

**Special  
Olympics**  
Italia



# *Regolamento di Judo*



Il presente regolamento deve essere applicato in tutte le competizioni ufficiali di Special Olympics Italia

Non è consentito l'utilizzo del presente regolamento in competizioni non autorizzate da Special Olympics Italia o dai Team Regionali Special Olympics Italia.



# Sommario

<b>1. REGOLE GENERALI.....</b>	<b>3</b>
<b>2. RESTRIZIONI MEDICHE .....</b>	<b>3</b>
<b>3. EVENTI UFFICIALI.....</b>	<b>3</b>
<b>4. LIVELLI .....</b>	<b>4</b>
Livello di abilità 1 .....	4
Livello di abilità 2 .....	4
Livello di abilità 3 .....	4
Livello di abilità 4 .....	4
Livello di abilità 5 .....	4
<b>5. CATEGORIE DI GARA - DIVISIONING .....</b>	<b>5</b>
Prove Preliminari.....	5
Criteri di suddivisione .....	5
Regola del massimo sforzo .....	6
<b>6 REGOLE GARA SHIAI .....</b>	<b>6</b>
Arbitraggio .....	6
Tempi di gara .....	6
Assistenza Coach.....	6
Posizioni di partenza .....	6
Tecniche vietate.....	7
Organizzazione gara .....	7
Uniforme ed equipaggiamento.....	7
Sanzioni .....	7
Infortuni .....	7
Coaching.....	8
<b>7. KATA UNIFIED.....</b>	<b>8</b>



## 1. REGOLE GENERALI

Il presente regolamento si applica in tutte le competizioni organizzate da SpecialOlympics Italia. Il presupposto generale di Special Olympics è rappresentato dall'Articolo 1 di SOI. Il documento è presente all'indirizzo: <https://www.specialolympics.org/sports.aspx>. Nel medesimo sito sono consultabili anche documenti concernenti aspetti quali "Sport Rules" e "Coaching Guides". Il regolamento del judo si basa sulle regole ufficiali della Federazione Internazionale di Judo (IJF) consultabili sul sito <http://www.intjudo.eu/>. Il regolamento del judo di S.O. Italia si basa sulle "Special Olympics Sports Rules for Judo" di SOI consultabile sul sito internet di SOI. In caso di divergenze e conflitti con le regole ufficiali IJF, è valido il regolamento SOI. Durante le competizioni e le manifestazioni internazionali si applicano le regole dei rispettivi Paesi o quelle di Special Olympics International (SOI). Per tutti i casi non regolamentati è la commissione competente di SOI a decidere. Per ragioni di semplicità e comprensibilità, nel regolamento si utilizzerà sempre la formamaschile. Quando si parlerà di atleti, quindi si intenderanno sempre anche le atlete.

## 2. RESTRIZIONI MEDICHE

Un atleta con sindrome di Down a cui è stata diagnosticata un'instabilità atlanto-assiale non può partecipare agli eventi di judo organizzati da Special Olympics Italia.

Per tutte le altre limitazioni vedi Articolo 1.

## 3. EVENTI UFFICIALI

Le specialità proposte hanno lo scopo di offrire opportunità agli atleti di tutte le abilità.

Nei World Summer Games viene offerta una sola disciplina: gara individuale maschile e femminile.

Special Olympics Italia propone le seguenti discipline:

1. **Gara individuale - Shai.**
2. **Gara a squadre Unificata.**
3. **Kata Unified.**



## 4. LIVELLI

Nel judo di Special Olympics ci sono 5 livelli riferiti al grado di abilità degli atleti.

### **Livello di abilità 1**

L'atleta è capace di affrontare un allenamento standard. Questo judoka riesce a comprendere ed effettuare l'80-100% di un allenamento standard senza necessitare di particolari adattamenti, esprimendo un buon livello di judo. Il judoka è capace di reagire alle tecniche, di differenziarle e di combinarle. Necessita di poco sostegno da parte del coach o del giudice di gara.

### **Livello di abilità 2**

L'atleta è capace di affrontare un allenamento standard. Necessita tuttavia di più tempo per elaborare le informazioni. Per esempio è meno stabile o non è in grado di controllare in modo mirato le proprie capacità fisiche. La sua coordinazione è piuttosto elevata. Questo judoka riesce a capire ed effettuare il 70-80% di un allenamento standard senza necessitare di particolari adattamenti. Ha un buon livello di judo. È capace di reagire alle tecniche, di differenziarle e di combinarle.

### **Livello di abilità 3**

L'atleta comprende e realizza il 60-70% di un allenamento standard. Necessita di molti adattamenti supplementari. È parzialmente in grado di differenziare o combinare adeguatamente le tecniche. Un judoka di livello 3 può cimentarsi in un randori leggero con altri judoka. Ha istinto per il judo e forza sufficiente, ma non dispone di strategie adeguate.

### **Livello di abilità 4**

L'atleta necessita di un'assistenza personalizzata in allenamento. Un judoka di livello 4 può confrontarsi in un randori leggero, ha tuttavia poco istinto per il judo e necessita di un coaching attivo per poter utilizzare le tecniche. In linea di principio l'atleta è consapevole dell'obiettivo del judo.

### **Livello di abilità 5**

L'atleta necessita di un'assistenza personalizzata per la maggior parte del tempo in un allenamento standard a causa del numero elevato di adattamenti necessari. Un judoka di livello 5 può fare un randori leggero. Necessita di un coaching attivo. Durante le gare bisogna costantemente ricordare l'obiettivo del judo.



## 5 CATEGORIE DI GARA - DIVISIONING

Per consentire agli atleti di qualsiasi livello di disputare gare equilibrate ed avvincenti, nella prima giornata di gara vengono creati dei gruppi di lavoro omogenei, sulla base delle indicazioni presenti sul modulo d'iscrizione del singolo atleta. Non si tratta di qualificazioni o gare eliminatorie, ma esclusivamente di prove preliminari, che servono allo staff organizzatore per effettuare una suddivisione equa. Se per motivi di tempo ad un evento, si rinuncia ai preliminari (ad esempio gare sviluppate in una sola giornata), le divisioni avverranno in base alle prestazioni precedenti. Le operazioni di suddivisione saranno gestite dal direttore di gara dell'evento e dal suo staff.

### Prove Preliminari

Nella prima fase della prima giornata del torneo, con un riscaldamento in comune, ogni atleta dovrà sottoporsi ad una serie di prove di abilità individuali sia in tachi-waza che ne-waza o solo in ne-waza, se questo è stato indicato dal proprio allenatore sul modulo d'iscrizione. Questa prima fase deve avere un carattere ludico, divertente, coinvolgente. I preliminari dovranno includere le seguenti prove:

- giochi di combattimento;
- Ukemi-waza (cadute);
- spostamenti sul tatami;
- uchi-komi in movimento libero sia in piedi che a terra;
- Ribaltamenti a terra.

Ogni atleta verrà osservato sia in versione Tori che in versione Uke.

La valutazione delle competenze sarà basata sui seguenti criteri:

- sensazione di judo;
- concetto di gara;
- previsione del movimento dell'avversario;
- previsione del pericolo;
- senso di causa ed effetto;
- tecnica;
- prestazioni dell'atleta;
- velocità della tecnica;
- reazione dell'atleta;
- concetto di strategia.

### Criteri di suddivisione

Le suddivisioni terranno conto delle seguenti caratteristiche dell'atleta:

1. Livello di abilità
2. Peso esatto
3. Età

Ogni atleta sarà quindi inserito nella divisione appropriata, insieme agli altri atleti di capacità e caratteristiche simili, seguendo sia i criteri dell'IJF che quelli di sicurezza.

Lo staff ha la facoltà di applicare in maniera flessibile i suddetti criteri di suddivisione se ciò consente di formare pool più eque possibili e sicure per ogni singolo atleta.

Sarà possibile utilizzare le categorie di peso ufficiali IJF, se il numero degli atleti iscritti sarà sufficiente.



### **Regola del massimo sforzo**

Gli atleti devono impegnarsi al massimo delle loro possibilità sia nelle gare preliminari che nelle gare finali. Se il Direttore di Gara e il suo staff stabiliscono che un atleta non abbia gareggiato con il massimo dello sforzo nelle prove preliminari, con il chiaro intento di acquisire un vantaggio ingiusto e sleale, l'atleta potrà essere sanzionato. Le sanzioni possono includere: avvertimento verbale all'atleta e/o all'allenatore, collocazione nella giusta divisione, collocazione all'ultimo posto o squalifica per comportamento antisportivo. Gli allenatori devono assicurare che i risultati ottenuti nelle gare preliminari riflettano le reali abilità dei loro atleti. Se per qualsiasi ragione l'allenatore non considerasse corretto il risultato ottenuto nelle prove preliminari, potrà segnalarlo allo staff Tecnico entro 1 ora dalla comunicazione dei risultati. In questi casi sarà tenuto conto di quanto dichiarato all'atto dell'iscrizione. Diversamente, se un atleta migliora il suo risultato della prova preliminare (di oltre il 15%, per le più alte abilità e di oltre il 20% per le minori abilità) sarà soggetto a declassamento all'ultimo posto e sarà premiato con la medaglia di partecipazione.

## **6. REGOLE GARA SHIAI**

Le regole delle gare Shiai vengono applicate sia nelle gare individuali, sia nelle gare a squadre miste Unificate.

### **Arbitraggio**

In qualsiasi circostanza in cui il regolamento non fornisca delle indicazioni chiare e l'arbitro ritenga che la sicurezza di uno o di entrambi gli atleti sono in pericolo, l'arbitro interrompe immediatamente il combattimento e prende i provvedimenti che considera necessari.

### **Tempi di gara**

Il tempo reale del combattimento è di 3 minuti. In caso di parità verrà utilizzato 1 minuto di "Golden Score". In caso di ulteriore parità, l'esito del combattimento dipenderà dalla decisione arbitrale (Hantei).

### **Assistenza Coach**

Se un atleta ha bisogno di assistenza per salire sul tatami, l'allenatore è autorizzato a prestare assistenza.

### **Posizioni di partenza**

Sul modulo di iscrizione dovrà essere indicato se l'atleta gareggerà in "Tachi-waza" (partenza in piedi) o "Ne-waza" (in ginocchio o seduto).

Ci sono due posizioni in "Ne-waza" da cui l'atleta può iniziare una gara:

1. da una posizione in ginocchio;
2. seduti uno accanto all'altro, entrambi con le mani in "kumi-kata" di base (posizione di presa) e le gambe tese in avanti.

Se un atleta deve iniziare il combattimento in "Ne-waza", l'altro atleta dovrà adeguarsi. Se l'arbitro, per motivi di sicurezza, non ritiene sicuro che il combattimento si svolga in situazione di "Tachi-waza", può in qualsiasi momento decidere di posizionare gli atleti in "Ne-waza". Un combattimento iniziato in "Ne-waza", dovrà necessariamente continuare in "Ne-waza".

Anche in situazione di Ne-waza vengono valutate le tecniche di proiezione.

Se gli atleti gareggiano in "Ne-waza", non possono spingere l'avversario all'indietro.



Sia in "Tachi-waza" che in "Ne-waza" l'arbitro deve assicurare che il collo dell'atleta non sia bloccato in modo tale da comportare rischi.

Sia in "Tachi-waza" che in "Ne-waza" abbracciare il collo oltre la linea della colonnavebrale causerà l'immediato "Mate".

### **Tecniche vietate**

Per la sicurezza degli atleti è vietata qualsiasi tecnica che metta in pericolo il collo, la testa e la nuca dell'avversario.

Nel Tachi-waza sono vietate le seguenti tecniche:

- A. tutte le tecniche di sacrificio Sutemi-waza compreso Taniotoshi e Makikomi;
- B. Koshi guruma;
- C. Kubi nage;
- D. proiezioni in ginocchio;
- E. proiezioni senza controllo.

In Ne-waza sono vietate le seguenti tecniche:

- A. On Kesa gatame;
- B. Makura kesa gatame;
- C. Kata gatame;
- D. Tate shiho gatame (tranne la variante con il solo braccio bloccato);
- E. Sankaku-waza.

Sono inoltre vietate le tecniche di leva articolare (Kansetsu-waza) e le tecniche di strangolamento (Shime-waza).

### **Organizzazione gara**

Ogni categoria formata dopo i preliminari sarà organizzata in pool con girone all'italiana.

### **Uniforme ed equipaggiamento**

Gli atleti durante i preliminari e le fasi di gara dovranno indossare esclusivamente il judogibianco. La distinzione tra due atleti verrà sancita dalle tradizionali cinture rossa e bianca. Durante le fasi preliminari ogni atleta potrà indossare la propria cintura.

Il judogi deve essere pulito e ordinato, privo di qualsiasi pubblicità o altro segno. Le atlete dovranno sempre indossare una T-shirt bianca sotto il judogi.

### **Sanzioni**

Nei livelli 1, 2 e 3 l'arbitro può sanzionare l'atleta (SHIDO) che esegue tecniche non consentite, spiegando all'atleta la natura dell'azione vietata.

Linee guida:

- livello 1 – dopo il primo avvertimento;
- livello 2 – dopo il secondo avvertimento;
- livello 3 – dopo il terzo avvertimento;

Nei livelli 4 e 5 l'arbitro richiederà che l'allenatore sia presente per la spiegazione della sanzione, in modo che gli errori siano spiegati all'atleta. A questi livelli lo "shido" viene assegnato solo dopo ripetute spiegazioni.



### **Infortuni**

Se un atleta si infortuna a causa di una azione vietata eseguita dal suo avversario e non è più in grado di continuare la gara, verrà dichiarato vincitore del combattimento.

### **Coaching**

Il coaching è un elemento importante nel judo. Le indicazioni fornite da un allenatore durante il combattimento, adeguate al livello degli atleti, garantiscono la sicurezza di entrambi i partecipanti. Per gli atleti di livello 1 e 2 i coach possono essere forniti solo durante i "MATE". Per gli atleti di livello 3 gli allenatori possono offrire incoraggiamento ai propri atleti durante tutto il combattimento, ma possono fornire consigli tecnici solo durante il "Mate". Per gli atleti di livello 4 e 5 possono essere forniti consigli tecnici e incoraggiamenti per tutta la durata del combattimento.

## **7. KATA UNIFIED**

Special Olympics Italia propone una versione Unificata del Kata in cui il Tori è l'atleta e l'Uke è l'atleta partner.

Questa regola vale per tutti i livelli di abilità e per tutte le forme di Kata esistenti.

**Categoria A:** per il livello di abilità 1, 2 e 3: 3 serie (15 - 18 tecniche)

**Categoria B:** per livello di abilità 2, 3 e 4: 2 serie (10 - 12 tecniche)

**Categoria C:** per livello di abilità 3, 4, 5: 1 serie (5 - 6 tecniche) Nelle

gare di Kata Unified la giuria terrà conto di quanto segue:

- il Kata dovrà essere il più verosimile possibile al modello, adattato se necessario. Le tecniche proibite nello Shiai (ad es. "sutemi-waza", "kansetsu-waza", "shime-waza") non sono consentite. Il coach indicherà le modifiche che sono state apportate, mediante apposito modulo;
- ogni Kata dovrà essere basato su una forma di Kata esistente (ad es. "Nage-no-kata", "katame-no-kata", ecc.),
- qualità di esecuzione delle tecniche,
- controllo.

Il Kata inizia e termina con il cerimoniale del saluto.





