



AGGIORNAMENTO REGOLE EJU/IJF 2023

SCORE vs NO-SCORE IN TACHI WAZA

- In linea generale per valutare una proiezione vanno considerati i seguenti elementi:
 - La **TECNICA** di judo = è necessario poter identificare una tecnica di judo tra quelle del Kodokan e, nella tecnica, la presenza di *nage, kake e kime*.
 - La **CONTINUITÀ** dell'azione = durante l'esecuzione di una tecnica diretta, per contrattacco o su combinazione non deve esserci interruzione fino all'atterraggio
 - L'**ATTERRAGGIO** = la caduta sul dorso o sul fianco (vedi oltre)
- Si assegnano solo i punteggi di **IPPON** e **WAZA-ARI**

IPPON

- Si assegna IPPON quando tori proietta il suo avversario sul dorso, applicando una tecnica diretta o contrastando la tecnica dell'avversario con un gaeshi, con considerevole abilità e con la massima efficacia.
- I criteri per assegnare ippon:
 - 1. VELOCITÀ**
 - 2. FORZA**
 - 3. ATTERRAGGIO PIENAMENTE SUL DORSO**
 - 4. CONTROLLO EFFICACE FINO AL TERMINE DELL'ATTERRAGGIO.**

IPPON

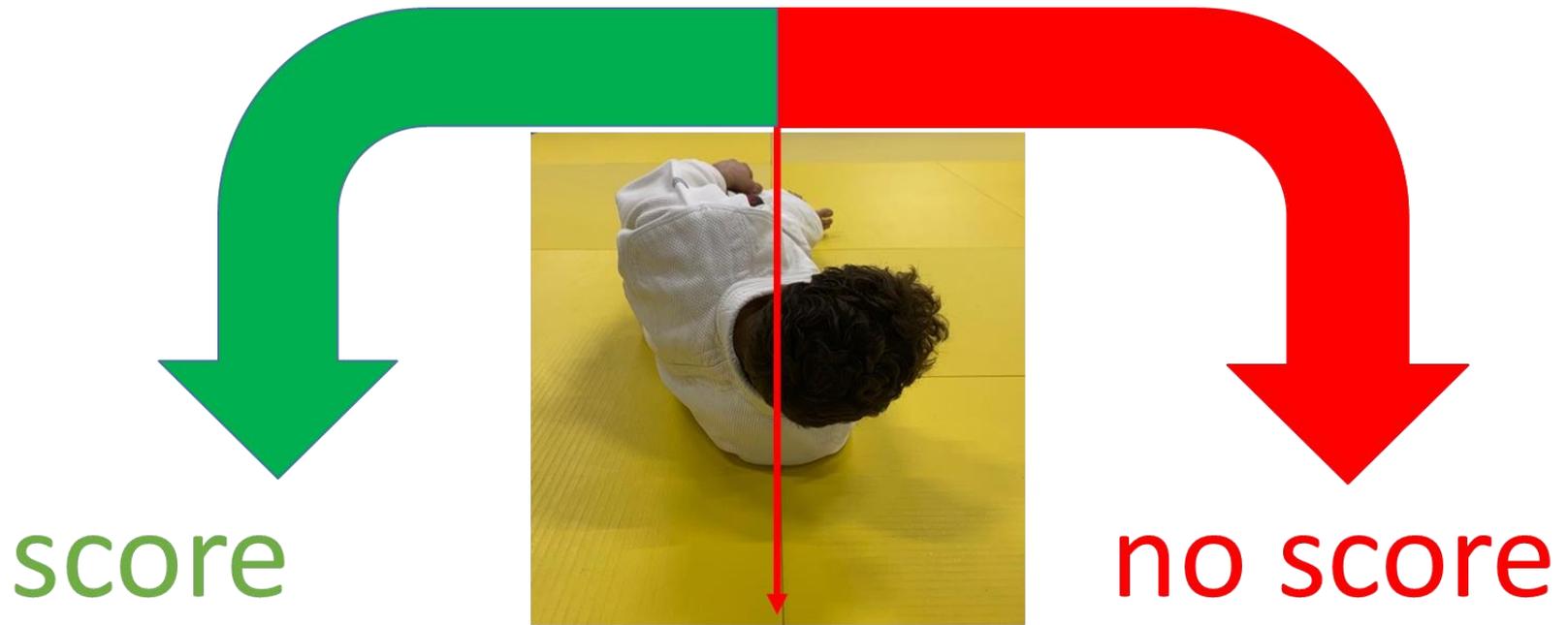
- L'atterraggio in **ROLLING** può essere considerato ippon solo se non si verificano interruzioni
- Per assegnare ippon uke deve rotolare sulla schiena, da parte a parte, come indicato nelle figure.



