

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "СИБИРЯК"**

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, ЖЕСТЫ СУДЕЙ ПО ВИДУ
СПОРТА «ДЗЮДО»**
(Учебно-методическое пособие)

Составители:
А.В.Подзорова
инструктор-методист МБ ФСУ СШ «Сибиряк»,
Жунусали У.Б.
тренер по виду спорта «дзюдо»

Анжеро – Судженск, 2020

Правила соревнований, жесты судей по виду спорта «Дзюдо» /учебно-методическое пособие// А.В.Подзорова, У.Б.Жунусали . – Анжеро-Судженск.: МБ ФСУ СШ «Сибиряк». 2020. – 44 с.

Учебное пособие предназначено для тренеров по дзюдо, инструкторов по виду спорта и занимающихся. В работе, в краткой форме изложены основные правила соревнований по дзюдо. Знакомясь с материалами, тренер спортивной школы, занимающейся узнают, какие термины и определения в дзюдо существуют. В нашей работе можно изучить виды жестов, которые применяются в современном дзюдо, узнать об обозначениях в судействе. Читатель может запомнить и правильно, грамотно распознать жесты и движения судьи в условиях соревнования. В брошюре представлены карточки «Жесты рефери на татами» по которым, возможен тренинг, заучивание жестов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	4
ГЛАВА 1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО»	5
1.1. Термины и определения	5
1.2. Термины и определения в борьбе	6
1.3. Возрастные группы (по правилам МФД)	7
ГЛАВА 2. КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ДЗЮДО	8
ГЛАВА 3. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ. ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ ПО ДЗЮДО, ФУНКЦИИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ	9
3.1. Требования к экипировке	9
3.2. Обязанности и права участников	12
3.3. Представители команд, тренеры	12
3.4. Функции представителя	12
3.5. Продолжительность поединков	14
ГЛАВА 4. СУДЕЙСТВО НА ТАТАМИ	16
4.1. Начало поединка	16
4.2. Переход из стойки (ТАЧИ-ВАЗА) в борьбу лежа(НЭ-ВАЗА) и из борьбы лежа в стойку	18
4.3. Команда «МАТЭ»	19
4.5. «СОНО-МАМА» (не двигаться)	21
4.6. Конец поединка	21
4.7. Поединок «ГОЛДЭН СКОР»	23
4.8. Чистая победа «ИППОН»	25
4.9. Оценка «ВАЗАРИ»	26
4.10. Удержание «ОСАЭКОМИ»	27
ГЛАВА 5. БОЛЕВЫЕ, УДУШАЮЩИЕ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЁМЫ В ДЗЮДО, НАКАЗАНИЕ – «ШИДО», «ХАНСОКУ-МАКЭ»	28
ГЛАВА 6. ЖЕСТЫ РЕФЕРИ НА ТАТАМИ	37
6.1. Жесты рефери	37
6.2. Карточки-рисунки, жесты рефери	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	43
Приложение	44

Пояснительная записка

Дзюдо – это спорт, имеющий сильное воспитательное воздействие на личность. В противоборстве соперник – не враг. Ты сам становишься сильнее, если соперник сильный. Всегда важно проявлять уважение к сопернику. У многих людей, занимавшихся дзюдо, дружеские отношения с партнерами остаются на всю жизнь. Дзюдо занимается Президент России В. В. Путин. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины – составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований (программы соревнований). В этом 2020 году было опубликовано обновленное подробное объяснение правил, вступающие в силу с 1 января 2020 года. Наша работа разъясняет некоторые моменты, которые были подняты, после предыдущей версии «Правил соревнований по дзюдо» (09 марта 2018 г.) В процессе развития нашего спорта крайне важно делать все возможное, прежде всего для содержания и образа дзюдо, для лучшего понимания и постоянства правил для дзюдоистов, любителей дзюдо и всего мира. Новые элементы правил по дзюдо станут большой выгодой для дзюдоистов и зрителей.

ГЛАВА 1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ДЗЮДО»

Настоящие правила вида спорта «дзюдо» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «дзюдо» (далее – ОСФ) в соответствии с правилами дзюдо Международной федерации дзюдо (далее – МФД).

1.1. Термины и определения

ОСФ – общероссийская спортивная федерация

МФД – международная федерация дзюдо

СВП – судейско-вспомогательный персонал

КАТА – форма (образец) демонстрации техники

КАТА – ГРУППА групповые формы демонстрации техники и поединки

ДЗЮДОГИ (КИМОНО) – соревновательная форма дзюдо

СОКУТЭЙКИ – измерительное устройство для формы дзюдо

ХАДЖИМЭ – начинайте

МАТЭ – остановитесь

ФУСЭН-ГАЧИ – победа в виду неявки соперника

КИКЭН-ГАЧИ – победа в виду травмы соперника

КЭЙР-СИСТЕМ (CARE-system) – система судейского видеоконтроля

ХАНСОКУ-МАКЭ – дисквалификация (наказание)

ТОРИ – атакующий спортсмен

УКЭ – атакуемый спортсмен

РЭНДОМ ВЭЙТ (random weight) – выборочное взвешивание

СОНО-МАМА – не двигайтесь

ЕШИ – продолжайте

ИППОН – чистая победа

ВАЗАРИ – пол - победы (оценка)

ВАЗАРИ АВАСЕТ ИППОН – победа сложением двух ВАЗАРИ

ОСАЭКОМИ – удержание

ТОКЭТА – уход от удержания

ГОЛДЭН СКОР – дополнительный поединок

СОРО-МАДЭ – окончание поединка

РЭЙ – приветствие поклоном

ТАЧИ-ВАЗА – техника борьбы стоя

НЭ-ВАЗА – техника борьбы лежа

ШИДО – замечание (наказание)

1.2. Термины и определения в борьбе

1. МАИТА – сдаюсь
2. КЭСА-КАМИ-ШИХО-УРА-ГАТАМЭ – фиксации сбоку-сверху-грудью-спиной
3. САНКАКУ-ВАЗА – техника захвата ногами (треугольник)
4. САНКАКУ-ГАТАМЭ – удержание захватом ногами (треугольником)
5. САНКАКУ-ДЖИМЭ – удушение захватом ногами (треугольником)
6. КАТА-САНКАКУ – захват обеими руками шеи и одного плеча соперника
7. СЭОЙ-ОТОШИ – бросок через спину с колен
8. СУТЕМИ-ВАЗА – техника бросков с падением
9. ТОМОЭ-НАГЭ – бросок через голову с упором стопой в живот
10. СУМИ-ГАЭШИ – бросок через голову с подсадом голенью
11. УРА-НАГЭ – бросок через грудь прогибом
12. ЕКО-ГУРУМА – бросок через грудь вращением
13. УКИ-ВАЗА – передняя подножка на пятке
14. ЕКО-ОТОШИ – боковая подножка на пятке
15. ТАНИ-ОТОШИ – задняя подножка на пятке
16. КАНСЭТСУ-ВАЗА – болевые приёмы
17. ШИМЭ-ВАЗА – удушающие приёмы
18. УЧИ-МАТА – подхват изнутри
19. ХАРАИ-ГОШИ – подхват снаружи
20. КАВАЗУ-ГАКЭ – бросок обвивом
21. КАНИ-БАСАМИ – двойной подбив (ножницы)
22. УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь
23. КАТА-ГУРУМА – бросок через плечи (мельница)
24. КОШИ-ГУРУМА – бросок через бедро вращением
25. СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ – обратный бросок через бедро подбивом
26. НАГЭ-НО-КАТА – форма техники бросков;

