

IJF TECHNICAL SEMINAR
ISTANBUL - TURKIYE
14.15 DICEMBRE 2024



FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA
JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

**AGGIORNAMENTO
DEL REGOLAMENTO
DELLE COMPETIZIONI DI JUDO
2025-2028**



PREMESSA

In questo documento vengono sintetizzati i principali aggiornamenti al Regolamento delle Competizioni di Judo per il periodo 2025-2028, introdotti nell'IJF Technical Seminar di Dicembre 2024.

Per una più esaustiva disamina del Regolamento e per quanto non contemplato nel presente, si rimanda al SOR IJF, consultabile a questo [LINK](#).

Si fa presente che le norme di nuova introduzione saranno valutate dopo i Campionati Mondiali Seniores 2025 (Budapest, 13-19 giugno) al fine di apportare eventuali correttivi ed avviare il periodo di qualificazione olimpica per Los Angeles 2028 con il regolamento definitivo.



TACHI-WAZA: PUNTEGGI

Un'azione di proiezione di tori può dare luogo ad un punteggio quando deriva dall'applicazione diretta o come kaeshi, di una delle **tecniche classificate dal Kodokan** o da una sua variante, eseguita con **continuità** e a cui consegua l'**atterraggio valido** di uke sul tatami.

Ippon *(nessun cambiamento)*

Waza-ari

Yuko



TACHI-WAZA: IPPON



Atterraggio **completamente**
sul dorso con **forza**, **velocità** e
controllo.



TACHI-WAZA: IPPON

L'atterraggio in **ROLLING** può essere considerato ippon solo se non si verificano interruzioni nell'atterraggio di uke.

Per assegnare ippon uke deve rotolare sulla schiena, da parte a parte, come indicato nelle figure.





TACHI-WAZA: WAZA-ARI



Atterraggio incompleto sul dorso o sul fianco, con l'asse delle spalle ad un angolo **maggiore di 90°** rispetto al tatami.



TACHI-WAZA: WAZA-ARI

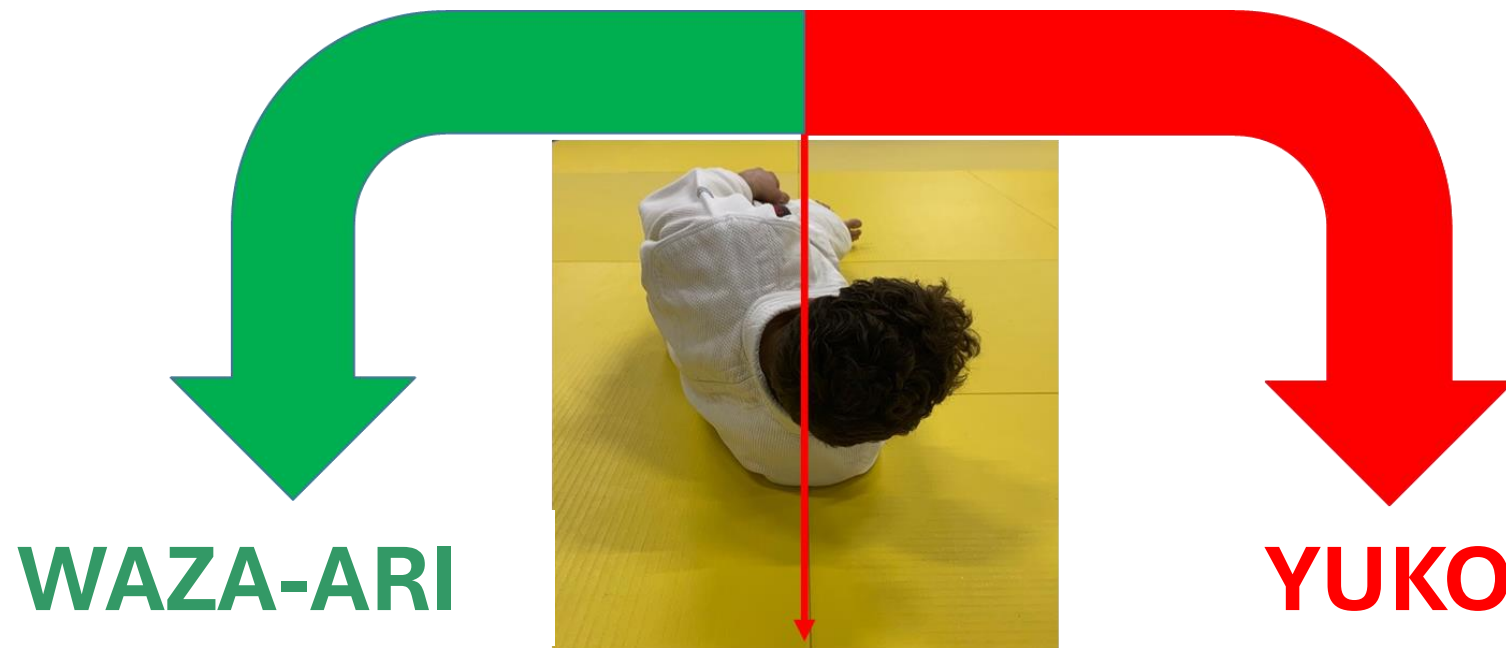
L'atterraggio in **ROLLING** può essere considerato WAZA-ARI solo se non si verificano interruzioni nell'atterraggio di uke.

