



# REFEERING RULES 2014 – 2016

Version: 10 november 2014

ARTIKEL	INNEHÅLL	Sida
Artikel 1	• Tävlingsområdet	2
Artikel 2	• Utrustning	2
Artikel 3	• Judodräkt ( <i>judogi</i> )	4
Artikel 4	• Hygien	4
Artikel 5	• Domare och funktionärer	4
Artikel 6	• Mattdomarens position och funktion	6
Artikel 7	• Kantdomarnas position och funktion	7
Artikel 8	• Tecken	8
Artikel 9	• Utrymme (Valid Areas)	14
Artikel 10	• Matchtid	15
Artikel 11	• Matchavbrott / <i>sono-mama</i> / <i>matte</i>	15
Artikel 12	• Tidssignal	15
Artikel 13	• Osaekomitid	16
Artikel 14	• Teknik samtidigt med tidssignal	16
Artikel 15	• Matchens början	17
Artikel 16	• Ingång i <i>newaza</i>	19
Artikel 17	• Användande av <i>matte</i>	20
Artikel 18	• <i>Sono-mama</i>	21
Artikel 19	• Matchens slut	22
Artikel 20	• <i>Ippon</i>	25
Artikel 21	• <i>Waza-ari</i>	26
Artikel 22	• <i>Waza-ari-awasete-ippou</i>	26
Artikel 23	• <i>Yuko</i>	26
Artikel 24	• <i>Osaekomi-waza</i>	27
Artikel 25	• Förbjudna handlingar och bestraffningar	28
Artikel 26	• Utebliven inställelse och tillbakadragande	35
Artikel 27	• Skada, sjukdom eller olyckshändelse	36
Artikel 28	• Situationer som inte täcks av dessa regler	39
	• Ordlista över japanska ord	40

Fastställda av Riksdomarkommittén den 15 januari 2015  
Översättning: Dick D. Johansson och Michael Holm

## ARTIKEL 1 – Tävlingsområde

Se artikel 9.8 i IJF Sport and Organization Rules (SOR)

## ARTIKEL 2 - Utrustning

### a) Resultattavlor

För varje tävlingsområde ska finnas två resultattavlor, som visar matchresultatet horisontellt. Tavlorna ska vara placerade utanför tävlingsområdet på så sätt att de är väl synliga för domare, Domarkommission, funktionärer och åskådare.

Resultattavlorna måste tillverkas med en anordning som visar erhållna varningar. (Se exempel).

När elektroniska resultattavlor används måste manuella tavlor finnas tillgängliga som reserv. (Se kommentarer)

### b) Tidtagarur

Följande tidtagarur ska finnas:

Matchtid	en (1)
<i>Osaekomi</i>	två (2)
Reserv	en (1)

När elektronisk tidtagning används ska det också finnas manuella klockor för kontroll. (Se kommentarer).

### c) Flaggor (Tidtagare)

Tidtagarna ska använda följande flaggor:

Gul	Matchtid
Grön	<i>Osaekomitid</i>

Det är inte nödvändigt att använda flaggor vid elektronisk tidtagning, dessa ska dock finnas tillgängliga i reserv

### d) Tidssignal

Den stipulerade matchtidens slut ska meddelas mattdomaren med en ringsignal eller annan ljudsignal.

### e) Blå och vit judogi

De tävlande ska bära blå eller vit *judogi* (den först uppropade tävlanden bär vit *judogi* och den andre bär blå).

## KOMMENTAR Artikel 2 - Utrustning

### Placering av funktionärer

Protokollförarna, tidtagarna och funktionärerna vid poängtavlan måste ha ansiktet mot mattdomaren.

### Klockor och poängtavlor

Klockorna måste vara behändiga för dem som ska använda dem. Innan tävlingen startar ska klockorna kontrolleras så att de går rätt samt regelbundet under tävlingen.

Resultattavlorna ska vara konstruerade i enlighet med IJF:s krav och vid behov vara disponibla för domarna.

Manuell tidtagning ska användas parallellt med den elektroniska utrustningen för den händelse ett fel uppstår på den elektroniska utrustningen.

De manuella poängtavlor måste finnas tillgängliga i reserv

### Manuell poängtavla



#### EXEMPEL:

Blå har erhållit en *waza-ari* och har även blivit bestraffad med en *shido*.

### Elektronisk poängtavla



#### EXEMPEL:

Vit har erhållit en *waza-ari* och har även blivit bestraffad med två *shido*.

Blå har erhållit en *yuko*.

### **ARTIKEL 3 – Judodräkt (*judogi*)**

Se IJF SOR Appendix C

### **ARTIKEL 4 – Hygien**

- 1.- *Judogin* ska vara ren, torr och utan dålig lukt.
- 2.- Fot- och fingernaglar ska vara kortklippta.
- 3.- Den tävlande ska ha en personlig hygien av hög standard.
- 4.- Långt hår ska fästas på ett sådant sätt att det inte medför olägenhet för motståndaren. Hår ska vara uppsatt med ett hårband av gummi eller liknande material och får inte innehålla några hårda delar eller delar av metall. Huvudet får inte täckas förutom av ett bandage med medicinskt syfte.
- 5.- Varje tävlande som inte uppfyller kraven i artiklarna 3 och 4 i dessa regler förlorar rätten att tävla och motståndaren ska vinna matchen på *fusen-gachi*, om matchen inte startat, eller *kiken-gachi*, om matchen redan startat, enligt regeln om majoritetsbeslut. (Se artikel 26).

### **ARTIKEL 5 – Domare och funktionärer**

Vanligen ska en match dömas av tre domare av andra nationaliteter än de två tävlande. Vid lagtävlingar tillämpas samma princip.

Mattdomaren står med hjälp av radiokommunikation i kontakt med två kantdomare vid ett bord på sidan av mattan. Kantdomarna har till sin hjälp ett video CARE-system och står under övervakning av Domarkommissionen.

Ett lottningssystem ska användas för att garantera domarnas neutralitet.

Domarna ska assisteras av funktionärer vid poängtavlan, tidtagare och protokollförare.

Domarkommissions medlemmar, som kan ingripa, ska sitta i närheten med sitt eget CARE-system och ha kontakt med domarnas radiokommunikation. Hur Domarkommissionen ska agera finns beskrivet i Artikel 19.6.

## KOMMENTAR Artikel 5 - Domare och funktionärer

Domarens uniform ska vara enligt organisationens bestämmelser. Organisationskommittén måste försäkra sig om att funktionärerna blivit vederbörligen förberedda.

För varje matta ska det finnas minst två tidtagare, en som registrerar matchtiden och en speciellt för *osaekomi*-tiden.

Om möjligt ska det finnas en tredje person med överinseende för att undvika att eventuella fel begås.

Matchtidtagaren startar sin klocka när han hör kommandot *hajime* eller *yoshi* och stoppar den när han hör *matte* eller *sono-mama*.

*Osaekomi*-tidtagaren ska starta klockan när han hör *osaekomi*, stoppa klockan vid *sono-mama* och starta den igen vid *yoshi*. När han hör *toketa* eller *matte* ska han stoppa klockan och tydligt visa hur många sekunder som har förflutit under *osaekomi*-tiden till domarna.

När *osaekomi*-tiden löpt ut (20 sekunder när inget annat resultat uppnåtts eller 15 sekunder när den tävlande som håller *osaekomi* tidigare erhållit *waza-ari*) markeras slutet av *osaekomi* med hjälp av en tydlig ljudsignal.

### **Manuel tidtagning**

*Osaekomi*-tidtagaren ska höja en grön flagga när han hör eller ser tecknet för *osaekomi* eller *yoshi* och sänka flaggan när han hör eller ser tecknet för *sono-mama*, *toketa* eller *matte* eller när tiden för *osaekomi* har löpt ut.

Matchtidtagaren (effektiv tid) ska höja en gul flagga varje gång han har stoppat klockan på kommandot *matte* eller *sono-mama* och ska sänka flaggan när han återstartar klockan på kommandot *hajime* eller *yoshi*.

När den stipulerade matchtiden är slut ska matchtidtagaren meddela mattdomaren detta genom en tydlig ljudsignal (se artiklarna 10, 11 och 12).

För att utföra rätt registrering måste resultatregistreraren ha fullständig kännedom om förekommande tecken och signaler.

Förutom nämnda personer ska det finnas en protokollförare som har till uppgift att registrera matchens händelser.

Om elektronisk utrustning användes är proceduren densamma som här beskrivits. Manuella klockor måste användas tillsammans med den elektroniska poängtavlan och en manuell poängtavla ska alltid finnas till hands.

**RDK:s anmärkning: I Sverige motsvaras Domarkommissionen av tävlingens Supervisor eller huvuddomare.**

## **ARTIKEL 6 - Mattdomarens position och funktion**

Mattdomaren ska i allmänhet hålla sig inom matchområdet. Han ska leda matchen och verkställa bedömningen. Han ska även försäkra sig om att domsluten blir rätt registrerade.

### **KOMMENTAR Artikel 6 - Mattdomarens position och funktion**

Mattdomaren ska se till att allt är i ordning, t.ex. tävlingsområde, utrustning, dräkter, hygien och funktionärer före start av matchen.

Den tävlande med blå *judogi* ska stå till vänster om mattdomaren och den tävlande med vit *judogi* ska stå till höger.

I de fall där de båda tävlande befinner sig i *ne-waza* med ansiktena utåt, får mattdomaren observera denna situation från säkerhetsområdet.

Innan tävlingen börjar ska domarna förvissa sig om vad för slags ljud som anger matchens slut på deras matchområde, var läkaren eller annan sjukvårdspersonal befinner sig samt hur hörsnäckorna och CARE-systemet fungerar.

Vid kontroll av tävlingsområdet ska domarna övertyga sig om att mattan är ren och hel och att inga mellanrum mellan mattbitarna är synliga och att de tävlande motsvarar kraven som anges i artiklarna 3 och 4.

Mattdomaren ska se till att inga åskådare, fotografer eller supporters är så nära tävlingsområdet att de kan förorsaka olägenheter eller risk för skada för de tävlande.

Mattdomaren bör lämna tävlingsområdet under presentationer eller längre förseningar i programmet.

## **ARTIKEL 7 – Kantdomarnas position och funktion**

Kantdomarna ska sitta vid ett bord vid mattans kant och de ska tillsammans med mattdomaren bedöma matchen. Till sin hjälp ska de ha ett video CARE-system. Vid behov ska de vara i kontakt med mattdomaren via radiokommunikation i enlighet med majoritetsregeln.

Om kantdomarna upptäcker något fel på resultattavlan ska de uppmärksamma mattdomaren på felet.

En kantdomare ska inte föregripa mattdomarens bedömning och tecken.

Om en tävlande skulle behöva byta någon del av sin *judogi* utanför tävlingsområdet eller enligt mattdomarens bedömning tillfälligt behöva lämna tävlingsområdet efter det att matchen har påbörjats (tillstånd får endast ges i extraordinära fall), måste en kantdomare följa med den tävlande för att övervaka att inget otillbörligt sker.

Om kantdomaren inte är av samma kön som den tävlande ska huvuddomaren utse en ersättare för kantdomaren som istället följer med den tävlande.

## ARTIKEL 8 - Tecken

### a) Mattdomaren

Mattdomaren ska visa följande tecken:

- 1) **Ippon:** en rak arm lyfts med handflatan framåt, högt ovanför huvudet.
- 2) **Waza-ari:** en arm lyfts med handflatan nedåt, rakt utåt sidan till axelhöjd.
- 3) **Waza-ari-awasete-ippou:** Först tecknet för *waza-ari*, sedan *ippou*.
- 4) **Yuko:** en arm lyfts med handflatan nedåt i 45 graders vinkel från kroppen.
- 5) **Osaekomi:** en arm sträcks ut pekande mot de tävlande med handflatan nedåt, medan han med lätt framåtböjd kropp observerar de tävlande.
- 6) **Toketa:** en arm lyfts framåt och viftas snabbt i sidled två till tre gånger med lätt framåtböjd kropp över de tävlande.
- 7) **Hikiwake:** en arm lyfts högt, förs ned framför kroppen (med tumsidan upp) och hålls stilla en kort stund. (Se kommentar)
- 8) **Matte:** en arm lyfts till axelhöjd, ungefär parallellt med mattan. Armen ska vara utsträckt och handflatan (med fingrarna uppåt) ska vara riktad mot tidtagaren.
- 9) **Sono-mama:** ska, lätt framåtböjd, med handflatorna vidröra de båda tävlande.
- 10) **Yoshi:** ska böja sig framåt och vidröra de båda tävlande med visst tryck av handflatorna.
- 11) **Annullering av en gjord bedömning:** Med ena armen upprepas den gjorda bedömningen, medan den andra armen lyfts ovanför huvudet och viftas i sidled två till tre gånger.
- 12) **Markering av segraren (kachi):** lyfta ena armen till skulderhöjd med handflatan inåt i riktning mot segraren
- 13) **Uppmana de tävlande att rätta sin judogi:** vänster hand korsas över höger hand med handflatorna inåt i bälteshöjd.
- 14) **Kalla på läkare:** vänd mot läkarbordet visar mattdomaren med rak arm, handflatan uppåt, han för sedan armen snett neråt och mot den tävlande som behöver tillsyn.
- 15) **Utdelning av bestraffning (shido, hansoku-make):** peka med utsträckt finger från knuten hand mot den tävlande.
- 16) **Passivitet:** underarmarna roteras framåt i brösthöjd därefter peka med pekfingret mot den tävlande.
- 17) **Falsk attack:** sträcka båda armarna framåt och föra dem nedåt med knuta händer.



## KOMMENTAR Artikel 8 - Tecken

När det inte är uppenbart, kan mattdomaren, efter att han gjort det officiella tecknet, peka mot den blåa eller vita markeringen på mattan (startpositionen) för att visa vem av de tävlande som erhållit poäng eller bestraffning.

När ett längre matchuppehåll är att vänta kan mattdomaren beordra den/de tävlande att sitta med korsade ben på den plats vederbörande hade vid matchens början genom att ge tecken mot respektive plats med öppen hand med handflatan uppåt.

Tecknen för *yuko* och *waza-ari* ska starta med armen korsad över bröstkorgen och därifrån föras till korrekt slutposition.

*Yuko* och *waza-ari* tecken ska behållas i 3-5 sekunder under mattdomarens rörelse för att bedömningen ska vara klart synlig för kantdomarna, men de tävlande måste behållas i sikte.

7. Tecknet för *hiki-wake* används endast vid pooltävlingar (Round Robin).

Om mattdomaren ska tilldela båda tävlande varning ska han visa korrekt tecken och peka omväxlande mot båda tävlande (med vänster pekfinger till vänster och med höger pekfinger mot den tävlande till höger om sig).

Korrigerings av felaktigt givna poäng ska göras så snabbt som möjligt.

Ingen muntlig annonsering ska ske när felaktigt givna poäng annulleras.

Samtliga tecken ska hållas i 3-5 sekunder.

När vinnaren ska pekas ut ska mattdomaren gå tillbaka till sin ursprungsposition, ta ett steg framåt (*med vänster fot först, RDK:s anm.*), peka ut segraren och sedan ta ett steg tillbaka igen (*med höger fot först, RDK:s anm.*).

***RDK:s anmärkning: Hiki-waki används inte vid pooltävlingar i Sverige.***

**KOMMENTAR Artikel 8 - Tecken**



**BUGA INNAN DOMAREN GÅR  
PÅ OCH AV MATTAN**



**POSITION INNAN  
MATCHEN STARTAR**



**BJUDER IN DE TÄVLANDE  
PÅ MATTAN**



**IPPON**



**WAZA-ARI**



**WAZA-ARI-AWASETE-IPPON**



**YUKO**

**KOMMENTAR Artikel 8 - Tecken**



**OSAEKOMI**



**TOKETA**



**MATTE**



**MATTE**



**SONO-MAMA ↔ YOSHI**



**STÅ UPP**



**RÄTTA TILL JUDO GI**



**ANNULLERING AV EN GJORD  
BEDÖMNING**



**OGILTIG TEKNIK**

KOMMENTAR Artikel 8 - Tecken



**HAJIME, SORE-MADE**



**KACHI**



**DELA UT EN BESTRAFFNING**



**PASSIVITET**



**FALSK ATTACK**



**KALLA PÅ LÄKAREN**



**BESTRAFFNING FÖR  
DEFENSIV ATTITYD**



**BESTRAFFNING FÖR KORSGREPP  
OCH GREPP PÅ SAMMA SIDA**



**BESTRAFFNING FÖR VÄGRA TA  
GREPP**

**KOMMENTAR Artikel 8 - Tecken**



**SHIDO FÖR ATT KLIVA UTANFÖR**



**STÅ UPP**



**PISTOLGREPP**



**SHIDO FÖR FINGRAR  
INNANFÖR ÄRMEN**



**BESTRAFFNING FÖR GREPP  
UNDER BÄLTET**



**DELA UT  
BESTRAFFNING**



**SHIDO FÖR ATT KLIVA  
UTANFÖR**

## ARTIKEL 9 - Utrymme (Valid Areas)

Matchen ska utkämpas på matchområdet. Varje kastteknik måste utföras när båda tävlande befinner sig i inne på matchområdet eller när minst *tori* är i kontakt med matchområdet när tekniken påbörjas.

Alla tekniker som utförs när båda utövarna är utanför matchområdet ska inte bedömas.

Alla tekniker är godkända och får fortsätta (ej *matte*) så länge någon av de tävlandes kroppar rör vid matchområdet.

### Undantag:

- a) Om ett kast startar när bara en tävlande har kontakt med matchområdet, men under kastet båda tävlande rör sig utanför matchområdet, kan tekniken vara föremål för poängbedömning om tekniken sker utan avbrott.

På samma sätt gäller att en omedelbar kontrångsteknik av den utövare som inte var i kontakt med matchområdet när den ursprungliga attacken påbörjades, kan kontrångstekniken vara föremål för poängbedömning om den sker utan avbrott.

- b) I *ne-waza* är tekniken tillåten och får fortsätta utanför så länge *osaekomi* annonserades innanför.
- c) Om båda tävlande landar utanför matchområdet till följd av en kastteknik och någon av de tävlande omedelbart applicerar *osaekomi*, *shime-waza* eller *kansetsu-waza*, ska denna teknik vara godkänd.

Om *uke* under *ne-waza* i en kontinuerlig rörelse tar över någon av dessa tekniker ska den också vara godkänd.

*Kansetsu-waza* och *shime-waza* som påbörjats inne på matchområdet och har effekt på motståndaren, kan bibehållas även om de tävlande hamnar utanför matchområdet.

### KOMMENTAR Artikel 9 - Utrymme

När matchen en gång börjat får de tävlande inte lämna matchområdet annat än om mattdomaren gett dem tillåtelse till detta. Tillåtelse ges endast i synnerligen exceptionella fall, som då en *judogi* måste bytas eller om den rivits sönder eller smutsats ned.

## ARTIKEL 10 - Matchtid

1.- Matchtiden och tävlingssystemet ska bestämmas av tävlingens regler.

För alla mästerskap som arrangeras under IJF:s ansvar anges matchtiden och vilotiden i dessa regler.

Dessa regler ska ge vägledning och riktlinjer till både nationella mästerskap och de andra officiella tävlingarna.

<b>Senior</b> män / lag:	5 minuter effektiv tid
<b>Senior</b> kvinnor / lag:	4 minuter effektiv tid
<b>Junior</b> under <b>21</b> män och kvinnor / lag:	4 minuter effektiv tid
<b>Kadett</b> under <b>18</b> män och kvinnor / lag:	4 minuter effektiv tid

2.- En tävlande har rätt att vila 10 minuter mellan matcherna.

3.- Mattdomaren ska känna till matchtiden innan han kommer in på tävlingsområdet.

### KOMMENTAR ARTIKEL 10 – Matchtid

*RDK:s anmärkning: Matchernas längd och tävlingssystemet ska vara i överensstämmelse med vad som stadgas i SJF:s Tävlingsbestämmelser och i inbjudan till tävlingen.*

## ARTIKEL 11 - Matchavbrott

Tidsrymden mellan mattdomarens order *matte* och *hajime* och mellan *sono-mama* och *yoshi* ska inte räknas som matchtid.

## ARTIKEL 12 – Tidssignal

Matchtidens slut ska meddelas till mattdomaren med en ring- eller ljudsignal.

### KOMMENTAR Artikel 12 - Tidssignal

När flera tävlingsområden används samtidigt ska olika ljudsignaler användas. Tidssignalen måste vara tillräckligt stark så att den hörs över ljudet från åskådarna.

## ARTIKEL 13 - *Osaekomi* tid

### 1.- Likvärdighet

- a) *Ippon*: Totalt 20 sekunder.
- b) *Waza-ari*: 15 sekunder eller mer men mindre än 20 sekunder.
- c) *Yuko*: 10 sekunder eller mer men mindre än 15 sekunder.

## ARTIKEL 14 - Teknik samtidigt som tidssignal

1.- Varje omedelbart resultat av en teknik som påbörjas samtidigt med tidssignalen för matchens slut ska gälla.

2.- Även om en kastteknik utförs samtidigt med tidssignalen ska mattdomaren, om han anser att tekniken inte ger omedelbar effekt, annonsera *sore-made* och ingen poäng ska delas ut.

3.- Varje teknik utförd efter tidssignalen för matchens slut är ogiltig även om mattdomaren ännu inte annonserat *sore-made* vid denna tidpunkt.

### 4.- *Osaekomi* samtidigt som tidssignal

När *osaekomi* annonserats samtidigt med eller före tidssignalen vid matchens slut, ska matchen förlängas till *ippon* eller likvärdigt resultat är annonserat eller tills mattdomaren annonserat *toketa* eller *matte*.

Under denna *osaekomi* kan den som ligger under (*uke*) göra en motattack genom *shime-waza* eller *kansetsu-waza*. Om den som håller fasthållningen (*tori*) då ger upp genom *maita* eller svimmar ska den som hålls fast i *osae-komi* (*uke*) vinna matchen på *ippon*.

## ARTIKEL 15 – Matchens början

1.- Mattdomaren och kantdomarna ska alltid vara på sina platser för att starta matchen innan de tävlande kommer till matchområdet.

På individuella tävlingar ska mattdomaren stå i mitten, två meter bakom linjen mellan de tävlande. Han ska stå vänd mot tidtagningsbordet. Kantdomarna ska sitta vid sitt bord.

På lagtävlingar ska en bugningsceremoni enligt nedan ske innan varje lagmatch.



**a)**- Mattdomaren ska stå på samma position som vid individuella tävlingar. På hans signal ska båda lagen komma in på sin respektive sida. De tävlande ska stå på led, ansiktena vända mot varandra vid matchområdets yttre kant med den tyngsta tävlanden närmast mattdomaren och den lättaste närmast sekretariatet.

**b)**- På mattdomarens signal ska de båda lagen, efter att ha bugat vid matchområdets kant, ställa sig vid sin startposition.

**c)**- Mattdomaren ska beordra de tävlande att vända sig mot *joseki*, genom att sträcka ut sina armar parallellt framåt med handflatorna vända mot *joseki*, och därefter annonsera *rei*, varefter alla tävlande samtidigt ska buga mot *joseki*. Mattdomaren ska inte buga.

**d)**- Därefter ska mattdomaren med raka, sträckta armar, handflatorna mot varandra, beordra "*OTAGAI-NI*" (buga mot varandra). Lagen ska nu stå med ansiktena mot varandra, mattdomaren ska annonsera *rei* och lagen ska igen buga mot varandra.

**e)**- Efter att bugningsceremonin har avslutats går lagen ut samma väg som de kom in. De två tävlande som ska gå första matchen väntar på kanten till matchområdet. Innan varje match ska de tävlande buga som på en vanlig individuell tävling.

**f)**- Efter att den sista individuella matchen är avgjord ska lagen återigen följa punkt a och b, därefter ska mattdomaren peka ut det segrande laget. Därefter genomförs bugningarna i omvänd ordning, först mot varandra och slutligen sist mot *joseki* (jury).

**2.-** De tävlande får gärna buga när de går in på respektive lämnar matchområdet även om detta inte är något tvång.

De tävlande bör kliva på matchområdet samtidigt.

De tävlande får inte skaka hand innan matchen börjar.

**3.-** De tävlande ska gå till mitten av matchområdet (på säkerhetsområdet) på sin respektive sida (den som ropas upp först till höger om mattdomaren) och stanna utanför matchområdet.

På signal från mattdomaren ska de tävlande gå fram till sina respektive startpositioner, buga samtidigt mot varandra och därefter ta ett steg fram med vänster fot först.

När matchen är slut och mattdomaren har utsett segraren ska de tävlande samtidigt ta ett steg bakåt med höger fot först och sedan buga mot varandra.

Om de tävlande inte bugar eller bugar felaktigt (minst 30 grader mätt från midjan) så ska mattdomaren beordra dem att göra det. Det är mycket viktigt att bugningar utförs på ett mycket korrekt sätt.

- 4.- Matchen ska alltid börja i stående position när mattdomaren annonserar *hajime*.
- 5.- Den ackrediterade läkaren kan begära att mattdomaren stoppar matchen enligt regler och påföljder enligt artikel 27.
- 6.- För alla IJF-tävlingar regleras coachernas funktion av IJF.  
Coacher måste sitta på de platser som arrangören anvisat innan matchen börjar.
- a) – Coacherna får inte ge anvisningar till de tävlande medan matchen pågår.
  - b) – Endast när matchtiden är stoppad (mellan *matte* och *hajime*), får coacherna ge anvisningar till de tävlande.
  - c) – När matchen fortsätter (*hajime*), så måste coacherna vara tysta och får inte heller visa några gester eller tecken.
  - d) – Om en coach inte följer dessa regler så får han först en VARNING.
  - e) – Om en coach fortsätter på samma sätt så får han en andra VARNING och måste då lämna tävlingsområdet och får inte ersättas av någon annan person i den pågående matchen.
  - f) – Om coachen fortsätter med sitt beteende utanför tävlingsområdet så kommer han att bestraffas. Påföljderna kan inkludera att han förlorar sin ackreditering.

***RDK:s kommentar: Se SJF:s Tävlingsbestämmelser när reglerna för coacher används i Sverige.***

7.- Domarkommissionens medlemmar kan avbryta matchen och ingriper endast om det är ett misstag som behöver rättas till.  
Endast vid exceptionella omständigheter kommer Domarkommissionen att ändra domarnas beslut.

Domarkommissionens ingripande kan ske i 3 fall:

- Ett misstag om vem av de tävlande, vit eller blå, som ska tilldömas en handling
- Vid utdelandet av *hansoku-make*
- Exceptionella fall

Domarkommissionen måste precis som domarna, bestå av andra nationaliteter än de tävlande på mattan.

Coacherna kan inte överklaga ett beslut, men de är välkomna till Domarkommissionens bord för att få reda på skälen till beslutet.

## ARTIKEL 16 – Ingång till *Ne-waza*

1.- De tävlande kan växla från *tachi-waza* till *ne-waza* i följande angivna fall, men om övergången i tekniken inte sker kontinuerligt ska mattdomaren annonsera *matte* och beordra de tävlande att återgå till stående position.

### 2.- Situationer som tillåter övergångar från *tachi-waza* till *ne-waza*.

a)- När en tävlande erhållit ett visst resultat med en kastteknik och, utan avbrott i tekniken, övergår till *ne-waza* och där tar initiativet.

b)- När en tävlande faller mot mattan som följd av ett försök till en kastteknik får den andre tävlanden dra fördel av sin motståndares position och följa denne ner i mattan.

c)- När en tävlande uppnår avsevärd effekt genom *shime-waza* eller *kansetsu-waza* i stående och utan avbrott omedelbart växlar till *ne-waza*.

d)- När en tävlande tar ned sin motståndare till *ne-waza* genom en särskilt skickligt utförd rörelse och denna rörelse liknat en kastteknik, men inte helt uppfyller kraven på en sådan.

e)- I varje annat fall, som inte angetts ovan, där en tävlande kan falla eller vara på väg att falla, kan hans motståndare utnyttja detta och gå ned till *ne-waza*.

### 3.- Undantag.

a)- När en tävlande drar ner sin motståndare till *ne-waza* med något som inte överensstämmer med artikel 16 och motståndaren inte tar fördel av detta för att fortsätta till *ne-waza* ska mattdomaren annonsera *matte*, stoppa matchen och utdela *shido* till den tävlande som har brutit mot artikel 25.7.

Om motståndaren tar fördel av *toris* handling så får situationen fortsätta i *ne-waza*.

## ARTIKEL 17 – Användande av *matte*

### 1.- Generellt.

Mattdomaren ska beordra *matte* för att temporärt stoppa matchen enligt situationer som täcks av denna artikel. De tävlande ska då skyndsamt återgå till sina startpositioner som beskrivs i artikel 1.3. För att återuppta matchen ska mattdomaren beordra *hajime*.

Efter *matte* måste de tävlande skyndsamt återgå till sina startpositioner i följande fall:

- Mattdomaren ska dela ut en *shido* för mattflykt.
- Mattdomaren ska dela ut en fjärde *shido* – *hansoku-make*.
- Mattdomaren ska beordra de tävlande att justera sina *judogi*.
- Mattdomaren anser att någon av de tävlande behöver medicinsk tillsyn.

När *matte* måste annonseras för att dela ut en *shido* ska de tävlande stanna kvar där de befinner sig och *shido* delas ut utan att de återvänder till sina startpositioner.

Har mattdomaren annonserat *matte* måste han rikta sin uppmärksamhet åt de tävlande utifall de inte har uppfattat *matte* och fortsätter matchen eller om någon annan händelse uppstår.

### 2.- Situationer där mattdomaren ska annonsera *matte*.

a)- När båda tävlande lämnat matchområdet.

b)- När en eller båda tävlande utfört en förbjuden handling enligt artikel 25.

c)- När en eller båda tävlande skadats eller visar sjukdomssymptom. Skulle någon av situationerna i artikel 27 uppstå, ska mattdomaren efter att ha annonserat *matte*, kalla till sig sjukvårdare eller läkare antingen på begäran av den tävlande eller direkt beroende på hur allvarlig skadan är. Sjukvårdaren/läkaren får ge vård enligt artikel 27. Den skadade kan tillåtas inta en annan position än stående.

d)- När det är nödvändigt för en eller båda tävlande att justera sin *judogi*.

e)- När i *ne-waza* ingen synbar framgång uppnås.

f)- När en tävlande från *ne-waza* återgår till stående eller halvstående position med motståndaren på ryggen, och händerna inte längre har någon kontakt med mattan.

g)- När en tävlande förblir i, eller från *ne-waza* återgår till, stående position och lyfter sin motståndare, som befinner sig på rygg med ett eller båda benen runt någon del av den stående, klart upp från mattan.

h)- När en tävlande utför eller är på väg att utföra en *kansetsu-waza* eller *shime-waza* i stående position och resultatet inte ger omedelbar och uppenbar effekt.

i)- När en av de tävlande utför någon form av förberedelse till eller påbörjar en teknik som inte är judo (t.ex. en brottnings- eller annan kampsportsteknik), ska mattdomaren omedelbart annonsera *matte* för att stoppa detta och inte låta den tävlande slutföra tekniken.

j)- När i varje annat fall mattdomaren bedömer det nödvändigt.

### 3.- Situationer där mattdomaren inte ska annonsera *matte*.

- a) Mattdomaren ska inte annonsera *matte* med avsikt att stoppa de tävlande från att lämna matchområdet, utom när situationen visar sig vara farlig.
- b) Mattdomaren ska inte annonsera *matte* när en tävlande som just försvarat sig mot t.ex. *osaekomi-waza*, *shime-waza* eller *kansetsu-waza* förefaller vara i behov av vila.

### 4.- Exceptionella situationer.

- a) Om mattdomaren beordrat *matte* av misstag i *ne-waza* och de tävlande på grund av detta skilt sig åt, kan domarna om det är möjligt, i enlighet med majoritetsregeln, beordra de tävlande att återgå till ett läge som i möjligaste mån överensstämmer med deras position före *matte* och starta matchen på nytt, om därigenom en orättvisa mot någon av de tävlande kan korrigeras.

## ARTIKEL 18 – *Sono-mama*

1. När mattdomaren temporärt önskar stoppa matchen utan att skapa några förändringar i de tävlandes inbördes positioner, ska han annonsera *sono-mama*, göra korrekt tecken enligt artikel 8.9 och säkerställa att ingen förändring sker i de tävlandes grepp eller position.

2.- *Sono-mama* kan bara tillämpas i *ne-waza*.

### 3.- Situationer:

a)- Dela ut en bestraffning.

Om det är den tävlande med den mest ofördelaktiga positionen som ska bestraffas ska inte *sono-mama* annonseras utan bestraffningen ska delas ut direkt.

b)- Behov av sjukvård.

Om en av de tävlande i *ne-waza* skulle visa sjukdomssymptom eller skada och enligt artikel 27 kan få hjälp av sjukvårdare/läkare, kan mattdomaren annonsera *sono-mama* och därefter separera de tävlande om det behövs.

Därefter ska mattdomaren beordra de tävlande åter till samma positioner de hade innan *sono-mama*. Kantdomarna ska övervaka de tävlandes positioner enligt majoritetsregeln.

4.- För att återuppta matchen ska mattdomaren annonsera *yoshi* och visa tecken enligt artikel 8.10.

## **ARTIKEL 19 – Matchens slut**

1.- Mattdomaren ska annonsera *sore-made* för att avsluta matchen enligt denna artikel. Efter att han har annonserat *sore-made* ska han inte släppa de tävlande med blicken utifall de inte hört *sore-made* och fortsätter kämpa.

Mattdomaren ska, om det behövs, uppmana de tävlande att göra i ordning sina *judogi* innan han pekar ut segraren.

Efter att mattdomaren har pekat ut segraren med tecknet i artikel 8, ska de tävlande ta ett steg tillbaka till sina respektive tejpmarkeringar, buga mot varandra och därefter lämna matchområdet längs säkerhetsområdet.

När de tävlande lämnar matchområdet måste de ha sin *judogi* på sig och de får inte ta av någon del av sin *judogi* eller bälte innan de lämnat tävlingsområdet samt dess omedelbara närhet (Field of Play).

Om mattdomaren av misstag skulle peka ut fel tävlande som segrare måste kantdomarna se till att rätta till misstaget innan mattdomaren lämnar tävlingsområdet, då beslutet inte längre går att ändra.

Alla beslut tagna enligt majoritetsregeln av de tre domarna på mattan och godkända av Domarkommissionen är slutgiltiga och kan inte överklagas.

### **2.- *Sore-made*-situationer**

a)- när en tävlande uppnår *ippon* eller *waza-ari-awasete-ippon* (Artikel 20 och 21).

b)- i fall av *kiken-gachi* (Artikel 26)

c)- i fall av *hansoku-make* (Artikel 25).

d)- när en av de tävlande inte kan fortsätta matchen på grund av skada (artikel 27).

e)- när den stipulerade matchtiden är slut.

### **3.- Mattdomaren ska utse en segrare enligt följande:**

a)- när en tävlande har uppnått *ippon* eller likvärdigt resultat ska han förklaras som segrare.

**b)**- när ingen av de tävlande uppnått *ippon* eller likvärdigt resultat ska segraren utses på basis av att en *waza-ari* räknas mer än alla uppnådda *yuko*.

**c)**- när inga poäng finns registrerade eller när poängen är exakt lika under varje rubrik (*waza-ari*, *yuko*) vinner den med minst antal *shido*. Annars ska matchen avgöras med hjälp av "Golden Score", både i individuella tävlingar och i lagtävlingar.

#### 4.- "Golden Score".

När den ordinarie matchtiden är slut under omständigheterna enligt 3c i denna artikel, ska mattdomaren annonsera *sore-made* för att tillfälligt avsluta matchen och de tävlande ska återvända till sina startpositioner.

Det finns ingen tidsbegränsning för Golden Score. Matchklockan nollställs och räknar upp från 0:00, men tidigare erhållna poäng och varningar behålls på poängtavlan.

Mattdomaren ska annonsera *hajime* för att starta matchen. Någon paus mellan den ordinarie matchen och "Golden Score" ska inte förekomma.

Matchen avslutas så fort någon tävlande bestraffas med en *shido* (förlorare) eller att motståndaren uppnår en teknisk poäng (vinnare), och mattdomaren ska då annonsera *sore-made*.

Om en av de tävlande under "Golden Score"-matchen håller *osaekomi* ska denne tillåtas att hålla den till *ippon* (20 sekunder), tills *toketa* eller *matte* döms eller till dess någon av de tävlande applicerar *shime-waza* eller *kansetsu-waza* med omedelbart resultat.

Om så är fallet ska den tävlande vinna med det antal poäng som denne erhållit.

Om en direkt *hansoku-make* delas ut under "Golden Score", ska detta behandlas på samma sätt som under en vanlig match.

Om mattdomaren beslutar sig för att bestraffa någon av de tävlande måste han först rådgöra med kantdomarna enligt majoritetsregeln.

#### 5.- Särskilda situationer i "Golden Score"

**a)**- Om endast en tävlande utnyttjar sin rätt att tävla i "Golden Score" och den andre avstår ska den tävlande som önskar tävla vinna matchen på *kiken-gachi*.

**b)**- Om bägge tävlande tilldelas *ippon* samtidigt under ordinarie matchtid ska matchen avgöras med "Golden Score". Om det inträffar under en "Golden Score"-match ska mattdomaren annonsera *matte* och sedan fortsätta matchen utan att ta dessa handlingar i beaktande.

**c)**- Om bägge tävlande bestraffas med ackumulerad *hansoku-make* (ej en direkt, utan som ett resultat av upprepade bestraffningar med *shido*) samtidigt ska matchen avgöras med "Golden Score".

**d)**- Om bägge tävlande bestraffas med direkt *hansoku-make* samtidigt ska Domarkommissionen bestämma hur matchen ska avgöras.

## 6.- CARE-system

CARE-systemet som beskrivs i dessa regler och i SOR faller exklusivt under Domarkommissionens kompetens och ingen annan kan besluta om andra regler eller andra beslut än de gjorda av Domarkommission i denna fråga.

### Används i följande situationer:

**a)**- En medlem av Domarkommission ska ingripa, stoppa matchen och informera domarna i följande situationer.

**b)**- En medlem av Domarkommission kan ge en positiv bedömning till alla domare (utan att stoppa matchen) när han instämmer i domarnas bedömning efter att ha sett situationen "live" såväl som repriserna på CARE-systemet.

Obligatorisk granskning på CARE-systemet för att underlätta beslutet på mattan ska ske vid följande omständigheter:

**a)**- Alla beslut som resulterar i att matchen avslutas, även i Golden Score.

**b)**- *Kaeshi*-situationer där det kan vara svårt att bedöma vem av de tävlande som hade den slutgiltiga kontrollen över tekniken.

Övervakning via CARE-system och efterföljande radiokommunikation med domarna som beskrivs i denna artikel sker när den ansvariga medlemmen av Domarkommissionen önskar det.

Ingen annan än Domarkommissionen kan använda eller be om att få använda CARE-systemen.

***RDK:s kommentar: I Sverige gäller RDK:s Policy för supervisors.***



## ARTIKEL 20 - *Ippon*

1.- Mattdomaren ska annonsera *ippon* när en utförd teknik enligt hans uppfattning överensstämmer med följande kriterier:

a)- När en tävlande med kontroll kastar den andre tävlanden med ett rejält nedslag på rygg ("real impact on the back") med avsevärd fart och kraft. När landningen är rullande utan rejält nedslag på ryggen ("real impact"), är det inte möjligt att ge *ippon*.

Alla situationer där någon av de tävlande avsiktligt gör en "brygga" (huvud och en eller två fötter i kontakt med mattan) efter att ha blivit kastad ska bedömas som *ippon*. Detta är för de tävlandes säkerhet så att de inte skadar ryggraden i ett försök att undvika att bli kastade.

Även försök till brygga (kroppen i en båge) ska bedömas som en "brygga".

b)- När en tävlande håller fast den andre tävlanden med *osaekomi-waza*, så att denne inte kan undkomma under 20 sekunder efter det att mattdomaren tillkännagivit *osaekomi*.

c).- När en tävlande ger upp genom att klappa med en hand eller fot två eller flera gånger, eller när han säger *maitta* som resultat av en *osaekomi*-, *shime*- eller *kansetsu-waza*.

d)- När en tävlande är oförmögen att fortsätta efter effekten av *shime-waza* eller *kansetsu-waza*.

### 2.- Likvärdighet.

Bestraffas en tävlande med *hansoku-make* ska den andre tävlanden förklaras som segrare med samma poäng som en *ippon*.

### 3.- Speciella situationer.

a.- Samtidigt utförda tekniker: Om de båda tävlande faller på mattan efter vad som synes vara simultana attacker och om domarna inte kan avgöra vilken teknik som varit den dominerande ska det inte dömas resultat för någondera.

b.- Om båda tävlande får *ippon* samtidigt ska domarna agera enligt artikel 19 paragraf 5.b.

## ARTIKEL 21 - *Waza-ari*

Mattdomaren ska annonsera *waza-ari* när en utförd teknik enligt hans uppfattning överensstämmer med följande kriterier:

- (a) När en tävlande med kontroll kastar den andre tävlanden, men tekniken delvis saknar ett (1) av de övriga tre (3) elementen som är nödvändiga för *ippon* (se artikel 20 (a)).
- (b) När en tävlande med *osaekomi* håller fast den andre tävlanden, som är oförmögen att komma loss, i 15 sekunder eller mer, men mindre än 20 sekunder.

## ARTIKEL 22 - *Waza-ari-awasete-ippon*

Om en tävlande erhåller en andra *waza-ari* i tävlingen (se artikel 21) ska mattdomaren annonsera *waza-ari-awasete-ippon*.

## ARTIKEL 23 - *Yuko*

Mattdomaren ska annonsera *yuko* när en utförd teknik enligt hans uppfattning överensstämmer med följande kriterier:

- (a) När en tävlande med kontroll kastar den andre tävlanden, men tekniken delvis saknar två (2) av de övriga tre (3) elementen som är nödvändiga för *ippon*.

När en tävlande med kontroll kastar den andre tävlanden och landningen sker på sidan av överkroppen så är det *yuko*.

### Exempel:

- (1) Delvis avsaknad av elementet "nedslag på rygg" och delvis avsaknad av ett (1) av de två (2) andra elementen med "kraft" eller "fart".
  - (2) Nedslag på rygg, men med delvis avsaknad av båda de andra två (2) elementen "kraft" och "fart".
- (b) När en tävlande med *osaekomi* håller fast den andre tävlanden, som är oförmögen att komma loss, i 10 sekunder eller mer men mindre än 15 sekunder.

## KOMMENTAR Artikel 23 - *Yuko*

Oavsett hur många *yuko* som dömts ska de aldrig anses sammanlagt motsvara en *waza-ari*. Det totala antalet *yuko* som har annonserats ska registreras.

## ARTIKEL 24 - *Osaekomi-waza*

Mattdomaren ska annonsera *osaekomi* när en utförd teknik enligt hans uppfattning överensstämmer med följande kriterier:

- (a) Den tävlande som hålls fast måste ha ryggen, dvs. en eller båda skulderna i kontakt med mattan och vara kontrollerad av sin motståndare.
- (b) Kontrollen kan ske från sidan, bakifrån eller uppifrån.
- (c) Den tävlande som håller fasthållningen får inte ha sitt ben eller sina ben eller sin kropp kontrollerad av sin motståndares ben.
- (d) Åtminstone en av de tävlande måste ha någon del av sin kropp i kontakt med matchområdet.
- (e) Den tävlande som utför fasthållningen måste ha sin kropp i antingen *kesa-*, *shiho-* eller *ura-*position, liknande teknikerna *kesa-gatame*, *kami-shiho-gatame* eller *ura-gatame*.

### KOMMENTAR Artikel 24 - *Osaekomi-waza*

Skulle den tävlande, som kontrollerar sin motståndare med *osaekomi*, utan att tappa kontrollen växla till en annan *osaekomi*-teknik, ska den påbörjade fasthållningstiden fortsätta tills mattdomaren annonserar *ippon* (eller likvärdigt), *toketa* eller *matte*.

När *osaekomi* har påbörjats, och den tävlande som är i en gynnsam position gör sig skyldig till en förbjuden handling, ska mattdomaren annonsera *matte*, beordra de tävlande att återta stående utgångsläge, utdöma bestraffning och eventuellt resultat av *osaekomi*, samt därefter starta matchen igen genom att annonsera *hajime*.

När *osaekomi* har påbörjats, och den tävlande som är i en ogynnsam position gör sig skyldig till en förbjuden handling, ska mattdomaren annonsera *sono-mama*, utdela bestraffningen och fortsätta matchen genom att vidröra de båda tävlande samt annonsera *yoshi*. Om bestraffningen däremot är *hansoku-make*, ska mattdomaren, efter att ha annonserat *sono-mama*, överlägga med kantdomarna, annonsera *matte*, beordra de tävlande att återta stående utgångsläge, dela ut *hansoku-make* och avsluta matchen med *sore-made*.

Om båda kantdomarna anser att *osaekomi* har påbörjats, men mattdomaren inte har annonserat *osaekomi*, ska de informera mattdomaren. Enligt majoritetsregeln måste mattdomaren då annonsera *osaekomi* omedelbart.

*Toketa* ska annonseras om den tävlande som fasthålls med *osaekomi*, med sina ben lyckas med att koppla grepp runt motståndarens ben, antingen ovan- eller underifrån benet.

I de fall där den tävlandes (*ukes*) rygg inte längre är i kontakt med mattan (t.ex. i brygga), men den andre tävlande (*tori*) behåller kontrollen, ska annonserad *osaekomi* fortsätta.

## **ARTIKEL 25 - Förbjudna handlingar och bestraffningar**

Artikeln om bestraffningar är indelad i två huvudgrupper, lindriga förseelser (*shido*) och allvarliga förseelser (*hansoku-make*).

**Lindriga förseelser:** bestraffas med *shido*.

**Allvarliga förseelser:** bestraffas med direkt *hansoku-make*.

Om mattdomaren beslutar att en tävlande (utom vid *sono-mama* i *ne-waza*) ska han tillfälligt stoppa matchen genom att annonsera *matte*, visa ett lämpligt tecken för förseelsen och utdela varningen till den tävlande som har utfört den förbjudna handlingen.

Under matchen kan tre *shido* delas ut, den fjärde blir *hansoku-make* (3 varningar och sedan diskvalifikation). *Shido* ger inte poäng till motståndaren, endast tekniska poäng kan ge poäng på poängtavlan.

Om poängställningen är lika vid matchens slut vinner den tävlande med minst antal *shido*. Om matchen fortsätter till Golden Score, förlorar den som först får en *shido* eller den som först får en teknisk poäng vinner.

*Shido* ska delas ut till den tävlande som gjort sig förtjänt av den, på den plats där förseelsen skett, utan att de tävlande återgår till sina startpositioner (*matte – shido – hajime*), utom när en *shido* ska ges för att någon lämnat matchområdet.

Det finns flera möjligheter för diskvalifikation (*hansoku-make*). En tävlande som erhåller en *hansoku-make* kan få fortsätta i tävlingen om tillämpligt

En tävlande som erhåller *hansoku-make* efter fyra *shido* tillåts fortsätta i tävlingen.

Vid direkt *hansoku-make* för att skydda den tävlande (dykning) tillåts den tävlande att fortsätta tävlingen.

Vid direkt *hansoku-make* för handlingar som strider mot judons anda tillåts den tävlande inte att fortsätta tävlingen. I detta fall kan disciplinära åtgärder läggas till av IJFs funktionärer.

Vid dubbla *hansoku-make* som följd av två fjärde *shido* ska resultatet anses vara lika och Golden Score-regeln tillämpas (liknande situation som vid samtidig *ippon/vinst*)

Vid direkt *hansoku-make* till båda tävlande bestämmer IJF Juryn.

Vid varje fall av överträdelse som leder till diskvalifikation av en tävlande kan IJF-Juryn utesluta honom från resten av tävlingen.

Varje gång mattdomaren utdelar en bestraffning ska han, med ett enkelt tecken, visa orsaken till bestraffningen.

En bestraffning kan utdelas efter *sore-made* för varje överträdelse av reglerna som skett under matchtiden eller, i exceptionella fall, för allvarliga överträdelser som gjorts efter slutsignalen så länge matchresultatet inte annonserats och segraren pekats ut.

### **SHIDO (Lindriga förseelser)**

**(a) Shido** delas ut till varje tävlande som begått en lindrig förseelse:

1)	Att avsiktligt undvika att ta <i>kumikata</i> för att på så sätt motverka aktivitet i matchen. (Se kommentarer till artikel 25 a)
2)	Att i stående position, efter att <i>kumikata</i> etablerats, inta en överdrivet defensiv attityd (normalt mer än 5 sekunder).
3)	Att utföra en aktion som ger intryck av att vara en attack, men där det klart framgår att avsikten med aktionen inte är att försöka kasta motståndaren (falsk attack). En falsk attack är när: <i>Tori</i> inte har någon avsikt att kasta. <i>Tori</i> attackerar utan <i>kumikata</i> eller omedelbart släpper <i>kumikata</i> . <i>Tori</i> gör en eller flera attacker utan att bryta <i>ukes</i> balans. <i>Tori</i> stoppar ett ben mellan <i>ukes</i> ben för att blockera möjligheten till en attack.
4)	Att i stående position kontinuerligt hålla i motståndarens ärmkant/kanter i defensivt syfte (normalt mer än 5 sekunder) eller greppa för att "skruva upp" ärmkanten.
5)	Att i stående position kontinuerligt hålla motståndarens ena hand eller båda händernas fingrar låsta för att motverka aktivitet i matchen eller att hålla i motståndarens vrist eller händer för att förhindra grepp eller en attack ska bestraffas med <i>shido</i> .
6)	Att avsiktligt oordna sin egen <i>judogi</i> eller att knyta upp eller knyta om bältet eller byxorna utan mattdomarens tillåtelse.
7)	Att dra ner motståndaren för att börja i <i>ne-waza</i> utom när det sker i enlighet med artikel 16. (Se kommentarer till artikel 25 a)
8)	Att införa ett eller flera fingrar i motståndarens ärm eller nedre byxlinning.
9)	Att i stående position ta något annat grepp än "normalt grepp" utan att attackera. (Se kommentarer till artikel 25 a)
10)	Att i stående position, efter att <i>kumikata</i> har etablerats, inte utföra några attacker (Se kommentarer till artikel 25 a).
11)	Att hålla motståndarens ärmkant/er mellan tummen och fingrarna sk. "pistolgrepp".
12)	Att greppa motståndarens ärmkant/er eller linningen genom att "vika upp" kanten, sk. "Pocket Grip". "Pistol"- och "Pocket Grip" utan direkt attack bestraffas med <i>shido</i> .

13)	Att krama motståndaren i samband med ett kast (björnkram). Det är dock inte <i>shido</i> när en av de tävlande har <i>kumikata</i> med minst en hand , då har <i>tori</i> eller <i>uke</i> möjlighet att göra en björnkram i samband med ett kast.
14)	Att linda änden av bälte eller jacka runt någon del av motståndarens kropp. (Se kommentarer till artikel 25 a)
15)	Att ta <i>judogin</i> i munnen (gäller både den egna och motståndarens).
16)	Att placera en hand, arm, fot eller ett ben direkt i motståndarens ansikte. (Se kommentarer till artikel 25 a)
17)	Att placera en fot eller ett ben innanför motståndarens bälte, krage eller slag.
18)	Att utföra <i>shime-waza</i> med nederdelen av jackan eller bältet, den egna eller motståndarens, eller att endast använda händerna. (Se kommentarer till artikel 25 a)
19)	Att från <i>tachi-waza</i> eller <i>ne-waza</i> lämna matchområdet eller avsiktligt tvinga motståndaren att lämna matchområdet (se artikel 9, undantag). Om en tävlande kliver utanför matchområdet med en fot utan en omedelbar attack eller inte omedelbart kliver in igen ska detta bestraffas med <i>shido</i> . Två fötter utanför bestraffas med <i>shido</i> . Om en tävlande trycks ut från matchområdet ska motståndaren tilldelas <i>shido</i> . ( <i>Om de tävlande lämnar matchområdet under en attack som påbörjats i en godkänd position ska ingen shido delas ut</i> )
20)	Att utföra bentsax mot motståndarens bål ( <i>dojime</i> ), hals eller huvud. (Sax med korsade fötter medan benen sträcks ut).
21)	Att med ett knä eller en fot sparka mot motståndarens hand eller arm för att förmå motståndaren att släppa sitt grepp eller att sparka mot motståndarens ben eller ankel utan att försöka någon teknik samtidigt.
22)	Att bända motståndarens finger eller fingrar bakåt i syfte att bryta hans grepp.
23)	Att bryta motståndarens grepp med två händer.
24)	Att hålla för jackans slag för att undvika grepp.
25)	Att med en eller två armar tvinga motståndaren att inta en böjd position utan att samtidigt göra en attack ska bestraffas med <i>shido</i> för blockerande attityd.

### **HANSOKU-MAKE (Allvarliga förseelser)**

**(b) Hansoku-make** delas ut till en tävlande som har begått en allvarlig förseelse (eller har bestraffats med tre (3) *shido* och begår ännu en lindrig förseelse):

1)	Att utföra <i>kawazu-gake</i> . (Att försöka kasta motståndaren genom att linda ett ben runt motståndarens ena ben medan blicken är mer eller mindre riktad åt samma håll som motståndarens blick och falla bakåt ovanpå honom). (Se kommentarer till artikel 25 b)
2)	Att använda sig av <i>kansetsu-waza</i> mot andra leder än armbågsleden. (Se kommentarer till artikel 25 b)
3)	Att lyfta en motståndare, som ligger på mattan, och kasta honom tillbaka på mattan.
4)	Att svepa motståndarens stödjeben från insidan när han använder en teknik som t.ex. <i>harai-goshi</i> .

5)	Att ignorera mattdomarens tillsägelser.
6)	Att avge onödiga utrop och anmärkningar eller utföra gester för att förolämpa motståndaren eller mattdomaren under matchens gång.
7)	Att utföra varje handling som kan skada motståndaren, utsätta honom för risk, speciellt motståndarens ryggrad eller hals/nacke eller som kan strida mot judons anda.
8)	Att falla direkt mot mattan medan man gör eller försöker göra en teknik som <i>ude-hishigi-waki-gatame</i> . (Se kommentarer till artikel 25 b)
9)	Att dyka med huvudet före i mattan genom att böja sig framåt och nedåt medan man utför eller försöker utföra tekniker såsom <i>uchi-mata</i> , <i>harai-goshi</i> eller liknande, eller att med avsikt falla bakåt under utförandet, eller försök till utförande av en teknik.
10)	Att med avsikt falla bakåt då motståndaren klängt sig fast på ryggen och då ingen av de tävlande har kontroll över den andres rörelser.
11)	Att bära metallföremål eller andra hårda föremål, dolda eller synliga.
12)	Alla attacker eller blockeringar med en eller två händer eller armar under bältet i <i>tachi-waza</i> ska bestraffas med <i>hansoku-make</i> . Det är endast tillåtet att greppa i benet när de tävlande uppenbart har övergått till <i>ne-waza</i> och <i>tachi-waza</i> -tekniken har upphört.
13)	Alla handlingar som strider mot judons anda kan bestraffas med en direkt <i>hansoku-make</i> när som helst under matchen.

När en tävlande har begått upprepade lindriga förseelser och ska tilldelas sin fjärde (4) *shido*, ska mattdomaren, efter att ha överlagt med sina kantdomare, utdela *hansoku-make*. Detta innebär att mattdomaren inte ska annonsera *shido* utan ska direkt säga "*hansoku-make*". Matchen ska sedan avslutas enligt artikel 19 (c).

#### **KOMMENTAR Artikel 25 – Förbjudna handlingar och bestraffningar**

Domarna är bemyndigade att utdela bestraffningar i enlighet med situationen och avsikten och på sätt som bäst gagnar sportens intresse.

Skulle mattdomaren bestämma sig för att utdela en bestraffning till någon av de tävlande, ska han temporärt stoppa matchen genom *matte* (utom vid *sono-mama* i *ne-waza*), de tävlande ska återgå till sina startpositioner (artikel 17) och därefter utdelas bestraffningen genom att peka med pekfingret mot den tävlande som gjort sig skyldig till den förbjudna handlingen.

Innan *hansoku-make* tillkännages ska mattdomaren överlägga med kantdomarna och därefter göra sin bedömning enligt majoritetsregeln. Överträder båda tävlande reglerna på samma gång ska var och en bestraffas i enlighet med graden för respektive överträdelse.

Har båda tävlande tilldelats tre (3) *shido* och sedan får båda samtidigt ännu en bestraffning ska bägge bestraffas med *hansoku-make*.

En bestraffning i *ne-waza* ska behandlas på samma sätt som i *osaekomi* (se artikel 24, kommentarernas paragraf 2 och 3).

**(a) Shido.-**

- 1) När en tävlande har brutit motståndarens grepp tre gånger under en period med *kumikata* ska mattdomaren bestraffa den tävlande med *shido*.
  
- 7) Drar en tävlande ned sin motståndare i *ne-waza* på ett sätt som strider mot artikel 16 och motståndaren inte drar någon fördel av detta för att fortsätta i *ne-waza*, ska mattdomaren beordra *matte*, temporärt stoppa matchen och bestraffa den tävlande som överträtt artikel 16 med *shido* (utan att återgå till startpositionerna).
  
- 9) Normal *kumikata* är att greppa med vänster hand i motståndarens högra del av *judogin*, i armen, kragen, ovanpå skuldran eller i ryggen och med den högra handen i motståndarens vänstra del av *judogin*, i armen, kragen, ovanpå skuldran eller i ryggen och alltid ovanför bältet, eller vice versa.

Om en tävlande fortsätter att greppa onormalt kan den tillåtna tiden efterhand reduceras till att slutligen bestraffas med *shido* direkt.

Så länge en tävlande tar ett korsgrepp, två händer, en hand på motsatt sida motståndarens rygg, skuldra eller ärm, måste han utföra en omedelbar attack annars måste mattdomaren bestraffa med *shido*. Under inga omständigheter är det tillåtet att greppa under bältet.

Korsgrepp ska följas av en omedelbar attack. Samma regel som för grepp i bältet och grepp på samma sida.

En tävlande bör inte bestraffas för att han håller ett onormalt grepp när denna situation uppstått genom att motståndaren dykt med huvudet under hans arm. Om en tävlande upprepade gånger dyker med huvudet under motståndarens armar ska mattdomaren överväga om det är en överdrivet defensiv attityd (2).

Att kroka ett ben mellan motståndarens ben utan att samtidigt försöka en kastteknik är inte att betrakta som normal *kumikata* och den tävlande måste då attackera inom 5 sekunder, annars bestraffas han med *shido*.

- 10) Inaktivitet ska anses föreligga när ca 25 sekunder förflutit utan att den ena eller den andra eller båda av de tävlande utfört eller försökt utföra en attack. Inaktivitet ska inte anses föreligga när mattdomaren är av den uppfattningen att den tävlande verkligen letar efter en möjlighet till att kunna attackera.

Domarna ska strikt bestraffa den tävlande som inte snabbt etablerar *kumikata* eller den som undviker motståndarens försök till *kumikata*.

- 14) Att "linda" betyder att bältet eller jackan ska vara snurrad ett varv. Att använda bältet eller jackan som t.ex. ett ankare (utan att snurra) för att kontrollera motståndarens arm ska inte medföra bestraffning.
  
- 16) Med ansiktet menas pannan, huvudets framparti framför öronen och utmed hakan.



- 18) Punkten 18 ska strikt observeras vid *shime-waza* då det inte är tillåtet att använda varken sin egen eller motståndarens nederdel av jackan eller bälte, eller att endast använda händerna.

**(b) *Hansoku-make.***

- 1) Även i de fall när *tori* under kastet vrider sig gäller förbudet mot *kawazu-gake* och ska bestraffas.

Tekniker som *o-soto-gari*, *o-uchi-gari* och *uchi-mata* där *tori* kastar med sitt ben "virat" runt *ukes* ben är tillåtna och ska bedömas som kast.

- 2) *Kansetsu-waza* är tillåtet för kadetter.

- 8) Att försöka utföra kast såsom *harai-goshi*, *uchi-mata* m.fl. med endast ett enhandsgrepp i motståndarens krage från en position som liknar *ude-hishigi-waki-gatame* (när motståndarens handled är låst i kastarens armhåla) och därefter avsiktligt falla framåt, ned på mattan är farligt och kan skada *ukes* arm och måste vederbörligen bestraffas.

Att inte försöka kasta sin motståndare (*uke*) huvudsakligen på rygg när en kastteknik utförs är farligt. Dessa försök ska behandlas på samma sätt som *ude-hishigi-waki-gatame*.

**Följande regler ska tillämpas strikt:**

**FÖRBJUDET: Greppa i benen och/eller blockera:**

Alla direkta attacker eller blockeringar med en eller två händer eller armar under bältet är förbjudna.

Straff:

**HANSOKUMAKE**

Exempel:



**HANSOKUMAKE BLÅ**



**HANSOKUMAKE BLÅ**



**HANSOKUMAKE BLÅ**



**HANSOKUMAKE BLÅ**



**HANSOKUMAKE BLÅ**

**EXTREMT DEFENSIV POSITION:**



**SHIDO TILL BÅDA**

## **ARTIKEL 26 – Utebliven inställelse och tillbakadragande**

*Fusen-gachi* ska tilldömas tävlande vars motståndare inte infinner sig till matchen enligt 30-sekundersregeln.

### **Punktlighet till matchen ("30-sekundersregeln").**

Om en av de tävlande är klar i tid och Domarkommissionen ser att motståndaren inte är på plats ska den begära ett enda och sista utrop för den tävlande som saknas. (Det kommer inte längre ske tre upprop med en minuts mellanrum).

Mattdomaren ska se till att den tävlande som är på plats står redo på kanten till matchområdet. Poängtavlan ska börja räkna ner från **30 sekunder**. Om den tävlande fortfarande inte är på plats efter 30 sekunder ska mattdomaren peka ut den andra tävlanden som segrare genom *fusen-gachi*.

Den tävlande som förlorar på *fusen-gachi* kan få delta i återkvalet om IJF-Jury:n finner att vissa kriterier är uppfyllda.

Domarna måste ha tillåtelse av Domarkommissionen innan mattdomaren pekar ut segraren enligt *fusen-gachi*.

Vinst på *kiken-gachi* ska tilldelas en tävlande, vars motståndare av någon anledning drar sig tillbaka under matchen.

### **KOMMENTAR Artikel 26 - Utebliven inställelse och tillbakadragande**

Kontaktlinser: - När en tävlande, som under pågående match tappar sin kontaktlins och den inte omedelbart går att finna och på grund av förlusten av kontaktlinsen meddelar mattdomaren att han inte kan fortsätta matchen utan kontaktlins, ska mattdomaren, efter samråd med kantdomarna, förklara den andre tävlanden som segrare med *kiken-gachi*.

## ARTIKEL 27 – Skada, sjukdom eller olyckshändelse

Avgörandet i en match där en tävlande inte kan fortsätta matchen på grund av skada, sjukdom eller olyckshändelse ska fattas av mattdomaren efter samråd med kantdomarna enligt följande kriterier:

### a) Skada

- (1) När skadan anses orsakad av den skadade själv ska denne förlora matchen.
- (2) När skadan anses orsakad av den oskadade ska den oskadade förlora matchen.
- (3) När orsaken till skadan inte kan tillvitats någondera av de tävlande ska den tävlande som inte kan fortsätta förlora matchen.

### b) Sjukdom

Generellt när en tävlande insjuknar under en match och inte kan fortsätta ska denne förlora matchen.

### c) Olyckshändelse

När en olyckshändelse inträffar av utanförliggande omständigheter (force majeure) ska matchen, efter samråd med Domarkommissionen, ställas in eller skjutas upp. I sådana fall av "force majeure" ska Sport Directorn, Sportkommissionen inom IJF eller IJF-Juryn ta det slutgiltiga beslutet.

## Läkarundersökning

- a) Mattdomaren ska tillkalla läkare för att se till en tävlande som har fått en kraftig smäll i huvudet eller i nacken (ryggraden) eller närhelst mattdomaren befarar att en allvarlig skada kan ha inträffat. Läkaren ska undersöka den tävlande på kortast möjliga tid och ge besked om den tävlande kan fortsätta eller inte.

Om läkaren, efter undersökning av den skadade, meddelar mattdomaren att han inte anser att den tävlande kan fortsätta matchen ska mattdomaren, efter att ha konsulterat kantdomarna, avsluta matchen och förklara motståndaren som segrare med *kiken-gachi*.

- b) En tävlande kan be mattdomaren att kalla på läkaren, men i så fall avslutas matchen och motståndaren vinner på *kiken-gachi*.
- c) Läkaren kan också begära att få undersöka sin tävlande, men i så fall är matchen avslutad och motståndaren vinner på *kiken-gachi*.

Närhelst mattdomaren och kantdomarna anser att en match inte längre ska fortsätta, ska mattdomaren avsluta matchen och utse vinnaren enligt reglerna.

### **Blödande skador**

Om en tävlande får en skada som blöder ska mattdomaren tillkalla läkaren/sjukvårdaren som ska stoppa blödningen och förbinda såret.

Vid varje fall av blödande sår ska mattdomaren, av hälsoskäl, tillkalla läkaren, det är inte tillåtet att tävla med ett blödande sår.

Samma skada (som gett upphov till blodvite) får behandlas av läkaren två gånger. Den tredje gången samma skada kräver tillsyn av läkare ska mattdomaren, efter samråd med kantdomarna, avsluta matchen av hänsyn till den tävlandes egen säkerhet och förklara motståndaren som segrare med *kiken-gachi*.

I varje fall då en blödning inte kan stoppas och förbindas ska motståndaren vinna på *kiken-gachi*.

### **Mindre skador**

En mindre skada får behandlas av den skadade själv. Ett exempel kan vara när ett finger hoppar ur led. Mattdomaren ska då stoppa matchen (med hjälp av *matte* eller *sono-mama*) och ge den tävlande möjlighet att rätta till fingret. Detta ska göras omedelbart och utan hjälp från mattdomaren eller läkaren. Den tävlande kan då fortsätta matchen

Den tävlande ska tillåtas att rätta till fingret två gånger. Om fingret hoppar ur led en tredje gång ska den tävlande inte anses vara i stånd att fortsätta matchen. Mattdomaren ska då, efter att ha konsulterat kantdomarna, avsluta matchen och förklara motståndaren som segrare med *kiken-gachi*.

### **KOMMENTAR Artikel 27 - Skada, sjukdom eller olyckshändelse**

Om en tävlande skadas under en match på grund av en aktion från motståndaren och inte kan fortsätta, ska domarna analysera vad som skett och fatta beslut enligt reglerna. Varje fall ska avgöras utifrån sina egna specifika omständigheter. (Se paragraf a) Skada 1, 2 och 3).

Normalt sett tillåts endast en (1) läkare per tävlande beträda matchområdet. Om läkaren behöver en assistent ska mattdomaren först informeras. Coachen får aldrig beträda matchområdet.

Mattdomaren ska hålla sig nära den skadade och försäkra sig om att det läkaren/sjukvårdaren uträttar är enligt reglerna.

Mattdomaren har dock rätt att kalla på kantdomarna om han har behov att överlägga om ett beslut.

## Läkarhjälp

I följande fall ska medicinsk hjälp ske utanför tävlingsområdet i närheten av kantdomarnas bord och den tävlande som är skadad måste åtföljas av en kantdomare.

**a) Vid mindre skador.-**

Om en tävlande bryter en nagel får läkaren hjälpa till med att klippa den. Läkaren/sjukvårdaren får också hjälpa till i händelse av en skada (smäll) i skrevet (testiklarna).

**b) Blödande sår.-**

Av säkerhetsskäl måste blödande sår alltid förbindas fullständigt av läkaren med hjälp av bandage, självhäftande tape, nästamponger, (det är tillåtet att använda tamponger försedda med blodstillande medel) eller dylikt.

När läkaren/sjukvårdaren tillkallats för att bistå en tävlande ska denne utföra sitt arbete så snabbt som möjligt.

**Observera:** Med undantag för ovannämnda situationer, ska motståndaren vinna på *kiken-gachi* om läkaren behandlar den tävlande.

## Kräkning, uppkastning.-

Alla typer av uppkastning/kräkning av en tävlande ska resultera i att motståndaren vinner på *kiken-gachi*. (Se paragraf b) **Sjukdom**)

Om en tävlande, genom en avsiktlig aktion, orsakar en skada på sin motståndare ska bestraffningen vara en direkt *hansoku-make*, utöver andra disciplinära åtgärder som kan vidtagas av Sports Directorn, Sportkommissionen inom IJF eller IJF-Jury.

I det fall den tävlandes ansvarige läkare klart kan konstatera, speciellt i samband med halslåstekniker, att det föreligger fara för hans tävlandes hälsa kan läkaren, från tävlingsområdets kant, påkalla mattdomarens uppmärksamhet för att få denne att omedelbart stoppa matchen. Mattdomaren ska vidta alla nödvändiga åtgärder för att assistera läkaren. Konsekvensen av en sådan inblandning är att vederbörande tävlande förlorar matchen, varför ovan nämnda tillvägagångssätt endast bör tillämpas i verkligt allvarliga fall.

Om en kadett förlorar medvetandet i samband med *shime-waza* får denne inte längre fortsätta i tävlingen.

Vid IJF:s mästerskapstävlingar ska den officiella lagläkaren ha medicinsk behörighet och ska registreras före tävlingen. Han är den ende person som tillåts sitta på avsedd plats vid tävlingsområdets kant och ska vara identifierad som läkare och exempelvis genom att bära en "Röda Korsbindel" runt armen eller en läkarväst.

Det nationella förbundet bär det yttersta ansvaret för alla handlingar som den av förbundet ackrediterade läkaren företar sig under tävlingen.

Läkarna/sjukvårdarna är skyldiga att informera sig om gällande regler samt tolkningarna av dessa.

### **ARTIKEL 28 - Situationer som inte täcks av dessa regler**

Om situationer som inte täcks av dessa regler uppkommer ska de behandlas och beslutas av domarna efter samråd med Domarkommissionen.

