



# REGLAMENT DE JUDO

*Departament d'Esports Individuals*

*"Aquest Reglament serà d'aplicació en totes les activitats organitzades pel CONSELL DE L'ESPORT ESCOLAR DE BARCELONA, i, per tant, hi queden subjectes totes les persones i entitats que participin en l'esmentada organització."*





## JUDO

El judo és l'esport que per excel·lència fomenta els valors del respecte, l'autocontrol, la disciplina, l'esforç i la superació constant per la qual els nens i nenes aprenen conceptes, habilitats i també a divertir-se.

Qualificat per la UNESCO com a un dels millors esports per a la pràctica de nens i nenes on l'objectiu d'aquest és fer caure a l'oponent quan es lluita o es vol controlar i dominar el seu cos al terra. Amb aquesta finalitat, els judokes fan servir una sèrie de tècniques i tàctiques per aconseguir superar el seu oponent.

A continuació es concreta una sèrie de regles perquè aquest **esport, resulti formatiu i també divertit**. Alhora concretem les tècniques permeses en funció de la categoria del participant. L'objectiu és permetre que els judokes gaudeixin de l'esport a la vegada que progressen físicament, tècnicament i tàcticament.

## PRINCIPIS ESPORTIUS DEL CEEB

Aquests principis acordats des de fa temps al CEEB es concreten, a mode d'exemples sintètics, en tres frases que resumeixen la nostra filosofia: La primera parla d'objectius educatius, la segona del nostre compromís esportiu i la tercera dels valors del CEEB. Són aquests:

**“és més important la progressió que el resultat”**

**“vetllar pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als contraris i als seus acompanyants”**

**“el treball de valors complementa el treball esportiu”**

Des del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona vetllem pel benestar físic i psicològic de tots/es els/les esportistes implicant-nos en les seves necessitats individuals per facilitar al màxim la participació en totes les nostres jornades.

Per més informació no dubteu en comunicar-vos amb nosaltres.



# ÍNDEX

<b>1. <u>LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC)</u></b> .....	4
<b>2. <u>SISTEMA DE COMPETICIÓ</u></b>	
2.1. 1a Fase: Lligues i Quadre de Consolació.....	5-6
2.2. 2a Fase: Quadre Final .....	6
2.3. Tècniques de Judo.....	7-8
2.4. Graus mínims i graus màxims.....	8
2.5. Pesos.....	9
2.6. Durada dels combats.....	10
2.7. Espai.....	10
2.8. Resultats, classificació i puntuació.....	10
<b>3. <u>PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS</u></b>	
3.1. Personal Tècnic.....	11
3.1.1. Tècnic/a i Auxiliar.....	11
3.2. Participants.....	12
3.2.1. Uniformitat.....	13
<b>4. <u>L'ORGANITZACIÓ I ELS TUTORS/ES DE JOC</u></b>	
4.1. L'Organització.....	13
4.2. Els Tutors/es de joc i els Col·laboradors.....	13-14
<b>5. <u>GUARDONS</u></b> .....	14
<b>6. <u>RECLAMACIONS I CONTACTE</u></b> .....	14



## 1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC)

Tots els esports necessiten d'unes **directrius** que els regeixin i permetin la seva pràctica. Cal un esforç per part de tots els agents implicats, esportistes, personal tècnic, jutges, pares i mares, etc. en la comprensió i aplicació d'aquestes regles.

Les regles són les mateixes per a tots i totes: cal respectar-les i fer que la resta de participants les respectin. D'aquesta manera es garanteix que tothom participa en igualtat de condicions.

Per damunt de qualsevol regla està l'**esportivitat**, és a dir, el conjunt de principis ètics exigibles en la pràctica d'un esport que fan referència al reconeixement i el respecte a les regles del joc, la correcció envers els adversaris, el manteniment de la igualtat d'oportunitats, el refús a una victòria obtinguda a qualsevol preu, i el manteniment d'una actitud digna en la victòria i en la derrota.

L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix, la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.

