

# WEDSTRIJDREGLEMENTEN

## Bronnen en algemeen

In de judosport bestaat er een internationaal wedstrijdreglement dat wordt opgesteld door de International Judo Federation (IJF) en te vinden is op de site van de Vlaamse Judofederatie (VJF): [link](#).

Naast dit internationaal reglement bestaat er ook een specifiek wedstrijdreglement van de VJF voor de wedstrijden van de jongeren: U9 (jonger dan 9 jaar)-U11-U13: [link](#).

Het zou ons te ver leiden om hier alle wedstrijdregels hier te gaan opsommen, daarvoor verwijzen we naar bovenvermelde reglementen.

Het is de bedoeling hier enkele hoofdprincipes aan te halen waarvan KJC Lier verwacht dat onze judoka's deze onder de knie hebben (oefenprogramma's examens).

## Gebaren van de scheidsrechter

De scheidsrechter geeft de hieronder vermelde gebaren om het volgende aan te kondigen:

1. **Ippon**: één arm wordt hoog boven het hoofd geheven met de handpalm naar voren gericht.



2. **Waza-ari**: één arm wordt zijwaarts omhoog geheven tot op schouderhoogte, met de handpalm naar beneden



3. **Waza-ari-awasete-ippou**: eerst Waza-ari dan Ippou gebaar



4. **Osaekomi**: één arm wordt van het lichaam af naar beneden gestrekt in de richting van de kampers, met het gezicht naar de kampers en het lichaam naar hen voorover gebogen.



5. **Toketa**: één arm wordt naar voren geheven en daarmee wordt snel twee of drie keer van links naar rechts bewogen in de richting van de kampers.



6. **Mate:** één hand wordt op schouderhoogte voorwaarts geheven waarbij de scheidsrechter de tijdopnemer de vlakke handpalm toont met de vingers omhoog en de arm ongeveer parallel aan de tatami.



7. **Sono-mama:** vooroverbuigend wordt met beide handpalmen op beide kampers gedrukt.



8. **Yoshi:** (herbeginnen) met beide handpalmen wordt stevig op beide kampers gedrukt.



9. **Herroepen van waardering:** hetzelfde gebaar wordt met de ene hand herhaald terwijl de andere hand boven het hoofd geheven wordt en daarmee twee of drie keer van links naar rechts gezwaaid wordt. Men kondigt bij het annuleren van een expliciete mening (score of penalty) deze niet opnieuw aan. Mocht een rectificatie-gebaar vereist zijn, dan moet dit zo snel mogelijk gebeuren na het annuleringsgebaar. Als de situatie het toelaat, signaleert de scheidsrechter de annulering wanneer de kampers dit kunnen zien.



Mening annuleren

10. **Winnaar aanduiden:** één hand naar de winnaar geheven boven schouderhoogte, handpalm binnenwaarts gericht.



11. **Judogi in orde brengen:** op gordelhoogte de linkerhand boven de rechterhand brengen, handpalmen binnenwaarts gericht.

12. **Dokter roepen:** naar de medische tafel kijken, één arm bewegen met de handpalm opwaarts van de medische tafel naar de gekwetste kamper toe.



13. **Straffen (Shido, Hansoku-make):** met de wijsvinger en gesloten vuist naar de kamper wijzen.



14. **Inactiviteit:** beide onderarmen op borsthoogte brengen, draaien in voorwaartse richting om elkaar heen en dan naar de kamper wijzen.



15. **Schijnaanval:** beide armen met gebalde vuisten naar voren gestrekt en dan wordt in deze positie een neerwaartse beweging gemaakt.



16. Andere gebaren in het geval van **straffen:** deze worden uitgevoerd in overeenstemming met de actie die moet worden gesanctioneerd.

Bijvoorbeeld:



## Wedstrijdduur

### IJF:

De wedstrijdduur alsook de wedstrijdformule wordt op voorhand bepaald volgens het toernooireglement.

