

UPDATED
IJF REFEREEING RULES
JANUARY 2026



FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA
JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

AGGIORNAMENTO 2026 DEL REGOLAMENTO ARBITRALE PER LE COMPETIZIONI DI JUDO



PREMESSA

In questo documento vengono sintetizzati i principali aggiornamenti al Regolamento delle Competizioni di Judo per il periodo 2026-2028, introdotti dall'IJF Referee Commission a gennaio 2026.

Le presenti norme integrano, precisano e in parte sostituiscono quanto già introdotto a dicembre 2024; per quanto non contemplato in questo aggiornamento, resta valida la normativa vigente.



YUKO

In tachi-waza un'azione di proiezione di Tori viene valutata YUKO quando Uke:

- atterra **sul fianco** o **quasi sul fianco** (asse delle spalle ad un angolo di **circa 90°** rispetto al tatami)
- atterra **sulla parte alta del dorso** o sul **collo**
- atterra almeno **su un gluteo** (toccando o meno il tatami con mano/mani e/o gomito/gomiti).

YUKO



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

YUKO



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

YUKO



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

YUKO



Yuko in tachi-waza is defined as:
• Landing on the side on the shoulder axis
and one elbow or one hand.



Yuko in tachi-waza is defined as:
• Landing on the side on the shoulder axis
and one elbow or one hand.

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



YUKO



*Uke atterra **sulla parte alta del dorso o sul collo***



YUKO



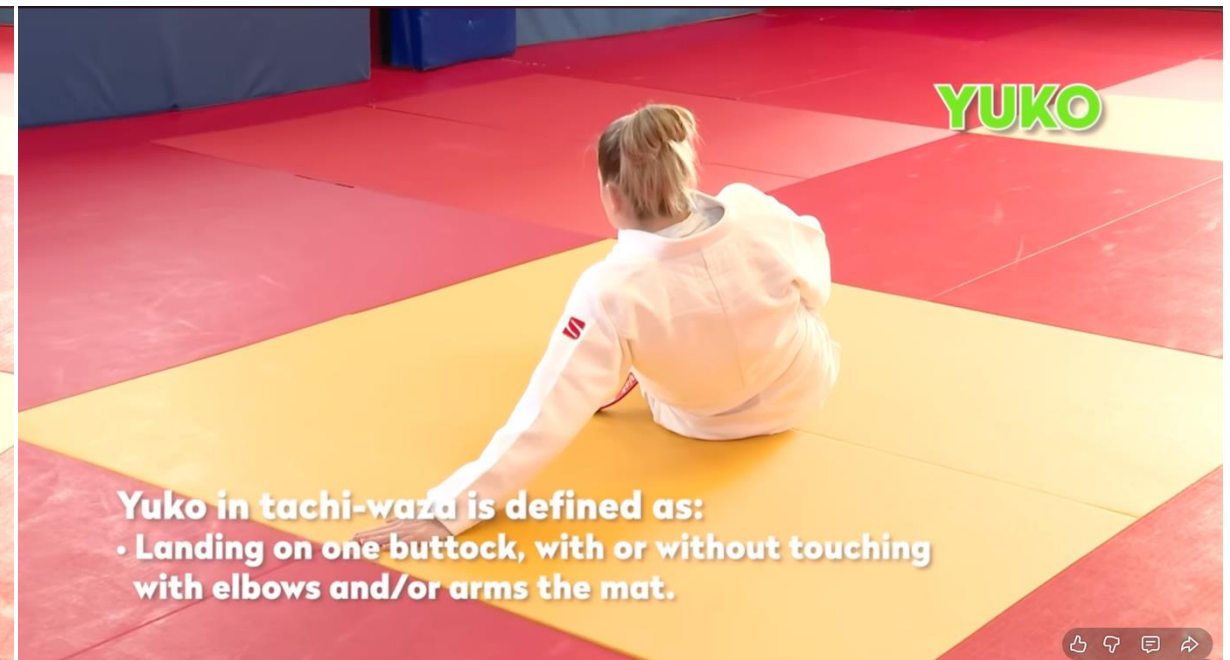
*Uke atterra **sulla parte alta del dorso o sul collo***

YUKO



*Uke atterra almeno **su un gluteo**
(toccando o meno il tatami con mano/mani e/o gomito/gomiti)*

YUKO



*Uke atterra almeno **su un gluteo**
(toccando o meno il tatami con mano/mani e/o gomito/gomiti)*

