



# **Cupa Romaniei**

## **SENIORI**

  

### **Individual**

### **Masculin & Feminin 2025**

**Izvorani, Romania**  
**21 – 22 Martie 2025**



AGENȚIA NAȚIONALĂ  
PENTRU SPORT



## 1. Prezentare

Cupa Romaniei de Judo Individual Seniori  
Izvorani 21 – 22 martie 2025

### 1.1 Condiții specifice de participare Covid-19

Toți participanții, indiferent dacă sunt concurenți sau personal, arbitri sau oficiali TREBUIE:

• **se recomanda sa poarte in sala ( loc aglomerat) o mască de protectie.** Excepție fac sportivii pe tatami în timpul concursului și sportivii pe perioada încălzirii, purtarea unei masti fiind la latitudinea lor ;

## 2. Varsta

Sportivii nascuti inainte de 2010 (inclusiv)

## 3. Categoriile de greutate si durata meciurilor

Feminin: - 48 kg, - 52 kg, - 57 kg, - 63 kg, - 70 kg, 78 kg, + 78 kg,

Masculin: - 60 kg, - 66 kg, - 73 kg, - 81 kg, - 90 kg, -100 kg, + 100 kg,

Durata meciurilor: 4 minute

Golden score: fara limita

## 4. Responsabilitati

FRJ are responsabilitatea sa verifice viza medicala eliberata de catre **cabinetele medicale sportive**

Cluburile sunt responsabile pentru viza medicala si asigurarile medicale in caz de accidentari pentru sportivii lor.

Cluburile sunt responsabile pentru atitudinea membrilor delegatiei.

## 5. Inscrierea

Un sportiv poate participa la o singură categorie de greutate

Toți sportivii participanti trebuie sa fie inscrisi pentru acest concurs în sistemul de inregistrare online **FRJ (ROUJUDO): <https://competitii.frjudo.ro/>** .

Termenul limita pentru inregistrarea ROUJUDO este **Luni, 17 martie 2025**. Pentru orice neclaritate in folosirea programului va rugam sa ne contactati in scris la adresa [eduard.zgorcea@frjudo.ro](mailto:eduard.zgorcea@frjudo.ro) sau la tel. 0772002335

**IMPORTANT** Cluburile care inca nu au trimis solicitarea de inscriere in platforma online sunt rugate sa urmeze pasii de mai jos.

La adresa de email [eduard.zgorcea@frjudo.ro](mailto:eduard.zgorcea@frjudo.ro) se vor indica datele urmatoare:

- nume club;
- persoana responsabila RouJudo;
- e-mail si numar de telefon.

**NOTA Un e-mail = un user/utilizator** (nu poate fi folosita aceeași adresa de e-mail pentru useri/utilizatori multipli).

Numele/prenumele si localitatea de nastere nu se vor introduce in totalitate cu majuscule ci **doar litera de inceput** la fiecare dintre ele si fara diacritice. Structurile afiliate ce nu au utilizat linkul in primele 24 de ore de cand au primit e-mailul de conectarea pe platforma vor trebui sa acceseze printr-un click butonul resetare parola (in pagina principala **click pe “V-ati uitat parola?”**).

**Pentru o mai buna intelegere a modului de operare in sistemului online RouJudo va rugam sa urmariti tutorialul video din linkul acesta [https://www.youtube.com/watch?v=-tiweTmcFcY&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=-tiweTmcFcY&feature=emb_title)**

## 6. Validarea

Validarea sportivilor se va face inaintea tragerii la sorti si a sedintei tehnice .

**Pentru fiecare sportiv validat, organizatorul local va percepe o taxa in valoare de 50 lei / sportiv.**

## 7. Tragerea la sorti

Tragerea la sorti se va face dupa validarea sportivilor, in seara dinaintea startului concursului.

Medaliatii ultimei editii vor fi separati alaturi de sportivii componenti ai loturilor nationale.

## 8. Controlul greutatii (cantarul)

Controlul greutatii se va face in seara dinaintea concursului. Toti antrenorii, conducatorii delegatiilor si sportivii trebuie sa elibereze camera de cantar inaintea inceperii Cantarului Oficial, care va fi separat pentru feminin fata de masculin. Nu este permisa folosirea telefoanelor mobile, a aparatelor foto sau video in camera de cantar. Sportivii sunt rugati sa semneze pe lista de cantar doar in cazul in care au depasit limitele categoriei.

Intervalul orar pentru efectuarea cantarului este afisat in program.

