

# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΙΛΑΘΛΟΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ



## Ε.Φ.Ε.Ο.Ζ-Ζ

# ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

Σε συνεργασία με τη Διεθνή Ομοσπονδία Ζίου-Ζίτσου (J.J.I.F.)



**ΒΑΣΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ**  
Ιανουάριος 2011

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α'</b>	<b>ΓΕΝΙΚΑ</b> .....	4
Παράγραφος 1	Αναφορά και εφαρμογή των κανονισμών.....	4
Παράγραφος 2	Ενδυμασία και ατομικές απαιτήσεις διαγωνιζομένων.....	4
Παράγραφος 3	Αγωνιστικός χώρος και εξοπλισμός.....	4
Παράγραφος 4	Προπονητές.....	5
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β'</b>	<b>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ (FIGHTING SYSTEM)</b> .....	6
Παράγραφος 5	Γενικά.....	6
Παράγραφος 6	Εξοπλισμός.....	6
Παράγραφος 7	Κατηγορίες κιλών.....	7
Παράγραφος 8	Διαιτητές.....	7
Παράγραφος 9	Γραμματείς.....	7
Παράγραφος 10	Διαδικασία του αγώνα.....	7
Παράγραφος 11	Εφαρμογή των όρων "HAJIME", "MATTE", "SONOMAMA" και "YOSHI"....	8
Παράγραφος 12	Βαθμολογία.....	9
Παράγραφος 13	Ποινές.....	10
Παράγραφος 14	Ολοκλήρωση του αγώνα.....	12
Παράγραφος 15	Εύκολη νίκη και αποχώρηση από τον αγώνα.....	13
Παράγραφος 16	Τραυματισμός, αδιαθεσία ή ατύχημα.....	13
Παράγραφος 17	Ομαδικοί αγώνες.....	14
Παράγραφος 18	Αναπληρωματικοί σε ομαδικό διαγωνισμό.....	14
Παράγραφος 19	Απαγορεύσεις στις κατηγορίες ηλικίας-12 και -15.....	14
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ'</b>	<b>ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ (DUO SYSTEM)</b> .....	16
Παράγραφος 20	Γενικά.....	16
Παράγραφος 21	Εξοπλισμός.....	16
Παράγραφος 22	Κατηγορίες.....	17
Παράγραφος 23	Κριτήρια Βαθμολογίας.....	17
Παράγραφος 24	Διαδικασία του αγώνα.....	18
Παράγραφος 25	Βαθμολογία.....	18
Παράγραφος 26	Κριτές.....	18
Παράγραφος 27	Εύκολη νίκη και αποχώρηση από τον αγώνα.....	19
Παράγραφος 28	Τραυματισμός, αδιαθεσία, ατύχημα.....	19
Παράγραφος 29	Ομαδικοί αγώνες.....	19
Παράγραφος 30	Περιορισμούς στις κατηγορίες ηλικίας-12 και -15.....	19
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ'</b>	<b>ΤΕΛΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ</b> .....	20
Παράγραφος 31	Περιπτώσεις που δεν καλύπτονται από τους κανονισμούς.....	20
Παράγραφος 32	Έναρξη εφαρμογής.....	20
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</b>	<b>ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ</b> .....	21
<b>Α'</b>		
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</b>	<b>ΕΠΙΘΕΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ (DUO ATTACKS)</b> .....	27
<b>Β'</b>		
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</b>	<b>ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΒΑΡΟΥΣ ΤΟΥ</b>	<b>31</b>
<b>Γ'</b>	<b>ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΑΓΩΝΩΝ (FIGHTING SYSTEM)</b> .....	

# Α' ΓΕΝΙΚΑ

## ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 1. ΑΝΑΦΟΡΑ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ

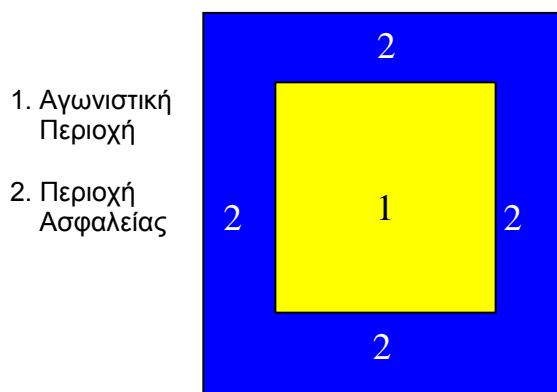
1. Αυτοί οι κανόνες είναι η πιστή μετάφραση του κανονισμού αγώνων που εξουσιοδότησε το Συμβούλιο της JJIF για εφαρμογή από της 1 Ιανουαρίου 2010.
2. Τα παρακάτω έχουν εφαρμογή σε διεθνείς αγώνες στο αγωνιστικό σύστημα (fighting system) και σύστημα επιθέσεων τεχνικών αυτοάμυνας (duo system).
3. Όλες οι αναφορές στον όρο “ο διαιτητής” εννοούν “τον” ή “τη διαιτητή”. Επίσης στον όρο “ο αθλητής” εννοούν “τον αθλητή” ή “την αθλήτρια”.

## ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 2. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΔΙΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΩΝ

1. Οι αθλητές θα φοράνε στολή του Ζίου-Ζίτσου (Ju-Jitsu Gi) καλής ποιότητας, η οποία πρέπει να είναι καθαρή και σε καλή κατάσταση. Ο κάθε αθλητής θα φορά κόκκινη ή μπλε ζώνη.
2. Το σακάκι πρέπει να είναι αρκετά μακρύ ώστε να καλύπτει τους γοφούς και να συγκρατείται με τη ζώνη, η οποία δένεται γύρω από τη μέση.
3. Τα μανίκια πρέπει να είναι αρκετά φαρδιά ώστε να μπορεί ο αντίπαλος να τα πιάσει και αρκετά μακριά ώστε να καλύπτουν τον μισό βραχίονα, όχι όμως τον καρπό. Τα μανίκια δεν θα είναι σηκωμένα και γυρισμένα.
4. Το παντελόνι θα είναι φαρδύ και αρκετά μακρύ ώστε να καλύπτει τη μισή κνήμη. Οι άκρες του παντελονιού δεν θα είναι σηκωμένες ή γυρισμένες.
5. Η ζώνη θα είναι δεμένη με τετράγωνο κόμπο, αρκετά σφιχτή ώστε να εμποδίζει το σακάκι να είναι χαλαρό και αρκετά μακριά ώστε να γυρίζει δύο φορές γύρω από τη μέση και να αφήνει 15 εκατοστά από κάθε πλευρά του κόμπου.
6. Οι γυναίκες απαιτείται να φορούν λευκό μπλουζάκι τύπου T-shirt ή αθλητικό στηθόδεσμο κάτω από το σακάκι. Οι άνδρες δεν επιτρέπεται να φορούν τίποτα κάτω από το σακάκι τους.
7. Οι αθλητές θα έχουν κομμένα νύχια στα χέρια και τα πόδια.
8. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να φορούν οτιδήποτε μπορεί να τραυματίσει ή να θέσει σε κίνδυνο τον αντίπαλο ή τον εαυτό τους (πχ σκουλαρίκια κλπ).
9. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να φορούν γυαλιά. Η χρήση φακών επαφής επιτρέπεται με ευθύνη των αθλητών.
10. Τα μακριά μαλλιά πρέπει να είναι πιασμένα με μαλακό λάστιχο.
11. Σε περίπτωση που αθλητής δεν συμμορφώνεται με τα παραπάνω τότε δεν του επιτρέπεται να αγωνισθεί. Δίδεται το δικαίωμα να συμμορφωθεί όμως εντός δύο λεπτών για κάθε ενδεχόμενη αλλαγή που θα απαιτηθεί.

### ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 3. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

1. Ο Αγωνιστικός χώρος θα είναι 12x12 μέτρα και θα είναι καλυμμένος με στρώματα τύπου ζιου-ζιτσου (tatami), γενικά χρώματος πράσινο.
2. Ο Αγωνιστικός χώρος θα είναι χωρισμένος σε δύο ζώνες.
3. Η Αγωνιστική περιοχή θα είναι πάντοτε 8x8 μέτρα.
4. Ο χώρος έξω από την Αγωνιστική περιοχή θα ονομάζεται περιοχή Ασφαλείας και θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 2 μέτρα σε πλάτος.
5. Δεν επιτρέπεται να υπάρχει κοινή περιοχή Ασφαλείας σε περίπτωση που υπάρχουν δύο συνεχόμενοι αγωνιστικοί χώροι, οι οποίοι εφάπτονται μεταξύ τους,
6. Δίδεται η δυνατότητα, σε εθνικούς και διεθνείς αγώνες, η περιοχή μέσα στην περιοχή Ασφαλείας να είναι 6x6 μέτρα. Επιτρέπεται, σε διεθνείς αγώνες, η χρήση από κοινού της περιοχής Ασφαλείας δυο εφάπτόμενων Αγωνιστικών χώρων εφόσον οι Αγωνιστικές περιοχές να έχουν απόσταση μεταξύ τους 3 μέτρα τουλάχιστον.
7. Η απόσταση μεταξύ γραμματείας και αγωνιστικού χώρου θα είναι δύο (2) μέτρα, επίσης μεταξύ αγωνιστικού χώρου και κοινού τρία (3) μέτρα.



**Ο Αγωνιστικός Χώρος**

### ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 4. ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

1. Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, ένας αθλητής μπορεί να καθοδηγείται μόνο από έναν προπονητή ή βοηθό προπονητή, ο οποίος θα είναι τοποθετημένος στην προκαθορισμένη θέση (συνήθως σε καρέκλα δίπλα στον αγωνιστικό χώρο).
2. Αν ένας προπονητής επιδείξει κακή συμπεριφορά (προς τους αθλητές, τους διαιτητές, το κοινό ή οποιονδήποτε άλλον), ο κεντρικός διαιτητής μπορεί να αποφασίσει την απομάκρυνσή του από τον αγωνιστικό χώρο για το υπόλοιπο του αγώνα.
3. Αν η απρεπής συμπεριφορά ενός προπονητή συνεχιστεί, οι διαιτητές μπορούν να αποφασίσουν την απομάκρυνσή του από τον αγωνιστικό χώρο για το υπόλοιπο της διοργάνωσης.

