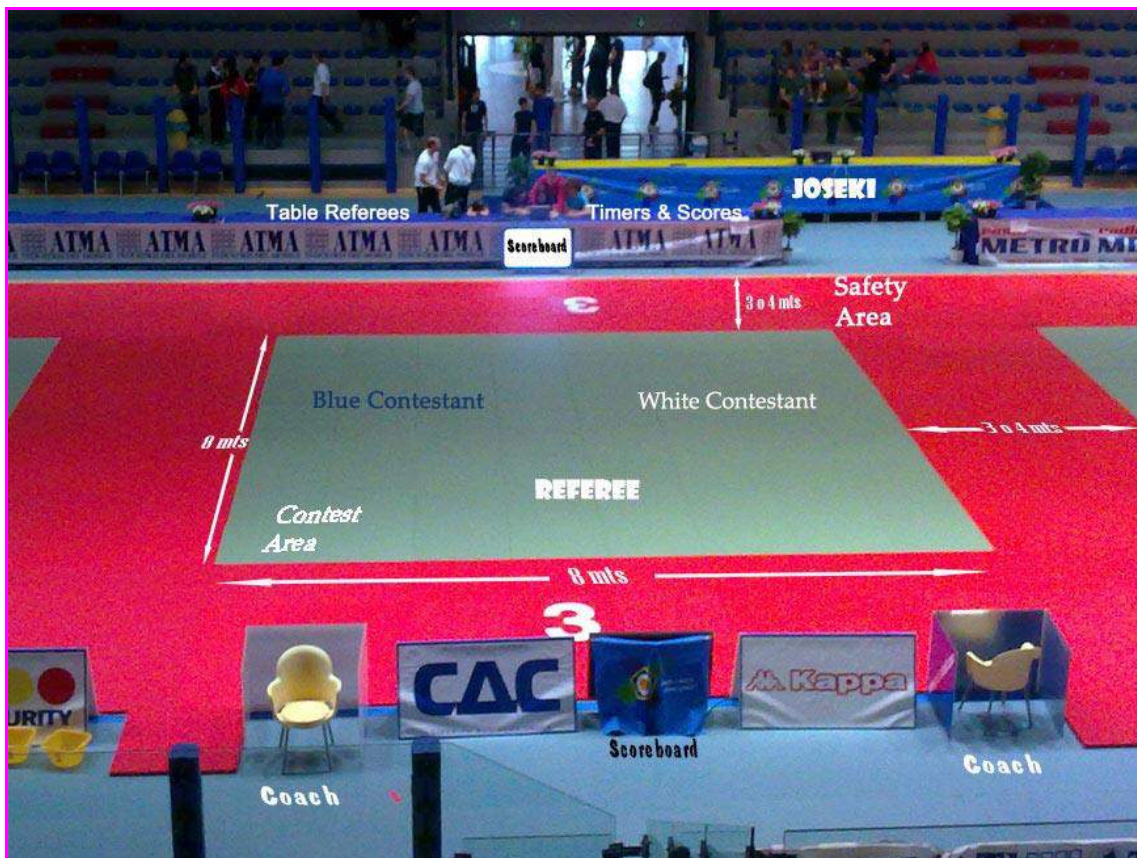
Dobogó

A tatamit ajánlott dobogón elhelyezni, amit fából kell készíteni, 18 méteres oldalhosszúsággal, egyenlő magasságban, amely 1m-nél nem lehet több (általában 50 cm vagy kevesebb). (Ha dobogót alkalmaznak, akkor a biztonsági zóna 4m szélességben ajánlott a küzdőtér körül.)

KÜZDELEM SZÍNHELYE



KÜZDŐTÉR



2 .cikkely - Technikai berendezések

a. **Eredményjelző tábla**

Minden szőnyeghez két eredményjelző táblát kell elhelyezni (hazai versenyeken 1) a küzdőtéren kívül, mely vízszintesen jelzi a pontokat, olyan helyen, ahol könnyen látható a bírók, a versenybírók és a nézők számára.

Az eredményjelző táblának alkalmasnak kell lennie a büntetés jelzésére a vétkes versenyző oldalán (Lásd a példát a függelékben!).

Amennyiben elektromos eredményjelző berendezést használnak, kézi tábláknak is kell rendelkezésre állni tartalékként.

b. **Időmérő órák**

Az alábbi időmérő órák szükségesek:

Küzdelem idő	Egy (1)
Leszorítás idő	Kettő (2)
Tartalék	Egy (1)

Amennyiben elektromos időmérőt használnak, a kézi órákat is használni kell a pontosság ellenőrzésére. (lásd függelék)

c. **Zászlók (Időméréshez)**

Az időmérők az alábbi zászlókat használják:

Sárga	Holtidő (Mate, Sono-mama)
Green	Leszorítás

Nem szükséges használni a sárga és zöld zászlókat, ha elektromos időmérés történik, de tartalékként az előbbi zászlóknak rendelkezésre kell állniuk.

d. **Időjelzés**

Gong vagy hasonló hangadó berendezés jelzi a bírók részére a küzdelemre vonatkozó időtartam leteltét.

e. **Fehér és Kék Judogi**

A versenyzőnek fehér illetve kék Judogi-t kell viselni, (Az elsőnek szólított versenyzőnek a fehér, a másodiknak a kék judogi-t).(Hazai versenyeken övszalaggal helyettesíthető a kék judogi. Kék judogit hazai versenyen is csak a másodiknak szólított versenyző viselhet!)

Függelék: 2. Cikkely – Technikai berendezések

Az időmérők, táblakezelők és titkárok helye

A titkároknak, az időmérőknek és a táblakezelőknek a vezetőbíróval szemben kell elhelyezkedniük.

A nézők elhelyezése

A nézőknek legalább 3 méterre kell elhelyezkedniük a küzdőtér szélétől.

Kézi időmérő órák és eredményjelző tábla

A tartalék kézi óráknak rendelkezésre kell állniuk azok számára, akiknek az időmérés a feladatuk, és a verseny előtt ellenőrizni kell működésüket.

Az eredményjelző tábláknak összhangban kell lennie az IJF által támasztott követelményekkel.

A kézi időmérésnek párhuzamosan kell működnie az elektromos berendezéssel, az elektromos tábla esetleges meghibásodása miatt. A kézi eredményjelző táblának tartalékként rendelkezésre kell állnia.

KÉZI EREDMÉNYJELZŐ TÁBLA



Példa a fentiekhez:

Kék waza-ari-t ért el, és egy shido büntetést kapott.

ELEKTROMOS EREDMÉNYJELZŐ TÁBLA



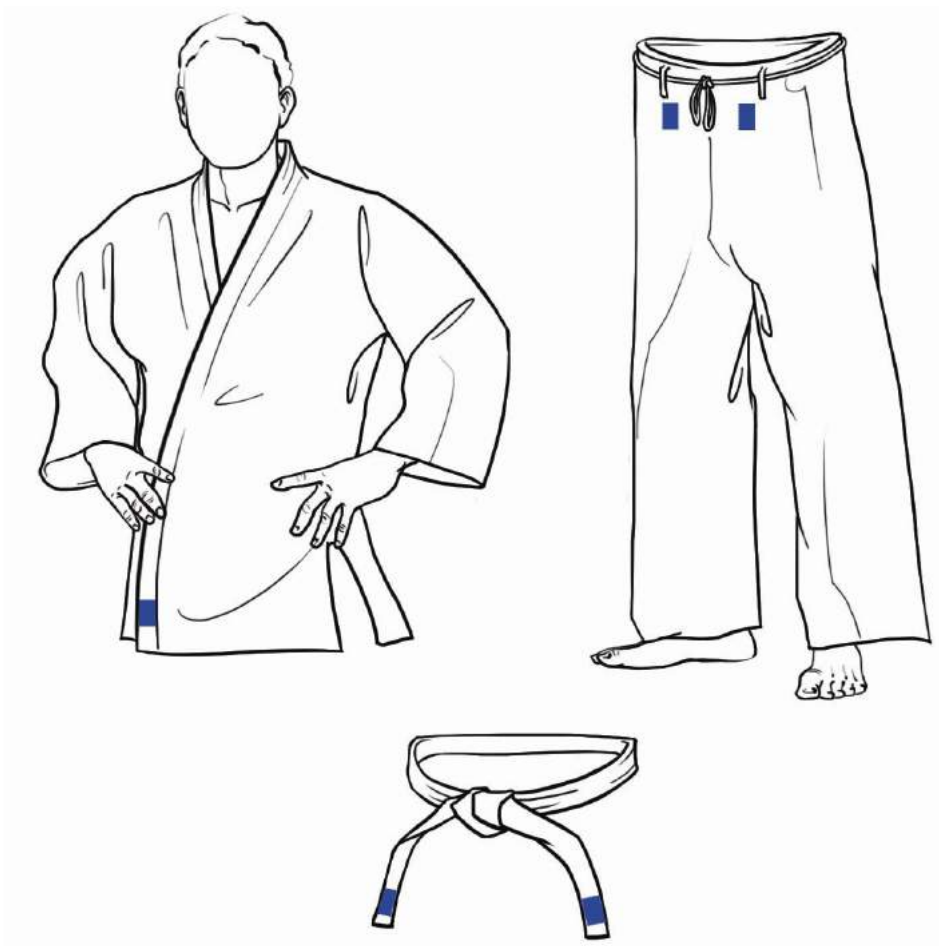
Példa a fentiekhez:

Fehér waza-ari-t ért el, ugyanakkor két shido büntetést kapott. Kék egy yuko-t ért el.

3 .cikkely - Judo öltözet (judogi)

A versenyzőknek a következő feltételeknek megfelelő Judogi-t kell viselni:

- a. Erős pamut vagy hasonló anyagból készült, jó állapotú (szakadás vagy fésülés nélküli). Anyaga nem lehet olyan kemény, sikos, vagy vastag, hogy akadályozza az ellenfelet a ruha megfogásában.
- b. Fehér vagy majdnem fehér színű az első és kék a második versenyző esetén (Lásd függelék).
- c. Elfogadható jelzések:
 1. A nemzeti olimpiai rövidítés (a kabát hátulján) Backnumber.
 2. A nemzeti címer (a kabát bal mell részén) legfeljebb 100 cm² méretű lehet.
 3. A gyártó márkajelzése (a kabátvég elülső részén alul, a nadrág bal szárának elülső részén alul, illetve az öv egyik végén) legfeljebb 20 cm² méretű lehet. Megengedett a gyártó márkajelzése a kabátujjak valamelyikén, a kabátvég alsó része helyett, 25cm × 5cm méretű felületen. Az IJF hivatalos beszállítója feltüntetheti az IJF logóját közvetlenül a sajátja felett (érintkezniük kell).
 4. Váll jelölés (a kabát mindkét oldalán a gallértól a vállakon keresztül le a karokra). Legfeljebb 25 cm hosszú és 5 cm széles lehet. (Kizárólag ugyanaz a reklám, vagy a nemzeti szín lehet mindkét oldalon).
 5. Továbbá a kabátujjakon (2) 10cm × 10cm reklámfelület megengedett (lehetőség van más-más reklámok feltüntetésére). Ezek a 100 cm²-es felületek a vállakon viselhető 25 cm × 5cm-es csíkok alatt, közvetlenül kapcsolódva lehetnek elhelyezve.
 6. Az Olimpiai vagy VB helyezettek a *Judogi*-n feltüntethetik eredményüket (1.,2.,3. helyezést) egy 6cm × 10cm-es felületen a kabát bal elülső részén alul.
 7. A versenyzők nevüket viselhetik az övükön, a kabát elülső részén alul és a nadrág elülső részén felül, amely legfeljebb 3 cm x 10 cm lehet. Továbbá a név, vagy rövidítés viselhető (nyomatott, vagy hímzett formában) a kabát hátán az olimpiai rövidítés felett úgy, hogy ez ne akadályozza az ellenfelet a fogás felvételében (a háton). A betűk magassága max. 7 cm és a név hossza max. 30 cm lehet. Ez a 7cm × 30cm téglalap 3 cm-rel a kabát nyak (gallér) része alatt helyezhető el és ez alatt 4 cm-re található az olimpiai nemzeti rövidítés.
Megjegyzés: Az IJF eseményeken és az Olimpiai játékokon, a név egy 30cm × 40cm-es téglalapon szerepel.
 8. A kabát legyen elég hosszú ahhoz, hogy takarja a combokat, és érjen legalább az öklökig a test két oldalán teljesen kinyújtva leengedett karoknál. A kabát legyen elég bő (széles) ahhoz, hogy körülérje a mellkast – a lengőbordáknál legalább 20 cm-es átfedéssel. A kabátujj érjen legalább a csuklóizület fölött 5 cm-ig, legfeljebb a csuklóizületig. Egy 10-15 cm-es résnek kell lenni a kabátujj és a kar között (beleértve a bandázst is) a kabátujj teljes hosszában. A hajtóka és a gallér nem lehet vastagabb 1 cm-nél és szélesebb 5 cm-nél. (Lásd Sokuteki)
 9. A nadrág legyen minden jelzéstől mentes (kivéve c3 és c7 pontokban foglaltakat), elég hosszú, hogy eltakarja a lábakat, érjen legalább a bokaizület felett 5 cm-ig, legfeljebb a bokaizületig. Egy 10-15 cm-es résnek kell lennie a nadrágszár és a láb között (beleértve a bandázst) a nadrág teljes hosszában. (Lásd sokuteki)
 10. A kabát összefogására egy 4-5 cm széles övet kell viselni, melynek színe egyező kell, hogy legyen a versenyző övfokozatával. Az övet deréknál kell megkötni négyzetes kötéssel, eléggé szorosan ahhoz, hogy meggátolja a kabát alsó részének kicsúszását. Az övet kétszer kell a derék körül tekerni, és a négyzetes kötés mindkét oldalán 20-30 cm-es övszakasznak kell lógnia. (lásd sokuteki)



Női versenyzők kabát (kimono) alatti viselete:

Fehér, vagy majdnem fehér, jelzés nélküli egyszerű, rövidujjú, kerek nyakú trikó (T-shirt), amely erős anyagból készült, és elég hosszú ahhoz, hogy be lehessen tűrni a nadrágba.