Fiecare sportiv trebuie sa fie prezent la cântar, legitimandu-se cu pasaportul sportiv si act de identitate.

## 9. Echipamentul de concurs

Concursul se va desfasura **OBLIGATORIU IN JUDO GI ALB pentru primul sportiv strigat si IN JUDO GI ALBASTRU pentru al doilea sportiv strigat**. Fiecare sportiv trebuie să concureze cu judogi dupa ultimele reguli EJU / IJF

## 10. Formula de concurs

Concursul se va desfasura in sistemul cu dublu repesaj in cazul in care sunt mai mult de 5 sportivi pe categorie de greutate si sistem turneu pana la 5 sportivi pe categorie de greutate.

## 11. Arbitraj

Concursul va fi arbitrat de arbitri atestati FRJ.

Se va aplica regulamentul de arbitraj FIJ actual.

### 12.1 NOUL REGULAMENT !!!

**Prin prezenta vă informăm că, delegația României formată din 5 arbitri internaționali, respectiv Jeberean Marius, Cristea Cosmin, Halas Marian, Sterea Lena și Ioana Babiuc a participat la Seminarul pentru arbitri și antrenori organizat de către Federația Internațională de Judo, în perioada 14-15.12.2024 la Istanbul.**

La acest seminar au fost prezenți peste 300 de antrenori și arbitri reprezentând 79 de federații din Europa și reprezentanți din celelalte continente.

De asemenea, au participat toți directorii de arbitraj din celelalte continente, așteptându-se din partea acestora la o organizare foarte bună a seminarului și în celelalte continente.

Din partea Comisiei FIJ au fost prezenti următorii:

- Vladimir Barta – Head Director sportiv IJF
- Lascau Daniel Florin – Head Referee Director IJF
- Armen Bagdasarov – Head Referee Director IJF

- Jeon Ki Young – Head Referee Director IJF
- Meridja Mohamed – Director Comisia de Educatie și antrenori IJF
- Lisa Allen – Manager de competiție IJF
- Corak Sanda – Education Director IJF
- Pasquale Tonino Chyurlia – Secretar Comisie Arbitri IJF

La acest stagiu au fost prezentate modificările regulamentului de arbitraj de către directorul de arbitraj IJF – Florin Daniel Lascău, cât și diferite aspect educative, statistici de la Jocurile Olimpice Paris 2024, prezentate de Comisia Sport, Comisia de Educatie.

Seminarul din acest an a cuprins parte teoretică – vizionarea materialului cu noile modificări care vor intra în vigoare odată cu desfășurarea GS PARIS 2025 și se vor ajusta până în iunie, la Campionatul Mondial de seniori

Ca noutate, în Tachi-Waza revine al treilea scor, și vom avea IPPON, Waza-Ari și YUKO.

IPPON – se termină meciul

WAZA-ARI – o cădere lateral mai mare de 90°, ori pe linia umerilor care nu este suficient pentru IPPON

- se acordă la o cădere care nu îndeplinește toate criteriile pentru IPPON (lipsește ceva) dar 2 Waza-Ari se cumulează și sunt echivalenți cu IPPON – WAZA-ARI – awasete-IPPON

YUKO – căderile de YUKO – NU SE CUMULEAZĂ și NU POT ECHIVALA CU WAZA-ARI

SE ACORDĂ YUKO ÎN URMĂTOARELE SITUAȚII:

- cădere pe o parte de 90° sau foarte aproape de 90°
- cădere pe partea de sus a spatelui (umăr – omoplat)
- cădere lateral pe axa umerilor și cot (brațul este depărtat de corp)
- cădere pe fund – și nu se dă penalizare.
- Osaekomi – 5 sec (5 sec-9 sec)

În situația în care Uke cade pe fund, nu se mai ține cont de atingerea saltelei cu mâinile sau coatele la aterizare, dar în schimb este important să se urmărească corpul lui UKE în momentul aterizării. Dacă Uke are spatelul ridicat la 90° sau mai mult se dă YUKO, dar dacă poziția corpului e mai mult îndreptată spre înainte, mai puțin de 90°, nu se dă scor

Apare o situație nouă în ne-waza – Situație de fixare.

În ne-waza vom avea tot 3 scoruri , respectiv:

Ippon – 20 sec

Waza-ari – 10 sec sau mai mult (10 sec-19 sec)

YUKO

Directorul de arbitraj IJF – Florin Daniel Lascău a demonstrat practic anumite situații care au fost vizionate, pentru o înțelegere deplină a acestora.

