

Stanisław Kacprzycki

**Ewolucja
zmian przepisów
walki Judo
1970 -2010**

Warszawa 2011

Spis treści:

Wstęp	str. 1
Rozdział I – Rys historyczny JUDO	str. 2 - 6
Rozdział II – Zasady walki JUDO	str. 7 – 8
Rozdział III – Zmiany w przepisach walki JUDO w latach 1970 – 2010	str. 9 – 34
Rozdział IV – Podsumowanie	str. 35 – 37
Bibliografia	str. 38

WSTĘP

„Konfrontacja sportowców w obrębie poszczególnych dyscyplin i konkurencji i w ramach ustalonych reguł – czyli walka sportowa jest esencją sportu”

Każda dyscyplina sportowa obwarowana jest szczegółowymi przepisami, które wraz z rozwojem cywilizacji podlegają modyfikacji. Jednak tradycja kulturowa i historyczna na której opierają się przepisy większości dyscyplin sportowych nie może całkowicie przeciwstawić się dynamicznym zmianom w otaczającym nas świecie.

Świetnym przykładem jest ewolucja zmian przepisów walki sportowej judo.

Filozofia JUDO zbudowana na podstawie religii: buddyjskiej, konfucjanizmu i shintoizmu, która łączy je harmonijnie z dziedzictwem wielowiekowej tradycji technik walki uprawianych przez walecznych samurajów (Adam 1996). Trzeba przyznać, że zachowuje swoją autonomię i dość skutecznie opiera się różnym próbom zmian przez blisko 130 lat od powstania JUDO.

Dynamiczny rozwój JUDO nastąpił po drugiej wojnie światowej. Kiedy zaś JUDO stało się dyscypliną olimpijską (1964) prawie wszystkie kraje o różnych, przecież religiach i filozofiach zainteresowały się tym sportem. Musiała więc nastąpić unifikacja przepisów walki, chociaż następuje to bardzo powoli. Sukcesywnie wprowadzano zmiany: nowe kategorie wagowe, judo kobiet, modyfikowano sprzęt.

Aby JUDO było bardziej „czytelne” dla widza starano się uprościć przepisy. Wprowadzono kolorowe judo-gi. Tzw. „jawne sędziowanie” na bieżąco informuje o przebiegu walki. Przy sędziowaniu zaczęto korzystać z kamer video co pozwala na unikanie pomyłek sędziowskich.

Wraz ze wzrostem popularności JUDO ogromnie wzrosła liczba pretendentów do medali. Pojawiły się nowe techniki i nowe rozwiązania taktyczne.

Za rozwojem tym musiały nadążyć zmiany w przepisach samej walki JUDO.

Rozdział I

Rys historyczny JUDO

Judo wywodzi się z japońskich sztuk walki wręcz, które powstało w dawnej Japonii – kraju silnie sfeudalizowanym, zamkniętym na świat, w którym uprzywilejowana klasa wojowników zwanych samurajami poświęcała życie w doskonaleniu sztuki wojennej oraz służbie swemu panu. W tym okresie istniało wiele szkół walki specjalizujących się w różnych stylach i formach walki za pomocą broni takich jak miecze i noże, dzidy i kije, łuki i strzały. Gdy samuraj tracił broń w walce musiał umieć posługiwać się własnym ciałem, walcząc samymi rękoma i nogami. Użycie tych środków wymagało długoletniej nauki i praktyki w połączeniu z wyuczoną i często graniczącą ze śmiercią zręcznością. Sekrety szkół sztuk wojennych były pilnie strzeżone a ich nauczyciele (mistrzowie) cieszyli się ogromnym szacunkiem i poważaniem (Kobayshi i Sharp 1998).

Po upadku szogunatu Tokugawa (1576 – 1867) odrestaurowane zostało Cesarstwo. W 1876 Cesarz zakazał noszenie mieczy samurajskich. Spowodowało to ogromną zmianę w rodzajach broni i metodach walki. Wiele szkół uległo rozwiązaniu a znane sztuki walki zaczęły stopniowo zanikać. Wielcy mistrzowie ju-jutsu utracili swoje wysokie pozycje społeczne i znaczenie. Społeczeństwo nadal jednak pamiętało i wysoko ceniło wszystko co związane było z etosem wojowników. Filozofia samurajów, ich kodeks honorowy, zbiór wartości i reguł postępowania (odwaga i honor, lojalność i prawda, pogarda dla dóbr materialnych, poszukiwanie drogi do osiągnięcia mistrzostwa w sztukach walki) budziły szacunek u zwykłych ludzi (Witkowski i wsp. 2009).

Człowiekiem, który postanowił ożywić stare metody sztuki walki i uratować je przed całkowitym zapomnieniem był JIGORO KANO (1860 – 1938). Urodził się 7 października 1860 w Mikage, niedaleko Kobe, jako trzeci syn Jirosaku Mareshiba Kano, związanego z rządem wojskowym (szogunatem). Ponieważ był drobny i delikatny nazywano go „mały Nobunosuke” (słynny wojownik, który choć niezbyt wysoki, to jednak swoją odwagą zapewnił cesarzowi tron). Rodzina, dobrze sytuowana, była znana w Mikage z produkcji sake. W 1873 roku został uczniem prywatnej szkoły brytyjskiej w Tokio gdzie, ze względu na doskonałe wyniki w nauce uważano go za cudowne dziecko (Adam 1996). Był człowiekiem niewielkiego wzrostu (ok. 155 cm) i małej wagi (ok. 50 kg) a przy tym zbyt dumny aby znosić upokorzenia od silniejszych kolegów postanowił nauczyć się bronić. Już jako student literatury tokijskiego Uniwersytetu Cesarskiego pod koniec lat 70-tych XIX wieku rozpoczął poszukiwania i studiował zanikające sztuki walki u starych nauczycieli. Zaczął u

Teisonuke Yagi i Hachinosuke Fukuda ze słynnej szkoły Tenshin-Shinyo-Ryu. Gdy w 1879 roku Fukuda zmarł Kano przejął jego rękopisy i kontynuował ćwiczenia u Masatomo ISO, uważanego wówczas za jednego z najlepszych techników ju-jutsu. Już wtedy Kano stał się wzorcem dla innych studentów. Iso zmarł w 1881 roku więc Kano przeniósł się do mistrza Tsunetoshi Iikubo ze szkoły Kito-Ryu. Jigoro Kano wykupywał z księgarni różne zapiski dotyczące ju-jutsu. W 1882 roku, pieniądze zarobione za przetłumaczenie z angielskiego na japoński „Traktatu o etyce” Kano poświęcił na wybudowanie DOJO (*miejsce poszukiwania drogi*), o powierzchni dwunastu tatami (wymiary tatami: 188 x 94 x 6 cm). Znalazł na nie miejsce w kącie starej świątyni Eishoji. Był już profesorem na Wydziale Ekonomii Politycznej Uniwersytetu Gakushuin a w buddyjskiej świątyni Eishoji prowadził prywatne kursy angielskiego i z ekonomii politycznej. Po nauce studenci w dojo ćwiczyli ju-jutsu razem ze swym profesorem Kano. Z czasem coraz bardziej uświadamiali sobie, że profesor Kano traktuje ćwiczenia bardzo poważnie a nie jak zwykłe hobby.



Kimono mistrza Kano uszyte przez jego siostrę, pod koniec nauki ju-jutsu w szkole Kito-Ryu (1881 r.)

Jigoro Kano posiadał już ogromną wiedzę teoretyczną i praktyczną z ju-jutsu. Usystematyzował i ulepszył chwytty starego ju-jutsu dokładając do nich wiele własnych przemyśleń. Usunął z ju-jutsu elementy mogące zagrażać życiu i zdrowiu ćwiczących, a zarazem wprowadził w to miejsce wiele nowych technik,

stworzonych przez siebie i nadał im taką formę, w jakiej obecnie są uprawiane na całym świecie.

Nowa sztuka walki wyrosła więc nie tylko z osobistych doświadczeń jej twórcy i choć opierała się na fundamentach i kilku najwybitniejszych metodach ju-jutsu, stanowiła formę budo. Pojmowana jako filozofia i praktyka dawnych systemów walki w postaci złagodzonej, służącej zdrowiu i kultywacji wzorców najszlachetniejszej części samurajskiej klasy, miała być tradycją żywą, rodzajem powinności obywatelskiej. Wizja Kano czyniła z dawnych sekretów sposób na życie – nie elitarny, ale dostępny wszystkim. Tylko w tym widział on możliwość ratowania bojowej wiedzy dawnego typu, doceniając w pełni jej wartości pedagogiczne, etyczne i poznawcze (Tokarski 1989).

W 1882 roku Jigoro Kano założył szkołę i nazwał ją KODOKAN-JUDO (w odróżnieniu od istniejącej już szkoły ju-jutsu noszącą nazwę JUDO).

W szkole tej zaczął nauczać własnego systemu kształtowania człowieka opartego na trzech głównych celach:

- rozwój fizyczny (*renshindo*),
- biegłość w rywalizacji (*shoubuho*),
- rozwój umysłowy (*shushinho*), (Kobayashi i Sharp 1988, Witkowski i wsp. 2009).

Uczniowie Kano zaczęli podziwiać i rozumieć filozofię judo. Z czasem wielu z nich stało się znanymi nauczycielami judo.

Ogromną zasługą Jigoro Kano jest nie tylko opracowanie nowego systemu kultury fizycznej ale także wprowadzenie pojęcia: „Wraz z doskonaleniem ciała – doskonalenie umysłu i ducha” co staje się później jedną z głównych zasad judo. Jigoro Kano stawia swojej szkole o wiele wyższe cele, różną treść i technikę od starego ju-jutsu.



Obraz przedstawiający trening w Kodokanie (około 1887 r.)

Bardzo szybko szkoła Kodokan-Judo zyskuje ogromną popularność w Japonii. Dzięki wielkiemu autorytetowi Jigoro Kano, jego nieprzeciętnym cechom charakteru i osobistej kulturze rozwój judo postępuje żywiołowo.

Momentem przełomowym dla judo było spotkanie między szkołą Kodokan-Judo a najsłynniejszą, w tamtych czasach, szkołą ju-jutsu Totsuko-Ryu. Spotkanie odbyło się w 1886 roku. Z obydwu stron wystąpiło po 15 zawodników. Spotkanie zakończyło się ogromnym sukcesem Kodokanu. W 13 walkach zwyciężyli zawodnicy Kodokanu a dwie walki zakończyły się remisem (Jasiński i wsp. 1989).

Od tego momentu następuje szybki rozwój judo w Japonii. W krótkim czasie judo zostaje wprowadzone do wielu szkół różnych stopni i staje się podstawą narodowego systemu wychowania fizycznego w Japonii. Nazwa judo wypiera starą nazwę ju-jutsu. W 1887 roku Jigoro Kano ustala techniki Kodokan-Judo, które są ciągle udoskonalane. Definitywnie ustala je w 1922 roku. W tym samym roku powstaje Kulturalne Stowarzyszenie Kodokanu i ustalone są ruchy społeczne i hasła: „maksymalna skuteczność”, „wzajemne dobro, powszechna korzyść i postęp”(Jasiński i współnicy 1989). W 1899 roku ustala przepisy sędziowskie judo sportowego. Dziesięć lat później został członkiem Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego (MKOL), a w 1911 roku – pierwszym prezydentem Federacji Sportu Japonii.

Jego pasja i zaangażowanie doprowadziły do stworzenia sztuki walki nawiązującej do najlepszych idei i tradycji samurajów. Wytyczył drogę dla wspaniałego systemu wychowania fizycznego oraz pięknej dyscypliny sportu (Witkowski i wsp. 2009).

Kano prawie od samego początku przedstawiał judo jako dyscyplinę sportową, jednak wiele czasu minęło, nim przyznano jej statut wartościowej dyscypliny sportowej o charakterze masowym. Ważnym momentem było uznanie judo jako sport masowy i włączenie go w Japonii w 1911 roku do obowiązkowych zajęć szkolnych. Ale już wcześniej uczniowie Kano rozjechali się w różne strony świata, aby popularyzować nowy sport.

Sam Jigoro Kano również wiele podróżuje po świecie, w tym kilkakrotnie wizytuje Europę, dając wspaniałe pokazy i odczyty, propagując w ten sposób wartość swojej sztuki – JUDO. Pełni też wiele odpowiedzialnych funkcji państwowych i społecznych w Japonii i poza jej granicami.

Jako członek MKOL osiągnął w 1935 roku przyznanie Japonii Igrzysk Olimpijskich w Tokio w 1940 roku. Druga wojna światowa zniweczyła te plany. (Witkowski i wsp. 2009).



Mistrz Kano demonstruje techniki judo

Mając 78 lat, profesor Jigoro Kano umiera na statku „Hikawa-Maru” 4 maja 1938 roku wracając z Kairu, z posiedzenia MKOL (Witkowski 1993).

Międzynarodowa Federacja Judo (International Judo Federation – IJF) powstała dopiero w 1951 i zrzeszała 13 państw. Pierwsze Mistrzostwa Świata odbyły się w Tokio w maju 1956 roku (wyłącznie w kategorii OPEN i tylko mężczyźni) i wzięło w nich udział 31 zawodników z 21 państw. Później mistrzostwa organizowano w co 3 lata a następnie co 2 lata. Na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio w 1964 judo było dyscypliną pokazową. Chcąc dać szansę zawodnikom lżejszym po raz pierwszy wprowadzono na nich kategorie wagowe: do 68 kg, do 80 kg i powyżej 80 kg oraz tradycyjnie w kategorii OPEN. Na stałe do programu igrzysk Judo weszło dopiero na XX Igrzyskach Olimpijskich w Monachium w 1972r. (Witkowski i wsp. 2009).

Już na Igrzyska Olimpijskie w Tokio ustalono, że drugie WAZA-ARI to IPPON, określono pole walki i systemy rozgrywania zawodów określono, że walkę prowadzi trzech sędziów, określono strój sędziowski oraz ich gesty.

Zespół pod przewodnictwem japończyka Kawamura Teizo przygotował projekt zmian przepisów na podstawie wniosków po Mistrzostwach Świata w 1956, 1958, 1961 i IO w 1964. Wprowadzano je na Kongresach IJF w Rio de Janeiro w 1965 roku oraz w Salt Lake City w 1967 roku. Były to nowe oceny IJF dotyczące IPPON, WAZA-ARI, WAZA-ARI NI CHIKAI WAZA (później YUKO), KINSA (później KOKA). Wprowadzono nowe kategorie wagowe: do 63 kg., do 70 kg., do 80 kg., do 93kg. i powyżej 93kg.

Rozdział II

Zasady walki w judo:

JUDO jest rodzajem walki, rozgrywanej pomiędzy dwoma zawodnikami zwanymi JUDOKA ubranymi w specjalny ubiór: JUDO-GI, uszyty z mocnego, miękkiego materiału. Judo-gi składa się z:

- KEIKO-GI (*bluza*),
- ZUBON (*długie spodnie*),
- OBI (*długi pas*),

Zawodnicy walczą na specjalnej macie: TATAMI, ułożonej z twardych materacy o grub. 4 – 5 cm. Walka jest prowadzona przez arbitra przy pomocy dwóch sędziów pomocniczych, siedzących za przeciwległymi rogami pola walki.

Technika i taktyka JUDO opiera się na dwóch podstawowych zasadach: zasadzie JU (*zwinności i ustępowaniu*), polegającej na doprowadzeniu przeciwnika do sytuacji zachwianej równowagi(*pozycji*), w której nawet słabszy fizycznie zawodnik będzie mógł zwyciężyć silniejszego oraz na zasadzie „maksimum skuteczności” polegającej na stosowaniu racjonalnych technicznie rzutów i chwytów.(Pawluk 1981)

Technika JUDO składa się z rzutów: NAGE-WAZA, polegających na pozbawieniu przeciwnika równowagi i przewróceniu (rzuceniu) go na matę za pomocą rąk, wspomaganych działaniem nóg lub bioder oraz techniki chwytów: KATAME-WAZA, które dzielą się na trzymania: OSAEKOMI-WAZA, dźwignie: KANSETSU-WAZA oraz duszenia: SHIME-WAZA.

Istnieje również grupa technik obronnych: ATE- lub ATEMI-WAZA, w której stosowane są uderzenia i kopnięcia oraz obrony przed mieczem, nożem i pistoletem ale technik tych nie stosuje się w walce sportowej w judo.

Nazwy technik JUDO oraz komendy sędziowskie stosowane są w języku japońskim z pisownią angielską.

Walka JUDO rozpoczyna się komendą arbitra: HAJIME (*naprzód, zaczynać*) a kończy się komendą: SOREMADE (*to już wszystko, koniec walki*). Walkę przerywa komenda: MATTE (*przerwać*). Czas walki (*kiedyś ciągły dziś efektywny*) w zależności od kategorii wiekowej, rodzaju zawodów, (*kiedyś też i fazy zawodów*) wynosi od 2 do 5 minut (*Kiedyś walczone bez limitu wiekowego i wagowego. Później wprowadzono ograniczenie od 3 do 20 minut oraz wagi: najpierw 3 potem 5 a dziś obowiązuje 7 kategorii wagowych*).

Wynik walki oceniany jest na podstawie wartości wykonywanych przez zawodników rzutów i chwytów oraz udzielanych kar za czynności niedozwolone, ogłaszanych przez arbitra i rejestrowanych na tablicy wyników umieszczonej obok maty.

Walka zostaje zakończona po uzyskaniu przez jednego z zawodników punktu: IPPON, który uzyskuje się za:

- wzorowe wykonanie rzutu (*przeciwnik musi upaść z siłą, szybkością i kontrolą na większą część pleców*),
- utrzymanie pod kontrolą przeciwnika na plecach lub ich części przez 25 sekund (*kiedyś 30 sekund*) – techniką trzymania: OSAEKOMI-WAZA,
- zmuszenie przeciwnika do poddania się przez zastosowanie dźwigni: KANSETSU-WAZA, (*dźwignia lub próba jej wykonania gdziekolwiek indziej niż na staw łokciowy kończy się dyskwalifikacją: HANSOKU-MAKE*),
- zmuszenie przeciwnika do poddania się przez zastosowanie duszenia: SHIME-WAZA.

W przypadku trochę mniej doskonałego rzutu lub trzymania trwającego 20 do 24 sekund (*kiedyś 25 do 29 sekund*) zawodnik może uzyskać: WAZA-ARI (*prawie IPPON*). Dwa WAZA-ARI są traktowane jako IPPON i kończą walkę.

Po jeszcze mniej skutecznym rzucie, np. rywal upadnie na bok a nie na plecy, lub trzymaniu 15 do 19 sekund (*kiedyś 20 do 24 sekund*) zawodnik może uzyskać: YUKO (*prawie WAZA-ARI*).

W wypadku słabej skuteczności rzutu, np. przeciwnik upadnie tylko na biodra, lub utrzymaniu 10 do 14 sekund, zawodnik mógł uzyskać KOKA (*prawie YUKO*). **Uwaga:** KOKA aktualnie nie jest oceniane jako akcja punktowa (*od 1.01.2009r*).

Za czynności niedozwolone w walce JUDO, takie jak unikanie walki, fałszywe ataki, nieprawidłowy uchwyt: KUMI-KATA, opuszczanie pola walki, itp. lub działanie w sposób zagrażający bezpieczeństwu przeciwnika (*czyny zabronione są bardzo szczegółowo ujęte w przepisach walki*) arbiter, w zależności od rangi przewinienia, udziela kar:

- SHIDO (*zwrócenie uwagi -*),
- CHUI (*ostrzeżenie – nie funkcjonuje od 1.01.2005r kiedy kary te przeniesiono do grupy SHIDO*),
- KEIKOKU (*napomnienie – również nie funkcjonuje od 1.01.2005r, a kary te przeniesiono do grupy HANSOKU-MAKE*),
- HANSOKU-MAKE (*dyskwalifikacja – przeciwnik wygrywa przez IPPON*).

Za każdą z kar przeciwnik otrzymuje odpowiednią ilość punktów.

Jeśli upłynął czas walki a żaden z zawodników nie uzyskał przewagi punktowej (*na tablicy wyników jest równowaga*) to arbiter wydaje komendę: HANTEI i równocześnie z sędziami bocznymi wskazują kto ich zdaniem wygrał w tej walce. Następnie arbiter zgodnie z zasadą: "większości trzech" wskazuje zwycięzcę walki. (*Aktualnie obowiązuje dogrywka: GOLDEN SCORE i jeśli ona nie przyniesie rozstrzygnięcia to następuje komenda: HANTEI*).

W zawodach drużynowych dopuszczalne są remisy: HIKI-WAKE.

Rozdział III

Zmiany w przepisach walki JUDO w latach 1970 – 2010:

Przepisy walki wprowadzone w 1970 roku - skrót najważniejszych punktów:

1. Miejsce walki:

Walka judo odbywa się na macie o wymiarach minimum 14 x 14 m i maksimum 16 x 16 m i powinna być pokryta „TATAMI” lub innym materiałem wykonanym z podobnego tworzywa.

„Powierzchnia walki” na macie jest podzielona na dwie strefy przez czerwony pas szerokości około 7 cm, umocowanym do maty równolegle do jej czterech krawędzi. Strefa zawarta wewnątrz, (o wymiarach minimum 9 x 9 m i maksimum 10 x 10 m), wliczając w to pas rozdzielający, nazywa się „polem walki”. Strefa otaczająca pole walki nazywa się „powierzchnią bezpieczeństwa”.

W czasie walki mata musi być umieszczona na elastycznej platformie. Dopuszcza się aby sąsiadujące maty miały jedną wspólną powierzchnię bezpieczeństwa.

2. Ubiór zawodników:

Zawodnicy judo ubrani są w JUDO-GI przepasane przepisowym pasem, według stopnia zaawansowania. Oprócz tego zawodnicy przepasani są wstążką, gdzie pierwszy wyczytany zakłada czerwoną a drugi białą wstążkę. JUDO-GI powinno odpowiadać następującym wymaganiom:

- a) bluza (*KEIKO-GI*) musi być tak długa aby po zawiązaniu jej pasem w talii, zakrywała biodra,
- b) rękawy powinny być luźne i tak długie, aby zakrywały więcej niż połowę przedramienia (prześwit pomiędzy rękawem a ręką w najgrubszej części przedramienia wynosi 3 do 5 cm w koło),
- c) spodnie muszą być luźne i zakrywać więcej niż połowę podudzia (prześwit pomiędzy nogawką a najgrubszą częścią łydki wynosi 5 do 8 cm w koło),
- d) pas powinien opasywać dwukrotnie zawodnika w tali być zawiązany na węzeł płaski aby zabezpieczyć bluzę od zbytniego rozluźnienia a jego zwisające końce mają mieć długość 15 cm.

3. Pole walki:

Zawodnicy walczą na polu walki. Jakakolwiek technika judo, wykonana poza polem walki przez jednego lub obu zawodników, jest nieważna.

Zawodnik zostaje uznany za pozostającego poza obrębem pola walki, gdy np. wykonuje SUTEMI-WAZA albo NE-WAZA, a więcej niż połowa jego ciała znajduje się poza polem walki. Jeżeli jednak zawodnik rzuca swojego przeciwnika poza pole walki, ale sam pozostaje wewnątrz tego pola tak długo, aż efekt techniki jest wyraźnie widoczny, wtedy jest ona uznawana za ważną.

Przy technikach takich jak o-uchi gari lub ko-uchi gari stopa lub noga atakującego może opuścić pole walki o ile atakujący nie przeniósł na nią swojego ciężaru w momencie gdy znajdowała się nad polem bezpieczeństwa.

4. Czas trwania walki:

Czas trwania walki jest ustalony i nie może być krótszy niż 3 minuty oraz dłuższy niż 20 minut. Jednak, w pewnych określonych warunkach może być przedłużony. Walkę rozpoczyna komenda: HAJIME (*zaczynać*), przerywa: MATTE (*chwilowo przerwać*), wstrzymuje: SONO-MAMA (*nie ruszać się*) i kończy: SORE-MADE (*koniec walki*). Czas jest ciągły tzn. komenda MATTE nie zatrzymuje czasu walki. Gdy następuje dłuższa przerwa, np. poprawienie judo-gi lub interwencja lekarza to arbiter ogłasza JIKAN (*czas*) - wtedy czas przerwy nie jest liczony do czasu walki.

5. Zwycięstwo w walce:

Walka kończy się bezpośrednio po tym gdy jeden z zawodników uzyskał IPPON, lub drugie WAZA-ARI, albo upłynął czas walki. Wtedy zwycięża zawodnik, który uzyskał wyższą wartość punktową przez YUSEI-GACHI (*przewaga techniczna*).

IPPON (*punkt*) jest przyznawane w następujących przypadkach:

A. NAGE-WAZA (*technika rzutów*):

1. gdy zawodnik, stosując technikę rzutu lub kontrując atak przeciwnika rzuca go na plecy ze znaczną siłą i szybkością,
2. gdy zawodnik zręcznie uniesie na wysokość barków przeciwnika, który leży na plecach,

B. KATAME-WAZA (*technika chwytów*):

1. gdy któryś z zawodników mówi MAITTA (*poddaję się*) lub gdy uderza siebie lub przeciwnika ręką lub stopą,
2. gdy jeden z zawodników trzyma drugiego przez 30 sekund, a trzymany nie jest w stanie uwolnić się,
3. gdy rezultat techniki SHIME-WAZA (*duszenie*) lub KANSETSU-WAZA (*dźwignia*) jest dostatecznie widoczny.

WAZA-ARI (*niepełny punkt*) jest przyznawany w następujących przypadkach:

A. NAGE-WAZA (*technika rzutów*) – gdy zawodnik, stosując technikę rzutu, nie odniósł pełnego sukcesu w wyniku wykonanego rzutu a technika jego nie zasługuje w pełni na przyznanie IPPON. (*Gdy jeden z zawodników stara – się wykonać „TOMOE-NAGE”, ale chwilowo nie odnosi sukcesu, a następnie po pewnym czasie – znajdując się na plecach – wykona skutecznie „TOMOE-NAGE”, może za to maksimum zdobyć WAZA-ARI, ponieważ rzut wykonany był wtedy z pozycji leżącej a nie stojącej*).

B. OSAEKOMI-WAZA (*technika trzymania*) – gdy zawodnik trzyma przeciwnika od 25 do 29 sekund.

YUSEI-GACHI (*przewaga techniczna*), Zwycięstwo przyznawana jest w następujących przypadkach:

1. gdy przeciwnika ukarano karą KEIKOKU lub gdy atakujący uzyskał WAZA-ARI,
2. gdy przeciwnika ukarano karą CHUI lub atakującemu przyznano WAZA-ARI NI CHIKAI WAZA (*prawie WAZA-ARI*). (*Każde ogłoszone trzymanie, które trwało od 20 do 24 sekund zalicza się również jako WAZA-ARI NI CHIKAI WAZA*),
3. gdy jednemu z walczących przyznano KINSA (*atak*) lub SHIDO,
4. gdy pomiędzy zawodnikami widoczna jest różnica w postawie walki, zręczności i efektywności techniki, lub gdy jeden z nich naruszył przepisy walki.

SOGO-GACHI (*zwycięstwo złożone*) gdy jeden zawodnik uzyskał WAZA-ARI a jego przeciwnik otrzymał karę: KEIKOKU, lub odwrotnie.

FUSEN-GACHI (*zwycięstwo przez walkower*) przyznawane jest zawodnikowi, którego przeciwnik wycofał się podczas walki.

Punkty pomocnicze:

- 10 za IPPON, 2 x WAZA-ARI, HANSOKU-MAKE,
- 7 za WAZA-ARI, KEIKOKU,
- 5 za WAZA-ARI NI CHIKAI WAZA, CHUI,
- 3 za KINSA, KOKA,
- 1 za zwycięstwo decyzją sędziów (*po HANTEI*).

6. Trzymanie na granicy pola walki:

W zasadzie w każdej sytuacji w NE-WAZA, kiedy arbiter uważa, że zawodnicy przesuwają się poza pole walki po komendzie SONO-MAMA należy ich przeciągnąć (*przy przeciąganiu zawodników pomagają sędziowie boczni*) do środka maty gdzie po ustaleniu pierwotnej pozycji arbiter ogłasza YOSHI (*kontynuować*). Podobnie arbiter może postąpić w TACHI-WAZA.

7. Gesty sędziowskie:

Ustalono gesty sędziowskie takie jak: IPPON, WAZA-ARI, OSAEKOMI (*rozpoczęcie trzymania*), TOKETA (*wyjście z trzymania*), technika nieważna, HIKI-WAKE (*remis*), JIKAN (*czas*).

8. Czyny zakazane i kary:

Ustalono jakie czynności są w walce są zabronione i odpowiednio od rangi przewinienia arbiter ogłasza karę: SHIDO (*zwrócenie uwagi*), CHUI (*ostrzeżenie*), KEIKOKU (*napomnienie*) lub HANSOKU-MAKE (*dyskwalifikacja*). Powtórzenie jakiegokolwiek przewinienia powoduje karę o jeden stopień wyższą.

9. Zranienie, choroba, wypadek:

Winny zranienia przegrywa walkę przez KIKEN-GACHI, a jeśli nie można ustalić winnego ogłasza się HIKI-WAKE (*remis*). Zawodnik, który zachoruje podczas walki przegrywa walkę. Gdy w czasie walki zaistnieje wypadek spowodowany czynnikami zewnętrznymi orzeka się HIKI-WAKE.

Wprowadzono nowe kategorie wagowe seniorów:

- 63 kg, -70 kg, - 80 kg, - 93 kg, +93 kg,

Ważniejsze zmiany w 1974 roku:

Punktacja walki judo:

- IPPON, WAZA-ARI (*pozostawiono bez zmian*) zaś zmieniono WAZA-ARI NI CHIKAI WAZA na YUKO (*prawie WAZA-ARI*) oraz KINSA na KOKA (*prawie YUKO*). Dwa WAZA-ARI jest równoznaczne z IPPON i kończy walkę, WAZA-ARI jest wyższe niż jedno lub więcej YUKO, zaś jedno lub więcej YUKO jest wyższe niż jakakolwiek liczba KOKA.

- Przewaga KOKA wystarczy do osiągnięcia zwycięstwa po upływie czasu walki.

- Kary za przewinienia to: HANSOKU-MAKE (*dyskwalifikacja*) – przeciwnik wygrywa przez IPPON, KEIKOKU (*napomnienie*) – przeciwnik otrzymuje WAZA-ARI, CHUI (*ostrzeżenie*) - przeciwnik otrzymuje YUKO, SHIDO (*zwrócenie uwagi*) - przeciwnik otrzymuje KOKA. Każda kolejna kara musi być wyższa od poprzedniej i likwiduje ją na tablicy wyników oraz jej wartość punktową zapisaną po stronie przeciwnika.

Celowe wyjście lub wypychanie poza pole walki jest karane karą KEIKOKU.

Gdy kara KEIKOKU lub HANSOKU-MAKE jest udzielana gdy obaj zawodnicy muszą być w pozycji klęcznej na miejscach, w których rozpoczęli walkę. (nie dotyczy to sytuacji OSAEKOMI – wtedy jest stosowana komenda: SONO-MAMA (bezruch) i udziela się karę zawodnikowi, który jest trzymany. Trzymający zawodnik zasługujący na karę w sytuacji OSAE-KOMI traci trzymanie i otrzymuje należną karę w pozycji stojącej.

- W przypadku równowagi na tablicy arbiter ogłasza komendę HANTEI i wtedy sędziowie boczni białą lub czerwoną chorągiewką pokazują kto według nich odniósł zwycięstwo a arbiter musi dodać swoją opinię i ogłasza HIKI-WAKE (remis) lub YUSEI-GACHI (przewaga) przychylając się do decyzji większości trzech sędziów.

- Czas walki to 3 do 20 minut w zależności od rodzaju zawodów. Czas jest ciągły, tzn. komenda MATTE nie przerywa czasu walki a przy dłuższych przerwach należy stosować komendę JIKAN, która wstrzymuje czas walki.

- Czasy OSAEKOMI (*trzymania ciągłego*) to:

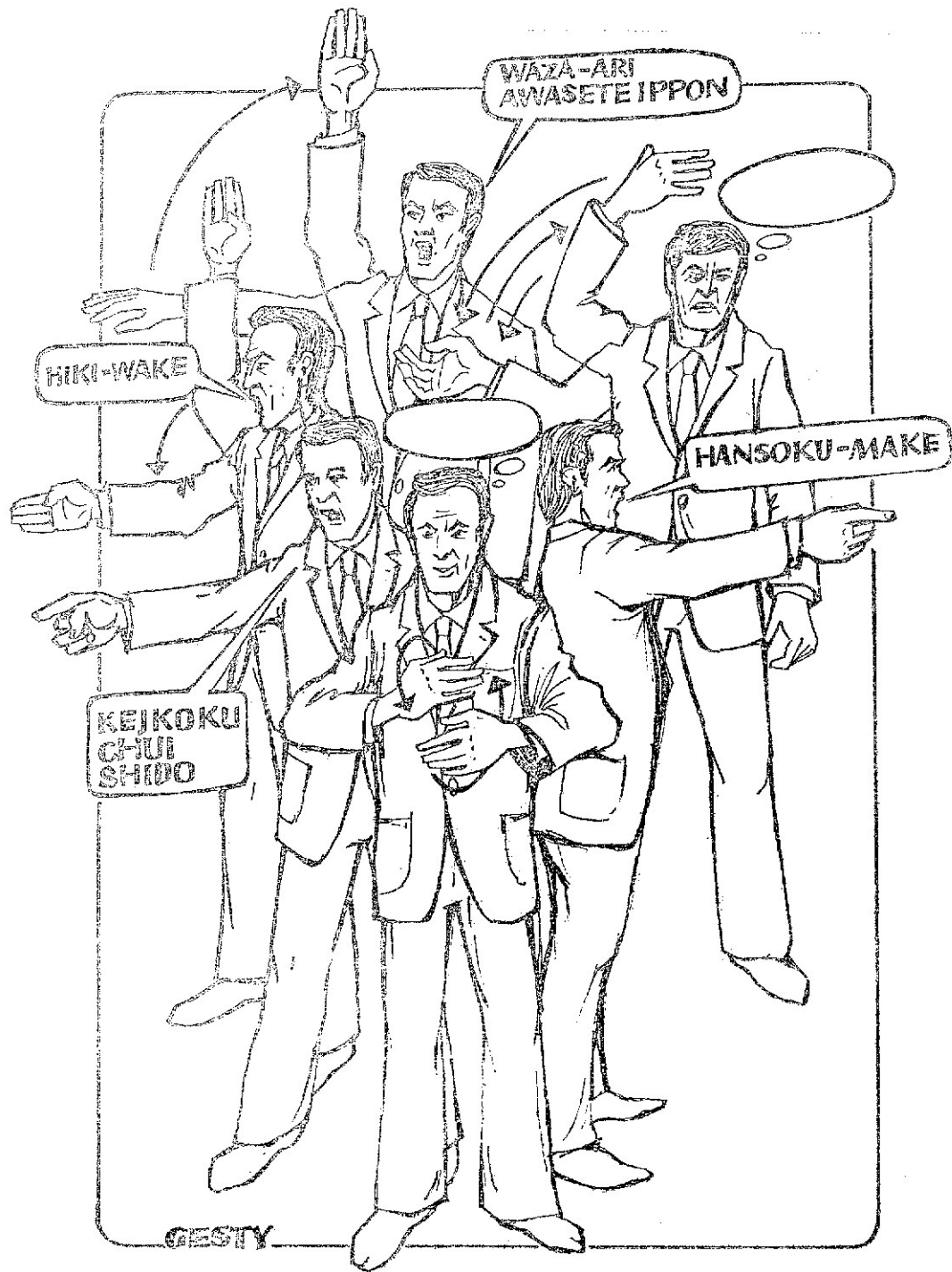
- 30 sekund – IPPON,
- 25 do 29 sekund – WAZA-ARI,
- 20 do 24 sekund – YUKO,
- 10 do 19 sekund – KOKA.

- Wprowadzono jawne sędziowanie, czyli każda oceniona przez sędziów akcja musi być zapisana na tablicy rejestrującej przebieg walki. Wszystkie techniki i przewinienia (IPPON, WAZA-ARI, YUKO, KOKA, HANSOKU-MAKE, KEIKOKU, CHUI, SHIDO) ogłaszane przez arbitra muszą być na nich odnotowane.

0	IPPON	0
0	WAZA-ARI	0
0	YUKO	0
0	KOKA	0
0	KARY	0

- Ustalono gesty jakimi sędziowie wyrażają swoje opinie.









- Zalecono instalowanie zegarów informujących zawodników i publiczność o czasie walki, które powinny pokazywać czas walki zgodny z oficjalnym czasomierzem.
- Wprowadzono ocenę akcji za rzuty z kolan.
- Zezwolono na uchwyt za nogi lub nogawki przeciwnika aby wykonać rzut lub przejść do NE-WAZA.
- Wymiary pola walki pozostawiono bez zmian ale wprowadzono wewnątrz pola walki tzw. „strefa zagrożenia” koloru czerwonego o szer. 1 m wzdłuż każdej krawędzi pola walki.
- Po ogłoszeniu OSAEKOMI pozwolono aby ono było kontynuowanie do wygaśnięcia czasu trzymania lub do ogłoszenia TOKETA o ile chociaż jeden z zawodników będzie dotykał którąkolwiek częścią ciała pola walki.
- Czas jaki sędziowie mogą udzielić zranionemu lub kontuzjowanemu zawodnikowi to maksimum 5 minut na ponowne podjęcie walki. Jeśli lekarz zaleca zawodnikowi wycofanie się z walki a ten chce walczyć dalej to po podpisaniu oświadczenia, że bierze odpowiedzialność za następstwa takiej decyzji może walczyć dalej (*w Polsce decyduje lekarz po konsultacji z arbitrem*).
- Jeśli arbiter ogłosił MATTE to zawodnicy muszą stać lub jeśli należy spodziewać się dłuższej przerwy mogą siedzieć w siadzie ze skrzyżowanymi nogami (*siad skrzyżny*).

Zmiany po IO w Montrealu 1976:

- Wprowadzono nowe kategorie wagowe:
Seniorzy: - 60 kg, 65 kg, 71 kg, 78 kg, 86 kg, 95 kg, +95 kg.
- Wprowadzono efektywny czas walki. Czas, który upływa między komendą arbitra MATTE (*chwilowo przerwać*) i HAJIME (*zaczynać*) lub SONO-MAMA (*nie ruszać się*) i YOSHI (*kontynuować*) nie jest zaliczany jako czas walki.
- Zlikwidowano komendę JIKAN.
- Czas przerwy na odpoczynek przed kolejną walką to minimum tyle samo co następna walka jaką ma zawodnik stoczyć.

- W Polsce przerwa na udzielenie pomocy lekarskiej w walce łącznie nie może przekroczyć 2 minut.
- Wprowadzono nowy gest sędziowski tzw. „młynek” wskazujący na brak aktywności jednego z zawodników. Dopiero drugi „młynek” skutkował karą SHIDO.
- Podzielono kary na 4 grupy według rangi przewinienia:
 - a) SHIDO – zwrócenie uwagi,
 - b) CHUI – ostrzeżenie,
 - c) KEIKOKU – napomnienie,
 - d) HANSOKU-MAKE – dyskwalifikacja.
- Doprecyzowano karę za wyjście poza pole walki. KEIKOKU za celowe wyjścia lub wypchnięcia jest utrzymane. Jednak, jeżeli zawodnik opuszcza pole walki w wyniku własnych wysiłków, aby wytrącić przeciwnika z równowagi otrzymuje karę CHUI, zaś, jeżeli opuszcza pole walki w wyniku akcji inicjowanej przez przeciwnika to nie powinien być ukarany.
- Przy rzucie TOMOE-NAGE jeśli UKE spadnie na nogi i głowę (*robiąc mostek na głowie*) należy przyznać IPPON.

Zmiany wprowadzone w 1979 roku:

- Wprowadzono karę HANSOKU-MAKE za DIVING (*nurkowanie*): „nurkowanie najpierw głową na matę przez pochylenie się do przodu i w dół podczas wykonywania lub próby wykonania technik takich jak: UCHI-MATA, HANE-GOSHI, HARAI-GOSHI”.
- Wprowadzono karę KEIKOKU za: „padanie bezpośrednio na matę w czasie wykonywania lub próby wykonania technik takich jak WAKI-GATAME”.
- Podkreślono, że wszystkie przepisy dotyczące „nieaktywności w walce” w zasadzie nie odnoszą się do walki w NE-WAZA.
- Zlikwidowano zasadę, że przy równej ilości punktów po upływie regulaminowego czasu walki to decyzją YUSEI-GACHI wygrywa ten zawodnik, który otrzymał niższą karę.
- W zawodach w Polsce do ogłoszenia zwycięstwa musi być przewaga minimum KOKA (SHIDO).

- Wprowadzono paski startowe dla zawodników w odległości 4 metrów od siebie. Czerwony dla zawodnika z czerwoną przepaską i biały dla zawodnika z białą przepaską.

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 1984 roku:

- Wprowadzono czas walki po 5 minut dla mężczyzn i 4 minuty dla kobiet, bez względu na fazę zawodów.
- OBI-TORI-GAESHI należy zaliczyć jako rzut jeśli zawodnicy są rozdzieleni, zaś jeśli są złączeni to jest to tylko przejście do NE-WAZA.
- Jeśli TORI wykonuje O-UCHI-GARI a UKE padając wykona rzut np. na TOMOE-NAGE to zaliczyć należy efekt akcji za O-UCHI-GARI.
- Zawodnik klęczący na jednym kolanie znajduje się w TACHI-WAZA,
- Nie zaliczana jest akcja jeśli, np. w czasie rzutu na SEOI-NAGE, UKE upadnie z drugiej strony niż kierunek rzutu.
- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME wykonane w powietrzu, z naskoku, jest karane KEIKOKU.
- KAMI-BASAMI jest techniką JUDO i należy ją zaliczać.
- Próba rzutu przez KAWAZU-GAKE jest karana KEIKOKU. Do obrony ta technika jest dozwolona.
- Nie jest karana obrona przez blokowanie od wewnątrz nogi przeciwnika przy takich technikach jak: UCHI-MATA, HARAI-GOSHI, itp., natomiast podcinanie nogi karane jest KEIKOKU.
- Jeśli TORI przy wykonywaniu rzutu, nieświadomie, wyjdzie poza pole walki to należy ukarać go karą CHUI, przy wyjściu świadomym kara KEIKOKU.
- Wypychanie poza pole walki bez uchwytu karane jest karą CHUI.
- Nie ma kary za ucieczkę poza pole walki przy OSAEKOMI.
- O wejściu lekarza na matę decyduje sędzia arbiter.

- Lekarz, w czasie jednej walki, może tylko dwukrotnie, na jego lub arbitra prośbę wejść do tego samego zawodnika w celu wydania diagnozy. Fakt ten jest oznaczany czerwonym krzyżykiem po stronie danego zawodnika.
- Jeśli zawodnikowi jest udzielana pomoc to przegrywa walkę przez KIKEN-GACHI.

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 1985 roku:

- Nie karana jest ucieczka poza pole walki przy OSAE-KOMI.
- Przy trzymaniu techniką SANKAKU TORI musi być ponad UKE.
- Przy wejściu na KATA-GURUMA z dwóch kolan i następnie powstanie na jedno kolano – akcja nie jest zaliczana.
- Przy kontuzji zawodnika z winy przeciwnika lekarz może użyć odpowiednich środków, np. chlorku etylu, aby doprowadzić kontuzjowanego do zdrowia.

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 1987 roku:

- Nierealne ataki, brak aktywności, przesadna defensywa są karane SHIDO (*sędziowie mają na to zwracać większą uwagę*).
- Nie jest uznawane OSAEKOMI za samą rękę.
- *rozważane są zmiany kolorów tatami.*

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 1988 roku:

- Trzymanie tylko za rękę nie jest zaliczane. Jeśli po ogłoszonym OSAEKOMI zawodnik uwolni głowę i TORI trzyma UKE tylko za rękę trzymanie jest kontynuowane.
- Wyjście poza pole walki w KAESHI-WAZA (*kontrataku*) nie jest karane.
- Brak aktywności przez okres 20 – 30 sekund należy ostrzec „młynkiem” za kolejnym razem ukarać SHIDO.

- Jeśli zawodnik zgubi szkła kontaktowe to nie może ich szukać lecz powinien walczyć dalej, a jeśli nie może walczyć bez nich to przegrywa walkę przez KIKEN-GACHI.

- Lekarz może udzielać drobnej (higienicznej) pomocy bez oznaczenia krzyżykiem.

Wprowadzono nowy gest za nierealne ataki tzw. FALSE ATTACK (*sędzia wyciąga otwarte dłonie w przód następnie zaciśnięte pięści ściska w dół*).

Na Igrzyskach Olimpijskich w Seulu w 1988 wprowadzono judo kobiet
(*jako dyscyplina pokazowa a od kolejnych weszło na stałe do programu Igrzysk*)

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 1989 roku:

- Wyjście poza pole walki przy kontrataku nie jest karane.

- Trzymanie za jedną rękę jest uznawane, przy spełnionych pozostałych warunkach OSAEKOMI.

- Określono wymiary reklam na JUDO-GI.

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 1990 roku:

- Rzut może być zaliczony jeśli TORI stoi na dwóch stopach a UKE przynajmniej na jednej. Wyjątkiem jest SEOI-NAGE z kolan.

- Jeśli UKE upada na bok z tendencją przekręcenia się na brzuch to należy zaliczyć KOKA.

- Doprecyzowano sytuacje na skraju pola walki:

a) za wyjście poza pole walki w czasie rzutu najwyżej można ukarać karą CHUI,

b) opuszczenie pola walki w KEN-KEN (*próba rzutu przez podskoki na jednej nodze*) – kara CHUI,

c) wyjście poza pole walki w kontrataku nie jest karane,

d) umyślne wypchnięcie poza pole walki należy ukarać KEIKOKU,

e) należy zaliczyć akcję, mimo że UKE pierwszy dotknął nogą lub ręką „powierzchni bezpieczeństwa”.

- Jeśli zawodnik wycofany z walki przez lekarza zakwalifikuje się do dalszych walk – może walczyć jeżeli lekarz wyrazi na to pisemną zgodę.

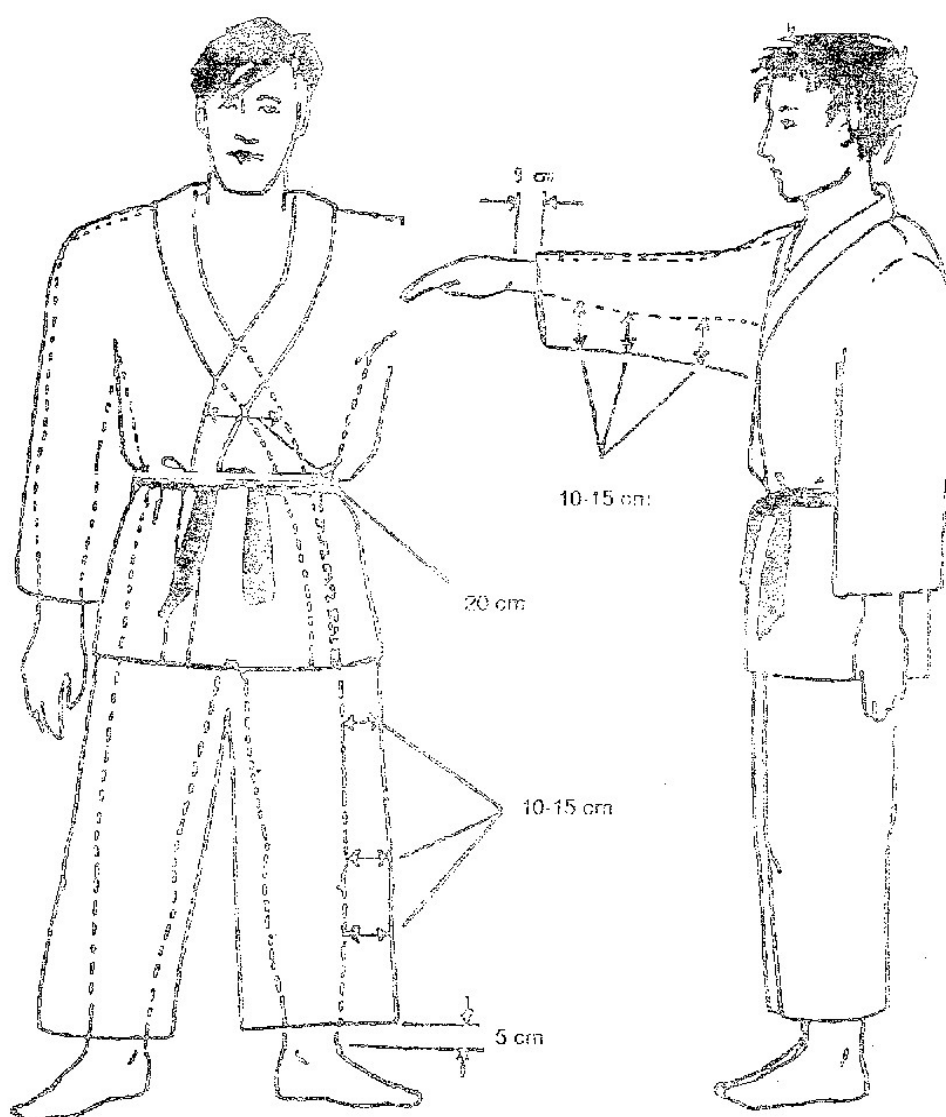
Ważniejsze zmiany wprowadzone w 1991 roku:

- Za przebywanie na strefie niebezpiecznej (*czzerwony pas*) powyżej 5 sekund bez próby ataku jest karane SHIDO. Wprowadzono nowy gest (*arbiter jedną ręką pokazuje na miejsce przewinienia a drugą podnosi do góry z rozstawionymi pięcioma palcami*).
- Za brak aktywności w walce zawodnik już za pierwszym razem karany jest karą SHIDO.
- Kładowanie ręki lub stopy na twarz przeciwnika karane jest SHIDO.
- Jeśli zawodnik sam przełożył głowę pod ręką przeciwnika doprowadzając do jednostronnego uchwytu to nie ma kary za jednostronny uchwyt.
- Rzut wykonany z pola walki w przypadku wyjścia UKE poza pole walki w trakcie wykonywania rzutu – jest zaliczany.
- Przy równoczesnym upadku, gdy niemożliwym jest ocena czyja technika była decydująca takiej akcji się nie zalicza.
- Wprowadzono tablice wyników w układzie horyzontalnym:

0	0	0	0	0	0	0	0
IPPON	WAZA -ARI	YUKO	KOKA	IPPON	WAZA -ARI	YUKO	KOKA
HANSOKU - MAKE	KEIKOKU	CHUI	SHIDO	HANSOKU - MAKE	KEIKOKU	CHUI	SHIDO

- W przypadku walki nie rozstrzygniętej na tablicy wyników arbiter ogłaszając HANTEI musi pokazać swoją opinię. Decyzja musi być pokazana przez całą trójkę sędziów równocześnie.

- Wyjście poza pole walki należy ukarać karą CHUI, zaś celowe wyjścia lub wypchnięcia należy ukarać KEIKOKU.
- Walkę kończy sygnał dźwiękowy a nie komenda SOREMADE.
- Wprowadzono funkcję KIEROWNIKA ZAWODÓW.
- Doprecyzowano wymiary JUDO-GI (Wg załączonego niżej rysunku):



- Wezwanie lekarza:

Wejście lekarza na matę z powodu drugiej (następnej) drobnej, tego samego rodzaju kontuzji tego samego zawodnika jest rejestrowane „krzyżykiem”. *(Np. krwotok z nosa – pierwsze wejście lekarza nie jest rejestrowane, drugie musi być zarejestrowane „krzyżykiem”, trzecie dwoma „krzyżykami”, a czwarte wejście oznacza przegranie walki).*

W przypadku kontuzji arbiter może zezwolić lekarzowi na tzw. „FREE EGZAMINATION”, co upoważnia lekarza do zbadania.

Zmiany wprowadzone w 1992 roku:

- Stosowanie techniki KAMI-BASAMI należy ukarać karą KEIKOKU.
- Stosowanie techniki WAKI-GATAME z upadkiem TORI należy ukarać karą KEIKOKU.

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 1994 roku:

- Wymiary maty:

Zmniejszono maksymalne pole walki do wymiarów 8 x8 metrów oraz zwiększono powierzchnię bezpieczeństwa do 3 metrów szerokości. *(Na Igrzyskach Olimpijskich, Mistrzostwach Świata, Zawodach Kontynentalnych i IJF pole walki musi mieć wymiar maksymalny).*

- W Ne-waza akcja jest ważna i może być kontynuowana tak długo dopóki przynajmniej część ciała jednego z zawodników dotyka pola walki.
- Jeśli UKE podpierał się ręką ale nie miało to większego wpływu na efekt samej akcji należy ją ocenić.
- Każdy zawodnik ma prawo do co najmniej 10 minut odpoczynku między walkami.
- Jakiegokolwiek wyjście lub wypychanie poza pole walki – kara CHUI.
- Próba duszenia pasem lub dołem KEIKOGI – kara CHUI.
- Wpychanie stopy lub nogi za pas, kołnierz, klapy KEIKO-GI jest karane SHIDO a nie jak dotychczas CHUI.

- Karę KEIKOKU udziela się bez narady z sędziami bocznymi, zaś przy udzielaniu kary HANSOKU-MAKE nie należy wchodzić między zawodników.

Zmiany wprowadzone w 1995 roku:

- Jeśli przy rzutach SUTEMI-WAZA TORI znajduje się więcej niż połową ciała poza polem walki – kara CHUI.
- Jeśli TORI, przy rzucie dotknie jako pierwszy, jakąkolwiek częścią ciała maty poza polem walki powinien być ukarany kara CHUI.
- Przy O-UCHI-GARI lub KO-UCHI-GARI noga TORI może bezkarnie przesuwać się poza polem walki jeśli nie zostanie ona obciążona.
- Jeśli UKE wystawi nogę poza pole walki a TORI również wystawi nogę i wykona akcję, np. na TAI-OTOSHI to akcja nie jest zaliczana ale TORI też nie jest karany.
- Zaliczana jest akcja, jeżeli UKE znajduje się na dwóch kolanach a TORI w czasie rzutu wyciągnie UKE do góry i rzuci.

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 1996 roku:

- Większy nacisk na eliminowanie negatywnego judo.
- Określono 3 warunki jakie musi spełniać prawidłowe OSAEKOMI:
 - a) UKE na plecach przy kącie linii barków mniej niż 90 stopni,
 - b) TORI musi kontrolować UKE,
 - c) TORI musi być ponad UKE.
- Jeżeli w czasie rzutu zawodnik upadnie z drugiej strony, a praca UKE jest wyraźna to akcję należy zaliczyć.
- Zalicza się OSAEKOMI techniką SANKAKU ale TORI musi być nad UKE.
- Przy obustronnym HANSOKU-MAKE – obaj zawodnicy przegrywają walkę i nie powtarza się jej.
- Przy obustronnym IPPON należy walkę powtórzyć.

- Uchwyt za nogawkę, bez próby wykonania akcji należy od razu ukarać SHIDO.

- Generalnie, przy technikach SHIME-WAZA i KANSETSU-WAZA sędzia powinien czekać na poddanie się zawodnika.

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 1997 roku:

- *Planuje się wprowadzić kolorowe JUDO-GI (niebieskie i białe), na IO w Sydney w 2000 roku.*

- Położono mocniejszy nacisk na negatywne judo (*przy równej ilości punktów wygrywa zawodnik z mniejszą karą*).

- Wprowadzono nowe kategorie wagowe:

Seniorzy i Juniorzy:

- 60 kg, - 66 kg, - 73 kg, - 81 kg, - 90 kg, -100 kg, + 100 kg.

W kadetach dochodzi waga – 55 kg.

Wagi młodzików i dzieci pozostają bez zmian.

Seniorki i Juniorki:

- 48 kg, - 52 kg, - 57 kg, - 63 kg, -70 kg, - 78 kg, + 78 kg.

W kadetkach dochodzi waga – 44 kg.

Wagi młodziczek i dzieci pozostają bez zmian.

- Wprowadzono nowe kategorie wiekowe:

Seniorzy/-rki: + 20 lat,

Młodzież: 20 – 22 lata,

Juniorzy/-rki: 18 – 19 lat,

Kadeci/-tki: 16 – 17 lat,

Młodzicy/-czki: 14 – 15 lat,

Dzieci: 12 –13 lat,

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 1999 roku:

- Wprowadzono obowiązkowe niebieskie i białe JUDO-GI na wszystkich ważniejszych zawodach.

- Mocniejszy nacisk na eliminowanie negatywnego JUDO.

- Czas OSAEKOMI zmniejsza się o 5 sek:

IPPON	25 sek.
WAZA-ARI	20 – 24 sek.
YUKO	15 – 19 sek.
KOKA	10 – 14 sek.

- Stosowanie technik KAMI-BASAMI i WAKI-GATAME jest karane karą HANSOKU-MAKE.

- OSAEKOMI jest zaliczane gdy Torii jest w pozycji KESA lub SHIHO i przy spełnieniu pozostałych warunków OSAEKOMI.

- Chwyt za nogę bez efektu karany jest SHIDO.

- Upadek na bark (nie od przodu) ocenia się na KOKA.

- Tendencja do zwracania większej uwagi na tradycyjne KUMI-KATA (*uchwyt*).

- Tendencja do zmniejszenia liczby gestów – np. będzie tylko jeden gest za negatywne JUDO.

- Czas walki juniorów i junierek zmniejsza się do 4 minut.

- Zawodnik ukarany HANSOKU-MAKE jest wykluczony z całych zawodów.

- Kobiety pod JUDO-GI muszą mieć tylko białe podkoszulki.

- Wprowadzono krzeselka dla trenerów przy macie.

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 2000 roku:

- HANSOKU-MAKE udzielone bezpośrednio eliminuje zawodnika z dalszego udziału w zawodach za wyjątkiem kumulowania kar.

- Za uchwyt „kieszeniowy” lub „pistoletowy” udziela się kary SHIDO

- Jeśli zawodnicy mający uchwyt powstają z NE-WAZA należy przerwać komendą MATTE.

- Komisja EUJ ma prawo korygować ewentualne błędy na macie.

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 2001 roku:

- Rzut do tyłu na KATA-GURUMA, gdy przeciwnik przylega do pleców, jest karane HANSOKU-MAKE
- Kołnierz JUDO-GI nie być szerszy niż 5 cm i grubszy niż 1 cm.

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 2002 roku:

- Wprowadzono „GOLDEN SCORE”.

Jeśli walka JUDO zakończyła się remisem (żaden z zawodników nie uzyskał przewagi punktowej), to po komendzie SOREMEDE, zawodnicy poprawiają JUDO-GI i wyzerowane są tablice do rejestracji punktów. Następuje dodatkowa walka o takim samym czasie jak walka poprzednia. Kończy ją jakakolwiek oceniana technika lub udzielona kara. W dodatkowej walce liczone są wszystkie realne akcje i gdy nie ma przewagi punktowej (po HANTEI) one decydują o zwycięstwie. OSAEKOMI przerywa się po 10 sekundach komendą SOREMADE, gdyż zawodnik uzyskał odpowiednik KOKA.

- Za prawidłowość JUDO-GI odpowiada zawodnik. Jeśli sędziowie zauważą, że zawodnik wyszedł do walki w niewłaściwym JUDO-GI przegrywa on walkę przez HANSOKU-MAKE i nie może już dalej walczyć w zawodach.

- Doprecyzowano „DIVING” (*nurkowanie*), że zawodnik jest karany nawet jak głową nie dotknie maty.

- Jeśli TORI chwytą za nogawkę i po 2-3 krokach nie osiąga efektu to akcja jest przerywana ale zawodnik nie podlega karze.

- Jeśli przy rzucie, np. SOTO-MAKI-KOMI Tori pierwszy dotyka maty poza polem walki a UKE już jest w powietrzu taką akcją należy zaliczyć.

- Drugie poprawienie włosów w tej samej walce jest karane karą SHIDO.

- Wydawanie niepotrzebnych okrzyków, uwag i wykonywanie obraźliwych dla przeciwnika lub sędziów gestów w czasie walki lub po SOREMADE jest karane HANSOKU-MAKE (*dotychczas KEIKOKU*).

- Jednostronny uchwyt po 3-5 sekundach bez próby ataku jest karany karą SHIDO.

- Zahaczanie nogą nogi przeciwnika bez intencji rzutu jest interpretowane jako nieprawidłowy uchwyt i karane SHIDO.
- Jeśli jest przerwa przed upadkiem na plecy, bok, biodro etc., to ocena akcji jest obniżona o jeden stopień.
- W interpretacji IPPON, sformułowanie „większa część pleców” oznacza więcej niż 50 % pleców.
- Wymiotowanie zawodnika jest traktowane jako KIKEN-GACHI (*przegrana przez chorobę*).
- Zezwala się aby lekarz użył plastra do zakrywania krwawienia u zawodnika.

Ważniejsze zmiany, które nastąpiły po IO w Atenach (2004r.):

- Kary podzielono na dwie grupy:
Dotychczasowe kary na SHIDO (zwrócenie uwagi) i CHUI (ostrzeżenie) zgromadzono w grupie kar, za które udzielane jest SHIDO zaś dotychczasowe kary na Keikoku (napomnienie) i HANSOKU-MAKE (dyskwalifikacja) umieszczono w grupie kar na HANSOKU-MAKE.
- Zaczęto ponownie doceniać walkę w NE-WAZA (w parterze),
- Przy równowadze punktowej punkty za akcje techniczne zaczęto oceniać wyżej od punktów zdobytych za kary.
- Gdy lekarz udziela pomocy zawodnikowi to asystuje mu tylko arbiter.
- Zrezygnowano z tzw. „krzyżyków” a lekarz może wejść na matę tylko dwa razy do tego samego, lekkiego zranienia – przy trzecim wejściu lekarza następuje przegrana przez KIKEN-GACHI.
- Jeśli sam zawodnik lub jego trener wezwie lekarza to ten zawodnik przegrywa walkę przez KIKEN-GACHI.
- Walki na najważniejszych zawodach zaczęto filmować techniką video, dzięki której sędziowie mogą skorygować ew. błędy.

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 2006 roku:

- Zlikwidowano pas czerwony (*strefa niebezpieczna*), wprowadzono dwa kolory maty wyraźniej odróżniając pole walki od strefy bezpieczeństwa. Preferowane jest pole walki koloru żółtego a pas bezpieczeństwa koloru niebieskiego (*dla potrzeb telewizji*).
- Jeśli akcja jest przez TORI rozpoczęta na polu walki to, mimo że upadli nawet 2 metry poza polem walki akcją jest zaliczana.
- Nie należy zbyt wcześnie przerywać walki na skraju pola walki. Należy poczekać jak się akcja rozwinie i następnie ją ocenić zgodnie z przepisami.
- Jeśli UKE jest oboma stopami poza polem walki a TORI chociażby jedną nogą na polu walki i wykonuje akcję to ją należy zaliczyć.
- kara za DIVING (*nurkowanie*) nie wyklucza z turnieju.
- UKE nie może być ukarany za DIVING.
- Zalecane jest stosowanie gestów tak aby zawodnik wiedział za co mu udzielono kary.
- Jest tendencja lekkiego złagodzenia kar.

Ważniejsze zmiany wprowadzone w 2007 roku:

- Jeśli któryś z zawodników opuści pole walki a akcja rozpoczęta z pola walki jest kontynuowana to należy ją zaliczyć.
- Przy technikach SUTEMI-WAZA jeśli TORI upada poza pole walki a UKE w momencie ataku znajduje się na polu walki to taką akcję należy zaliczyć.

Zmiany po IO w Pekinie (2008r.) /Ważne od 01.01.2009r./ :

1. Ocena akcji:

- Liczbę ważnych ocen zawężono do YUKO, WAZA-ARI, IPPON.
- Zlikwidowano punkty KOKA.

Wyraźniejsze techniki oceniane na KOKA znajdujące się pomiędzy KOKA/YUKO są obecnie oceniane na YUKO. Chodzi tu o silną i wyraźną technikę z przekonującą (*wyraźną*) kontrolą TORI. Dotychczasowe techniki spełniające kryteria do oceny na KOKA, tj. upadek UKE na biodro, pośladek, udo lub bark – ocenia się na KINSA (*nie uwidocznione na tablicy punktowej*). Casy OSAEKOMI-WAZA pozostają bez zmian, gdzie czas OSAEKOMI krótszy niż 15 sekund ocenia się tylko jako KINSA.

2. Sposób karania za zakazane postępowanie:

- 1 (*pierwsze*) SHIDO – ostrzeżenie bez punktów dla przeciwnika,
- 2 (*drugie*) SHIDO – YUKO dla przeciwnika,
- 3 (*trzecie*) SHIDO – WAZA-ARI dla przeciwnika,
- 4 (*czwarte*) SHIDO – HANSOKU-MAKE .

3. Przepis „GOLDEN-SCORE”(o złoty punkt)

Czas pojedynku „GOLDEN-SCORE” w kategorii wiekowej senior/-ka, junior/-ka obniżono do 3 minut. Pierwsze „wolne” SHIDO nie decyduje o zwycięstwie w pojedynku.

4. Techniki na skraju pola walki:

Wszystkie techniki w TACHI-WAZA (stójka) są ważne i mogą być kontynuowane tak długo, dopóki przynajmniej jeden z zawodników dotyka powierzchni pola walki (*tak jak dotychczas w NE-WAZA*).

5. Techniki innych sportów walki:

Techniki, które nie należą do technik judo, a są stosowane z innych sportów walki nie są oceniane, ale też nie są karane.

6. Mocniejszy nacisk na negatywne judo takie jak:

- umyślne unikanie uchwytu,
- celowe przeszkadzanie w złapaniu uchwytu,
- pasywna obrona przez ściąganie przeciwnika w dół,
- nadzwyczajna defensywna pozycja,
- chwytywanie za nogawkę przeciwnika bez ataku oraz fałszywe ataki.

7. Pomiar wymiarów JUDO-GI:

Wprowadzono nowe, autoryzowane przyrządy miernicze do kontroli JUDO-GI, zwane SOKUTEIKI.

Zmiany wprowadzone od 01.01.2010 roku:

Wprowadzenie:

„IJF mając na uwadze że: **„Judo jest fizycznym i duchowym systemem edukacji”** chce bronić fundamentalnych wartości judo i będzie przywiązywać dużą wagę do zachowań, rozwoju, edukacji, fizyczności i pomysłowości atutów judo. Z drugiej strony, IJF chce zmienić zasady sędziowania podczas kwalifikacji do Igrzysk Olimpijskich w Londynie w 2012 roku. Z tego powodu rozpoczęto proces eksperymentu i zdecydowano o nowych zasadach w okresie od 01 stycznia 2010 roku do 31 grudnia 2012 roku. Eksperymentalne przepisy zostały przetestowane w listopadzie i w grudniu 2009 roku w następujących zawodach: Mistrzostwa Świata Juniorów w Paryżu, Grand Prix of Abu Dhabi, Grand Prix of Qingdao (Chiny), Word Cup of Suwon (Korea) i Big Slam of Tokio (Japonia).”

- Chwyt poniżej pasa:

Zabroniono pod karą dyskwalifikacji (HANSOKU-MAKE) bezpośrednich ataków lub bloków jedną lub dwoma rękami poniżej pasa przeciwnika!!!

Jedynym wyjątkiem bezpośredniego ataku jest atak w sytuacji gdy przeciwnik trzyma dwoma rękoma po tej samej stronie tzw. (CROSSING GRIP). Oczywiście nie dozwolony jest chwyt bezpośredni poniżej pasa, gdy atakujący sam doprowadził do sytuacji jednostronnego uchwytu rywala przez tzw. „zanurkowanie” pod jego ramieniem.

Dopuszczono również chwyt poniżej pasa kiedy atak następuje w sekwencji technik, tzn. w kombinacji (RENRAKU-WAZA) oraz atak w kontrataku (KAESHI-WAZA). Dokładnie określono, że aby był dopuszczalny chwyt poniżej pasa przy kombinacji musi być wyraźnie zaznaczony pierwszy atak zaś przy kontrataku musi być technika rozpoczęta przez przeciwnika.

Bez kontaktu z ciałem przeciwnika chwyt za nogę (nogi) jest zabroniony!!!

- Karą SHIDO zaczęto karać:

- przyjmowanie przesadnie defensywnej postawy,
- uchwyt jedną ręką (5 – 8sek. bez ataku), przy powtórzeniu 5 sek.
- unikanie uchwytu,

- System sędziowania:

Wprowadzono system „Care” składający się z dwóch kamer umieszczonych po przeciwległych stronach maty, wspomagający sędziów.

Kontrolę i nadzór systemu ma prowadzić Komisja Sędziowska IJF.

- GOLDEN SCORE:

Przy GOLDEN SCORE rezultat pierwszej walki pozostaje na tablicy wyników i jest utrzymany z wyjątkiem czasu, w którym się walka odbywa. Po zakończeniu walki w GOLDEN SCORE, jeśli żaden z zawodników nie uzyska przewagi, sędziowie podejmą decyzję o zwycięstwie na podstawie pierwszej walki i walki w GOLDEN-SCORE.

- Akcje niezgodne z duchem walki judo:

Jakiegokolwiek działanie sprzeczne z duchem walki w judo może zostać ukarane przez bezpośrednie HANSOKU-MAKE w każdym momencie walki.