De tijdsduur en rusttijden dienen als richtlijn voor zowel nationale kampioenschappen en andere officiële wedstrijden van de IJF:

Senior Heren / Team ► 4 minuten reële wedstrijdtijd

Senior Dames / Team ► 4 minuten reële wedstrijdtijd

Junior onder 21 Heren en dames / Team ► 4 minuten reële wedstrijdtijd

Cadet onder 18 Heren en dames / Team ► 4 minuten reële wedstrijdtijd

Iedere kamper heeft recht op 10 minuten rust tussen iedere kamp.

### VJF voorschriften:

De wedstrijdtijd is de werkelijke tijd dat er gekampt wordt. Onderbrekingen aangegeven door de scheidsrechter worden niet meegerekend. De wedstrijdtijd is de maximumtijd, zoals bepaald door het reglement, voor de verschillende leeftijden.

#### WEDSTRIJDTIJD VJF

Leeftijd	Individueel kamp	per ploeg
U11	2 min	N.V.T.
U13	2 min	2 min
U15	3 min	3 min
U18	4 min	4 min
U21	4 min	4 min
+21	4 min	4 min

#### RECUPERATIETIJD

Leeftijd	VJF	BK	Internationaal
U11	4 min	N.V.T	N.V.T
U13	4 min	N.V.T	N.V.T
U15	5 min	5 min	N.V.T
U18	5 min	10 min	10 min
U21	10 min	10 min	10 min
+21	10 min	10 min	10 min

#### OSAE-KOMI TIJD

a) Ippon: 20 seconden.

b) Waza-ari: 10 seconden of meer maar minder dan 20 seconden.

## Wedstrijdceremonie

Ook hier vermelden we alleen enkele hoofdprincipes.

### Begin van de wedstrijd:

De scheidsrechter en de tijdopnemers nemen altijd hun plaats in om de wedstrijd te beginnen vóór de aankomst van de kampers op het wedstrijdoppervlak.

De scheidsrechter staat in het midden van het wedstrijdoppervlak, twee meter achter de lijn van waaruit de kampers beginnen. Hij moet een plaats innemen tegenover de tafel van de tijdopnemers.

De kampers wachten aan de buitenrand van het wedstrijdoppervlak.

De kampers zijn vrij om te groeten bij het binnenkomen of verlaten van het wedstrijdoppervlak. Dit is niet verplicht.

Bij het betreden van de tatami moeten de kampers op hetzelfde moment naar het startpunt van de wedstrijdruimte gaan.

De beide kampers mogen elkaar geen hand geven bij de start van de wedstrijd.

De beide kampers gaan dan naar het midden van de rand van het wedstrijdoppervlak (op de veiligheidszone) aan hun respectievelijke zijde en blijven daar staan. Op het teken van de scheidsrechter begeven de kampers zich naar hun startposities en groeten gelijktijdig naar elkaar, waarna ze een stap voorwaarts doen.

Zodra de wedstrijd voorbij is en de scheidsrechter de winnaar heeft aangeduid, doen de kampers een stap achterwaarts en groeten gelijktijdig naar elkaar en verlaten achterwaarts het wedstrijdoppervlak.

Als de kampers niet groeten of verkeerdelijk groeten (de groet gebeurt onder een hoek van 30 graden gemeten vanaf de taille) dan verplicht de centrale scheidsrechter de kamper dit direct te doen. Het is zeer belangrijk om de groet op een correcte manier uit te voeren.

De wedstrijd begint altijd in de staande positie nadat de centrale scheidsrechter hajime heeft aangekondigd.

### **Einde van de wedstrijd:**

In de reguliere kamptijd, kan een kamp enkel gewonnen worden met een technische score of scores (waza-ari of ippon).

Een kamp kan men niet winnen door één straf of straffen, met uitzondering van hansokumake direct of door opeenstapeling van shido's. Een straf wordt nooit gelijkgesteld aan een score.