Vizionarea situațiilor video din seminar s-a realizat pe durata a două zile, cuprinzând următoarele categorii supuse discuțiilor:

1. IPPON
2. IPPON vs WAZA-ARI
3. WAZA-ARI

4. WAZA-ARI vs YUKO
5. YUKO – Cădere pe fund
6. Cădere pe partea de sus a spatelui
7. Cădere pe cot
8. Cădere pe o parte

- YUKO vs NIMIC
- ALTE SITUAȚII (MODIFICĂRI)
- Bear Hug
- Reverse Seoi-Nage
- Tori folosește capul pe saltea în acțiune
- Uke aplică head defence
- DIVING (PLONJON)
- PRIZĂ SUB CENTURĂ
- KANSETSU-WAZACU PROIECTARE (EXECUTAT ÎN TACHI-WAZA)
- PRIZA ÎN INTERIORUL MÂNECII ȘI A CRACULUI PANTALONULUI (Uke și Tori)
- ATAC FALS
- PĂSIRE AFARĂ DIN SUPRAFAȚA DE LUPTĂ
- KUMIKATA (PRIZE)
- OSAEKOMI

1. IPPON – au fost prezentate 10 situații video cu proiectări foarte clare de IPPON, în ideea să avem cu toții aceeași opinie, să fie punct de reper pentru a putea înțelege evaluarea celorlalte căderi.

- IPPON vs WAZA-ARI – 10 situații în care se poate compara o cădere de Ippon cu cea de Waza-ari. Este foarte important să se acorde scorul corect pentru că, la Ippon se termină meciul iar dacă e scor greșit, comportamentul și mentalitatea sportivilor se poate schimba.

- WAZA-ARI – se acordă waza-ari la căderi în doi timpi, rulări pe spate fără viteză, căderi pe o latură cu mai mult de 90° linia corpului

YUKO – SE ACORDĂ YUKO ÎN URMĂTOARELE SITUAȚII:

- cădere pe o parte de 90° sau foarte aproape de 90°
- cădere pe partea de sus a spatelui (umăr – omoplat)
- cădere lateral pe axa umerilor și cot (brațul este depărtat de corp)
- cădere pe fund – nu se dă penalizare.
- Osaekomi – 5 sec (5 sec-9 sec)
- BEAR-HUG – va fi considerată priză Bear-Hug când se întâlnesc situațiile
- Atunci când un sportiv își duce mâinile la spatele adversarului (formează un cerc împrejurul adversarului) și reușește să și le apuce
- Atunci când un sportiv apucă centura adversarului la spate și apoi cu cealaltă mână își apucă propria mână
- Dacă un sportiv are priză pe adversary, îi dă drumul și apoi își împreunează mâinile la spatele adversarului

PRIZA BEAR-HUG VA FI PENALIZATĂ CU SHIDO

DACĂ UN SPORTIV DUCE AMBELE MÂINI LA SPATELE ADVERSARULUI ÎN ACELAȘI TIMP ȘI APUCĂ JUDOGI SAU NU – ACȚIUNEA ESTE VALABILĂ, NU SE PENALIZEAZĂ

DACĂ UN SPORTIV FACE ÎMBRĂȘĂRARE DAR ÎȘI APUCĂ MÂNECA (NU MÂNA) – ACȚIUNEA ESTE VALABILĂ

- REVERSE SEOI-NAGE – Această acțiune este permisă la seniori și juniori

LA CADEȘI – REVERSE SEOI-NAGE SE PENALIZEAZĂ CU SHIDO

- TORI execută acțiune cu capul sprijinit în saltea

Această acțiune este permisă la seniori și junior

LA COMPETIȚIILE PENTRU CADETI ACEASTĂ ACȚIUNE NU ESTE VALABILĂ ȘI SE PENALIZEAZĂ CU SHIDO

- UKE evită căderea cu HEAD-DEFENCE – La competițiile pentru seniori și juniori se consideră acțiune valabilă, nu se penalizează iar dacă aterizarea este de scor, Tori primește scor.

