

Uitleg judowedstrijdregels JBN



1. INHOUD

1. Inhoud
2. Inleiding
3. Wedstrijdruimte
4. Scheidsrechters en tafeljury
5. Judopak
6. Regels
7. Scores
8. Grondtechnieken
9. Overtredingen
10. Scorebord
11. Meerderheidsregel van 3 scheidsrechters
12. Goldenscore
13. Blessureregels
14. Tekens
15. Begrippenlijst

2. INLEIDING

• **Waarom deze uitleg over judospelregels?**

De Internationale Judo Federatie heeft aan de nieuwe regelgeving gewerkt. In deze uitgave vind je een eenvoudige uitleg van de spelregels die voor de volgende Olympische cyclus (2020-2024) worden toegepast. Zo wil de JBN dat er meer inzicht en begrip ontstaat over de judowedstrijdregels.

• **Voor wie is deze uitleg bestemd?**

Voor alle geïnteresseerden en betrokkenen die te maken hebben met het wedstrijdjudo.

• **Hoe is deze uitleg opgebouwd?**

Deze uitleg is gebaseerd op het IJF/JBN reglement, waarbij is getracht deze uitleg zo kort mogelijk en leesbaar te houden. Deze uitleg bevat dus niet de volledige regelgeving. **[Hiervoor is het mogelijk om het officiële JBN / IJF reglement te raadplegen.](#)**



3. WEDSTRIJD RUIMTE

Wedstrijden worden gehouden op een judomat. De judomat bestaat uit twee gekleurde delen, een wedstrijdgedeelte en een veiligheidsstrook. Het wedstrijdgedeelte heet officieel de gevechtsruimte. De veiligheidsstrook is er voor de veiligheid van de judoka als die buiten de gevechtsruimte wordt geworpen.



4. SCHEIDSRECHTERS EN TAFELJURY

- **Hoeveel scheidsrechters leiden de wedstrijd?**

Een wedstrijd wordt geleid door drie scheidsrechters. Eén scheidsrechter staat in het midden en heet de hoofdscheidsrechter. De twee andere scheidsrechters zitten op een stoel op de hoek van de gevechtsruimte en dat zijn de hoekscheidsrechters.

De drie scheidsrechters beslissen op basis van gelijkwaardigheid ('meerderheid van drie'). Dit betekent dat als twee van de drie scheidsrechters een andere mening hebben de derde de beslissing van de andere twee scheidsrechters overneemt.

Het is echter ook mogelijk dat een wedstrijd door één scheidsrechter wordt geleid. Dan staat de hoofdscheidsrechter alleen op de mat zonder hoekscheidsrechters en beslist dus alleen.

De JBN gebruikt bij Nationale evenementen, zoals Nederlandse Kampioenschappen, meetmomenten, NKT en mixteamcompetitie, het arbitrage videosysteem. Dat betekent dus 1 scheidsrechter op de mat en twee scheidsrechters achter de video. Ook hier is dit op basis van de meerderheid van drie regel.

De scheidsrechters worden geholpen door een tijdwaarnemer. De tijdwaarnemer zet de scores op het scorebord en houdt de wedstrijdtijd bij.



5. JUDOPAK

• Welke kleding draagt een judoka?

De deelnemers aan een judowedstrijd dragen een judopak. Dit pak heet 'judogi'. Een judogi bestaat uit een jas en een broek. Over de jas wordt op heuphoogte een band (graduatieband) gedragen. De kleur van de band geeft de graduatie aan van de judoka. Vrouwelijke deelnemers moeten onder de 'judogi' dragen:

- een wit T-shirt met korte mouwen, of
- een witte bodystocking met korte mouwen

• Welke kleur pak draagt de judoka?

De 'judogi' is in de kleur wit of blauw. De judoka die het eerst wordt opgeroepen draagt de witte 'judogi' en staat altijd aan de rechterzijde van de scheidsrechter. Degene die als tweede wordt opgeroepen draagt de blauwe 'judogi'.