El CEEB, d'acord amb els principis que inspiren la seva actuació, considera que, per sobre d'altres fins, estan els de caire eminentment educatiu i formatiu, que han de presidir qualsevol activitat de l'esport escolar, i per això sol·licita de les seves entitats afiliades, dels professors, dels entrenadors, dels delegats, dels esportistes i dels pares i mares, que procurin per tots els mitjans al seu abast, actuar d'acord amb aquest esperit, divulgant en tot moment el veritable fi de l'esport escolar:

- L'honestedat esportiva del judoka és un principi fonamental.
- Tots els participants han de respectar els drets dels altres competidors com a tercers, així com tot el material de la competició.
- Emprar la pràctica esportiva com a instrument de formació.
- Convertir aquesta pràctica en una eina paral·lela als continguts desenvolupats durant la seva formació.
- Adaptar la pràctica esportiva dels alumnes al seu procés evolutiu.
- Valorar l'assoliment dels valors per sobre de resultats i rendiments esportius.
- Respectar les normatives i reglamentacions de la competició escolar.
- Vetllar pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als contraris i als seus acompanyants.
- Gaudir de l'esport i de tots els valors que deriven de la seva correcta pràctica.

*Totes les entitats i personal tècnic ha de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als participants donat que accepten el reglament de Judo i participen, exclusivament, sota la seva responsabilitat.*



## 2. SISTEMA DE COMPETICIÓ

### Lliga Escolar

La Lliga Escolar de Judo està composta per 3 jornades i cada jornada es divideix en **dues fases**:

- 1a Fase: Lligues i Quadre de Consolació
- 2a Fase: Quadre Final

#### 2.1. 1a Fase: Lligues i Quadre de Consolació

Les lligues estaran compostes per tres, quatre o cinc competidors/es. S'ajuntaran judokes del mateix pes i categoria. La participació de cada pes determinarà el nombre de lligues per categoria i pes. \*Consultar les excepcions a l'apartat 2.5. Pesos.

A la lliga, tot i tota judoka obtindrà una puntuació al finalitzar cada combat. La suma dels punts obtinguts de cada combat serà la puntuació total obtinguda a la 1a Fase (les lligues).

Valor de cada projecció per combat:

IPPON	10 PUNTS
WAZA-ARI	7 PUNTS
DECISIÓ/TÈCNICA D'OR	1 PUNT
COMBAT PERDUT	0 PUNTS

#### **Criteri de desempat si a un combat s'acaba el temps i no s'ha donat cap projecció:**

Categories Prebenjamí, Benjamí i Aleví:

- Durant la Lliga, als combats de Consolació i a les Semifinals hi haurà decisió obligada del Tutor/a de joc.
- Al Combat Final, s'aplicarà la Tècnica d'or\*

Categories Infantil, Cadet i Juvenil:

- S'aplicarà la Tècnica d'or\* a tots els combats.

*\*Tècnica d'or: En cas d'empat, el temps de tècnica d'or serà com a màxim el temps que dura un combat segons el que s'ha definit a cada categoria Consultar punt 2.6. Durada dels Combats.*

#### **Penalitzacions:**

Categories Prebenjamí, Benjamí i Aleví:

- 1r avís i al 2n avís s'aplicarà el SHIDO.

Categories Infantil, Cadet i Juvenil:

- S'aplicarà el SHIDO. Amb 3 SHIDOS desqualificació del participant.



Per establir la classificació de cada lliga, es tindrà en compte el següent criteri de desempat:

1. Nombre de combats guanyats.
2. Puntuació total obtinguda.
3. Guanyador del combat entre els dos empatats.  
\*D'existir un triple empat, es repetirà la lliga.

Si durant la lliga, els no classificats no han realitzat 3 combats, disputaran el Quadre de Consolació a eliminatòria directe.

### 2.2. 2a Fase: Quadre Final

Els classificats de cada lliga passaran a Quadre final (Quarts, Semifinals i Finals) a eliminatòria directe. Si a la 1a Fase hi ha hagut...