## **B' ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ (FIGHTING SYSTEM)**

### **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 5. ΓΕΝΙΚΑ**

1. Το Αγωνιστικό Σύστημα (Fighting System) είναι ο ευγενικός αγώνας δύο αθλητών, οι οποίοι αγωνίζονται με βάση τους κανονισμούς του Ζίου-Ζίτσου.
  2. Το Αγωνιστικό Σύστημα (Fighting System) αποτελείται από 3 μέρη:
    - 1<sup>ο</sup> Μέρος: Γροθιές, χτυπήματα και λακτίσματα.
    - 2<sup>ο</sup> Μέρος: Ρίψεις, κατεβάσματα, κλειδώματα, και στραγγαλισμοί.
    - 3<sup>ο</sup> Μέρος: Τεχνικές εδάφους, κλειδώματα και στραγγαλισμοί.
- Οι αθλητές πρέπει να είναι τεχνικά ενεργοί πριν προχωρήσουν στο επόμενο Μέρος. Μία ενέργεια θεωρείται τεχνικά έγκυρη όταν ο αθλητής την εκτελέσει με καλή ισορροπία και ελεγχόμενους συνδυασμούς.
3. Οι επιθέσεις στο 1<sup>ο</sup> Μέρος είναι περιορισμένης ισχύος και μόνο στις περιοχές κεφάλι, κοιλιακή χώρα, στήθος και πλευρά.
  4. Επιτρέπονται όλοι οι στραγγαλισμοί εκτός από εκείνους που γίνονται με τα δάχτυλα.
  5. Ο χρόνος του αγώνα είναι 3 λεπτά. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR), σε συνεργασία με τους Περιφερειακούς Διαιτητές (SR) και αφού συμβουλευτούν τον Διαιτητή Γραμματείας (TR), θα αποφασίσουν αν η τελευταία ενέργεια έγινε πριν ή μετά το τέλος της διάρκειας του αγώνα.
  6. Όταν ένας αθλητής αγωνίζεται σε συνεχόμενους αγώνες, μπορεί να ζητήσει διάλειμμα μέχρι 5 λεπτά ανάμεσα στους αγώνες.

### **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 6. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

1. Ο διοργανωτής παρέχει χρονόμετρα, κόκκινες και μπλε ζώνες αγώνων, πίνακες ένδειξης των αποτελεσμάτων, χαρτιά για λίστες και φόρμες αγώνων, χώρο για τους διαιτητές και την τεχνική επιτροπή.
2. Οι αθλητές **απαιτείται** να φορούν μαλακά και κοντά γάντια και μαλακά προστατευτικά ποδιών (κνήμης και ραχιαίας επιφάνειας άκρου ποδός), τα οποία θα είναι του ίδιου χρώματος (κόκκινα ή μπλε) με τη ζώνη που φορά ο αθλητής την ώρα που αγωνίζεται.
3. Τα προστατευτικά θα είναι από μαλακό αφρώδες υλικό και πάχους 1–2 εκατοστών. Δεν θα επιτραπεί σε αθλητή να αγωνιστεί με ακατάλληλα προστατευτικά. Δίδεται όμως σε αυτόν χρόνος δύο (2) λεπτών για να εμφανιστεί με κατάλληλα, τιμωρείται όμως με shido για την καθυστέρηση του αγώνα.
4. Τα προστατευτικά θα είναι σε καλή κατάσταση και θα έχουν το κατάλληλο μέγεθος.
5. Επιτρέπεται η χρήση προστατευτικού γεννητικών οργάνων (σπασουάρ). Οι γυναίκες μπορούν να φορούν προστατευτικό στήθους.
6. Τα προστατευτικά ποδιών, χεριών, στήθους και γεννητικών οργάνων θα φοριούνται κάτω από τη στολή (Gi).
7. Οι αθλητές που φορούν σιδεράκια στα δόντια, **επιβάλλεται** να φορούν προστατευτικό δοντιών (μασελάκι). Για τους υπόλοιπους το προστατευτικό είναι **προαιρετικό**.

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 7. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΙΩΝ**

Οι κατηγορίες ανδρών και γυναικών τόσο στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και στους Ηπειρωτικούς Αγώνες υπό την αιγίδα της JJIF όσο και στα Εθνικά Πρωταθλήματα φαίνονται στο Παράρτημα Γ.

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 8. ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ**

1. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) είναι αυτός που βρίσκεται μέσα στην Αγωνιστική περιοχή και διευθύνει τον αγώνα.
2. Οι Περιφερειακοί Διαιτητές (SR) βοηθούν τον Κεντρικό Διαιτητή (MR) και κινούνται πάνω στην περιοχή Ασφαλείας. Πρέπει να βρίσκονται στις πλευρές έτσι ώστε να παρακολουθούν τον αγώνα όσο γίνεται καλύτερα και να απονέμουν βαθμούς.
3. Ο Διαιτητής Γραμματείας είναι υπεύθυνος για την γραμματεία. Δηλώνει προφορικά τους πόντους και τις ποινές στην γραμματεία και ενημερώνει τον Κεντρικό Διαιτητή για την λήξη του χρόνου του αγώνα, για τον χρόνο ελέγχου στο έδαφος (Osae-Komi) και για τον χρόνο σε περίπτωση τραυματισμού.
4. Στους τελικούς αγώνες μπορεί να υπάρξουν 2 Διαιτητές Γραμματείας, εφόσον το επιτρέψει ο αριθμός των Διαιτητών και γίνει σε όλους τους τελικούς αγώνων της διοργάνωσης. Γενικά η Διαιτησία θα πρέπει να απαρτίζεται από Διαιτητές διαφόρων συλλόγων (χωρών).