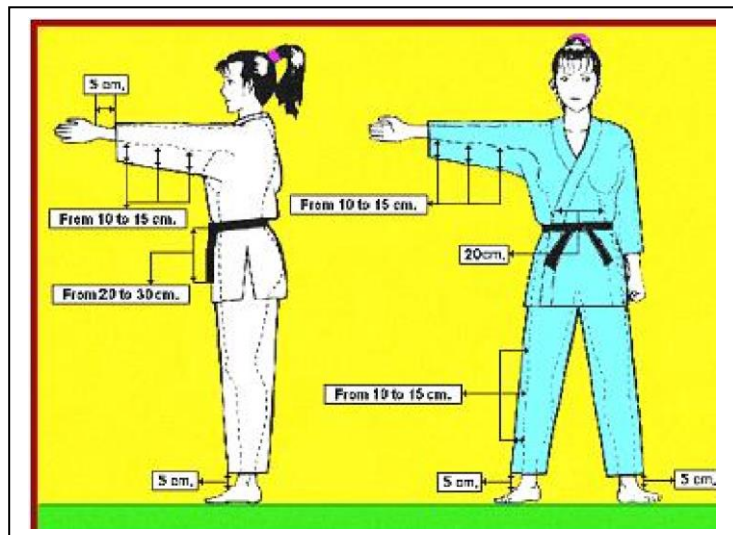
Een blauw judogi hoeft niet altijd gedragen te worden en wordt pas verplicht gesteld bij bepaalde kampioenschappen en toernooien. Als de blauwe judogi niet verplicht is, dragen beide deelnemers een witte judogi. In dat geval draagt de ene judoka een rode, de andere een witte band over zijn graduatieband.

• Aan welke eisen moet een judogi voldoen?

Er zijn twee belangrijke eisen aan de judogi:

- de judogi moet schoon en fris zijn
- het moet voldoen aan de afmetingen die op de tekening staan

Als de afmetingen van de judogi niet juist zijn, mag de deelnemer niet meedoen.



Verplichte afmetingen van het judopak

6. REGELS

• Hoe begint en eindigt een wedstrijd?

De judoka's komen de mat op als de scheidsrechter dat zegt. Zij lopen dan naar hun plaats binnen de gevechtssruimte.

De judoka met het witte pak staat rechts van de scheidsrechter. De judoka met het blauwe pak staat links van de scheidsrechter. De judoka's groeten elkaar met een buiging.

Een judogevecht begint altijd in staande positie, dat heet 'tachi-waza'. Tijdens het gevecht kan men overgaan naar een grondgevecht, dat heet 'ne-waza'.

De scheidsrechter start de wedstrijd door 'hajime' te roepen. Als het gevecht onderbroken moet worden, roept de scheidsrechter 'mate'. Om de wedstrijd te beëindigen roept de scheidsrechter 'sore-made'.



7. SCORES

• Welke scores kennen we in een judowedstrijd?

In een judowedstrijd probeert de ene judoka de andere judoka op de rug te werpen. De scheidsrechter beoordeelt de landing van de worp en kan daarbij twee scores toekennen.

1. Ippon: de hoogste score. Als de tegenstander met voldoende snelheid direct op de rug wordt geworpen of zonder onderbreking over de volledige rug rolt.
2. Waza-ari: de laagste score. Deze wordt gegeven als de tegenstander niet rechtstreeks op de rug valt, maar bijvoorbeeld op de zij of van de zij naar de rug rolt.

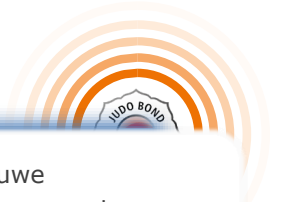
Dit wordt als volgt aangegeven:



Als een judoka vanuit staande positie zijn tegenstander rechtstreeks op de rug werpt en de scheidsrechter roept ippon, dan heeft deze judoka gewonnen. Hierna roept de scheidsrechter soremade zodat de wedstrijd is afgelopen.

De judoka met blauwe judogi scoort een Ippon als de judoka met witte judogi op zijn rug valt. De scheidsrechter wacht met Ippon roepen totdat de landing ook echt op de rug is.





Hier is de judoka met het blauwe judopak, op de rug geworpen en roept de scheidsrechter Ippon.