Per assegnare waza-ari uke deve rotolare sulla parte bassa della schiena o da una spalla all'altra, come indicato nelle figure.





TACHI-WAZA: WAZA-ARI vs YUKO





TACHI-WAZA: YUKO



Atterraggio sul fianco o quasi sul fianco (asse delle spalle ad un angolo di **circa 90°** rispetto al tatami).



TACHI-WAZA: YUKO



Atterraggio sul fianco o quasi sul fianco (asse delle spalle ad un angolo di **circa 90°** rispetto al tatami).



TACHI-WAZA: YUKO



Atterraggio sul fianco e sul gomito (la posizione del gomito è influente, purché la caduta avvenga con l'asse delle spalle ad un angolo di circa 90°)



TACHI-WAZA: YUKO



Atterraggio sulla parte alta del dorso (non esclusivamente la spalla).



TACHI-WAZA: NO YUKO



Atterraggio sul fianco o quasi sul fianco ma la pancia o il basso ventre o entrambe le ginocchia toccano il tatami.



TACHI-WAZA: YUKO



Atterraggio sui glutei (con o senza mani/con o senza gomiti sul tatami).



TACHI-WAZA: YUKO



Atterraggio sui glutei (con o senza mani/con o senza gomiti sul tatami).



TACHI-WAZA: NO YUKO



Atterraggio sui glutei ma il busto è palesemente piegato verso le ginocchia.



NE-WAZA: OSAE-KOMI E PUNTEGGI

Un'azione al suolo di tori può dare luogo ad un *osae-komi* quando deriva dall'applicazione di **una tecnica di osaekomi-waza classificata dal Kodokan o da una sua variante** (in cui si ravvisino i principi kesa, shiho o ura), eseguita immobilizzando e mantenendo il controllo di uke: il controllo di uke da sé non è sufficiente a determinare l'*osae-komi*

Ippon: 20 secondi

Waza-ari: 10-19 secondi

Yuko: 5-9 secondi



NE-WAZA: NO OSAE-KOMI





NE-WAZA: ATTIVITÀ VALIDA E TRANSIZIONE NE-WAZA/TACHI-WAZA

In presenza di una progressione positiva, **il ne-waza è valido al fine dell'esclusione della passività.**

E' sempre possibile effettuare una transizione da ne-waza a tachi-waza purché non vi sia pericolo per gli atleti e non si verificano situazioni vietate sanzionabili. **Qualunque sia la posizione degli atleti** raggiunto il tachi-waza (non devono essere necessariamente faccia a faccia o quasi), la progressione può proseguire con una proiezione che sarà valutata in caso di atterraggio valido.



KUMIKATA

In presenza delle **prese convenzionali** (presa fondamentale manica-bavero) e di una progressione positiva, possono intercorrere **30 secondi** per la preparazione di un attacco; **la passività viene sanzionata con SHIDO dopo 30 secondi.**

E' possibile effettuare prese non-convenzionali solo per proiettare o effettuare attacchi; le prese non-convenzionali possono essere mantenute per il **tempo necessario a costruire un attacco**. Le prese non-convenzionali applicate **senza una progressione positiva o per ostacolare l'avversario sono sanzionate con SHIDO.**



FALSO ATTACCO

Le seguenti azioni sono considerate Falso Attacco e sono sanzionate con **SHIDO**:

- Tori non ha reale intenzione di attaccare
- Tori attacca senza prese o lascia le prese
- Tori effettua un falso attacco o una serie ripetuta di falsi attacchi senza rompere l'equilibrio di uke.
- Tori infila una gamba tra le gambe di uke per bloccare un possibile attacco
- Tori non ha la realistica possibilità di proiettare.

Sono frequenti le azioni in cui si verifica un falso attacco per evitare la presa dell'avversario, per uscire da una presa pericolosa, per interrompere il ritmo dell'incontro.

FALSO ATTACCO





USCITA DALL'AREA DI COMBATTIMENTO

In Tachi-waza e in Ne-waza è vietato **uscire intenzionalmente** dall'area di combattimento:

- ogni uscita volontaria (in cui ravvisa l'intenzione di evitare di combattere) è sanzionata con **SHIDO**
- le uscite provocate da una azione dell'avversario (tecnica, spinta,..) o da una reazione, non sono sanzionate.



HEAD FIRST & DIVING

Tori può toccare il tatami con la testa per proiettare, nelle competizioni delle classi seniores e juniores (**NO HSK + punteggio se l'atterraggio è valido**).