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 9. ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΕΣ**

1. Οι Γραμματείες τοποθετούνται απέναντι από τον Κεντρικό Διαιτητή (MR) κατά την έναρξη του αγώνα.
2. Οι Γραμματείες θα αποτελούνται από 2 Καταγραφείς της βαθμολογίας και έναν Χρονομέτρη.
3. Ο ένας από τους 2 Καταγραφείς, καταγράφει τη βαθμολογία σε χαρτί ενώ ο άλλος σε ηλεκτρονικό πίνακα.
4. Αν υπάρξει διαφωνία της βαθμολογίας ανάμεσα στους 2 Καταγραφείς, τότε υπερισχύει εκείνη που είναι καταγραμμένη στο χαρτί.

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 10. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

1. Οι αθλητές στέκονται αντιμέτωποι στο κέντρο του αγωνιστικού χώρου, σε απόσταση 2 μέτρων περίπου ο ένας από τον άλλον. Ο αθλητής με την κόκκινη ζώνη στέκεται στη δεξιά πλευρά του Κεντρικού Διαιτητή (MR). Με υπόδειξη του Κεντρικού Διαιτητή (MR) οι αθλητές υποκλίνονται πρώτα προς τους διαιτητές και στη συνέχεια μεταξύ τους.
2. Όταν ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) αναφωνήσει “Hajime” ξεκινάει ο αγώνας στο 1<sup>ο</sup> Μέρος.
3. Μόλις υπάρξει επαφή μεταξύ των δύο αντιπάλων (αρπαγή), ξεκινάει το 2<sup>ο</sup> Μέρος. Γροθιές, χτυπήματα και λακτίσματα δεν επιτρέπονται παρά μόνο εφόσον γίνουν ταυτόχρονα με την αρπαγή.
4. Μόλις και οι δύο αθλητές βρεθούν με τα δύο γόνατα στο έδαφος ή ο ένας αθλητής καθίσει ή ξαπλώσει τότε ο αγώνας συνεχίζεται στο 3<sup>ο</sup> Μέρος. Εάν ένας αθλητής επανειλημμένα γονατίζει (αποφεύγοντας πιθανή ρίψη από τον αντίπαλο) θα τιμωρείται με “passivity”. Δεν επιτρέπεται η ανύψωση ενός αντιπάλου ο οποίος είναι ξαπλωμένος, για εκτέλεση τεχνικής

ρίψης. Σε αυτή την περίπτωση ο Κεντρικός Διαιτητής σταματάει τον Αγώνα αναφωνώντας “Matte”.

5. Οι αθλητές μπορούν να αλλάζουν μεταξύ των τριών Μερών του αγώνα αλλά θα πρέπει να είναι και τεχνικά δραστήριοι σε κάθε Μέρος. Ως τεχνικά δραστήριοι νοείται:

Στο Πρώτο μέρος πρέπει να είναι πραγματικά ενεργοί στην προσπάθεια εκτέλεσης συνδυασμών με λακτίσματα και πυγμών-κτυπημάτων εναντίων του αντιπάλου.

Στο Δεύτερο μέρος πρέπει να είναι πραγματικά ενεργοί στην προσπάθεια για συγκράτηση, ρίψη ή κατέβασμα του αντιπάλου.

Στο Τρίτο μέρος πρέπει να είναι πραγματικά ενεργοί στην προσπάθεια της συγκράτησης του αντιπάλου ή απεμπλοκής από αυτόν μετά από συγκράτηση, χωρίς όμως να έχει αυτό αποτέλεσμα την κατανάλωση όλου του χρόνου του αγώνα στο έδαφος.

6. Εάν ένας από τους αθλητές επιτίθεται βιαστικά στον αντίπαλό του χωρίς να εφαρμόζει τεχνικές κινήσεις ή αν είναι επικίνδυνος για τον εαυτό του (Mubobe), ο διαιτητής του δίνει τεχνική ποινή και ο αγώνας συνεχίζεται στο 1<sup>ο</sup> Μέρος.
7. Οι ρίψεις πρέπει να εκτελούνται στην Αγωνιστική περιοχή. Ο αντίπαλος μπορεί να πέσει στην περιοχή Ασφαλείας εφόσον δεν προκύπτει κίνδυνος τραυματισμού από τον τρόπο της εκτέλεσης της ρίψης
8. Στο τέλος του αγώνα, ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) ανακοινώνει τον νικητή. Στη συνέχεια δίνει εντολή για υπόκλιση, πρώτα οι αθλητές μεταξύ τους και στη συνέχεια προς τους διαιτητές, οι οποίοι στέκονται σε σειρά στην Περιοχή Ασφαλείας απέναντι από τον Διαιτητή Γραμματείας (TR).
9. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) με τους Περιφερειακούς Διαιτητές (SR) θα πρέπει να αποφασίζουν, μετά την συμβολή του Διαιτητή Γραμματείας (TR) εάν μία τελευταία τεχνική έλαβε μέρος εντός του χρόνου του αγώνα ή όχι.