De judoka met de blauwe judogi scoort een ippon door de tegenstander op de rug te werpen.

- **Worden de scores ook opgeteld?**

Ja, alleen de score waza-ari wordt opgeteld tot 2 waza-ari's. Dus als een judoka in dezelfde wedstrijd een tweede waza-ari scoort, roept de scheidsrechter **waza-ari awasete Ippon** en heeft deze judoka gewonnen.



8. GRONDTECHNIKEN

- **Kan je ook met een grondtechniek scoren?**

In een judo-gevecht kan je ook scoren in een grondgevecht (ne-waza). De technieken in een grondgevecht waarmee gescoord kan worden, kan je verdelen in 3 groepen:

- Houdgrepen (oseakomi-waza)
- Verwurgingen (shime-waza)
- Armklemmen (kansetsu-waza)

Osaekomi-waza

• Wat is oasekomi-waza?



Een osaekomi-waza is de Japanse naam voor houdgreep technieken.

Een houdgreep is een techniek waarbij de judoka zijn tegenstander die op zijn rug ligt zodanig vasthoudt, dat de tegenstander zich niet meer uit deze greep kan bevrijden.

• Hoe scoor je met een houdgreep?

Zodra de judoka zijn tegenstander in een houdgreep vast heeft, roept de scheidsrechter: '**osaekomi**'. De judoka die in de houdgreep ligt, wil dat niet en probeert zich hieruit te vechten. Als deze judoka eerder dan 20 seconden loskomt of binnen die 20 seconden met zijn benen een been inklemt van zijn tegenstander, is de houdgreep verbroken. Op het moment dat de houdgreep wordt verbroken, roept de scheidsrechter '**toketa**'. Hij geeft dan alsnog een waardering voor de tijd die de houdgreep heeft geduurd.

- Als de houdgreep vóór 10 seconden wordt verbroken geeft de scheidsrechter geen score.
- Als de houdgreep wordt verbroken van 10 t/m 19 seconden is dat waza-ari.
- Bij 20 seconden roept de scheidsrechter ippon en de wedstrijd eindigt.

Shime-waza

• Wat is een verwurging en hoe scoor je hiermee?

Een verwurging is een techniek die op de hals van de tegenstander wordt aangezet, waardoor de tegenstander in ademnood raakt. Als de tegenspeler hierdoor moet aftikken of het bewustzijn verliest omdat er niet op tijd is afgetikt, roept de scheidsrechter ippon. De judoka die aftikt heeft verloren. Een verwurging mag alleen in een grondgevecht toegepast worden. Dus niet meer als de judoka's nog staan.

Kansetsu-waza

• Wat is een armklem en hoe scoor je hiermee?

Een armklem is een controletechniek waarbij de arm van de tegenstander als het ware wordt overstrekt waardoor er een klem plaatsvindt op het ellebooggewricht. Als de tegenstander dan aftikt voor deze armklemtechniek roept de scheidsrechter ippon en heeft de judoka die aftikt verloren. Een armklem mag alleen worden toegepast op een ellebooggewricht en evenals de verwurgingen alleen in een grondgevecht.

9. OVERTREDINGEN

• Welke soorten straffen kent het judo?

In een judowedstrijd kunnen twee soorten straffen voorkomen

1. '**Shido**' voor lichte overtredingen.
2. '**Hansoku-make**' voor zware overtredingen.

Een judoka die wordt bestraft met hansoku-make heeft de wedstrijd verloren. Zijn tegenstander is dan automatisch winnaar. De lichte overtredingen (shido's) worden bij elkaar opgeteld. De 3^e shido wordt automatisch hansoku-make, waarbij dus ook de wedstrijd voorbij is.

Shido

• Wanneer wordt je bestraft met shido?

Er zijn vele overtredingen die de scheidsrechter met shido kan bestraffen.