ÎN COMPETIȚIILE PENTRU CADETI – NU ESTE VALABILĂ ACȚIUNEA, DAR DACĂ TORI PROIECTEAZĂ DE SCOR – VA PRIMI SCOR, IAR UKE VA FI PENALIZAT CU SHIDO

La seniori – este valabil

La cadeti – SHIDO

ATERIZĂRILE ÎN POD – SE IAU ÎN CONSIDERARE , ÎN CONTINUARE EVALUATE CU IPPON

- DIVING – PLONJON

PENTRU PLONJON CU CAPUL ÎNTÂI PE TATAMI, EXECUTAT APLECAT ÎNAINTE ȘI ÎN JOS SAU SE ÎNCEARCĂ SĂ EXECUTE O SĂRITURĂ (TUMBĂ) ÎN TEHNICI PRECUM UCHI-MATA, HARAI-GOSHI, SEOI-NAGE, TAI-OTOSHI, KATA-GURUMA, TSURI-GOSHI, URA-NAGE ESTE INTERZIS ȘI SE PENALIZEAZĂ CU HANSOKUMAKE

PRIZĂ SUB CENTURĂ

- **TOATE PRIZELE PE BLUZĂ DE SUS ȘI PÂNĂ JOS SUB CENTURĂ, SUNT VALABILE.**
- **PRIZA PE PANTALON DE LA NIVELUL ȘOLDULUI ȘI PÂNĂ UNDE ÎNCEPE COAPSA (ÎN ZONA BAZINULUI) SUNT VALABILE**
- **PRIZA PE BLUZĂ DAR CU BRAȚUL PRINTRE PICIOARELE ADVERSARULUI, INDIFERENT DE DIRECȚIA DE ATAC (DIN FAȚĂ SAU DIN SPATE) NU ESTE VALABILĂ ȘI SE VA PENALIZA CU SHIDO. – Exemplele de mai jos**



**DACĂ ACESTE PRIZE SE FOLOSESC CA JUDO NEGATIV, SE VA PENALIZA CU SHIDO.**

**Prinderea, agățarea piciorului cu mâna sau brațul, atingerea piciorului de la începerea coapsei în jos este interzisă și se penalizează cu SHIDO**

1. KANSETSU-WAZA CU TEHNICĂ DE ARUNCARE (executat în Tachi-Waza)

Executarea unei tehnici de Kansetsu-Waza sau Shime-Waza în Tachi-Waza fără tehnică de judo sau cu tehnică de proiectare cu un mic risc de accidentare, când Uke are posibilitatea să scape – se penalizează cu SHIDO

PENTRU ACȚIUNI DE KANSETSU-WAZA ÎN TACHI-WAZA CU RISC MARE DE ACCIDENTARE (WAKI-GATAME) – HANSOKUMAKE

1. PRIZE ÎN INTERIORUL MÂNECII SAU A CRACULUI PANTALONULUI

În Tachi-Waza este permisă prinderea prizei în interiorul mânecii atât de către UKE cât și de TORI

În Tachi-Waza nu este permisă priza în cracul pantalonului – nici Tori și nici Uke, această priză se va penaliza cu SHIDO

În Ne-Waza sunt permise prizele din interiorul mânecii cât și în cracul pantalonului, atât de Uke cât și de Tori

1. ATAC FALS

Orice atac executat fără dezechilibrare, și fără intenție de proiectare, executat de multe ori pentru a evita lupta și a scăpa de prizele adversarului se penalizează cu SHIDO

Se aduce în discuție problema atacurilor repetate cu tehnici de Seoi-Otoshi, Tomoe-Nage și Sumi-Gaeshi

1. PĂȘIRE INTENȚIONATĂ DIN SUPRAFAȚA DE LUPTĂ

Atât în Tachi-Waza cât și în Ne-Waza, pășirea în afara suprafeței de luptă în mod intenționat, clar, vizibil în mod deliberat – se penalizează cu SHIDO

Lupta este mai liberă la marginea saltei și atât timp cât unul dintre sportive se află în suprafața de luptă, arbitrul nu va opri lupta, ci va aștepta momentul potrivit pentru Mate.

De asemenea se va opri lupta cu Mate și pentru siguranța sportivilor, să nu iasă foarte mult în suprafața de siguranță și să existe riscul de accidentare

În acțiunile de KEN-KEN este responsabilitatea arbitrului să oprească lupta, pentru siguranța sportivilor.

ÎN TACHI-WAZA DACĂ UNUL DINTRE SPORTIVI SE ÎNTOARCE INTENȚIONAT CU SPATELE LA ADVERSAR PENTRU A SCĂPA DINTR-O ANUMITĂ SITUAȚIE, ADVERSARUL POATE PROIECTA, FIIND ACȚIUNE VALABILĂ!!!