27. КАТАМЭ-НО-КАТА – форма сковывающих приёмов
28. ДЗЮ-НО-КАТА – форма принципов гибкости и мягкости
29. КОДОКАН ГОСИНДЗЮЦУ – форма приёмов самозащиты
30. КИМЭ-НО-КАТА – форма решительных действий
31. ТЭ-ВАЗА – техника бросков руками
32. КОШИ-ВАЗА – техника бросков бедром
33. АШИ-ВАЗА – техника бросков ногами
34. ОСАЭКОМИ-ВАЗА – техника удержаний

1.3. Возрастные группы (по правилам МФД)

Возрастные группы	Возраст (количество лет)
Мальчики и девочки (до 11 лет)	9 – 10 лет
Мальчики девочки (до 13 лет)	11–12 лет
Юноши и девушки (до 15 лет)	13 –14 лет
Юноши и девушки (до 18 лет)	15 – 17 лет
Юниоры и юниорки (до 21 года)	18 – 20 лет
Юниоры и юниорки (до 23 лет)	21 – 22 года
Мужчины и женщины	18 лет и старше

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории:

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		Юниоры и юниорки до 23 лет		Мужчины и женщины	
Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юниоры	Юниорки	Юниоры	Юниорки	Мужчины	Женщины
26	24	34	28	38	32	46	40	55	44	60	48	60	48
30	28	38	32	42	36	50	44	60	48	66	52	66	52
34	32	42	36	46	40	55	48	66	52	73	57	73	57
38	36	46	40	50	44	60	52	73	57	81	63	81	63
42	40	50	44	55	48	66	57	81	63	90	70	90	70
46	44	55	48	60	52	73	63	90	70	100	78	100	78
50	48	60	52	66	57	81	70	100	78	100+	78+	100	78+
55	52	66	57	73	63	90	70+	100+	78+	Абс. вес	Абс. вес	Абс. вес	Абс. вес
55+	52+	73	63	73+	63+	90+							
		73+	63+										

ГЛАВА 2. КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ДЗЮДО

Соревнования дзюдоистов можно классифицировать по основным признакам: цели участия и характеру проведения. По цели участия дзюдоистов в соревнованиях выделяют:

- а) Подготовительные или тренировочные соревнования;
- б) Контрольные соревнования;
- в) Отборочные соревнования;

г) Главные или основные соревнования, цель участия в которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест. В этих соревнованиях дзюдоисты ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей. Таких соревнований не должно быть более 3 – 4 в год, а интервал между ними больше 1 месяца. Обычно они завершают отдельные макроциклы подготовки дзюдоистов.

Рациональная соревновательная практика должна подводить дзюдоистов юношеского возраста к решающему соревнованию года, которое становится основным событием всей системы подготовки.

Участие в большом количестве соревнований дзюдоистов детского и подросткового возраста не способствует значительному росту спортивного мастерства. Часто достигается обратный эффект – перегрузка молодого организма высокими эмоциональными и физическими нагрузками. Особенно при участии 15-16-летних дзюдоистов во всероссийских и международных соревнованиях без должной психической подготовленности.

По характеру проведения соревнования в дзюдо делятся на 4 группы: личные, командные, лично-командные, классификационные (открытый ковер).

ГЛАВА 3. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ. ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДЗЮДО, ФУНКЦИИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ

3.1. Требования к экипировке

Участники соревнований должны быть одеты в дзюдоги (кимоно), соответствующие следующим требованиям:

Дзюдога (кимоно) должна быть изготовлена из хлопка или подобного материала и быть в хорошем состоянии (без дыр и разрывов). Материал дзюдоги не должен быть излишне жёстким и толстым, чтобы не препятствовать захватам соперника. Должна быть белого цвета для участника, вызванного первым и синего (или почти синего) цвета для второго участника. Для возрастных групп мальчики и девочки (до 11 лет), мальчики и девочки (до 13 лет), юноши и девушки (до 15 лет) лет разрешено белое кимоно для второго участника при наличии красной повязки.

На дзюдоге (кимоно) допускается пришитый наспинный номер, с фамилией и именем участника. Наспинный номер размещается в 3 см ниже ворота куртки. Куртка должна быть такой длины, чтобы полностью покрывать 2/3 бедра. Куртка должна быть достаточно широкой, чтобы запахиваться левой полой на правую, не менее чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки. По всей длине рукава между рукавом и курткой (с учетом повязок) должно быть пространство 10 - 15 см. Отворот максимально толщиной 1 см и шириной 4- 5 см.

Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки, расположенной на 5 см выше его. Между ногой (с учетом повязок) и брюками должно быть пространство 10 -15 см по всей длине штанины.

Прочный пояс шириной 4-5 см, цвет которого соответствует квалификации спортсмена, должен быть обернут дважды поверх дзюдоги и завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя куртку, не давая ей возможности свободно вылезать из-под него. Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной 20-30 см.

Участницы должны надевать под куртку либо прочную длинную футболку с круглым воротом, с короткими рукавами белого или почти белого цвета, заправляется в брюки, или прочное белое или почти белое трико с короткими рукавами (рис.1).

Рукава куртки должны полностью закрывать руку, включая запястья, во время контроля.

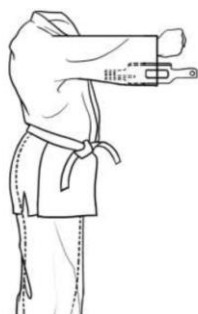


Рис.1



Рис. 2

Расстояние между двумя отворотами куртки в горизонтальной позиции должно быть минимум 20 см. Расстояние по вертикали от углубления верхнего края грудины до места пересечения отворотов должно быть не больше 10 см (рис.2).

- а) дзюдога (кимоно) должна быть чистой, сухой и без неприятного запаха;
- б) ногти на руках и ногах должны быть коротко острижены;
- в) личная гигиена участников должна быть на должном уровне;

г) длинные волосы должны быть завязаны так, чтобы не причинять неудобств сопернику.

Волосы должны быть перевязаны лентой для волос из резины или подобного материала и не должны содержать каких-либо жестких или металлических компонентов. Голова не должна быть покрыта, за исключением повязки медицинского характера.

Любой участник, не выполняющий требования настоящей статьи, лишается права участвовать в соревнованиях, и его сопернику присуждается победа «ФУСЭН-ГАЧИ», если поединок не начался или «КИКЭН-ГАЧИ», если поединок уже стартовал, в соответствии с правилом «большинства из трех». Участники соревнований по КАТА должны быть одеты в дзюдоги только белого цвета.

Оружие, используемое для демонстрации в КАТА, предоставляется участниками. Оружие должно представлять собой муляжи, безопасные при демонстрации техники. Оружие должно пройти контроль судейской коллегии. Участники соревнований несут полную ответственность за соответствие их формы дзюдоги (кимоно) требованиям правил проведения соревнований по дзюдо на день соревнований.