De overtredingen die het meest voorkomen:

- De judoka pakt zijn tegenstander niet op de juiste wijze vast (kumi-kata).
- De judoka moet zijn tegenstander met twee handen vastpakken.
- Met één hand los judoën mag maar van zeer korte duur zijn en mag alleen voorkomen in het gevecht om de judopakking
- De judoka is niet actief en wacht te lang met een aanval te maken.
- De judoka pakt zijn tegenstander vast met een éézijdige pakking zonder een aanval te maken of een aanval voor te bereiden. Een éézijdige pakking is met beide handen de kimono van de tegenstander aan één kant vastpakken. Zonder noodzaak de gevechtsruimte uit lopen.
- Een z.g. schijnaanval maken, waarbij de judoka zich zonder techniek op de mat laat vallen.



Hansoku-make

• Wanneer wordt je bestraft met hansoku-make?

Meerdere situaties kunnen met hansoku-make bestraft worden.

De overtredingen die het meest voorkomen:

1. Een derde shido die wordt gegeven is altijd een hansoku-make.
2. De judoka voert een techniek uit die gevaarlijk kan zijn voor hemzelf (bijv. bruglanding, Head-defence of Diving)
3. De judoka voert een techniek uit die gevaarlijk voor de tegenstander kan zijn (bijv. een werptechniek met armklem).



• Wat betekent hansoku-make voor de wedstrijd?

Als een judoka wordt bestraft met een "directe" hansoku-make, dan is deze wedstrijd beëindigd en wint de andere judoka met een ippon. Een 'directe hansoku-make' is de straf die in één maal als hansoku-make wordt gegeven. Een 'indirecte hansoku-make' is de straf die is opgebouwd uit meerdere straffen zoals drie shido's.

• Betekent hansoku-make altijd diskwalificatie voor het hele toernooi?

Nee, soms is de bestraffing hansoku-make een diskwalificatie voor die ene wedstrijd waarin de hansoku-make is gegeven. De judoka mag dan weer deelnemen aan een volgende wedstrijd.

Dit is het geval bij:

- 'Diving' - Met een werptechniek rechtstreeks met je hoofd naar de mat duiken -
- 'Judopak niet in orde' - Het judopak voldoet niet aan de juiste afmeting.
- 'Wegvluchten van de wedstrijd' - Zodanig weggrennen dat de tegenstander je niet meer kan vastpakken.
- 'Head-defence' - Een techniek waarbij de judoka zijn hoofd als steunpunt gebruikt om te voorkomen dat hij op de rug terecht komt.

Alle andere hansoku-make bestraffingen betekent dat de bestrafte judoka niet meer verder aan het toernooi mag deelnemen. Deze hansoku-make straffen worden o.a. gegeven bij:

- Een handeling verrichten die de tegenstander kan verwonden of handelingen die in strijd kan zijn met de geest van judo.



10. SCOREBORD

Hoe worden de scores op het scorebord getoond en hoe zie je wie er heeft gewonnen?

De straffen en scores zie je op het scorebord. Het model van het scorebord kan variëren, maar het principe is hetzelfde. Soms wordt de ippon wel vermeld, soms ook niet.

In deze voorbeelden van het scorebord, is de ippon weggelaten.

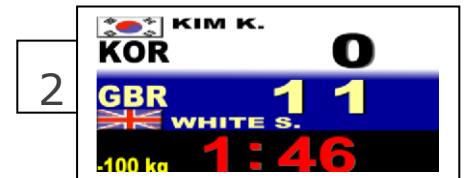
Voorbeeld 1: Wit heeft een waza-ari gescoord. Op de witte balk van het scorebord staat een '1'. De wedstrijd is afgelopen omdat de tijd op 0:00 staat. De wedstrijd begint op 4 minuten en loopt dan af tot 0:00 Omdat er een score op het bord staat is de wedstrijd beëindigd.

Er kan alleen gewonnen worden met een score.

In dit geval is wit dus winnaar.



Voorbeeld 2: In deze wedstrijd heeft blauw een waza-ari gescoord en op 1:46 heeft blauw ook nog een ippon gescoord. Op dat moment is de wedstrijd beëindigd en stopt de tijd. Blauw is dus winnaar.



Voorbeeld 3: Hier is helemaal niet gescoord.

In dit geval wordt de wedstrijd voortgezet met een golden score.

De eerste die nu scoort die wint. In de Golden score kan dus gewonnen worden met een waza-ari. Zodra er gescoord wordt is de wedstrijd Voorbij.