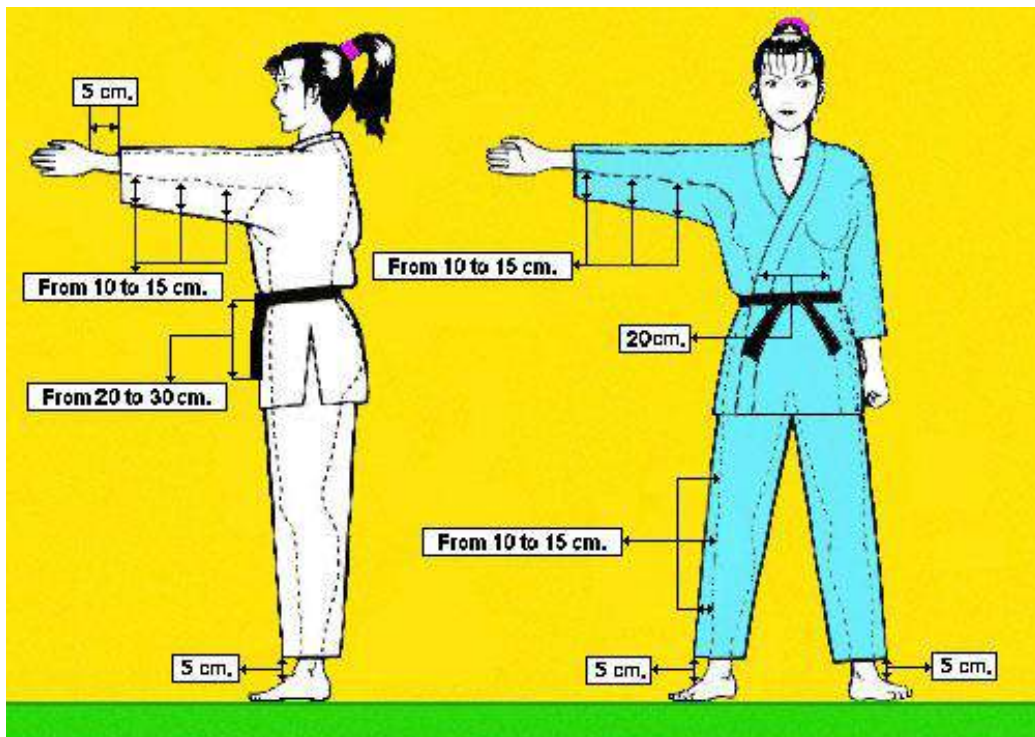
Amennyiben a versenyző *Judogi*-ja nem felel meg a szabályoknak, a vezetőbíró utasítására a versenyzőnek a lehető legrövidebb időn belül ki kell cserélnie öltözékét a szabályoknak megfelelőre.

A versenyző tartalék *Judogi*-ját az edzője magával hozhatja a küzdőtér melletti edzői székhez.

Hogy megbizonyosodjunk a versenyző kabátujjának előírás szerinti hosszúságáról, a vezetőbíró - amikor az ellenőrzést végzi - utasítja a versenyzőt, hogy emelje fel mindkét karját teljesen kinyújtva előre a váll szintjéig.

b. A kék *Judogi* hivatalos alapszíne (pantone numbers n°18-4051 és n°18-4039 számú között, illetve a TP pantone scale n°285 vagy n° 286 számúnak kell lennie.

JUDOGI MÉRETEI



From 10 to 15 cm.= 10-től 15 cm-ig.



A megengedett méreteltéréseket a sokuteiki megfelelő jelölései mutatják.

Az egyéb, IJF és EJU rendezvényeken alkalmazott szabályozás megtalálható, a következő linkre kattintva:
http://www.intjudo.eu/upload/2011_06/19/130849110917066282/guide_de_controle_de_judogi__img__eng_15_06_2011.pdf

Tartalék judogi:

Az IJF / EJU által rendezett versenyeken a hivatalos judogi beszállító tartalék felszerelést biztosít (kabát, nadrág, öv) a következő esetekere, amelyet a judogi control-nál lehet igényelni.

- Szakadás esetén
- Vértés okozta szennyeződés esetén
- Nem megfelelő méret esetén
- Nem megfelelő vagy hiányos rajtszám/sponsor (backnumber) esetén
- Nem megfelelő reklám elhelyezés esetén
- Nem megfelelő embléma (címer) esetén
- Nem hivatalos márka viselete esetén
- Ha a nadrág és a kabát nem egy márkájú
- Nem megfelelő szín esetén
- Kopott (túlhasznált) judogi esetén

A tartalék (csere) judogit a rendező biztosítja a küzdelem idejére úgy, hogy a versenyző leadja az akkreditációs kártyáját a nem megfelelő judogival együtt és a küzdelem után a lehető legrövidebb időn belül visszaszolgáltatja.

Minden versenyzőnek kötelező végéghaladnia a "judogi control" zónán, ahol ellenőrzik a felszerelésüket.

Ha a versenyző visszautasítja (ellenkezik) az ellenőrzést, kizárják a versenyből.

A tartalék (csere) judogi elérhetősége egy szolgáltatás a versenyzők részére. Amennyiben a versenyző nem talál megfelelő méretű tartalék (csere) judogit a küzdelem megkezdéséhez, az nem a szervezők felelőssége.

4 .cikkely – Higiénia

- a. A *Judogi*-nak tisztának (foltmentesnek), nagyjából száraznak és kellemetlen szagoktól mentesnek kell lennie.
- b. A láb- és kezujjak körmeit rövidre kell vágni.
- c. A versenyző személyi higiéniájának magas szintűnek kell lennie.
- d. A hosszú hajat össze kell fogni oly módon, hogy az ne legyen kellemetlen vagy zavaró az ellenfélre nézve. A hajat hajgumival vagy hasonló anyagból készült eszközzel kell összefogni, amely nem tartalmaz kemény vagy fém alkatrészt.
- e. Amennyiben a versenyző nem felel meg a c és d pontban foglaltaknak, elveszíti a küzdelemhez való jogát. Ekkor az ellenfele, a 28.cikkely szerint nyeri a mérkőzést fusen-gachi (távolmaradás)-val, ha már elkezdődött a küzdelem, akkor kiken-gachi (feladás) miatt.

5 .cikkely – Bírók és versenyszemélyzet

A mérkőzést általában egy vezetőbíró és két oldalbíró irányítja a Bíróbizottság (Referee Commission) felügyeletével. Ez esetben a vezetőbíró egyedül áll a szőnyegen, amíg a két oldalbíró a szőnyeg szélén elhelyezett **CARE-SYSTEM (video bíró)** mellett foglal helyet. A vezetőbíró és az oldalbírók munkáját az eredményjelző táblakezelők és az időmérők segítik.

A bírók öltözéke az adott rendezvény előírásainak megfelelőnek kell lennie.

Az oldalbírók és a Bíróbizottság tagjai fülhallgatón (headset) keresztül tudnak kommunikálni a vezető bíróval.

Hazánkban:

Video bíró hiányában a két oldalbíró a küzdőtér két szemközti sarkában helyezkedik el, az eddig megszokott módon.

Formaruha: Fekete zakó, szürke (bármely árnyalat) pantalló, fekete zokni, sötét (lehetőleg a hivatalos MJSZ) nyakkendő.

Függelék: 5. Cikkely – Bírók és versenyszemélyzet

A verseny szervezőinek biztosítani kell azt, hogy a személyzet kellően fel legyen készítve. Legalább 2 személynek kell időméréssel foglalkoznia szőnyegenként, egy a mérkőzésidőt méri, a másik a *leszorítás* időt. Kívánatos egy harmadik személy közreműködése is az időmérésnél, aki ellenőrzi két társának tevékenységét, illetve korrigálja az esetleges hibákat.

A mérkőzésidőt mérő személy elindítja az órát, amikor "*Hajime*" vagy "*Yoshi*" vezényszót hall, és megállítja azt, amikor "*Mate*" vagy "*Sono-mama*" vezényszó hangzik el.

A leszorítás idejét mérő személy elindítja az órát, ha "*Osaekomi*"-t hall, megállítja "*Sono-mama*" vezényszóval, és ismét elindítja "*Yoshi*" elhangzásakor. Ha "*Toketa*", vagy „*Mate*” hangzik el, leállítja az órát,

és jelzi a vezetőbíróknak, hogy hány másodperc telt el az érvényes leszorításban. Ha *leszorítás* közben megállapítja, hogy eltelt 20 másodperc, hangjelzéssel jelez. 15 másodperc elteltével kell az érvényes leszorítás végét jelezni, ha a leszorító versenyző már ért el *Waza-ari* technikát.

A leszorítás időt mérő személynek fel kell emelnie a zöld zászlót a küzdelem ideje alatt, ha hallván az „*Osaekomi*”, vagy „*Yoshi*” vezényszót, elindítja az órát. Le kell engednie a zászlót, ha „*Toketa*”, „*Mate*”, vagy „*Sono-mama*” vezényszót hallva megállítja az órát, illetve ha a leszorítási idő letelt.

A mérkőzésidőt mérő időmérő sárga zászlót emel a magasba, ha megállította az órát a "*Mate*" vagy "*Sono-mama*" vezényszavaknál és csak akkor engedi le a zászlót, ha "*Hajime*" vagy "*Yoshi*" vezényszó elhangzása után újból elindítja az órát.

A mérkőzésidő leteltekor az időmérő hangjelzéssel jelzi a mérkőzés végét a bírók részére (lásd.10., 11. és 12. cikkelyek).

Az eredményjelző táblát kezelőknek biztosítaniuk kell, hogy a vezetőbírói jelzéseket korrektül vezessék fel a táblákra a mérkőzés állásának jelzésére.

Fentiekén kívül szükség van egy titkárra is, aki adminisztratív úton követi az eseményeket a verseny folyamán.

Elektromos jelzőrendszer használata esetén is a fent ismertetett eljárást kell alkalmazni. Mindig biztosítani kell, hogy a kézi berendezések rendelkezésre álljanak.

6 .cikkely - A vezetőbíró helye és feladatai

A vezetőbírónak általában küzdőtéren belül kell tartózkodnia. A vezetőbíró vezeti a mérkőzést, és felel a bíraskodásért. Neki kell biztosítania, hogy a döntések helyesen legyenek rögzítve.

2013.-tól egy bíró van csak a szőnyegen, a két oldalbíró a „Care System”-nél helyezkedik el a joseki oldalán a tatamin kívül.

Függelék: 6. cikkely – A vezetőbíró helye és feladatai.

A vezetőbírónak a mérkőzést megelőzően meg kell győződnie, hogy minden rendben van. (küzdelem helyszíne, technikai berendezések, judo ruha, higiénia, technikai személyzet stb..).

A fehér judogit viselő versenyző a vezetőbíró jobb, a kék judogit viselő versenyző a vezetőbíró bal oldalán lép be a küzdőterre.

Ha a vezetőbíró bejelenti egy technika értékelését, úgy kell helyezkednie a versenyzők szem elől tévesztése nélkül, hogy jelzése alatt láthassa az akció megítélésében kedvezőbb pozícióban lévő oldalbíró esetleges ellenvéleményét. – hazai rendezésű versenyeken.

Ha mindkét versenyző *Newaza* helyzetben van, arccal a szőnyeg széle felé, a vezetőbíró követheti az akciót a biztonsági zónáról.

A mérkőzés előtt lehetőségük van a bírónak, hogy megismerkedjenek az időjelző berendezés hangjával, mely az általuk vezetendő mérkőzés szőnyegénél működik, továbbá az orvos illetve az egészségügyi személyzet helyével.

A küzdőtér általános szemrevételezésekor a vezetőbírónak és az oldalbíróknak meg kell győződniük, hogy a szőnyeg felület tiszta és jó állapotban legyen, ne legyenek rések a tatami elemek között, az oldalbírók székei megfelelő helyen legyenek és a versenyzők mindenben feleljenek meg a Versenyszabályzat 3. és 4. cikkelyében foglalt követelményeknek.

A bírónak arról is meg kell győződni, hogy a küzdőtér mellett helyet foglaló nézők, közreműködők vagy fotósok ne zavarják a versenyzőket, illetve ne veszélyeztessék a versenyzők testi épségét.

7 .cikkely - Az oldalbírók helye és feladatai

Az oldalbírók a vezetőbíró munkáját segítik, egymással szemben ülnek a küzdőtér két szemközti sarkánál. Mindkét oldalbíró meghatározott jelzésekkel köteles közölni ellenvéleményét a vezetőbíró ítéletével szemben a technikák értékelésével és a kirótt büntetéssel kapcsolatban.

Amennyiben a vezetőbíró magasabbra értékeli egy technikát, vagy súlyosabbnak minősít egy tiltott cselekedetet, mint a két oldalbíró, a vezetőbírónak kell ítéletét a magasabb oldalbírói ellenvéleményre módosítani.

Amennyiben a vezetőbíró alacsonyabbra értékeli egy technikát, vagy enyhébbnek minősít egy tiltott cselekedetet, mint a két oldalbíró, a vezetőbírónak kell ítéletét az alacsonyabb oldalbírói ellenvéleményre módosítani.

Ha az egyik oldalbíró ellenvéleménye magasabb , a másiké pedig alacsonyabb értékű mint a vezetőbíróé, úgy a vezetőbíró ítélete marad érvényes.

Amennyiben mindkét oldalbíró ellenvéleményt nyilvánít, de a vezetőbíró nem veszi észre a jelzésüket, az oldalbíróknak fel kell állni a helyükről, jelzésük megtartásával, mindaddig, míg a vezetőbíró észre nem veszi és nem korigálja az ítéletet.

Ha néhány másodperc múlva sem veszi észre a vezetőbíró a jelzést, a hozzá közelebb álló oldalbírónak hozzá kell lépnie azonnal, és fel kell hívnia a vezetőbíró figyelmét a többség döntésére.

Szőnyeg széli helyzetben az oldalbíró köteles a megfelelő jelzéssel jelezni, hogy az akció kint volt, vagy bent.

Esetleg szükségessé válhat tanácskozás, ha a vezetőbíró vagy valamelyik oldalbíró olyan eseménynek volt tanúja, amit a többiek nem láthattak, és az módosíthatja a döntést.

Az oldalbírók feladatát képezi az is, hogy folyamatosan ellenőrizzék az eredményjelző tábla kezelőinek munkáját, helyesen vannak-e rögzítve a vezetőbíró ítéletei.

Amennyiben egy versenyzőnek rövid időre el kell hagynia a küzdőtérrel a vezetőbíró által indokoltan ítélt esetben, az egyik oldalbíróknak el kell kísérnie a versenyzőt, nehogy a távollét alatt szabálytalanság történjen. A távozási engedély csak alapos indok esetén adható meg (pl. a szabályoknak nem megfelelő *Judogi* cseréje esetén).

Függelék: 7. cikkely – Az oldalbírók helye és feladatai

A vezetőbíró és az oldalbírók elhagyhatják a küzdőtérrel, ha különböző okok miatt szünet áll be a verseny folytatásában.