YUKO



*Uke atterra almeno **su un gluteo**
(toccando o meno il tatami con mano/mani e/o gomito/gomiti)*



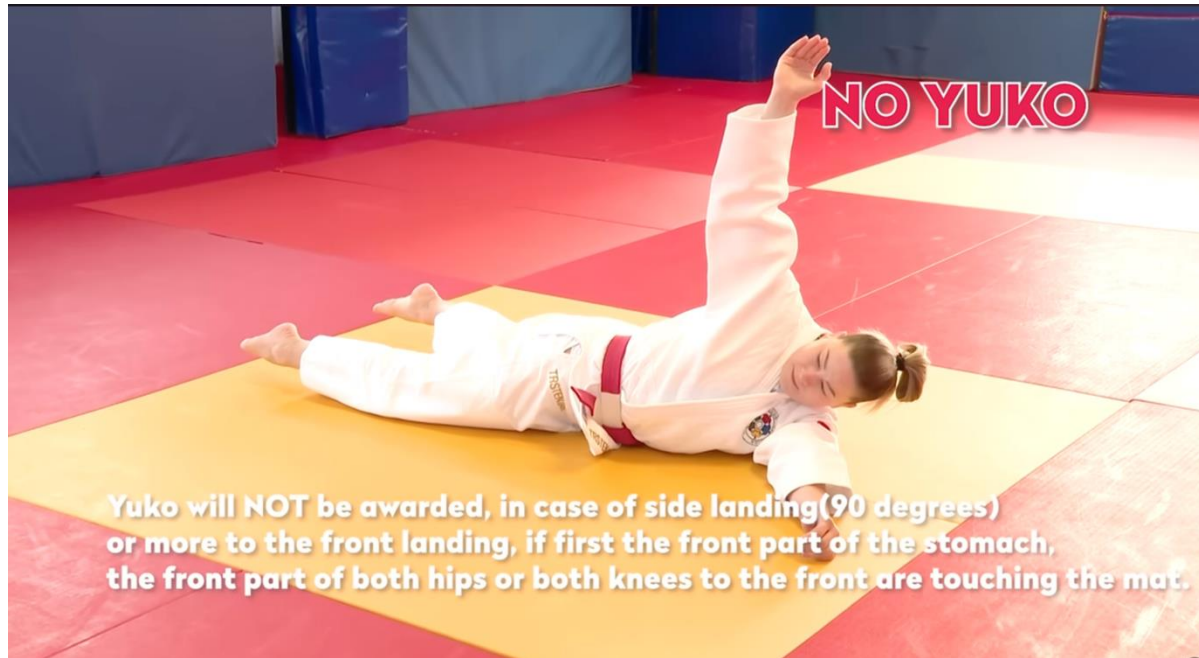
NO YUKO

In tachi-waza un'azione di proiezione di Tori **NON** viene valutata YUKO quando Uke:

- atterra **sul fianco** o **quasi sul fianco** (asse delle spalle ad un angolo di **circa 90°** rispetto al tatami) **MA prima la pancia o il basso ventre o entrambe le ginocchia toccano il tatami.**