WAZA-ARI

- Si assegna WAZA-ARI quando manca uno dei quattro criteri per assegnare ippon.
- I criteri per assegnare waza-ari comprendono:
 - 1. L'ATTERRAGGIO SUL FIANCO CON L'ASSE DELLE SPALLE AD ALMENO 90° O PIÙ (VERSO IL DORSO) RISPETTO AL TATAMI. AI FINI DELL'ASSEGNAZIONE DEL PUNTEGGIO VA CONSIDERATA ESCLUSIVAMENTE LA LINEA DELLE SPALLE (NON PIÙ LA LINEA SPALLE-ANCHE).**
 - 2. L'ATTERRAGGIO SU UNA SPALLA E SULLA PARTE SUPERIORE DEL DORSO.**

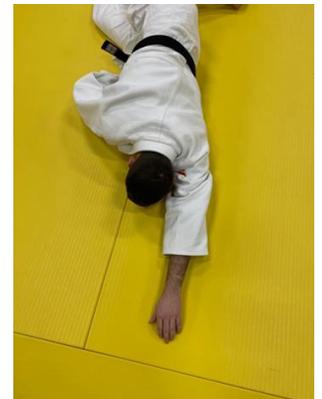
WAZA-ARI



WAZA-ARI

SCORE

NO-SCORE



WAZA-ARI

- L'atterraggio in **ROLLING** può essere considerato waza-ari solo se non si verificano interruzioni
- Per assegnare waza-ari uke deve rotolare sulla parte bassa della schiena o da una spalla all'altra, come indicato nelle figure.



WAZA-ARI + SHIDO

- Si assegna **WAZA-ARI A TORI E SHIDO A UKE**, quando in seguito a una proiezione, uke atterra con le spalle verso il tatami, appoggiando contemporaneamente due gomiti o due mani, un gomito e una mano, in modo diretto o dopo un primo atterraggio sul sedere o sulle ginocchia con prosecuzione immediata verso il dorso.



GAESHI vs ROLL-OVER/JUMP-OVER

- Non viene assegnato alcun punteggio alle azioni di contrattacco o difesa che consistono in un mero **ROTOCOLAMENTO** e/o **ROVESCIMENTO** dell'avversario:
 1. Ogni azione di gaeshi in cui non sia riconoscibile una tecnica ma solo un **TRASCINAMENTO/ROTOCOLAMENTO** dovuto alla dinamica dell'azione (*roll over*), non è valida ai fini del punteggio.
 2. Ogni azione in cui tori prende il sopravvento **SPINGENDO/SALTANDO** su uke (*jump over*) senza che sia riconoscibile una azione tecnica codificata, non è valida ai fini del punteggio.
- Se in situazioni analoghe è invece possibile riconoscere la corretta applicazione di una tecnica come uchi-mata-gaeshi, uchi-mata-sukashi, yoko-guruma, tani-otoshi, ko-soto-gari, ko-soto-gake (ecc...), in presenza dei criteri minimi il punteggio sarà convalidato.
- Nell'esecuzione di un gaeshi, tori non può usare il tatami per eseguire/completare la proiezione. In tal caso l'azione non è valida ai fini del punteggio in tachi-waza.

VIDEO REVIEW

[VIDEO 165](#)

[VIDEO 167](#)

[VIDEO 174](#)

[VIDEO 175](#)

[VIDEO 176](#)

[VIDEO 177](#)

[VIDEO 187](#)

[VIDEO 194](#)

[VIDEO 197](#)

ROTTURA DELLE PRESE

- E' consentito rompere le prese con una o due mani purché, a seguito di tale azione, **NON CI SIA UNA SEPARAZIONE** tra i due atleti. E' responsabilità dell'atleta che rompe la presa mantenerne un'altra per garantire il contatto. Se, a seguito della rottura delle prese, i due atleti restano separati, viene assegnata la sanzione di **SHIDO** a chi ha rotto le prese.



PRESA AL DI SOTTO DELLA CINTURA

- E' consentito prendere al di sotto della cintura nella **FASE FINALE** di una proiezione, quando l'avversario è già in ne-waza. Se l'azione è continua è possibile assegnare il punteggio, in caso di interruzione, la presa è considerata transizione in ne-waza. E' importante che la presa al di sotto della cintura non sia determinante per l'esecuzione della tecnica.



