

# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE JUDO



## REGULAMENT DE PARTICIPARE LA CAMPIONATULUI NAȚIONAL DE JUDO ADAPTAT – SPECIAL NEDDS BUCUREȘTI 27-28 IUNIE 2026



**PROGRAM DE DESFĂȘURARE A  
CAMPIONATULUI NAȚIONAL DE JUDO ADAPTAT  
BUCUREȘTI 27-28 IUNIE 2026**

Competiția se va desfășura la

SALA DE SPORT CNS "SALA POLIVALENTĂ" BUCUREȘTI  
Calea Piscului 10, București, 040354

**SÂMBĂTĂ 27 IUNIE**

- 16.00 -17.00      **SOSIREA PARTICIPANȚILOR**
- 17.00 -17.30 - validare documente, cântar de probă
- 17.30 - 18.30 - *divisioning = antrenament comun pe nivelele declarate la înscriere,*  
*(la care TOȚI ANTRENORII ÎNSOȚITORI sunt rugați să se prezinte pe tatami în JUDOGI alb)*
- 18.30 – 19.30 *cântar oficial*

**DUMINICĂ 28 IUNIE**

- **11.00 - 12.00** *Aprofundare Regulament Arbitraj A-Judo (Arbitri A-Judo)*
- 12.45 – 14.00 - *încălzirea comună*
- 14.30 -15.00 - *Ceremonia de deschidere*
- 15.00 – *începerea competiției*  
*(pe două spații de luptă - dacă numărul de participanți va necesita aceasta)*
- 17,30 – 18.00 *(aproximativ) festivitatea de premiere*
  - ♣ *Menționăm că, festivitatea de premiere se va face la terminarea competiției, câștigătorii vor primi diplome, medalii, tricouri – din partea FRJ*
  - ♣ *Sportivii cu dizabilități care nu dețin un certificat conform legii 448/2006 cu modificările și completările ulterioare și vor participa la acest la Demostrația de Judo, vor primi diplome și premii de participare, în afara Campionatului din partea organizatorilor.*

**NU SE PERCEPE TAXA DE PARTICIPARE !**

**Programul poate suferi modificări în funcție de condițiile de organizare!**

**\*Fiecare club sportiv este responsabil pentru documentele sportivilor, asigurarea în caz de accidentare, cazarea, transportul și masa acestora.**

# CONDIȚII DE PARTICIPARE

## 1. Prezentare

CAMPIONATE NAȚIONALE ȘI CUPE NAȚIONALE DE JUDO ADAPTAT-SPECIAL NEEDS, care sunt organizate sub egida Federației Române de Judo

Condiții specifice de participare:

- CLUBUL SPORTIV SĂ FIE AFILIAT LA FRJ
- SPORTIVII SĂ FIE LEGITIMATI CU VIZA ANUALĂ ȘI VIZĂ MEDICALĂ SPORTIVĂ VALABILĂ
- SPORTIVII SĂ DEȚINĂ CERTIFICAT MEDICAL CONFORM LEGII 448/2006
- SĂ FIE VALIDATI DE COMISIA DE JUDO ADAPTAT

## 2. Vârsta

Sportivi Special Needs, între 9 și 40 ani, atât masculin cât și feminin.

Sub U15 ani

Peste O15 ani

## 3. Categoriile de greutate:

U15

Feminin	-24	-28	-32	-36	-40	-44	-48	-52	-57	-63	-70	+70
Masculin	-26	-30	-34	-38	-42	-46	-50	-55	-60	-66	-73	+73

O15

Feminin	-48	-52	-57	-63	-70	-78	+78
Masculin	-60	-66	-73	-81	-90	-100	+100

**!!! În cazuri excepționale directorul de concurs, medicul și albitrul responsabil de competiție poate implementa o noua categorie de greutate pentru ca toti sportivii sa aibă șanse egale la competiție!!!**

Încadrarea în categorii se va face în urma diviziunii și formării grupelor.

## 4. Naționalitatea

Sportivii trebuie să aibă cetățenia Română și să fie eligibil pentru a face parte din Loturile Naționale (sportivul să nu fie în clasamentul mondial pentru altă țară și dacă este, să aibă acceptul de la țara respectivă)

## 5. Responsabilități

Arbitri FRJ au responsabilitatea să verifice viza medicală sportivă eliberată de către cabinete de medicină sportivă.