NO YUKO



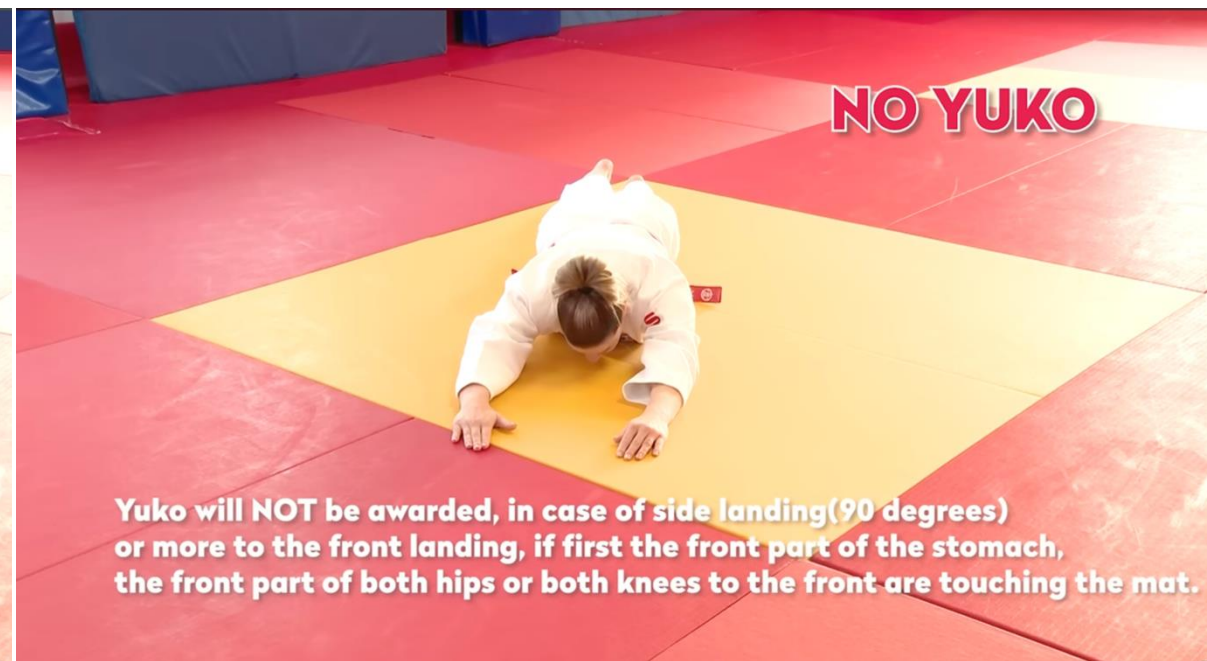
*Uke atterra **sul fianco** o **quasi sul fianco** (asse delle spalle ad un angolo di **circa 90°** rispetto al tatami) ma prima **la pancia** o **il basso ventre** o **entrambe le ginocchia** toccano il tatami*

NO YUKO



*Uke atterra **sul fianco** o **quasi sul fianco** (asse delle spalle ad un angolo di **circa 90°** rispetto al tatami) ma prima **la pancia** o **il basso ventre** o **entrambe le ginocchia** toccano il tatami*

NO YUKO



*Uke atterra **sul fianco** o **quasi sul fianco** (asse delle spalle ad un angolo di **circa 90°** rispetto al tatami) ma prima **la pancia** o **il basso ventre** o **entrambe le ginocchia** toccano il tatami*



ROTTURA DELLE PRESE

In tachi-waza:

- è consentito rompere le prese con una o due mani mantenendo almeno una presa
- è consentito rompere le prese con una mano senza mantenere almeno una presa
- **NON** è consentito rompere le prese due mani senza mantenere almeno una presa (**SHIDO**).



CONDOTTA DILATORIA

Perdere tempo tra «Mate» e «Hajime»

- restando a terra dopo un'azione di ne-waza interrotta
- ritardando il ritorno alla posizione di partenza
- prolungando la sistemazione del judogi, della cintura o dei capelli

sarà dapprima segnalato con un avvertimento, quindi (seconda volta) sanzionato con **SHIDO**.



USHIRO-SANKAKU

L'applicazione di ushiro-sankaku in ne-waza viene sanzionata con **HANSOKU-MAKE** in tutte le situazioni in cui si attesta un elevato rischio di infortunio per il collo e/o le vertebre cervicali di uke, indipendentemente dal fatto che l'arbitro interrompa prontamente l'azione.



PASSIVITÀ

Nel valutare se assegnare uno shido per non combattività, saranno presi in considerazione **sia gli attacchi in tachi-waza sia quelli in NE-WAZA.**



INTERVENTO MEDICO

In presenza di una ferita sanguinante non è consentito continuare a gareggiare; in tali circostanze, l'arbitro richiedere l'assistenza del medico di gara per provvedere ad arrestare l'emorragia, al di fuori dell'area di gara ed in presenza di un altro arbitro assegnato a quello specifico tatami.

Al fine di rendere più efficiente il trattamento medico delle emorragie durante lo svolgimento di un incontro, è ora consentito ricevere trattamenti medici di qualsiasi tipo, come per sanguinamenti lievi o gravi, **esclusivamente per due occasioni. Qualora un atleta necessiti di trattamento medico per la terza volta, l'arbitro dovrà dichiarare l'avversario vincitore per kiken-gachi.**

Solo in casi eccezionali, sarà una Commissione *Ad Hoc* (Commissione Arbitrale + Commissione Sportiva + Commissione Medica) ad autorizzare che un atleta riceva un trattamento medico per la terza volta. (cfr IJF SOR 20)



VIDEO

Il video esplicativo dell'Aggiornamento 2026 delle Regole Arbitrali IJF
è disponibile al link seguente:

<https://www.youtube.com/watch?v=FLj5S7HEnGg>



FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA
JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI