

Les règles



LA TENUE

Judogi blanc et judogi bleu pour les championnats de 1ère division individuels et par équipes ainsi que pour les compétitions internationales. Judogi blanc pour toutes les autres compétitions fédérales. Dans ce cas, l'un des deux combattants doit porter une ceinture rouge en plus de sa ceinture de grade pour pouvoir le différencier de son adversaire.

LA SURFACE DE COMPÉTITION

5 x 5 m jusqu'en minimes et de 6 x 6 m à 10 x 10 m pour les cadets, juniors, séniors et vétérans.

LA DURÉE DES COMBATS

5 minutes en seniors, 4 minutes en juniors, 3 minutes en cadets et minimes, 2 minutes en benjamins.

Durée de l'avantage décisif : 3 minutes pour les seniors, 2 minutes pour les juniors et les cadets, 1 minute pour les minimes, pas d'avantage décisif (golden score) pour les benjamins, décision à la fin du combat.

GESTES INTERDITS

Au judo, les coups de pied et de poing sont interdits. Mais depuis septembre 2010, le règlement français s'est aligné sur celui de la Fédération Internationale (FIJ) pour les principales règles d'arbitrage (Temps d'immobilisation, pénalités etc), ainsi que sur le plan technique, faisant ainsi disparaître, en compétition, des techniques pourtant répertoriées dans le Gokyo (voir par ailleurs), tels sukui-nage ou morotegari. Les nouvelles règles rendent en effet prohibées ces techniques de saisie directe aux jambes (au-dessous de la ceinture) sous peine de disqualification directe (hansokumake). Dans le cas de hansokumake sur

saisie en-dessous de la ceinture le combattant peut toutefois continuer la compétition au niveau des repêchages –ce qui n'est pas le cas pour un hansokumake pour mauvaise attitude ou mauvais geste.

Pour les benjamins et les minimes, la FFJDA préconise toutefois un « arbitrage éducatif » avec progression dans les sanctions, c'est-à-dire pas de hansokumake direct à la première saisie en dessous de la ceinture mais un avertissement « gratuit » avec explication de la faute au combattant puis reprise du combat. Et, en cas de récidive, shido, puis hansokumake en cas de nouvelle récidive.