- **una sola lliga**, la classificació final serà l'obtinguda a la lliga. En cas de tractar-se d'una lliga de 3 participants, l'Organització, dintre del possible, buscarà combats de consolació perquè aquells judokes que ho desitgin puguin fer mínim 3 combats.
- **dues lligues**, es creuaran els dos primers classificats de cada una d'elles: 1-a amb 2-b i 2-a amb 1-b.
- **tres lligues**, els tres primers classificats i el millor segon disputaran el Quadre Final (Semifinals) que serà a eliminatòria directe.
- **quatre o vuit lligues**, els quatre o vuit primers classificats, passaran a Quadre Final i disputaran una eliminatòria directe.
- **sis lligues**, els vuit primers classificats (els 6 primers i els 2 millors segons) passaran a Quadre Final i disputaran una eliminatòria directe.

\*Criteri millors segons:

1. Nombre de combats guanyats.
2. Puntuació total obtinguda.
3. Guanyador del combat entre els dos empatats.  
\*D'existir un empat, es farà un combat o una lliga entre els empatats.

En general, a cada jornada, cada competidor haurà de realitzar com a **mínim tres combats**. Sempre que sigui possible a nivell Organitzatiu, el i la judoka que només hagi realitzat 2 combats i desitgi realitzar el seu tercer, podrà fer-ho dins dels combats de consolació, amb competidors que es trobin en les mateixes condicions. De no existir competidors amb les mateixes condicions, realitzarà el combat o combats de consolació amb els no classificats d'altres lligues, sempre amb el consentiment de l'entrenador/a.



### 2.3. Tècniques de Judo

CATEGORIES	Tècniques de cames (Ashi-waza)	Tècniques de braços (Koshi-waza)	Tècniques de maluc (Te-waza)
<b>PREBENJAMÍ</b>	Deashi-harai Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi Osoto-gari Uchi-gari Kosoto-gari Kouchi-gari Okuri-ashi-harai Uchi-mata Kosoto-gake Harai-tsurikomi-ashi Ashi-guruma Osoto-Otoshi O-guruma	Morote-Seoi-nage Tai-Otoshi Kata-guruma Sukui-nage Uki-Otoshi Seoi-Otoshi Uchi-mata-sukashi Ippon-seoi-nage	Uki-goshi O-goshi Tsurikomi-goshi Harai-goshi Hane-goshi Utsuri-goshi Ushiro-goshi Sode-tsurikomi-goshi
<b>BENJAMÍ</b>			
<b>ALEVÍ</b>			
<b>INFANTIL</b>			
<b>CADET</b>			
<b>JUVENIL</b>			
	<b>Tècniques prohibides</b> Categories Prebenjamí-Aleví		
<b>PREBENJAMÍ- ALEVÍ</b>	Ko-uchi- makikomi	Tota tècnica que es recolzin els dos genolls al terra.	Koshi-guruma



CATEGORIES	Tècniques de sacrifici (Sutemi-waza)	Immobilitzacions (Osae-komi- waza)	Estrangulacions (Shime-waza)	Luxacions (Kansetsu- waza)
<b>PREBENJAMÍ</b>	Tani-otoshi Yoko-gake	<b>Totes permeses</b>	<b>Totes prohibides</b>	<b>Totes prohibides</b>
<b>BENJAMÍ</b>				
<b>ALEVÍ</b>				
<b>INFANTIL</b>	Tani-otoshi Tomoe-nage Sumi-gaeshi Ura-nage		<b>Totes permeses</b>	<b>Totes permeses</b>
<b>CADET</b>	Yoko-wakare Yoko-guruma Yoko-gake			
<b>JUVENIL</b>	Osoto- makikomi			

#### 2.4. Graus mínims i graus màxims

És responsabilitat de l'entrenador/a ser coneixedor del nivell dels i les seves judokes i actuar en conseqüència per evitar que prenguin mal i per evitar que la seva experiència sigui desagradable o traumàtica.

Per tot això es recomana no inscriure participants amb **cinturó blanc**. S'aconsella que el cinturó mínim per participar a les competicions escolars en les categories Prebenjamí, Benjamí i Aleví sigui el **blanc-groc** i per la resta de categories, **el groc**.

Finalment, es recomana no inscriure competidors/es que hagin obtingut el cinturó **negre** abans o durant el transcurs de les competicions, ja que, considerem que les competicions escolars no són adients per aquest tipus de nivell.