1. KUMIKATA

Timpul dintre momentul în care sportivii au prins prizele convenționale –( mânecă și rever pe părți diferite ale lui Uke ) și executarea atacului, este de 30 secunde, dacă există un progress evident

Se acordă timp mai mult pentru prize neconvenționale, respectiv prize pe aceeași parte, prize în cruce – lupta se oprește cu Mate după 15 secunde, dacă nu există un progress

1. OSAEKOMI

OSAEKOMI – va fi declarat unde există tehnică KODOKAN clasificată ca tehnică de fixare, unde se ia în considerare fixarea și controlul.

Doar controlul nu este de ajuns pentru a se declara Osaekomi, Tori trebuie să aibă tehnică Kodokan și poziția corpului să fie îndreptată spre saltea

Când arbitrul anunță Osaekomi, trebuie să fie sigur că nimeni nu contest acel moment!!

La finalul acestui seminar ni s-a comunicat că situațiile video pot fi vizionate pe linkul de pe pagina de internet a Federației Internaționale de Judo: <https://referee.ijf.org/>

## 12. Control Anti-Doping

În cazul solicitării unui control anti-doping, fiecare sportiv invitat trebuie să se prezinte personal însoțit de medic /antrenor/parinte, să se legitimeze cu cartea de identitate și declarația de accept din partea părinților privind recoltarea probelor de doping pentru minori.

## 13. Program

<b>Vineri, 21 martie 2025</b>		
15:00 – 17:00	Validarea documentelor	Sala Polivalenta COSR Izvorani Complexul Olimpic "Sydney 2000" com. Ciolpani, sat Izvorani, jud. Ilfov
16:00 – 17:00	Cantar neoficial	Sala Polivalenta COSR Izvorani Complexul Olimpic "Sydney 2000" com. Ciolpani, sat Izvorani, jud. Ilfov
17:00 – 18:00	Cantar oficial pentru categoriile: Feminin: -48kg, -52 kg, -57kg, -63 kg , - 70 kg, -78 kg , + 78 kg Masculin: -60 kg, -66 kg, -73kg, - 81 kg, - 90 kg, - 100 kg, +100 kg	Sala Polivalenta COSR Izvorani Complexul Olimpic "Sydney 2000" com. Ciolpani, sat Izvorani, jud. Ilfov
18:30	Sedinta tehnica si tragerea la sorti	Sala Polivalenta COSR Izvorani Complexul Olimpic "Sydney 2000" com. Ciolpani, sat Izvorani, jud. Ilfov
<b>Sambata, 22 martie 2025</b>		
Feminin -48kg, -52 kg, -57kg, -63 kg, - 70 kg, -78 kg, + 78 kg Masculin -60 kg, -66 kg, -73kg, -81 kg, -90 kg, -100 kg, +100 kg		
09:30	Start concurs pe 2 suprafete REUNIUNEA I –ELIMINATORII, REPESAJ REUNIUNEA II-FINALE –MEDALII PREMIEREA	Sala Polivalenta COSR Izvorani Complexul Olimpic "Sydney 2000" com. Ciolpani, sat Izvorani, jud. Ilfov
17:00-17:30	Cantar oficial pentru cei care au lupta la Cupa Romaniei si doresc schimbarea categoriei. <b>TOLERANTA 2 KG</b> <b>PENTRU SPORTIVII CARE PARTICIPA NUMAI LA CN NE WAZA NU VA FI TOLERANTA LA CANTAR.</b>	Sala Polivalenta COSR Izvorani Complexul Olimpic "Sydney 2000" com. Ciolpani, sat Izvorani, jud. Ilfov
<b>Duminica, 23 martie 2025</b>		
09:00	Start concurs CN Ne Waza	Sala Polivalenta COSR Izvorani Complexul Olimpic "Sydney 2000" com. Ciolpani, sat Izvorani, jud. Ilfov

**14. Ceremonia de premiere**

Va fi organizata in judogi de culoare alb. Este interzisa prezenta pe podium in ciorapi, papuci, adidasi sau orice incaltaminte. De asemenea, la masculin nu este permisa purtarea pe sub bluza judogiului a niciunui alt articol vestimentar.

**15. Conditii la locul de desfasurare al competitiei, cazare si masa.**

**1. Izvorani COSR**– [receptieizvorani@yahoo.com](mailto:receptieizvorani@yahoo.com) , Bira Florin 0740494970

**2. Complex Sportiv National Nicolae Navasart Snagov-sat Izvorani**

**Email:**

office@csnnavasart.ro

receptie@csnnavasart.ro

Popescu Adrian 0724 280 091