

JUDO

De officielle idrætsregler for Special Olympics gælder for alle judokampe ved Special Olympics. Special Olympics har lavet disse spilleregler på basis af de regler, der er fastlagt af det internationale judoforbund, IJF (International Judo Federation) og det nationale styringsorgan NGB (National Governing Body). IJF's og NGB's regler skal anvendes, undtagen hvis de er i konflikt med de officielle idrætsregler for Special Olympics. I sådanne tilfælde gælder de officielle idrætsregler for Special Olympics.

NB! Trænere skal have et gældende NGB-certifikat for at kunne udbyde denne sport.

Idrætsudøvere med Downs syndrom, som har fået stillet diagnosen Atlanto Axial instabilitet, må ikke deltage i judosporten. Se Artikel 1, paragraf L. 7. f. for yderligere information om dette og om proceduren for afstå fra denne restriktion.

AFSNIT A – OFFICIELLE DISCIPLINER

1. Der er kun én officiel disciplin i judo – den individuelle judokonkurrence.

AFSNIT B – INDELING

1. Alle idrætsudøvere, som deltager i en Special Olympics konkurrence, vil indledningsvist blive inddelt i henhold til de detaljer, som kræves på konkurrencens tilmeldingsblanket.
 - a. Køn
 - b. Alder
 - c. Vægtklasse
 - d. Færdighedsniveau
2. Alle idrætsudøvere bliver herefter placeret i enslydende puljer. En yderligere inddeling, som vil fremme processen, finder sted på konkurrencestedet. Denne inddeling er baseret på individuelle færdigheder. Hver idrætsudøver vil i hans eller hendes pulje få en individuel færdighedstest, der som minimum indeholder følgende teknikker (Wasa):
 - a. To holdeteknikker (Osae-komi-waza)
 - b. En frigørelse fra en holdeteknik (Toketa-waza)
 - c. Flere sikre former for faldeteknikker (Ukemi-waza) fra forskellige vinkler

Gældende fra 12. marts 2007

- d. To fald (Ukemi-waza), hvor idrætsudøveren kastes af en modstander (To ri)
 - e. To vendeteknikker af modstanderen (vende modstander fra mave til rygliggende) i liggende position til holdende position (Osae -komi-waza)
 - f. To kasteteknikker (Nage-waza)
 - g. To kombinationsteknikker (Renraku-waza)
 - h. To kontra/modkasteteknikker (Kaeshi-waza)
3. Vurderingen af de færdigheder, som er listet oven for i punkt 2, b aseres på:
- a. Bevægelsesteknikken
 - b. Idrætsudøverens præstation
 - c. Hvor hurtigt teknikken udføres
 - d. Idrætsudøverens reaktionsevne
4. Idrætsudøvere skal inddeles i klasser i forhold til køn, alder, væg tklasse og færdighedsniveau.
- a. Køn:
Mænd/kvinder
 - b. Alder:
Alle idrætsudøvere, som på konkurrencedagen er under 16 år, klassificeres som juniorer og inddeles i følgende aldersgrupper: 8-11 og 12-15. Alle idrætsudøvere, som på konkurrencedagen er 16 år eller der over, klassificeres som seniorer og inddeles i følgende aldersgrupper: 16 -21, 22-30 og 31 og der over.
 - c. Vægt:
Hvis en idrætsudøvers vægt ikke er angivet i tabellen neden for, bør der ikke være mere end 10 procents vægtforskel i inddelingsprocessen. Hvis en idrætsudøver ikke kan placeres i en pulje under første eller anden inddelingsproces, vil en yderligere inddelingsproces blive bestemt af de respektive trænere og konkurrencearrangører. I sådanne tilfælde skal kriterierne være: Sikkerhed før alder og herefter vægt og fæ rdigheder for alle udøvere i den pulje, som vurderes.

Piger 8-11 år	Piger 12-15 år	Piger 16 år	Damer	Drenge 8-11 år	Drenge 12-15 år	Drenge 16 år	Mænd
-24 kg				-24 kg			
24-26 kg				24-26 kg			
26-28 kg				26-28 kg			
28-31 kg				28-31 kg	-31kg		
31-34 kg	-34 kg			31-34 kg	31-34 kg		
34-37 kg	34-37 kg			34-37 kg	34-37 kg		

Gældende fra 12. marts 2007

41-45 kg	37-40 kg	-40 kg		41-45 kg	37-41 kg		
45-50 kg	40-44 kg	40-44 kg		45-50 kg	41-45 kg	-46 kg	
+50 kg	44-48 kg	44-48 kg	-48 kg	+50 kg	45-50 kg	46-50 kg	
	48-52 kg	48-52 kg	48-52 kg		50-55 kg	50-55 kg	
	52-57 kg	52-57 kg	52-57 kg		55-60 kg	55-60 kg	-55 kg
	57-63 kg	57-63 kg	57-63 kg		60-66 kg	60-66 kg	60-66 kg
	+63 kg	63-70 kg	63-70 kg		66-73 kg	66-73 kg	66-73 kg
		+70 kg	70-78 kg		+73 kg	73-81 kg	73-81 kg
			+78 kg			+81 kg	81-90 kg
							90-100 kg
							+100 kg

5. Færdighedsniveau:

Træneren skal fastlægge de tilmeldte idrætsudøveres færdighedsniveau ved hjælp af følgende kriterier:

a. Niveau 1

En idrætsudøver, som kan øve, træne og konkurrere med almindelige udøvere på klubniveau. Denne idrætsudøver kan udføre 80 -100 % af de teknikker, som er foreskrevet under individuelle færdigheder. Denne udøver har også en god forståelse af meningen og målet med konkurrencen.

b. Niveau 2

En idrætsudøver, som kan træne og deltage i en mild form for konkurrence med almindelige udøvere og kan udføre 60-80 % af de teknikker, som er foreskrevet under individuelle færdigheder. Denne udøver forstår meningen og mål med konkurrencen.

c. Niveau 3

En idrætsudøver, som kan klare at træne med almindelige udøvere, men skal deltage i specielle konkurrencer med andre udøvere på samme niveau. Denne idrætsudøver kan udføre 50-60 % af de teknikker, som er foreskrevet under individuelle færdigheder. Denne idrætsudøver forstår størstedelen af reglerne samt mening og mål med konkurrencen.

d. Niveau 4

En idrætsudøver, som udelukkende kan deltage i special-træning og specielle konkurrencer. Denne udøver har brug for hjælp under konkurrencen, men forstår størstedelen af reglerne samt mening og mål med konkurrencen. Han eller hun kan udføre 40 -50 % af de teknikker, som er foreskrevet under individuelle færdigheder. Vedkommende skal af sikkerhedshensyn primært deltage i liggende teknik/gulvkamp (ne-waza) på gulvet.

e. Niveau 5

En idrætsudøver, som kun kan deltage i special-træning og specielle konkurrencer og som har brug for speciel omsorg under konkurrencen. Denne udøver har brug for meget hjælp under konkurrencen, og konkurrencen er mestendels tilpasset udøverne. Udøveren kan udføre 30 % eller færre af de teknikker, som er foreskrevet under individuelle

Gældende fra 12. marts 2007

færdigheder. Han eller hun skal, primært af sikkerhedshensyn, al tid kun deltage i de liggende teknikker/gulvkamp (ne-waza), som foregår på gulvet.

6. Disse kriterier skal anvendes af arrangørerne ved den første inddeling af de færdigheder, der vil blive vurderet med henblik på den endelige inddeling.

AFSNIT C – KONKURRENCE REGLER

1. I alle situationer, hvor reglerne ikke specifikt nævner noget om det, men hvor kamplederen vurderer, at en eller begge udøveres sikkerhed er i fare, skal kamplederen stoppe kampen med det samme og tage de forholdsregler, han eller hun anser for nødvendige. Kamplederen har hermed ret til at give en straf under hensyntagen til intentionerne med den handling, som forårsagede faren.
2. For aldersgruppen 12 år eller der under er kampens varighed på to minutter. For aldersgrupper over 12 år er kampens varighed minimum to og maksimum tre minutter. Den nøjagtige kamptid bestemmes af arrangørerne.
3. Hvis en idrætsudøver har brug for hjælp til at komme ind på konkurrencearealets måtte, har træneren lov til at hjælpe sammen med en (assisterende) kampleder.
4. Når en udøver ansøger om at være med i en konkurrence, skal det på tilmeldingsskemaet angives, om han eller hun ønsker at kæmpe i "tachi-waza" (stående start) eller "ne-waza" (knælende eller siddende start).
5. En udøver kan starte kampen i "ne-waza" fra følgende to positioner:
 - a. Fra en knælende position.
 - b. Siddende ved siden af hinanden, hvor begge udøvere har deres hænder i basis "kumi-kata" (fundamentale greb i gien) og benene er strakt frem ad.
6. Hvis en udøver, på grund af vedkommendes handicap, skal starte kampen i "ne-waza", skal den anden atlet tilpasse sig fra hans/hendes normale stående position og starte kampen i "ne-waza".
7. Hvis kamplederen af sikkerhedshensyn ikke er enig i, at kampen skal startes med "tachi-waza", kan han eller hun til enhver tid bestemme, at kampen skal startes med "ne-waza" eller ændres fra "tachi-waza" til "ne-waza". Udøverne og deres trænere skal i så fald efterkomme kamplederens beslutning.
8. En kamp som er startet i "ne-waza" skal fortsættes i "ne-waza".
9. Det er på ethvert tidspunkt muligt at lave point med en kasteteknik fra "ne-waza", forudsat at kampen er startet i "ne-waza" eller efter, at kampen er blevet ændret til "ne-waza".
10. Hvis udøverne kæmper i "ne-waza" er det ikke tilladt at skubbe modstanderen baglæns.

11. Både med "tachi-waza" og "ne-waza" sikrer kamplederen, at udøverens nakke ikke er låst på en sådan måde, at der er risiko for skader.
12. Følgende teknikker er ikke tilladte:
 - a. Teknikker, som synes at være rygliggende kast (s utemi-waza)
 - b. Armlås-teknikker (ude-kansetsu-waza)
 - c. strangulerings/omfavningsteknikker – kvælninger (shime-waza)
 - d. Sankaku-waza (trekantsteknikker)
 - e. At udføre et kast frem ad på et eller to knæ
 - f. At trække modstanderens ben væk med to hænder (morote -gari og ryo-ashi-dori) og også, at tage fat i modstanderens ene ben og rive i støtt ebnet (o-uchi-gari).
 - g. At lad sig falde oven på en modstander efter at have udført en god teknik.
13. En træner skal have et gældende NGB -certificat for at kunne udbyde denne sport.

AFSNIT D – STRAFFE

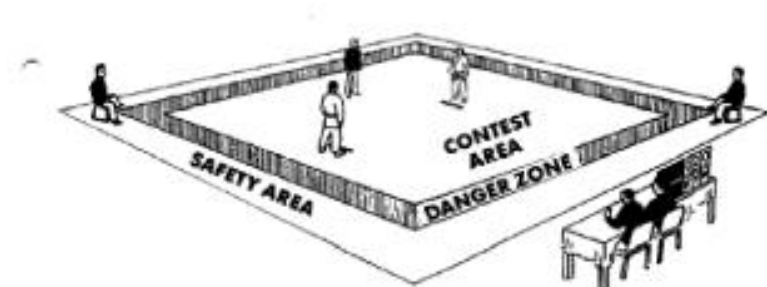
1. Hvis en udøver laver en forbudt handling, giver kamplederen en advarsel og forklarer vedkommende, hvad han eller hun har gjort forkert. Hvis handlingen gentages, skal kamplederen uddele en straf.
2. Hvis en udøver bliver skadet som følge af en forbudt handling og ikke er i stand til at fortsætte kampen, udråbes den skadede kæmper som vinder. Alle skader må behandles på tatami (kamppåtten) af en førstehjælpskyndig, og - hvis ønsket - assisteret af udøverens træner.
3. Ingen personer må træde ind på tatami (kamppåtten), uden kamplederens tilladelse.

AFSNIT E – KONKURRENCEAREAL

1. Konkurrencearealet skal mindst være 6 x 6 meter og højst 10 x 10 meter.
2. Farezonen skal være et rødt område rundt om konkurrencearealet (mindst 1 meter bredt).
3. Sikkerhedsarealet skal omgive konkurrencearealet og farezonen (mindst 1 meter bredt).

AFSNIT F – OFFICIALS

1. Tre kampledere
2. En tavlefører
3. En tidtager



Oversættelse af ord, angivet på tegningen:

Engelsk

Contest area
Danger zone
Safety area

Dansk

Konkurrenceareal
Farezone
Sikkerhedsareal

AFSNIT G - Udstyr

1. En manuel pointtavle pr. måtte
2. To tidtager-ure
3. Et bord og tre stole
4. To stole til kampledere
5. Et rødt bælte og et hvidt bælte til udøverne
6. En klokke/bønnepose til at signalere kampens slutning
7. Der skal sørges for stole til udøvernes trænere på den ene eller anden side af bordet.