Cluburile sunt responsabile pentru viza medicală sportivă și asigurările de sănătate în caz de accidentări pentru sportivii lor.

Cluburile sunt responsabile pentru atitudinea membrilor delegației.

## 6. Înscrierea

Un sportiv poate participa la o singură categorie de greutate și numai la un nivel de divizare.

Toți sportivii participanți se vor înscrie trimitând aplicația la [specialneeds@frjudo.ro](mailto:specialneeds@frjudo.ro),

**până la data de 22.06.2026, după această dată se percepe o taxa de 50 lei/sportiv, după data de 25.06.2026 nu se mai fac înscrieri.**

## 7. Validarea

Validarea sportivilor se va face înaintea formării grupelor, de către secretarul de concurs.

Sportivii trebuie să îndeplinească cumulativ următoarele :

- Să facă parte dintr-un club afiliat FRJ,
- Să fie legitimat cu viza anuală și viză medicală sportivă valabilă
- Să dețină certificat medical conform legii 448/2006

## 8. Tragerea la sorți

Tragerea la sorți se va face după validarea sportivilor, în seara dinaintea concursului, după divizoring.

## 9. Controlul greutății (cântarul)

Controlul greutății se va face în seara dinaintea concursului de către arbitrii delegați de FRJ cu Licență A-Judo, totodată arbitrii vor avea obligația să verifice vizele anuale, vizele medicale sportive aplicate în pașapoartul sportiv și/sau viza medicală sportivă aplicată pe o adeverință medicală eliberată de un medic sportiv, valabilă doar la competiția respectivă.

Toți antrenorii, conducătorii delegațiilor și sportivii trebuie să elibereze camera de cântar înaintea începerii Cântarului Oficial, care va fi separat pentru feminin față de masculin.

Nu este permisă folosirea telefoanelor mobile, a aparatelor foto sau video în camera de cântar.

Sportivii sunt rugați să semneze pe lista de cântar doar în cazul în care au depășit limitele categoriei de greutate.

Intervalul orar pentru efectuarea cântarului este afișat în program.

La terminarea cântarului arbitrii vor întocmi un proces verbal de confirmare și validare a sportivilor, orice neregulă constatată este transmisă Directorului de Concurs.

Formarea grupelor se face după efectuarea cântarului, de către organizator.

Fiecare sportiv trebuie să fie prezent la cântar, legitimându-se cu pasaportul sportiv și act de identitate.

Verificarea vizei medicale sportive se face în timpul efectuării cântarului de către arbitrii delegați.

## 10. Reguli de Concurs:

- La înscriere, antrenorul are obligația să precizeze în formularul de înscriere dacă dacă sportivul va concura în tachi-waza sau ne-waza.
- Se aplică regulamentul de arbitraj FIJ/EJU/FRJ actual 2026, coroborat și completat de regulamentul FRJ de Judo Adaptat-Special Needs

## 11. Echipamentul și igiena personală

Regulamente.

a. Judogii trebuie să fie adaptați la limitările fizice ale judoka; cu toate acestea, nu trebuie împiedice adversarul să execute tehnica corectă de judo.

b. Purtarea șosetelor cu puncte de prindere din cauciuc în Ne-waza este permisă din motive medicale.

c. Purtarea unui tricou alb simplu cu gât rotund sub judogi este obligatorie pentru sportivele de sex feminin. Pentru sportivii de sex masculin, pot fi purtate tricouri albe simple.

d. Purtarea unei aparaturi bucale este permisă și respectă reglementările.

e. Ajutoarele trebuie să fie sigure atât pentru purtător, cât și pentru adversar și nu pot conține materiale dure, sau suprafețe, care urmează să fie decise la discreția arbitrilor principal.

f. Adversarul nu poate fi dezavantajat, nici purtătorul nu poate avea un avantaj nerezonabil.

g. Ochelarii nu pot avea suprafețe dure și trebuie să se potrivească la nivelul feței. Ochelari de sport sunt permisi doar dacă sunt validați de medicul de concurs și cu condiția să o facă nu prezintă un risc pentru niciunul dintre sportivi.

- Se folosesc doar judogi alb.

- Ajutoarele sunt considerate în afara uniformei standard de judo, așa cum este descris în Turneul IJF

- Judogi trebuie să fie curat, uscat și fără mirosuri neplăcute

- Unghiile de la picioare și mâini să fie tăiate scurt

- Părul lung trebuie să fie legat astfel să nu deranjeze pe celălalt combatant

- Orice combatant care nu corespunde exigentelor mai sus menționate nu vă avea dreptul să lupte, iar oponentul vă fi declarant învingător prin fusen-gachi, dacă meciul a început se câștiga cu kiken-gachi.

## 12. Formula de concurs

-Competitia se va desfășura în sistemul dublu repesaj în cazul în care sunt mai mult de 5 sportivi pe categorie de greutate și sistem turneu acolo unde sunt până la 5 sportivi. Arbitraj

Se va arbitra conform regulamentul FIJ/EJU/FRJ și regulamentul FRJ de Judo Adaptat 2025.

## 13. 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 doping pentru minori.

## 14. Ceremonia de premiere

La festivitatea de premiere judoka se va prezenta în judogi alb.

## ANEXE

### INFORMAȚII DETALIIATE PRIVIND:

- CLASIFICAREA JUDOKA
- ATELIER DE DIVIZARE
- REALIZAREA GRUPELOR
- REGULAMENT DE LUPTA

# Clasificare judoka:

Nivelurile sunt determinate prin compararea nivelului de calificare al judoka adaptat cu un judoka competitiv principal (pentru nivelul 1) sau cu un judoka recreativ principal (nivelurile 2–5).

**Nivelul 1** este un judoka care poate juca într-un shiai cu un judoka competitiv de masă. Acest judoka este rapid și puternic și are o reacție excelentă. Are un simț puternic pentru judo și o perspectivă strategică excelentă. Acest tip de judoka are un handicap minim și, prin urmare, frecventează de obicei o educație regulată. În general, aceștia sunt judoka cu dizabilități fizice sociale sau ușoare, VI și judoka surd, precum și un jucător care a crescut dincolo de nivelul 2.

**Nivelul 2** este un judoka care poate efectua randori cu un judoka recreativ principal. Acest judoka este rapid și puternic și uneori răspunde ușor târziu la situații de judo. Are un simț bun pentru judo, dar de obicei nu are strategie.

**Nivelul 3** este un judoka care poate efectua un randori jucăuș cu un judoka recreativ principal. Acest judoka este destul de rapid și puternic și are o capacitate de reacție dezvoltată în mod rezonabil, dar aproape întotdeauna răspunde târziu la judo-ul situațional. Strategia pentru acest tip de judoka constă în repetarea repetată a aceleiași tehnici. Nu există o strategie perceptibilă.

**Nivelul 4** este un judoka care poate lupta și se poate juca cu un alt judoka de același nivel. Sensibilitatea este suboptimă. De obicei, singura tehnică de judo constă în eliminare și osae-komi.

Nivelul 5 este un judoka care poate lupta și se poate juca cu alți judoka de același nivel. Acești judoka sunt foarte pasivi sau răspund foarte încet. Este necesar un antrenament constant pentru a lua măsurii. Când ajung în osae-komi, acțiunea de a se elibera poate dura foarte mult.

## **Împărțirea pe grupe:**

### **Antrenor**

Fiecare antrenor ar trebui să își poată plasa judoka în divizia corectă. Important în realizarea acestui lucru este o analiză pură, detașată și onestă a capacităților aceluiași judoka, în care nu sunt privite doar acele capacități și siguranța, ci și potențialii adversari ai judokei.

### **Organizator**

Una dintre prioritățile principale ale organizatorului unui turneu trebuie să fie încheierea turneului fără răni grave pentru participanți.

Informațiile privind clasificarea judoka sunt obținute în mai multe moduri:

### **Formulare de cerere**

Aceasta este sursa principală de informații de clasificare. Există, totuși, o serie de motive pentru care această sursă nu este complet fiabilă.

*De exemplu, este extrem de tentant să pui un judoka într-o clasă prea mică pentru a-i crește șansele de a câștiga și, din păcate, acest lucru se întâmplă din când în când.*

*Presiunea părinților sau pur și simplu ambiția oarbă a antrenorilor sunt, de obicei, factorii principali ai acestui comportament.*

*Pe de altă parte, majoritatea antrenorilor înțeleg în aceste zile că aceste practici copilărești nu ajută pe nimeni.*

*Un alt motiv este acela că unii antrenori pur și simplu nu au suficientă experiență cu aplicațiile pentru turneele de Judo Adaptat.*

*Deși descrierile din reguli sunt destul de clare, aplicarea la un turneu este cu totul alta.*

*Adesea, un judoka este pus pe partea „sigură” și este clasificat într-o divizie prea mică.*

*De înțeles, dar poate fi evident că acest lucru poate avea efecte adverse și asupra adversarului.*

*În cele din urmă, se întâmplă destul de des ca un judoka să fie clasificat pe baza experienței turneului sau a lipsei acesteia.*

*Acest lucru este absolut incorect și poate duce la situații periculoase.*

# Atelier de divizare

Un turneu care include toți „suspecții obișnuiți”, judoka care participă la toate turneele, nu va fi prea dificil în ceea ce privește divizarea. Diversiunile vor fi observate și, de obicei, corectate rapid.

Există și o formă de control social la locul de muncă.

Însă turneele cu judoka debutanți sau judoka care participă neregulat și pentru care capacitățile de judo sunt îndoielnice sau variabile pot beneficia foarte mult de un atelier de divizare anterior turneului propriu-zis. Aceasta se referă în principal la nivelurile 3, 4 și 5.

## **Procedura de divizare**

Procedura de divizare este menită să valideze datele din formularele de cerere. Judoka care sunt clasificați incorect pot fi corecțati prin această procedură.

În turneele mai mici, atelierul de clasificare poate fi deghizat ca o încălzire. Turneele mai mari necesită adesea o zi suplimentară pentru atelier.

## **Funcții**

### **Cap de divizare (DH)**

DH face grupele preliminare și este responsabil, în cele din urmă, pentru pungile finale.

- DH are experiență în fabricarea de pungi și a finalizat mai multe diviziuni cu succes.

### **Lider de divizare (DL)**

DL urmărește și discută procedurile cu DT, ajută antrenorii cu pungile de pe tatami și urmărește schimbările necesare.

Acest lucru este apoi discutat cu DH și, dacă este necesar, aplicat.

Doar atunci când se observă o diferență extremă în nivelul participantului la grupă, un judoka va fi transferat la o grupă mai adecvată.

Dacă diferența nu este extremă, procedura de divizare va fi finalizată pe același tatami și schimbarea în grupă pentru acel judoka particular poate fi efectuată ulterior.

- DL trebuie să fie profesori experimentați de judo și trebuie să aibă o imagine de ansamblu bună asupra diferitelor dizabilități și comportamentului asociat pe tatami.

### **Profesorii de divizare (DT) și asistenții acestora**

Aceștia sunt profesorii care execută lecțiile de randori, verifică dacă pungile sunt corecte și, dacă este necesar, oferă asistență pentru DL.

Antrenorii judoka pot fi de mare ajutor ca asistenți în această chestiune, datorită relației lor mai strânse cu judoka. Câteva observații suplimentare cu privire la aceasta pot fi găsite în 7.4.

- DT sunt profesori de judo cu experiență, care trebuie să fie foarte conștienți de siguranța și procedurile de pe tatami.

## **Procedură**

• Judoka primește o grupă preliminară și un tatami. Acesta este grupul care va efectua împreună exercițiile de divizare.

• Sesiunile de clasificare durează între 45 și 60 de minute. Important este să nu depășești durata de atenție a judoka, altfel sesiunea poate fi percepută ca plictisitoare. Nu uitați: judoka mai are un turneu în față!

• La fiecare 15–20 de minute, DT-urile se rotesc către un alt tatami.

• Pot exista maximum 4–5 perle pe tatami, pe sesiune.

• DT apelează fiecare judoka la tatami-ul atribuit și face grupuri pe grupă. În mod preferabil, fiecare grup este însoțit de un asistent.

Rețineți că aceasta este o parte importantă a divizării. Deoarece acesta este primul contact, acesta permite DT să observe vizual și să compare un judoka cu grupul său în următoarele zone:

- Jucăuș / serios
- Alert / îndepărtat / visător / nervos
- Mic / mare
- Rapid / lent
- etc.
- Practic: acest exercițiu poate servi și ca apel nominal.
- După aceasta, sesiunile de împărțire pot continua.
- După o verificare finală, DH va finaliza pungile pentru turneu.

### **Atelier de divizare**

#### **Constrângeri**

Este foarte important să înțelegem că nivelul de judo poate fi determinat doar prin judo.