Rozdział IV

Podsumowanie:

III Mistrzostwa Świata w Judo rozegrane w 1961 roku w Paryżu wygrał nieoczekiwanie 27-letni olbrzym (*198 cm wzrostu i 118 kg wagi*) z Utrechtu Holender Anton Geesink, pokonując po drodze 3 japończyków: Sone, Kogę i Kaminagę. Była to wówczas ogromna sensacja. Przecież do tej pory zwyciężali tylko japończycy. Wcześniej teoretycy judo zawsze uważali, że w judo ciężar i siła nie odgrywają decydującej roli, że najważniejszą jest technika, która pozwala zwyciężać silniejszych i cięższych. Były to ostatnie mistrzostwa rozegrane bez kategorii wagowych.

Na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio w 1964 roku, które równocześnie były Mistrzostwami Świata w JUDO rozegrano zawody w trzech kategoriach wagowych: do 68 kg, do 80 kg, powyżej 80 kg oraz najbardziej prestiżową kategorię OPEN. Na kolejnych IO w 1972 w Monachium już było 5 kategorii wagowych a po IO w 1976 w Montrealu wprowadzono 7 kategorii wagowych.

Mimo, że japończycy bardzo mocno sprzeciwiali się jakimkolwiek modyfikacjom fali zmian już nie dało się zatrzymać. Nie były to transformacje radykalne. Raczej metodą „drobnych kroczków” starano się przystosowywać JUDO jako sport do przeobrażeń i wymogów jakie następowały we współczesnym świecie.

Najwięcej innowacji starano się zazwyczaj wprowadzić po każdym igrzyskach olimpijskich.

Dotychczas walki JUDO odbywały się na macie TATAMI układanej z tradycyjnych materacy wykonanych z twardej, mocno sprasowanej słomy ryżowej przesytych gęsto bardzo mocnymi nićmi. Współczesna TATAMI składa się z materacy produkowanych z pianki poliuretanowej o specjalnej gęstości i twardości. Są z wierzchu pokryte winylem o strukturze słomy ryżowej a pod spodem zabezpieczone specjalną tkaniną antypoślizgową. Pole walki i pas bezpieczeństwa różnią się kolorami. Zazwyczaj jest to kolor żółty i niebieski.

Ubiór do walki JUDO (*JUDO-GI*) nie uległ większym zmianom. Nadal składa się z bluzy (*Keiko-gi*), spodni (*ZUBON*) i pasa (*OBI*). Za to bardzo dokładnie określono z jakiego materiału ma być uszyty, jak długie i szerokie mają być rękawy i nogawki, jak długa musi być bluza, jak gruby i szeroki jej kołnierz, jak głęboko muszą zachodzić na siebie poły bluzy oraz jak długie mają być końce pasa. Ideą jest stworzenie równych warunków walki sportowej dla obu zawodników. Największą jednak „rewolucją” było wprowadzenie kolorowych JUDO-GI wbrew ogromnemu oporowi japończyków, dla których biel symbolizuje czystość. Jednak niebieski i biały kolor nawet z daleka jest wyraźnie rozróżniany a i sędziom jest dużo łatwiej ocenić komu przyznać akcję.

Wprowadzenie w 1974 roku tzw. „jawnego sędziowania” przez zastosowanie tablic punktowych sprawiło, walka stała się bardziej czytelna dla samych zawodników jak i dla widzów. Tablice też uległy przemianom. Z „pionowej” zmieniły się w „horyzontalną” co jeszcze bardziej stało się czytelne dla widzów. Na tablicy tej np. jedno WAZA-ARI dla białego jest pokazane jako 10 a 3 YUKO dla niebieskiego jako 3, (*IPPON jest przedstawiane jako 100*). W ten sposób chciano przedstawić zwykłemu widzowi że jedna akcja oceniona wyżej ma większą wartość niż jakakolwiek liczba akcji ocenionych niżej. Dziś tablice punktowe są wyświetlane na dużych monitorach gdzie w bardzo czytelny sposób jest rejestrowany przebieg walki, pokazując zawodnikom i widzom aktualny czas walki, czas trzymania, zdobyte punkty, kary. Podane są również nazwiska zawodników oraz kraj pochodzenia.

Ważniejsze zmiany w samych przepisach walki starałem się sukcesywnie przedstawić w rozdziale III niniejszego opracowania. Niemniej warto zauważyć, że szczególnie w ostatnich latach jest ogromna tendencja i chęć powrotu do „klasycznego judo”.

Ogromnym krokiem naprzód jest przepis, że jakikolwiek chwyt poniżej pasa przeciwnika jest karany HANSOKU-MAKE (*dyskwalifikacja*). Co prawda kilka technik takich jak: KATA-GURUMA, SUKUI-NAGE, KUCHIKI-TAOSHI, KIBISU-GAESHI, zostało wyeliminowanych ale już w zawodach widać powrót do wspaniałych, klasycznych technik JUDO.

Ostatnimi laty większość zawodników walczyło w bardzo obniżonej pozycji starając się chwytami za nogi wyprzedzać atak przeciwnika. Pozycja obronna zubożała JUDO i stawało się ono mniej widowiskowe. Zaczęto stosować techniki zapaśnicze lub podobne i sama walka coraz mniej przypominała JUDO. Zgodnie z aktualnymi przepisami ten sposób walki po prostu się nie opłaca.

Doskonałą zmianą na lepsze jest przepis określający kiedy zawodnicy znajdują się na polu walki a kiedy już nie. JUDO jest sportem bardzo dynamicznym i linia dzieląca pole walki i pas bezpieczeństwa nie może zatrzymać pięknej akcji wypracowanej na polu walki. Dziś takie akcje są już zaliczane. Dotyczy to zarówno bezpośredniego ataku jak i kontrataku gdzie kontratakujący przebywający poza polem walki może wygrać przez IPPON.

Wprowadzenie GOLDEN-SCORE dało zawodnikom dodatkową szansę na rozstrzygnięcie między sobą kto rzeczywiście jest lepiej przygotowany do tych zawodów.

Wprowadzono system obserwacji „CARE” wspomagający pracę sędziów techniką wideo. Przedstawiciel Komisji Sędziowskiej (w Polsce Sędzia Klasyfikator), mając do dyspozycji kamerę wideo może dokonywać korektę ewentualnych błędów sędziowskich. System ten często pozwala przekonać sędziów i trenerów czy właściwie ocenili akcję.

Precyzyjne określenie roli lekarza na zawodach spowodowało to, że zawodnik słabiej przygotowany do zawodów nie może liczyć na dodatkową przerwę w walce.

Zmieniały się nie tylko przepisy walki czy sprzęt. Zmieniały się systemy rozgrywania zawodów, systemy rankingowania i kwalifikacji do najważniejszych imprez.

Zmienił się system szkolenia sędziów. Położono ogromny nacisk na odpowiednie wyszkolenie sędziów, na unifikację poziomu sędziów we wszystkich krajach. W odpowiednio przygotowanych materiałach filmowych Komisja Sędziowska IJF co roku przedstawia wzorcowe oceny poszczególnych akcji JUDO z uwzględnieniem zmian w przepisach walki. Dostępne one są również dla trenerów co w konsekwencji prowadzi do właściwego szkolenia i ujednolicenia oceny akcji technicznych.

Wszystkie te i inne zmiany mają na celu propagowanie sportu judo i przybliżenie jej szerokim rzeszom. JUDO musi być jak najbardziej czytelne dla wszystkich. Właściwy przekaz zawodów w telewizji na pewno pomoże osiągnąć ten cel.

Jeszcze sporo pracy przed nami aby szczytne idee profesora JIGORO KANO mogły trafiać do jak największej rzeszy młodych ludzi gdyż JUDO jest nie tylko sportem ale jest, co najważniejsze, wspaniałym systemem wychowawczym.

Stanisław Kacprzycki

Bibliografia:

- „Contest Rules of the International Judo Federation”, IJF 1983.
- „History of judo” – Judo magazine of the Kodokan - IJF 1962 Tyszkowski S. (przekład), wstęp Adam M. 1996 Warszawa.
- Jasiński M., Sławski J., Janiszewski R. „Program Szkolenia PZ Judo”, 1989 Warszawa.
- Kobayashi K., Sharp H.E. „Sportowe Judo” Budo Sport, 1998 Warszawa.
- Notatki własne – Garncarz Cz., 1978 – 2010.
- Notatki własne – Kacprzycki S., 1968 – 2011.
- Notatki własne – Motrycz Z., 1970.
- Notatki własne – Srebro M., 1983 – 2010.
- Notatki własne – Stępnia W., 1982 – 1994.
- Witkowski K., Maśliński J., Kubacki R. „Kompedium Judo” tom 1, 2009 Wrocław.
- Pawluk J. „Teoria Judo”, Polski Związek Judo, 1960 Warszawa.
- Pawluk J. „Trening sportowy w judo”, PKOL, 1967 Warszawa.
- Pawluk J. „Judo sportowe” Wyd. 3, Sit, 1988 Warszawa.
- „Przepisy Walki Judo” Polski Związek Judo, 1970 Warszawa.
- „Przepisy Walki” Polski Związek Judo, Warszawa 1974.
- „Przepisy Walki Światowej Federacji Judo z komentarzami”, 1978 Warszawa.
- „Przepisy Walki Światowej Federacji Judo” – tłumaczenie z 1983r z aneksem 1984r, 1985 Wrocław.
- „Przepisy Walki Międzynarodowej Federacji Judo”, Polski Związek Judo, 1991 Warszawa.
- „Przepisy Walki 1998” – tłumaczenie z oficjalnego wydania IJF, 1998 Warszawa.
- „Przepisy Walki Międzynarodowej Federacji Judo”, PZ Judo 2004 Warszawa.
- Tokarski S. „Ruchowe Formy Ekspresji Filozofii Wschodu”, 1989 Szczecin.
- „Zmiany w Przepisach walki judo” – komunikat nr 1/91 PZ Judo, 1990 Warszawa
- „Zmiany do Przepisów Walki” – komunikat nr 1/94 PZ Judo, 1994 Warszawa