## 2.5. Pesos

Tots els i les judokes competiran dintre de la seva categoria i pes corresponent. Els pesos on el nombre d'inscrits sigui inferior a tres, passaran a competir amb el pes més semblant possible, sempre a criteri de l'Organització.

CATEGORIA	PESOS								
Prebenjamí MASC	-18	-20	-22	-24	-26	-28	-31	-35	+ 35
Prebenjamí FEM	-20	-24	-28	-31	-35	+ 35			
Benjamí MASC	-24	-26	-28	-30	-34	-38	- 42	-47	+ 47
Benjamí FEM	-26	-30	-34	-38	-42	-47	+ 47		
Aleví MASC i FEM	-30	-34	-38	-42	-47	-52	+ 52		
Infantil MASC	-38	-42	-46	-50	-55	-60	-66	+ 66	
Infantil FEM	-36	-40	-44	-48	-52	-57	-63	+ 63	
Cadet MASC	-50	-55	-60	-66	-73	-81	+ 81		
Cadet FEM	-44	-48	-52	-57	-63	-70	+ 70		

El pesatge es realitzarà a l'inici de la 1a Ronda. L'Organització especificarà l'hora convocada de pesatge. Durant totes jornades, es podran pesar tots els competidors i competidores que ho desitgin, sempre dintre de l'horari establert de confirmació d'assistència.

Pel pesatge s'utilitzarà sempre la mateixa bàscula. Si durant la 1a Ronda, no coincideix el pes real del competidor/a amb el de la inscripció, es reubicarà el participant al pes que realment li pertoqui.

Els competidors/es que hagin hagut de competir dintre d'un pes superior o inferior, amb motiu que el seu pes no ha arribat al mínim de participació (1 o 2 participants) en el moment que hi hagi noves inscripcions, tornaran al seu pes real mantenint els punts de rànquing obtinguts en la o les rondes anteriors.

Abans de cada jornada, s'enviarà l'Horari i Màster Provisional (el Màster de la competició és un document que mostra els pesos que competiran a cada tatami), es donaran un dies per comunicar baixes, canvis o modificacions i quan el termini finalitzi, s'enviarà l'Horari, el Màster i les Llistes Definitives. Les llistes dels pesos assignen als i les judokes a un tatami concret. Cal que tots els Tècnics/ques i Coordinadors/es estiguin al cas de tota la informació que s'envia.

Cada jornada tindrà un horari de convocatòria de confirmació d'assistència i de pesatge. Aquest **horari s'ha de complir amb rigor** pel bon funcionament de la competició.

Si durant alguna ronda, l'Organització detecta que algun participant pot haver variat el seu pes de manera destacable, aquest podrà ser reubicat dintre del seu pes real, mantenint la seva puntuació. **És obligatori que els i les judokes es pesin amb pantalons i samarreta, amb un marge de 500g.**



## 2.6. Durada dels combats

- Categoria Prebenjamí, Benjamí i Aleví: 1 minut i 30 segons
- Categoria Infantil: 2 minuts
- Categoria Cadet i Juvenil: 3 minuts

La durada dels combats serà la mateixa a la Fase de Lligues, al Quadre Final i al Quadre de Consolació. Entre combat i combat, els i les competidores tindran dret a un descans mínim igual al temps de durada del combat de la seva categoria.

## 2.7. Espai

La competició es desenvoluparà sobre una superfície de tres a quatre tatamis, depenent del número de participants inscrits. La zona vermella de seguretat es considerarà fora del tatami.

## 2.8. Resultats, classificació i puntuació

A cada Ronda, al finalitzar el Quadre Final de cada categoria i pes, s'obté una classificació que anomenarem rànquing. La puntuació d'aquest, serà la següent:

1r classificat/da	20 punts
2n classificat/da	16 punts
3rs classificats	10 punts
La resta de competidors	5 punts
Competidors presentats sense competir o que han hagut de retirar-se ( <i>lesió, malaltia, etc.</i> )	2 punts
Competidors no presentats	0 punts

S'establirà un rànquing per la 1a, 2a i 3a ronda. La classificació **Final Individual** de la competició serà la suma d'aquestes 3 rondes, per categoria, pes i sexe.