De scheidsrechter kondigt sore-made aan om het einde van de wedstrijd aan te geven in de situaties beschreven in dit artikel. Na deze aankondiging moet hij de kampers in het oog houden voor het geval ze de sore-made niet hoorden en blijven kampen of indien een ander voorval zich voordoet. De scheidsrechter laat indien nodig de kampers hun judogi in orde brengen vóór het aanduiden van de winnaar. Nadat de scheidsrechter het eindresultaat van de wedstrijd heeft aangegeven, doen de kampers een stap achterwaarts, groeten en verlaten het wedstrijdoppervlak aan de zijkanten van de mat langs de veiligheidszone.

De judogi van de kampers moet op de reglementaire manier gedragen worden bij het verlaten van de tatami en dit tot het verlaten van de wedstrijdruimte.

### **Toepassing mate:**

De scheidsrechter kondigt mate aan om de wedstrijd tijdelijk te stoppen. De wedstrijd hervat bij het aankondigen van hajime.

De kampers moeten zo snel mogelijk terugkeren naar hun startposities in volgende situaties:

- De scheidsrechter geeft shido voor buiten stappen.
- De scheidsrechter geeft de derde (3de) shido - hansokumake.
- De scheidsrechter laat de kampers hun judogi in orde brengen.
- De scheidsrechter is van mening dat een kamper medische verzorging nodig heeft.

Wanneer een "mate" moet worden gegeven voor een shido aan een atleet, blijven de kampers op hun plaats, zonder terug te keren naar de startpositie (mate - shido - hajime).

### **Scores**

Vroeger waren er meerdere gradaties in scores.

Daar is de IJF van teruggekeerd: een kamper kan enkel nog scoren met Ippon, Waza-ari of Waza-ari-awasete-Ippon.

### **Ippon:**

Evaluatie van scores in tachi-waza:

De vier criteria voor ippon zijn:

- Snelheid
- Kracht
- Op de rug
- Controle tot op einde van de landing

Evaluatie van scores in ne-waza:

- a) Wanneer een kamper zijn tegenstander in osaekomi-waza kan houden voor 20 seconden na het aankondigen van osaekomi scoort hij ippon.
- b) Wanneer een kamper opgeeft door tweemaal (2) of meer af te slaan met handen en of voeten of "maitta" (Ik geef op) zegt meestal als resultaat van osaekomi-waza, shime-waza of kansetsu-waza verliest met ippon.
- c) Als een kamper door toepassen van shime-waza of kansetsu-waza niet meer verder kan en één van de kampers moet bestraft worden met hansokumake, dan wordt de andere kamper onmiddellijk uitgeroepen tot winnaar met een score gelijk aan ippon.

### **Waza-ari:**

Evaluatie van scores in tachi-waza:

De scheidsrechter kondigt waza-ari aan als volgens zijn mening een toegepaste techniek aan de volgende voorwaarden voldoet:

- Indien de techniek gedeeltelijk één van de criteria voor ippon mist.
- Om geen slecht voorbeeld te geven aan jonge judoka's worden simultane landingen op beide ellebogen, handen en één elleboog en één hand aanschouwd als geldig en gevalideerd met de score waza-ari.
- Landing op enkel één elleboog levert geen score op.
- Landing op de zijkant van het bovenlichaam wordt beschouwd als waza-ari.
- Landing op een elleboog of knie en zonder onderbreking doorgaan naar de rug is waza-ari.

Evaluatie van scores in ne-waza:

Wanneer een kamper zijn tegenstander in osaekomi-waza kan houden voor 10 seconden maar minder dan 20 seconden na het aankondigen van osaekomi scoort hij waza-ari.

### **Waza-ari-awasete-ippou:**

Wanneer een kamper een tweede waza-ari scoort tijdens een kamp kondigt de scheidsrechter waza-ari awasete ippon aan.

### **Toepassing Osaekomi-waza:**

Bij osaekomi-waza wordt een ippon toegekend als een kamper zijn tegenstander 20 seconden kan immobiliseren. Een waza-ari wordt toegekend als een kamper zijn tegenstander meer dan 10 seconden maar minder dan 20 seconden kan immobiliseren.