Для контроля формы используется специальное измерительное устройство «СОКУТЭЙКИ». При наличии сомнений рефери может проверить соответствие формы участника. Если форма не соответствует требованиям Правил, рефери после консультации с боковыми судьями и просмотровой комиссией, может принять решение о дисквалификации участника. При разногласии судей, решение принимается тройкой судей совместно с просмотровой комиссией и главным судьей. Участник, получивший дисквалификацию за несоответствие формы требованиям Правил, допускается к участию в утешительных поединках. Защитные средства (наколенники, налокотники, и т.п.) используются по желанию участников, они не должны содержать твердых или металлических вставок.

3.2. Обязанности и права участников

Участник обязан:

- а) строго соблюдать Положение, Правила, Программу соревнований;
- б) выполнять требования судей;

своевременно выходить на татами по вызову судейской коллегии; быть корректным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям. Участник имеет право: своевременно получать необходимую информацию о ходе соревнований. Программе соревнований; получать информацию о решениях принятых судейской комиссией через официального представителя своей команды.

3.3. Представители команд, тренеры

Посредником между судейской коллегией соревнований и спортсменами (тренерами) команды является представитель команды.

Если команда не имеет представителя, его обязанности выполняет тренер или капитан команды.

Представители команд должны находиться на местах, специально отведенных для них.

Представитель команды не может быть одновременно судьей и врачом данных соревнований.

3.4. Функции представителя

Представитель на соревновании по дзюдо:

- а) участвует в проведении жеребьевки;
- б) участвует в работе совместных совещаний с судьями, где может выражать замечания к работе судей только на основании конкретных положений Правил, утверждает результаты каждого дня и соревнований в целом;

в) несет ответственность за дисциплину участников команды и обеспечивает своевременную явку их на соревнования.

Представителю команды запрещается вмешиваться в решения судей и лиц, проводящих соревнований, а также осуществлять действия, оскорбляющие судей.

За нарушение или невыполнения своих обязанностей представитель команды может быть отстранен от исполнения своих обязанностей.

Во время проведения поединка тренер имеет право давать указания своему спортсмену, находясь на специально отведенном для этого месте у татами, не вмешиваясь в работу судей.

Поведение тренеров во время поединков:

- а) тренеры должны сидеть на приготовленных для них местах до начала поединка;
- б) тренеры не вправе давать указания участникам во время борьбы;
- в) тренеры могут давать указания своим участникам только во время пауз между командами «МАТЭ» и «ХАДЖИМЭ»;
- г) после окончания паузы и начала борьбы («ХАДЖИМЭ») тренеры должны снова соблюдать тишину и не жестикулировать;
- д) если тренер не соблюдает данное правило, ему выносятся первое предупреждение;
- е) если тренер ведет себя так же и в дальнейшем, он получает второе предупреждение и удаляется из соревновательной зоны, без права замены;
- ж) если тренер продолжает вести себя неподобающим образом за пределами соревновательной зоны, он будет наказан дисквалификацией с соревнований.

3.5. Продолжительность поединков

Продолжительность поединка определяется Правилами и Положением

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», а также между «СОНО-МАМА» и «ЁШИ» не входят в продолжительность времени поединка. Рефери должен знать продолжительность поединка, прежде чем он выйдет на татами. Сигнал об окончании времени поединка дается гонгом или другим подобным звуковым сигналом. При проведении соревнований на нескольких татами одновременно необходимо, чтобы звуковые сигналы гонгов на этих татами были различны. Сигнал об окончании поединка должен перекрывать шум зрителей. Время удержания: «ИППОН» – полные 20 секунд, «ВАЗАРИ» – 10 секунд и более, но менее чем 20 секунд.

В соревнованиях возрастных групп мальчики и девочки (до 11 лет), мальчики и девочки (до 13 лет):

Оценка ВАЗАРИ дается за технику удержания, когда участник удерживает своего противника, который не может освободиться 10 секунд, удержание можно проводить 1 раз.

В случае второго удержания арбитр должен дать команду «МАТЭ» и поднять участников в стойку.

В соревнованиях среди юношей и девушек (до 15 лет) время удержания: оценка «ВАЗАРИ» – 10-19 секунд. В соревнованиях среди юношей и девушек (до 15 лет) в случае второго удержания за 10-19 секунд даётся оценка «ВАЗАРИ АВАСЭТ ИППОН».

Если удержание зафиксировано одновременно с сигналом об окончании времени поединка или когда оставшееся время поединка недостаточно для полноценного удержания, то время, отведенное для борьбы, продолжается до объявления «ИППОН» (или эквивалента) или команды рефери «ТОКЭТА» или «МАТЭ».

В это время участник, попавший на удержание («УКЭ»), может контратаковать, используя удушающие или болевые приёмы. В случае сдачи или потери сознания, участника проводящего удержание («ТОРИ»), удерживаемый участник («УКЭ») выигрывает поединок с оценкой «ИППОН».

Любое техническое действие, начатое одновременно с сигналом об окончании поединка, подлежит оценке.

Любое техническое действие, проводимое после сигнала об окончании времени встречи, не должно оцениваться, даже если рефери не успел дать команду «СОРО-МАДЭ». Несмотря на то, что техническое действие совпадает с сигналом об окончании времени встречи, но, по мнению рефери, оно не эффективно, он немедленно должен объявить «СОРО-МАДЭ».

ГЛАВА 4. СУДЕЙСТВО НА ТАТАМИ

4.1. Начало поединка

Перед началом каждого поединка рефери и боковые судьи должны занять исходное положение и рабочие места, прежде чем участники выйдут на татами. В личных соревнованиях рефери должен находиться в центре, в двух метрах от линии, соединяющей участников в исходном положении, лицом к столу, где регистрируется время. Боковые судьи должны занять места за столом с системой видеоконтроля. В командных соревнованиях, перед началом поединков, участники должны пройти церемонию поклонов, в следующем порядке:

а) рефери остается на том же месте, что и в личных соревнованиях. По его сигналу две команды выходят по выделенной стороне, по очереди, по внешнему краю рабочей зоны, в порядке убывания, так чтобы самый тяжелый участник был ближе к рефери, останавливаясь лицом к лицу к другой команде;

б) по указанию рефери две команды, после поклона при входе в рабочую зону, двигаются вперед к стартовой линии, отмеченной на татами;

в) по указанию рефери (жест – вытянутые параллельно вперед руки, с открытыми ладонями), команды поворачиваются по направлению к столу руководителя татами. Рефери дает команду «РЭЙ», чтобы все участники выполнили поклон одновременно. Рефери поклон не делает;

г) затем по указанию рефери (жест рук под прямым углом предплечья, ладони обращены друг к другу) две команды снова разворачиваются лицом друг к другу и по команде «РЭЙ», все участники осуществляют одновременно поклон друг другу;

д) после окончания церемонии поклонов все участники команд выходят с рабочей зоны там же, где и зашли, ожидая на внешнем краю татами, начала первой встречи участников.

В каждой встрече участники должны будут выполнить ту же самую процедуру поклонов, как и в личных соревнованиях;

е) после окончания последней по порядку встречи, рефери приглашает команды выполнить действия, указанные в параграфах а) и б), затем объявляет победителя. Церемония поклонов выполняется в обратном порядке, чем перед началом, сначала поклон друг другу, а в конце в сторону судейского стола.