Tori NON può toccare il tatami con la testa per proiettare, nelle competizioni della classe cadetti e delle classi inferiori (**SHIDO e nessun punteggio assegnato**).

Le azioni di **diving** continuano ad essere sanzionate con **HANSOKU-MAKE** in tutte le classi (vedi oltre).



HEAD FIRST & DIVING

Le azioni di **diving** di seguito definite sono vietate e sanzionate con **HANSOKU-MAKE**:

- Tuffarsi con la testa direttamente sul tatami, piegando in avanti o indietro il collo nell'esecuzione di tecniche Uchi-mata, Harai-goshi, Seoi-nage, Tai-otoshi, Kata-guruma, Tsuri-goshi, Ura-nage etc.
- Saltare in avanti (con un salto mortale o un'azione assimilabile) con uke sulle spalle o sulla schiena.



HEAD DEFENSE



Uke può usare la testa per ruotare sul tatami e difendere nelle competizioni delle classi seniores e juniores (**NO HSK**).

Uke non può usare la testa per ruotare sul tatami e difendere nelle competizioni della classe cadetti e delle classi inferiori (**SHIDO + punteggio all'avversario se l'atterraggio è valido**).



BRIDGE

L'atterraggio in **bridge** (testa + uno o entrambi i piedi o arco col corpo nel tentativo di evitare un atterraggio valido) continua ad essere **IPPON** in tutte le classi.





PRESE SOTTO LA CINTURA



Sono consentite tutte le prese alla **giacca** (anche sotto la cintura) e le prese ai **pantaloni fino al livello dell'inguine. (NO SHIDO)**

Se usate negativamente (es. ostruzione), queste prese sono vietate e sanzionate con **SHIDO**.



PRESE SOTTO LA CINTURA





PRESE SOTTO LA CINTURA

E' vietato ed è sanzionato con **SHIDO** agganciare le gambe con la mano o con il braccio (a qualsiasi altezza), afferrare le gambe, prendere i pantaloni, toccare le gambe al di sotto del livello dell'inguine.

Questa prese sono consentite esclusivamente nella fase conclusiva di una proiezione per la prosecuzione in ne-waza (es. soto-makikomi > ushiro-kesa-gatame).



PRESE SOTTO LA CINTURA





KANSETSU-WAZA E SHIME-WAZA IN TACHI-WAZA

In tachi-waza è vietato effettuare tecniche di kansetsu-waza e shime-waza.

Quando avvenisse **senza** essere accompagnato da una **tecnica di proiezione** o **con una tecnica di proiezione** (una o due mani sul braccio di uke nel caso di kansetsu) in cui il rischio di arrecare danno a uke è basso e **uke ha la possibilità di scappare**, tori è sanzionato con **SHIDO**.

Quando avvenisse **con una tecnica di proiezione** o **a seguito di una tecnica di proiezione** in cui il rischio di arrecare danno a uke è elevato e **uke non ha la possibilità di scappare**, tori è sanzionato con **HANSOKU-MAKE**.



KANSETSU-WAZA E SHIME-WAZA IN TACHI-WAZA

SHIDO



**HANSOKU
MAKE**



BEAR HUG

E' consentito effettuare la presa dell'orso (**NO SHIDO**) ad eccezione di quando le mani (due mani, mano braccio/polso) sono agganciate a formare un circolo (in senso orizzontale o diagonale) intorno al tronco di uke (**SHIDO**).





PRESE ALL'INTERNO DELLE MANICHE E DEI PANTALONI DEL JUDO GI

In Tachi-waza tori e uke possono effettuare prese all'interno delle maniche della giacca (**NO SHIDO**).

In Tachi-waza tori e uke possono effettuare prese all'interno delle gambe del pantalone (**SHIDO**).

In Ne-waza tori e uke possono effettuare prese sia all'interno delle maniche della giacca che all'interno dei pantaloni (**NO SHIDO**).



PRESE ALL'INTERNO DELLE MANICHE E DEI PANTALONI DEL JUDO GI





REVERSE SEOI-NAGE

Reverse Seoi-nage è consentito nelle competizioni seniores e juniores (**NO SHIDO**).

Reverse Seoi-nage è vietato nelle competizioni cadetti e nelle classi inferiori (**SHIDO**).



SINTESI DELLE AZIONI VIETATE NELLE COMPETIZIONI GIOVANILI

Negli eventi della classe cadetti e delle classi inferiori, le seguenti azioni sono vietate e sono sanzionate con **SHIDO**:

- usare la testa per proiettare (tori)
- usare la testa per difendere ed evitare la caduta (uke)
- effettuare reverse-seoi-nage.



VIDEO

I video esplicativi dell'attuale regolamento IJF sono disponibili al link seguente:

<https://referee.ijf.org/app/index.html#>





FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA
JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI