



## Informatieblad voor judoka's van Sportinstituut Goederaad en belangstellenden

Bij de Puntencompetitie van Sportinstituut Goederaad worden in de dojo van Sportinstituut Goederaad ieder seizoen vijf judowedstrijden gehouden binnen clubverband. Met dit informatieblad willen wij je informeren over de procedure (blad 1) en de wedstrijdregels (blad 2) die gelden voor de Puntencompetitie. Let op: onze wedstrijdregels wijken op sommige punten af van de regels van de Judobond Nederland.

**De procedure.** Je deelname aan de Puntencompetitie begint met je aanmelding door middel van het aanmeldingsformulier voor het hele seizoen. Vervolgens moet je je per wedstrijd aan- of afmelden per mail. Dit wordt bijtijds per mail aan je gevraagd. In de mail staat voor welke datum je je moet aan- of afmelden. De deelnemers worden vervolgens meestal in vijf groepen ingedeeld (op basis van leeftijd/gewicht/band) die weer worden onderverdeeld in poules van drie tot zes judoka's. In de week voor de wedstrijd word je per mail medegedeeld in welke groep je zit en hoe laat je aanwezig moet zijn.

Als je op de wedstrijddag binnenkomt, moet je je eerst melden bij de ingang van de sportschool. De eerste keer word je gewogen, dan kun je je het beste eerst omkleden en in je judopak present melden. Vervolgens krijg je te horen op welke mat je bent ingedeeld en wacht je tot jouw groep aan de beurt is en je de dojo binnen kunt gaan. De allereerste keer dat je meedoet, moet je bovendien je *wedstrijdkaart* afhalen aan de balie. Let altijd op de volgende punten voor je de dojo betreedt:

- Vraag je publiek de schoenen uit te doen en draag zelf slippers om van de kleedkamer naar de dojo te lopen! Zo wordt voorkomen dat het straatvuil op de *tatami* (mat) komt.
- Zorg dat jij en je judopak schoon zijn en dat je nagels kortgeknipt zijn. Lang haar moet in een staart of vlecht.
- Draag geen sieraden, speldjes, klemmetjes of elastiekjes met metaal. Dit is voor je eigen veiligheid en die van degene met wie je judoot. Dit wordt door de scheidsrechters gecontroleerd. Oorbellen die niet uit mogen, moeten worden afgeplakt.
- Zorg dat je je wedstrijdkaart bij je hebt.

In de dojo ga je naar je eigen mat en wacht je tot Sensei Percy het 'startsein' geeft met de groetceremonie. De scheidsrechters geven vervolgens aan wie tegen wie moet judoën. De judoka die het eerst wordt genoemd, krijgt een rode band en staat op de mat rechts van de scheidsrechter.

Nadat je klaar bent met je wedstrijden (ongeveer vier, afhankelijk van de grootte van je poule) worden de punten opgeteld. Er zijn twee soorten punten te behalen: wedstrijdpunten en punten voor je wedstrijdkaart.

**Wedstrijdpunten:** 1 punt voor een gewonnen wedstrijd, 0 bij een verloren wedstrijd. De wedstrijdpunten bepalen je plaats op of naast het erepodium.

**Punten voor je kaart:** je krijgt tenminste 3 punten voor het komen, 10 punten als je met een *ippon* wint, 7 punten voor een *waza-ari* en 5 punten voor een *yuko*. Naar eigen inzicht mag een scheidsrechter meer punten toekennen indien de judoka dit verdient door een goede inzet. Je krijgt een puntenprijs bij 100, 200, 300, 500, 700, 1000 en 1500 punten.

Tot slot volgt de prijsuitreiking per poule door Sensei Percy.

**De wedstrijdregels.** Hierna volgt een samenvatting van de wedstrijdregels. Nadat de scheidsrechter de judoka's naar elkaar heeft laten groeten wordt begonnen; de scheidsrechter zegt *hajime*. Als de scheidsrechter *mate* zegt, moet je stoppen en als er *sore-made* wordt gezegd, betekent het einde van de wedstrijd en moet je dus ook stoppen. Na *sore-made* geeft de scheidsrechter aan wie er gewonnen heeft en laat de deelnemers weer naar elkaar groeten.

