

JUDO

De officiële Special Olympics-sportreglementen voor judo zijn van toepassing op alle Special Olympics-wedstrijden. Als internationale sportorganisatie heeft Special Olympics deze regels opgesteld op basis van de reglementen van de International Judo Federation (IJF). Deze regels zijn te vinden op de site van de wereldjudo-bond: www.ijf.org. In principe worden de regels van de IJF of van de nationale judo-bond (JBN) toegepast, behalve als die in strijd zijn met de officiële Special Olympics sportreglementen voor judo of Artikel 1. In die gevallen zullen de officiële Special Olympics sportreglementen voor judo prevaleren.

Sporters met het downsyndroom bij wie atlanto-axiale instabiliteit is vastgesteld, worden uitgesloten van deelname aan judowedstrijden. Voor aanvullende informatie en de procedure voor vrijstelling van deze beperkende regel, zie Artikel 1, Sectie L.7.f.

SECTIE A – OFFICIËLE ONDERDELEN

Hieronder volgt een lijst van officiële onderdelen die voor Special Olympics beschikbaar zijn. Deze zijn bedoeld om sporters met verschillende soorten mogelijkheden in staat te stellen het in competitieverband tegen elkaar op te nemen.

Organisaties mogen zelf bepalen welke wedstrijden ze aanbieden en zo nodig regels opstellen voor het organiseren ervan. Coaches verzorgen trainingen en zoeken onderdelen uit die aansluiten bij de capaciteiten en interesses van elke sporter.

1. Individuele judowedstrijd

SECTIE B – DIVISIONING

1. Alle atleten die deelnemen aan Special Olympics-judowedstrijden worden eerst onderverdeeld volgens de voorwaarden op het wedstrijdformulier.
 - a. Geslacht
 - b. Leeftijd
 - c. Gewichtsklasse
 - d. Vaardigheidsniveau
2. Elke atleet zal vervolgens worden ingedeeld in groepen van gelijkwaardig niveau. Verdere divisioning zal plaatsvinden tijdens de verschillende individuele onderdelen. Elke atleet ondergaat een individuele vaardigheidstest, waarbij de volgende technieken (Waza) aan de orde komen:
 - a. Twee houdgrepen (Oasae-komi-waza).
 - b. Een houdgreep verbreken (Toketa-waza).
Special Olympics Zomersportregels
 - c. Op verschillende veilige manieren een val breken (Ukemi-waza), vanuit verschillende hoeken.
 - d. Twee keer een val breken na een neerlegtechniek van de tegenstander (Tori).
 - e. Twee keer omrollen van de tegenstander (Uke) op de grond in een houdgreep.
 - f. Twee werptechnieken (Nage-waza).
 - g. Twee combinatiewerptechnieken (Renraku-waza).
 - h. Een overnamewerptechniek (Kaeshi-waza).
3. De beoordeling van bovenstaande vaardigheden wordt gebaseerd op:
 - a. Bewegingstechniek.
 - b. Uitvoering van de atleet.
 - c. Snelheid waarmee de techniek wordt uitgevoerd.
 - d. Reactievermogen van de atleet.

4. De judoka's worden onderverdeeld op basis van geslacht, leeftijd, gewichtsklasse en vaardigheidsniveau.
 - a. Geslacht – man/vrouw
 - b. Leeftijd – alle atleten onder de 16 jaar worden beschouwd als junioren en zullen verdeeld worden in de leeftijdsgroepen 8-11 en 12-15. Atleten van 16 jaar of ouder zijn senioren en worden verdeeld in de leeftijdscategorieën 16-21, 22-30 en 31 of ouder.
 - c. Gewicht – als het gewicht van een atleet niet in de tabel terug te vinden is, dan mag het tijdens het divisioning proces niet meer dan 10 procent variëren.
Als een atleet na de eerste of tweede divisioning niet in een groep ingedeeld kan worden, wordt de divisioning in overleg met de respectievelijke coaches en de organisatie beëindigd. Criterium hiervoor is dat veiligheid altijd vóór leeftijd, gewicht en vaardigheden van alle atleten in de groep gaat.

5. Vaardigheidsniveau – het is aan de coach om het vaardigheidsniveau van de atleten te beoordelen. Hij doet dit op basis van de volgende criteria:
 - a. Niveau 1 – een atleet die kan oefenen, trainen en wedstrijden judoën met de gemiddelde atleet op clubniveau. Deze atleet beheerst 60 tot 80 procent van de technieken zoals die zijn voorgeschreven bij de individuele vaardigheden. De atleet begrijpt heel goed de betekenis en het doel van een wedstrijd.
 - b. Niveau 2 – een atleet die kan oefenen en wat lichte wedstrijden judoën met gemiddelde atleten, en die 60 tot 80 procent van de technieken zoals die zijn voorgeschreven bij de individuele vaardigheden beheerst. Deze atleet begrijpt de betekenis en het doel van een wedstrijd.
 - c. Niveau 3 – een atleet die trainingen met gemiddelde atleten aan kan, maar die wel in een speciale competitie met atleten van hetzelfde niveau moet judoën. Hij beheerst 50 tot 60 procent van de technieken zoals die zijn voorgeschreven bij de individuele vaardigheden. Deze atleet begrijpt het merendeel van de regels, betekenis en doel van een wedstrijd.
 - d. Niveau 4 – een atleet die alleen speciale trainingen en wedstrijden aankan. Tijdens een wedstrijd heeft hij begeleiding nodig, maar hij begrijpt wel het merendeel van de regels en het doel van een wedstrijd. De atleet beheerst 40 tot 50 procent van de technieken zoals die zijn voorgeschreven bij de individuele vaardigheden. Om veiligheidsredenen judoot deze atleet een wedstrijd voornamelijk met grondtechnieken op de vloer (Ne-waza).
 - e. Niveau 5 – een atleet die alleen speciale training en wedstrijden aankan en die constant specifieke aandacht nodig heeft. Tijdens de wedstrijd heeft hij veel begeleiding nodig en de competitie waarin hij judoot, is aangepast aan de atleten. De atleet beheerst 30 procent of minder van de technieken zoals die zijn voorgeschreven bij de individuele vaardigheden. Een wedstrijd wordt om veiligheidsredenen altijd op de vloer en met grondtechnieken uitgevoerd.

