



# Règlement : Judo

Bibliothèque BRK-EPS

Respecter les règles officielles du judo pour garantir un combat équitable et sécurisé.

## Règles Générales du Combat

### Durée du Combat

Un combat de judo dure 4 minutes pour les catégories seniors. En cas d'égalité, un 'golden score' est appliqué jusqu'à ce qu'un point soit marqué.

### Catégories de Poids

Les combattants sont classés par catégories de poids pour garantir l'équité des combats.

### Salut Obligatoire

Les judokas doivent saluer leur adversaire et l'arbitre avant et après le combat.

### Zones de Combat

Le combat se déroule sur un tatami avec une zone de combat et une zone de sécurité.

## Système de Points et Victoire

### Ippon

Un ippon met immédiatement fin au combat et est accordé pour un lancer parfait, une immobilisation de 20 secondes, une soumission ou un étranglement réussi.

### Waza-Ari

Un waza-ari est donné pour un lancer presque parfait ou une immobilisation entre 10 et 19 secondes. Deux waza-ari valent un ippon.

### Yuko (Supprimé)

Le yuko n'est plus utilisé dans le judo moderne, seuls l'ippon et le waza-ari comptent.

## Techniques Autorisées et Interdites

### Techniques de Projection

Seules les techniques autorisées de projection (nage-waza) peuvent être utilisées pour marquer des points.

### Immobilisations

Les techniques d'immobilisation (osaekomi-waza) sont valables si elles durent au moins 10 secondes.



## Clés et Étranglements

Les clés articulaires (juji-gatame) et étranglements (shime-waza) sont autorisés chez les adultes.

## Techniques Interdites

Les attaques aux jambes directes, les projections dangereuses et les comportements antisportifs sont sanctionnés.

## Pénalités et Sanctions

### Shido

Un shido est une pénalité mineure pour passivité, fausse attaque ou action interdite. Trois shidos entraînent la disqualification (hansoku-make).

### Hansoku-Make

Un hansoku-make entraîne la disqualification immédiate pour une faute grave ou une accumulation de trois shidos.

### Sortie de Tatami

Sortir volontairement de la zone de combat est sanctionné par un shido.

## Arbitrage et Décisions

### Arbitres

Chaque combat est supervisé par un arbitre central et deux juges vidéo.

### Vidéo Assistance (VAR)

Le système vidéo peut être utilisé pour revoir certaines décisions arbitrales.

### Décision en Cas d'Égalité

Si aucun point n'est marqué, la victoire est attribuée en fonction de la domination technique et de l'attitude offensive.

*Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.*