



**Επίσημοι Κανονισμοί
Τζούντο
SPECIAL OLYMPICS**



ΑΘΛΗΜΑ: ΤΖΟΥΝΤΟ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΤΡΥΦΩΝ ΠΕΠΠΑΣ

EMAIL ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: T.Peppas@Athens2011.org

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ: ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2010

LINK - ΑΓΓΛΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΠΟΥ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΗΚΕ:

<http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Judo-Rules-2010.pdf>

LINK – ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ:

http://www.intjudo.eu/index.php?Menu=Static_Page&Action=List&m_static_id=42&lang_id=2&mid=1&main=12#

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΑΘΗΝΑ ΚΑΡΤΑΛΟΥ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΑΚΗ



ΤΖΟΥΝΤΟ

Οι επίσημοι Κανονισμοί Special Olympics, που αφορούν το Τζούντο, εφαρμόζονται κυριαρχικά κατά τη διάρκεια όλων των αγώνων. Όπως όλα τα διεθνή αθλητικά προγράμματα, τα Special Olympics δημιούργησαν αυτούς τους κανονισμούς με βάση τους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Τζούντο (IJF), που μπορούν να βρεθούν στο <http://www.ijf.org/>. Οι κανονισμοί της IJF ή της αναγνωρισμένης Εθνικής Ομοσπονδίας (NGB) υιοθετούνται, εκτός αν έρχονται σε αντίθεση με τους επίσημους Κανονισμούς των Special Olympics για το Τζούντο ή το Άρθρο Ι. Σε τέτοιες περιπτώσεις, θα εφαρμόζονται οι επίσημοι Κανονισμοί των Special Olympics για το Τζούντο.

Σημείωση 1: Ένας προπονητής απαιτείται να έχει δίπλωμα αναγνωρισμένο από τον επίσημο φορέα της χώρας του για να μπορεί να έχει αυτή την ιδιότητα στο άθλημα.

Σημείωση 2: Ένας αθλητής με σύνδρομο Down στον οποίο έχει διαγνωστεί Ατλαντοαξονική αστάθεια, δεν μπορεί να λάβει μέρος στο άθλημα του τζούντο. Για περαιτέρω πληροφορίες και για τη διαδικασία άρσης αυτού του περιορισμού, παρακαλούμε ανατρέξτε στο Άρθρο Ι, Τμήμα Λ. 7. f.

Σημείωση 3: Όπου χρησιμοποιείται οποιοσδήποτε όρος αναφοράς σε πρόσωπο στο αρσενικό γένος (π.χ. με τη λέξη αθλητής), αναφέρεται σε πρόσωπα και των δύο φύλων, εκτός αν υπάρχει ειδική πρόνοια για το αντίθετο.

ΕΝΟΤΗΤΑ Α – Επίσημα Αγώνισμα

Στο τζούντο το προσφερόμενο αγώνισμα είναι ένα: Ατομικοί Αγώνες.

ΕΝΟΤΗΤΑ Β – Κατάταξη σε Ομίλους (Divisioning)

- Όλοι οι αθλητές που δηλώνονται να παίξουν στο άθλημα του τζούντο των Special Olympics θα κατατάσσονται σε αγωνιστικούς ομίλους αρχικά με βάση τα στοιχεία που ζητούνται στη φόρμα της δήλωσης συμμετοχής τους:
 - Φύλο
 - Ηλικία
 - Βάρος
 - Επίπεδο ικανότητας
- Οι αθλητές θα χωριστούν στη συνέχεια σε ομάδες παρομοίων ικανοτήτων. Μία περαιτέρω διαδικασία κατάταξης θα λάβει χώρα στον χώρο των αγώνων (σ.σ. ή σε παρόμοιο χώρο), πάνω στις εξατομικευμένες ικανότητες, η οποία θα βελτιώσει ακόμη τη διαδικασία. Κάθε αθλητής στην ομάδα του θα υποστεί μία δοκιμή των ατομικών του ικανοτήτων, στις παρακάτω τουλάχιστον τεχνικές (waza):
 - Δύο τεχνικές κατακράτησης (Osae-komi-waza)
 - Μία απελευθέρωση από μία τεχνική κατακράτησης (Toketa-waza)
 - Αρκετές πτώσεις ασφαλείας (Ukemi-waza) από διαφορετικές γωνίες
 - Δύο πτώσεις (Ukemi-waza), όταν τον ρίχνει ο αντίπαλος (Tori)



Επίσημοι Κανονισμοί Τζούντο SPECIAL OLYMPICS 2011

- ε. Δύο γυρίσματα από τη θέση (uke), όταν κρατείται από τον αντίπαλο στο έδαφος, σε κατακράτηση (Osae-komi-waza)
- στ. Δύο τεχνικές ρίψεων (Nage-waza)
- ζ. Δύο τεχνικές συνδυασμών (Renraku-waza)
- η. Μία αντιτεχνική ρίψης (Kaeshi-waza)
3. Η εκτίμηση των ικανοτήτων κατά τον παραπάνω κατάλογο (στον αριθμό 2) βασίζεται στα εξής:
- Τεχνική της κίνησης
 - Απόδοση του αθλητού
 - Ταχύτητα της τεχνικής
 - Αντίδραση του αθλητού
4. Οι αθλητές θα τοποθετηθούν σε αγωνιστικούς ομίλους (divisions) σύμφωνα με το φύλο, την ηλικία, την κατηγορία βάρους και το επίπεδο της ικανότητάς τους.
- Φύλο** — Άνδρας / Γυναίκα
 - Ηλικία** — Όλοι οι αθλητές που είναι κάτω των 16 ετών την ημέρα της διοργάνωσης, θα καταταγούν στους Νέους (Νεανίδες) και θα διαιρεθούν στις ακόλουθες ομάδες ηλικιών: 8–11 και 12–15. Όλοι οι αθλητές 16 ετών και άνω την ημέρα της διοργάνωσης θα καταταγούν στους Άνδρες (Γυναίκες) και θα διαιρεθούν στις ακόλουθες ομάδες ηλικιών: 16-21, 22-30 και 31 και άνω.
 - Βάρος** — Εάν το βάρος ενός αθλητού δεν εμπίπτει στην κλίμακα που ακολουθεί, δεν επιτρέπεται να υπάρξει απόκλιση μεγαλύτερη του δέκα τοις εκατό σε σχέση με το βάρος κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της κατάταξης σε ομίλους (divisioning). Εάν ένας αθλητής δεν μπορεί να ενταχθεί σε κάποια ομάδα κατά την πρώτη ή δεύτερη φάση της διαδικασίας κατάταξης σε ομίλους, μία περαιτέρω διαδικασία θα αποφασιστεί κατά τη διακριτική ευχέρεια των εμπλεκόμενων προπονητών και των οργανωτών των αγώνων. Το κριτήριο στην περίπτωση αυτή πρέπει να είναι η ασφάλεια πριν από την ηλικία, το βάρος και το επίπεδο ικανότητας για όλους τους αθλητές που κρίνονται προς ένταξη στην υπό σχηματισμό ομάδα.

Κορίτσια 8-11 ετών	Κορίτσια 12-15 ετών	Κορίτσια 16 ετών	Γυναίκες	Αγόρια 8-11 ετών	Αγόρια 12-15 ετών	Αγόρια 16 ετών	Άνδρες
-24 κ.κ.				-24 κ.			
24-26 κ.				24-26 κ.			
26-28 κ.				26-28 κ.			
28-31 κ.				28-31 κ.	-31 κ.		
31-34 κ.	-34 κ.			31-34 κ.	31-34 κ.		
34-37 κ.	34-37 κ.			34-37 κ.	34-37 κ.		
37-41 κ.	37-40 κ.	-40 κ.		37-41 κ.	37-41 κ.		
41-45 κ.	40-44 κ.	40-44 κ.		41-45 κ.	41-45 κ.	-46 κ.	
45-50 κ.	44-48 κ.	44-48 κ.	-48 κ.	45-50 κ.	45-50 κ.	46-50 κ.	
+50 κ.	48-52 κ.	48-52 κ.	48-52 κ.	+50 κ.	50-55 κ.	50-55 κ.	
	52-57 κ.	52-57 κ.	52-57 κ.		55-60 κ.	55-60 κ.	-60 κ.
	57-63 κ.	57-63 κ.	57-63 κ.		60-66 κ.	60-66 κ.	60-66 κ.
	+ 63 κ.	63-70 κ.	63-70 κ.		66-73 κ.	66-73 κ.	66-73 κ.
		+70 κ.	70-78 κ.		+73 κ.	73-81 κ.	73-81 κ.
			+78 κ.			+81 κ.	81-90 κ.
							90-100 κ.
							+100 κ.



5. Επίπεδο ικανότητας — Ο προπονητής πρέπει να καθορίσει το επίπεδο ικανότητας των αθλητών που έχουν δηλωθεί, ακολουθώντας τα παρακάτω κριτήρια:

α. **Επίπεδο ικανότητας I:** Ένας αθλητής που μπορεί να προπονηθεί και να συναγωνιστεί με αθλητές της κύριας μορφής του αθλήματος, σε αγώνες σωματειακού επιπέδου. Ένας τέτοιος αθλητής μπορεί να αποδώσει κατά 80-100 τοις εκατό τις προκαθορισθείσες τεχνικές για τις ατομικές ικανότητες. Επίσης ο αθλητής αυτός έχει καλή αντίληψη της έννοιας και του στόχου ενός αγώνα.

β. **Επίπεδο ικανότητας II:** Ένας αθλητής που μπορεί να προπονηθεί και να μετάσχει σε ελαφρού είδους συναγωνιστική δραστηριότητα με αθλητές της κύριας μορφής του αθλήματος και μπορεί να αποδώσει κατά 60-80 τοις εκατό τις προκαθορισθείσες τεχνικές για τις ατομικές ικανότητες. Αυτός ο αθλητής έχει αντίληψη της έννοιας και του στόχου του αγώνα.

γ. **Επίπεδο ικανότητας III:** Ένας αθλητής που μπορεί να ανταποκριθεί στην προπόνηση με αθλητές της κύριας μορφής του αθλήματος, αλλά που πρέπει να μετάσχει σε αγώνες ειδικής μορφής με αθλητές του ιδίου επιπέδου. Αυτός ο αθλητής μπορεί να αποδώσει κατά 50-60 τοις εκατό τις προκαθορισθείσες τεχνικές για τις ατομικές ικανότητες. Επίσης, ο αθλητής καταλαβαίνει τους περισσότερους κανονισμούς, την έννοια και τον στόχο του αγώνα.

δ. **Επίπεδο ικανότητας IV:** Ένας αθλητής που μπορεί να ανταποκριθεί μόνο σε ειδική προπόνηση και αγώνες. Ένας τέτοιος αθλητής χρειάζεται καθοδήγηση κατά τη διάρκεια του αγώνα, αλλά καταλαβαίνει τους περισσότερους κανονισμούς και τον στόχο του αγώνα. Ο αθλητής αυτός μπορεί να αποδώσει κατά 40-50 τοις εκατό τις προκαθορισθείσες τεχνικές για τις ατομικές ικανότητες. Επίσης, πρέπει να αγωνιστεί βασικά υπό τη μορφή ενός ζωηρού παιχνιδιού στο έδαφος (ne-waza), κυρίως για λόγους ασφαλείας.

ε. **Επίπεδο ικανότητας V:** Ένας αθλητής που μπορεί να ανταποκριθεί μόνο σε ειδική προπόνηση και αγώνες και χρειάζεται ειδική φροντίδα κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης. Αυτός ο αθλητής έχει ανάγκη μεγάλης καθοδήγησης κατά τη διάρκεια του αγώνα, και ο αγώνας κατά βάση οφείλει να προσαρμόζεται στους αθλητές του είδους. Η απόδοση του αθλητή είναι κατά 30 τοις εκατό ή και λιγότερο στις προκαθορισθείσες τεχνικές για τις ατομικές ικανότητες. Επίσης, ο αθλητής αυτός πρέπει πάντα να αγωνίζεται υπό τη μορφή ενός ζωηρού παιχνιδιού στο έδαφος (ne-waza), κυρίως για λόγους ασφαλείας.

6. Αυτά τα κριτήρια θα χρησιμοποιούνται από τον Διοργανωτή για μία πρώτη κατάταξη σε ομίλους με βάση τις ικανότητες, οι οποίες θα συνεκτιμηθούν για την τελική κατάταξη.

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ — Κανονισμοί των Αγώνων

1. Σε όλες τις περιπτώσεις όπου οι κανονισμοί δεν διευκρινίζουν συγκεκριμένα, αλλά ο διαιτητής έχει τη γνώμη ότι η ασφάλεια ενός ή και των δύο αγωνιζόμενων διακυβεύεται, τότε αυτός θα σταματά / αναβάλλει τον αγώνα αμέσως και θα παίρνει όσα μέτρα κρίνει αναγκαία. Από εδώ εξουσιοδοτείται να λαμβάνει πειθαρχικά μέτρα, λαμβάνοντας υπ' όψιν την πρόθεση της πράξης.



Επίσημοι Κανονισμοί Τζούντο SPECIAL OLYMPICS 2011

2. Για την ομάδα ηλικιών από 12 και κάτω, ο χρόνος του αγώνα είναι δύο λεπτά. Για τις ηλικιακές ομάδες άνω των 12, η διάρκεια του αγώνα θα είναι το λιγότερο δύο και το πολύ τρία λεπτά, πράγμα που θα καθορίζεται από τους διοργανωτές.
3. Εάν ένας αθλητής χρειάζεται βοήθεια κατά την είσοδό του στον αγωνιστικό χώρο, ο προπονητής επιτρέπεται να τον βοηθήσει επικουρούμενος από έναν (κριτή) διαιτητή.
4. Κατά την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής, πρέπει να αποτυπώνεται πάνω στο έντυπο της εγγραφής το εάν ένας αθλητής θα αγωνιστεί στο tachī-waza (αρχίζοντας όρθιος) ή στο ne-waza (αρχίζοντας γονατιστός ή καθήμενος).
5. Υπάρχουν δύο στάσεις στο ne-waza, από τις οποίες ο αθλητής μπορεί να αρχίσει τον αγώνα:
 - α. Η γονατιστή στάση
 - β. Καθήμενος δίπλα στον αντίπαλό του, με τα χέρια και των δύο στο βασικό kumi-kata (θέση πιασίματος) και τα πόδια τους τεντωμένα μπροστά.
6. Εάν ένας αθλητής ένεκα δυσχέρειάς του πρέπει να αρχίσει τον αγώνα στο ne-waza, ο αντίπαλός του πρέπει να προσαρμοστεί ως προς τη φυσική όρθια θέση του και να αρχίσει τον αγώνα στο ne-waza.
7. Εάν ένας διαιτητής, για λόγους ασφαλείας, δεν συμφωνεί να αρχίσει τον αγώνα στο tachī-waza, μπορεί πάντα να αρχίσει τον αγώνα στο ne-waza ή να αλλάξει από tachī-waza στο ne-waza. Οι αθλητές και οι προπονητές τους πρέπει να συμμορφωθούν με την απόφαση του διαιτητού.
8. Ένας αγώνας που άρχισε στο ne-waza, πρέπει να συνεχιστεί στο ne-waza.
9. Σε οποιαδήποτε στιγμή, είναι δυνατόν να σημειωθεί βαθμός από τεχνική ρίψεως στο ne-waza, με την προϋπόθεση ότι ο αγώνας άρχισε στο ne-waza ή ότι ο αγώνας μετέπεσε μετά από αλλαγή στο ne-waza.
10. Εάν οι αθλητές αγωνίζονται στο ne-waza, δεν επιτρέπεται να σπρώξουν τον αντίπαλό τους προς τα πίσω.
11. Τόσο στο tachī-waza όσο και στο ne-waza, ο διαιτητής πρέπει να βεβαιώνεται ότι ο λαιμός του αθλητού δεν κλειδώνεται με τρόπο που να εκτίθεται σε τραυματισμό.
12. Τεχνικές που δεν επιτρέπονται:
 - α. Τεχνικές που μοιάζουν με ρίψεις αυτοθυσίας (sutemi-waza)
 - β. Τεχνικές στρεβλώσεων (ude-kansetsu-waza)
 - γ. Τεχνικές περιτύλιξης / περίπτυξης των χεριών – πνικτικές λαβές (shime-waza)
 - δ. Sankaku-waza (τριγωνικές τεχνικές)
 - ε. Η εκτέλεση μιας ρίψης προς τα εμπρός πέφτοντας πάνω στο ένα ή και στα δύο γόνατα.
 - στ. Το να τραβήξεις από το έδαφος και τα δύο πόδια του αντιπάλου με τα δύο χέρια (morote-gari και gyo-ashi-dori)