#### **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 11. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΟΡΩΝ “HAJIME”, “MATTE”, “SONOMAMA” ΚΑΙ “YOSHI”**

1. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) αναφωνεί “Hajime” για να ξεκινήσει ένας αγώνας ή για την επανεκκίνησή του μετά το “Matte”.
2. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) αναφωνεί “Matte” όταν θέλει να τον διακόψει, στις ακόλουθες περιπτώσεις:
  - α. Όταν ο ένας ή και οι δύο αθλητές βρεθούν τελείως εκτός της Αγωνιστικής Περιοχής στο 1<sup>ο</sup> ή 2<sup>ο</sup> Μέρος.
  - β. Εάν και οι δύο αθλητές βρεθούν τελείως εκτός της Αγωνιστικής Περιοχής στο 3<sup>ο</sup> Μέρος.
  - γ. Για να δώσει ποινή στον έναν ή και στους δύο αθλητές, στο 1<sup>ο</sup> Μέρος.
  - δ. Όταν ο ένας ή και οι δύο αθλητές τραυματιστούν ή αδιαθετήσουν.
  - ε. Σε περίπτωση που αθλητής δεν μπορεί να δηλώσει παραίτηση (tapping) κατά τη διάρκεια ενός στραγγαλισμού ή κλειδώματος.
  - στ. Όταν λήξει ο χρόνος ενός Ελέγχου Εδάφους (Osae-komi).
  - ζ. Όταν χαθεί η επαφή στο 2<sup>ο</sup> ή 3<sup>ο</sup> Μέρος και οι αθλητές δεν συνεχίσουν στο 1<sup>ο</sup> Μέρος από μόνοι τους.
  - η. Σε οποιαδήποτε περίπτωση ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) το κρίνει απαραίτητο (π.χ. να δώσει μία κρίση ή ένας αθλητής να φτιάξει τη στολή του).
  - θ. Σε οποιαδήποτε περίπτωση το κρίνει απαραίτητο ένας από τους Περιφερειακούς Διαιτητές (SR), ο οποίος χτυπάει παλαμάκια. Σε αυτή τη περίπτωση ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) υποχρεούται να σταματήσει τον Αγώνα

1. Όταν τελειώσει ο αγώνας.
3. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) αναφωνεί “Sonomama” για να σταματήσει προσωρινά τον αγώνα. Σε αυτή τη περίπτωση οι αγωνιζόμενοι «παγώνουν» στις θέσεις τους. “Sonomama” ανακοινώνεται:
  - α. Για να δώσει στον έναν ή και στους δύο αθλητές προειδοποίηση για παθητικό παιχνίδι στο 2<sup>ο</sup> ή στο 3<sup>ο</sup> Μέρος.
  - β. Για να δώσει στον έναν ή και στους δύο αθλητές ποινή στο 2<sup>ο</sup> ή στο 3<sup>ο</sup> Μέρος.
  - γ. Οποιαδήποτε στιγμή το κρίνει απαραίτητο.
4. Οι αθλητές θα συνεχίσουν τον Αγώνα ακριβώς στη θέση που βρίσκονταν στην αναφώνηση “Sonomama” από τον Διαιτητή. Για να συνεχίσουν οι αθλητές οι Κεντρικός Διαιτητής (MR) αναφωνεί “Yoshi”.

## **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 12. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

Η βαθμολογία πρέπει να δίδεται από την πλειοψηφία των Διαιτητών, άρα τουλάχιστον από τους δύο που βρίσκονται στον Αγωνιστικό χώρο. Εάν έχει δοθεί διαφορετική βαθμολογία από τους Διαιτητές τότε δίδεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας. Σε περίπτωση που ο ένας δεν παρατηρήσει μια ενέργεια, τότε θα γραφτεί η χαμηλότερη από τις δύο βαθμολογήσεις που έχουν δοθεί.

1. Οι ακόλουθοι βαθμοί μπορούν να δοθούν στο 1<sup>ο</sup> Μέρος:  
(Γροθιές, χτυπήματα και λακτίσματα με επαναφορά χεριού (Hikite) και επαναφορά ποδιού (Hikiashi), με καλή ισορροπία και έλεγχο). Ένα λάκτισμα το οποίο πιάστηκε από τον αντίπαλο δεν μπορεί να μετρηθεί ως Ippon.
  - α. Μία γροθιά, ένα χτύπημα ή ένα λάκτισμα χωρίς απόκρουση 1 Ippon (2 Βαθμοί)
  - β. Μία γροθιά, ένα χτύπημα ή ένα λάκτισμα με μερική απόκρουση 1 Wazari (1 Βαθμός)
2. Οι ακόλουθοι βαθμοί μπορούν να δοθούν στο 2<sup>ο</sup> Μέρος:  
(Ρίψεις, κατεβάσματα, κλειδώματα και στραγγαλισμοί)
  - α. Στην περίπτωση στραγγαλισμών και κλειδωμάτων όπου ο αθλητής δεν μπορεί να παραιτηθεί και ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) πρέπει να διακόψει τον αγώνα αναφωνώντας “Matte”. 1 Ippon (2 Βαθμοί)
  - β. Στραγγαλισμοί και κλειδώματα με παραίτηση 1 Ippon (2 Βαθμοί)
  - γ. Μία τέλεια ρίψη ή ένα τέλειο κατέβασμα 1 Ippon (2 Βαθμοί)
  - δ. Μία μη τέλεια ρίψη ή ένα μη τέλειο κατέβασμα 1 Wazari (1 Βαθμός)