Участники вправе делать поклон при входе и выходе с рабочей зоны, хотя это и не обязательно.

После входа на татами, участники должны входить в рабочую зону одновременно. Участники не должны пожимать руки перед началом поединка. Участники затем направляются к центру края рабочей зоны (по зоне безопасности) на их места в соответствии с порядком (объявленный первым с правой стороны и объявленный вторым с левой стороны от позиции рефери) и останавливаются. По сигналу рефери участники двигаются вперед на свои стартовые позиции и кланяются одновременно друг другу. Затем делают шаг вперед левой ногой. После окончания встречи рефери объявляет результат, участники одновременно должны сделать шаг назад с правой ноги и поклониться друг другу.

Если участники не выполнили поклон или сделали его неправильно, рефери должен потребовать от них сделать это. Все поклоны участники должны выполнять в стойке, сгибаясь в поясе вперед под углом 30°. Очень важно выполнять поклоны правильно.

Поединок всегда начинается в положении стоя, по команде рефери «ХАДЖИМЭ». Аккредитованный врач может попросить рефери остановить встречу в случаях, угрожающих здоровью участника. Члены просмотровой комиссии вправе прерывать поединок.

Просмотровая комиссия может вмешиваться только в случае ошибок, которые нужно исправить.

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

Участники могут перейти в борьбу лежа (НЭ-ВАЗА) из стойки (ТАЧИ-ВАЗА) в перечисленных ниже случаях. Однако если при этом не будет продолжения борьбы, то рефери должен дать команду обоим спортсменам вернуться в стойку.

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

а) когда участник, завершив бросок, без перерыва переходит в положение борьбы лежа, продолжая атаковать;

б) 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;

в) когда один из участников переводит своего соперника в положение борьбы лежа удачным движением, которое не квалифицируется как техника броска;

г) 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.

Положение лежа (НЭ-ВАЗА):

а) лежа на животе;

б) спортсмен находится на локтях и коленях;

в) оба спортсмена находятся на коленях;

Бросок «ТОРИ» своего оппонента «УКЭ» из положения лёжа на животе или на локтях и коленях не может оцениваться, и эта техника рассматривается как атакующее действие в положении лежа. В данном положении «УКЭ» может использовать захват ниже пояса.

Исключения. Когда один из участников тянет своего соперника в положение борьбы лежа и его соперник при этом не получает преимущества, рефери должен объявить «МАТЭ» и наказать участника, совершившего это действие, объявив ему «ШИДО». Если его соперник при этом получает преимущество и продолжает борьбу лежа, поединок продолжается.

4.3. Команда «МАТЭ»

Рефери должен объявить команду «МАТЭ», чтобы временно остановить поединок, и участники должны быстро вернуться на свои стартовые позиции. Для продолжения поединка, рефери дает команду «ХАДЖИМЭ». В случаях, когда команда «МАТЭ» дается, чтобы наказать «ШИДО», того, кто его заслуживает, участники остаются на местах, не возвращаясь на стартовые позиции («МАТЕ-ШИДО-ХАДЖИМЭ»), кроме случаев, когда «ШИДО» дается за выход с рабочей зоны.

Давая команду «МАТЭ», рефери должен видеть участников на тот случай, если они не слышат команду и продолжают борьбу.

Ситуации, когда рефери должен дать «МАТЭ»:

- а) когда оба участника полностью выходят за пределы рабочей зоны;
- б) когда один или оба участника выполняют запрещенные действия настоящих Правил;
- в) когда один или оба участника получают травму или заболевают. Если возникает одна из ситуаций, рефери, после объявления команды «МАТЭ», должен вызвать врача для оказания необходимой медицинской помощи, в соответствии с указанной выше статьей, или по просьбе участника или сам, вследствие серьезности травмы, позволяя участнику, чтобы облегчить лечение, приняв положение отличное от стартового;
- г) когда необходимо привести в порядок дзюдоги одного или обоих участников;

- д) когда в борьбе лежа нет очевидного продолжения действия;
 - е) когда один из участников встает в стойку или полу стойку из положения борьбы лежа в то время, когда его соперника находится у него на спине и полностью отрывает руки от татами, показывая, что соперник потерял контроль над ситуацией;
 - ж) когда один из участников находится в стойке или встает в стойку из положения борьбы лежа и поднимает своего соперника, лежащего на татами и обхватывающего ногами любую часть тела стоящего спортсмена;
 - з) когда один из участников берет захват «КАТА САНКАКУ» в положении стоя или когда один из участников поднимается из положения партера с этим захватом.
 - и) когда один из участников начинает или выполняет любые подготовительные действия из ударной или борцовской техники (не оригинальное дзюдо), рефери должен немедленно объявить «МАТЭ», постаравшись остановить и не дать их закончить, начавшему их участнику;
 - к) когда при проведении болевого или удушающего приёма участник выпрямляет ногу соперника с захватом ниже колена;
 - л) когда один из участников проводит удушающий или болевой приёмы в положении стоя;
 - м) в любом другом случае, когда рефери сочтет это необходимым.
- Ситуации, когда рефери не должен давать команду «МАТЭ».
- а) рефери не должен объявлять «МАТЭ» для остановки выходящего за рабочую зону участника (участников), если ситуация не представляет собой опасности.
 - б) рефери не должен объявлять «МАТЭ» в том случае, когда участник, избежавший удержания, болевого приёма или удушающего захвата нуждается или просит отдыха;
 - в) когда бросок начат внутри рабочей зоны и оба участника продолжают выходить за пределы рабочей зоны без остановки действия.

Если рефери ошибочно объявил «МАТЭ» во время борьбы лежа и участники поменяли позицию, то рефери может, если возможно, в соответствии с правилом «большинства из трех», вновь вернуть спортсменов в прежнее положение и возобновить поединок, предотвратив тем самым ущемление интересов одного из спортсменов.

4.5. «СОНО-МАМА» (не двигаться)

В том случае, когда рефери хочет временно остановить поединок, например, не меняя их положения, он дает команду «СОНО-МАМА» и делает соответствующий жест. Когда рефери объявляет «СОНО-МАМА», он должен внимательно следить за тем, чтобы не менялись захваты и положения участников. Команда «СОНО-МАМА» (не двигаться) дается только в положении борьбы лежа. Ситуации: объявление наказания если участник, которого нужно наказать, находится в неблагоприятном положении, то нет необходимости в «СОНО-МАМА»: наказание дается прямо;

а) медицинская помощь.

Если во время борьбы лежа участник, показывает, что он травмирован, и ему может быть оказана помощь врачом, в соответствии со статьей 37 настоящих Правил, рефери, может, если необходимо, после объявления «СОНО-МАМА» разделить участников. А затем, при контроле боковых судей может вернуть участников в положение, перед которым было объявлено «СОНО-МАМА» в соответствии с правилом «большинство из трех».

Для продолжения поединка дается команда «ЁШИ» и делается соответствующий жест.

4.6. Конец поединка

Рефери должен объявить – «СОРО-МАДЭ» и закончить поединок в случаях, указанных в настоящей статье. После объявления «СОРО-МАДЭ» рефери должен держать спортсменов в поле зрения на тот случай, если они не услышали команду и продолжают борьбу.