- ζ. Το να αρπάξεις ένα πόδι του αντιπάλου και να θερίσεις το πόδι που τον υποστηρίζει (o-uchi-gari).
 - η. Το να πέσεις επάνω στον άλλο αγωνιζόμενο μετά την εκτέλεση μιας καλής τεχνικής.
13. Ένας προπονητής πρέπει να έχει ένα ισχύον δίπλωμα της Εθνικής του Ομοσπονδίας για να μπορεί να εκτελεί το έργο του στο άθλημα.

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ - Ποινές

1. Σε περίπτωση εκτέλεσης μιας απαγορευμένης ενέργειας, ο διαιτητής πρέπει να προειδοποιήσει και να εξηγήσει στον αθλητή τη φύση της απαγορευμένης ενέργειας. Εάν υπάρξει επανάληψη, ο διαιτητής πρέπει να προχωρήσει σε πειθαρχικά μέτρα.
2. Εάν ένας αθλητής τραυματιστεί και δεν μπορεί να συνεχίσει τον αγώνα ως συνέπεια μιας απαγορευμένης ενέργειας, ο τραυματισμένος αθλητής ανακηρύσσεται νικητής. Όλοι οι τραυματισμοί μπορούν να τύχουν περιποίησης πάνω στο tatami από το ιατρικό προσωπικό, με τη βοήθεια του προπονητού του αθλητού, αν ζητηθεί.
3. Κανένα πρόσωπο δεν επιτρέπεται να ανέβει στα στρώματα χωρίς την άδεια του διαιτητού.

ΕΝΟΤΗΤΑ Ε – Αγωνιστικός Χώρος

1. Ο αγωνιστικός χώρος πρέπει να έχει έκταση τουλάχιστον 6 επί 6 μέτρα και το πολύ 10 επί 10 μέτρα.
2. Ο αγωνιστικός χώρος πρέπει να περιβάλλεται από μία περιοχή ασφαλείας, πλάτους τουλάχιστον 3 μέτρων. Σε περίπτωση γειτονικών αγωνιστικών περιοχών, επιτρέπεται η χρήση κοινής περιοχής ασφαλείας, πλάτους το λιγότερο 4 μέτρων.

ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤ – Οι Διαιτητές-Κριτές

1. Τρεις διαιτητές
2. Ένας γραφέας των αποτελεσμάτων
3. Ένας χρονομέτρης

Σημείωση: Για διοργανώσεις μεγάλης έκτασης και σημασίας και ανάλογα με τις ανάγκες, ο Διοργανωτής μπορεί και είναι επιθυμητό να χρησιμοποιήσει το πλήρες προσωπικό τεχνικών, που περιγράφεται στους κανονισμούς της IJF.

ΕΝΟΤΗΤΑ Ζ - Εξοπλισμός

1. Ένας πίνακας χειρός για κάθε αγωνιστική περιοχή
2. Δύο χρονόμετρα
3. Ένα τραπέζι Γραμματείας με τρεις καρέκλες
4. Δύο καρέκλες για τους κριτές



Επίσημοι Κανονισμοί Τζούντο SPECIAL OLYMPICS 2011

5. Μία κόκκινη και μία άσπρη ζώνη για τους αθλητές
6. Μία ηχητική συσκευή για τη σήμανση του τέλους του αγώνα
7. Στους προπονητές των αθλητών θα παρέχεται από μία καρέκλα τοποθετημένη στην αντίστοιχη θέση τους.

Σημείωση: Για διοργανώσεις μεγάλης έκτασης και σημασίας και ανάλογα με τις ανάγκες, ο Διοργανωτής μπορεί και είναι επιθυμητό να χρησιμοποιήσει όλα τα εφόδια, που περιγράφονται στους κανονισμούς της IJF.