



Federação Portuguesa
de Judo

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

CIRCULAR N° 016/17 - ANEXO

Breve Sumário das Alterações às Regras de Arbitragem de Judo

(Em vigor nas competições nacionais a partir de 23 de Janeiro 2017)

- **Duração do Combate:**
 - Masculinos e Femininos (Seniores), passam a ter 4 (quatro) minutos de duração.
- **Vantagens:**
 - Passa a existir apenas Ippon e Waza-ari.
 - A vantagem de Waza-ari inclui as situações a que era atribuída a vantagem de Yuko, no passado.
 - O Waza-ari deixa de ser cumulativo. 2 (dois) Waza-ari deixam de ser equivalentes a um Ippon.
- **Imobilizações (Osae Komi):**
 - 10 a 19 segundos: Waza-ari; 20 segundos: Ippon.
- **Vantagens Técnicas:**
 - No tempo regular de combate (primeiros 4 minutos), o mesmo só pode ser ganho por vantagem técnica (Waza-ari ou Ippon).
 - Um ou mais castigos não decidem o vencedor, excepto o Hansokumake (directo ou por acumulação de Shido's).
- **Golden Score:**
 - No final do tempo regulamentar, se não houver quaisquer vantagens, ou se houver empate no que respeita às vantagens, o combate continua em Golden Score.
 - Todas as vantagens e castigos permanecem no marcador.
 - A vitória no Golden Score é decidida pela diferença de vantagens ou de castigos.

(Nota: em caso de haver diferença de castigos no final do tempo regulamentar, o que tem menos castigos só perderá o combate, por castigo, em Golden Score no caso de lhe



Federação Portuguesa
de Judo

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

serem atribuídos mais castigos do que os que o oponente tinha no final do tempo regulamentar.)

- **Castigos:**

- Passa a haver apenas 3 (três) Shido's, em vez dos anteriores 4 (quatro).

- O terceiro Shido é equivalente a Hansokumake.

- Para simplificar e facilitar a compreensão de algumas situações referentes ao Kumi-kata, a todas as acções que eram penalizadas se o atleta não atacasse imediatamente (**pistol grip; pocket grip; pega cruzada; pega do mesmo lado; e pega no cinto**) **passará a ser dada alguma tolerância, ou seja, vai permitir-se que o atleta prepare o ataque.**

- Qualquer posição/atitude negativa será penalizada com **Shido**.

- Acção com a mão ou o braço abaixo do cinto será penalizado com **Shido** na primeira vez que ocorra. Se o mesmo atleta o fizer outra vez, será penalizado directamente com **Hansokumake**.

- **Segurança:**

- Se o Uke tentar evitar a queda de costas fazendo, para isso, qualquer movimento que seja perigoso para a cabeça, pescoço ou coluna, será penalizado com **Hansokumake**. Neste caso, o atleta perde o combate, mas pode prosseguir em competição, se for caso disso.

- No sentido de dar um exemplo positivo aos jovens judocas e sempre com o intuito de proteger a integridade física dos judocas, a queda sobre os dois cotovelos é considerada vantagem (Waza-ari). A queda sobre apenas um dos cotovelos não é considerada vantagem.

- Atitudes/comportamentos Anti-Judo serão imediatamente penalizados como uma acção contra o espírito do Judo – **Hansokumake**.

- **Judogi:**

- Para uma maior eficiência e para que haja boas pegas, o judogi de ambos os competidores deve estar bem arranjado, com o cinto bem apertado. Neste sentido, e para reforçar esta ideia, os competidores devem arranjar o seu judogi rapidamente entre o Matte e o Hajime anunciados pelo Árbitro.