Рефери должен при необходимости потребовать от участников привести костюм в порядок, прежде чем объявлять результат.

После того, как рефери объявил результат, участники должны сделать шаг назад, сделать поклон и покинуть рабочую зону со своей стороны татами, по зоне безопасности.

Уходя с татами, участники должны иметь свои дзюдоги заправленными надлежащим образом и не должны приводить дзюдогу (кимоно) в беспорядок или развязывать пояс, пока не покинут зону проведения соревнований.

Если рефери ошибочно указал победителя, то два боковых судьи должны добиться, чтобы он изменил это ошибочное решение, прежде чем он покинет рабочую зону, на которой принято решение. Если член судейской комиссии заметит ошибку, то он может указать судьям на неё, но как указано в следующем пункте б, судьи должны принять решение надлежащим образом.

Все действия и решения, принятые рефери и боковыми судьями в соответствии с правилом «большинства из трех», являются окончательными и не могут быть изменены.

Ситуации «СОРО-МАДЭ»:

- а) когда один участник получает оценку «ИППОН»;
- б) в случае отказа соперника от борьбы «КИКЭН-ГАЧИ»;
- в) в случае дисквалификации «ХАНСОКУ-МАКЭ»;
- г) когда один из участников не может продолжать борьбу из-за травмы;
- д) когда время, отведенное для встречи, истекло.

Для возрастных групп: мальчики и девочки (до 11 лет), мальчики и девочки (до 13 лет), юноши и девушки (до 15 лет) в поединке «ГОЛДЭН СКОР», как в личных, так и в командных соревнованиях первая оценка или наказание, определяющие различие между участниками решает исход встречи. Рефери объявляет «СОРЭ-МАДЭ».

Рефери объявляет результат встречи:

- а) когда участник, получает оценку «ИППОН» или его соперник получает «ХАНСОКУ-МАКЭ», объявляется победителем;
- б) в случае наличия оцененных технических действий, победитель объявляется на основании разницы в оценках «ВАЗАРИ»;
- в) когда нет объявленных оценок или оценки одинаковы (по «ВАЗАРИ»), независимо от наличия разницы в наказаниях «ШИДО», результат встречи определяется в поединке «ГОЛДЭН СКОР», как в личных, так и в командных соревнованиях. Первый, сделавший оцениваемое техническое действие, выигрывает поединок.

4.7. Поединок «ГОЛДЭН СКОР»

Когда установленное время поединка заканчивается, и получается ситуация, предусмотренная подпунктом «в», пункта 26.8, рефери объявляет «СОРО-МАДЭ», чтобы временно остановить встречу, и участники должны вернуться на свои стартовые позиции.

Нет ограничения по времени в поединке «ГОЛДЭН СКОР», но все оценки и наказания из предыдущего поединка остаются на табло. Рефери объявляет «ХАДЖИМЭ» для начала поединка. Не должно быть периода отдыха между окончанием основного поединка и началом поединка «ГОЛДЭН СКОР». Любое результативное техническое действие («ВАЗАРИ», «ИППОН») или «ХАНСОКУ-МАКЭ» (прямое или сложением «ШИДО») между участниками в поединке «ГОЛДЭН СКОР» определяет победителя.

Первая оценка между участниками в поединке «ГОЛДЭН СКОР» решает исход встречи. Для возрастных групп: мальчики и девочки (до 11 лет), мальчики и девочки (до 13 лет): В случае равенства оценок после окончания основной встречи назначается добавленное время, в котором спортсмены начинают борьбу в классическом захвате. Для возрастных групп: мальчики и девочки (до 11 лет), мальчики и девочки (до 13 лет), юноши и девушки (до 15 лет): Первая оценка или наказание, определяющие различие между участниками в поединке «ГОЛДЭН СКОР», решает исход встречи.

Примечание:

а) если в течение начальных 9-ти секунд удержания удерживаемый участник успешно выполняет болевой (удушающий) приём или уходит с удержания и немедленно сам берет соперника на удержание, то такие действия засчитываются;

б) если указанные выше действия удерживаемый проводит с 10-й по 20-ю секунду удержания, то победу одерживает участник, изначально проводивший удержание, с соответствующим времени удержания счетом;

в) если во время поединка «ГОЛДЭН СКОР» объявляется «ХАНСОКУ-МАКЭ», наказание участника должно выноситься так же, как и в обычном поединке;

г) при объявлении наказания, которое определяет победителя, рефери должен согласовать данное действие с боковыми судьями и вынести решение на основании правила «большинства из трех».

д) в поединке «ГОЛДЭН СКОР» удержание продолжается до конца (20 секунд). Когда один участник проводит удержание и объявлено «ОСАЭКОМИ», то арбитр должен позволить проводить удержание, как можно дольше (давая возможность участнику получить («ИППОН»)) или до команды «ТОКЭТА», «МАТЭ», или до выполнения удушающего захвата или болевого приёма любого участника, который приводит к немедленному результату.

Однако, если удержание прервано, до достижения оценки «ИППОН», но оценка «ВАЗАРИ» уже набрана, поединок заканчивается и объявляется победитель. Специальные ситуации в «ГОЛДЭН СКОР».

а) если только один из участников, добившийся права продолжить борьбу в поединке «ГОЛДЭН СКОР» изъявляет это желание, а другой отказывается, то участник, который желает бороться объявляется победителем «КИКЭН-ГАЧИ»;

б) в случае, когда оба участника добиваются «ИППОН» одновременно, во время основного поединка, результат поединка должен определиться в поединке «ГОЛДЭН СКОР». Если оба участника добиваются «ИППОН» одновременно, во время «ГОЛДЭН СКОР», рефери должен объявить «МАТЭ» и продолжить поединок, не принимая во внимание данные действия для оценки;

в) в случае, когда оба участника напрямую наказываются «ХАНСОКУ-МАКЭ» одновременно, оба участника исключаются из соревнований.

4.8. Чистая победа «ИППОН»

Четыре критерия для оценки «ИППОН» – скорость, сила, падение на спину, контроль. Рефери объявляет «ИППОН» в том случае, когда, по его мнению, выполняемое техническое действие соответствует следующим критериям:

а) 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»;

б) когда участник приземляется на «мост» (падение на голову и на одну или две ступни);

в) когда участник удерживает соперника, который не может уйти из положения удержания в течение 20 секунд после объявления «ОСАЭКОМИ»;

- г) когда участник дважды или более раз похлопывает рукой или ногой или голосом произносит «МАИГА» (сдаюсь), что является результатом удержания, удушающего захвата или болевого приёма;
- д) когда результат удушающего или болевого приёма очевиден.
- е) 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. Для возрастной группы юноши и девушки (до 15 лет) рефери объявляет «ИППОН» при проведении болевого приёма, когда рука УКЭ выпрямлена, находится под контролем ТОРИ, и результат болевого очевиден.