Τέλεια ρίψη μπορεί να είναι οποιαδήποτε ρίψη ανεξάρτητα από το αν ο αντίπαλος πέσει στο έδαφος με την πλάτη ή το στομάχι.
3. Οι ακόλουθοι βαθμοί μπορούν να δοθούν στο 3<sup>ο</sup> Μέρος:  
(Τεχνικές εδάφους, κλειδώματα και στραγγαλισμοί)
  - α. Στην περίπτωση στραγγαλισμών και κλειδωμάτων όπου ο αθλητής δεν μπορεί να παραιτηθεί και ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) πρέπει να διακόψει τον αγώνα αναφωνώντας “Matte”. 1 Ippon (3 Βαθμοί)
  - β. Έλεγχος Εδάφους (Osae-Komi), στραγγαλισμοί και κλειδώματα με παραίτηση. 1 Ippon (3 Βαθμοί)
  - γ. Έλεγχος Εδάφους (Osae-Komi) διάρκειας 15 δευτερολέπτων 1 Ippon (2 Βαθμοί)
  - δ. Έλεγχος Εδάφους (Osae-Komi) διάρκειας 10-14 δευτερολέπτων 1 Wazari (1 Βαθμός)

4. Ένας Έλεγχος Εδάφους (Osae-komi) που θα ξεκινήσει κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, επιτρέπεται να συνεχιστεί μέχρι το τέλος του ακόμα και μετά τη λήξη της διάρκειας του αγώνα. Αν χαθεί ο Έλεγχος Εδάφους (Osae-komi) πριν από τα 15 δευτερόλεπτα, ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) ανακοινώνει **Toketa**.
6. Έλεγχος Εδάφους (Osae-komi) μπορεί να ανακοινωθεί μόνο αν:
  - α. Ο ελεγχόμενος αθλητής είναι ξαπλωμένος.
  - β. Τα πόδια του επιτιθέμενου αθλητή είναι ελεύθερα.
  - γ. Ο ελεγχόμενος αθλητής είναι ακινητοποιημένος και ο επιτιθέμενος αθλητής τον ελέγχει καλά.  
Ο Έλεγχος Εδάφους (Osae-komi) συνεχίζεται ακόμη και όταν:
    - α. Ο ελεγχόμενος αθλητής μπορεί να πιάσει το πόδι του επιτιθέμενου αθλητή.
    - β. Ο ελεγχόμενος αθλητής μπορεί να γυρίσει στο πλάι ή την πλάτη του.
7. Σε περίπτωση που τα σώματα και των δύο αθλητών είναι εκτός της Αγωνιστικής περιοχής, τότε ο Έλεγχος Εδάφους (Osae-komi) σταματά.
8. Οι τεχνικές Sankaku-jime και Juji-gatame νοούνται ως Έλεγχος Εδάφους (Osae-komi), εφόσον υπάρχει πλήρης έλεγχος του πάνω μέρος του σώματος του αμυνόμενου αθλητή.
9. Η τεχνική Sankaku-jime θα πρέπει να γίνεται πάντα με ένα χέρι ανάμεσα στα διασταυρωμένα πόδια.
11. Ευθεία κλειδώματα ποδιών, με έλεγχο του άνω σώματος του αντιπάλου, νοούνται ως Έλεγχος Εδάφους (Osae-komi). Σε περίπτωση που ο αμυνόμενος καταφέρει να περιστρέψει το σώμα του τότε σταματά ο Έλεγχος Εδάφους και ο Κεντρικός Διαιτητής ανακοινώνει “Toketa”.
12. Βαθμοί για διαφορετικές τεχνικές δεν δίνονται αθροιστικά, π.χ. ένας Έλεγχος Εδάφους (Osae-komi) που διαρκεί πάνω από 10 δευτερόλεπτα και μία παραίτηση από κλειδώμα χεριού δεν μας δίνουν ένα “Wazari” και ένα “Ippon”. Αυτό μπορεί μόνο να συμβεί αν ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) έχει σταματήσει τον Έλεγχος Εδάφους (Osae-komi) ανακοινώνοντας “Toketa”.

### **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 13. ΠΟΙΝΕΣ**

1. Οι ποινές δίνονται από τους διαιτητές κατά πλειοψηφία, δηλαδή τουλάχιστον από 2 διαιτητές.
2. Οι “Ελαφρά Απαγορευμένες Ενέργειες” τιμωρούνται με “Shido” και ο αντίπαλος παίρνει 1 βαθμό (1 wazaari). Οι παρακάτω ενέργειες νοούνται ως “Ελαφρά Απαγορευμένες Ενέργειες”:
  - α. Εάν ο ένας ή και οι δύο αθλητές δείχνουν αδράνεια, παθητικό παιχνίδι ή μικρές τεχνικές παραβάσεις.
  - β. Εάν ο ένας ή και οι δύο αθλητές δεν προστατεύουν τον εαυτό τους, “Mubobe”.
  - γ. Η εσκεμμένη έξοδος από την Αγωνιστική περιοχή με τα δύο πόδια ή όλο το σώμα.
  - δ. Το εσκεμμένο σπρώξιμο του αντιπάλου έξω από την Αγωνιστική περιοχή.
  - ε. Η σκόπιμη εφαρμογή γροθιών, χτυπημάτων ή λακτισμάτων στο 2<sup>ο</sup> Μέρος.
  - στ. Οποιαδήποτε ενέργεια μετά την ανακοίνωση “Matte” ή “Sonomama”.
  - ζ. Η εφαρμογή γροθιών, χτυπημάτων ή λακτισμάτων στα πόδια του αντιπάλου (κάτω από την ζώνη).
  - η. Η εφαρμογή γροθιών, χτυπημάτων ή λακτισμάτων στον αντίπαλο ενώ βρίσκεται στο έδαφος.

- θ. Τα κλειδώματα στα δάκτυλα των χεριών και των ποδιών.
- ι. Τα κλειδώματα με τεντωμένα πόδια διασταυρωμένα γύρω από τα νεφρά.
- ια. Η εφαρμογή στραγγαλισμού με γυμνά χέρια και δάκτυλα.
- ιβ. Εάν ένας αθλητής προσέλθει στον αγωνιστικό χώρο ανέτοιμος και καθυστερήσει την έναρξη του αγώνα. Σε αυτή την περίπτωση θα δοθεί η ποινή αφού γίνει η διαδικασία του χαιρετισμού των δύο αθλητών πριν την έναρξη του αγώνα με την εκφώνηση "Hajime".
- ιγ. Εάν ένας αθλητής εσκεμμένα καθυστερεί τη διάρκεια του αγώνα (π.χ. για να διορθώσει τη στολή του, βγάζει τη ζώνη ή τα γάντια του χωρίς λόγω κ.λ.π.).

Ως αδράνεια/παθητικό παιχνίδι στο 1<sup>ο</sup> Μέρος νοείται:

- Αν ο ένας ή και οι δύο αθλητές δεν δείχνουν ενεργητικότητα για να κερδίσουν βαθμούς.
- Αν ο ένας ή και οι δύο αθλητές πηγαίνουν κατευθείαν στο 2<sup>ο</sup> ή το 3<sup>ο</sup> Μέρος.
- Αν ο ένας ή και οι δύο αθλητές δεν κάνουν συνδυασμούς πριν πάνε στο επόμενο Μέρος.

Ως αδράνεια/παθητικό παιχνίδι στο 2<sup>ο</sup> Μέρος νοείται:

- Αν ο ένας ή και οι δύο αθλητές δεν δείχνουν ενεργητικότητα για να κερδίσουν βαθμούς.
- Αν ο ένας ή και οι δύο αθλητές εμποδίζουν τις επιθέσεις ή τις κινήσεις του αντιπάλου ή αν ο ένας ή και οι δύο αθλητές πηγαίνουν εσκεμμένα στο έδαφος.
- Αν ο ένας ή και οι δύο αθλητές δεν περνούν στο 2<sup>ο</sup> Μέρος και είναι ενεργοί μόνο στο 1<sup>ο</sup> Μέρος.
- Αν ένας αθλητής εκτελέσει εσκεμμένα μια ψεύτικη τεχνική ρίψης αυτοθυσίας με σκοπό μόνο να "σπάσει" την επαφή.

Ως αδράνεια/παθητικό παιχνίδι στο 3<sup>ο</sup> Μέρος νοείται:

- Αν ο ένας ή και οι δύο αθλητές δεν δείχνουν ενεργητικότητα για να κερδίσουν βαθμούς.

Εάν ένας αθλητής αδρανεύει ξανά μετά από επανειλημμένες ποινές shido μπορεί να τιμωρηθεί με Chui, ως περιφρόνηση, όπως αναγράφεται στην υποπαράγραφο 13.3.γ.

3. Οι "Απαγορευμένες Ενέργειες" θα τιμωρούνται με "Chui" και ο αντίπαλος θα παίρνει 2 βαθμούς (2 wazari):
- α. Η εκτέλεση επιθέσεων όπως γροθιές, χτυπήματα, λακτίσματα ή σπρώξιμο με πολύ σκληρό τρόπο. Πχ. μια εκτέλεση κτυπήματος το οποίο βρίσκει αντίσταση από το σώμα/κεφάλι του αντιπάλου αθλητή αντί να επαναφέρεται απόλυτα με τον έλεγχο του επιτιθέμενου. Επίσης και όταν το κεφάλι του αμυνόμενου μετακινηθεί, από το μέγεθος της επαφής του κτυπήματος.
- β. Η εσκεμμένη ρίψη του αντιπάλου από την Αγωνιστική Περιοχή εκτός Περιοχής Ασφαλείας.
- γ. Η περιφρόνηση των εντολών του Κεντρικού Διαιτητή (MR).
- δ. Οι άσκοπες κραυγές, νοήματα, παρατηρήσεις ή μορφασμοί, προς τον αντίπαλο, τους Διαιτητές, τη γραμματεία ή το κοινό.
- ε. Η εκτέλεση κινήσεων χωρίς έλεγχο, όπως κυκλικές γροθιές και κλωτσιές που δεν σταματούν ακόμα και αν δεν χτυπήσουν τον αντίπαλο. Επίσης, όταν μετά από μία ρίψη ο αντίπαλος δεν είναι σε θέση να συνεχίσει αμέσως.
- στ. Η εκτέλεση ευθειών γροθιών ή λακτισμάτων στο κεφάλι και πρόσωπο.
4. Σε περίπτωση δύο "Απαγορευμένων Ενέργειών", ο αθλητής χάνει τον αγώνα με "Hansoku-make".
5. Οι παρακάτω ενέργειες νοούνται ως "Αυστηρά Απαγορευμένες Ενέργειες":
- α. Η εκτέλεση οποιασδήποτε ενέργειας που μπορεί να τραυματίσει τον αντίπαλο.