VIDEO REVIEW

[VIDEO 033](#)

[VIDEO 040](#)

[VIDEO 034](#)

[VIDEO 041](#)

[VIDEO 037](#)

[VIDEO 045](#)

HEAD DIVE & DIVING

- Tutte le tecniche eseguite **IMPATTANDO DIRETTAMENTE CON LA TESTA** (fronte, volto, nuca,...) sul tatami sono punite con Hansoku-make. Fanno eccezione quelle azioni in cui prima o contemporaneamente alla testa Tori appoggia anche una mano, un ginocchio o la spalla (es, tai-otoshi, seoi-nage con uno od entrambe le ginocchia sul tatami). In linea generale, Tori non può usare l'impatto diretto della la testa sul tatami per effettuare una proiezione.
- Se è riconoscibile un'azione/reazione di uke, a causa della quale Tori impatta con la testa durante la proiezione, non sarà assegnato Hansoku-make.
- Le tecniche eseguite con un diving «classico» restano proibite.

HEAD DIVE & DIVING

HANSOKU-MAKE



NO HANSOKU-MAKE



HEAD-DEFENCE

- HEAD DEFENCE: Quando uke **RUOTA VOLONTARIAMENTE SULLA TESTA** per evitare una caduta o un atterraggio valido ai fini del punteggio, viene sanzionato = HANSOKU MAKE.
- E' necessario prestare attenzione a tutte quelle tecniche in cui l'head defence è **INVOLONTARIO, OVVERO INEVITABILE** a causa della tecnica eseguita da tori (es. seoi-otoshi, sode-tsurikomi-goshi con la presa alle due maniche, koshi-guruma con entrambe le prese ai baveri,...)



BRIDGE

- BRIDGE: Quando uke, pur non ruotando sulla testa, **ATTERRA IN PONTE** per evitare un atterraggio valido ai fini del punteggio, l'azione viene valutata = IPPON.



VIDEO REVIEW

[VIDEO 001](#)

[VIDEO 020](#)

[VIDEO 002](#)

[VIDEO 021](#)

[VIDEO 012](#)

[VIDEO 023](#)

[VIDEO 014](#)

ILLEGAL JOINT-LOCK

- L'applicazione di un **KANSETSU-WAZA** (es. te-gatame, hara-gatame, waki-gatame,...) **IN TACHI-WAZA** è sanzionata con SHIDO.
- Nel caso in cui il **KANSETSU-WAZA** sia seguito da una proiezione o venga **UTILIZZATO PER ESEGUIRE UNA PROIEZIONE** (es. tai-otoshi), l'atleta viene sanzionato con HANSOKU-MAKE. Trattandosi di un'azione grave, contro lo spirito del judo, in questo caso l'atleta non potrà continuare la gara anche se ripescato.
- Nella valutazione di queste azioni è fondamentale verificare che sia Tori a controllare e a bloccare il gomito senza che Uke possa effettivamente liberarlo ruotando o rilasciando la presa.

ILLEGAL JOINT-LOCK

SHIDO



HANSOKU-MAKE



TACHI-WAZA vs NE-WAZA

- L'azione può proseguire soltanto in NE-WAZA quando
 1. **SIA TORI CHE UKE SONO IN GINOCCHIO**
 2. **UKE È PANCIA A TERRA**
 3. **UKE HA DUE GINOCCHIA E DUE GOMITI CHIARAMENTE A TERRA**
- Ogni azione di tori, in questi casi è valida ai soli fini del ne-waza.
- Uke può toccare le gambe di tori a scopo difensivo
- Nel caso in cui uke sia in ne-waza e tori perda il contatto, l'arbitro deve annunciare MATTE!

