

Στον Αγωνιστικό χώρο

Στο κείμενο που ακολουθεί (ως μέρος Β! - συνέχεια του μέρους Α!:
«**Συμμετέχοντας σε Αγώνες Τζούντο**») περιγράφεται ένας τυπικός αγώνας ανάμεσα σε 2 Τζουντόκα. Υπενθυμίζουμε ότι οι αγώνες διεξάγονται ανά κατηγορία ηλικιακή και βάσει κιλών, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη το «γνωστικό» επίπεδο στο τζούντο (χρώμα ζώνης) και πάντα μεταξύ του ίδιου φύλου (σε κάποια Τουρνουά / Ημερίδες έχουν αγωνιστεί «αγόρι – κορίτσι» μετά από σύμφωνη γνώμη των προπονητών προκειμένου να δημιουργηθεί αγωνιστική κατηγορία).

Μετά τη ζύγιση, ακόμα και αν έχει προηγηθεί κλήρωση την προηγούμενη μέρα (από όσους έχουν δηλώσει), διεξάγεται εκ νέου κλήρωση. Συνηθίζεται να τοιχοκολλούνται (εντός του γηπέδου) αυτά τα αποτελέσματα προκειμένου να ενημερώνονται οι προπονητές κι οι αθλητές για τους αντιπάλους, το σύστημα που θα αγωνιστούν κλπ.

Ο Διαιτητής με ειδικά σήματα καλεί τους αθλητές –τριες να μπουκ στο τατάμι (στρώματα) και να βρεθούν ο ένας απέναντι στον άλλο. Ο χαιρετισμός αποτελεί ένδειξη σεβασμού (να σημειωθεί ότι στο χαιρετισμό, αυτός που νιώθει μεγαλύτερη ευγνωμοσύνη προς το συναθλητή του ή είναι νεότερος, υποκλίνεται βαθύτερα!).

Ο Διαιτητής ανακοινώνει **Hajime** (ξεκινήστε) στους αθλητές οι οποίοι αρχίζουν τον αγώνα. Μέχρι πρόσφατα οι αθλητές έδιναν και τα χέρια πριν αρχίσουν τον αγώνα, σύμφωνα όμως με τους νέους κανονισμούς της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας καταργείται αυτό το εθιμοτυπικό. Γενικά υπάρχουν κάθε 2 έως 4 χρόνια και νέοι κανονισμοί για το Τζούντο (που αφορούν στους αγώνες) και που οι Διαιτητές, οι Προπονητές και οι Αθλητές οφείλουν να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν / συμμορφώνονται. Η παραβίαση κάποιων κανονισμών επιφέρει απλές ποινές (shido, παρατήρηση) και κάποιες (HansokuMake, ήττα λόγω ποινής). Με το HansokuMake υπάρχει άμεση αποβολή του Αθλητή που υπέπεσε σε αντικανονική τεχνική ή ανάρμοστη συμπεριφορά.

Μέχρι πρόσφατα οι ποινές – παρατηρήσεις που έδινε ο Διαιτητής πχ για αντικανονική τεχνική ή για υπερβολική άμυνα ή για έλλειψη επιθετικότητας, μετατρέπονταν σε βαθμούς / πόντους για τον αντίπαλο, ως ακολούθως...1° Shido = απλή παρατήρηση, 2° Shido= Yuko (3 βαθμοί), 3° Shido= WazaAri (3 βαθμοί) και 4° Shido= HansokuMake(10 πόντοι, άμεση αποβολή).

Σύμφωνα με τους πρόσφατους κανονισμούς (τέλη 2012) οι παρατηρήσεις / Shido δεν καταργούνται μεν, δεν αποφέρουν πόντους / βαθμούς δε στον αντίπαλο, παρά μόνο ισχύει το 4^ο Shido ως Hansoku Make.

Κάθε φορά που ο Διαιτητής λέει Matte οι αθλητές σταματούν και επανέρχονται στην αρχική θέση προκειμένου να εκκινήσουν πάλι τον αγώνα. Όταν τελειώσει ο αγώνας ο Διαιτητής λέει Sore Made. Αυτό συμβαίνει όταν έχει λήξει ο χρόνος και έχει επιτευχθεί πόντος / βαθμός (ή πόντοι / βαθμοί). Με το Ippon υπάρχει άμεση νίκη και με το 2^ο WazaAri (που μετατρέπεται σε Ippon) επίσης υπάρχει άμεση νίκη και λήξη του αγώνα.

