

Правила дзюдо

Автор:

педагог дополнительного образования МБУ ДО
ДООЦ Бригантина г.о. Самара Курбанов Д.В.

Содержание

- Форма для занятий
- Пояса и ранги
- Формулировки в дзюдо
- Продолжительность поединка
- Начало поединка
- Переход из стойки в партер
- Оценка «Иппон»
- Оценка «Вазари»
- Удержание «Осаэкоми»
- Запрещенные действия и наказания

Форма для занятий

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется— дзюдога(кимано). Дзюдога состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое кимано белого цвета, но в соревнованиях, участники одеты в дзюдога белого и синего цветов.



Пояса и ранги

В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень.

Цвета поясов дзюдо

Белый (6-й кю)

Желтый (5-й кю)

Оранжевый (4-й кю)

Зеленый (3-й кю)

Синий (2-й кю)

Коричневый (1-й кю)

Черный (1-5 даны)



Формулировки в дзюдо

Основные формулировки:

РЭЙ – приветствие поклоном

ХАДЖИМЭ – начинайте

МАТЭ – остановитесь

ШИДО – замечание

ХАНСОКУ-МАКЭ – дисквалификация

ИППОН – чистая победа

ВАЗАРИ – пол – победы

ОСАЭКОМИ – удержание

ТОКЭТА – уход от удержания

ТОРИ – атакующий спортсмен

УКЭ – атакуемый спортсмен

Продолжительность поединка

Мальчики и девочки до 11 лет	Мальчики и девочки до 13 лет	Юноши и девушки до 15 лет	Юноши и девушки до 18 лет	Юниоры и юниорки до 21 лет	Юниорки до 23 лет и Женщины	Юниоры до 23 лет и Мужчины
2 мин	2 мин	3 мин.	4 мин	4 мин	4 мин	4 мин

Продолжительность дополнительной встречи «ГОЛДЭН СКОР» по времени не ограничена.

Любой участник имеет право на 10 мин отдыха между поединками. Промежутки времени между командами рефери «МАТЭ» и «ХАДЖИМЭ» не входят в продолжительность времени поединка.

Начало поединка

Рефери дает команду «РЭЙ», чтобы все участники выполнили поклон одновременно.

Поединок всегда начинается в положении стоя, по команде рефери «ХАДЖИМЭ».

Переход из стойки (ТАЧИ-ВАЗА) в борьбу лежа (НЭ-ВАЗА) и из борьбы лежа в стойку.

Ситуации, в которых переход из стойки в положение лежа разрешен:

1. Когда участник, завершив бросок, без перерыва переходит в положение борьбы лежа, продолжая атаковать.
2. когда один из участников падает в результате неудачной попытки проведения броска, другой участник может воспользоваться неустойчивым положением соперника и перевести его в положение борьбы лежа.
3. Когда один из участников переводит своего соперника в положение борьбы лежа удачным движением, которое не квалифицируется как техника броска.
4. В любом другом случае, когда один из участников падает или почти упал, случай непредусмотренный предыдущими пунктами настоящей статьи), другой борец может воспользоваться положением своего соперника для перевода в положение борьбы лежа.

Однако если при этом не будет продолжения борьбы, то рефери должен дать команду обоим спортсменам вернуться в стойку.

Чистая победа «ИППОН»

Четыре критерия для оценки «ИППОН» – скорость, сила, падение на спину, контроль.

1. Участник, осуществляя контроль, бросает своего соперника на спину со значительной силой и быстротой. Перекат по всей спине может быть расценен как «ИППОН», при соблюдении всех критериев «ИППОН»;
 2. Когда участник приземляется на «мост» (падение на голову и на одну или две ступни);
 3. Когда участник удерживает соперника, который не может уйти из положения удержания в течение 20 секунд после объявления «ОСАЭКОМИ»;
 4. Когда участник дважды или более раз похлопывает рукой или ногой или голосом произносит «МАЙТА» (сдаюсь), что является результатом удержания, удушающего захвата или болевого приема;
 5. Когда результат удушающего или болевого приема очевиден.
 6. Если один участник в течение одной встречи получает вторую оценку «ВАЗАРИ», рефери объявляет «ВАЗАРИ АВАСЕТ ИППОН»;
- Эквивалент. В случае наказания спортсмена «ХАНСОКУ-МАКЭ» его соперник объявляется победителем.

Оценка «ВАЗАРИ»

Рефери объявляет оценку «ВАЗАРИ» в том случае, когда по его мнению, выполненное техническое действие отвечает следующим критериям:

1. когда участник, осуществляя контроль, бросает соперника и в броске не достигнуты все четыре критерия, необходимых для оценки «ИППОН»;
2. когда участник удерживает своего соперника, который не может уйти из положения удержания, в течение 10 секунд или более, но менее 20 секунд;
3. приземление одного из участника на ягодицы и на два локтя или две кисти, или на локоть и кисть.

Удержание «ОСАЭКОМИ»

Оценка «ИППОН» за технику удержания даётся, когда участник удерживает своего противника, который не может освободиться 20 секунд, оценка ВАЗАРИ дается за 10 секунд и более, но менее 20 секунд.