Wanneer mate? De wedstrijd wordt bijvoorbeeld onderbroken met *mate* als er geen voortgang is, als een deelnemer onwel wordt of als er sprake is van een verboden handeling. Verboden handelingen zijn onder meer om het hoofd pakken zonder een arm in te sluiten, op de ander vallen na een worp, verkeerde pakking, hand of voet in het gezicht van de tegenstander plaatsen, te veel verdedigen etc.

Mogelijke scores:

- **Ippon:** als een deelnemer zijn tegenstander onder controle heeft en met aanzienlijke kracht en snelheid grotendeels op de rug werpt. Of: als een deelnemer zijn tegenstander gedurende 25 seconden na de aankondiging *osaekomi* (houdgreep) zo vasthoudt dat deze niet kan loskomen. Na een *ippon* is het einde wedstrijd (*sore-made*).
- **Waza-ari:** Een deelnemer werpt zijn tegenstander onder controle, maar de techniek voldoet niet geheel aan één van de andere drie voorwaarden voor *ippon*. Of: een deelnemer houdt zijn tegenstander na de aankondiging *osaekomi* (houdgreep) zo vast dat deze niet kan loskomen gedurende minimaal 20 seconden maar minder dan 25 seconden.
- **Yuko:** Een deelnemer werpt zijn tegenstander onder controle, maar de techniek voldoet niet geheel aan twee van de overige drie voorwaarden voor *ippon*. Of: een deelnemer houdt zijn tegenstander na de aankondiging *osaekomi* (houdgreep) zo vast dat deze niet kan loskomen gedurende minimaal 15 seconden maar minder dan 20 seconden.
- **Waza-ari-awasete-ippon** betekent: tweemaal *waza-ari* maakt *ippon*. Dit is dus einde wedstrijd (*sore-made*). N.B.: tweemaal *yuko* is géén *waza-ari*.

Als er niet is gescoord: als er niet is gescoord in de reguliere wedstrijdtijd dan kan de scheidsrechter ofwel meteen beslissen wie gewonnen heeft of hij/zij beslist dit na verlenging op basis van Golden Score. We verlengen met een halve minuut, alleen de laatste (12+)groep krijgt een hele minuut extra. De eerste die scoort heeft gewonnen (einde wedstrijd). Wordt er niet gescoord dan volgt een scheidsrechtersbeslissing, *hantei*. Daarbij wordt alleen naar de verlengingstijd gekeken. Mogelijke criteria zijn wie het meest heeft aangevallen/verdedigd, wie er wellicht een voordeel had door een balansverstoring of een houdgreep of ook wie de laagste band heeft. Zo zal bijvoorbeeld een witte band winnen van een oranje band als de wedstrijd verder helemaal gelijk op ging.

Osaekomi (houdgreep): De door zijn tegenstander onder controle gehouden deelnemer is met zijn rug of met één van beide schouders in contact met de *tatami* (mat). De deelnemer die de *osaekomi* uitvoert mag zijn benen of lichaam niet laten insluiten door de benen van de tegenstander. Tenminste één deelnemer raakt de gevechtsruimte met enig deel van het lichaam.

Jeugdreglement of volwassenenreglement? Bij de groepen 1 t/m 4 passen we het jeugdreglement toe, bij groep 5 het volwassenenreglement. Dit houdt in dat tot en met groep 4 de wedstrijdtijd twee minuten is en er geen armklemmen, verwurgingen of offerworpen worden toegestaan. Bij groep 5 geldt een wedstrijdtijd van drie minuten en mag 'alles'.

Afwijkingen van JBN-reglement: zoals aangegeven wijken onze regels hier en daar af van de officiële regels. Zo geven wij in de eerste vier groepen bijvoorbeeld geen *shido*'s (strafpunten), wel worden er waarschuwingen gegeven en kan het meespelen in de scheidsrechtersbeslissing. Armklemmen mogen officieel pas vanaf 17 jaar, maar worden door ons gecontroleerd toegestaan in de laatste (12+)groep. Ook onze Golden Score-regel wijkt af van het officiële reglement.