



**Internationella Judo Förbundets  
(IJF)**

**Handbok  
för  
Judodomare  
(Referee Manual)  
1 9 9 8**

**Översättning:  
Klas Törnqvist  
med biträde av  
Dick D. Johansson & Jan Björkman  
2001-02-14**



## Förord

Domarteamet har såväl förmånen som äran att leda en judotävling i enlighet med Internationella Judo Förbundets (IJF) Tävlingsregler. Med denna plikt följer ansvaret att upprätthålla judons integritet, som värderas högt av det internationella idrottssamfundet, genom att reglerna tillämpas korrekt och själva tävlingen kontrolleras effektivt. Detta innebär att det är upp till varje domare att upprätthålla högsta internationella standard i sin domargärning.

Syftet med denna handbok är att vägleda domarna i deras strävan att bli framstående. En IJF-domare har en stor uppgift. Det är ett kontinuerligt förlopp av självutveckling genom att delta i kurser och seminarier för att hålla sig väl förtrogen med aktuella regeländringar och tolkningar och naturligtvis genom att döma och utöva judo regelbundet.

Informationen i handboken är utformad som ett komplement till och för att användas i förening med IJF:s Tävlingsregler (IJF Referee Rules). På IJF:s Domarkommittés vägnar hoppas jag verkligen att denna information blir till mångas hjälp, såväl kvinnor som män, vilka med hängivenhet ägnar sin lediga tid och energi åt uppdraget som IJF-domare.

*Högaktningsfullt*  
*Jim Kojima*  
*Jim Kojima*  
*IJF:s Domardirektör*

## Inledning

Handboken är utformad som en personlig arbetsbok och skall studeras noggrant. Den skall tas med till kurser och seminarier som en referens- och noteringsbok.

De olika avsnitten kan komma att uppdateras i framtiden och de kommer att publiceras på IJF:s hemsida på internet...<http://www.ijf.org>.



## Konsten att döma

Att döma och att döma bra på hög internationell nivå är en konst som det krävs många års praktik och träning för att uppnå. För att tillhöra de bästa i konsten att döma måste domaren ha förmågan att "känna matchen" för att kunna delta såväl förnuftsmässigt som instinktivt i matchens utveckling, att kunna förutse tekniker och att vara i rätt position i rätt ögonblick för att med ett öppet sinne avge ett korrekt domslut.

En sund själ i en sund kropp är nödvändiga förutsättningar för en optimal prestation. Intensiv koncentration krävs för omedelbara, exakta bedömningar och beslut. Att vara konsekvent är ett måste och samma höga nivå på insatsen krävs i såväl inledningen av en tävling som under dagens sista match många timmar senare.

I många fall är domaren en före detta tävlande som mycket seriöst har studerat och praktiserat Judo. Övergången till att bli domare är en naturlig utveckling för en Judoka som ger möjligheten att uppleva judons principer som man en gång gjorde som tävlingsaktiv.

Den press det innebär att vara domare påminner många om hur det en gång var som tävlingsaktiv och många trivs med dessa känslor. Pressen har dock inte domarna lagt på sig själva, utan den utvecklas från arrangemanget, de tävlande, tränarna, åskådarna, TV samt från domarkommissionen. Dessa känslor måste kontrolleras och läggas åt sidan. Sinnet måste vara fritt från nervösa tankar och störande känslor under förberedelserna inför den viktiga uppgiften som ligger framför.

En domare måste förbereda sig inför en tävling precis som en tävlande när det gäller tidsomställning och god kondition och måste vila för att vara på alerten, lugn och kraftfull. Innan tävlingsstart, ofta dagen före, bör man som domare besöka tävlingshallen. Detta för att göra sig bekant med tävlingsområdet och placeringen av poängtavlor, tidtagare, poängregistrerare och sjukvårdare. Vid tävlingar som OS och VM är det nödvändigt med en generalrepetition för att säkra ett gott samarbete mellan TV, annonsörer och domarna som leder tävlingen. Den här typen av mentala förberedelser är ett bra sätt att reducera eventuell nervositet inför tävlingen.

### Domarens karaktär

Domarens viktigaste uppgifter är att se till att de tävlande uppträder sportsligt och respekterar Judons anda och traditioner samt kontrollera matchen utan att vara i vägen och ge de tävlande den frihet som IJF:s tävlingsregler medger. För detta krävs en person med stark personlighet, snabbtänkt och ödmjuk samt självsäker utan att vara arrogant eller högdragen.



Domaren måste värdera de tekniker som används och bestraffa förbjudna handlingar, vara bestämd, opartisk och human samt aldrig missbruka sin ställning. Tillämpningen av reglerna får inte vara personlig, utan måste så långt som möjligt motsvara IJF:s domarkommissions tolkningar.

IJF utvecklade systemet med en domare och två kantdomare för att underlätta den svåra uppgiften som det innebär att döma. De två kantdomarna finns för att stödja domaren genom att göra självständiga bedömningar, ofta från andra vinklar. Skulle en överläggning bli nödvändig, bör den vara kort, men lång nog för att domarna skall förstå och värdera varandras uppfattningar. Domaren måste acceptera kantdomarnas uppfattningar utan att argumentera, för det är inte frågan om att individuellt ha rätt eller fel. Som ett lag delger domarna de tävlande sitt slutliga majoritetsbeslut som skall vara rättvist och korrekt.

Lagarbete och effektiv kommunikation är nödvändig, både verbal och visuell. Detta krävs även i samarbetet med tidtagare och poängregistrerare. Domaren har ansvaret för att domsluten blir registrerade och kommandon blir rätt uppfattade av tidtagare och poängregistrerare. Dessa ger, liksom domarna, villigt av sin fritid, är en del av lagarbetet och skall behandlas väl.

Domarna skall vara opartiska och deras attityd måste vara uppmärksam, lugn och värdig. Deras uppförande får inte vara teatraliskt eller oengagerat och deras bedömningar och integritet får inte påverkas av känslor eller yttre faktorer.

### Utveckling

Precis som en tävlande strävar efter att bli en mästare så måste också en domare sträva efter att bli så bra som möjligt. Skillnaden är dock att domarna inte tävlar mot varandra och tävlande domare emellan skall ej heller tolereras. Insatsen mäts istället på hur man lyckats nå själv uppsatta mål och genom erkänslan för visad duglighet.

Ett domslut måste vara utan tvekan för att auktoriteten ska kunna upprätthållas. Denna färdighet måste underhållas kontinuerligt, vilket endast kan bli tillgodosett genom att döma ofta. Även domare av mycket hög klass bör döma så många tävlingar som möjligt oberoende av nivå på tävlingen och alltid inbjuda kollegor till att kommentera den egna insatsen till förmån för fortsatt utveckling. Huvuddomarna behöver också praktisk övning på mattan för att upprätthålla sin färdighet och bör ta vara på varje möjlighet att få döma.

Alla domare måste regelbundet delta i organiserad fortbildning under sin karriär för att underhålla och utöka sina kunskaper. För att bättre förstå lösningarna på eventuella problem som



de har bör de söka råd och stöd av mer erfarna kollegor samt välkomna vänliga, diskreta och ärliga diskussioner för att kunna förbättras.

**IJF:s Tävlingsregler** bör studeras regelbundet, särskilt inför en stor tävling. Tecken, kroppsrörelser och kommandon bör repeteras framför en spegel. För den som har tillgång till en videobandspelare är en återblick på aktuella framträdanden på mattan en mycket bra metod för självanalys.

Man blir aldrig fullärd. Perfektion kan aldrig uppnås helt, men skall alltid eftersträvas med stor entusiasm.

### **Mentorskap**

Alla erfarna domare är skyldiga att stödja och utveckla nya domare. Genom att delta i lokala och regionala tävlingar kan en erfaren domare få större förståelse för vanligt förekommande problem och fel gjorda av domare på lägre nivå och hjälpa dem. Rådgivning och tillsyn vid dessa tävlingar säkrar återväxten av internationella domare av hög kvalitet.

Mentorskap och möjligheten att ingjuta självförtroende hos andra kräver speciella kvalitéer. Den erfarna domaren måste kunna handleda utan att direkt ingripa eller dominera.