Az oldalbíróknak úgy kell ülniük a széken, hogy lábaik kissé nyitottan a szék előtt legyenek, talpuk a szőnyegen, kezük pedig tenyérrrel lefelé a combok belső részén helyezkedjenek el.

Ha az oldalbíró észreveszi, hogy az eredményjelző táblán feltüntetett adatok hibásak, jeleznie kell ezt a vezetőbíróknak.

Az oldalbíróknak szükség esetén gyorsan fel kell állni a székről, és azzal együtt elhagyni helyét olyan szituációban, mikor helyzete a versenyzők testi épségét veszélyezteti.

Egy akciónál az oldalbíró véleménye nem előzheti meg a vezetőbíró ítéletét.

A szőnyeg szélén végrehajtott akcióknál azonnal jeleznie kell az oldalbíróknak, hogy az akció bent volt (*Jonai*), vagy kint (jogai).

Amennyiben egy versenyzőnek valamilyen ruhadarabját cserélni kell a küzdőtérrel kívül, és a szőnyegbírók között nincs a versenyzővel azonos nemű, akkor a szervezőbizottság által kijelölt közreműködőnek kell elkísérnie a versenyzőt.

Amennyiben egy szőnyegen áll a verseny, az érintett oldalbíróknak el kell távolítani székét a szőnyegről, hogy az a szomszédos szőnyegen küzdőkre ne jelentsen sérülésveszélyt.

Ezen cikkely tartalma csak a hazai versenyekre érvényes. IJF / EJU versenyeken nincs a továbbiakban oldalbíró a szőnyegen.

8 . cikkely - Bírói jelzések

a. A Vezetőbíró jelzései

A felsorolt esetekben a vezetőbírónak az alábbi jelzéseket kell alkalmaznia:

1. **Ippon:** az egyik kart kinyújtva magasan a fej fölé kell emelni, tenyérrel előre felé.
2. **Waza-ari:** az egyik kart vállmagasságig kell kinyújtva oldalirányba emelni, tenyérrel lefelé.
3. **Waza-ari-awasete-Ippon:** Először Waza-ari, azután Ippon jelzés.
4. **Yuko:** az egyik kart 45 fokos szögben a test mellett kell tartani, tenyér lefelé néz.
5. **Osaekomi:** kinyújtott karral, tenyérrel lefelé a versenyzők irányába kell mutatni, velük szemben a törzset kissé előre kell hajlítani.
6. **Toketa:** előre nyújtott karral kétszer-háromszor lengetni kell a kart jobbra-balra, miközben kissé előre hajlítjuk a törzset.
7. **Mate:** az egyik kart a test előtt vállmagasságba kell emelni párhuzamosan a tatamival, ujjakkal felfelé, és rövid ideig így tartani.
8. **Sono-mama:** előrehajolva a versenyzők felé, mindkét versenyzőt tenyérrel meg kell érinteni.
9. **Yoshi:** mindkét versenyzőt határozottan meg kell érinteni tenyérrel, és a vezényszóval egy időben nyomást kell kifejteni.
10. **Ítélet visszavonása:** egyik kézzel ismételni kell a törlendő ítélet jelzését, a másik karral a fej fölött kétszer-háromszor lengetni kell jobbra-balra.
11. **A győzelem kihirdetése:** az egyik kart nyitott tenyérrel előre vállmagasságig kell emelni a győztes felé.
12. **Felszólítás a Judogi megigazítására:** a két kart keresztbe kell tenni a test előtt, bal kart keresztezve a jobb felett tenyérrel lefelé, övmagasságban.
13. **Orvos szőnyegre hívása:** arccal az orvosi asztal felé fordulva nyitott tenyérrel felfelé fordított karral az orvosi asztaltól a sérült versenyző irányába kell mutatni.
14. **Büntetés kirovása (Shido, Hansoku-make):** a vétkes versenyző felé kell mutatni mutatóujjal, a többi ökölbe szorítva.
15. **Nem kezdeményező magatartás:** mindkét kart mellmagasságba kell emelni a test előtt és néhányszor körözni az alkarral, majd a mutatóujjal a vétkes versenyző felé kell mutatni.
16. **"Alibi támadás" (False attack):** vállmagasságban ökölbe szorított kézzel mindkét kezünket előre nyújtjuk, majd röviden lefelé húzzuk.
17. **Fogás elkerülés:** két tenyerünket előre mutatjuk mellmagasságban és kis körkörös mozdulatokat végzünk velük.
18. **Szőnyeg elhagyás:** Kezünket mellmagasságban kinyújtjuk kissé hajlított tenyérrel lefelé és végighúzzuk a szabálytalanság helyszíne felé mutatva a küzdőtér oldalával párhuzamosan.
19. **Egy oldalas fogás:** Két kezünket ökölbe szorítva egyik oldalukon felemeljük a versenyző felé.
20. **Eltartás:** Egyik vagy mindkét kezünk, ökölbe szorítva előre kinyújtjuk, esetleg kissé meg is hajolhatunk a kezek irányába.

Függelék 8.cikkely – Bírói jelzések (vezető bíró)



IPPON



WAZA-ARI



WAZA-ARI-AWASETE-IPPON



YUKO



HAJIME ⇔ SORE-MADE



MATE



OSAEKOMI



SONO-MAMA ⇔ YOSHI



TOKETA

Függelék: 8. cikkely – Bírói jelzések (vezetőbíró)



**NEM KEZDEMÉNYEZŐ
MAGATRATÁS**



**ALIBI TÁMADÁS
FALSE ATTACK**



BÜNTETÉS



**AZ ORVOS SZÖNYEGRE
HÍVÁSA**



**FELSZÓLÍTÁS LEÜLÉSRE,
ILLETVE FELÁLLÁSRA**



**KACHI (Győztes
kihirdetése)**



JUDOGI IGAZÍTÁS



ÍTÉLET MÓDOSÍTÁSA



„ÉRVÉNYTELEN” JELZÉS

Függelék: 8. cikkely – Bírói jelzések (vezetőbíró)

b. Az oldalbírók jelzései:

- Jonai:** Ha úgy véli, hogy a versenyző egy akciót követően a küzdőtéren belül maradt, az oldalbírónak egyik karját magasan a levegőbe kell emelni, majd leengedni vállmagasságig, hüvelykujja felfelé

mutat, kinyújtott karja párhuzamos a küzdőtér szélével, és egy rövid ideig így tartani.

- Jogai:** Ha úgy véli, hogy az egyik versenyző a küzdőtéren kívülre került, az oldalbírónak karját vállmagasságba kell emelni, hüvelykujja felfelé mutat és a küzdőtér széle fölött vízszintesen, néhányszor jobbra-balra lengetni.
- Annak jelzésére, hogy nem ért egyet a 8. cikkely "a" pontja szerint bejelentett vezetőbírói ítélettel (akció vagy büntetés), az oldalbírónak karját magasan feje fölé kell emelni, és 2-3-szor jobbra-balra lengetni.
- A vezetőbíró döntésétől eltérő véleményét a 8. cikkely a. pontjában meghatározott karjelekkel kell jeleznie.
- Abban az esetben, ha az oldalbíró azt akarja, hogy a vezetőbíró „Mate” vezényszót jelentsen be földharcban (pl. nincs előrehaladás), úgy mutathatja, hogy mindkét kezét vállmagasságig emeli tenyerekkel felfelé.



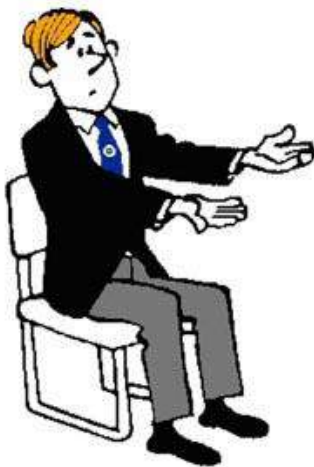
NORMÁL POZÍCIÓ



BELÜL ⇔ JONAI



KÍVÜL ⇔ JOGAI



FELÁLLNI



„ÉRVÉNYTELEN” JELZÉS



AZ OLDALBÍRÓ ÍTÉLETE

CSAK HAZAI VERSENYEN ALKALMAZUNK OLDALBÍRÓT

9 .cikkely - Helyzetmegítélés (érvényes küzdőfelület)

A küzdelmet a küzdőtéren kell megvívni. A dobástechnikát mindaddig végre lehet hajtani, amíg legalább az egyik versenyző érintkezik a küzdőtérrel. Minden a küzdőtéren kívül végrehajtott technika érvénytelen, ha mindkét versenyző elhagyta az érvényes felületet.

Állás és Földharc helyzetben a küzdelem mindaddig folytatható, amíg bármely versenyző valamelyik testrésze érinti az érvényes szőnyegfelületet.

Kivételek:

Tachi-waza-ban, ha a dobástechnika kezdetekor csak az egyik (vagy mindkét) versenyző (tori vagy uke) van érintkezésben a küzdőtérrel, de az akció során mindketten elhagyják az érvényes felületet, mindaddig érvényesnek kell tekinteni a dobás technikát amíg végrehajtása folyamatos.

Az ebből a technikából azonnal indított kontra is érvényes ugyanezen elvek alapján.

Ne-waza-ban mindaddig folytatódhat a küzdelem, amíg bármelyik versenyző bármely testrésze érintkezik az érvényes küzdőfelülettel, vagy ha a végrehatott **shime-waza** (fojtás) vagy **kansetsu-waza** (karfeszítés) eredményessége kitűnik, de közben teljesen elhagyják az érvényes szőnyegfelületet, továbbá bementett **osae-komi** esetén is érvényes marad a leszorítás, ha mindkét versenyző teljesen elhagyja a küzdőtérrel addig, amíg az **uke** ki nem szabadul vagy a leszorítás idő le nem telik.



Függelék: 9. Cikkely- Helyzetmegítélés (érvényes küzdőfelület)

A mérkőzés kezdete után a versenyzők csak a vezetőbíró engedélyével hagyhatják el a küzdelem színhelyét. Erre engedélyt csak olyan indokolt esetben adhat, mint például a **Judogi** cseréje, amennyiben az nem felel meg a 3. Cikkely követelményeinek - elszakadt vagy elszennyeződött.

10 .cikkely - A küzdelem időtartama

A mérkőzések időtartamát az aktuális versenynek megfelelően határozzuk meg.

Minden az IJF égisze alatt megrendezett bajnokságon a mérkőzés idő, az aranypont időtartama és az egyes küzdelmek közötti pihenő idők az IJF Sport And Organisation Rules rendelkezései alapján, az alábbiak szerint lettek meghatározva:

Felnőtt (senior) Férfi és Női:	5 perc tiszta mérkőzésidő	No limit golden score
Junior (U21) Férfi és Női:	4 perc tiszta mérkőzésidő	No limit golden score
Ifi (cadet) (U18) Férfi és Női:	4 perc tiszta mérkőzésidő	No limit golden score

Osae-Komi, Kansetsu Waza és Shime Waza

- Kansetsu-waza (karfeszítés) megengedett az ifjúsági (Cadet) korosztályban is.

Ezek a szabályok adnak támpontot a nemzeti és nemzetközi tornák megrendezéséhez.

Minden versenyzőnek joga van ahhoz, hogy egy mérkőzés előtt 10 percet pihenjen.

A vezetőbírónak a verseny kezdete előtt informálódnia kell a szőnyegén sorra kerülő mérkőzések küzdelmi idejéről, mielőtt a küzdőfelületre lép

Minden versenyzőnek be kell töltenie a 15. életévét ha IJF rendezvényen szeretne részt venni. (versenyzőként)

11 .cikkely - Holtidő

A "**Mate**" és a "**Hajime**" illetve a "**Sono-mama**" és a "**Yoshi**" között eltelt idő nem számít bele a küzdelem idejébe.

12 .cikkely – Időjelzés (hangjelzés)

Az előírt mérkőzésidő végét gong, vagy egyéb hasonló hangjelzés jelzi a vezetőbíró számára.

Függelék: 12. Cikkely – Időjelzés (hangjelzés)

Amennyiben egyszerre több szőnyegen zajlik a verseny, szőnyegenként differenciált hangjelzést kell alkalmazni.

Az időjelzésnek elég hangosnak kell lenni ahhoz, hogy a nézőtéri zaj ne nyomja el.

13 .cikkely - Leszorítás idő

<i>Ippon:</i>	<i>20 másodpercig tartó leszorítás</i>
<i>Waza-ari:</i>	<i>19-15 másodpercig tartó leszorítás</i>
<i>Yuko:</i>	<i>14-10 másodpercig tartó leszorítás</i>

Egy 10 másodpercnél rövidebb leszorítást Kinsa-nak (egy pontos akció) kell tekinteni.

Függelék: 13. Cikkely – Leszorítás idő

Amennyiben az **Osae-komi** bejelentése egy időben történik a mérkőzés végét jelző gonggal, vagy a hátralévő mérkőzésidő kevesebb, mint a teljes leszorítás idő, a küzdelmet folytatni kell mindaddig, amíg az érvényes leszorítás **Ippon** (vagy azzal egyenértékű) nem lesz, vagy a vezetőbíró "**Mate**"-t vagy "**Toketa**"-t nem

jelent be.

A leszorítás (**osaekomi**) idő alatt az **Uke** (akit leszorítanak) alkalmazhat fojtást (**shimewaza**) vagy karfeszítést (**kansetsu-waza**) technikát. Amennyiben ez sikeres és a **Tori** (aki leszorít) feladja a mérkőzést, úgy az **Uke** (a leszorított) nyeri a mérkőzést.

14 .cikkely - Időjelzéssel egybeeső technikák

Az időjelzéssel egyidőben elkezdett technikákat érvényesnek kell tekinteni.

Noha a gonggal egy időben alkalmazott technika érvényes, amennyiben a vezetőbíró úgy dönt, hogy az alkalmazott technika eredményessége nem tűnt ki azonnal, **"Sore-made"**-t jelent be.

A gong (vagy egyéb időjelző eszköz, ami a mérkőzés végét jelzi) hangja után alkalmazott bármely technika érvénytelen attól függetlenül, hogy a vezetőbíró mondott-e **"Sore-made"**-t.

Amennyiben az **Osaekomi** bejelentése egyidőben történik az időjelzéssel, a leszorítás érvényes, és egészen **Ippon**-ig tart, vagy amíg **„Toketa"**-t vagy **„Mate"**-t nem jelent be a vezetőbíró.

15 .cikkely - A mérkőzés kezdete

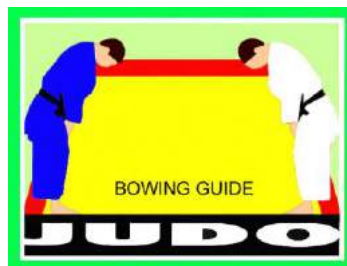
1. A verseny kezdetekor a vezetőbíró a szőnyegre érkezve a küzdőtér szélén (középen), meghajlással üdvözlí a *Joseki*-t, mielőtt elfoglalná helyét. Amikor a küzdelmek befejeződtek a szőnyegen, a vezetőbíró befejezi tevékenységét, ugyancsak meghajlással üdvözlí a *Joseki*-t, mielőtt elhagyja a szőnyeget.
2. Mielőtt a versenyzők a küzdőterre érkeznek, a vezetőbíróknak és az oldalbíróknak már kezdésre készen kell lenniük. Az egyéni versenyek alkalmával a vezetőbíró középen helyezkedik el, két méterre a versenyzők kezdőhelyei közötti egyenestől, szemben az eredményjelző berendezést kezelő asztallal.

A csapatversenyek alkalmával minden csapattalálkozó előtt és után az alábbi üdvözlési ceremóniát kell levezényelnie a vezetőbíróknak:

- a. A vezetőbíró az egyéni versenyeknél előírt helyen marad és jelt ad a csapatoknak, hogy sorakozzanak fel a küzdőtér szélén egyvonalban egymással szemben úgy, hogy a legnehezebb súlycsoportban induló versenyző legyen a legközelebb hozzá.
 - b. A vezetőbíró utasítására a csapatok meghajolnak egymás felé és belépnek a küzdőterre a fehér, illetve kék oldali jelzőcsík vonaláig.
 - c. A vezetőbíró utasítja a csapatokat (kinyújtva mindkét kart tenyérrel előre, párhuzamosan egymás mellett mellmagasságban), hogy forduljanak a jouseki felé és **Rei**-t jelent be. A vezetőbíróknak nem kell meghajolnia.
 - d. Ezután a vezetőbíró utasítja a csapatokat, hogy hajoljanak meg egymás felé – **OTAGAI-NI** - (mindkét kart előre nyújtva, tenyerek nyitottan egymás felé nézve) a **Rei** szó ismételt elhangzásakor. A vezetőbíróknak nem kell meghajolnia.
 - e. Az üdvözlési ceremónia végeztével a két csapat elhagyja a küzdőteret azon a helyen, ahol korábban belépett és a szőnyeg szélén (a tatamin kívül) várnak, amíg szólítják őket az egyes küzdelmekre, ahol a meghajlási ceremónia az egyéni versenyeken alkalmazottak szerint zajlik.
 - f. A csapattalálkozó utolsó mérkőzése után a vezetőbíró ismét utasítja a csapatokat, hogy lépjenek a szőnyegre az eredményhirdetéshez az **a.** és **b.** pontban alkalmazottak szerint. Majd a vezetőbíró kihirdeti a győztes csapatot és megismételteti az üdvözlési ceremóniát, immár fordított sorrendben (**d.**, majd a **c.** pontban foglaltak szerint) először egymás felé hajolnak meg, utána a jouseki felé.
3. Amikor a versenyzők elfoglalják egymással szemben a kezdő pozíciót, szabályosan kell meghajolniuk a vezetőbíró szigorú ellenőrzése mellett, megismételve ezt a mérkőzés végén.
 4. A versenyzők a saját oldalukon, a biztonsági zónán haladnak a küzdőtér közepéig (az elsőnek szólított versenyző - fehér judogiban - a bíró jobb, a másodiknak szólított - kék judogiban - a bal oldalán), szembefordulnak egymással és meghajolnak egymás felé mielőtt belépnek a küzdőterre. A bíró jelzésére belépnek a kezdő pozícióba, és ismét meghajolnak egymás felé, majd bal lábbal előrelépnek. A mérkőzés végén, miután a bíró kihirdette a győztest, jobb lábbal hátralépnek és meghajolnak egymás felé és elhagyják a küzdőteret, melynek a szélén ismét meghajolnak egymás felé. **A versenyzők nem foghatnak kezet, vagy pacsizhatnak a mérkőzés megkezdésekor!** Ekkor a vezetőbíróknak figyelmeztetnie kell őket, hogy ezt ne tegyék.



Nagyon fontos, hogy az üdvözlés megfelelően történjen! Ha a versenyzők nem hajolnak meg, a vezetőbíróknak fel kell szólítania őket a helyes végrehajtásra. Minden meghajlásnál kb. 30 fokos szögben kell előrehajolni.



5. A küzdelem minden esetben állásharcban kezdődik (lásd. Függelék: „**Hajime** előtt mindennek rendben kell lenni”.) miután a vezetőbíró „**Hajime**”-t mondott.
6. A csapatorvos kérheti a vezetőbíró, hogy állítsa meg a küzdelmet, ha szükséges. Ebben az esetben a 28. cikkelyben foglaltakat kell alkalmazni.
7. A Bíró Bizottság tagja megszakíthatja a küzdelmet.

A küzdelem elindítása előtt a versenybíróknak meg kell győződni arról, hogy "minden rendben van", küzdőtér, berendezések, öltözékek, higiénia, versenyszemélyzet stb.

16 .cikkely - Lemenetel Newaza-ba (földharc)

A versenyzők állásharcból csak az alábbi esetekben kezdhetnek **Newaza**-t (földharc). Amennyiben az alkalmazott technika nem folyamatos, a vezetőbíróknak jogában áll további állásharcra utasítani a versenyzőket.

- a. Ha az egyik versenyző dobástechnika alkalmazásával elér némi eredményt és folyamatos mozgással **Newaza**-ba kerülnek, folytathatja a támadást földön.
- b. Ha egy eredménytelen dobástechnika következtében a támadó versenyző a szőnyegre esik, ellenfele követheti oda, és földharcot kezdeményezhet kihasználva az ellenfele sikertelen dobástechnikája következtében kialakult egyensúlyvesztési helyzetet, és a támadó versenyzőt a szőnyegre viheti.
- c. Ha az egyik versenyző számottevő eredményt ért el **Shime-waza** (fojtás), vagy **Kansetsu-waza** (karfeszítés) állásharc közbeni alkalmazásával, a technika folytatható **Newaza**-ban (földharc), amennyiben a szőnyegrevitel folyamatos.
- d. Ha az egyik versenyző ellenfelét egy rendkívül ügyesen végrehajtott technikával viszi le a szőnyegre, amely nem minősül dobástechnikának.
- e. Minden egyéb esetben, ha valamelyik versenyző a szőnyegre esik, vagy ezen cikkelyben nem rögzített körülmények között részben vagy teljesen egyensúlyvesztési helyzetbe kerül, ellenfele **Newaza**-ban folytathatja a küzdelmet, kihasználva az így szerzett előnyt

Kivétel:

Amennyiben egy versenyző ellenfelét a 16. Cikkelyben foglaltakkal ellentétesen **Newaza**-ba lerántja, és a lerántott versenyző nem kerül kedvezőbb pozícióba, a vezetőbíróknak azonnal "**Mate**"-t kell mondania és **Shido**-val kell büntetnie a 26. cikkely 2. alpontjában foglaltakat megsértő versenyzőt. Ha a lerántott versenyző kedvezőbb pozícióba kerül, a küzdelem tovább folytatódhat, de a bírónak **Shido**-val kell büntetnie a 26. cikkely 2. pontjában foglaltakat megsértő versenyzőt a földharc akció után.

17 .cikkely – A mate alkalmazása

1. Általában

A vezetőbíró **Mate**-t (állj) jelent be a következő esetekben abból a célból, hogy a küzdelmet egy rövid időre megállítsa. Ekkor a versenyzők, amilyen gyorsan tudnak, visszamennek a kiindulási helyükre majd **Hajime** (rajta) vezényszóval ad utasítást a folytatásra. A **Mate** elhangzása után a versenyzőknek haladéktalanul vissza kell térniük a küzdelem kezdetén elfoglalt helyükre.

Amikor a vezetőbíró „**Mate**”-t mond, úgy kell helyezkednie, hogy versenyzők mindvégig a látószögébe maradjanak, elkerülve ezzel azokat az eseteket, amikor a versenyzők a mérkőzés hevében nem hallják meg a vezetőbírói utasítást.

2. A vezetőbírónak „**Mate**”-t kell mondani a következő esetekben:

- a. Ha mindkét versenyző teljesen elhagyja a küzdőteret.
- b. Ha az egyik vagy mindkét versenyző tiltott cselekedetet követ el.
- c. Ha az egyik vagy mindkét versenyző megsérül, vagy rosszul lesz. A vezetőbírónak **Mate**-t kell mondania az orvos behívásakor, ha azt valamelyik versenyző, vagy maga az orvos kéri, illetve ha a vezetőbíró azt szükségesnek ítéli meg. (Lásd 27. Cikkely) Ha a vezetőbíró **Mate**-t mondott, a versenyzőnek (versenyzőknek) vissza kell állniuk a helyükre (pl.: ruhaigazításhoz), vagy leülhetnek, ha hosszabb holtidő várható. Más testhelyzetet csak akkor vehet fel a versenyző, ha orvosi beavatkozás közben az szükséges.
- d. Ha az egyik vagy mindkét versenyzőnek meg kell igazítania öltözékét.
- e. Ha **Newaza**-ban nincs előrehaladás.
- f. Ha egy versenyző elhagyva a földharc helyzetet, visszanyeri álló, vagy félig álló pozícióját, miközben ellenfele a hátán van oly módon, hogy az uke egyik keze sem érinti a tatamit, mutatva ezzel, hogy a tori elvesztette a kontrollt felette.
- g. Ha az egyik versenyző **Newaza**-ból feláll, vagy felállás közben ellenfelét egyértelműen felemeli a szőnyegről, miközben az a hátán fekvő átkulcsolja lábaival az álló versenyző bármely testrészét.
- h. Ha egy versenyző állásban **Kansetsu-waza** (karfeszítés) vagy **Shime-waza** (fojtás) technikát alkalmaz, vagy kísérel meg, és annak eredményessége nem tűnik ki.
- i. Ha az egyik versenyző előkészít, vagy megpróbál végrehajtani egy más küzdősportból származó technikát (pl.: birkózás) ami a judóban érvénytelen, a vezetőbíró azonnal „**Mate**”-t kell mondania, lehetőleg elkerülendő eme technika végrehajtását, vagy befejezését.
- j. Minden egyéb esetben, ha a vezetőbíró annak szükségét látja.
- k. Ha a vezetőbíró az oldalbírókkal vagy a Bíróbizottság tagjával kíván tanácskozni.

3. A vezetőbíró **NEM** mondhat „**Mate**”-t a következő esetekben:

- a. Szőnyegszéli helyzetben, ha a versenyzők kifelé haladnak, addig nem állíthatja meg a küzdelmet, amíg vészhelyzet nem áll fent.
- b. Ha az egyik versenyző láthatóan pihenni szeretne, pl.: egy leszorítás, fojtás vagy karfeszítés után.

4. Kivételek:

Ha a vezetőbíró tévesen mond „**Mate**”-t **Newaza**-ban és a versenyzők emiatt szétválnak, ha szükséges, dönthet úgy (egyetértésben az oldalbírókkal – video bíró – és a bíróbizottság tagjával), hogy a versenyzőket visszahelyezi a „**Mate**” előtti pozíciójukba és innen folytatódik a küzdelem. Ezzel a kedvezőbb pozícióban lévő versenyző számára a tévedés orvosolható.

18 .cikkely – Sono-mama

1. Minden olyan esetben, amikor a vezetőbíró úgy látja szükségesnek, hogy intézkedése közben a versenyzők pozíciója ne változzon, **Sono-mama** bejelentést tesz (A 8. cikkely függelékében „Sonomama <-> Yoshi” módon). **Sono-mama** közben a vezetőbírónak meg kell győződnie, hogy versenyzők nem változtathatják meg pozíciójukat, sem fogásukat.
2. **Sono-mama** csak földharcban (*Newaza*) alkalmazható.
3. *Előforduló esetek:*
 - a. Büntetés kiszabása esetén, ha a **Tori** a vétkes versenyző, akkor azonnal **Mate**-t kell mondani és a szokásos módon kiadni a büntetést, úgy hogy a versenyzők a kiindulási helyükön állnak. Amennyiben az **Uke** a vétkes, úgy a „**Sono-mama**” elhangzása után a vezetőbíró büntetést ró ki, úgy, hogy ez esetben a büntetésben nem részesülő versenyző nem veszíti el kedvező küzdelmi pozícióját.
A küzdelem a *Yoshi* vezényszó elhangzása után folytatódik.
 - b. Orvosi beavatkozás esetén, ha *Newaza* közben valamelyik versenyzőnél sérülés (pl.: vérzés) jelei láthatók, a 29. cikkely szerint orvosi ellátásba részesülhet a versenyző, ekkor a vezetőbíró „**Sono-mama**”-t mond, és a versenyzőket külön választhatja, ha szükséges. Az orvosi beavatkozás után a versenyzőknek vissza kell térniük a „**Sono-mama**” bejelentésekor elfoglalt helyzetükbe.
4. Ezt követően a „**Yoshi**” vezényszó elhangzását követően folytatódhat a küzdelem (A 8. cikkely függelékében „Sonomama <-> Yoshi” módon).

19 .cikkely - A küzdelem vége

1. A vezetőbíró **Sore-made**-t jelent be, és a küzdelemnek véget vet, de ezt követően sem szabad szem elől tévesztenie a versenyzőket, mivel azok esetleg nem hallották a bejelentést, és folytatják a küzdelmet.

Az eredmény kihirdetését megelőzően, szükség esetén, a vezetőbíró utasítsa a versenyzőket öltözkük megigazítására.

Miután a vezetőbíró kihirdette a győztest, a versenyzőknek egy lépést kell hátrafelé tenni a felragasztott fehér és kék szalagcsíkok mögé, meg kell hajolniuk egymás felé, és elhagyni a küzdőteret a 15. cikkely 4-es pontjában foglaltak szerint.

Ha a vezetőbíró tévedésből a vesztest hirdetni ki győztesnek, az oldalbíróknak (videó bíróknak) jelezniük kell, hogy hibás döntését megváltoztassa, mielőtt a vezetőbíró és elhagyná a küzdelem színhelyét. Ha a vezetőbíró (és az oldalbírók) elhagyta a küzdőteret, nincs lehetőség a vezetőbíró által kihirdetett végeredmény (döntés) megváltoztatására. Amennyiben a bíróbizottság valamely tagja venné észre a hibát, odahívhatja a vezetőbíró jelezni a történeteket az alábbiakban leírtak szerint, hogy a legmegfelelőbb eredmény születhessen. Minden akció és döntés, amelyet a bírók a többség elvének betartásával hoztak, végleges és megfellebbezhetetlen.

2. „**Sore-made**” esetei:
 - a. Ha az egyik versenyző **Ippon**-t vagy **Waza-ari awasete-ippont** ér el (20, ill. 21. cikkely).
 - b. **Kiken-gachi** (győzelem visszalépés miatt) esetben (27. cikkely).
 - c. **Hansoku-make** (leléptetés) esetében (26. cikkely).
 - d. Ha valamelyik versenyző sérülés miatt nem tudja folytatni a küzdelmet (28. Cikkely).
 - e. Ha a mérkőzésidő letelt.
3. A vezetőbíró a következők szerint hirdeti ki a mérkőzés végeredményét:
 - a. Ha az egyik versenyző **Ippon**-t vagy annak megfelelő értékű eredményt ért el, a vezetőbíró kihirdeti a győztest.
 - b. Ha nem volt **Ippon** vagy azzal egyenértékű eredmény, győztesnek kell kihirdetni azt a versenyzőt, akinek a **Waza-ari** értéket jegyezték fel. A **Waza-ari** minden esetben nagyobb bármennyi **Yuko**-nál.
 - c. Amennyiben az eredményjelző táblán minden érték (**Waza-ari, Yuko**) megegyezik, az a versenyző a győztes, akinek a neve mellett kevesebb büntetés (**Shido**) van feltüntetve.
 - d. Amennyiben az eredményjelző táblán semmilyen érték sincs feltüntetve, vagy minden érték egyenlő (**Waza-ari, Yuko, Shido**), a mérkőzést "**Golden Score**" – Arany pont – mérkőzéssel kell eldönteni mind az egyéni, mind pedig a csapatversenyek során.
4. „**Golden Score**” – **Arany pont** – mérkőzés.

Ha a mérkőzésidő letelt és minden körülmény megegyezik a 3.d. pontban foglaltakkal, a vezetőbíró **Sore-made**-t jelent be, ideiglenesen véget vetve a küzdelemnek, majd a versenyzők elfoglalják

kiindulási helyüket.

Az órát le kell nullázni, az eredményjelző táblán rögzített pontokat, illetve büntetéseket meg kell hagyni, majd a vezetőbíró, pihenő időt nem engedélyezve, **„Hajime”** bejelentéssel elindítja az **„Golden Score”** - Arany pont - mérkőzést.

A mérkőzés az első **értékelhető** akcióig vagy büntetésig tart (időkorlát nélkül), és azonnal véget ér, amint az egyik versenyző előnyt szerez (vagy az egyik versenyző hátrányba kerül).

Az **„Golden Score”** - **„Arany pont”** - mérkőzésen, ha az egyik versenyző leszorítja ellenfelét, a vezetőbírónak engednie kell, hogy a leszorítás 20 másodpercig (**Ippon**) tartson, vagy **Toketa-ig**, ill. **Mate-ig**, vagy amíg az egyik versenyző eredményesen véghez nem visz egy **Shime-waza** (fojtás), vagy **Kansetsu-waza** (karfeszítés) technikát. Egyes esetekben fontos lehet az elért pont.

Ha az **„Arany pont”** mérkőzésen valamely versenyző **Hansoku-make** büntetést kap, úgy a szabályoknak megfelelően vonatkoznak rá a következmények, mint a rendes mérkőzésidőben vívott küzdelmek esetén.

Abban az esetben, ha a vezetőbíró (vagy az oldalbírók, esetleg a Bíróbizottság tagja) úgy dönt, hogy büntetésbe részesíti az egyik versenyzőt, meg kell konzultálniuk, mert egyöntetű beleegyezés szükséges a büntetés kiszabásához.

5. Speciális esetek a **„Golden Score”** - **„Arany Pont”** mérkőzéseken:

- a. Amennyiben egyik versenyző nem kívánja megvívni az **„Arany Pont”**-ért folyó küzdelmet, ellenfelét kell győztesnek kihirdetni **„Kiken-gachi”**-val (Távol maradás, feladás).
- b. Abban az esetben, ha rendes mérkőzésidőben mindkét versenyző egyszerre ér el **„Ippon”**-t, akkor **„Golden Score”** - **„Arany pont”** mérkőzéssel kell eldönteni a küzdelmet. Abban az esetben, ha a **„Golden Score”** mérkőzésen mindkét versenyző egyszerre ér el **„Ippon”**-t, akkor a vezetőbírónak **„Mate”**-t kell mondania, figyelmen kívül kell hagyni az értékeket és folytatni kell a küzdelmet az első különbségig.
- c. Ha mindkét versenyző egyszerre ér el shidokból összeadódó **„Hansoku-make”**-t, akkor szintén **„Golden Score”** - **„Arany pont”** mérkőzést kell vívniuk.
- d. Abban az esetben, ha mindkét versenyző egyszerre kap **direkt** (közvetlenül-egyből) **„Hansoku-make”** büntetést, úgy mindkettőjüket ki kell zárni a versenyből.

6. **CARE-SYSTEM** - **„Videó bíró”**

Ahogy az IJF Sport and Organization Rules mellékletében is le van fektetve (1 vagy 2 videókamera által rögzített kép, amely tetszőleges alkalommal visszanezhető), csak a Bíróbizottságnak van lehetősége megszakítani a küzdelmeket, esetleg módosítani a vitatott eseteket. Senki másnak nincs lehetősége megszakítani a küzdelmeket.

A Bíróbizottság egy tagja megszakíthatja a küzdelmet, és ebben az esetben gyors tanácskozásra intheti a szőnyeg szélére a vezetőbíró.

A Bíróbizottság egy tagja adhat egy megerősítő jelzést kívülről, így ebben az esetben nem szükséges megszakítania a küzdelmet és odahívni magához a vezetőbíró tanácskozni, miután ellenőrizte az esetet a **„CARE SYSTEM”** segítségével.

A következő esetekben feltétlenül szükséges ellenőrizni a rögzített videón a vezetőbíró döntését:

- a. Minden ítélet befolyásolja a mérkőzés végkimenetelét a **rendes** mérkőzésidőben és a **„Golden Score”** mérkőzésen is.
- b. Kontratechnikák megítélése során felmerülhetnek problémák, el kell döntenie, hogy melyik versenyző kontrolálja az akciót, annak befejeztéig.

A Bíróbizottság tagja, aki figyelemmel kíséri a küzdelmet és ha kell a **„CARE SYSTEM”** használatával ellenőrzi a történeteket, később elmondja a vezetőbíróknak és az oldalbíróknak a véleményét és eligazítja őket, hogy minden kétséget kizáróan megfelelő döntés születessen. Senki másnak nincs felhatalmazása a **„CARE SYSTEM”** használatára, vagy hogy felkérjen bárkit is annak használatára.

20 .cikkely - Ippon

1. A vezetőbíró abban az esetben értékelhet **Ippon**-ra egy technikát, ha teljesültek az alábbi kritériumok:

- a. Ha egy versenyző **ellenfelét uralva** (kontroll alatt tartva), **nagy(obb)részt a hátára** dobja, számottevő **erővel** és **sebességgel** (gyorsasággal).

Ha egy versenyző szándékosan hídba esik, miközben ellenfele dobástechnikát hajt végre (a szőnyegre érkezéskor csak a feje és egyik, vagy mindkét talpa éri a talajt), akkor bár nem teljesülnek azok a kritériumok, amelyek az **Ippon**-hoz szükségesek, a vezetőbírónak mégis **Ippon**-t, vagy bármely más értéket kell ítélni, aminek elsődleges célja az, hogy ne ösztönözze a versenyzőket a dobás ily módon történő védésére.

- b. Ha egy versenyző leszorítja ellenfelét, és az képtelen kiszabadulni az **„Osaekomi”** bejelentését követő **20 másodpercen belül**.
- c. Ha egy versenyző feladja a mérkőzést *kétszer vagy többször kopogva kezével vagy lábával*, vagy **„Maitta”**-t (feladom) mond, ami többnyire egy eredményesen alkalmazott leszorítás, fojtás, vagy karfeszítés következménye.
- d. Amennyiben az egyik versenyző cselekvésképtelenné válik egy hatásosan alkalmazott fojtás (*Shime-waza*) vagy egy karfeszítés (*Kansetsu-waza*) technika következtében.

Az Ippon értéket jobban kihangsúlyozandó, azt a valós technikát tekintjük annak, amelyik esetében, erős becsapódást követően az ellenfél a hátára esik (természetesen kontroll alatt, erővel és sebességgel végrehajtva).

2. **„Ippon”**-nal egyenértékű:

Amennyiben egy versenyző **Hansoku-make** büntetést kap, ellenfelét győztesnek kell kihirdetni.

3. Speciális esetek:

Együtt, egy időben végrehajtott technikáknál, amikor a versenyzők egyszerre esnek a szőnyegre, és a vezetőbíró valamint az oldalbírók nem tudják megállapítani, hogy melyik versenyző javára ítélnének, egyik technikát sem kell értékelni.

Abban az esetben, amikor a két versenyző egyidejűleg ér el **Ippon**-t, a vezetőbírónak a 19. cikkely 5.b. pontja szerint kell eljárnia.

21 .cikkely - Waza-ari awasate Ippon

Ha egy versenyző egy mérkőzésen egy második **„Waza-ari”**-t ér el (lásd 22. cikkely), a vezetőbírónak **„Waza-ari-awasate-ippou”**-t kell bejelentenie (két *Waza-ari Ippon*-nal egyenértékű).

22 .cikkely - Waza-ari

A vezetőbíró abban az esetben értékelhet Waza-ari-ra egy technikát, ha teljesülnek az alábbi kritériumok:

1. Ha egy versenyző **ellenfelét uralva** (kontroll alatt tartva) dobja, de a technikából **hiányzik egy** az *Ippon*-hoz szükséges három elemből. (Lásd 20. Cikkely (a)).
2. Ha egy versenyző *Osaekomi*-ban tartja ellenfelét **15-19 másodperc** közötti időtartamra.

Noha az Ippon három kritériuma - egyértelműen a hátára dobni erővel és gyorsasággal - teljesül pl.: olyan dobástechnikánál, mint a Tomoe-nage, de közben törés következik be a dobásban, Waza-ari a legmagasabb érték, aminek minősíthető.

23 .cikkely – Yuko

A vezetőbíró abban az esetben értékelhet Yuko-ra egy technikát, ha teljesülnek az alábbi kritériumok:

1. Ha egy versenyző **ellenfelét uralva** (kontroll alatt tartva) dobja, de a technikából részben **hiányzik kettő** az *Ippon*-hoz szükséges 3 elemből.

Például:

- a. Részben hiányzik a "nagy részben a hátára" követelmény és ezen kívül részben hiányzik egy a további 2 elem (gyorsaság és erő) közül.
- b. Nagyjából a hátára esik az ellenfél, de részben hiányzik mindkét további elem (gyorsaság és erő).

- 2 Ha a uke egy dobás következtében az oldalára érkezik. (egyértelműen az oldalára! Legalább a válltól a csípőig. Akármilyen nagy ívű vagy erős egy dobástechnika, amennyiben az uke az oldalár érkezik, minden esetben csak **yuko** adható.
- 3 Ha egy versenyző *Osaekomi*-ban tartja ellenfelét **10-14 másodperc** közötti időtartamra.

FÜGGELÉK: 23. CIKKELY - Yuko

Bármennyi **Yuko**-t is ér el egy versenyző, az nem ér fel egy **Waza-ari**-val. Valamennyi **Yuko** felvezetésre kerül az eredményjelző táblára

24 .cikkely - Leszorítás

A vezetőbíró abban az esetben jelenthet be leszorítást, ha véleménye szerint az alkalmazott technikánál az alábbi kritériumok mind teljesülnek:

1. **Tori**-nak ellenőrzése alatt kell tartania (uralnia kell) az **Uke**-t, akinek a hátán kell feküdnie, és egyik vagy mindkét vállának érintkeznie kell a szőnyegfelülettel.
2. Az ellenőrzésnek (rögzítésnek) oldalról, hátulról vagy felülről kell történnie.
3. **Tori** lábát, lábait vagy törzsét az **Uke** nem tarthatja ellenőrzése alatt (nem kulcsolhatja át).
4. Legalább az egyik versenyző bármely testrészének érinteni kell a küzdőteret mielőtt a vezetőbíró **Osaekomi**-t mond.

Kivételek:

- Ha a versenyzők, egy **nem Ippon** értékű dobást követően **Osaekomi** helyzetbe érkeznek oly módon, hogy mindketten az érvényes küzdőfelületen kívül helyezkednek el (egyáltalán nem érintkeznek az érvényes küzdőfelülettel).
- Ha az **Osaekomi** technika eredményessége kitűnik, miközben a versenyzők elhagyják az érvényes küzdőfelületet. (pl. Egy forgatás közben ugyan kívülre kerülnek, de az átfogatás eredménye azonnal egy leszorítás).

Ezekben az esetekben, érvényesnek kell tekinteni a leszorítást, azaz a vezetőbírónak **Osaekomit** kell bejelentenie.

5. A torinak **Kesa**, vagy **Shiho** testhelyzetben kell lennie, hasonlóan a **Kesa-gatame**, **Yoko**- vagy **Kami-shiho gatame** technikához.

Függelék: 24. Cikkely - Leszorítás

Ha egy versenyző – **Tori** – kontrollja (uralma) nem szakad meg, miközben leszorítás-technikáját változtatja, a leszorítás idő mérése tovább folyik mindaddig, amíg **Ippon** (vagy azzal egyenértékű), **Toketa** vagy **Mate** nem lesz.

Amennyiben **Osaekomi** közben a **Tori** büntetendő cselekményt követ el, a vezetőbírónak **Mate**-t kell mondania, a versenyzőket vissza kell rendelni a kiinduló helyükre és ki kell róni a büntetést (és az érvényes **Osaekomi**-nak megfelelő értéket be kell jelenteni), majd **Hajime**-vel folytatni kell a küzdelmet.

Amennyiben **Osaekomi** közben **Uke** büntetendő cselekményt követ el, a vezetőbírónak **Sono-mama**-t kell mondania, ki kell rónia a büntetést, majd a küzdelem (leszorítás) **Yoshi** vezényszóra folytatódik. Amennyiben **Hansoku-make** a döntés, a vezetőbíró **Sono-mama**-t jelent be, majd az oldalbírókkal történt konzultáció alapján **Mate**-t mond, és a versenyzőket visszarendeli a kiinduló helyükre, kirója a **Hansoku-make** büntetést és **Sore-made**-t jelent be.