Βαθμοί – Σκορ στο Τζούντο

1. Ippon= Τέλειος πόντος (10 βαθμοί), στην κατακράτηση στο έδαφος 25 sec
2. WazaAri Awasete Ippon= 2 Wazaari ισοδυναμούν με 1 Ippon (10 βαθμοί)
3. WazaAri= Μισός Πόντος - σχεδόν Ippon (7 βαθμοί)
4. Yuko= Αποτελεσματικός πόντος (5 βαθμοί), στην κατακράτηση στο έδαφος από 10 sec - 14 sec
5. (Koka= ισοδυναμούσε με 3 πόντους κι έχει καταργηθεί)

Πώς κερδίζονται οι βαθμοί / πόντοι

<u>Βαθμοί</u>	<u>Κριτήρια</u>
Ippon	<ul style="list-style-type: none">• Όταν ένας Αθλητής «ρίχνει» τον αντίπαλό του στο στρώμα (tatami) με ολόκληρη την πλάτη με δύναμη και ταχύτητα• Όταν ένας αθλητής κρατάει στο έδαφος με τεχνική τον αντίπαλό του για 20 sec• Όταν ένας αθλητής παραδίδεται (χτυπά το χέρι ή το πόδι επαναλαμβανόμενα – 2 ή περισσότερες φορές - στο στρώμα ή πάνω στον αντίπαλο και μόνο αφού το αντιληφθεί ο Διαιτητής ή αν δε μπορεί τα παραπάνω να

	<p>φωνάξει Maitta/ «παραδίνομαι»). Συνήθως ο αθλητής παραδίδεται όταν έχει υποστεί κάποια τεχνική εδάφους (OsaekomiWaza) ή τεχνική πνιγμού (ShimeWaza) ή τεχνική εξάρθρωσης (KansetsuWaza)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Όταν ένας αθλητής είναι ανίκανος να αγωνιστεί λόγω εφαρμογής από τον αντίπαλό του τεχνικών πνιγμού ή εξάρθρωσης. • Όταν ο ένας αθλητής παρατηρηθεί με Hansokumake, είτε απευθείας είτε ως 4^ο Shido (παρατήρηση)
WazaAriAwaseteIppon	<ul style="list-style-type: none"> • Ανακοινώνετε από το Διαιτητή όταν ένας αθλητής κερδίζει 2ο Waza Ari
WazaAri	<ul style="list-style-type: none"> • Όταν ένας αθλητής «ρίχνει» με έλεγχο τον αντίπαλο, χωρίς όμως 1 από τα απαραίτητα κριτήρια που ορίζουν το IPPON. • Όταν ένας αθλητής κατακρατεί τον αντίπαλο στο έδαφος με αντίστοιχη τεχνική εδάφους για 15 sec έως 19 sec. <ul style="list-style-type: none"> • Όταν ο αντίπαλος χρεωθεί με 3 Shido (παρατηρήσεις)...μετατρέπονται σε Waza Ari.<u>ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΕΝ ισχύει με τους νέους κανονισμούς.</u>
Yuko	<ul style="list-style-type: none"> • Όταν ένας αθλητής «ρίχνει» με έλεγχο τον αντίπαλο, χωρίς όμως 2 από τα απαραίτητα κριτήρια που ορίζουν το IPPON. • Όταν ένας αθλητής κατακρατεί τον αντίπαλο στο έδαφος με αντίστοιχη τεχνική εδάφους για 10 sec έως 14 sec. <ul style="list-style-type: none"> • Όταν ο αντίπαλος χρεωθεί με 2 Shido (παρατηρήσεις)...μετατρέπονται σε Yuko.<u>ΠΡΟΣΟΧΗ: ΔΕΝ ισχύει με τους νέους κανονισμούς.</u> • Άσχετα με το πόσα Yυκοςέχει ο αθλητής ΔΕΝ «κερδίζουν» ένα WazaAri.

