

<b>KUMI KATA</b> <b>Passage obligatoire par la garde fondamentale (haute ou base) des deux combattants</b>		1ère Foix	2ème Foix	3ème Foix	4ème Foix	5ème Foix
		avertissement verbal	Shido 1	Shido 2	Shido 3	Hansoku Make
1	Un combattant peut lancer une attaque à une main après la saisie de la garde fondamentale (dans les 2 secondes pour éviter que s'installe cette position)	X	X	X	X	X
2	Dominer physiquement son adversaire au Kumi Kata sans aucune action d'attaque réelle (plier Uké en deux)	X	X	X	X	X
3	La garde installée en position unilatérale et la garde croisée sont interdites, mais le passage de garde possible (Tori plus grand que Uké)	X	X	X	X	X
4	Rompre la saisie avec 2 mains sur la main, le poignet, l'avant bras ou la manche de l'adversaire	X	X	X	X	X
5	Rompre la saisie de la manche à l'aide de son propre genou (faire lâcher la saisie en bloquant sa propre main dans le creux de son genou)	X	X	X	X	X
6	Rompre la saisie en donnant un coup (faire lâcher la saisie entapant avec la main sur l'avant bras de l'adversaire)	X	X	X	X	X
7	Tenir le bout (s) de la manche de l'adversaire entre le pouce et les doigts en saisie dénommée (prise pistolet)	X	X	X	X	X
8	En position debout, avant ou après que le <i>Kumi kata</i> ait été établi, ne faire aucun mouvement d'attaque. (Non combativité)	X	X	X	X	X
9	Faire lâcher de façon répétée sur une forme autorisée	X	X	X	X	X
10	Défaire intentionnellement son judogi, dénouer ou renouer sa ceinture ou rattacher son pantalon sans l'autorisation de l'arbitre	X	X	X	X	X
11	Saisir la ceinture sans attaque immédiate	X	X	X	X	X
12	En position debout, tenir continuellement les doigts entrelacés de l'une des deux mains de l'adversaire afin d'empêcher toute action dans le combat (généralement de 3 à 5 secondes)	X	X	X	X	X
13	Eviter et gêner les saisies de l'adversaire (ex : protection de son propre revers, repousser systématiquement les saisies, ne pas engager de Kumi Kata, fuir pour ne pas être saisi par l'adversaire etc ...)	X	X	X	X	X

<b>KUMI KATA (suite)</b> <b>Passage obligatoire par la garde fondamentale (haute ou base) des deux combattants</b>		1ère Foix	2 ème Foix	3 ème Foix	4 ème Foix	5 ème Foix
		avertissement verbal	Shido 1	Shido 2	Shido 3	Hansoku Make
14	En position debout, tenir continuellement le bout de la manche de l'adversaire dans un but défensif (généralement de 3 à 5 secondes) ou saisir la manche en la tordant	X	X	X	X	X
15	Introduire le pied ou la jambe dans la ceinture, le col ou le revers de l'adversaire	X	X	X	X	X
16	Enrouler l'extrémité de la ceinture ou de la veste autour de n'importe quelle partie du corps de l'adversaire	X	X	X	X	X
17	Introduire un ou plusieurs doigts dans la manche ou le bas du pantalon de l'adversaire	X	X	X	X	X
18	Prendre le judogi (TORI-UKE) dans sa bouche pour exécuter un retournement ou renversement	X	X	X	X	X
<b>Techniques debout et Sol non autorisées</b>		1ère Foix	2 ème Foix	3 ème Foix	4 ème Foix	5 ème Foix
		avertissement verbal	Shido 1	Shido 2	Shido 3	Hansoku Make
19	Les Make k omi directs lorsque Tori se jette au sol à plat ventre avec ou sans déséquilibre (Uké qui n'est pas charger sur le dos de Tori)	X	X	X	X	X
20	les Sutemi sont interdits	X	X	X	X	X
21	Les attaques à une main sont autorisées à condition qu'il n'y ait pas de contrainte au niveau du cou de Uké (ex : Kubi Nage, Koshi Guruma), et dans la mesure où le résultat est immédiat	X	X	X	X	X
22	Les attaques à une main sont autorisées à condition de résultat immédiat, les techniques telles que Ippon Seoi Nage, Uki Goshi et O Goshi	X	X	X	X	X

Techniques debout et Sol non autorisées (suite)		1ère Foix	2 ème Foix	3 ème Foix	4 ème Foix	5 ème Foix
		avertissement verbal	Shido 1	Shido 2	Shido 3	Hansoku Make
23	Les techniques en Ne Waza ou Tachi Waza avec contraintes sur les cervicales (en ne tenant que la nuque sans contrôle du bras ou de la saisie du revers) sont interdites sous toutes ses formes (ex : Gesa Gatame)	X	X	X	X	X
24	En position TACHI-WAZA ou NE-WAZA, sortir intentionnellement de la surface de combat ou forcer l'adversaire à sortir de la surface de combat	X	X	X	X	X
25	Ceinturer l'adversaire pour le projeter en saisie directe de face (prise de l'ours)	X	X	X	X	X
26	Tordre le ou les doigts de l'adversaire afin de l'obliger à lâcher sa saisie	X	X	X	X	X
27	Mettre la main, le bras, le pied ou la jambe sur le visage de l'adversaire	X	X	X	X	X
28	Faire une fausse attaque	X	X	X	X	X
29	Adopter, en position debout, une posture défensive exagérée (généralement de 3 à 5 secondes)	X	X	X	X	X
30	Le passage volontaire de la tête sous le bras de Tori sans recherche de dynamique d'attaque	X	X	X	X	X
31	Faire la "cigogne Iranienne"	X	X	X	X	X
32	Faire un ciseau de jambes (pieds croisés, jambes allongés) autour du tronc (DOJIME)	X	X	X	X	X

Techniques debout et Sol non autorisées (suite)		1ère Fois	2ème Fois	3ème Fois	4ème Fois	5ème Fois
		avertissement verbal	Shido 1	Shido 2	Shido 3	Hansoku Make
33	Les techniques forme Seoi Nage (ou du même type) réalisées en se mettant ou en se jetant à un ou deux genoux au sol, où le poids du corps de Tori s'écrase sur les genoux	X	X	X	X	X
34	Le contre de Uchi Mata en se jetant dans le dos de l'adversaire	X	X	X	X	X
35	Retournement ou Osaekomi en forme REITER	X	X	X	X	X
36	Osaekomi en forme Sankaku, « avec les jambes qui restent croisées ». Retournement en forme de Sankaku dans le sens contraire de la jambe engagée (en position quadrupédique ou allongé de face)	X	X	X	X	X
Actions non conformes		1ère Fois	2ème Fois	3ème Fois	4ème Fois	5ème Fois
		avertissement verbal	Shido 1	Shido 2	Shido 3	Hansoku Make
37	Faire une technique de SHIME-WAZA (étranglement) en utilisant le bas de la veste, la ceinture ou seulement les doigts <i>(repêchage possible)</i>	X				X
38	Faire une technique de KANSETSU WAZA (clef de bras) <i>(repêchage possible)</i>	X				X
39	Les saisies en dessous de la ceinture sont interdites en attaque directe, en enchaînement et en contre-prise <i>(repêchage possible)</i>	X				X
Actions dangereuses		1ère Fois	2ème Fois	3ème Fois	4ème Fois	5ème Fois
		avertissement verbal	Shido 1	Shido 2	Shido 3	Hansoku Make
40	Toutes les actions sur la tête « diving » <i>(repêchage possible)</i>					X

Actions non conformes		1ère Fois	2ème Fois	3ème Fois	4ème Fois	5ème Fois
		avertissement verbal	Shido 1	Shido 2	Shido 3	Hansoku Make
41	Tous les mouvements dangereux, contraire à l'esprit du Judo (Kawazu Gaké – Kani Basami - fauchage de la jambe d'appui par l'intérieur, Kansetsu Waza ailleurs qu'à l'articulation du coude, se laisser tomber directement au sol en appliquant ou essayant des techniques telles qu'Ude Hishigi Waki Gatame, tomber intentionnellement en arrière quand l'autre combattant s'accroche à son dos et quand l'un ou l'autre combattant contrôle le mouvement de l'autre etc...) <b>(pas de repêchage possible)</b>					X
42	Attitude contraire à l'esprit du Judo <b>(pas de repêchage possible)</b>					X
Intervention obligatoire du médecin		1ère Fois	2ème Fois	3ème Fois		
		Autorisé	Autorisé	fin du combat Kiken Gaeshi		
43	Saignement du même membre (doigt, narine etc..)	X	X	X		
44	Dans le cas d'un ongle cassé, le médecin est autorisé à aider pour couper cet ongle	X	X	X		
45	Remettre seul son propre doigt démis (exemple index)	X	X	X		
46	Le médecin peut aussi aider dans la récupération lors d'une blessure aux bourses (testicules)	X	X	X		
47	Vomissement sur le tapis				X	
48	Perte de connaissance suite à un choc <b>(pas de repêchage possible)</b>				X	
49	L'Arbitre doit appeler le médecin pour examiner un combattant dans les cas où une blessure à la tête ou au rachis cervical (colonne vertébrale) survient suite à une chute brutale ou chaque fois que l'Arbitre a des doutes raisonnables quant à une possible blessure importante ou grave	A l'appréciation du médecin pour la poursuite du combat ou de la compétition				

Accompagnant		1ère Foix	2ème Foix
		avertissement verbal	Exclusion de l'accompagnant sur toute la compétition
50	L'accompagnant pourra prodiguer des conseils techniques uniquement durant les « Matté ». Cette mesure s'appliquera ou ne s'appliquera pas suivant les choix des Ligues pour ces manifestations	X	X

### L'application de la sanction:

- ✓ Elle doit être rapide en cas de Judo Négatif.
- ✓ La pénalité doit être donnée au bon moment et illustrée avec le geste adéquat.
- ✓ Une sanction est faite pour pénaliser un combattant commettant une faute et ne devrait pas être donnée par le fait que son adversaire cherche à le « faire pénaliser ».

### Système «Pont»:

- ✓ Le but de donner Ippon est de protéger le combattant effectuant le « pont » risque de traumatisme sur le rachis (arrivée tête et jambes sur le tapis en même temps).

### Aspect tactique nouveau :

- ✓ Bien que Le but soit la recherche de l'Ippon, un combattant marquant Yuko en début de combat passera/ peut passer facilement en système passif sachant que les pénalités n'amènent pas de valeurs. Aussi le combattant pourra attendre 3 pénalités et gagner tout de même son combat.

### Pénalités :

**Attention à l'application des sanctions en cas de fautes, il ne peut y avoir seulement qu'un avertissement verbal gratuit dans chaque niveau de sanction (1 pour les Shido et 1 pour le HANSOKU MAKE). Pour le HANSOKU MAKE, il doit y avoir l'unanimité.**

#### Généralités pour les Shido.

- ✓ 1 ère faute : Quel que soit la faute – explication de la faute et donner un avertissement verbal.
- ✓ 2 ème faute : Quel que soit la faute – explication de la faute et annoncer Shido 1.
- ✓ 3 ème faute : Explication de la faute et annoncer Shido 2.
- ✓ 4 ème faute : Explication de la faute et annoncer Shido 3.
- ✓ 5 ème faute: Explication de la faute et annoncer HANSOKU MAKE et désigner le vainqueur.

### Exception et cas particuliers pour le HANSOKU MAKE.

Toutes les actions en dessous de la ceinture sont interdites « elles sont dans un groupe de fautes particulières donc à part ».

- ✓ 1 ère fois: Explication de la faute et donner un avertissement verbal.
- ✓ 2 ème fois: Explication de la faute et annoncer HANSOKU MAKE et désigner le vainqueur.

**Attention: un passage furtif (« reflexe ») ne doit pas obligatoirement être sanctionné par Hansoku Make (mais 1 seule fois dans le combat si récidive appliquer le règlement).**

### Cas particulier:

Quand les combattants sont en « corps à corps » (debout, attaque de l'un et défense de l'autre en Jigotaï ou en faisant Hara) et se neutralisant : annoncer Matté immédiatement après (2 à 3 secondes) et pas de sanction.

### Temps de combats :

- ✓ Féminines : 2 minutes.
- ✓ Masculins : 2 minutes.
- ✓ Avantage décisif : Non

### Osaekomi:

#### Temps des immobilisations :

- ✓ 10 à 14 secondes : Yuko
- ✓ 15 à 19 secondes : Waza ari
- ✓ 20 secondes : Ippon

### Osaekomi en bordure, avec sortie de tapis:

- ✓ En cas d'Osaekomi annoncé en bordure, et qu'ensuite les 2 combattants sortent de la surface de combat, laisser continuer l'osaekomi jusqu'à Ippon ou Toketa (et Matté après le Toketa).
- ✓ Si Uké enrôle une jambe de Tori par un croisement de ses jambes par-dessus annoncer Toketa (et Matté) ou à l'envers après (2 à 3 secondes), annoncer Toketa (et Matté).
- ✓ Lors d'une attaque comme O Soto Gari (l'attaque commençant à l'intérieur et que les deux combattants sortent de la surface de combat et qu'il y a un score de marqué ou un Kinza) Tori peut tenir en immobilisation et l'arbitre annoncera Osaekomi. De même pour un O Uchi Gari qui part de l'intérieur et qu'il y a un score de marqué ou un Kinza, si Tori tombe entre les jambes de Uke et qu'il se dégage techniquement (progression) de cette entrave l'arbitre annoncera Osaekomi le cas échéant ou Matté s'il n'y a plus de progression.
- ✓ De même pour un retournement commençant à l'intérieur et que les deux combattants sortent et qu'il y a une immobilisation, l'arbitre annoncera Osaekomi jusqu'à Ippon ou Toketa (et Matté après le Toketa).

### Résultat du combat :

#### Résultats prévus par le règlement :

- ✓ Le vainqueur sera celui qui aura marqué la valeur la plus élevée.
- ✓ Le combattant qui aura le moins de Shido au tableau.
- ✓ HANTEI décision aux drapeaux : Si égalité parfaite à l'issue du combat.

### Fausse attaque:

- ✓ La sanction pour fausse attaque (Shido) doit être donnée pour tout combattant faisant une technique dans le but de « tricher » (fuite, éviter la non-combativité, éviter une sortie,...)

### Attaque ratée:

- ✓ Une attaque ratée ne doit pas être sanctionnée car il y a l'intention de projeter et donc une mise en place d'une dynamique de recherche de l'ippon. Elle est souvent le fruit d'une mauvaise préparation voire d'une maladresse dans le déplacement/placement/mise en déséquilibre/projection. Il subsiste malgré tout une mise en danger observable par la nécessité pour l'adversaire de mettre en place un système de défense.

### Non-combativité:

- ✓ La non-combativité est sanctionnée (Shido) mais la notion de temps est importante. Elle doit se traduire dans les faits par une attitude passive dans l'attaque mais qui ne nuit pas à la dynamique de l'adversaire.

### Défense exagérée:

- ✓ La défense exagérée doit être sanctionnée (Shido) rapidement car le but est de nuire à la dynamique de recherche de l'ippon de l'adversaire par une attitude et/ou posture démontrant la non-recherche de construction d'attaque
- ✓

## Exemple d'application des sanctions en cas de fautes cumulées:

### ✓ Exemple 1 :

- 1 - Attaque directe jambe « rouge » Matté = Explication de la faute et donner 1 avertissement verbal « rouge ».
- 2 - Attaque directe jambe « rouge » Matté = Explication de la faute et annoncer HANSOKU MAKE « rouge ».

### ✓ Exemple 2:

- 1 - Makikomi direct « rouge » Matté = Explication de la faute et donner 1 avertissement verbal « rouge ».
- 2 - Makikomi direct « rouge » Matté = Explication de la faute donner Shido 1 « rouge ».

### ✓ Exemple 3 :

- 1 - Attaque directe jambe « rouge » Matté = Explication de la faute et donner 1 avertissement verbal « rouge ».
- 2 - Fausse attaque rouge Matté = Explication de la faute et donner 1 avertissement verbal « rouge ».
- 3 - Attaque directe jambe rouge Matté = Explication de la faute et annoncer HANSOKU MAKE « rouge ».



✓ **Exemple 4 :**

- 1 - Makikomi direct « rouge » Matté = Explication de la faute et donner 1 avertissement verbal « rouge ».
- 2 - Fausse attaque « rouge » Matté = Explication de la faute et donner Shido 1 « rouge ».
- 3 - Makikomi direct « rouge » Matté = Explication de la faute et donner Shido 2 « rouge ».
- 4 - Fausse attaque rouge Matté = Explication de la faute donner Shido 3 « rouge ».
- 5 - Fausse attaque rouge Matté = Explication de la faute et annoncer HANSOKU MAKE « rouge ».

✓ **Exemple 5 :**

- 1 - Makikomi direct « rouge » Matté = Explication de la faute et donner 1 avertissement verbal « rouge ».
- 2 - Attaque directe jambe « rouge » Matté = Explication de la faute et donner 1 avertissement verbal « rouge ».
- 3 - Makikomi direct « rouge » Matté Explication de la faute et donner Shido 1 « rouge ».
- 4 - Attaque directe jambe rouge Matté = Explication de la faute et annoncer HANSOKU MAKE « rouge ».

✓ **Exemple 6 :**

- 1 - Attaque directe jambe « rouge » Matté = Explication de la faute et donner 1 avertissement verbal « rouge ».
- 2 - Makikomi direct « rouge » Matté = Explication de la faute et donner 1 avertissement verbal « rouge ».
- 3 - Fausse attaque « rouge » Matté = Explication de la faute et donner Shido 1 « rouge ».
- 4 - Attaque directe jambe « rouge » Matté = Explication de la faute et annoncer HANSOKU MAKE « rouge ».

✓ **Exemple 7 :**

- 1 - Fausse attaque « rouge » Matté = Explication de la faute et donner 1 avertissement verbal « rouge ».
- 2 - Makikomi direct « rouge » Matté = Explication de la faute et donner Shido 1 « rouge ».
- 3 - Attaque directe jambe « rouge » Matté = Explication de la faute et donner 1 avertissement verbal « rouge ».
- 4 - Fausse attaque «rouge» Matté = Explication de la faute et donner Shido 2 « rouge ».
- 5 - Makikomi direct « rouge » Matté Explication de la faute et donner Shido 3 « rouge ».
- 6 - Fausse attaque «rouge» Matté = Explication de la faute et annoncer HANSOKU MAKE « rouge ».

✓ **Exemple 8 :**

- 1 - Attaque en diving « rouge » Matté = Explication de la faute et annoncer HANSOKU MAKE direct « rouge ».

**Repêchage possible (faute technique)**

✓ **Exemple 9 :**

- 1 – Attitude contraire à l'esprit du Judo « rouge » Matté = Explication de la faute et annoncer HANSOKU MAKE direct « rouge ».

**Pas de repêchage possible (contraire à l'esprit du Judo)**

✓ **Exemple 10 :**

- 1 – Les techniques dangereuses de Judo (Kawazu Gaké – Kani Basami - fauchage de la jambe d'appui par l'intérieur etc...) = Annoncer Matté immédiatement et expliquer la faute et annoncer directement HANSOKU MAKE

**Pas de repêchage possible (contraire à l'esprit du Judo)**



F.F.J.D.A.

## ***La commotion cérébrale***

Le texte de recommandation sur la commotion cérébrale figure à l'article 13 du règlement médical de la FFJDA (Annexe 6 du règlement intérieur fédéral).

Une commotion cérébrale est un traumatisme de la tête et du cou qui altère le fonctionnement du cerveau de façon immédiate et transitoire, avec ou sans perte de connaissance.

### **Commotion cérébrale et manifestation sportive FFJDA :**

Toute suspicion de commotion cérébrale interdit au judoka la reprise du combat et de la compétition, de l'animation ou du passage de grade. En conséquence, l'arbitre prend la décision d'arrêter le combat en cours et la participation à la manifestation sportive pour le judoka concerné et la signifie à l'organisateur.

### **Information pour l'encadrement et le corps arbitral :**

#### **Comment reconnaître la commotion cérébrale ?**

- Perte de connaissance, même de quelques secondes (le sportif est groggy, « sonné » ; il a un étourdissement)
- Crise convulsive
- Somnolence
- Confusion
- Ralentissement des idées ou propos incohérents ou comportement anormal
- Troubles de la mémoire et désorientation. Cela peut être dépisté par quelques questions simples pour lesquelles une seule réponse fausse traduit une commotion cérébrale  
**Par exemple :** Dans quelle salle êtes-vous ? Quelle est la date ? A quelle compétition participez-vous ? A quelle phase de la compétition est-on ? Qui mène le combat ?
- Troubles de l'équilibre, de la coordination ou impression d'être ivre
- Troubles de la vision (étoiles, vision trouble, vision double )
- Violent mal de tête
- Nausées