Ett direkt ingripande kan vara generande eller förolämpande och åskådarna kan få intrycket av att domarna inte vet vad de gör. Bara om det skett en stor orättvisa, t.ex ett allvarligt tekniskt fel är ett direkt ingripande befogat för att försäkra att de tävlande blir rättvist behandlade.

### **Kantdomarens funktion**

Kantdomaren är en viktig länk i domarlaget med ett lika stort mandat som domaren men med en annan funktion. Vid de flesta tävlingar finns en domare och två kantdomare, men i vissa fall förekommer en domare och en kantdomare. Medlemmarna i domarlaget roterar mellan funktionerna domare och kantdomare.

Kantdomarna, som sitter i motsatta hörn av tävlingsområdet, har en överblick över tävlingsområdet och kanterna ofta som avviker från domarens. Vid varje händelse som inträffar nära kanten av tävlingsområdet skall respektive kantdomare visa om tekniken är inne eller ute.

Kantdomarna måste självständigt värdera matchens utveckling och vara beredda att ge sin åsikt om varje utförd aktion. Kantdomarens uppgift kräver samma kunskap, koncentration och kvalitet som domarens.



Kantdomaren måste kunna förutse de tävlandes rörelser och vara beredd att med stolen i handen kunna flytta sig utan att störa de tävlande. Då stolen ställs tillbaka får kantdomaren inte tappa uppmärksamheten på de tävlande.

Liksom domaren är kantdomarna också ansvariga för att kontrollera tidtagarnas och poängregistrerarnas arbete. Då och då bör poängtavlan kontrolleras, särskilt då ett domslut avgivits.

### *Etik och moral*

Internationella domare är *representanter* för den Internationella Judo Federationen och IJF:s domarkommission, både på och utanför tävlingsmattan. Det är av stor vikt att de alltid uppträder korrekt.

Domaren skall alltid uppträda *professionellt*; uppföra sig värdigt, passa tider, vara beredd att arbeta till tävlingens sista match och delta i utvärderingssammanträden tills huvuddomaren eller domarkommissionen avslutat dem.

Domaren har *skyldigheten* att hålla sig underrättad om *IJF:s Tävlingsregler* och dess senaste tolkningar och ha kunskaper om hur tävlingsprotokoll förs.

Domarens integritet får inte äventyras. Under tävlingen måste domaren vara fri från intressekonflikter. När han inte arbetar han bör han hålla sig vid domarsektionen och undvika all konversation med tränare eller tävlande.

Domarens *ansvar* är att försvara Judons anda genom rättvisa och opartiska domslut. För att undvika varje tänkbar risk för att uppfattas som partisk är det bäst för en domare att aldrig ta uppdraget som tränare eller lagledare för ett judolag i samband med en internationell tävling.

Alla domare bör *medverka* till att säkra återväxten av domare genom att inta en ledarroll inom domarutbildning såväl nationellt som internationellt och bistå med kunskap, råd och stöd.

Att döma är ett *lagarbete*. Domaren måste kunna samarbeta med sina kollegor på ett harmoniskt sätt, kunna acceptera konstruktiv kritik och när det är lämpligt ge råd till andra på ett diskret och konstruktivt sätt.

Domaruppdrag, utbildning och fortbildning kräver *engagemang*. Domare bör avstå från överkonsumtion av alkohol och försäkra sig om god sömn inför en tävling eller utbildning för att kunna prestera optimalt.



## Domarens kvaliteter

För att som domare förbättra sina insatser på tävlingsmattan är det viktigt att förstå och studera följande tio kvaliteter som kännetecknar en exceptionellt bra domare. Dessa tio kvaliteter är grunden för bedömningen av en domare.

### Auktoritet

Domaren är tävlingens högsta auktoritet, experten. Kantdomarna, funktionärer, tränare och tävlande förväntar sig att domaren skall kontrollera matchen och upprätthålla IJF:s tävlingsregler. Auktoritet kommer inte automatiskt bara för att man är domare, utan det är en kvalité som en person utvecklar efter hand. Auktoritet är mätbart och närvaron av en stor auktoritet skapar respekt, självförtroende och trovärdighet.

För att utstråla auktoritet krävs färdigheter i alla de kvalitéer som är nödvändiga för en domare. En svaghet på ett område kan snabbt underminera auktoriteten.

För att utstråla auktoritet måste domaren alltid vara lugn, självsäker och rationell även i de mest komplicerade situationerna. Expertkunskaper i IJF:s tävlingsregler och hur tävlingsprotokoll förs är nödvändiga. Viktigast är dock att ett samförstånd utvecklas med de två kantdomarna för ett effektivt lagsamarbete.

### Kantdomarens stödjande funktion

Kantdomarna har en stödjande funktion, inte en ledande. Varje försök av kantdomaren att påverka domaren i för hög grad underminerar hela domarlagets auktoritet.

Kantdomaren måste ge domaren tillräcklig tid att avge ett domslut. Endast i situationer då kantdomaren har en annan uppfattning än domaren eller när denne helt missar en bedömning skall han visa sin åsikt. Den kantdomare som visar sin bedömning innan eller samtidigt som domaren inkräktar på dennes ansvarsområde och skadar hela domarlagets integritet.

### Självförtroende

Auktoritet kräver självförtroende. När domaren avgett ett domslut bör han inte söka direkt visuell kontakt med kantdomarna för att se om de håller med eller ej. Ett sådant agerande vittnar



om bristande självförtroende vad avser den gjorda bedömningen. Vid varje domslut som avgetts bör domaren vrida sig 1/4 varv för att kunna observera åtminstone en kantdomare med sitt periferiseende. Denna vridning gör också att det visade tecknet kan registreras av alla i tävlingshallen. Vridningen får inte ge intryck av att domaren gör den för att titta på kantdomaren.

En domare som kontinuerligt tittar på kantdomarna före eller efter ett domslut visar stora brister i fråga om självförtroende, kunskaper och förmåga. En del domare har en tendens att titta bort mot domarkommissionen, vilket också visar på bristande självförtroende.

### *Diskussioner*

Diskussioner bör begränsas till ett minimum eftersom de innebär avbrott i matchen. Det finns dock tillfällen då diskussioner kan vara befogade exempelvis för att diskutera en bestraffning eller något annat som inte täcks av IJF:s tävlingsregler.

En diskussion initieras och leds av domaren och hålls inom matchområdet. Domaren inbjuder kantdomarna till platsen precis bakom domarens startposition utan att de tävlande kan höra vad som sägs. Vid **sonomama** hålls diskussionen i närheten av de tävlande. Domaren bör stå så att han kan se de båda tävlande med en kantdomare på varje sida i 45 graders vinkel. Den här formationen gör det möjligt för domaren och kantdomarna att se varandra under konversationen, för domaren möjliggör också formationen visuell kontakt med de båda tävlande och varje kantdomare kan åtminstone se en av de tävlande.

Under den korta diskussionen ska domaren inhämta uppfattningar från kantdomarna, en i taget. Om en kantdomare verbalt eller visuellt försöker att dominera diskussionen är detta en överträdelse av domarens ansvarsområde. Kantdomare bör endast tilltala varandra då det kan vara risk för missförstånd på grund av språkproblem. Domaren får aldrig ha en diskussion med endast en kantdomare, ett sådant agerande skulle skada domarlagets enighet och integritet.

När enighet kring ett domslut uppnåtts bör kantdomarna nicka som en bekräftelse på detta. Domaren måste försäkra sig om att diskussionen är över och att inga missförstånd råder innan kantdomarna återvänder till sina platser. Att återuppta en avslutad diskussion om samma ämne är onödigt och skall undvikas.

### *Kommunikation med olika åsikter*

En domare måste vara säker i sina domslut. Det förekommer dock tillfällen då kantdomarna kan ändra ett domslut, exempelvis då kantdomarna på grund av sin position kan göra en bättre





bedömning. Domaren måste acceptera kantdomarnas beslut utan att argumentera och detta underminerar inte hans/hennes auktoritet.