De exemplu, echilibrul ar trebui testat în timpul situațiilor de judo reale. Deși un judoka poate avea probleme cu echilibrul său în viața de zi cu zi, de multe ori a învățat să compenseze acest lucru în timpul judo-ului și poate chiar a învățat să profite de lipsa sa de echilibru.

Testarea situațiilor reale în randori este, prin urmare, cel mai bun test pentru abilitatea de judo.

Cu toate acestea, un randori propriu-zis ar putea fi oarecum problematic: este obositor pentru judoka care ar putea fi nevoit să acționeze mai târziu în shiai, iar conceptul de randori nu este întotdeauna înțeles foarte bine pentru judoka de nivel inferior și poate ajunge în shiai.

Prin urmare, diferențele abilități trebuie testate într-un mod ludic, făcând exerciții simple: formele randori.

#### **Opt principii de abilități**

Observarea executării acestor opt abilități poate fi utilizată pentru a determina lucrurile care contează cu adevărat în shiai: putere, capacitate de reacție, echilibru, voință de a câștiga, tactici.

1. Diverse forme de ukemi-waza (autonome)
2. Diverse forme de ukemi-waza (când sunt aruncate)
3. Executarea osae-komi-waza
4. Eliberarea de osae-komi-waza (toketa-waza)
5. Tehnica de înclinare
6. Aruncări (nage-waza)
7. Combinații (renraku-waza)
8. Preluări (kaeshi-waza)

#### **Exemple de jocuri**

Scopul principal al unui atelier de divizare este de a lucra cele 8 abilități de mai sus într-o lecție de randori care durează aproximativ 15–20 de minute.

Un număr de exemple este listat mai jos, dar numărul de posibilități este nelimitat.

#### **Abilitatea 1**

Pentru nivelurile inferioare sau ca încălzire, un joc de etichete prin care uke poate fi eliberat printr-o tehnică ukemi.

Acest lucru permite să observăm cine are perspicacitate și cine este mai rapid sau poate mai lent decât ceilalți.

### **Aptitudinile 2, 6 și 7**

*Un joc cu ștafetă propus.*

*Un judoka este de cealaltă parte a tatami, al doilea judoka aleargă acolo și îl aruncă pe numărul unu, numărul unu revine la numărul trei și face high-five, numărul trei aleargă la numărul doi și îl aruncă etc.*

*Prin aceasta devine vizibil cine este sigur, cine poate arunca corect, cine poate cădea corect, își amintește instrucțiunile etc.*

### **Aptitudinile 3 și 4**

*Aceste abilități pot fi testate foarte bine împreună.*

*Demonstrați o tehnică osae-komi și spuneți-i lui uke să scape în 15 secunde.*

*Demonstrați tehnica corectă de evadare și faceți din nou jocul.*

*Prin aceasta devine vizibil cât de confortabil este un judoka în ne-waza, puterea sa disponibilă și cât de repede preia noi tehnici.*

### **Aptitudinea 5**

*Acest lucru poate fi combinat cu exemplul anterior.*

*Faceți jocul „oilor de tuns” și demonstrați o tehnică de înclinare, apoi practicați această tehnică și lăsați-o să se termine cu un randori scurt.*

*Acest lucru ar trebui să demonstreze abilitățile judoka și ar trebui să devină clar dacă toți judoka din acea grupă se potrivesc reciproc.*

### **Abilitățile 7 și 8**

*Acestea pot fi testate printr-un mic joc de osoto-gari fără a arunca efectiv sau prin jocul uki-goshi, prin care judoka încearcă să-și prindă reciproc piciorul superior.*

*Echilibrul și capacitatea de reacție vor deveni vizibile.*

### **Observații**

#### **Importanța formei de joc**

*Cele de mai sus sunt exemple, desigur, și există numeroase alte forme randori care pot fi utilizate pentru a aduna informațiile necesare.*

*Important este să nu arătați o lecție uscată: „vă rog să-mi arătați un rol înainte”, ci să oferiți un exercițiu jucăuș, dar competitiv, care să permită judoka să-și arate partea cea mai bună.*

*Forma jocului este să ne asigurăm că randori-ul pe care îl dorim nu ajunge în shiai.*

#### **Fă ca judoka să arate cât mai bine**

*Desigur, este foarte important să vă asigurați că diferitele abilități ale judoka devin vizibile în timpul atelierului, astfel încât să vă asigurați că fie judoka se află în grupa corectă, fie că trebuie mutat într-o altă grupă.*

*Dacă judoka trebuie încurajat să performeze, atunci nu ar trebui să fie nicio problemă – la urma urmei, acest lucru se întâmplă și în timpul turneului.*

#### **Importanța rotației și a zonei de confort**

*Un alt punct important este rotirea partenerilor cu care judoka face atelierul.*

*Prin rotire, diferențele reciproce dintre diferiții judoka devin clare.*

*Prin urmare, unui judoka nu trebuie să i se permită să susțină atelierul cu partenerul său obișnuit.*

*Rutina pe care o are o astfel de pereche va distorsiona observațiile corecte.*

*Prin urmare: scoateți judoka din zona sa de confort – la urma urmei, nici în shiai nu va evolua împotriva partenerului său obișnuit!*

*Din același motiv, este mai bine să nu aveți antrenorul judokei participând la jocurile randori. Antrenorul vă poate ajuta și consilia, dar nu este recomandabilă o interacțiune directă cu judoka.*

# Realizarea grupelor

## *Reguli de bază:*

1. **În Judo Adaptat, nivelul este cel mai important, iar categoriile de greutate care se aplică judo-ului obișnuit sunt secundare.**

*Excepție fac campionatele oficiale pentru nivelurile 1 și 2 și, bineînțeles, dacă organizatorul turneului dorește să adere la diviziile de greutate.*

*Este recomandabil să menționați această politică în invitație, pentru a evita dezamăgirile.*

*Un exemplu: un judoka care cântărește 72 de kilograme, de nivelul 3, ar ajunge în categoria -73 la judo obișnuit.*

*Un judoka care cântărește 74 de kilograme din aceeași categorie ar ajunge în -81.*

*În Judo Adaptat, este posibil să puneți acești doi judoka în aceeași grupă.*

*Regula generală: diferența reciprocă între weight nu poate fi mai mare de 15.*

2. **Un organizator al turneului trebuie să se străduiască întotdeauna să nu pună nivelurile 1 și 2 împreună, din cauza diferențelor mari dintre un nivel bun 1 și un nivel inferior 2.**

*Dacă este necesar să faceți acest lucru, acest lucru ar trebui să se întâmple numai în coordonare și cu aprobarea antrenorilor.*

*Responsabilitatea revine atunci antrenorilor.*

3. **Abilitățile de judo diminuate la nivelul 4 pot fi compensate prin punerea judoka într-un meci împotriva unui nivel mai ușor 3.**

*Este posibil să combinați nivelurile în acest mod (nivelul 2 împotriva 3, 3 împotriva 4 etc.).*

*Dar nu 3 împotriva 5. Nu este posibil să aveți trei niveluri în interiorul unei grupe.*

## *Nivelul 5*

*De preferință, grupele de nivelul 5 ar trebui să aibă maximum 5 persoane, din cauza rezistenței adesea limitate a acestor judoka.*

## *Sub 15 ani*

*Vârsta este foarte importantă. În mod ideal, nu ar trebui să existe o diferență de vârstă mai mare de 3 ani.*

*Dacă diferența este mai mare, atunci este posibil să treceți la un alt nivel, adică un judoka mai tânăr, dar mai ușor, nivelul 2, împotriva unuia mai vechi, dar mai greu, nivelul 3.*

## *Situații speciale*

*Asigurați-vă că explicați în invitație modul în care vor fi abordate situațiile speciale, pentru a evita dezamăgirile în timpul punerii în comun.*

*Chiar mai bine este să discutați situațiile speciale cu antrenorul.*

## *Feminin peste 12 ani*

*Uneori pur și simplu nu există suficiente sportive feminine pentru a crea o grupă corectă.*

*În consultare cu antrenorul, se poate decide apoi plasarea unei astfel de feminine într-o grupă masculină, dar cu un nivel mai mic.*

*O femeie de nivel 3 ajunge atunci într-o grupă de bărbați de nivelul 4.*

*Judoka peste 15 ani pentru care nu se poate face nicio grupă adecvată*

*Aceștia sunt adesea judoka mai ușori de la nivelurile 3, 4 și 5.*

*În consultare cu antrenorii, se poate decide dacă judoka poate concura într-o grupă sub 16 ani.*