*\*En cas d'existir un empat a la classificació final, es valorarà i premiarà el/la judoka que hagi obtingut una millor progressió, és a dir, el que hagi tingut millor classificació a l'última o últimes rondes.*

La classificació **Final per Entitat** serà el resultat de: la suma de tots els punts obtinguts dels participants de cada entitat, dividida pel nombre de participants que han competit. Aquesta classificació es farà per categoria. El mínim de participació per entitat, per poder accedir a aquest guardó, és de 5 participants.

El dia de la 3a Ronda, un cop finalitzada aquesta, es farà pública la Classificació Final Individual i d'Entitat. Els i les guardonades, pujaran a pòdium.



## 3. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS

### 3.1. Personal Tècnic

Totes les entitats han de tenir obligatòriament un Tècnic/a Esportiu/va amb llicència vigent. Aquesta persona serà la responsable de tots els participants de la seva entitat.

La persona amb llicència Tècnica esportiva pot anar acompanyat/da d'un o més Auxiliars amb llicència.

El personal tècnic ha de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als i les participants donat que accepten el reglament de Judo i participen, exclusivament, sota la seva responsabilitat.

**És responsabilitat de l'Equip Tècnic presentar impreses les llicències de tots els seus participants el dia de la competició. Per tenir les llicències impreses cal que estiguin pagades.**

Tot l'equip tècnic es responsabilitza de:

- Portar impresa i degudament visible la seva acreditació (cal descarregar-la de l'Aplicació de llicències)
- Portar impreses totes les llicències dels seus esportistes i presentar-les a taula d'organització.
- Del comportament dels seus judokes durant tota la competició (sobretot quan estan a la zona de competició esperant per ser cridats a competir o a la zona lúdica).
- De si els seus participants porten el cinturó blanc o blau.
- De dir als seus competidors quan poden abandonar la zona de competició en haver acabat el seu combat.
- De que tots els seus judokes estiguin atents, a l'aguait i preparats per quan se'ls cridi a competir.

L'Equip Tècnic haurà de col·laborar especialment informant a les famílies acompanyants que no es pot accedir a la zona de competició i que han de quedar-se a la zona de grades. Seran les persones responsables dels incidents que hagin provocat el seus seguidors i/o acompanyants.



## 3.1.1 Tècnic/a i Auxiliar

Hauran de conèixer el present Reglament, així com el d'arbitratge, per poder explicar clarament als seus participants, aquells moviments i accions que no són permeses.

És obligatori que, un cop finalitzat un combat, el/la judoka que ha guanyat, digui el seu nom a la Taula del seu tatami corresponent.

**No podran donar instruccions als seus participants en el moment que estan competint, a excepció en els moments de mate, què serà de manera molt discreta, respectuosa i sense que es pugui molestar l'entrenador/a contrari.**

**De produir-se alguna situació en la qual no s'estigui d'acord, un cop hagi finalitzat el combat, es dirigiran amb respecte primerament al tutor/a de joc que ha arbitrat el combat i si es donés el cas, en segon lloc, al màxim responsable d'arbitratge per explicar les seves discrepàncies: al Cap de Tutors de Joc.**

Tal i com està establert al calendari, en cas de tenir baixes, s'hauran de comunicar al CEEB via e-mail abans de la data límit especificada.

## 3.2 Participants

- Evitaran qualsevol comportament indisciplinat.
- Es canviaran al vestuari corresponent assignat i seran els i les responsables de les seves pertinences, col·locant-les al lloc assignat per a la seva entitat.
- És obligatori que, un cop finalitzat un combat, el/la judoka que ha guanyat, digui el seu nom a la Taula del seu tatami corresponent.
- Respectaran el material i la instal·lació.
- **Hauran de presentar-se al Tatami assignat quan es cridi a tota la seva Lliga, i hauran de romandre asseguts al banc durant tots els combats de la seva lliga.**
- **Quan el Tutor/a de joc els anomeni per començar el seu combat, hauran de fer cas al moment. No és permès esperar al seu entrenador/a.**
- Es presentaran a l'hora de convocatòria a Taula d'Organització per confirmar la seva assistència i realitzar el pesatge.