4.9. Оценка «ВАЗАРИ»

Рефери объявляет оценку «ВАЗАРИ» в том случае, когда, по его мнению, выполненное техническое действие отвечает следующим критериям: когда участник, осуществляя контроль, бросает соперника и в броске не достигнуты все четыре критерия, необходимых для оценки «ИППОН»; когда участник удерживает своего соперника, который не может уйти из положения удержания, в течение 10 секунд или более, но менее 20 секунд; приземление одного из участника на ягодицы и на два локтя или две кисти, или на локоть и кисть.

4.10. 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:

- а) удерживаемый участник контролируется соперником и касается татами спиной полностью или верхней частью спины;
- б) контроль осуществляется сверху (грудью, боком, спиной);

- в) нога (ноги) и тело выполняющего удержание не должны контролироваться ногами соперника;
- г) как минимум один из участников должен касаться рабочей зоны любой частью своего тела;
- д) выполняющий удержание, должен занимать своим телом положения развернувшись боком, грудью или спиной к атакуемому, т.е. подобно техническим действиям «КЭСА-КАМИ-ШИХО-УРА-ГАТАМЭ» или «САНКАКУ-ВАЗА».
- е) удержание не засчитывается, если ТОРИ захватывает только голову или шею УКЭ без контроля одной из рук УКЭ. Как руками (рукой), так и ногами (подобно САНКАКУ ГАТАМЭ).

Если проводящий удержание, меняет без потери контроля над соперником положение удержания, время удержания продолжается до объявления «ИППОН» (или эквивалента), «ТОКЭТА» или «МАТЭ».

Если во время проведения удержания участник, находящийся в выигрышном положении, совершает наказуемое деяние, рефери объявляет «МАТЭ», возвращает участников в исходное положение, объявляет наказание, (а в случае необходимости и оценку за удержание), затем возобновляет борьбу командой «ХАДЖИМЭ».

Если во время проведения удержания участник, находящийся в проигрышном положении, совершает наказуемое деяние, рефери объявляет «СОНО-МАМА», объявляет наказание, а затем возобновляет поединок, касаясь обоих участников, объявляя при этом «ЁШИ». Однако если необходимо объявить наказание «ХАНСОКУ-МАКЭ», рефери после объявления «СОНО-МАМА» консультируется с судьями, объявляет «МАТЭ», возвращает участников в исходное положение, объявляет «ХАНСОКУ-МАКЭ» и заканчивает поединок, объявляя «СОРО-МАДЭ».

Если ситуация позволяет, и чтобы не прерывать позитивное действие Тори, рефери может объявить наказание прямо указывая на «УКЭ», не прерывая поединок командой «СОНО-МАМА».

Если необходимо объявить наказание «ХАНСОКУ-МАКЭ», арбитр после объявления «СОНО-МАМА» консультируется с боковыми судьями, объявляет «МАТЭ», возвращает участников на стартовые позиции, объявляет «ХАНСОКУ-МАКЭ» и заканчивает поединок, объявляя «СОРО-МАДЭ». Если оба боковых судьи считают, что удержание имеет место, но рефери не объявил «ОСАЭКОМИ», они оба должны оперативно сказать ему об этом и, в соответствии с правилом «большинства из трех», рефери должен немедленно объявить «ОСАЭКОМИ».

«ТОКЭТА» объявляется, если во время проведения удержания атакуемому удастся обхватить «скрещивая» своими ногами ногу соперника, как изнутри, так и снаружи. В ситуации, когда атакуемый принимает положение «мост», но атакующий продолжает осуществлять над ним контроль, «ОСАЭКОМИ» продолжается.

ГЛАВА 5. БОЛЕВЫЕ, УДУШАЮЩИЕ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЁМЫ В ДЗЮДО, НАКАЗАНИЕ – «ШИДО», «ХАНСОКУ-МАКЭ»

Болевые приёмы разрешается проводить на локтевые суставы, путем их перегибания или вращения (скручивания). Проведение болевого приёма должно быть прекращено, если атакуемый переходит в положение стоя и полностью контролирует ситуацию. Успешным проведением болевого приёма считается, когда атакуемый произносит слово «МАИТА» или многократно хлопает по телу соперника или татами руками (рукой) или ногами (ногой). Для юношей и девушек (до 15 лет) проведение болевого приёма должно быть засчитано (ИППОН), если рука УКЭ выпрямлена, находится под контролем ТОРИ и результат болевого приёма очевиден.

Удушающие приёмы проводятся путем сдавливания кровеносных сосудов шеи или дыхательного горла соперника. Запрещается проводить удушающие приёмы пальцами рук, полкой своей или чужой куртки, или концами своего и чужого пояса. Проведение удушающего приёма должно быть прекращено, если атакуемый переходит в положение стоя и полностью контролирует ситуацию. Успешным проведением удушающего приёма считается, когда атакуемый произносит слово «МАИТА» или многократно хлопает по туловищу соперника или татами руками (рукой) или ногами (ногой), или теряет сознание. В этом случае рефери дает команду «ИППОН» и при необходимости приглашает врача.

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).

В конце встречи, если счет равный поединок переходит в «ГОЛДЭН СКОР». В «ГОЛДЭН СКОР» выигрывает тот, кто первым выполнит

результативное техническое действие или проигрывает первый получивший «ХАНСОКУ-МАКЭ».

«ШИДО» дается заслуживающему его участнику, по месту его совершения, без возврата обоих участников на их формальные стартовые позиции (для поддержания темпа встречи команда – «МАТЭ-ШИДО-ХАДЖИМЭ»), за исключением случая, когда «ШИДО» дается за выход с татами. В случае объявления прямого наказания «ХАНСОКУ-МАКЭ» участник дисквалифицируется и исключается из соревнования, поединок заканчивается. Какое бы наказание не объявлял бы рефери, он должен понятным жестом объяснить причину наказания. Наказание может быть объявлено и после команды «СОРО-МАДЭ» за то нарушение, которое было совершено во время поединка или, в исключительных случаях, за серьезные нарушения, совершенные после сигнала окончания поединка, если результат поединка еще не был объявлен.

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

Умышленно избегает взятия захвата, чтобы помешать действиям соперника.

В положении борьбы стоя, после взятия захвата, принимает исключительно оборонительную стойку. 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. В положении стоя продолжительное время держит край (края) рукава соперника в целях защиты. 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». Если спортсмен умышленно приводит в беспорядок свой костюм, развязывает или перевязывает пояс, или штаны без разрешения рефери. Спортсмену, медленно приводящему в порядок кимоно, после указания рефери, в целях затягивания времени, может быть объявлено наказание «ШИДО» Переводит соперника в положение борьбы лежа не в соответствии с ст. 23. Или вставляет палец (пальцы) внутрь рукавов или края штанин соперника.

В положении борьбы стоя берет любой захват отличный от «классического» без немедленного перехода к атакующим действиям. Например – за пояс, скрестный, односторонний, захват нижней части расправленной полы кимоно, захват «пистоль», захват «карман».

В положении стоя не производит атакующие действия, после взятия «классического» захвата более 45 секунд

Обхватывает соперника двумя руками за туловище для броска («медвежий захват»).

Однако, когда изначально участник «ТОРИ» имеет захват, как минимум одной рукой, то в таком случае «ТОРИ», вправе обхватывать двумя руками туловище соперника для броска. Обматывает полую куртки или концом пояса какую-либо часть тела соперника. Захватывает зубами форму (свою или соперника).

Упирается рукой (ладонью), ногой (ступней), прямо в лицо (переднюю часть головы, ограниченную линией, проходящей через верх лба, уши и подбородок) соперника. Упирается ступней или ногой в пояс, воротник или отворот куртки соперника.

Проводит удушающие захваты с использованием концов своего или чужого пояса, или полы куртки, или используя только пальцы. В положении

стоя или положении лёжа выходит за пределы рабочей зоны или выталкивает соперника двумя руками.

Если участник свободно выходит одной ногой за пределы рабочей зоны без немедленной атаки или немедленного возвращения обратно в рабочую зону – наказание «ШИДО». Если участник свободно выходит двумя ногами за пределами рабочей зоны наказание – «ШИДО». За подобные одновременные действия наказание «ШИДО» объявляется обоим участникам. Зажимает ногами туловище, шею или голову соперника (скрещивая ноги, выпрямляя колени). Сбивает ногой или коленом кисть, или руку соперника с целью освобождения от захвата. Использует ногу для освобождения от захвата. Ударяет соперника по ноге или лодыжке без применения какого-либо технического действия.

Заламывает палец (пальцы) соперника с целью освобождения от захвата. Срывает захват соперника двумя руками. Прикрывает отворот своего кимоно, чтобы не дать сопернику взять захват. Вынуждает соперника, сковывая двумя руками принять согнутое положение, без немедленной атаки (блокирует действия «УКЭ»). Действия с захватом ниже пояса в стойке наказываются «ШИДО». Выпрямляет (растягивает) ногу соперника с захватом ниже колена при проведении удушающего или болевого приёма. Проводит удушающий или болевой приём в положении стоя. Срывает захват соперника ударом по руке. Действие обвивания ногой без проведения немедленной атаки должно наказываться «ШИДО». 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 колени

или колени, такие как: бросок через спину с колен («СЭОЙ-ОТОШИ») и т.п.

2. Проводят в атаке или контратаке любые броски с падением («СУТЕМИ-ВАДЗА»), такие как: бросок через голову с упором стопой в живот или с подсадом голенью («ТОМОЭ-НАГЭ» или «СУМИ-ГАЭШИ»), бросок через грудь прогибом или вращением («УРА-НАГЭ» или «ЕКО-ГУРУМА»), передние, боковые, задние подножки на пятке, садясь («УКИ-ВАДЗА», «ЁКО-ОТОШИ», «ТАНИ-ОТОШИ»), броски вращением раздел техники ЙОКО СУТЭМИ ВАДЗА и т.д.
3. Проводят в борьбе лежа или в стойке болевые приёмы («КАНСЭТСУ-ВАДЗА») или удушающие приёмы («ШИМЭ-ВАДЗА»)
4. Проводят в партере захват руки и головы соперника ногами (например: «САНКАКУ-ДЖИМЭ»)

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): Проводят в борьбе лежа или в стойке удушающие приёмы («ШИМЭ-ВАДЗА»). Бригада судей имеет право объявлять наказания, руководствуясь Правилами, спортивными целями и интересами. Если один или оба участника делают двойное нарушение в одном эпизоде, то может быть объявлено только одно «ШИДО». В случае, когда рефери решает наказать участника(ов), он должен временно остановить поединок, объявляя «МАТЭ», и объявить наказание, указывая на того (тех) кто совершил запрещенное действие. На соревнованиях среди юношей и девушек (до 15 лет) техническое действие «САНКАКУ-ДЖИМЭ» можно использовать, как действие для перехода к другим техникам борьбы лежа. Если удержание проводится с захватом «САНКАКУ-ДЖИМЭ», оно не засчитывается.

Когда оба участника нарушают правила одновременно, каждый из них должен быть наказан в соответствии со степенью нарушения. Если оба участника имели два наказания «ШИДО» и впоследствии, каждый из них получает следующее наказание, им обоим объявляют «ХАНСОКУ-МАКЭ». Наказание в борьбе лежа должно применяться подобным образом, как и в случаях «ОСАЭКОМИ». Когда один из участников стягивает своего соперника в положение борьбы лежа, и противник при этом не получает преимущества в продолжение борьбы лежа, рефери останавливает встречу («МАТЭ») и объявляет «ШИДО» участнику (без возврата на стартовые позиции).

«Нормальным» захватом является захват правой стороны дзюдоги соперника за рукав, отворот, на уровне груди, верхней части плеча или на спине левой рукой и правой рукой на левой стороне дзюдоги противника за рукав, отворот, на уровне груди, верхней части плеча или на спине и всегда выше пояса.

Если участник продолжает брать «неправильный захват», продолжительность времени может прогрессивно уменьшаться, вплоть до прямого наказания «ШИДО». Как только участник взял скрестный захват, что означает двумя или одной рукой на противоположной стороне спины, плеча, или руки соперника, он должен сразу перейти к атакующим действиям, иначе рефери должен наказать его «ШИДО».

После взятия скрестного захвата незамедлительно должны следовать атакующие действия. Аналогичное правило для захвата за пояс и одностороннего захвата. Участник не должен быть наказан за захват двумя руками на одной стороне куртки соперника, если этот захват явился результатом «нырка» противника головой под руку. Вставляя ногу между ног соперника, без одновременной попытки проведения технического действия, не может расцениваться как «нормальный» захват, участник должен атаковать в этом положении, или должен быть наказан «ШИДО».

«НЕВЕДЕНИЕ БОРЬБЫ». Как правило, объявляется при отсутствии атакующих действий одного или обоих спортсменов в течение 45 секунд; нет атакующих действий со стороны одного или обоих участников.

Не следует наказывать за отсутствие атакующих действий, если рефери действительно уверен, что участник действительно готовится к атаке.

Судьи должны наказывать участника, который не стремится к быстрому взятию захвата или который пытается не дать взять захват сопернику. Действия «обматывания» полый куртки или концом пояса означает, что пояс или пола куртки должны сделать полный оборот. Использование пояса или полы куртки как фиксатора при выполнении захвата (без обматывания) не наказывается, то есть блокирование руки соперника не наказывается.

«ХАНСОКУ-МАКЭ» объявляется участнику, который совершил серьезное нарушение (или уже имел два «ШИДО» за незначительные нарушения). Спортсмен, получивший «прямое» «ХАНСОКУ-МАКЭ» проигрывает встречу и может продолжить участие в соревнованиях:

Нырять головой в направлении татами, наклоняясь вперед и вниз при проведении или попытке проведения таких технических действий как «УЧИ-МАТА», «ХАРАИ-ГОШИ» и т.п.

Умышленное использование головы, чтобы избежать падения на спину наказывается «ХАНСОКУ-МАКЭ»

Спортсмен, получивший «прямое» «ХАНСОКУ-МАКЭ» проигрывает встречу и не может продолжить участие в соревнованиях:

1. Применяет «КАВАЗУ-ГАКЭ» - бросает соперника, обвивая ногой его ногу, повернувшись в ту же сторону, что и соперник и падает на него.
2. Применяет «КАМИ-БАСАМИ» Проводит болевые приёмы на суставы кроме локтевого. Поднимает соперника, лежащего на татами (на спине), и с силой бросает его опять на татами.

3. Выбивает опорную ногу соперника изнутри при проведении бросков типа «ХАРАИ-ГОШИ», «УЧИ-МАТА»
4. Не подчиняется указаниям рефери. Делает ненужные выкрики, замечания или жесты оскорбительные для соперника или судей в ходе поединка.
5. Выполняет технические действия, которые могут травмировать или представлять опасность для шеи или позвоночника соперника, или противоречащие «духу Дзюдо».
6. Падает на татами при попытке или при проведении технического действия, такого как «УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ», что приводит к травме соперника
7. Умышленно падает назад, когда соперника находится у него на спине или падает назад при проведении или попытке проведения таких технических действий как «КАТА-ГУРУМА» из стойки или с колен
8. Выходит бороться, имея твердые или металлические предметы (скрыто или явно). Любое действие, противоречащее духу дзюдо, может быть наказано прямой дисквалификацией «ХАНСОКУ-МАКЭ».

Когда участник повторяет незначительные нарушения, и должен быть наказан в третий раз «ШИДО», рефери, после консультации с судьями должен объявить участнику «ХАНСОКУ-МАКЭ», это означает, что 3-е «ШИДО» не объявляется как «ШИДО», а должно быть объявлено «ХАНСОКУ-МАКЭ».

ГЛАВА 6. ЖЕСТЫ РЕФЕРИ НА ТАТАМИ

6.1. Жесты рефери

1. «ИППОН» – поднять руку высоко над головой ладонью вперед.
2. «ВАЗАРИ» – поднять руку в сторону на уровень плеча ладонью вниз.
3. «ОСАЭКОМИ» – вытянуть руку вперед вниз в сторону спортсменов, находясь лицом к ним и чуть наклонив корпус вперед.
4. «ТОКЭТА» – вытянуть руку вперед и два-три раза быстро помахать ею влево-вправо.
5. «МАТЭ» – поднять руку вперед параллельно татами на высоту плеча ладонью вперед пальцами вверх и в сторону хронометриста.
6. «СОНО-МАМА» – нагнуться вперед и коснуться ладонями обоих спортсменов.
7. «ЁШИ» – легким толчком коснуться ладонями обоих спортсменов.
8. ОТМЕНА ОШИБОЧНОЙ ОЦЕНКИ – одной рукой показать ошибочный жест, а другой рукой, подняв ее над головой, ладонью внутрь, помахать два-три раза влево-вправо.
9. ОБЪЯВЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ ВСТРЕЧИ – поднять руку ладонью внутрь в направлении победителя, выше уровня плеча.
10. УКАЗАТЬ УЧАСТНИКУ(-АМ) ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК ДЗЮДОГУ – скрестить руки на уровне пояса ладонями вниз. Левая рука над правой.
11. ВЫЗОВ ВРАЧА – рефери должен повернуться в сторону медицинского стола и показать приглашающий жест рукой от врача к травмированному участнику
12. ОБЪЯВЛЕНИЕ НАКАЗАНИЯ (ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ) – рефери должен показать указательным пальцем на участника из закрытого кулака.

13. ПАССИВНОЕ ВЕДЕНИЕ БОРЬБЫ – поднять обе руки перед собой на уровне груди и вращать ими, затем показать пальцем на наказуемого спортсмена.

14. ЛОЖНАЯ АТАКА – вытянуть обе руки со сжатыми пальцами вперед и затем опустить их вниз.

В отдельных случаях, рефери, после официального жеста, может указать в сторону синего или белого участника (исходного положения), получившего оценку или наказание.

Чтобы разрешить участнику (участникам) сесть на скрещенные ноги в случае возникновения длительной паузы, рефери должен показать участнику на исходное положение вытянутой рукой ладонью вверх.

Чтобы правильно показать жест «ВАЗАРИ», нужно начинать движение руки от груди.

При выполнении жеста «ВАЗАРИ» рефери должен занимать такое положение, чтобы оценка была ясно видна судьям за столом. Однако нужно быть аккуратным при повороте, чтобы не потерять участников из вида.

В случае объявления наказания обоим участникам рефери поочередно объявляет наказания (указательным пальцем левой руки участнику слева, а правой руки участнику справа).

В случае ошибочного жеста необходимо как можно быстрее сделать жест отмены решения, а затем показать правильную оценку.

При отмене оценки эта оценка не объявляется. Все жесты должны показываться от 3 до 5 секунд. При объявлении победителя рефери возвращается на исходную позицию, делает шаг вперед, указывает рукой в сторону победителя, затем делает шаг назад.

6.2. Карточки-рисунки «жесты рефери»

Блок № 1

1 Поклон при входе и выходе с татами



Рис.3

2 Исходное положение перед встречей



Рис.4

3 Приглашение участников на татами



Рис.5

4 Иппон



Рис.6

5 Матэ



Рис.7

6 Вазари



Рис.8

7 Матэ



Рис.9

8 Заправить дзюдогу



Рис.10

9 Отмена ошибочной оценки



Рис.11

10 Не действительно



Рис.12

11 Хаджимэ - соро-мадэ



Рис.13

12 Не ведение борьбы



Рис.14

13 Наказание за свободный выход



Рис.15

14 Наказание за блок



Рис.16

Блок № 2 Карточки-рисунки, жесты рефери

Наказание за захват края рукава (пистоль)

1



Рис.17



2

Наказание за скрестный и односторонний захват



Рис.18

3

Наказание за уход от захвата, путем прикрывания своего отворота



Рис.19

4

Наказание



Рис.20

5

Наказание за захват пальцами внутри рукава



Рис.21



6

Наказание за захват ниже пояса



Рис.22

7 Указание встать



Рис.23

8 Приглашение врача



Рис.24

9 Осаэкоми



Рис.25

10 Токэта



Рис.26

11 Соно-мама - ёши



Рис.27

12 Ложная атака



Рис.28

13 Объявление победителя



Рис.29

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Водопьянова Н. Е. Подготовка дзюдоистов. Правила соревнований // Практикум профессиональной деятельности и менеджмента. – СПб.: Питер, 2000. – С. 175–180.
2. Ерегина С. В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. В. Ерегина / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2016. – 212 с.
3. Путин В. В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – С. 6–10.
4. Подробное разъяснение Судейских правил МФД (Обновленная версия 13 января 2020) – [Электронный ресурс]: http://www.tyumen-judo.ru/sites/default/files/razyasnenie_pravil_2020.pdf (дата обращения: 17.04.2020).
5. Федерация Дзюдо России – [Электронный ресурс]: <https://www.judo.ru/results> (дата обращения: 12.04.2020).

**Обозначение пола и возрастной категории занимающихся на
соревнованиях в дзюдо**

В настоящее время как вид спорта дзюдо (код 0350001611Я) во ВРВС представляет ряд. При составлении перечня спортивных дисциплин дзюдо в номере-коде последняя буква обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

- А – мужчины, юноши;
- М – мужчины;
- Б – женщины, девушки;
- Н – юноши, девушки;
- Г – мужчины, юноши, женщины;
- С – юноши, девушки, женщины;
- Д – девушки;
- Ф – мужчины, юноши, девушки;
- Е – мужчины, девушки;
- Э – юноши, женщины;
- Ж – женщины;
- Ю – юноши;
- Л – мужчины, женщины;
- Я – все категории.