De scheidsrechter kondigt osaekomi aan wanneer naar zijn mening de toegepaste techniek aan de volgende voorwaarden voldoet:

- Uke moet met de rugzijde van minimum één schouder in contact met de mat zijn.
- De controle kan uitgeoefend worden van de zijkant, achterkant of bovenkant van uke.
- Tori mag zijn been/benen of zijn lichaam niet laten controleren door de benen van uke.
- Tori moet zijn lichaam boven dit van uke houden terwijl hij een neerwaartse druk uitoefent op het boven lichaam van uke en dit zowel in kesa, shiho of ura houding.

Tori mag zonder controleverlies overgaan naar een andere osaekomi. De osaekomi-tijd zal doorlopen tot de aankondiging ippon, toketa of mate.

## **Verboden handelingen en bestraffingen**

De verboden handelingen zijn onderverdeeld in 'Lichte' overtredingen (shido) en 'Zware' overtredingen (hansoku-make).

Wanneer een scheidsrechter beslist om een kamper te bestraffen, stopt hij tijdelijk de kamp door mate aan te kondigen, maakt hij met een gebaar duidelijk welke de reden is van de bestraffing en wijst de bestrafte kamper(s) aan.

Tijdens een kamp kan een kamper maximum twee shido's krijgen, de derde is hansoku-make (2 waarschuwingen en dan diskwalificatie). Shido's brengen geen technische score op voor de tegenstrever.

Shido wordt ter plaatse aan de kamper gegeven zonder dat de kampers naar hun start positie terug keren (mate – shido – hajime) met uitzondering voor het verlaten van het wedstrijdoppervlak.

Er zijn meerdere vormen van diskwalificatie (hansokumake). Naar gelang welke verboden handeling mag de kamper wel of niet verder deelnemen aan het toernooi.

- Indien de hansokumake een opstapeling van "shido's" is (3 shido's) mag de kamper verder deelnemen aan het toernooi.
- Bij een rechtstreekse hansoku-make ter bescherming van de judoka mag de kamper verder deelnemen aan het toernooi.
- Bij een directe hansoku-make tegen de geest van het judo mag de kamper NIET verder deelnemen aan het toernooi.

Men kan niet winnen op basis van een straf of straffen met uitzondering van hansokumake (direct of door opstapeling).

Wanneer beide kampers 2 shido's hebben en zij moeten opnieuw bestraft worden, dan krijgen beiden hansokumake.

### **Shido (groep lichte overtredingen):**

1. Een negatieve houding aannemen in staande positie: na kumi kata, een bovenmatig defensieve houding aannemen of niet aanvallen enz. wordt bestraft met shido.
  2. De indruk geven een aanval te maken, zonder de intentie de tegenstrever te werpen (valse aanval). Een valse aanval wordt gedefinieerd door:
    - Tori heeft geen intentie om te werpen
    - Tori valt aan zonder kumi-kata of laat onmiddellijk zijn kumi-kata los
    - Tori maakt een enkele of een reeks van aanvallen zonder balans verbreking van uke
    - Tori brengt zijn been tussen de benen van uke om elke mogelijke aanval te blokkeren
  3. De tegenstander naar beneden trekken om in ne-waza te beginnen.
  4. In staande positie, vóór of na kumi-kata, geen aanvallende acties maken. De tijd tussen kumi-kata en een aanval of poging tot aanval is 45 seconden zolang er progressie is. De scheidsrechters moet de judoka's strikt straffen wanneer deze geen kumi-kata aannemen.
  5. Een hand, arm, voet of been direct op het gezicht van de tegenstander plaatsen. Het gezicht wordt begrensd door het voorhoofd, de voorkant van de oren en de kaaklijn.
  6. Vanuit tachi-waza of ne-waza buiten het wedstrijdoppervlak gaan of de tegenstrever dwingen buiten het wedstrijdoppervlak te gaan.
- Als een kamper één voet buiten het wedstrijdoppervlak plaatst en niet onmiddellijk een aanval inzet of niet terugkeert naar het wedstrijdoppervlak wordt dit bestraft met shido. Twee voeten buiten het wedstrijdoppervlak wordt bestraft met shido.
- Als de kamper door zijn tegenstander buiten het wedstrijdoppervlak geduwd wordt zal de tegenstander (diegene die duwt) een shido krijgen. Als een kamper het wedstrijdoppervlak verlaat, wordt deze niet gestraft met shido indien dit gebeurt tijdens een actie vanuit een geldige positie.
7. De tegenstander met een of beide armen dwingen om een gebogen positie in te nemen zonder een directe aanval uit te voeren (blokkerende houding).
  8. Opzettelijk vermijden om Kumi-kata te nemen om zo actie te verhinderen.
  10. In staande positie, uit defensieve overwegingen, voortdurend vasthouden aan het eind van de mouw(en) van de tegenstander of vasthouden door de mouw einden strak om te draaien.
  11. In staande positie voortdurend de vingers van de tegenstander vasthouden, of één of beide handen in elkaar grijpen om daardoor wedstrijdacties te voorkomen. Het vastpakken van de pols of de handen van de tegenstander alleen om een aanval te voorkomen.
  12. Met één of meer vingers in de mouw of onderkant van de broek van de tegenstander grijpen.
  13. De vinger(s) van de tegenstrever naar achteren buigen om de greep van de tegenstrever te verbreken.
  14. De greep van de tegenstander verbreken met 2 handen indien het verbreken met 2 handen effectief is.
  15. Met knie of voet tegen hand of arm van de tegenstrever schoppen opdat deze zijn greep zou lossen.
  16. De revers van de judogi bedekken om het vastpakken door de tegenstrever te voorkomen.
  17. Kumi-kata van uke verbreken door een slag op zijn arm of hand.
  18. De tegenstander zijn handen blokkeren.
  19. Opzettelijk de eigen judogi in de war brengen, de gordel of broek losmaken zonder de toestemming van de scheidsrechter om tijd te winnen.
  20. Leg grabbing: het vastnemen, blokkeren of duwen met één of twee handen of armen onder de gordel. Enkel tijdens een duidelijke ne-waza situatie van beide kampers is contact onder de gordel met één of twee handen of armen toegestaan.
  21. Een lichaamsdeel van de tegenstander omcirkelen met het uit eind van de gordel of een slip van de judogi is niet toegestaan. De term omcirkelen betekent dat de judogi of de gordel volledig rond een lichaamsdeel van de tegenstander gedraaid wordt. Gebruik maken van de gordel of judogi als controle (zonder omcirkeling), b.v. over de arm van de tegenstander, mag niet bestraft worden.
  22. De judogi in de mond nemen (de eigen of de judogi van de tegenstrever).

23. Een voet of been in band, kraag of revers van de tegenstander plaatsen.
24. Toepassen van shime-waza gebruik makend van de onderkant van de eigen of tegenstander zijn judogi of de gordel of door alleen gebruik te maken van de vingers.
25. Wanneer tijdens shime-waza of kansetsu-waza het been van uke overstrekt wordt kondigt de scheidsrechter onmiddellijk mate aan en bestraft de kamper met shido.
26. De tegenstander omhelzen om te werpen. Het is geen shido wanneer tori kumi kata heeft met minstens een hand.
27. Een beenschaar (do-jime) toepassen op romp, hals of hoofd van de tegenstrever (een beenschaar is een schaarbeweging met gekruiste voeten waarbij de benen uitgestrekt worden).
28. Met knie of voet tegen hand of arm van de tegenstrever schoppen, opdat deze zijn greep zou lossen.
29. Wanneer beide kampers zich in tachi-waza bevinden en een of beide passen kansetsu-waza of shime-waza toe, moet de scheidsrechter mate en shido aankondigen. Wanneer het toepassen van kansetsu-waza of shime-waza gevaarlijk is of de tegenstrever hierdoor gekwetst geraakt is de straf hansokumake.
30. Een voet of been tussen de tegenstander zijn benen steken en dit zonder onmiddellijke aanval beschouwd men als negatief = shido.

### **HANSOKU-MAKE (groep zware overtredingen):**

Hansoku-make wordt gegeven aan een kamper die een zware overtreding begaat of die reeds 2 shido's heeft en weer een lichte overtreding begaat.

Bij een technische hansoku-make ter bescherming verliest de kamper de kamp maar indien van toepassing kan hij verder kampen.

1. Met het hoofd eerst naar de mat "duiken" door voorover en neerwaarts te buigen tijdens de uitvoering of poging tot uitvoering van technieken zoals uchi-mata, harai-goshi, enz. Of door direct achterwaarts te vallen bij de uitvoering of poging tot uitvoering van technieken.
2. Head defence, (om trauma's tijdens het judo te voorkomen), situaties waarbij uke vrijwillig landt op het hoofd (kin naar boven/achter) met bewegingen die gevaarlijk zijn voor het hoofd, nek of rug, om te voorkomen dat uke op de rug valt, moeten bestraft worden met hansokumake.

Bij een directe hansoku-make (handelingen tegen de geest van judo) is het NIET toegestaan om verder te kampen. Dit betekend uitsluiting van het tornooi.

1. Trachten de tegenstrever te werpen met kawazu-gake (hierbij slaat men één been om het been van de tegenstrever, met het gezicht ongeveer in dezelfde richting als dat van de tegenstrever en valt dan rugwaarts op de tegenstrever). Wanneer tori zich keert/draait tijdens het werpen is dit ook "kawazu-gake" en moet bestraft worden met hansoku-make. Met technieken zoals o-soto-gari, o-uchi-gari en uchi-mata waarbij de voet of het been van tori verstrengeld is met de benen van uke zijn toegestaan kan men scoren.
2. Kansetsu-waza toepassen op een andere plaats dan op het ellebooggewricht. Technieken zoals harai-goshi, uchi-mata, enz., toe passen met kumi-kata aan de kraag van uke (met slechts één hand) wat lijkt op ude-hishigi-waki-gatame (waarbij de pols van uke gevangen zit onder de arm van tori) en opzettelijk vallen met het gezicht richting tatami, (wat waarschijnlijk letsel veroorzaakt) wordt bestraft met hansoku-make. Wanneer er geen intentie is om zijn tegenstander netjes op zijn rug te werpen is dit een gevaarlijke actie, deze moet op dezelfde manier behandeld worden als ude-hishigi-waki-gatame.
3. Direct naar de mat vallen, terwijl men ude-hishigi-waki-gatame technieken toepast of tracht toe te passen.
4. Het steunbeen van de tegenstrever aan de binnenkant wegvegen, terwijl de tegenstrever een techniek zoals bijvoorbeeld harai-goshi uitvoert.
5. Een handeling verrichten die een kwetsuur aan de nek- of rugwervels van de tegenstrever kan veroorzaken of die in strijd is met de geest van het judo.
6. Zich opzettelijk achterwaarts laten vallen terwijl de tegenstrever zich vastklemt op zijn rug, en terwijl iedere kamper controle heeft over de beweging van de ander.
7. Een tegenstrever die op de mat ligt uit de mat tillen, om hem daarna weer op de mat te werpen.
8. Geen acht slaan op de aanwijzingen van de scheidsrechter.
9. Tijdens de wedstrijd onnodig roepen, opmerkingen of gebaren maken, met de bedoeling de tegenstrever of de scheidsrechter te vernederen.
10. Een hard of metalen voorwerp dragen (bedekt of niet).
11. Elke actie tegen de geest van het judo (met inbegrip van antijudo acties) wordt bestraft met een directe hansoku-make, dit kan op elk moment tijdens de wedstrijd.



Als een kamper herhaaldelijk lichte overtredingen begaat en bestraft moet worden met een 3de shido, geeft de scheidsrechter hansoku-make. Dit wil zeggen dat de 3de shido niet wordt uitgesproken, maar wel hansoku-make. De wedstrijd eindigt.