Amennyiben mindkét oldalbíró azonos véleményen van, hogy az **Osaekomi** helyzet bekövetkezett, de a vezetőbíró még nem jelentette be a leszorítást, az oldalbíróknak "leszorítás" jelzést kell mutatniuk, vagy a fejhallgatón keresztül mondaniuk, és a vezetőbírónak azonnal be kell mondania az **Osaekomi**-t a többség elve alapján.

Toketa-t kell bejelenteni, ha **Osaekomi** közben **Uke**-nak sikerül **Tori** lábát ollóba fogni (összekulcsolni) kívülről, vagy belülről.

Abban az esetben, ha **Uke** háta nem érintkezik a szőnyegfelülettel **Osaekomi** közben (pl. hidal), de tori ellenőrzése (uralma) változatlan, a leszorítás folytatódik.

25 .cikkely - Tiltott akciók és büntetések

A Tiltott cselekedetek „enyhe” (**Shido**) és „súlyos” (**Hansoku-make**) szabálysértésre oszthatók.

ENYHE SZABÁLYSÉRTÉS: A vétkes versenyző **Shido** büntetésben részesül.

SÚLYOS SZABÁLYSÉRTÉS: Az vétkes versenyző **Hansoku-make** büntetésben részesül.

A vezetőbíró **Shido** vagy **Hansoku-make** büntetéseket róhat ki a szabálysértés súlyosságának megfelelően.

Minden egyes **Shido** büntetés megítélésekor a vétkes versenyző neve mellé egy sárgalapot kell feltüntetni, mindaddig, amíg el nem éri a negyediket, ekkor ugyanis **Hansoku-make** büntetést kell kiszabni, aminek a jele a piros lap. Egyik **Shido** büntetés sem ér akciópontot a másik versenyző javára.

Direkt (közvetlen) **Hansoku-make** büntetés kiszabása esetén az ebben a büntetésben részesülő versenyzőt ki kell zárni a verseny további küzdelmeiből és a mérkőzést be kell fejezni.

Valahányszor büntetést ró ki a vezetőbíró, annak okát egy egyszerű mozdulattal jeleznie kell.

Egy büntetést ki lehet osztani a **Sore-made** elhangzása után is, a mérkőzésidőn belül elkövetett tiltott cselekedetért, vagy kivételes esetben a mérkőzés végét jelző szignál után elkövetett komoly szabálytalanság esetén, ha a végeredmény még nem lett kihirdetve.

SHIDO (Enyhe szabálysértések csoportja)

Shido-val büntetendő minden versenyző, aki elkövette az alábbi enyhe szabálysértések valamelyikét:

1. Szándékosan elkerülni a szabályos **Kumikata**-t (fogást), ezáltal akadályozni a küzdelmet. (**Negatív Judo**).
2. Állásharcban, **Kumikata** után túlságosan védekező testhelyzetet felvenni (általában több mint 5 mp-ig).
3. Oly szándékkal megkísérelni akciót végrehajtani, hogy az egy támadás benyomását keltse, de tisztán látható, hogy nem az a célja, hogy megdobja az ellenfelet (**Alibi támadás, False Attack**).
4. Állásharcban folyamatosan fogni az ellenfél kabátujjának végét (végeit), védekezési céllal (ált. több mint 5 mp-ig), vagy felcsavarva fogni a kabátujj végét (végeit).
5. Állásharcban az ellenfél egyik vagy mindkét kezének ujjait összefogva tartani és ezzel akadályozni a küzdelmet (ált. több mint 5 mp-ig).
6. A versenyzőnek saját öltözékét (**Judogi**) szándékosan rendetlenné tenni, az övet és a nadrág kötését kioldani, vagy újrakötni a vezetőbíró előzetes engedélye nélkül.
7. Az ellenfelet lehúzni a szőnyegre **Newaza** kezdése céljából a 16. cikkelyben rögzített körülményeken kívül (**Hikomi**).
8. Egy vagy több ujjat az ellenfél kabátujjába, vagy nadrágjának szárába dugni.
9. Álló helyzetben fogni bármely más fogást a **„szabályos fogás”**-on kívül, támadás indítása nélkül (általában több mint 5 mp-ig).
10. Álló helyzetben egy megalapozott **Kumi-kata** (megfogás) után vagy előtt nem hajtani végre a támadást (lásd. Függelék: Inaktivitás).
11. Az ellenfél kabátujjának végét (végeit) megfogni oly módon, hogy a kabátujj vége a hüvelykujj és az ujjak között helyezkedjen el (Pisztolyfogás).
12. Az ellenfél kabátujjának végét (végeit) felhajtva fogni („zsebfogás” – **Pocket grip**).
13. Medve fogás. Két kézzel egyszerre az ellenfél törzsét átölelni.
14. Az öv vagy a kabát végét az ellenfél testének bármely része köré tekerni.
15. A **Judogit** szándékosan a szájba helyezni (akár a sajátot, akár az ellenfélét).
16. Kezet, kart, lábat vagy lábfejet készakarva az ellenfél arcába helyezni.
17. Lábszárat, lábfejet az ellenfél hajtókája, gallérja alá, vagy az övébe dugni.
18. **Shime-waza** alkalmazása a kabát alsó része, az öv, vagy csak az ujjak használatával.
19. Állásharcban, vagy földharcban elhagyni az érvényes küzdőteret, vagy kényszeríteni az ellenfelet az érvényes küzdőtér elhagyására. (Lásd: 9. Cikkely Kivételes esetek).
20. Lábkulcsot alkalmazni az ellenfél törzsén (**Dojime**), nyakán vagy fején (összekulcsolt lábfejjel, a lábak egyenes irányba kifeszítésre kerülnek).
21. Térddel vagy lábbal lerúgni az ellenfél fogó kezét, vagy karját abból az indítékból, hogy az a fogást elengedje, vagy megrúgni az ellenfél lábát vagy bokáját technika végrehajtása nélkül.
22. Az ellenfél ujját/ujjait hátrafesztíteni a fogás megszüntetése céljából.

2013. január 1.-től az **új** szabályok alapján az alábbi esetek **shido** büntetést vonnak maguk után:

Tiltott fogások:

Két kézzel megpróbálni az ellenfél fogását lebontani. (kezénél, karjánál, kabátujjánál megragadva – egy

oldalon).

Megengedett: két kézzel úgy bontani az ellenfél fogását, hogy az egyik kézzel a fogást bontó versenyző a saját hajtókáját fogja.



Fogást bontani láb használatával (valamelyik térdét használva)



Fogást bontani ütéssel.
Kumikata után lenyomni az ellenfelet valós támadás nélkül.



Egy vagy mindkét kart lezárni mindenféle támadás nélkül.



Keresztfogást (Cross Grip) alkalmazni azonnali támadás végrehajtása nélkül. Ugyanezek az elvek érvényesek őv fogás esetén is.



A vezetőbírónak szigorúan büntetnie kell azt a versenyzőt,
 - aki megpróbálja elkerülni, hogy az ellenfel megfoghassa (pl. eltakarja a saját hajtókáját),
 - aki nem vesz fel gyorsan fogást (kumikata) és / vagy megpróbálja elkerülni, hogy az ellenfele megfoghassa.

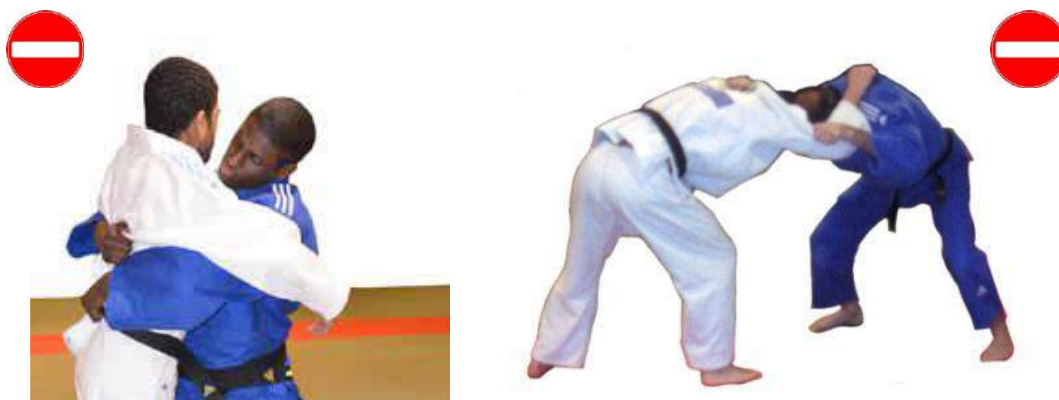


Tilos úgynevezett „medve ölelést” (**Bear hug**) alkalmazni meglévő fogás nélkül. Ha azonban a Torinak már van legalább egy kézzel fogása, onnan átválthat erre a fogásra, ebben az esetben az akciót értékelni kell.

Medve ölelés: a Tori mindkét kézzel az uke törzsét átkarolja (uke karja felett, alatt, vagy egyik kézzel felette másikkal alatta).

Megjegyzés: Amennyiben csak az ukenak van fogása, a tori nem alkalmazhatja a „medve ölelés” fogást dobási céllal.

Túlságosan védekező testtartást felvenni



SHIDO MINDKETTŐNEK

25. Cikkely – Tiltott akciók és büntetések.

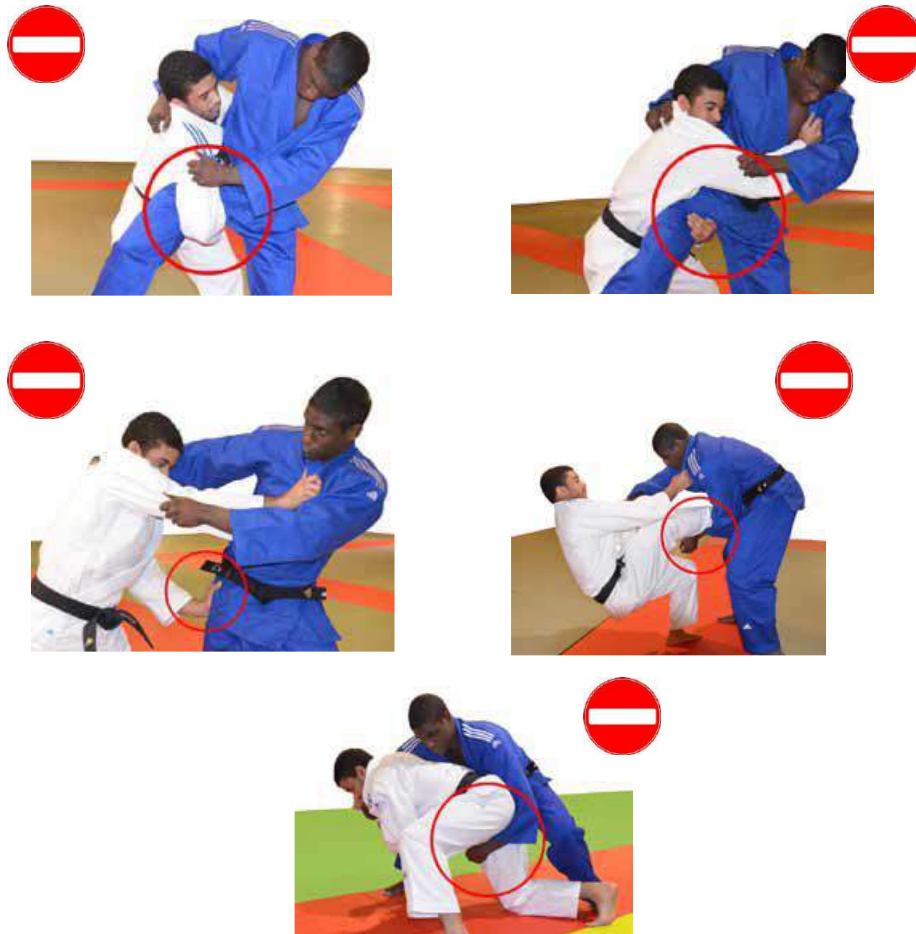
HANSOKU-MAKE (Súlyos Szabálysértések Csoportja)

Hansoku-make-val büntetendő minden versenyző, aki elkövette az alábbi súlyos szabálysértések valamelyikét (vagy előzőleg három val volt büntetve, és ismét elkövet egy enyhe súlyosságú szabálysértést):

23. **Kawazu-gake**-t végrehajtani (Megkísérelni az ellenfelet oly módon dobni, hogy a támadó egyik lábát ellenfele lába köré fonja, miközben többé-kevésbé azonos irányban vannak, és tori hátrafelé esik ellenfelére).
24. A könyökízületen kívül máshol **Kansetsu-waza**-t (karfeszítés) alkalmazni.
25. Felemelni a hátán fekvő ellenfelet a szőnyegről, és szándékosan visszajejteni.
26. Belülről elgáncsolni az ellenfél támaszkodó lábát, miközben **Harai-goshi**-hoz hasonló technikát hajt

- vége.
27. A vezetőbíró utasítását figyelmen kívül hagyni.
 28. A mérkőzés alatt szükségtelenül kiáltani, az ellenfélre vagy a bíróra nézve sértő megjegyzést, vagy mozdulatot tenni.
 29. Bármely akciót végrehajtani, amely sérülést okozhat, vagy veszélyezteti az ellenfelet, különös tekintettel a nyakra és a gerincoszlopra, illetve a **judo szellemével ellentétesen** viselkedni.
 30. Szándékosan a szőnyegre esni **Ude-hisigi-waki-gatame** vagy ahhoz hasonló technika alkalmazása, vagy megkísérlése közben.
 31. Fejjel előrezuhanni a szőnyegre oly módon, hogy tori előre és lefelé hajol olyan technikák alkalmazása közben, mint **Uchi-mata** (belső combdobás), **Harai-goshi** (kaszáló csípődobás) stb., továbbá szándékosan hátraesni állásból vagy térdelésből olyan technika végrehajtása, illetve annak megkísérlése közben, mint **Kata-guruma**.
 32. Szándékosan hátravetődni, miközben az ellenfél a **Tori** hátán van, és **tori** ellenőrzése alatt tartja (uralja) az **ukét**.
 33. Kemény vagy fémtárgyat viselni (fedve vagy fedetlenül).
 34. Minden olyan eset, ahol a judo szellemével összeegyeztethetetlen esemény történik.

Állásharcban az ellenfél lábának megfogása akár támadási, akár védekezési céllal történik, szabálytalan és minden esetben Hansoku-make büntetést von maga után. Minden öv alatti fogás (egy vagy két kéz, egy vagy két kar) esetén kell alkalmazni ezt a szabályt támadás, kombináció, kontratechnika, védekezés vagy földre vitel esetén is.