Αγωνιστικός Χώρος

Ο αγωνιστικός χώρος (τατάμι) αποτελείται από 2 μέρη: τον κύριο αγωνιστικό χώρο και το χώρο ασφαλείας γύρω από αυτόν. Το τατάμι είναι τετράγωνο με κύριο αγωνιστικό χώρο (για τις Παγκόσμιες διοργανώσεις) 8mX 8m και χώρο ασφαλείας 3m X 3m. Σε περίπτωση που υπάρχουν 2 συνεχόμενοι αγωνιστικοί χώροι (πχ Τατάμι Α και τατάμι Β κλπ) τότε ο χώρος ασφαλείας υποδεικνύεται να είναι 4mX 4m. Ο κύριος αγωνιστικό χώρος έχει διαφορετικό χρώμα από το χώρο ασφαλείας.

Συστήματα Αγώνων

Η κλήρωση (ανά κατηγορία) γίνεται προκειμένου οι αθλητές να καταταχθούν σε σειρά και ανά ζεύγη να αγωνιστούν.

Στις μικρές ηλικιακά κατηγορίες όπου οι αγωνιζόμενοι είναι έως 5 άτομα (στην κατηγορία) συνηθίζεται να παίζουν «όλοι με όλους» δλδ 4 αγώνες κάθε άτομο και ανάλογα με τις πόσες νίκες επιτυγχάνει ο αθλητής –τρια κατατάσσεται 1^{ος}, 2^{ος} κλπ. Αν οι αθλητές είναι μόνο 2 στην κατηγορία, διεξάγεται ο αγώνας και ο νικητής λαμβάνει το χρυσό μετάλλιο (ο ηττημένος ΔΕΝ λαμβάνει μετάλλιο). Επίσης για να λάβει ο αθλητής –τρια μετάλλιο θα πρέπει να έχει τουλάχιστον 1 νίκη!

Γενικά και ειδικά, προκειμένου να λάβει κανείς γνώση των βασικών συστημάτων διεξαγωγής των αγώνων (συστήματα αποκλεισμού με διπλό ρεπεσάζ ή χωρίς ρεπεσάζ κα) μπορεί να απευθυνθεί στις σελίδες 58 – 66 του [Κανονισμού της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Τζούντο](#).

Σήματα – Εντολές

Από τις πρώτες κιόλας προπονήσεις το παιδί κι ο ενήλικας Τζουντόκα έρχεται σε «επαφή» οπτικά με τις ανάλογες εντολές του προπονητή / Σενσεϊ / Sensei, ο οποίος παίζει και το ρόλο του Διαιτητή! Η Διαιτησία στους Αγώνες ασκείται από τους Διαιτητές με συγκεκριμένη ορολογία και κινησιολογία δλδ σήματα κι εντολές.

Βλ Σήματα σε κινούμενες εικόνες από το [JudoInfo](#)

Διαιτητές

Οι Διαιτητές μπορούν να είναι πιστοποιημένοι ως Εθνικοί, Ηπειρωτικοί και Διεθνείς / Παγκόσμιοι. Γενικότερες και ειδικότερες πληροφορίες σχετικά με τους [Κανονισμούς Διαιτησίας](#) μπορείτε να λάβετε από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Τζούντο.

Γλωσσάρι

Από τις πρώτες κιόλας προπονήσεις το παιδί κι ο ενήλικας Τζουντόκα έρχεται σε «επαφή» ακουστικά με την αρίθμηση, τις ονομασίες των τεχνικών κλπ όλα στα Ιαπωνικά. Διαβάστε στο Διαδίκτυο Γλωσσάρια... σχετικά με τα παραπάνω.

[ImperialJudo](#)

Σύνδεσμοι

[Κανονισμοί Διαιτησίας](#) από την [Παγκόσμια Ομοσπονδία Τζούντο](#)

[Sports & OrganizationRules](#) από την [Παγκόσμια Ομοσπονδία Τζούντο](#)

[Γλωσσάρι 1](#)

ΣΣ: το παρόν άρθρο ως Β! μέρος τελεί υπό αλλαγές / διορθώσεις. Αποτελεί δε τον οδηγό «εντός του τατάμι»... Καλή επιτυχία!

Φριλίγκος Γιώργος, (τελ. ενημ. 22-01-2013)