6. Deze criteria worden door de organisatie gebruikt als een eerste onderverdeling van de deelnemers op basis van hun mogelijkheden, die in de twee fase van de divisioning worden beoordeeld.

SECTIE C – WEDSTRIJDREGELS

1. In alle situaties waarin de reglementen niet voorzien, maar waarbij de scheidsrechter wel van mening is dat de veiligheid van een of beide atleten in het geding is, kan hij de wedstrijd stilleggen en maatregelen nemen waarvan hij denkt dat die nodig zijn. Hij mag daarbij een straf opleggen die in verhouding is met de bedoelde actie.

2. Voor de leeftijdsgroep van 12 jaar en jonger duurt een wedstrijd twee minuten. Voor ouderen minimaal twee en maximaal drie minuten, dit ter beoordeling van de organisatie.

3. Als een atleet hulp nodig heeft bij het betreden van de mat, dan mogen de coach en de (assistent-)scheidsrechter die verlenen.
4. Bij de inschrijving voor een wedstrijd moet op het formulier duidelijk gemaakt worden of de atleet staand start (Tachi-waza), of knielend of zittend (Ne-waza).
5. Bij Ne-waza zijn twee posities waarin een atleet de wedstrijd kan beginnen:
 - a. Op de knieën.
 - b. Naast elkaar zittend, beiden met de handen in de basisgrip (Kumi-kata) en de benen gestrekt naar voren.
6. Als een atleet door zijn beperking de wedstrijd op de grond moet beginnen, dan moet de tegenstander zich daaraan aanpassen.
7. Als de scheidsrechter er om veiligheidsredenen niet mee instemt dat de wedstrijd in staande positie wordt begonnen, dan kan hij altijd beslissen om zittend te starten of daar later toe over te gaan. De atleten en hun begeleiders moeten zich houden aan de beslissing van de scheidsrechter.
8. Als een wedstrijd op de grond wordt gestart, dan moet die ook zo worden voortgezet.
9. Als de wedstrijd zittend is begonnen, of als later op die positie is overgegaan, mogen vanaf de grond altijd punten gemaakt worden met werptechnieken.
10. Als de atleten op de grond judoën, is het niet toegestaan om de tegenstander achterover te duwen.
11. Als in een wedstrijd de staande én de zittende positie wordt ingenomen, moet de scheidsrechter erop toezien dat de nek van de zittende atleet niet zodanig 'vast' komt te zitten dat dit tot een blessure kan leiden.
12. Technieken die niet zijn toegestaan, zijn:
 - a. Technieken die de atleet in gevaar kunnen brengen (Sutemi-waza).
 - b. Technieken die de arm op slot kunnen zetten (Ude-kansetsu-waza).
 - c. Verwurgingstechnieken (Shime-waza).
 - d. Driehoekstechnieken (Sankaku-waza).
 - e. Een voorwaartse worp op één of twee knieën.
 - f. Met twee handen de benen van de tegenstander wegtrekken (Morote-gari en Ryo-ashi-dori).
 - g. Het ene been van de tegenstander pakken en de andere onder diegene vandaan trekken of duwen (O-uchi-gari).
 - h. Boven op een andere deelnemer vallen als een techniek goed is uitgevoerd.
13. Een coach moet nationaal gecertificeerd zijn om dit werk te mogen doen.

SECTIE D – STRAFFEN

1. Als er een ongeoorloofde actie plaatsvindt, geeft de scheidsrechter de atleet een waarschuwing en legt hem uit waarom. Als de atleet daarop nogmaals de fout ingaat, moet de scheidsrechter een strafmaatregel nemen.
2. Als een atleet als gevolg van een ongeoorloofde actie van de tegenstander geblesseerd raakt en niet in staat is de wedstrijd uit te judoën, dan wordt hij als winnaar uitgeroepen. Blessures kunnen op de judomat behandeld worden door iemand van de eerste hulp. Zo nodig kan diegene bijgestaan worden door de begeleider van de atleet.

3. Niemand mag in de buurt van de mat komen zonder toestemming van de scheidsrechter.

SECTIE E – WEDSTRIJDGEBIED

1. Het gebied waar de wedstrijd wordt gejudood, is minimaal 6 x 6 meter en minimaal 10 x 10 meter.
2. De gevarenzone moet een rood gebied vormen rondom de mat (minimaal 1 meter).
3. Om de mat en de gevarenzone moet een veilige zone zijn gemaakt (minimaal 1 meter).