Ne-waza-ban az öv alatti fogás engedélyezett. Földharc átmenet esetén szintén megengedett az öv alatti fogás, abban az esetben, ha egyértelműen Ne-waza helyzetben vannak a versenyzők. Azaz lehetetlen megdobni az ellenfelet, mert földharc helyzetben van.

Kivételek:

- ha tori mindkét kézzel szabályosan fog, és úgy támad lábat, hogy közben sem engedi el a fogást. (PI: Kata guruma. PI2: Kouchi maki komi)
- ha csípő dobásnál a kéz öv alá csúszik
- véletlen, rövid idejű, előnyt nem jelentő lábranyúlások
- Ha uke fog lábra, és tori sikeresen dob: akkor ippon érték esetén a dobást kell megadni, ha kisebb, mint ippon, akkor a leléptetést.

Az ismételten elért **Shido** büntetések az eredményjelző táblán sárgalapként (figyelmeztetésként) jelennek meg és **NEM** érnek akciópontot.

Ha egy versenyző ismételt enyhe szabálysértésekből (**Shido**) eléri a negyediket, a vezetőbíró, a két

oldalbíróval folytatott megbeszélés után (ha szükséges a bíróbizottság tagjával is) **Hansoku-make** büntetést ró ki a versenyzőre, de nem a 4. *Shido*-t jelenti be, hanem közvetlenül **Hansoku-make**-t. A mérkőzés vége a 19. Cikkelyben 2.c. pontjában foglaltak szerint zajlik le.

Függelék 25 .cikkely - Tiltott akciók és büntetések

A vezetőbírónak és az oldalbíróknak jogukban áll a szándéknak és a mindenkori helyzetnek megfelelően kiróni a büntetéseket a sport érdekeinek szem előtt tartásával.

Amikor a vezetőbíró eldöntötte a büntetés kiszabását (kivételt a **Newaza**-ban a **Sono-mama** esete képez), azonnal félbe kell szakítania a küzdelmet, a versenyzőnek vissza kell állnia a kezdő pozícióba, és be kell jelentenie a büntetést, miközben mutatóujjával a vétkes versenyző/versenyzők felé mutat.

Hansoku-make büntetés kihirdetése előtt a vezetőbírónak konzultálnia kell a két oldalbíróval és véleményüket a többségi elv alapján kell meghozniuk. Ha mindkét versenyző egy időben követ el szabálysértést, mindkettőt büntetni kell az elkövetett szabálytalanság súlyának megfelelő büntetéssel.

Ha már mindkét versenyző kapott három-három *Shido*-t, és mindketten újabb szabálysértést követtek el, mindkettőt **Hansoku-make**-val kell büntetni.

Földharcban kiadandó büntetés esetén követni kell az *Osaekomi*-nál meghatározottakat (lásd Függelék 26. Cikkely Függelék 2. és 3. szakasz).

7. Amennyiben egy versenyző ellenfelét a 16. cikkelyben foglaltakkal ellentétben **Newaza**-ba lerántja, és a lerántott versenyző nem kerül kedvezőbb pozícióba, a vezetőbírónak azonnal **Mate**-t kell mondania és **Shido**-val büntetni a 16. cikkelyt megsértő versenyzőt.

9. „**Normál fogás**” az, ha a versenyző jobb kézzel fogja ellenfele **Judogi**-jának ujját, gallérját, mell, váll, vagy hát részét a baloldalon, illetve ha bal kézzel ugyanazeket a részeket a jobb oldalon.

Egy versenyzőt nem lehet megbüntetni „**szabálytalan fogásért**” ha az ellenfél kibújt a fogásból. Ha ez a kibújás folyamatosan (legalább 2-szer) és védekező céllal történt, akkor a védekező versenyzőt kell **Shido**-val büntetni (túlságosan védekező magatartás).

Ha a versenyző rendszeresen szabálytalan fogást (**Kumikata**) alkalmaz, de az engedélyezett időn belül, és ezzel időt húz, **Shido**-val kell büntetni.

Kereszfogást (**Crossgrip**) alkalmazni, egyidejű technika indítása nélkül (az előkészítésnek is hatásosnak kell lenni) **shido** büntetést von maga után. Kereszfogáson a következőt értjük: egyik kézzel a kabátujjat vagy hajtókát fogja az egyik versenyző, amíg a másikkal ugyanazon az oldalon a hátát, karját, vagy egyszerűen lezárja az uke azonos oldali karját.

Nem büntetendő „**szabálytalan fogásért**” a versenyző, ha a kialakult fogást az ellenfél idézi elő úgy hogy kibújjik az egyébként „**szabályos fogásból**”. Ebben az esetben a vezetőbírónak alkalmaznia kell a **2. pontban** leírt esetet, miszerint a rendes fogásból folyamatosan kibújó versenyző túl negatív testhelyzetet vesz fel és **Shido** büntetést kell kiróni.

Az egyik lábat az ellenfél lába közé beakasztani, egyidejűleg alkalmazott technika nélkül, nem minősül szabályos fogásnak és a versenyzőnek 5 másodpercen belül támadnia kell, különben **Shido** büntetést kell kiróni.

10. „**Inaktivitás**” (**Non-combativity**). Az inaktivitás esete akkor áll fenn, ha általában 25 mp-ig nem történik támadó akció egyik vagy másik versenyző részéről. "Inaktivitásnak nem ítéhető, ha ugyan nincs támadó akció, de a bíró észleli, hogy a versenyző valójában keresi a támadás lehetőségét.

14. Az öv vagy kabátvég "tekerését" úgy kell érteni, hogy a körültekerés teljes mértékben megtörténik. Az öv vagy kabát "segédeszközként" történő felhasználása egyes fogásoknál megengedett (körültekerés nélkül), így a kar rögzítése övvel vagy kabátvéggel nem büntetendő, de körültekerés nem történhet.

16. Arcon a homlok és az áll közötti rész értendő a fülek vonaláig.

23. Ha **Tori** a dobás közben utána fordul (csavarodik) a dobásnak azt **Kawazu-gake**-nak kell tekinteni és büntetni. Olyan technikáknál, mint **Osoto-gari**, **Ouchi-gari** és **Uchi-mata**, nem büntetendő, ha a **Tori** és az **Uke** lábai egybefonódnak, és a dobást megfelelően értékelni kell.

30. Megkísérelni olyan dobást, mint **Uchi-mata**, **Harai-goshi** stb. csak egy kézzel fogva az ellenfél kabáthajtókáját **Ude-hisigi-waki-gatame**-hoz hasonló helyzetből (melyben az ellenfél csuklója a dobó hóna alatt van rögzítve), és szándékosan a talajra esni arccal előre. Ez nagy valószínűséggel sérülést okoz és büntetendő. Az olyan akciók, amikor a versenyző nem egyértelműen a hátára akarja dobni az ellenfelet, sérülésveszélyesek, és ugyanúgy kell kezelni, mint az **Ude-hisigi-waki-gatame** esetét

26 .cikkely - Távolmaradás és feladás

Fusen-gachi-t (győzelem távolmaradás miatt) kell kihirdetni azon versenyző javára, akinek ellenfele nem jelent meg a mérkőzésen. Az a versenyző, aki nem jelenik meg a mérkőzés kezdetének helyén 3-szori 1 perces időközökben elhangzó felszólítás után, elveszíti a küzdelmet.

Fusen-gachi esetén a vezetőbírónak hozzájárulást kell kérnie a bíróbizottságtól a döntés kihirdetéséhez.

Kicken-gachi-t (győzelem feladás miatt) kell kihirdetni azon versenyző javára, akinek ellenfele bármi ok miatt a mérkőzés közben feladja a küzdelmet (nem folytatja a mérkőzést).

Függelék: 26. Cikkely – Távolmaradás és feladás

Kontakt lencse: Abban az esetben, ha a versenyző mérkőzés közben kiejti a kontakt lencsét, amit nem tud azonnal visszatenni és közli a bíróval, hogy nem tudja lencse nélkül folytatni a küzdelmet, a vezetőbíró az oldalbírókkal történt megbeszélés után az ellenfelet hirdeti ki győztesnek **Kiken-gachi**-val.

27 .cikkely - Sérülés, rosszullét, baleset

Abban az esetben, ha az egyik versenyző nem tudja folytatni a küzdelmet a mérkőzés alatt bekövetkező sérülés, betegség, vagy baleset miatt, a vezetőbírónak az oldalbírókkal történt egyeztetés után a mérkőzés eredményére vonatkozó döntést a következők szerint kell meghoznia.

a. Sérülés

1. Ha a sérülés a versenyző saját hibájának tudható be, a mérkőzést a sérült versenyző elveszítette.
2. Ha a sérülés az ellenfél hibájából történt, akkor a nem sérült versenyző veszti el a mérkőzést.
3. Ha nem lehet megállapítani, hogy melyik versenyző okozta a sérülést, az a versenyző veszít, aki nem képes folytatni a küzdelmet.

b. Rosszullét

Általában, ha egy versenyző rosszul lesz a küzdelem alatt, és azt nem tudja folytatni, elveszti a küzdelmet.

c. Baleset

Ha külső körülmények (**Vis Major**) miatt baleset következik be, a Bíró Bizottsággal történt egyeztetés után a mérkőzést törölni kell, vagy el kell halasztani. **Vis Major** esetén a Verseny Igazgató, a Verseny Bizottság és/vagy az IJF hivatalos képviselője hozza meg a végleges döntést.

ORVOSI VIZSGÁLAT

- a. A vezetőbírónak be kell hívnia az orvost annak a versenyzőnek az érdekében, aki nagy erővel a fejére, vagy a hátára (gerincoszlop) esett, vagy bármikor, ha oka van feltételezni, hogy komolyabb sérülés lehetősége áll fenn. Ilyenkor az orvos a lehető legrövidebb idő alatt megvizsgálja a versenyzőt, majd jelzi a vezetőbírónak, hogy az tudja-e folytatni a küzdelmet, vagy sem.

Ha az orvos a sérült versenyző vizsgálata után jelzi a vezetőbírónak, hogy nem folytathatja a küzdelmet, a vezetőbíró az oldalbírókkal történő megbeszélés után véget vet a küzdelemnek, és az ellenfelet hirdeti ki győztesként **Kiken-gachi**-val.

- b. A versenyző kérheti a vezetőbírókat, hogy hívja be az orvost, de ebben az esetben a mérkőzés véget ér és az ellenfél nyer **Kiken-gachi**-val.

- c. Az orvos kérheti, hogy megvizsgálja versenyzőjét, de ebben az esetben véget ér a küzdelem és az ellenfél nyer **Kiken-gachi**-val.

Minden esetben, amikor a vezetőbíró és az oldalbírók azon a véleményen vannak, hogy a küzdelem nem folytatódhat, a vezetőbíróknak véget kell vetnie a küzdelemnek, és ki kell hirdetnie az eredményt a szabályoknak megfelelően.

VÉRZÉSES SÉRÜLÉSEK:

Amikor vérzéses sérülés következik be, a vezetőbíróknak be kell hívnia az orvost, hogy megállítsa és elfedje a vérzést.

Vérzés esetén egészségügyi okokból a vezetőbíróknak be kell hívnia az orvost. A küzdelem nem folytatható, amíg a vérzés fennáll.

Ugyanazt a vérzéses sérülést kétszer (2) láthatja el az orvos. Ha ugyanaz a vérzés harmadszor (3.) is előfordul, a vezetőbíró az oldalbírókkal történő megbeszélés után a versenyzők biztonsága érdekében véget vet a küzdelemnek, és a vérző versenyző ellenfelét hirdeti ki győztesként **Kiken-gachi**-val.

Minden esetben, ha a vérzést nem lehet elállítani és elfedni, az ellenfél nyeri a mérkőzést **Kiken-gachi**-val.

KIS SÉRÜLÉS:

Kis sérülés esetén a versenyző elláthatja saját magát. Például ujjficam esetén, a vezetőbíró megállítja a küzdelmet (*Mate*, vagy *Sono-mama* bejelentésével) és engedélyezi a versenyzőnek, hogy helyre tegye a kificamodott testrészt. Ilyenkor, ha az orvos és a bíró segítségével nélkül oldja meg a helyzetet a versenyző, folytathatja a küzdelmet. A versenyző ugyanazt az ujját két (2) esetben helyezheti vissza. Ha ugyanaz a ficam harmadszor (3.) is előfordul, a versenyző nem dönthet, hogy képes-e folytatni a küzdelmet. A vezetőbíró az oldalbírókkal történő egyeztetés után véget vet a mérkőzésnek és kihirdeti az ellenfél győzelmét **Kiken-gachi**-val.

Függelék: 27. Cikkely - Sérülés, rosszullét, baleset

Ha mérkőzés alatt az egyik versenyző a másik hibájából megsérül, és nem tudja folytatni a küzdelmet a

bíróknak elemezni kell az esetet, és a szabályoknak megfelelően kell meghozni a döntésüket. Minden esetet önmagában kell megítélni. (Lásd **a) Sérülés** 1, 2 és 3).

Általában versenyzőnként csak egy (1) orvos mehet a szőnyegre. Amennyiben az orvosnak segítségre van szüksége, először a vezetőbíróat kell informálnia.

Az edző sohasem léphet a küzdőtérre.

ORVOSI ELLÁTÁS:

a. Kis sérülés:

Köröm beszakadása esetén az orvos levághatja a levált körömrészt.
Az orvos segíthet heresérülés esetén is.

b. **Vérzéses sérülés:**

Biztonsági okból bármilyen vérzés esetén az orvosnak a vérzés helyét teljesen el kell fedni. ragtapasszal, kötéssel, vagy orrtamponnal (véralvadást elősegítő és vérzéscsökkentő készítmények használata megengedett).

Ha az orvost szőnyegre hívják egy versenyző ellátására, a lehető leggyorsabban kell a feladatát elvégeznie.

Megjegyzés: A fenti esetek kivételével, ha az orvos bármilyen kezelést alkalmaz, az ellenfél győz **Kiken-gachi**-val.

Hányás esete:

Minden esetben, ha az egyik versenyző hány, az ellenfél nyer **Kiken-gachi**-val. (Lásd: b) Rosszullét).

Abban az esetben, ha egy versenyző meg nem engedett akcióval szándékosan sérülést okoz, direkt **Hansoku-make**-val kell büntetni az egyéb fegyelmi büntetésen kívül, melyet a Sport Igazgató, a Sport Bizottság és/vagy az IJF hivatalos képviselője szabhat ki.

