



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 enkele punten af van de regels van de Judobond Nederland.

Aanmelding. Je deelname aan de Puntencompetitie begint met je inschrijving door middel van het inschrijvingsformulier voor het hele seizoen (5 wedstrijddagen). Vervolgens moet je je per wedstrijddag 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 in vier 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.

De wedstrijddag. Als je op de wedstrijddag binnenkomt, moet je je eerst melden bij de ingang van de sportschool. Je krijgt dan te horen op welke mat je bent ingedeeld. De eerste keer word je gewogen nadat je je hebt omgekleed. Dan wacht je tot jouw groep aan de beurt is en mag je de dojo binnen 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 in gaat:

- 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 dat over de schouders valt, moet worden ingevlochten of worden opgestoken (zonder speldjes!).
- 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 en 7 punten voor een *waza-ari*. Naar eigen inzicht mag een scheidsrechter eventueel meer punten toekennen. Je krijgt een puntenprijs bij 100, 200, 300, 500, 700, 1000 en 1500 punten.

Aan het eind van iedere groep volgt de prijsuitreiking per poule door Sensei Percy.

De wedstrijdregels. Per 1 februari 2018 zijn de wedstrijdregels na een proefperiode van een jaar definitief aangepast. Hierna volgt een samenvatting van de wedstrijdregels.

Algemeen: 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 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 sprake is van een verboden handeling. Verboden handelingen zijn onder meer om het hoofd pakken, 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 op de rug werpt. Of: na een houdgreep (*osaekomi*) van 20 seconden. Na een *ippon* is het einde wedstrijd (*sore-made*).
- **Waza-ari:** Een deelnemer werpt zijn tegenstander onder controle, maar één van de beide andere voorwaarden voor ippon ontbreekt, dus geen kracht/snelheid of niet op de rug. Of: een houdgreep van 10-19 seconden. **NB:** 2x *waza-ari* is *ippon*!

Als er niet is gescoord: als er niet is gescoord in de gewone wedstrijdtijd dan beslist de scheidsrechter *meteen* wie gewonnen heeft. Voorheen werd er met een halve minuut verlengd, maar dat doen we nu niet meer voor de groepen 1, 2 en 3. Voor groep 4, dat zijn de judoka's van 12 jaar en ouder, is er nog wel een verlenging van een minuut op basis van Golden Score. Dit betekent dat de eerste die scoort gewonnen heeft (einde wedstrijd). Wordt er niet gescoord dan volgt een scheidsrechtersbeslissing, oftewel *hantei*.

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 (*tori*) mag zijn benen of lichaam niet laten insluiten door de benen van de tegenstander.

Straffen: net als in toernooien buiten de school geven de scheidsrechters ook straffen. De lichtste straf is een *shido*. 3x *shido* is *hansokumake*, oftewel einde wedstrijd. Straffen worden gegeven voor verboden handelingen en negatief judo, zoals passiviteit en een ongeldige pakking (*kumi kata*). *Let op:* een 'bruglanding' (op voeten en hoofd) is meteen ippon voor de ander. 'Head-defence' (als het hoofd wordt gebruikt om te voorkomen dat men op de rug landt) is *hansokumake* en 'diving' (met het hoofd naar de mat duiken) ook.

Jeugdreglement of volwassenenreglement? Bij de groepen tot 12 jaar passen we het jeugdreglement toe, bij de laatste groep (de 12+-groep) het volwassenenreglement. Bij de jeugd is de wedstrijdtijd twee minuten en om het hoofd pakken, armklemmen, verwurgingen en offerworpen worden niet toegestaan. Bij de 12+-groep geldt een wedstrijdtijd van drie minuten en mag 'alles'.

Afwijkingen van JBN-reglement: onze regels wijken hier en daar af van de officiële regels. Zo is de verlenging bij de 12+-groep officieel niet beperkt in tijd. Armklemmen mogen officieel pas vanaf 15 jaar, maar worden door ons gecontroleerd toegestaan in de laatste (12+)groep.