När en kantdomare har en avvikande åsikt skall han snabbt visa det med att ge lämpligt tecken och hålla det tills den andra kantdomaren uppfattat det. Om den andra kantdomaren håller med genom att visa samma tecken måste domaren korrigera domslutet. Om inte domaren ser kantdomarna bör den kantdomare som är närmast domaren efter en stund söka kontakt med denne. En kantdomare som visar en avvikande åsikt, men inte tillräckligt lång tid för att den andre kantdomaren skall hinna att uppfatta detta, uppvisar bristande självförtroende, kontroll och beslutsamhet.

### **Domarens handlingsfrihet**

Kantdomarna måste respektera domarens auktoritet och tillåta en acceptabel grad av handlingsfrihet vid bedömningar och beslut. En kantdomare bör avhålla sig från att visa en avvikande åsikt vid varje domslut, utom då grava misstag begås kontinuerligt. En kantdomare som visar avvikande åsikt vid varje domslut skadar både sin egen och domarlagets integritet, även sammanhållningen i domarlaget skadas.

Om en kantdomare skulle agera så vid ett examinationstillfälle skulle han underkännas på grund av bristande respekt för domaren och bristande förståelse för vikten av att upprätthålla en god enighet i domarlaget. Detta sätt att agera som kantdomare skall undvikas.

### **Samarbete med mindre erfarna domare**

Vid regionala och nationella evenemang är ofta erfarna domare satta till att samarbeta med mindre erfarna för att skapa ett bra domarlag. Detta ger möjlighet för den mindre erfarna domaren att praktisera handledt av mer erfarna kolleger. I dessa fall är det acceptabelt att kantdomarna ingriper mer än normalt.

### **Medicinsk undersökning**

En medicinsk undersökning beordras endast av domaren. Domaren måste försäkra sig om att endast godkänd medicinsk personal beträder tävlingsområdet. Domaren skall kalla kantdomarna till sig och som lag har de ansvaret för att undersökningen inte strider mot IJF:s tävlingsregler. När den medicinska personalen är vid sidan av den tävlande måste domaren göra klart för sig om skadan skett till följd av en förbjuden handling eller en olyckshändelse. Om det är en



olyckshändelse skall domaren indikera detta till poängregistrerarna som i sin tur omedelbart skall registrera den medicinska undersökningen på poängtavlan.

### **Kommunikation med funktionärer**

Korrigerig av resultat registrerade på poängtavlan får endast beordras av domaren. Om en kantdomare ser ett fel på poängtavlan (t.ex koka registrerat på blå istället för vit) skall han ställa sig upp för att få domaren uppmärksam på problemet. Om domaren inte uppmärksammar detta bör också den andra kantdomaren ställa sig upp och förbli stående tills domaren har blivit varse, oftast krävs inte någon diskussion. Om det är nödvändigt bör domaren stoppa matchen för korrigera misstaget. Kantdomarna får aldrig på egen hand kommunicera med tidtagarna eller poängregistrerarna, eftersom det är domarens uppgift.

### **Kontroll av tävlingsområde och matchområde**

Domaren och kantdomarna har hela ansvaret för rättskipningen på tävlingsområdet. Fotografer, åskådare, tränare eller tävlande måste avhysas från tävlings området. Förmår inte domarna det visar det på bristande kontroll av sitt område.

En tävlande får aldrig justera sin judogi utan domarens tillåtelse. En tävlande som gör det kränker domarens auktoritet.

Domaren bör undvika all konversation med de tävlande på tävlingsområdet om det inte är för att förklara en bestraffning eller för att konstatera om en skada uppstått eller ej.

## **Närvaro**

Domarens utstrålning på mattan beror på faktorer så som uppträdande, manér och uppförande. Närvaron påverkas också av domarens övriga kvalitéer och varje brist kan påverka närvaron negativt.

Närvaro är något man har eller inte har. Det är inget man kan tvinga fram genom ett aggressivt beteende.



### Uppträdande

Ett professionellt uppträdande börjar med korrekt klädsel. Den standardiserade internationella uniformen består av en svart kavaj, IJF-domarslips, grå byxor, mörka strumpor och en vit kortärmad skjorta som är i gott skick, ren och nystruken. Vid tävlingar som varar i flera dagar krävs en ren skjorta varje dag och god personlig hygien, vilket även innebär ordentlig rakning. Den svarta kavajen skall alltid vara knäppt när domaren befinner sig på tävlingsområdet.

### Manér

Kroppshållning, rörelser och gester ska alltid oberoende av omständigheterna vara naturliga. En domare får inte genom sina manér dra till sig mer uppmärksamhet än de tävlande.

Domaren bör inta en naturlig stående ställning med armarna avslappnade längs kroppen och placera tyngdpunkten på det främre benet för att visa sig engagerad. Att placera tyngdpunkten på det bakre benet med det främre avslappnat bör undvikas, då det kan ge intrycket av ointresse, vilket inte kan betraktas som professionellt.

Då domaren förflyttar sig på mattan bör armarna svänga naturligt utan överdrifter. I allmänhet bör armarna hållas avslappnade nära kroppen.

När en tävlande kastas bör domaren vara i position för att se landningen på mattan. Domaren skall inte rygga tillbaka eller vrida sig när en tävlande landar, sådant tar uppmärksamheten från de tävlande. Domaren måste "flyta med" de tävlande och förutse de tävlandes rörelser, dock utan att undermedvetet dras med i matchen till den grad att domarens rörelser börjar likna de tävlandes kastförsök.

Efter att en situation inträffat skall domaren visa lämpligt tecken med armen och inte med hela kroppen. Grimaser och huvudrörelser som för tränarna och publiken kan ge intrycket av "nästan" ett kast måste undvikas. Det försämrar domarens närvaro.

När domaren lutar sig fram för att övervaka ne-waza får inte händerna vila på knäna eller på mattan. Dessa ställningar hindrar rörelseförmågan, vilket kan medföra att teckengivningen försenas helt i onödan. Armarna och händer bör placeras ungefär parallellt med benen på ett avslappnat och naturligt sätt.



### Uppförande

En domares uppförande skall vara konsekvent, lugnt och behärskat. Att behålla lugnet är nödvändigt för att etablera och upprätthålla en god ”närvaro”. Att knyta nävarna, flaxa med armarna, rynka på pannan, göra ryckiga rörelser eller att konstant justera sin slips är några tecken på nervöst beteende som skall undvikas.

Armarna får aldrig läggas i kors över bröstkorgen. Det kan ge intrycket av arrogans, överlägsenhet och en sluten inställning. En domare måste alltid vara ödmjuk och villig att lära sig nya saker.

Att kunna behålla lugnet i svåra situationer är en viktig egenskap hos en domare. En domare utvecklar ofta en speciell stil när det gäller sättet att röra sig, ge tecken och hantera olika situationer. Oavsett om en teknik är snabb eller långsam skall domaren alltid vara lugn och samlad. Varje förändring av sättet att röra sig t ex snabbare än normalt kan indikera att domaren inte är lugn och samlad. Ett sätt att utveckla en konsekvent stil är att utmana sig själv genom att döma så ofta som möjligt på hög nivå. På högre nivå är tempot högre och situationerna mer variationsrika.

Även den mest erfarne domaren får sina domslut ändrade. Detta skall aldrig tas personligt. Om en domares känslor inte är under kontroll blir prestationen lidande. Att göra ansiktsuttryck eller gester för att visa meningsskiljaktighet med kantdomarna är smaklöst och skadar sammanhållningen i domarlaget. Det är viktigt att de tre domarna arbetar som en, genom att komplettera och assistera varandra.

Om en tävlande skadas allvarligt eller blir medvetslös till följd av ett snabbt halslås är det absolut nödvändigt att domaren behåller lugnet och kontrollerar situationen.

Starkt lagarbete fostrar bra domare och är till fördel för de tävlande och judon som sådan. Ingen medlem i domarlaget får tala eller handla så att lagets enighet försvagas.

Domaren skall alltid visa respekt för de tävlande, visa artighet när han visar dem tillbaks till sina startpositioner och undvika att röra dem. Bara vid sonomama och yoshi är det nödvändigt att röra de tävlande.