Ha az orvos tisztán látja, - különösen **Shime-waza** esetén - hogy a felügyeletére bízott versenyző egészsége komolyan veszélyben van, odamehet a szőnyeg széléhez, és felszólíthatja a vezetőbíróat, hogy azonnal állítsa le a küzdelmet. A bírónak minden szükséges lépést meg kell tenni az orvos munkájának segítéséért. Ilyen beavatkozás esetén a kérdéses versenyző elveszti a küzdelmet, ezért csak kivételes esetben szabad élni vele.

IJF rendezvényeken a hivatalos csapat orvosnak orvosi végzettséggel kell rendelkeznie, és a verseny előtt regisztrálnia kell magát. Ő az egyetlen személy, aki a kijelölt területen tartózkodhat orvosként. (Vöröskeresztes mellényt viselve.).

Az akkreditált csapat orvos minden cselekedetéért az őt delegáló nemzeti szövetség a felelős.

Az orvosnak tájékozottnak kell lenni a rá vonatkozó szabályokról és azok értelmezéséről

28 .cikkely - Versenyszabály által nem rögzített helyzetek

Ha olyan helyzet adódik, amivel kapcsolatban a szabályok nem intézkednek, a bírónak konzultálniuk kell, és a döntést ennek megfelelően kell meghozni, miután a Bíróbizottság (Refereeing Comission) véleményét kikérték.

JAPÁN SZAKKIFEJEZÉSEK GYŰJTEMÉNYE

Japán	Magyar
ANZA	Ülés keresztezett lábbal
ASHI-WAZA	Láb technika
ATEMI-WAZA	Ütéstechnika/ Megelőző technika
AWASE-WASA	Két waza-ari kombinációja
DAN'I	Dan fokozat
DOJO	Edző terem
ENCHO-SEN	Hosszabbításos küzdelem (Pl. Arany pontért)
FUKUSHIN	Bíró
FUSEN-GACHI	Győzelem az ellenfél távolmaradása miatt
HAISHA	Vesztes
„HAJIME!”	„Rajta!”
HANSOKU	Büntetés
HANSOKU-MAKE	Leléptetés súlyos szabálytalanság, vagy összeadódó enyhe szabálytalanságok miatt
HANTEI	Döntés (Bírói döntés)
HIDARI-JIGO-TAI	Bal védő-állás
HIDARI-SHIZEN-TAI	Bal alapállás
HIKITE	Húzás kézzel
HIKIWAKE	Döntetlen
IPPON	Teljes pont
JIGO-HONTAI	Egyenes védő-állás
JIGO-TAI	Védő-állás
JKU-ASHI	Támasz láb
JOGAI	Küzdőtéren kívül
JONAI	Küzdőtéren belül
JOSEKI	Feljebbvaló, zsűri, előjáró
JUDOGI	Judo ruha
KACHI	Győztes
KAESHI-WAZA	Kontra technika
KAKE	Dobás végrehajtása
KANSETSU-WAZA	Ízület feszítés
KAPPO	Újraélesztés lépései
KATA	Formagyakorlat
KATAME-WAZA	Lefogás technika
KATSU	Újraélesztés technikája
KEIKO	Edzés, gyakorlás
KIKEN-GACHI	Győzelem az ellenfél visszalépése (sérülése) miatt
KIME	Komplett végrehajtás
KINSA	Legkisebb értékű előny, vagy hátrány
KINSHI-WAZA	Tiltott technika
„KIOTSUKE!”	„Figyelem!” (Vezényszó a sportolók felszólítására, hogy álljanak egyenesen, zárt lábbal)

JAPÁN SZAKKIFEJEZÉSEK GYŰJTEMÉNYE

KOKA	Eredmény / Kis érték
KOSHI-WAZA	Csípő technika
KUMIKATA	Fogás
KUZUSHI	Egyensúlyvesztés
KYUSHO	Élettani pont
MA'AI	A két versenyző közötti távolság
„MAITTA!”	„Feladom!”
MA-SUTEMI-WAZA	Vetődéses technika
MATE	Várj, állj
MIGI-JIGO-TAI	Jobb védő-állás
MIGI-SHIZEN-TAI	Jobb alapállás
NAGEKOMI	Dobásgyakorlat ismétléssel
NAGE-WAZA	Dobás technika
NEWAZA	Földharc
OSAEKOMI-WAZA	Leszorítás technika
„OSAEKOMI”	„Leszorítás elkezdődött!”
„OTAGAI-NI-REI”	„Meghajlás egymás felé!”
RANDORI	Szabad küzdelem
RENRAKU-WAZA	Különböző technikák kombinációja
REI	Meghajlás
RITSU-REI	Meghajlás álló helyzetben
SEIZA	Judo ülő helyzet (térdelő ülés)
SHIAI	Verseny
SHIAI-JO	Verseny helyszín/ Küzdőtér
SHIDO	Utasítás/ Enyhe büntetés
SHIME-WAZA	Fojtás technika
SHIMPAN	Bíraskodás
SHIMPAN'IN	Bírók
SHIMPAN RIJI	Bírók vezetője
SHISEI	Állás
SHIZEN-TAI	Természetes alapállás
SHIZEN-HONTAI	Támadó állás
SHOMEN	Judo terem fő része
„SHOMEN-NI-REI”	„Meghajlás a Shomen felé!”
SHOSHA	Győztes
SHUSHIN	Bíró
SOGO-GACHI	Összetett győzelem
„SONO-MAMA”	„Ne mozdulj!”
„SORA-MADE”	„Letelt az idő!”
SUTEMI-WAZA	Vetődéses technika
TACHI-WAZA	Állás technika
TAI-SABAKI	Forduló mozgás
TATAMI	Szőnyeg
TE-WAZA	Kéz technika
„TOKETA”	„A leszorítás megszűnt!”

JAPÁN SZAKKIFEJEZÉSEK GYŰJTEMÉNYE

TORI	A technikát végrehajtó versenyző
TSUKURI	Dobás (technika) előkészítés
TSURITE	Kéz felemelése (megfogása)

UCHIKOMI	Dobás előkészítő gyakorlat
UDE-GAESHI	Dobás a kar rögzítésével/ Karledöntés
UKE	Akin a technikát végrehajtják
UKEMI	Eséstechnika
WAZA	Technika
WAZA-ARI	Sikeres technika/ Jelentős előny
WAZA-ARI-AWASATE-IPPON	Két waza-ari Ippon-ná adódik össze
YAKUSOKU-RENSHU	Írányított (kötött) gyakorlás
YOKO-SUTEMI-WAZA	Vetődéses technika oldalra
„YOSHI!”	„Folytasd!”
YUKO	Eredmény/ Mérsékelt előny
YUSEI-GACHI	Győzelem döntő fölényel
ZA-REI	Meghajlás ülésben

JUDO TECHNIKÁK NEVE

NAGEWAZA (DOBÁSTECHNIKÁK)

TACHI-WAZA (ÁLLÁSTECHNIKÁK)

TE-WAZA	KÉZ TECHNIKÁK	
Seoi-nage	Válldobás	SON
Tai-otoshi	Támasztott gáncsdobás	TOS
Kata-guruma	Emelő válldobás	KGU

Sukui-nage	Merítő dobás	SUK
Uki-otoshi	Hullám dobás	UOT
Sumi-otoshi	Ledöntés	SOT
Obi-otoshi	Övfogásos emelő dobás	OOS
Seoi-otoshi	Támasztott válldobás	SOO
Yama-arashi	Kaszáló csípő dobás ellentétes hajtóka fogással	YAS
Morote-gari	Kétkezes lábfelszedés	MGA
Kuchiki-taoshi	Egykezes lábfelszedés	KTA
Kibisu-gaeshi	Egykezes lábfelszedés sarokfogással	KIG
Uchi-mata-sukashi	Ledöntés belső combdobásból	UMS
Kouchi-gaeshi	Kisbelső horog kontrája kisbelső horoggal	KOU
Ippon-seoi-nage	Egykezes válldobás	ISN
Obitori-gaeshi	Övfogásos átforgatás	OTG
KOSHI-WAZA	CSÍPÓ TECHNIKÁK	
Uki-goshi	Kis csípődobás	UGO
O-goshi	Nagy csípődobás	OGO
Koshi-guruma	Csípő kördobás	KOG
Tsurikomi-goshi	Süllyesztett csípődobás	TKG
Harai-goshi	Kaszáló csípődobás	HRG
Tsuri-goshi	Emelő csípődobás	TGO
Hane-goshi	Lábtámaszos csípődobás	HNG
Utsuri-goshi	Csípő kiemelés	UTS
Ushiro-goshi	Hátsó csípő kiemelés	USH
Sode-tsurikomi-goshi	Kabátujjfogásos süllyesztett csípődobás	STG
ASHI-WAZA	LÁB TECHNIKÁK	
De-ashi-barai (-harai)	Bokaingatás, bokasöprés	DAB
Hiza-guruma	Térdingatás, térd kördobás	HIZ
Sasae-tsurikomi-ashi	Bokaingatás előre forgással	STA
Osoto-gari	Nagy külső horogdobás, hátsó gáncs	OSG
Ouchi-gari	Nagy belső horogdobás	OUG
Kosoto-gari	Kis külső horogdobás	KSG
Kouchi-gari	Kis belső horogdobás	KUG
Okuri-ashi-barai (harai)	Bokaingatás (bokasöprés) oldalra	OAB
Uchi-mata	Belső combdobás	UMA
Kosoto-gake	Kis külső horog ledöntés	KSK
Ashi-guruma	Kaszáló körgáncs	AGU

JUDO TECHNIKÁK NEVE

ASHI-WAZA	LÁB TECHNIKÁK	
Harai-tsurikomi-ashi	Bokaingatás hátralépéskor	HTA
O-guruma	Combtámaszos körgáncs	OGU
Osoto-guruma	Nagy külső körgáncs	OGR
Osoto-otoshi	Nagy külső ledöntés	OSO
Tsubame-gaeshi	Megelőző bokaingatás (Fecske Átfordítás lábbal)	TSU
Osoto-gaeshi	Megelőző nagy külső horogdobás	OGA
Ouchi-gaeshi	Megelőző dobás nagy belső horogból	OUC
Hane-goshi-gaeshi	Megelőző dobás lábtámaszos csípődobásból	HGG
Harai-goshi-gaeshi	Megelőző dobás kaszáló csípődobásból	HGE

SUTEMI-WAZA (VETŐDÉSES TECHNIKÁK)

MA-SUTEMI-WAZA	VETŐDÉSES TECHNIKÁK ELŐRE	
Tomoe-nage	Fejenátdobás	TNG
Sumi-gaeshi	Lábszár átforgatás	SUG
Ura-nage	Hajítás hátra	UNA
Hikomi-gaeshi	Lábszár átforgatás övfogással	HKG
Tawara-gaeshi	Lábszár átforgatás átkarolással (Zsák dobás)	TWG
YOKO-SUTEMI-WAZA	VETŐDÉSES TECHNIKÁK OLDALRA	
Yoko-otoshi	Hullám dobás oldalra	YOT
Tani-otoshi	Kis külső ledöntés	TNO
Hane-makikomi	Vetődéses kardobás	HNM
Soto-makikomi	Külső vetődéses kardobás	SMK
Uki-waza	Hullám lerántás	UWA
Yoko-wakare	Külső comblerántás	YWA
Yoko-guruma	Oldalsó kördobás	YGU
Yoko-gake	Bokalerántás	YGA
Daki-wakare	Hátsó vetődéses lerántás	DWK
Uchi-makikomi	Belső vetődéses kardobás	UMK
Osoto-makikomi	Nagy külső vetődéses kardobás	OSM
Uchi-mata-makikomi	Vetődéses belső combdobás	UMM
Harai-makikomi	Vetődéses kaszáló csípődobás	HRM
Kouchi-makikomi	Kis belső horog ledöntés	KUM

JUDO TECHNIKÁK NEVE**KATAME-WAZA (Rögzítéses, lefogásos technikák)**

OSAEKOMI-WAZA	LESZORÍTÁS TECHNIKÁK	
Kesa-gatame	Részútos leszorítás	KEG
Kuzure-kesa-gatame	Módosított részútos leszorítás	KKE
Ushiro-kesa-gatame	Hátsó részútos leszorítás	UKG
Kata-gatame	Leszorítás karpréssel	KAG
Kami-shiho-gatame	Fej felőli leszorítás	KSH
Kuzure-kamishiho-gatame	Módosított fej felőli leszorítás	KKS
Yoko-shiho-gatame	Oldalsó leszorítás	YSG
Tate-shiho-gatame	Mellső (lovagló üléses) leszorítás	TSG
Uki-gatame	Leszorítás karfeszítésből	UGT
SHIME-WAZA	FOJTÁS-TECHNIKÁK	

Nami-juji-jime	Normál keresztfojtás	NJJ
Gyaku-juji-jime	Fordított keresztfojtás	GJJ
Kata-juji-jime	Felemás keresztfojtás	KJJ
Hadaka-jime	Pusztá hurok fojtás	HAD
Okuri-eri-jime	Hátsó keresztfojtás	OEJ
Kataha-jime	Járom hurok fojtás	KHJ
Katate-jime	Egykezes fojtás	KTJ
Ryo-te-jime	Kétkezes fojtás	RYJ
Sode-guruma-jime	Hátsó ellentétes keresztfojtás	SGJ
Tsukkomi-jime	Toló fojtás	TKJ
Sankaku-jime	Háromszög fojtás	SAJ
KANSETSU-WAZA	ÍZÜLET FESZÍTÉS TECHNIKÁK	
Ude-garami	Karkulcs	UGR
Ude-hishigi-juji-gatame	Karfeszítés láb között rögzítéssel	JGT
Ude-hishigi-ude-gatame	Karfeszítés kéztámasszal	UGA
Ude-hishigi-hiza-gatame	Karfeszítés térdtámasszal	HIG
Ude-hishigi-waki-gatame	Karfeszítés hónaljta masszal	WAK
Ude-hishigi-hara-gatame	Karfeszítés hastámasszal	HGA
Ude-hishigi-ashi-gatame	Karfeszítés lábtámasszal	AGA
Ude-hishigi-te-gatame	Karfeszítés kartámasszal	TGT
Ude-hishigi-sankaku-gatame	Karfeszítés háromszög rögzítéssel	SGT

KINSHI-WAZA (TILTOTT TECHNIKÁK)

Kani-bashami (Yoko-sutemi-waza)	Lábolló dobás (Oldalra vetődéses technika)	KBA
Kawazu-gake (Yoko-sutemi-waza)	Dobás lábfonással (Oldalra vetődéses technika)	KWA
Do-jime (Shime-waza)	Test, testrészt ollóba fogása (Fojtás technika)	DOJ
Ashi-garami (Kansetsu-waza)	Lábfeszítés (Feszítés technika)	AGR