



## Recomendações 2019

### 1. Situações válidas para pontuação (ne-waza x tachi-waza).

- As seguintes situações não são válidas para pontuação (ne-waza):
  - ▶ uke deitado no chão com contato do abdome (utsubushi);
  - ▶ uke em quatro apoios (yotsunbai) apoiado em ambos os cotovelos e joelhos.
- Quando uke está em uma das duas posições mencionadas acima (ne-waza) e levanta voluntariamente, passa a ser tachi-waza.
  - ▶ é forçado pelo tori a levantar, continua a ser ne-waza.
- Qualquer outra situação é válida para fins de pontuação (tachi-waza).
- Quando a situação é de ne-waza, as catadas de perna são permitidas.

2. No osaekomi, quando o uke trançar suas pernas por cima da perna do tori, o árbitro deverá aguardar até 2 segundos para comandar toketa. Caso o tori retire a perna de entre as pernas do uke, o osaekomi deverá continuar normalmente (sem o comando de toketa).



## Atualização das Regras Olímpicas Ciclo olímpico 2022-2024

### Conformidade com Judogi

Se o judogi não cumprir as regras, nenhum judogi reserva será fornecido e o atleta será desclassificado dessa competição.

- Manchas de sangue ou quaisquer outras manchas aparentes durante uma competição.
- Haverá Cheking de Judogi dos competidores realizados por árbitros.
- Judogi permitido apenas de **Judô, branco e azul**, não será permitido o uso de quimonos de **Jiu jitsu**.

### Regras do Judogi

A distância dos pontos de passagem da jaqueta, no nível da faixa, aumentou para 25cm (em vez de 20 cm).

A faixa deve estar devidamente amarrada acima do osso do quadril e ser amarrada firmemente.

O Uwagi deve cobrir as nádegas completamente (mais 5 a 10 cm).

### Pontuações

Pontuação para ações que, sem parar, são uma continuação das técnicas.

Se houver uma parada na ação, não há pontuação.

O critério Waza-Ari compreende aterrissar em todo o lado do corpo a 90 graus ou mais para na parte posterior, ou em um ombro e parte superior das costas. Será atribuída uma pontuação para um lado inteiro do corpo pousando mesmo quando o cotovelo está para fora. A posição do quadril e do ombro devem ser consideradas.

Uma pontuação será dada para um corpo lateral inteiro caindo mesmo quando o cotovelo está para fora.

Cair simultaneamente em dois cotovelos ou mãos, em direção às costas, é Waza-Ari para tori e Shido para uke.



Não há pontuação para técnicas de contra-ataque onde o ataque inicial é rolado para trás, em direção ao contra-atacar ou defender o judoca.

#### Sem pontuação e Shido para Seoi-Nage reverso

Pegar abaixo da faixa na fase final de uma técnica de arremesso é permitido, se o oponente já estiver em ne-waza. Se a técnica de arremesso for interrompida, segurando sob a faixa é uma ação ne-waza.

Pegadas no colarinho e lapela são permitidos se não forem negativas.

Pegadas na faixa, pegadas do mesmo lado, pegadas cruzadas, pegadas de pistola não são pegadas tradicionais. Se tomadas, será concedido tempo para a preparação de um ataque.

Quebrar as pegadas com uma ou duas mãos e pegar imediatamente é permitido. Quebrar as pegadas com uma ou duas mãos e não pegar imediatamente é shido.

Amarrar e arrumar judogi ou arrumar o cabelo é permitido uma vez por judoca por combate. Sem a autorização do árbitro serão penalizadas com shido.

Técnicas usando mergulho de cabeça são perigosas e serão penalizadas com hansoku-make.