

UPDATED
IJF REFEREEING RULES
JANUARY 2026



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



Yuko in tachi-waza is defined as:

- Side landing (90 degrees) or more to the front landing.



Yuko in tachi-waza is defined as:

- Side landing (90 degrees) or more to the front landing.

*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



Yuko in tachi-waza is defined as:
• Landing on upper back.
• Landing on the neck.



Yuko in tachi-waza is defined as:
• Landing on upper back.
• Landing on the neck.

Uke atterra sulla parte alta del dorso o sul collo



YUKO



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



YUKO



Yuko in tachi-waza is defined as:

- Landing on one buttock, with or without touching with elbows and/or arms the mat.



Yuko in tachi-waza is defined as:

- Landing on one buttock, with or without touching with elbows and/or arms the mat.

Uke atterra almeno su un gluteo

(toccando o meno il tatami con mano/mani e/o gomito/gomiti)



YUKO



Yuko in tachi-waza is defined as:

- Landing on one buttock, with or without touching with elbows and/or arms the mat.



Yuko in tachi-waza is defined as:

- Landing on one buttock, with or without touching with elbows and/or arms the mat.



*Uke atterra almeno **su un gluteo***

(toccando o meno il tatami con mano/mani e/o gomito/gomiti)

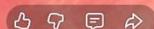


YUKO

YUKO

Yuko in tachi-waza is defined as:

- Landing on one buttock, with or without touching with elbows and/or arms the mat.



YUKO

Yuko in tachi-waza is defined as:

- Landing on one buttock, with or without touching with elbows and/or arms the mat.

Uke atterra almeno su un gluteo

(toccando o meno il tatami con mano/mani e/o gomito/gomiti)



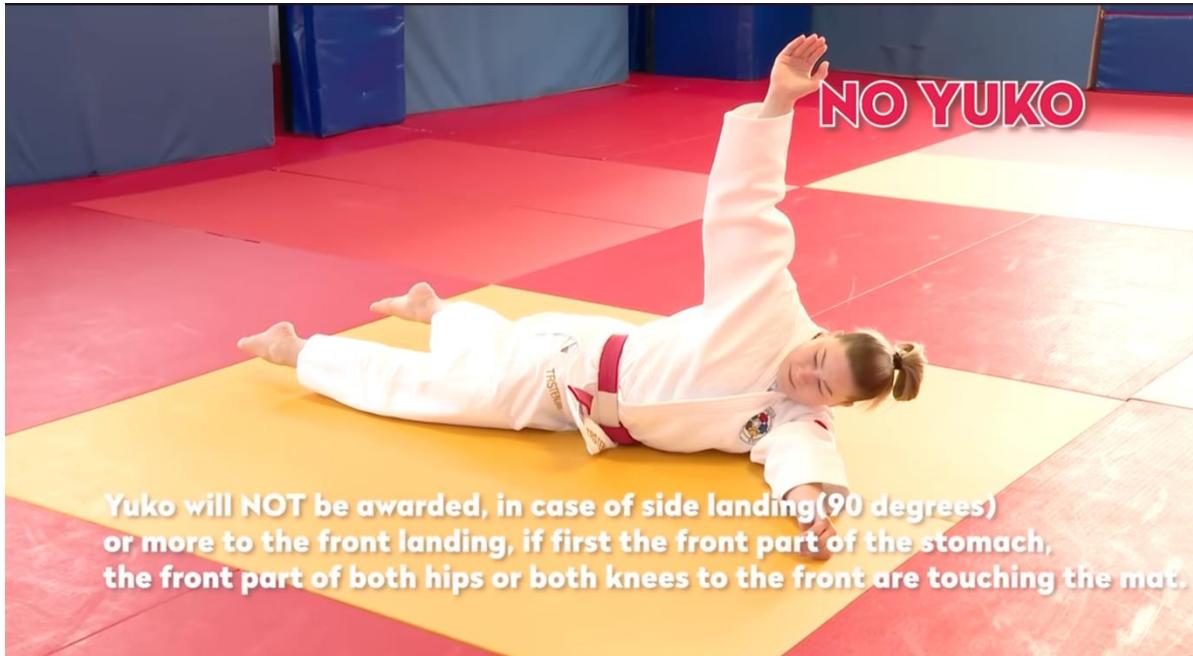
NO YUKO

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.**



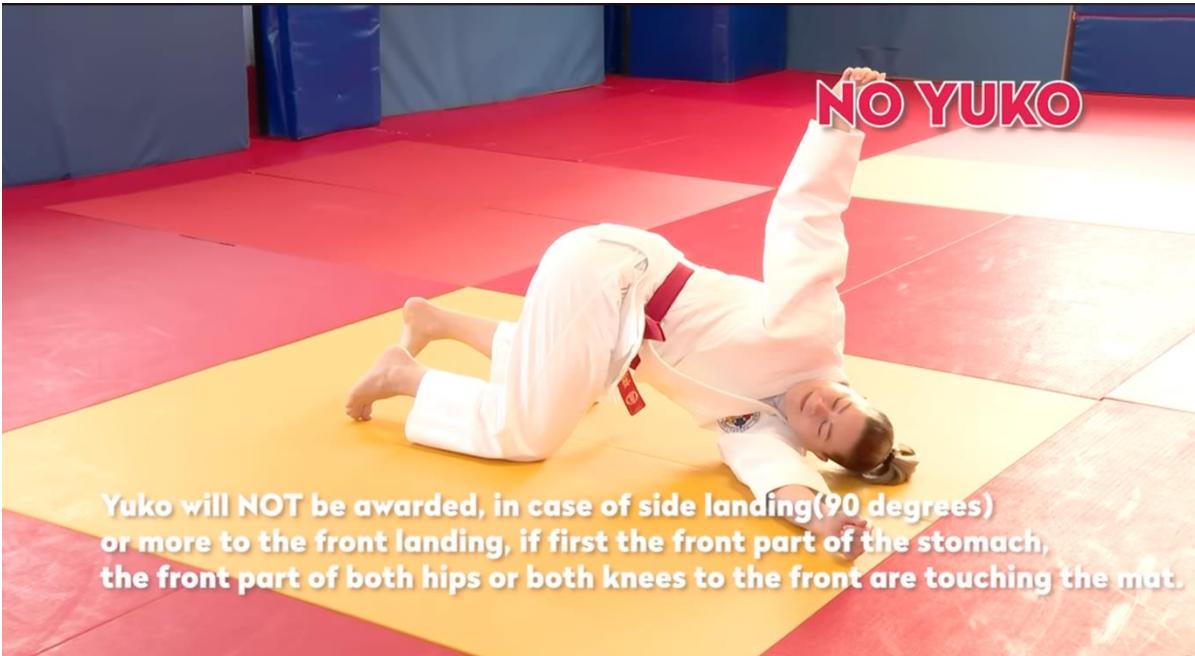
NO YUKO



*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



Yuko will NOT be awarded, in case of side landing(90 degrees) or more to the front landing, if first the front part of the stomach, the front part of both hips or both knees to the front are touching the mat.



Yuko will NOT be awarded, in case of side landing(90 degrees) or more to the front landing, if first the front part of the stomach, the front part of both hips or both knees to the front are touching the mat.

*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

NO YUKO

Yuko will NOT be awarded, in case of side landing(90 degrees) or more to the front landing, if first the front part of the stomach, the front part of both hips or both knees to the front are touching the mat.

NO YUKO

Yuko will NOT be awarded, in case of side landing(90 degrees) or more to the front landing, if first the front part of the stomach, the front part of both hips or both knees to the front are touching the mat.

*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 difuori 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