*Din nou, poate fi necesară compensarea greutății și/sau nivelului.*

*Exemplu: judoka de 26 de ani, 45 kg, nivel 4 contra 13 ani, 50 kg, nivel 4.*

*Este întotdeauna posibil să combinați nivelurile 5, atâta timp cât greutatea este comparabilă (+/- 15%).*

*Judoka greu sub 15 ani pentru care nu poate fi realizată nicio grupă corectă*

*Judoka greu sub 15 ani poate fi pus într-o grupă peste 16 ani numai în consultare cu antrenorul.*

*Adesea trebuie făcută o compensare în greutate și/sau nivel.*

*Exemplu: judoka 5 ani, 75 kg, nivel 3 contra 27 ani, 70 kg, nivel 3 sau 75 kg, nivel 4.*

*Feminin nivel 5*

*Este adesea posibil să fuzionezi o grupă de sex feminin de nivelul 5 cu o grupă de sex masculin de nivelul 5.*

*Vârsta are o importanță minoră, atâta timp cât greutățile sunt comparabile.*

*Regula: peste 16 ani nu cu 11 ani sau mai puțin. Din nou, totul se întâmplă în consultare cu antrenorii.*

# Regulament de luptă

## Norme generale

**TACHI-WAZA** – Lupta va începe din picioare.

**NE-WAZA** – Lupta va începe de pe sol.

*Regulile și reglementările pentru judo adaptat rămân în vigoare.*

*Regulile stabilite în acest document reprezintă o mărire a regulilor menționate.*

*Orice situație neprevăzută este clarificată de arbitrul-șef și directorul de concurs.*

- *Competiția va fi arbitrată de arbitri atestați FRJ cu Licență A-Judo.*
- *Competiția va fi arbitrată după regula majorității de trei.*
- *Timpul regulamentar de luptă este de 180 secunde, cu golden score nelimitat pentru un meci la nivelul 1 și nivelul 2.*
- *Timpul regulamentar de luptă este de 90 secunde fără golden score pentru un meci la nivelul 3, nivelul 4 și nivelul 5.*

*În aceste 180/90 de secunde se punctează ippon, waza-ari și yuko.*

*La nivelul 1, nivelul 2 și nivelul 3 = primul care punctează cu ippon câștigă, 2 waza-ari = ippon.*

*La nivelul 4 și nivelul 5 = meciul durează 90 secunde și se contabilizează punctele ippon și waza-ari.*

*(câștigă judoka care acumulează mai multe puncte)*

*La nivelul 4 și nivelul 5, câștigătorul meciului este cel care are mai multe ippon sau cel care are mai multe waza-ari. Punctajul final se determină după cum urmează:*

- *Dacă un judoka câștigă cu mai multe ippon, atunci scorul final rămâne ippon.*
- *Dacă judoka alb punctează (de exemplu) 5 ippon, iar judoka albastru punctează 3 ippon, atunci judoka alb câștigă cu ippon.*
- *Dacă judoka alb punctează 2 ippon, iar judoka albastru punctează 2 ippon și 1 waza-ari, atunci albastru câștigă cu waza-ari.*
- *Dacă judoka alb are 1 ippon, iar judoka albastru are 4 waza-ari = 2 ippon, atunci judoka albastru câștigă cu 2 ippon.*
- *Dacă Tori proiectează de ippon și continuă cu osae-komi valabilă, la sfârșitul osae-komi se punctează 2 ippon.*

*La osae-komi-waza:*

- *5 secunde = yuko*
- *10 secunde = waza-ari*
- *15 secunde = ippon*

*Dacă ambii sportivi sunt la egalitate de puncte după terminarea timpului regulamentar, urmează hantei (fără golden score).*

*Penalizările vor fi evitate pe cât de mult posibil și nu sunt luate în calcul în scor.*

## Procedee interzise

- *Căderea voluntară peste adversar este interzisă pentru protejarea adversarului. În tachi-waza sunt interzise următoarele tehnici:*
- *Orice tehnică care pune în pericol gâtul adversarului este interzisă (ex.: goshi-guruma, harai-goshi). Se urmărește protejarea cervicalei.*
- *Orice proiectare de pe unul sau ambii genunchi este interzisă.*
- *Orice procedeu de gaeshi-waza este interzis (tani-otoshi este permis la nivelul 1 și nivelul 2).*

- *Orice formă de bear hug (priza ursului) este interzisă.*
- *Tehnicile care intră în categoria sutemi-waza sunt interzise.*