- No podran abandonar la zona de competició sense notificar-ho al seu Responsable, i aquest comunicant-ho a l'Organització.
- Tenen el dret a ser arbitrats de forma justa i d'acord a les estipulacions del Reglament.

### 3.2.1 Uniformitat

Per poder competir s'haurà de portar el judogi reglamentari de **color blanc**.

En el moment que s'anomeni un competidor perquè es prepari, es traurà el seu cinturó i es posarà el blanc (en cas de que se'l cridi en primer lloc) o el cinturó blau (en cas que sigui cridat en segon lloc). El cinturó blanc es situarà a la dreta de l'àrbitre central i el cinturó blau a l'esquerra de l'àrbitre central.

Per seguretat, **no és permès** competir amb mitjons, rellotges o accessoris com arracades, collars o polseres.

## 4. L'ORGANITZACIÓ I ELS TUTORS/ES DE JOC

### 4.1. L'Organització

L'Organització del CEEB marcarà les dates de les jornades i elaborarà un Calendari a principi de curs que presentarà a la Reunió d'Entitats.

Convocarà els Col·laboradors/es i els Tutors/es de joc i elaborarà els horaris de totes les jornades, que enviarà per correu electrònic als responsables de les entitats dies abans de la celebració de cada ronda.

Vetllarà pel correcte desenvolupament de l'activitat. Com a màxim responsable, resoldrà qualsevol imprevist que pugui sorgir durant el transcurs de l'activitat.

Servirà de canal per fer arribar les reclamacions al Comitè, Tutors/es de Joc, Col·laboradors/es o, a la persona que correspongui.

### 4.2. Els tutors/es de joc i els col·laboradors

Els **Tutors/es de Joc** són personal representant del CEEB, responsables de tutelar els combats de totes les jornades i amb l'objectiu d'educar en l'esport i per a l'esport. Actuaran amb respecte, de manera imparcial i neutral i seran els màxims responsables dels resultats i de les decisions dels combats.

- Seran els encarregats i encarregades de pesar i confirmar l'assistència dels judokes assignats al seu tatami.



- Dirigiran l'escalfament dels i les judokes.
- Participaran en la presentació i en l'entrega de guardons de la competició.
- Transmetran una presència i una sèrie de valors que vagin d'acord amb la missió de promoure l'esport com a eina de transmissió de valors esportius i educatius.
- En cas de produir-se una desentesa amb algun entrenador/a, estaran oberts al diàleg i a donar les explicacions pertinents al responsable del/la judoka afectat/da. En cas de no arribar a un acord, ho comentaran els tres estaments implicats amb el màxim responsable d'arbitratge: el Cap de Tutors de joc.

Els **Col·laboradors/es** són personal representant del CEEB, les seves tasques són organitzatives i de coordinació de la competició. Estan a la Taula d'Organització i són els encarregats de comunicar i guiar la competició. És important mantenir una bona comunicació amb ells, ja que, si hi ha qualsevol incidència són els referents de la competició.

### 5. GUARDONS

A totes les entregues de guardons, cada guardonat/da que pugui a pòdium **donarà la mà a la resta de guardonats en senyal de reconeixement i respecte**. També l'Organització, sempre i quan sigui possible, entregarà a tots els participants un petit obsequi de cortesia d'un dels patrocinadors del CEEB.

**Lliga Escolar:** Al finalitzar cada ronda, obtindran un Diploma els 1rs classificats/des de cada categoria i pes.

**Competició Individual:** A la Fase Final (3a Ronda) obtindran una copa els dos primers classificats/es de cada categoria, pes i sexe, i una medalla els dos tercers classificats.

**Competició per Entitat:** A la Fase Final (3a Ronda) obtindran una copa les tres primeres entitats de cada categoria.

### 6. RECLAMACIONS I CONTACTE

Qualsevol reclamació s'atendrà via e-mail al Departament d'Esports Individuals del CEEB [esportindividual@ceeb.cat](mailto:esportindividual@ceeb.cat) amb la finalitat de deixar constància.

En cas de ser necessari, el Responsable de la modalitat esportiva ho transmetrà al Comitè Tècnic de Judo, que donarà resposta el més aviat possible.

Qualsevol modificació de la reglamentació serà comunicada a totes les entitats participants.