Voorbeeld 4: Hier zijn de scores gelijk. Omdat een shido niet meer bepalend is, wordt deze wedstrijd verlengd met een golden score. Ook hier gaat de wedstrijd door tot er gescoord wordt, dus waza-ari of een Ippon. Als blauw in de Golden score nu een derde shido krijgt is de wedstrijd wel voorbij. Een derde shido is namelijk hansoku-make en betekent ook einde wedstrijd.



Bij jeugdwedstrijden onder de 12 jaar is er geen golden score.

Aan het einde van jeugdwedstrijd met gelijke stand, wordt de wedstrijd door drie scheidsrechters beslist met "hantei". Dat betekent dat de drie scheidsrechters een vlag omhoog steken van de kleur die zij als winnaar aanwijzen.

11. MEERDERHEIDSREGEL VAN DRIE

- **Is de beslissing van een hoofdscheidsrechter bepalend?**

In een wedstrijd met drie scheidsrechters zijn de scheidsrechters gelijkwaardig.

Het is dus niet zo dat de ene scheidsrechter meer heeft te vertellen dan de ander.

Een beslissing wordt dan altijd in een meerderheidsregel genomen.

Als de twee hoekscheidsrechters een andere waardering aangeven dan de hoofdscheidsrechter, dan moet de hoofdscheidsrechter de waardering van de hoekscheidsrechters overnemen. Bijvoorbeeld: De hoofdscheidsrechter roept ippon, maar de twee hoekscheidsrechters geven waza-ari, dan is de waardering een waza-ari.

12. GOLDEN SCORE

• Wat is een golden score?

Als een wedstrijd eindigt met een gelijke stand, wordt de wedstrijd verlengd (behalve bij een jeugdwedstrijd onder 12 jaar). De scores of straffen die al op het scorebord zijn geplaatst, blijven staan. De scheidsrechter roept zo snel mogelijk weer "hajime" om de wedstrijd te hervatten met een verlenging, die de golden score wordt genoemd.

De golden score gaat net zo lang door tot één van de judoka's een score maakt of een derde straf (is hansoku-make) krijgt.

Bij een score is de wedstrijd altijd voorbij en wint de judoka die heeft gescoord.



13. BLESSUREREGEL

• Wie heeft er gewonnen als een judoka geblesseerd raakt?

Als een judoka door een blessure niet verder kan, heeft hij deze wedstrijd verloren. Als de blessure is veroorzaakt door een overtreding van zijn tegenstander, dan wordt de tegenstander bestraft en verliest deze de wedstrijd.



• Mag een judoka behandeld worden bij een blessure?

De basisregel is dat een blessure tijdens een wedstrijd in het seniorenreglement, niet door een arts of EHBO'er behandeld mag worden. Als een judoka toch wordt behandeld, heeft hij/zij de wedstrijd verloren. Enkele blessures die wel behandeld mogen worden:

- De judoka is duidelijk geraakt op het hoofd of de rug en heeft mogelijk een blessure aan hoofd nek of rug.
- De judoka heeft een gescheurde nagel.
- De judoka is in het kruis geraakt.
- De judoka heeft een bloedende wond

Er mag maar één arts (of EHBO'er) de mat opkomen om de judoka te helpen.

De scheidsrechter kan toestaan dat er een tweede arts bijkomt.

Deze regel geldt niet voor de categorie onder 15 jaar. Daar mogen alle blessures wel behandeld worden.

Zie verder de volgende bijlagen.

- **Bijlage geldige en ongeldige kumi-kata.**



De pakking (kumi-kata) met twee handen verbreken wordt bestraft met shido als deze judoka dan niet meer vast heeft. Verbreken met 2 handen en vasthouden is toegestaan.



Op deze wijze mag kumi-kata verbroken worden.



De pakking mag niet worden losgemaakt met behulp van je been.