*La osae-komi-waza:*

- *5 secunde = yuko*
- *10 secunde = waza-ari*
- *15 secunde = ippon*

*În ne-waza sunt interzise următoarele tehnici:*

- *Tehnici de shime-waza sunt interzise.*
- *Tehnici de sankaku-waza sunt interzise.*
- *Tehnici de kansetsu-waza sunt interzise.*

*Orice tehnică de osae-komi-waza este permisă fără priză la ceafa adversarului (se urmăresc procedeele kuzure, priza sub axilă).*

*La lupta din ne-waza, ambii combatanți au voie cu priză în mânăca judogi, cât și în interiorul pantalonului.*

*Arbitrul trebuie să facă diferența între atac nereușit și atac fals (pentru atac nereușit judoka trebuie să aibă kuzushi și intenție).*

- *La N1 și N2, atacul fals se atenționează și se penalizează.*
- *La N3, N4 și N5, se atenționează la prima abatere, iar la a doua abatere se penalizează.*

*Sanțiuni*

*Tehnica de ura-nage se sancționează cu Hansoku-make, fără a fi atenționat sportivul.*

*Avertismentele/penalizările se contabilizează doar la nivelul 1 și nivelul 2.*

*La nivelul 3, 4 și 5 se dau avertismente, dar la punctaj nu se ține cont de ele.*

*Arbitrul are obligația să se poziționeze cât mai aproape de sportivi pentru a preîntâmpina orice procedeu interzis care duce la accidentarea sportivilor.*

*La meciurile care încep din ne-waza, când un sportiv împinge adversarul, arbitrul are obligația de a opri imediat meciul.*

*Orice abatere care este sancționată de regulamentele FIJ/EJU/FRJ rămâne în vigoare.*

*Siguranța în timpul competiției*

*Siguranța este întotdeauna cel mai important aspect.*

*Prin urmare, sunt în vigoare următoarele reguli:*

- *Pentru judoka de nivel 1 și 2, care sunt, în medie, într-o condiție fizică mai bună decât celelalte clase, timpul de luptă este de 180 de secunde.*
- *Este evident că judoka de nivel 3, nivel 4 și nivel 5 sunt, în medie, într-o condiție fizică mai mică decât celelalte clase. Prin urmare, timpul de meci de 90 de secunde ar trebui să fie suficient.*
- *Recomandăm grupele de maximum 5 judoka, pentru a limita numărul de meciuri pe judoka.*
- *Chiar mai mult decât în cazul altor meciuri A, arbitrul trebuie să coopereze cu antrenorii și invers. Cu toate acestea, arbitrul rămâne în permanență în controlul meciului.*
- *Este întotdeauna permis să opriți un meci înainte de timp.*

*De exemplu:*

- *Dacă, în ciuda duratei limitate a meciului, judoka este prea epuizată pentru a finaliza cele 90 de secunde, antrenorul are voie să oprească meciul. Cealaltă judoka înscrie atunci ippon.*
- *Dacă arbitrul decide că unul dintre judoka este prea obosit pentru a continua, meciul va fi oprit. Cealaltă judoka înscrie atunci ippon.*
- *Dacă un judoka a fost prea obosit pentru a continua într-un meci mai devreme, el poate concura în continuare în meciurile ulterioare, după consultarea dintre antrenor și arbitru.*

- *Echipa de la masă se asigură că judoka are suficient timp de odihnă între meciuri.*
- *În cazul în care se utilizează forma masculină, forma feminină este destinată implicit.*

#### ***Rolul antrenorului***

*Atenția pozitivă și încurajarea sunt permise, iar antrenorul va avea mai mult timp pentru acest lucru din cauza duratei mai lungi a meciului.*

*Antrenorul are grijă de judoka lui, nu de arbitru.*

*Antrenorii ar trebui să depună eforturi pentru o experiență bună pentru judoka lor.*

#### ***Rolul arbitrului***

*Arbitrul rămâne în frunte, dar într-o manieră încurajatoare.*

*Arbitrul veghează asupra meciului conform regulilor randori.*

*La cererea antrenorilor este permisă oprirea meciului pentru o perioadă scurtă de timp (unde se oprește și timpul) și este permisă o scurtă discuție despre bunăstarea judoka pe tatami.*

*Arbitrul are ultimul cuvânt asupra continuării și scorului final al meciului.*