TACHI-WAZA vs NE-WAZA

- L'azione può proseguire sia in NE-WAZA che in TACHI-WAZA quando:
 1. **UKE HA UNO O DUE GINOCCHIA A TERRA E MANTIENE LE PRESE, TORI MANTIENE IL CONTROLLO DELLA PRESA**
 2. **UKE HA UNO O DUE GINOCCHIA A TERRA, NON MANTIENE LE PRESE MA NON HA ENTRAMBI I GOMITI A TERRA, TORI MANTIENE IL CONTROLLO DELLA PRESA**
- Tori, in questi casi, può optare per una proiezione immediata o per una prosecuzione in ne-waza. Se tori perde il controllo della presa o non effettua immediatamente un attacco o una transizione, l'arbitro deve chiamare MATTE!
- In questi casi uke NON può toccare le gambe di tori a scopo difensivo

TACHI-WAZA vs NE-WAZA

NE-WAZA



NE-WAZA O TACHI-WAZA



TACHI-WAZA vs NE-WAZA

- Nelle fasi di transizione tachi-waza/ne-waza i kansetsu-waza e gli shime-waza (es. Tori esegue seoi-nage, Uke risponde con kata-ha-jime durante la transizione) sono validi.
- Nelle fasi di transizione tachi-waza/ne-waza l'atleta che sceglie il ne-waza **SI ASSUME IL RISCHIO DI POTER ESSERE PROIETTATO**. Se un atleta si porta sulla schiena dell'avversario per effettuare un passaggio in ne-waza e questi guadagna una posizione di tachi-waza ed esegue una proiezione, l'azione di lancio potrà essere considerata valida ai fini del punteggio.



KATA-SANKAKU

- KATA-SANKAKU (= afferrare con entrambe le braccia il collo e una spalla dell'avversario):
 1. IN NE-WAZA È VALIDO
 2. IN TACHI-WAZA (O QUANDO ALMENO UNO DEI DUE ATLETI DA NE-WAZA PASSA IN TACHI-WAZA) DEVE ESSERE IMMEDIATAMENTE INTERROTTO CON MATTE!
 3. IN NE-WAZA È VIETATO, SE ESEGUITO BLOCCANDO IL CORPO DI UKE CON LE GAMBE (= HANSOKU MAKE)
 4. IN TACHI-WAZA È VIETATO, SE ESEGUITO APPLICANDO UNA PROIEZIONE (= HANSOKU MAKE)



VIDEO REVIEW

[VIDEO 094](#)

[VIDEO 096](#)

[VIDEO 114](#)

[VIDEO 115](#)

[VIDEO 131](#)

[VIDEO 132](#)

[VIDEO 134](#)

[VIDEO 139](#)

[VIDEO 060](#)

PUSHING-OUT vs STEPPING-OUT

- Ogni azione in cui sia **CHIARA LA VOLONTÀ DI SPINGERE L'AVVERSARIO AL DI FUORI DELL'AREA DI COMBATTIMENTO**, indipendentemente dal fatto che le braccia di chi spinge siano tese o piegate, senza l'intenzione di provocare una reazione nell'avversario, è sanzionata con shido (pushing out).
- Se avvicinandosi al bordo, l'atleta che porge le spalle allo stesso **ESCE DALL'AREA DI COMBATTIMENTO NON CAMBIANDO/TENTANDO DI CAMBIARE DIREZIONE** o non dimostri di voler rientrare prontamente all'interno dell'area stessa, sarà sanzionato con shido (stepping out).

FALSO ATTACCO & PASSIVITÀ

- Un falso attacco (= SHIDO) è un'azione in cui tori mostra chiaramente di non voler proiettare:
 1. TORI NON HA CHIARAMENTE INTENZIONE DI PROIETTARE
 2. TORI ATTACCA SENZA PRESE O LE LASCIA IMMEDIATAMENTE
- **E' FONDAMENTALE DISTINGUERE TRA UN FALSO ATTACCO E UN BRUTTO ATTACCO.** Ogni azione tecnica, effettuata da Tori, in cui si riconosce la presenza di kuzushi e tsukuri (seppur non nella loro massima efficacia), non può essere considerata un falso attacco se provoca una reazione chiara di Uke.
- Il tempo tra l'esecuzione delle prese e l'esecuzione di un attacco è di **45 SECONDI** fintantoché vi sia una progressione positiva dell'azione. Gli atleti che non dimostrano un atteggiamento positivo vengono sanzionati per passività (= SHIDO.)

VIDEO REVIEW

[VIDEO 046](#)

[VIDEO 047](#)

[VIDEO 048](#)

[VIDEO 049](#)

[VIDEO 081](#)

[VIDEO 084](#)

[VIDEO 087](#)

[VIDEO 092](#)

Nel caso in cui non sia estremamente chiaro chi deve ricevere un punteggio o una sanzione, nello spirito del fair play è meglio non prendere alcuna decisione lasciando proseguire l'incontro.

VIDEO REGOLAMENTO IJF

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

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLcThtoN6E0syyTpM-0nGKRXT-cRK-CNzB>