Inget försämrar intrycket av en domare så som bristande intresse. En domare som visar mer intresse av aktiviteterna på mattan bredvid och tittar sig omkring i tävlingshallen efter varje matte eller kontinuerligt blickar mot domarkommissionen visar svaghet och dåligt intresse för sin uppgift.



### Kantdomarna

Kantdomarens kroppshållning är betydelsefull för domarlagets gemensamma närvaro. Ryggen skall vara rak och luta mot stolens ryggstöd, händerna skall vara placerade på knäna med handflatorna nedåt och benen lätt isär. Fötterna skall vara placerade platt mot mattan och huvudet skall vara lätt framåtlutat för att visa intresse.

När kantdomaren ska ställa sig, bör han sätta en fot under stolen för att på så vis kunna resa sig lättare.

Kantdomarens blick måste vara koncentrerad på de tävlande. Det är väldigt lätt för en observatör att från sidan se när blicken börjar vandra. En professionell domare har förmågan att fokusera helt på sina matcher även efter att ha dömt i många timmar.

### Professionalism

En domares ”närvaro” upprätthålls genom en professionell attityd både på och utanför mattan. Som professionell domare är man ansvarig för att komma i tid, vara ordentligt klädd, närvara vid genomgång före tävling, döma hela dagen utan att klaga och fullgöra domaruppdrag tills huvuddomaren förklarat tävlingen avslutad.

Under tävlingen bör domaren hålla sig på den plats som är avsedd för domarna när de inte är på mattan och inte avlägsna sig utan tillstånd. Domaren skall vara uppmärksam på när det dennes tur att gå på mattan, analysera sin egen insats och söka råd av andra domare för att utvecklas. Funktionärer, tränare och tävlande skall behandlas med respekt. Som domare bör man aldrig diskutera en kollegas insats och eventuella misstag med någon om inte denne själv bett om det. Att förringa en kollega är mycket oprofessionellt.

”Närvaro” är en kvalité som man inte kan slå av eller på och den kan inte enbart existera på judomattan. En domare arbetar på sin ”närvaro” genom att uppträda professionellt 24 timmar om dygnet, genom ansvarstagande och ett respektfullt uppträdande både i tävlingshallen och på väg därifrån.

### Position

En erfaren domare tycks alltid vara på rätt plats i rätt ögonblick och ha en klar bild av händelseförloppet. Detta är ingen tillfällighet utan denna kvalité har förvärvats genom mångårig praktisk träning.



När domaren står stilla på mattan måste han vara uppmärksam på kantdomarnas position så att han inte skymmer deras sikt. När det är möjligt måste domaren också inta en position som tillåter visuell kontakt med tidtagarna och poängregistrerarna.

Från startpositionen (hajime) bildar domaren och de tävlande en triangel. Under matchen bör domaren försöka att bibehålla detta triangulära förhållande. Då det är möjligt bör domaren inta en position framför de tävlande på ungefär 3-4 meter. Detta avstånd har i tachi waza har visat sig vara effektivt och försäkras att domaren är uppmärksam på alla snabba rörelser från de tävlande och det viktiga nedslaget vid ett kast. En domare som är för nära de tävlande riskerar att kollidera med dem och en domare som är mer än 4 meter från de tävlande tenderar till att tappa kontrollen över och känslan för matchen.

Domaren måste kontinuerligt bedöma och förutse de tävlandes rörelser för att förflytta sig till den bästa platsen för att observera matchen. Domaren bör konstatera vem av de tävlande som är mest offensiv, studera dennes grepp och huruvida han föredrar kast framåt eller bakåt. Detta för att kunna förflytta sig till en fördelaktig position där man klart kan se ukes landning. Om domaren kommer för nära de tävlande och missbedömer deras rörelsemönster kan han/hon bli tacklad och måste snabbt förflytta sig för att inte vara i vägen. Detta kan hända den bäste domaren, men det är mer vanligt bland mindre rutinerade domare beroende på bristande erfarenhet var de ska placera sig.

Domarens rörelser skall vara ”flytande”, smidiga och värdiga. Genom att placera tyngden på trampdynorna tillåts fötterna att glida fram över mattan i ”judo-lik” rörelser som i ayumi ashi. Alla steg skall vara korta, balanserade och i ett avslappnat tempo. Hastiga rörelser kan tyda på nervositet eller en förhöjning av stämningsläget, vilket tar koncentrationen från de tävlande. Domaren måste lära sig att begränsa sina rörelser och i allmänhet ta färre steg än de tävlande.

Ett vanligt fel hos mindre rutinerade domare är att de kontinuerligt släpar med fötterna på litet område. Då dessa domare bedömer tachi-waza eller ne-waza där de tävlande rör sig långsamt har de en tendens att flytta fötterna framåt och tillbaka eller åt sidorna. Dessa onödiga rörelser distraherar och ger domaren uppmärksamheten i stället för de tävlande. Domaren skall stå stilla då de tävlande rör sig på ungefär samma ställe, men behöver ibland ändra position sedan en ganska lång tid förflutit för att visa intresse och förbli involverad i matchen. Denna fingertopps-känsla kommer med erfarenheten.

Mer erfarna domare planerar sina förflyttningar och när förflyttningen är gjord står de stilla. Från den nya positionen har de bättre överblick över matchen. Mindre erfarna domare tenderar till att börja röra sig i en riktning för att sedan, utan egentlig orsak, ändra riktning.



### Ne-waza

Det är bäst att vara placerad två till tre meter från de tävlandes huvuden och överkroppar. För det mesta bör domaren förbli inom matchområdet, dock kan situationer uppstå då det är nödvändigt och tillåtet att beträda skyddsområdet för att bättre kunna observera matchen. T.ex i osaekomi waza, då huvud och händer på bägge tävlande är på riskområdet i riktning mot skyddsområdet kan domarens bästa position vara från skyddsområdet.

En del domare har en tendens att vara mycket nära de tävlande och att luta sig över dem i ne-waza situationer, i syfte att samtidigt övervaka alla aspekter i ne-waza. Denna position är klumpig och skall undvikas. Det är mer acceptabelt att röra sig två till tre steg åt varje håll om det är nödvändigt för att bättre kunna observera matchen.

Då en tävlande gör ett shime-waza försök kan det förekomma situationer då det är nödvändigt för domaren att ta en närmare titt för att fastställa om uke är medvetlös eller om judodräktens slag är över ukes ansikte. I de flesta fall har det dock visat sig att gå ned på mattan inte förbättrar förmågan att uppfatta situationen. Bara då det är absolut nödvändigt får ett knä eller en hand vidröra mattan. Denna position kräver en snabb reträtt om de tävlande rör sig snabbt och plötsligt. Domaren skall aldrig gå ned på sina båda knän då det hämmar rörligheten, ser oprofessionellt ut och verkar komprometterande på domarens värdighet och auktoritet.

När en av de tävlande håller den andre i osaekomi försöker uke i vissa fall snurra i syfte att haka toris ben och tori försöker undvika detta genom att röra sig framåt. Domaren bör undvika att "jaga" de tävlande utan istället röra sig i motsatt riktning än de tävlande. Med andra ord, "gå runt bakom dem för att se deras ansikten igen". Om den snurrande rörelsen är ihärdig kan en domare som är förutseende lugnt vänta tills de tävlande slutat att snurra. Domaren bör vara i position för att kunna se både uke och toris ansikten och händer samt ha förmågan att avgöra om ryggen är i mattan på ett kontrollerat sätt eller om ett ben har blivit fångat.

### Matchområdets kant

Då de tävlande rör sig i riktning mot kanten är det domarens främsta uppgift att vara i position för att kunna bedöma eventuella aktioner och lita på att kantdomaren är uppmärksam på kanten och kan avgöra om tekniken är inne eller ute. Detta kräver att domaren är medveten om var kantdomarna befinner sig för att inte skymma deras sikt längs kanten av tävlingsområdet.

Då de tävlande rör sig i riktning mot ett hörn utan kantdomare bör domaren följa med, men stanna innanför riskområdet för att ge de båda kantdomarna obehindrad sikt över de tävlande och matchområdets kant. Från denna position är det bara möjligt för domaren att se en av kantdomarna med sitt periferiseende.



Då de tävlande rör sig i riktning mot ett hörn med en kantdomare bör domaren inta en position något innanför eller på riskområdet och på motsatt sida om de tävlande där den närmsta kantdomaren sitter. Om de tävlande kommer närmare hörnet än tre meter bör kantdomaren börja att flytta sig med stolen i sin hand utan att tappa visuell kontakt med de tävlande.

Han/hon bör röra sig bort från aktionen på ett sådant sätt att uppmärksamheten upprätthålls på den kant av matchområdet som de tävlande närmar sig för att om det är nödvändigt kunna visa om aktionen är inne eller ute. En del kantdomare verkar inte tycka att det är nödvändigt att flytta sig förrän en tävlande försöker att kasta, men bara närvaron av en kantdomare kan hindra en tävlande att kasta. Det är alltid bättre att flytta sig för tidigt än för sent.

Då de tävlande rör sig längs en sida av matchområdet bör domaren inta en position något innanför kanten av matchområdet med sin rygg mot hörnet utan kantdomare.

En domare måste förstå när det är risk för att bli instängd i ett hörn och veta vilken väg han ska ta för att undvika att bli tacklad av de tävlande. När domaren nått skyddsområdet bör denne röra sig i motsatt riktning till de tävlande.

### *Kommentarer*

Studier har visat att domare som befinner sig längre bort från situationen har förmågan att fixera sin blick på landningsplatsen innan landningen och därmed kan se landningen i sin helhet. Rent teoretiskt kan man konstatera att ju längre domaren befinner sig från de tävlande blir synvinkeln mindre brant i relation till landningen och sikten blir därmed mer fördelaktig. Detta är en av orsakerna till att studier har visat att antalet korrekta domslut ökar då de görs från kanten av matchområdet.

### *Observation*

Observationsförmågan och förmågan att inta rätt position kompletterar varandra. Som sagts tidigare måste domaren vara i bra position för att kunna se de tävlandes tekniker och aktioner samt under tiden upprätthålla perifer övervakning av kantdomare, funktionärer och coacher m fl. Förmågan att inta rätt position skall försäkra om att domarens blick är fäst vid rätt punkt vid rätt tillfälle för att fånga upp väsentlig information som finns tillgänglig i tävlingsmiljön.

Observationsförmågan bestäms av hur väl en domare kan hantera komplex information. Domaren är den högste auktoriteten på mattan och har flera ansvarsområden: att styra matchen, att upprätthålla kontroll och att tillämpa IJF:s tävlingsregler. Detta förutsätter att domaren





uppmärksammar allt på och omkring tävlingsområdet innan de tävlande beträder mattan, under matchen och då de tävlande lämnar mattan.

Förmågan att hantera komplex visuell information skiljer den exceptionelle domaren från den mindre erfarne. En domare med ett tränat öga och ett effektivt periferiseende har lärt sig att se nyckelinformationen från de tävlande i förgrunden, medan annan information från periferin registreras som bakgrund. Detta kräver intensiv koncentration. När information från bakgrunden förtjänar mer uppmärksamhet kan den erfarne domaren beakta den utan tappa uppmärksamheten på den centrala uppgiften. Genom att skifta bakgrundsfokus utifrån olika aspekter i rätt tid tillåts domaren att effektivt registrera matchen i sin helhet.

Denna kognitiva process är jämförbar med att lära sig att jonglera med tre bollar. Nybörjaren koncentrerar sig på en boll i taget och tappar sålunda de två övriga. Eventuellt efter hundratals försök, först med en boll, sedan två och till sist tre är grunderna i jonglering lagda. Den erfarne jonglören blick är inte fäst vid en av bollarna, utan den måste vara uppmärksam på alla bollar samtidigt. Samma koncept tillämpas i konsten att döma. Den mindre erfarne uppfattar en sida av matchen medan den erfarne domaren observerar matchen från många aspekter.

Liksom jonglören måste domaren öva sin sak hundratals och åter hundratals gånger för att bli en mästare i sin konst. Den mindre erfarne domaren har en tendens att bara uppmärksamma det som han/hon har blivit tillsagd att vara uppmärksam på. Sakta efter år av träning försvinner den enkelfokuserade observationen naturligt. Till sist har domaren förmågan att uppmärksamma helheten av matchen.

### *Praktiskt*

Domaren skall kontrollera tävlingsområdet då han/hon beträder mattan, Är mattbitarna tätt sammanfogade och fria från blod? Är poängtavlan nollställd? Är tidtagare och poängregistrerare på plats?

Då varje tävlande anländer skall domaren titta efter klockor, ringar och öronringar, kontrollera att judogin är hel och ren, att den uppfyller måttkraven samt försäkra sig om att de tävlandes fötter är rena och att långt hår är riktigt uppsatt. Denna inspektion skall endast vara okulär. Att fysiskt inspektera varje tävlande är inte i enighet med judons anda och skulle ge ett oprofessionellt intryck.

Förgrundsfokuseringen är alltid på de tävlande från att de stiger på mattan tills de stiger av. En del domare har en tendens att släppa sin blick från de tävlande efter ha tillkännagivit en poängbedömning, matte eller soremade.



Då en aktion blivit poängbedömd måste domaren upprätthålla visuell kontakt med tori för att konstatera dennes färg på dräkten. En del domare gör misstaget att titta upp, särskilt vid ippon, och när de tittar tillbaka kan de inte längre avgöra vem som var tori, eftersom de tävlande har rullat efter kastet.

Samma sak gäller i ne-waza situationer. När ippon är tillkännagivet för osaekomi, måste domaren identifiera vem som höll fasthållningen. Om blå är vinnaren är det en bra vana för domaren att för sig själv repetera "blå" tills beslutet är tillkännagivet. Om domaren inte kan identifiera tori uppstår en pinsam situation. Detta bör aldrig hända, men om domaren inte vet vem som har vunnit matchen är det bättre att fråga en kantdomare, blå eller vit?, än att gissa och visa på fel segrare.

Bakgrundsfokuseringen måste skifta mellan olika saker i periferin och beror på omedelbara omständigheter i matchen. T.ex. efter att ett domslut just tillkännagivits är det lämpligt att skifta bakgrundsfokus genom att först använda sitt periferiseende mot kantdomarna i tre till fyra sekunder och sedan till poängtavlan och under hela tiden behålla förgrundsfokuseringen på de tävlande. Genom att använda denna metod kan ett misstag av poängregistreraren snabbt upptäckas och korrigeras inom fem sekunder från att domslutet tillkännagavs. Ett misstag får aldrig förbli ouppmärksammat längre än fem sekunder. Ju längre tiden går utan att ett fel uppmärksammas desto mer komplicerat blir det att få det korrigerat.

När de tävlande rör sig mot mattkanten måste domaren börja att lokalisera kanten för att kunna bedöma inne eller ute. Varje gång en tävlande går utanför tävlingsområdet måste, i konsekvensens namn matte annonseras.

Uppmärksamhet beträffande judodräkten och det personlig uppförandet hos de tävlande är viktigt under matchen. Det är domarens ansvar att anständighet upprätthålls och att inga orättvisa fördelar skapas.

Jackorna behöver inte sitta perfekt under hela matchen. Så länge bägge tävlande har lika stor olägenhet eller att det inte medför någon fördel eller nackdel för någon av de tävlande kan matchen fortsätta. En domare som kontinuerligt stoppar matchen och beordrar de tävlande att justera sina judogis stör det naturliga flytet i matchen.

Matchen skall stoppas och matte skall tillkännages om en tävlandes håruppsättning lossnar och blir till olägenhet för motståndaren och dennes greppning. Likaså måste matchen stoppas och judogin justeras om byxorna är lösa och faller ner eller om bältet är oknutet.



## Röst

Då domaren ger kommandon skall han utstråla beslutsamhet, självförtroende och kontroll. När detta fungerar hjälper det till att etablera den auktoritet och ”närvaro” som domaren utövar på matchområdet. Tonfallet och röstens explosivitet hjälper till att kontrollera matchen, särskilt en match med högt tryck från omgivningen.

Kommandona måste utföras på ett sådant sätt att de hörs och förstås av de tävlande, coacher, tidtagare, poängregistrerare och publik. Detta fulländas genom klarhet, volym och projektion.

Klarheten befrämjas av uttalet. När det gäller judokommandon i allmänhet uttalas den sista stavelsen på ett ord och vokalen skall vara kort. Följande kan vara till vägledning:

**a** som i **att**

**e** som i **ett**

**i** som i **in**

**o** som i **oss**

**u** som i **ull**

Volym och projektion arbetar tillsammans. En högre röst kan nå längre och är projicerad i samma riktning som huvudet. Det lättaste sättet att bli hörd är att rikta sitt ansikte mot målet. Domaren måste alltid rikta sitt ansikte mot de tävlande när han ger ett kommando eftersom de tävlande bara uppmärksammar rösten och inte de tecken som visas. När det är möjligt bör domaren likaså rikta sitt ansikte mot tidtagare och poängregistrerare. Vid evenemang då trådlös mikrofon används är det inte nödvändigt, men rekommenderas.

## Kommentarer

Många domare har svårt att få kommandot *hajime* att låta bra. En del i detta problem kan vara att domaren gör en djup inandning innan han levererar kommandot. Luft behövs för att ge rösten styrka. Korrekt inandning skall utvecklas till en automatisk process och sker med erfarenheten undermedvetet.



## Teckengivning

Teckengivning är ett slags språk av precisa mönster som är definierade i IJF:s tävlingsregler. De används vanligtvis för att kommunicera inom domarlaget samt med tävlande och funktionärer, men också för att delge publiken de domslut som görs under matchen. Många tecken har en verbal motsvarighet som initieras samtidigt. Tecknet måste vara precist och kraftfullt samt måste hållas i två till tre sekunder. Rörelserna måste vara avslappnade och får inte verka konstgjorda eller utförda med överdriven inlevelse. Teatralt beteende har en tendens att distrahera publiken och avleder uppmärksamheten från de tävlande.

Då en domare meddelar ett domslut måste han visa tecknet så att det klart kan uppfattas av kantdomare och funktionärer. Varje tecken skall låsas i en position och följas av en vridning på 1/4-varv, antingen framåt eller bakåt, vilket gör att alla kan se. Vridningen gör också att domaren kan se en kantdomare utan att det verkar direkt eller uppenbart för omgivningen. Eftersom tecknet för ippon görs ovanför huvudet är det lätt att uppfatta för alla och någon vridning är inte nödvändig. Emellertid är vridningen ändå att rekommendera för att domaren skall kunna observera kantdomarna. Under teckengivningen måste domaren upprätthålla visuell kontakt med de tävlande.

Då en snabb kontrångsteknik har inträffat och efter att domaren har visat poängen är det att rekommendera att också visa ao (blå) eller shiro (vit) antingen verbalt eller genom att peka mot blå respektive vit startposition på mattan.

Då matte annonseras skall rösten riktas mot de tävlande medan handen riktas mot tidtagarna. Detta är det enda tecken vid vilket vridningen på 1/4-varv inte ingår. Eftersom matte inte har någon relevans för resultatet är det viktigast att de tävlande och tidtagarna uppfattat att matchtiden stoppats.

Det finns situationer då tempot i matchen ökar. När ett kast inträffar kanske domarens tecken inte motsvarar röstens kommando, t ex, en koka har annonserats, men av misstag visas yuko-tecknet. Denna situation är pinsam. Ändå skall tecknet korrigeras så fort som möjligt. Det är mer vanligt att det verbala kommandot är korrekt än att tecknet är det.

## Osaekomi

Domaren måste först avgöra om osaekomi ska tillkännages och först då visa tecknet. En del domare har en tendens att börja röra sin hand mot osaekomi-tecknet innan fasthållningen är helt säkrad. Detta förhastade tecken är förvirrande, särskilt för tidtagarna.



Så fort osaekomi-tecknet är visat skall domaren vrida sig 1/4-varv med kroppen i rörelse runt handen. I alla andra fall skall handen rotera med kroppen.

### Kantdomare

Kantdomarna använder precis samma tecken som domaren, men utan att använda rösten. Om en kantdomare har en avvikande åsikt skall han/hon visa det med lämpligt tecken. Tecknet får inte vara svagt, halvhjärtat eller ändras, vilket skulle visa på bristande självförtroende. Kantdomaren måste hålla tecknet tills det uppfattats av den andre kantdomaren. Om den andre kantdomaren inte håller med skall teckengivningen avbrytas. Om båda kantdomarna är överens eller om den ene kantdomaren har en annan åsikt än såväl domaren som den andre kantdomaren måste tecknet hållas tills det uppfattats av domaren. En kantdomare som inte visar sitt tecken tillräckligt länge för att det skall uppfattas av domaren visar bristande självförtroende och beslutsamhet.

Vid aktioner som inträffar vid kanten av matchområdet måste kantdomaren vara beredd att visa om aktionen var inne eller ute och hålla sitt tecken tills domaren annonserar poäng eller matte. Innetecknet används bara då en tävlande kastar den andre ut från matchområdet och om tekniken är giltig. Det används aldrig i ne-waza. Utetecknet används i följande tre situationer: när ett kast besöms som utanför, när en tävlande kliver ut i tachi-waza och när bägge tävlande kommer utanför i ne-waza.

Vid alla kast som slutar utanför måste kantdomaren omedelbart ge tecken om huruvida tekniken är inne eller ute, så att domaren kan ta med kantdomarens åsikt i sin bedömning innan han annonserar eventuella poäng. En kantdomare som inte ger tecken missar att ge domaren stöd och bör bli ifrågasatt då det gäller bristande medverkan. Om en kantdomare missar att ge tecken huruvida tekniken var inne eller ute måste domaren själv göra bedömningen och antingen annonsera poäng (inne) eller bedöma tekniken som ogiltig (ute).

På kommandot hantei från domaren skall kantdomarna omedelbart och med övertygelse lyfta sina flaggor. En kantdomare som lyfter sin flagga långsamt eller väntar för att se vem den andre kantdomaren håller som segrare visar bristande beslutsamhet, närvaro och förståelse. Detta gör att domarlaget verkar obeslutsamt och att domslutet kan bli föremål för kritik från tränare och tävlande.



## *Beslutsamhet*

Beslutsamhet är förmågan att uttrycka sin åsikt med övertygelse.

Då ett kast utförs eller en förbjuden handling begås måste domaren visa sitt domslut utan tveksamhet. Varje tvekan avslöjar bristande beslutsamhet. I den tidiga domarkarriären är det vanligt att domsluten är långsamma, men med erfarenheten utvecklas också snabbheten. Det är givetvis bättre att ett domslut är rätt än snabbt, men det är ännu bättre om det är både rätt och snabbt. Alla poäng skall annonseras vid landningen och inte före.

Domaren får inte skrämmas eller påverkas av åskådare och tränare då det gäller domsluten. Domsluten måste alltid göras utifrån hur domarlaget ser dem. Domaren får inte bli övertalad att vara överseende med en tveksam koka för att samme tävlande nästan kastade koka tidigare eller för att en bestraffning blivit förbisedd.

Det går inte att försöka kompensera ett tidigare domslut. Det kan finnas tillfällen då en domare delat ut en yuko och efter några sekunders reflektion börjar tänka att det skulle varit waza-ari. Kompensera aldrig efter denna ändring i sinnet så nästa poäng ges högre än vad det egentligen är, t.ex. yuko istället för koka. Ett felaktigt domslut är nog. Så fort misstaget är gjort är det inte i någons intresse att försöka kompensera för det. Att blanda ihop fel med varandra försvagar den auktoritet, kontroll och ”närvaro” som etablerats.

Konsekvens i en domares agerande är viktigt. En domare skall inte försöka att justera sina bedömningar upp eller ned under en match för att kompensera domslut som ändrats av kantdomarna. Att försöka döma så att det ”matchar” kantdomarna leder till katastrof. Domsluten skall fortsätta att ges så som domaren ser dem. När domarlaget är utanför tävlingsområdet bör domaren tala med kantdomarna om problemen och försöka hitta en lösning.

En kantdomare måste också visa övertygelse i sina handlingar. Då en kantdomare börjar att ställa sig upp för att ge ett tecken, men sedan sätter sig ned, visar det definitivt en brist på beslutsamhet. På ett liknande sätt får inte kantdomaren tveka att visa inne eller ute. Detta beteende förväntas inte av en domare av hög klass.

Varje tvekan vid hantei hos domare eller kantdomare visar klara brister i ”närvaro”, förståelse och beslutsamhet. Beslutet om vem som är vinnaren skall vara ett resultat av kontinuerliga bedömningar under matchens gång, inte efter att hantei är annonserat.



## Judoförståelse

Judoförståelse är den i särklass viktigaste kvaliteten som utmärker en internationell toppdomare. Förmågan att förstå de tävlandes aktioner kommer ur en djup kunskap om judos tekniker och principer. Under dömandets gång är det nödvändigt att utveckla och förfina judoförståelsen, grunden för detta etableras genom att träna och studera judo regelbundet. Teknikerna ändras med tiden och en domare måste hålla jämna steg med utvecklingen för att inte judoförståelsen ska bli lidande.

Judoförståelse omfattar flera olika ämnen ...förståelse för när en aktion förtjänar poäng, ...förståelse när handlingar är förbjudna och när en bestraffning skall utdelas, ....när matte, osaekomi, sonomama, etc. skall annonseras.

## Poänggivning

Domaren skall annonsera poäng då en tävlande med en teknik och under kontroll kastar den andre tävlanden. Ofta missas det att ges poäng då det skulle varit poäng. Om någon balansbrytning (kuzushi) inte förekommit är det uppenbart, men om en tävlande ändå använder en teknik med kontroll som leder till att motståndaren landar med rätt kroppsdelar mot mattan är poäng berättigat.

Då alla i domarlaget har olika uppfattningar gällande samma kast måste kantdomarna hålla sina tecken tills det att domaren gjort en lämplig korrigerings. Som exempel, domaren dömer waza-ari, den främre kantdomaren dömer yuko och den bakre koka. Det är uppenbart att de bägge kantdomarna upplever att poängen var lägre än waza-ari och till förmån för den som blivit kastad bör poängen ändras till yuko. Domaren tar mellanpoängen och gör en tydlig korrigerings utan att tveka. Denna ändring skall inte tolkas som en attack mot domarens bedömning eftersom det viktigaste är att den tävlande blir rättvist behandlad.

Beroende på vilken position och vinkel som kastet ses ifrån är det möjligt att domaren kan ha en uppfattning och kantdomaren en annan. Tekniska poäng som är en nivå från varandra är att vänta då och då, men tekniska poäng som är två nivåer från varandra bör vara mycket ovanligt eller aldrig existera.

Då en tävlande landar i en trepunkts-brygga (på huvudet och båda fötterna) skall domaren betrakta det som en landning på rygg. Poängen avgörs av landningen och om de tre punkterna träffar mattan samtidigt med tillräcklig fart är poängen ippon. Om de tre punkterna inte träffar mattan samtidigt eller om farten inte är tillräcklig kan waza-ari eller yuko vara berättigat.



### Kontringar

Det är ingen poäng för någon av de tävlande när:

- de båda tävlande landar samtidigt på ett likartat sätt och ingen av dem uppvisar kontroll.
- tori tappar balansen och faller på mattan utan någon aktion från uke
- tori lyfter uke så att ingen del av ukes kropp har kontakt med mattan och om uke sedan blockerar tori så att tori tappar balansen och faller med uke över sig.

Då ett kontringskast inträffar skall domaren ta ett beslut om vem som ska få poängen grundat på följande faktorer:

- vilken av de tävlande hade kontrollen vid landningen?
- vilken av de tävlande landade på mattan och vilken gjorde det inte?
- tog uke över kontrollen från tori före eller efter landningen och blev därmed tori?

I situationer då den av de tävlande som initierar kastet börjar att falla av sig själv kan uke bli tori genom att ta kontroll över kastet och accelerera initiativtagarens (ukes) kropp mot mattan.

### Osaekomi

Följande kriterier används vid bedömning av osaekomi:

- uke måste ha någon del av ryggen (övre delen av ryggen) mot mattan under större delen av tiden.
- tori måste vara ovanpå och ha kontroll över uke.
- tori ska ha möjlighet att resa sig upp.

Det är viktigt att domaren annonserar osaekomi i rätt tid. Då en osaekomi tycks framträda bestäms det av toris definitiva kontroll som slutligen tar bort eventuell osäkerhet.





### Matte och Sonomama

Att döma matte eller sonomama i rätt tid är mycket viktigt. En mindre rutinerad domare riskerar att störa de tävlandes fart och taktik genom att stoppa matchen vid fel tillfällen och på felaktiga grunder.

Att stoppa matchen får inte medföra att en tävlande tas ifrån en eventuell fördel, därför måste domaren veta vad som kännetecknar en fördel. En tävlande ovanpå en tävlande som inte har blivit vänd/rullad behöver nödvändigtvis inte vara en fördelsposition. I ne-waza situationer, där en tävlande oavsett om denne är under eller över visar effektiv kontroll över motståndaren genom att utnyttja tekniker, skall detta bedömas som en fördelaktig position.

Vid ne-waza måste domaren ha förmågan avgöra när det inte sker några framsteg innan matte annonseras. Med framsteg menas normalt att en av de tävlande rör sig systematiskt mot osaekomi, shime-waza eller kansetsu-waza. Om en tävlande inte klarar att vända/rulla motståndaren är det inte att anse som framsteg och matte skall tillkännages. Det är ett vanligt fel att domare tillåter att ne-waza fortsätter längre än nödvändigt.

Domaren måste vara mycket observant då det gäller att annonsera matte vid shime-waza och kansetsu-waza. Ett försök till shime-waza måste bedömas utifrån antalet av försök, kvaliteten och effektiviteten i fall det blir nödvändigt med hantei i slutet av matchen. En tävlande som konstant applicerar svaga och dåligt slutförda shime-waza kan inte förväntas få en fördel. Om shime-waza-försöken är av hög kvalitet med kontinuerliga framsteg mot mer effektivt resultat skall domaren låta dessa fortsätta.

I de flesta fall då det gäller kansetsu-waza måste domaren låta tekniken fortsätta tills det att uke tar sig loss eller ger upp.

### Uppgivelse

Då en tävlande ger upp i osaekomi, shime-waza eller kansetsu-waza måste domaren försäkra sig om att den tävlande har klappat minst två gånger mot mattan, sin egen eller motståndarens kropp. Domaren får inte ge ippon för en klappning. Detta kan leda till att uke gör anspråk på att det inte var en uppgivelse och att tränaren lämnar in en protest till högre instans.

Om uke bara klappar en gång i shime-waza måste domaren vänta tills uke blir medvetslös. Då handens fingrar öppnar sig, tårna slappnar av eller när kroppen blir slapp eller spastisk är detta i allmänhet tecken på att uke är medvetslös.



Då det gäller kansetsu-waza vid tävlingar på hög internationell nivå måste armen först brytas eller vridas ur led innan domaren kan döma ippon i de fall uke inte har klappat två gånger eller sagt maitta. Denna regel behöver inte följas då de tävlande är lägre graderade (mudansha) eller ungdomar. Det är bättre att riskera klagomål från en tränare än att en ung eller oerfaren tävlande blir skadad i onödan.

### *Skador och Sonomama*

Om osaekomi annonserats och uke visar tecken på skada skall domaren annonsera sonomama för att avgöra om skadan kräver att de tävlande separeras för en medicinsk undersökning. Denna situation kan uppstå efter ett kast i vilket uke skadats i landningen och tori har varit snabb följa upp i osae-waza.

Innan de tävlande separeras måste domaren sammankalla båda kantdomarna. Först efter det att ukes och toris exakta positioner har memorerats får de tävlande separeras. Om det är klart att uke kan fortsätta skall de tävlande placeras i exakt samma position som de var före sonomama. Efter det att kantdomarna har satt sig skall domaren återstarta matchen genom att annonsera yoshi.