Рефери объявляет «ОСАЭКОМИ» когда, по его мнению, выполняемое техническое действие отвечает следующим критериям:

1. Удерживаемый участник контролируется соперником и касается татами спиной полностью или верхней частью спины.
2. Контроль осуществляется сверху (грудью, боком, спиной).
3. Нога (ноги) и тело выполняющего удержание не должны контролироваться ногами соперника.
4. Как минимум один из участников должен касаться рабочей зоны любой частью своего тела.

5. Выполняющий удержание, должен занимать своим телом положения развернувшись боком, грудью или спиной к атакуемому.

6. Удержание не засчитывается, если удерживающий захватывает только голову или шею без контроля одной из рук противника.

Если проводящий удержание, меняет без потери контроля над соперником положение удержания, время удержания продолжается до объявления «ИППОН».

. Если во время проведения удержания участник, находящийся в выигрышном положении, совершает наказуемое деяние, рефери объявляет «МАТЭ».

«ТОКЭТА» объявляется, если во время проведения удержания атакуемому удастся обхватить «скрещивая» своими ногами ногу соперника, как изнутри, так и снаружи.

Запрещенные действия и наказания

Запрещенные действия подразделяются на незначительные наказания («ШИДО») и серьезные («ХАНСОКУ-МАКЭ»).

Рефери должен объявлять наказание «ШИДО» или «ХАНСОКУ-МАКЭ» в зависимости от серьезности нарушения.

Во время встречи могут быть показаны два «ШИДО», третье – «ХАНСОКУ-МАКЭ» (2 замечания и дисквалификация). «ШИДО» не дает очки другому участнику, только оценки за технические действия дают очки на табло.

В случае объявления прямого наказания «ХАНСОКУ-МАКЭ» участник дисквалифицируется и исключается из соревнования, поединок заканчивается.

Наказание – «ШИДО»

«ШИДО» объявляется участнику, который совершает следующие незначительные нарушения:

1	Умышленно избегает взятия захвата, чтобы помешать действиям соперника
2	В положении борьбы стоя, после взятия захвата, принимает исключительно оборонительную стойку.
3	Имитирует атакующие действия, из которых очевидно, что спортсмен не пытается бросить соперника (ложная атака). Критерии ложной атаки: –«ТОРИ» не имеет намерения бросать; –«ТОРИ» проводит атаку без захвата или немедленно распускает захват; –«ТОРИ» делает одну атаку или несколько повторных атак без выведения «УКЭ» из равновесия; –«ТОРИ» вставляет ногу между ног «УКЭ» для блокирования возможной атаки.
4	В положении стоя продолжительное время держит край (края) рукава соперника в целях защиты.
5	В положении стоя захватывает пальцы одной или обеих рук соперника, блокируя их, чтобы помешать его действиям. Захват кисть(и) или запястье(я) соперника, только чтобы помешать взятию захвата на себе или атаки наказывается «ШИДО»

6	Вставляет палец (пальцы) внутрь рукавов или края штанин соперника
7	В положении борьбы стоя берет любой захват отличный от «классического» без немедленного перехода к атакующим действиям.
8	В положении стоя не производит атакующие действия, после взятия «классического» захвата более 45 секунд
9	Обхватывает соперника двумя руками за туловище для броска («медвежий захват»).
10	Обматывает полой куртки или концом пояса какую-либо часть тела соперника
11	Захватывает зубами форму (свою или соперника)
12	Упирается рукой , ногой , прямо в лицо соперника
13	Упирается ступней или ногой в пояс, воротник или отворот куртки соперника

14	В положении стоя или положении лёжа выходит за пределы рабочей зоны или выталкивает соперника двумя руками.
15	Зажимает ногами туловище, шею или голову соперника
16	Сбивает ногой или коленом кисть, или руку соперника с целью освобождения от захвата.
17	Ударяет соперника по ноге или лодыжке без применения какого-либо технического действия
18	Заламывает палец (пальцы) соперника с целью освобождения от захвата
19	Срывает захват соперника двумя руками
20	Прикрывает отворот своего кимоно, чтобы не дать сопернику взять захват
21	Вынуждает соперника, сковывая двумя руками принять согнутое положение, без немедленной атаки

22	Действия с захватом ниже пояса в стойке наказываются «ШИДО»
23	Выпрямляет (растягивает) ногу соперника с захватом ниже колена при проведении удушающего или болевого приема
24	Проводит удушающий или болевой прием в положении стоя
25	Срывает захват соперника ударом по руке
26	Действие обвивания ногой без проведения немедленной атаки должно наказываться «ШИДО»
27	Спортсмен, который совершает «нырок» головой под руку соперника, которая держит захват, без выполнения немедленной атаки наказывается «ШИДО»

Рефери должен немедленно остановить поединок и объявить наказание «ШИДО» в случаях, когда один или оба участника в соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет, до 13 лет:

1	Проводят в атаке или контратаке броски, становясь на колено или колени.
2	Проводят в атаке или контратаке любые броски с падением .
3	Проводят в борьбе лежа или в стойке болевые приемы или удушающие приемы.
4	Проводят в партере захват руки и головы соперника ногами .

Рефери должен немедленно остановить поединок и объявить наказание «ШИДО» в случаях, когда один или оба участника в соревнованиях среди юношей и девушек (до 15 лет):

1	Проводят в борьбе лежа или в стойке удушающие приемы
---	--