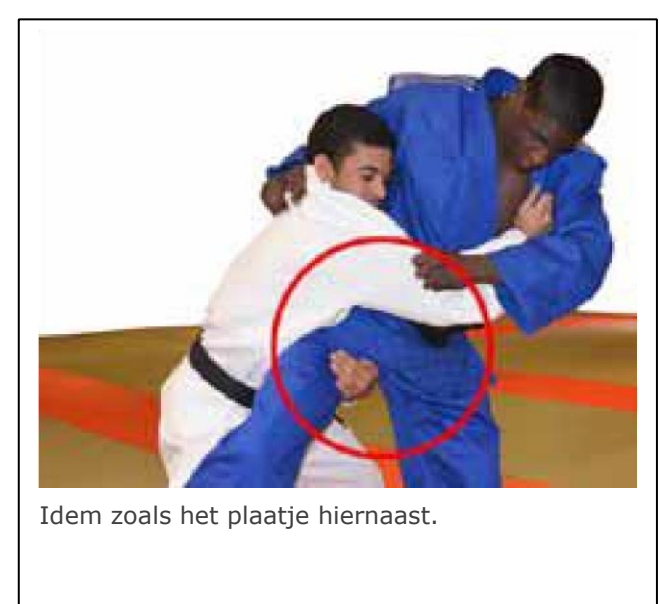
De pakking mag niet worden losgemaakt met behulp van je knie.



Het blokken/afhouden wordt bestraft met shido.



Blokken en defensief judo is shido.



14. TEKENS SCHEIDSRECHTER



HAJIME
(begin)



MATTE
(wacht)



OSAEKOMI
(houdgreep)



TOKETA
(houdgreep
verbroken)



WAZA-ARI
(7 punten)



IPPON
(10 punten)



**ONGELDIGE
SCORE**



**JUDOGI IN
ORDE MAKEN**



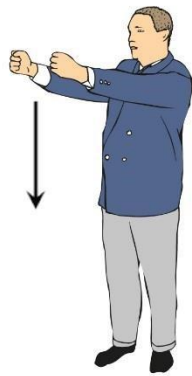
**SONO-MAMA /
YOSHI**
(niet)bewegen



KACHI
(winnaar)



SHIDO
(straf)



SCHIJNAANVAL
gevolg: shido



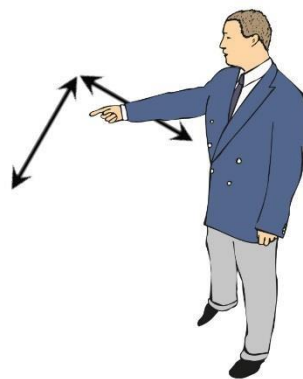
**PAKKING
BELETTEN**
(gevolg: shido)



PASSIVITEIT
gevolg: shido



**EENZIJDIGE
PAKKING**
(gevolg: shido)



**UIT DE MAT
LOPEN**
(gevolg: shido)



**HAND IN MOUW,
BROEKSPIJP**
(gevolg: shido)



SORE-MADE
(einde wedstrijd)



HANTEI
(scheidsrechter
beslissing)



HANTEI
(scheidsrechter
beslissing: rood wint)

15. BEGRIPPENLIJST



Diving	Als aanvallende judoka met een voorwaartse worp met het hoofd rechtstreeks naar de mat duiken, vaak in combinatie met actie als Uchi Mata
Golden score	Verlenging van de wedstrijd na gelijke stand.
Grabbing	In staande positie rechtstreeks het been van de tegenstander vastpakken
Hajime	Roept de scheidsrechter bij het begin of hervatten van een wedstrijd
Hansoku-make	Bestrafing met diskwalificatie
Hantei	Beslissing drie scheidsrechters met vlaggen bij gelijke stand
IJF	Internationale Judo Federatie
Ippon	Hoogste score die men kan behalen en waarmee de wedstrijd is beëindigd.
JBN	Judo Bond Nederland
Judogi	Judopak
Kumi-kata	Het vastpakken van de tegenstander tijdens gevecht in tachi-waza
Mate	Onderbreking van de wedstrijd
Ne-waza	Gevecht in grondpositie
Osae-komi	Houdgreep
Shido	Lichte bestraffing
Shime-waza	Verwuringstechniek
Tachi-waza	Gevecht in staande positie
Toketa	Verbreking van de houdgreep
Tori	Aanvallende judoka
Uke	De judoka die wordt aangevallen
Waza-ari	Half punt