## GLOSSARY OF JAPANESE TERMS

Japanese	English
ANZA	Sitting cross-legged
ASHI-WAZA	Foot or leg techniques
ATEMI-WAZA	Striking techniques
AWASE-WAZA	Combination of two Waza-ari
DAN'1	Dan grade
DOJO	Training hall
ENCHO-SEN	Extended match (e.g. Golden Score Contest)
FUKUSHIN	Judge ( <i>now table Referee</i> )
FUSEN-GACHI	Win by default
HAISHA	Loser
"HAJIME!"	"Start!"
HANSOKU	Violation
HANSOKU-MAKE	Defeat by grave infringement or accumulated light penalties
HANTEI	Decision / Judging
HIDARI-JIGO-TAI	Left defensive posture
HIDARI-SHIZEN-TAI	Left natural posture
HIKITE	Pulling hand
HIKIWAKE	Draw
IPPON	Complete point
JIGO-HONTAI	Straight defensive posture
JIGO-TAI	Defensive posture
JIKU-ASHI	Support leg
JOGAI	Outside contest area
JONAI	Inside contest area
JOSEKI	Upper Seats
JUDOGI	Judo uniform
KACHI	Winner
KAESHI-WAZA	Counter techniques
KAKE	Execution of techniques
KANSETSU-WAZA	Joint locks
KAPPO	Resuscitation method
KATA	Forms
KATAME-WAZA	Grappling techniques
KATSU	Technique of Kappo
KEIKO	Training / Practice
KIKEN-GACHI	Win by withdrawal
KIME	Complete execution
KINSA	Slight superiority or inferiority
KINSHI-WAZA	Prohibited techniques
"KIOTSUKE!"	"Attention!" (Word of command to make persons Stand straight up, closed heels)



## GLOSSARY OF JAPANESE TERMS

Japanese	English
KOKA	Effect / Minor score
KOSHI-WAZA	Hip techniques
KUMIKATA	Taking grips
KUZUSHI	Balance breaking
KYUSHO	Vital point
MA'AI	Distance between two contestants
"MAITTA!"	"I give up!"
MA-SUTEMI-WAZA	Supine sacrifice techniques
MATTE	Wait
MIGI-JIGO-TAI	Right defensive posture
MIGI-SHIZEN-TAI	Right natural posture
NAGEKOMI	Repetitive throwing practice
NAGE-WAZA	Throwing techniques
NEWAZA	Ground work
OSAEKOMI-WAZA	Hold down techniques
"OSAEKOMI!"	"Hold is on!"
"OTAGAI-NI-REI!"	"Bow to each other!"
RANDORI	Free sparring
RENRAKU-WAZA	Combination of several techniques
REI	Bow
RITSU-REI	Standing bow
SEIZA	Sitting square / Formal sitting
SHIAI	Match / Bout
SHIAI-JO	Competition area
SHIDO	Instruction / Light penalty
SHIME-WAZA	Strangling techniques
SHIMPAN	Refereeing
SHIMPAN'IN	Referees
SHIMPAN RIJI	Refereeing Director
SHISEI	Posture
SHIZEN-TAI	Natural posture
SHIZEN-HONTAI	Straight natural posture
SHOMEN	Dojo front / Upper Seats
"SHOMEN-NI-REI!"	"Bow towards Shomen!"
SHOSHA	Winner
SHUSHIN	Referee
SOGO-GACHI	Combined win
"SONO-MAMA!"	"Do not move / Hold positions!"
"SORE-MADE!"	"Time is up!"
SUTEMI-WAZA	Sacrifice techniques

## GLOSSARY OF JAPANESE TERMS

Japanese	English
TACHI-WAZA	Standing techniques
TAI-SABAKI	Body shifting / Body control
TATAMI	Mat
TE-WAZA	Hand techniques
“TOKETA!”	“Hold-down broken!”
TORI	Player executing technique
TSUKURI	Set-up to execute technique
TSURITE	Lifting hand
UCHIKOMI	Repetition training
UDE-GAESHI	Arm locking throw / Arm reverse
UKE	Player receiving opponent’s attack
UKEMI	Break fall
WAZA	Techniques
WAZA-ARI	Technique exists / Great advantage
WAZA-ARI-AWASETE-IPPON	Two Waza-aris score Ippon
YAKUSOKU-RENSHU	Agreed-upon practice
YOKO-SUTEMI-WAZA	Side sacrifice techniques
“YOSHI!”	“Continue!”
YUKO	Effective / Moderate advantage
YUSEI-GACHI	Win by superior performance
ZA-REI	Seated bow

# NAMES OF JUDO TECHNIQUES

## NAGEWAZA

### TACHI-WAZA

<b>TE-WAZA</b>		
Seoi-nage	Shoulder throw	SON
Tai-otoshi	Body drop	TOS
Kata-guruma	Shoulder wheel	KGU
Sukui-nage	Scooping throw	SUK
Uki-otoshi	Floating drop	UOT
Sumi-otoshi	Corner drop	SOT
Obi-otoshi	Belt drop	OOS
Seoi-otoshi	Shoulder drop	SOO
Yama-arashi	Mountain storm throw	YAS
Morote-gari	Two-hands reap	MGA
Kuchiki-taoshi	One-hand drop	KTA
Kibisu-gaeshi	Heel trip	KIG
Uchi-mata-sukashi	Inner thigh reaping throw slip	UMS
Kouchi-gaeshi	Small inner reaping throw counter	KOU
Ippon-seoi-nage	One-armed shoulder throw	ISN
Obitori-gaeshi	Belt-grab throw	OTG
<b>KOSHI-WAZA</b>		
Uki-goshi	Floating hip throw	UGO
O-goshi	Large hip throw	OGO
Koshi-guruma	Hip wheel	KOG
Tsurikomi-goshi	Lift-pull hip throw	TKG
Harai-goshi	Hip sweep	HRG
Tsuri-goshi	Lifting hip throw	TGO
Hane-goshi	Hip spring	HNG
Utsuri-goshi	Hip shift	UTS
Ushiro-goshi	Back hip throw	USH
Sode-tsurikomi-goshi	Sleeve lift-pull hip throw	STG
<b>ASHI-WAZA</b>		
De-ashi-barai (-harai)	Forward foot sweep	DAB
Hiza-guruma	Knee wheel	HIZ
Sasae-tsurikomi-ashi	Supporting foot lift-pull throw	STA
Osoto-gari	Large outer reap	OSG
Ouchi-gari	Large inner reap	OUG
Kosoto-gari	Small outer reap	KSG
Kouchi-gari	Small inner reap	KUG
Okuri-ashi-barai (-harai)	Foot sweep	OAB
Uchi-mata	Inner-thigh reaping throw	UMA
Kosoto-gake	Small outer hook	KSK
Ashi-guruma	Leg wheel	AGU
Harai-tsurikomi-ashi	Lift-pull hoot sweep	HTA
O-guruma	Large wheel	OGU
Osoto-guruma	Large outer wheel	OGR
Osoto-otoshi	Large outer drop	OSO
Tsubame-gaeshi	Swallow counter	TSU
Osoto-gaeshi	Large outer reaping throw counter	OGA
Ouchi-gaeshi	Large inner reaping throw counter	OUC
Hane-goshi-gaeshi	Hip spring counter	HGG
Harai-goshi-gaeshi	Hip sweep counter	HGE
Uchi-mata-gaeshi	Inner thigh reaping throw counter	UMG

## NAMES OF JUDO TECHNIQUES

### SUTEMI-WAZA

<b>MA-SUTEMI-WAZA</b>		
Tomoe-nage	Circular throw	TNG
Sumi-gaeshi	Corner throw	SUG
Ura-nage	Back throw	UNA
Hikikomi-gaeshi	Pulling-down sacrifice throw	HKG
Tawara-gaeshi	Bag of rice throw	TWG
<b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b>		
Yoko-otoshi	Side drop	YOT
Tani-otoshi	Valley drop	TNO
Hane-makikomi	Springing wraparound throw	HNM
Soto-makikomi	Outer wraparound throw	SMK
Uki-waza	Floating throw	UWA
Yoko-wakare	Side separation	YWA
Yoko-guruma	Side wheel	YGU
Yoko-gake	Side body drop	YGA
Daki-wakare	Rear trunk turnover	DWK
Uchi-makikomi	Inner wraparound throw	UMK
Osoto-makikomi	Large outside wraparound throw	OSM
Uchi-mata-makikomi	Inner thigh wraparound throw	UMM
Harai-makikomi	Hip sweep wraparound throw	HRM
Kouchi-makikomi	Small inner wraparound throw	KUM

### KATAME-WAZA

<b>OSAEKOMI-WAZA</b>		
Kesa-gatame	Scarf hold	KEG
Kuzure-kesa-gatame	Modified scarf hold	KKE
Ushiro-kesa-gatame	Reverse scarf hold	UKG
Kata-gatame	Shoulder hold	KAG
Kami-shiho-gatame	Top four-corner hold	KSH
Kuzure-kami-shiho-gatame	Modified top four-corner hold	KKS
Yoko-shiho-gatame	Side four-corner hold	YSG
Tate-shiho-gatame	Straight four-corner hold	TSG
Uki-gatame	Floating hold	UGT
<b>SHIME-WAZA</b>		
Nami-juji-jime	Normal cross strangle	NJJ
Gyaku-juji-jime	Reverse cross strangle	GJJ
Kata-juji-jime	Half cross strangle	KJJ
Hadaka-jime	Naked strangle	HAD
Okuri-eri-jime	Sliding collar strangle	OEJ
Kataha-jime	Single-wing strangle	KHJ
Kata-te-jime	One-hand strangle	KTJ
Ryo-te-jime	Two-hands strangle	RYJ
Sode-guruma-jime	Sleeve wheel strangle	SGJ
Tsukkomi-jime	Thrusting strangle	TKJ
Sankaku-jime	Triangular strangle	SAJ

## NAMES OF JUDO TECHNIQUES

<b>KANSETSU-WAZA</b>		
Ude-garami	Entangled arm lock	UGR
Ude-hishigi-juji-gatame	Cross lock	JGT
Ude-hishigi-ude-gatame	Arm lock	UGA
Ude-hishigi-hiza-gatame	Knee lock	HIG
Ude-hishigi-waki-gatame	Armpit lock	WAK
Ude-hishigi-hara-gatame	Stomach lock	HGA
Ude-hishigi-ashi-gatame	Leg lock	AGA
Ude-hishigi-te-gatame	Hand lock	TGT
Ude-hishigi-sankaku-gatame	Triangular lock	SGT

## **KINSHI-WAZA**

Kani-basami (Yoko-sutemi-waza)	Scissors throw	KBA
Kawazu-gake (Yoko-sutemi-waza)	One-leg entanglement drop	KWA
Do-jime (Shime-waza)	Body scissors	DOJ
Ashi-garami (Kansetsu-waza)	Entangled leg lock	AGR