Att avgöra huruvida en skada kräver medicinsk uppmärksamhet och om en skada är en olyckshändelse eller ett resultat av en förbjuden handling kräver en väl utvecklad judoförståelse. Domaren får inte bli lurad av en tävlande som simulerar en skada eller gör problem större än vad de är för att få vila och återfå lugnet. Simulering är emot judons anda och skall inte tolereras. Domaren måste besluta om medicinsk undersökning eller att matchen skall fortsätta. Med hänsyn till säkerheten är det sällsynt att en tävlande tvingas fortsätta att tävla utan en medicinsk undersökning.

Kantdomarna måste också vara medvetna om risken för skador. Om en kantdomare bevittnar orsaken till en skada och sonomama inte har tillkännagivits av domaren skall kantdomaren ställa sig upp för att få omedelbar uppmärksamhet på situationen.

### *Bestraffningar*

Att uppfatta en överträdelse och att utdela rätt bestraffning är en komplex problematik som ställer höga krav på domarens förmåga. I realiteten är denna kvalitet en del av judoförståelsen, men kräver speciell eftertanke, eftersom domaren har stor handlingsfrihet då det gäller bestraffningar för passivitet och negativ judo. Kriterierna för detta är en tolkningsfråga och några absoluta definitioner finns inte.



### Förbjudna handlingar

I situationer då en tävlande gör sig skyldig till en förbjuden handling har domaren inte någon handlingsfrihet. Matchen måste stoppas omedelbart och lämplig bestraffning utdelas. Förbjudna handlingar och dess motsvarande bestraffningar är definierade i IJF:s tävlingsregler.

Domaren måste ha ingående kunskaper om förbjudna handlingar och tekniker för att kunna reagera snabbt på situationer som kan leda till skador.

Domaren har också ansvaret att försäkra sig om att de tävlande respekterar judons traditionella procedurer, vilket i annat fall också kan bli föremål för bestraffning.

### Passivitet och annan Negativ Judo

Termerna ”passivitet” och ”negativ judo” omfattar alla möjliga aktioner av en tävlande som motverkar dynamisk judo. Domaren har givits stor handlingsfrihet då det gäller att tolka negativ judo och måste förlita sig på sin erfarenhet och djupa kunskaper i judo för att på omdömesgillt sätt använda denna makt.

Förmågan att känna igen aktioner som till sin natur är passiva utvecklas med erfarenheten, men nyckeln till att förstå passivitet kommer från att själv regelbundet träna judo. Passiva tekniker ändras och utvecklas precis som offensiva tekniker gör. Många av dessa tekniker är mycket utstuderade och svåra att känna igen om man själv inte har praktiserat och känt effekten av dem.

### Tillämpning

Vid stora tävlingar har det förekommit att ingen av de tävlande fått någon poäng/bestrafning. Ingen bestraffning har delats ut för att bägge tävlande har arbetat hårt för att uppnå tekniska poäng och kontinuerligt uppvisat positiv attityd och god kroppshållning.

Som kontrast till detta har det förekommit matcher då en tävlande blivit diskvalificerad mycket tidigt genom successiva bestraffningar. I dessa fall av hansoku make finns "ingen vinnare" och judons anseende kan skadas om det inträffar allt för ofta.

Den verkliga utmaningen för en domare i en tät match är att uppmuntra dynamisk judo genom att med försiktighet övervaka och omdömesgillt tillämpa kriterierna för negativ judo. Ett rättmätigt straff vid rätt tidpunkt kan fungera som en varning för de båda tävlandena att fortsatta överträdelser av gränsen för negativ judo inte kommer att tolereras.



Som visats i exemplena ovan är en viss tidsmängd utan att någon poäng utdelats inte något kriterium för att bestraffa för passivitet. Den sammantagna bedömningen görs utifrån den tävlandes attityd, avsikt och kroppshållning.

### *Att utdela en bestraffning*

Domaren skall stoppa matchen med matte eller sonomama för att utdela bestraffningen. Vid en förbjuden handling skall matchen stoppas omedelbart. Då det gäller passivitet måste domaren vara försiktig för att inte frånta den tävlande som är aktiv dennes eventuella fördel.

### *Procedurfrågor*

Domaren är skyldig att leda matchen i enlighet med IJF:s tävlingsregler och följa de procedurer som blivit standard.

Procedurerna kring en match omfattar bugning, utdelning av poäng, direktiv givna av domaren till de tävlande, utpekande av segrare, kommunikation inom domarlaget etc.

Dessa traditionsrika procedurer är unika och särskiljer judo från andra Olympiska idrotter. En match som inte leds i enlighet med fastställda procedurer är inte längre Judo.

Procedurerna definierar "hur" för varje situation och aspekt av matchen. En domare kan inte döma utan dessa grundläggande kunskaper. Alla domare bör sträva efter att bli experter på procedurfrågor, eftersom handhavandet av dessa direkt påverkar auktoriteten och "närvaron".

### *Undantag*

Vid kontinentala och internationella evenemang skall endast det japanska språkets kommandon användas. Vid lokala evenemang med yngre tävlande är det tillåtet att efter det japanska kommandot är givet repetera samma kommando på de tävlandes modersmål.



## Licensiering av internationella domare

### Kategorier och nivåer

Kravet på domarnas licensnivå bestäms av nivån på tävlingen de skall döma.

Varje lands nationella domarkommission bestämmer sina egna nivåer och kriterier för licensiering av domare, men i allmänhet finns dock minst tre licensnivåer, oftast A, B och C. (svensk motsvarighet: elit, nationell och distrikt.)

På internationell nivå finns tre licensnivåer, Regional, Continental (=IJF B) och Internationell (=IJF A). De två sist nämnda utfärdas av IJF:s domarkommission.

### Fordringar för IJF B-licens

#### **Examinatorer**

Examinationen leds av minst tre domare med IJF A-licens samt med godkännande av IJF:s domarkommission.

#### **Kriterier för examination**

1. Ålder: 25-45 år.
2. Minst 7 års Judoutövande.
3. Minst 2 år med Regional domarlicens eller minst 4 år med Elitdomarlicens.
4. Aktiv domare på nationell och internationell nivå.
5. Godkännande av Svenska Judoförbundets styrelse.
6. Nominerad av Europeiska Judo Unionen.
7. Grad: 2 Dan.
8. Examensavgift: 50 US-dollar.

#### **Examinationstillfällen**

Tävling på internationell nivå med minst fyra deltagarländer. De tävlande kan vara män eller kvinnor tävlande i åtminstone IJF-juniorålder.



## Examinationsmetoder

1. Muntligt prov beträffande IJF:s tävlingsregler 15-25 minuter.
2. Praktiskt prov genom att döma minst 6 matcher samt ytterligare minst 6 matcher som kantomare.

## Licensens giltighet

Licensen gäller 4-6 år från examenstillfället, förnyelse av licensen sker efter ny bedömning.

## Fordringar för IJF A-licens

### Examinatorer

Examinationen leds av IJF:s domarkommission som är sammansatt av minst tre medlemmar från minst två internationella Judounioner.

Den medlem som representerar den union som är värd för examinationen skall vara en av de tre examinatorerna.

### Kriterier för examination

1. Ålder: 29-50 år.
2. Minst 15 års Judoutövande.
3. Minst 4 år med IJF B-licens.
4. Aktiv domare på internationell nivå.
5. Godkännande av Svenska Judoförbundets styrelse.
6. Nominerad av Europeiska Judounionen.
7. Grad: 4 Dan.
8. Examensavgift: 100 US-dollar.
9. Kunna kommunicera på minst ett av IJF:s två officiella språk.  
(engelska eller franska)

### Examinationstillfällen

1. Unionsmästerskap t.ex. EM eller annan likvärdig tävling med minst åtta deltagarländer. De tävlande kan vara män eller kvinnor tävlande i åtminstone IJF-juniorålder.
2. Examination kan ej ske vid OS eller VM.



3. Varje Judounion (t.ex. EJU) får hålla examination en gång vart annat år.

### **Examinationsmetoder**

Praktiskt prov genom att döma minst 6 matcher samt ytterligare minst 6 matcher som kantomare.

### **Licensens giltighet**

Licensen gäller maximalt 4 år från examenstillfället, förnyelse sker efter ny bedömning.

**2001-02-14/KT-DDJ-JB**