- β. Η ρίψη ή η προσπάθεια ρίψης του αντιπάλου με οποιοδήποτε κλειδώμα ή στραγγαλισμό. Προσοχή στις εφαρμοζόμενες τεχνικές, πχ η τεχνική kote gaeshi θεωρείται ως τεχνική κατεβάσματος του αντιπάλου.
  - γ. Η πραγματοποίηση οποιουδήποτε κλειδώματος στον αυχένα ή τη σπονδυλική στήλη.
  - δ. Η εκτέλεση περιστροφικού κλειδώματος στο γόνατο ή το πόδι.
6. Την πρώτη φορά που ένας αθλητής εκτελέσει μια “Αυστηρά Απαγορευμένη Ενέργεια” θα τιμωρείται με “Hansoku-make”. Χάνει τον αγώνα με 0 βαθμούς και ο αντίπαλος παίρνει 14 βαθμούς ή την βαθμολογία την οποία ήδη έχει σε περίπτωση που είναι μεγαλύτερη από 14.
  7. Την δεύτερη φορά που ένας αθλητής τιμωρηθεί με “Hansoku-make”, θα αποβάλλεται από το υπόλοιπο της διοργάνωσης.
  8. Εάν ένας αθλητής συμπεριφερθεί αντιαθλητικά μετά τη λήξη ενός αγώνα τότε, εφόσον οι δισαιτητές του συγκεκριμένου αγωνιστικού χώρου συμφωνήσουν ομόφωνα, ο αθλητής θα αποβάλλεται από το υπόλοιπο της διοργάνωσης. Θα ενημερώσουν τον Υπεύθυνο Διαίτησίας της διοργάνωσης και εκείνος με τη σειρά του θα ενημερώσει τον Υπεύθυνο της Διοργάνωσης για την απόφασή τους, ζητώντας του να κάνει τις ανάλογες ανακοινώσεις. Από τον αθλητή που θα αποβάλλεται θα αφαιρούνται όλες οι νίκες καθώς και τα μετάλλια που τυχόν έχει κερδίσει.
  9. Αν και οι δυο αθλητές τιμωρηθούν με “Hansoku-Make”, τότε ο αγώνας θα επαναληφθεί.
  10. Τεχνικές οι οποίες δημιουργούν αιμορραγία (όχι από προϋπάρχουσα πληγή) θα πρέπει να αξιολογηθούν, ανάλογα την περίπτωση, από τον Κεντρικό και Περιφερειακούς Διαίτητές, για να διαπιστωθεί το μέγεθος της ποινής (πχ. ως Απαγορευμένη ενέργεια ή αυστηρά Απαγορευμένη ενέργεια).
  11. Τεχνικές κτυπημάτων στο κεφάλι (εκτός τα ευθεία κτυπήματα) οι οποίες έχουν ελαφρά επαφή ή είναι μέχρι 10 εκ. σε απόσταση βαθμολογούνται. Επαφή κτυπήματος στο σώμα θεωρείται η επιδερμικά ελεγχόμενη επαφή, αλλιώς μπορεί να θεωρηθεί ως “επαφή με σκληρό τρόπο”. Ένα άλλο κριτήριο που θα πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι σε περίπτωση που ένα κτύπημα εκληφθεί ως “επαφή με σκληρό τρόπο” λόγω της κίνησης του αμυνόμενου προς το κτύπημα. Σε αυτή την περίπτωση δεν εκλαμβάνεται υπαιτιότητα του επιτιθέμενου αλλά ίσως και ποινή στον αμυνόμενο ως επισφαλής (mubobi).
  12. Λάθη που γίνονται κατά την σημείωση των πόντων και ποινών θα διορθώνονται από τον Κεντρικό Διαίτητή, τους περιφερειακούς Διαίτητές και Διαίτητή γραμματείας.

#### **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 14. ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

1. Ένας αθλητής μπορεί να κερδίσει έναν αγώνα πριν από το τέλος του χρόνου, εφόσον έχει κερδίσει **από 1 Ippon και στα 3 Μέρη**. Αυτό ονομάζεται **Full-Ippon**. Σε αυτήν την περίπτωση ο ηττημένος παίρνει 0 βαθμούς και ο νικητής 14 ή την βαθμολογία που ήδη υπάρχει, αν αυτή είναι μεγαλύτερη από 14.
2. Ο αθλητής που έχει συγκεντρώσει τους περισσότερους βαθμούς στο τέλος του αγώνα κερδίζει τον αγώνα.
3. Εάν οι αθλητές είναι ισοπαλία μετά το τέλος του αγώνα (Hikiwake), κερδίζει αυτός που έχει έχει συγκεντρώσει τα Ippon στα περισσότερα Μέρη της βαθμολογίας του. Σε περίπτωση που υπάρχει πάλι ισοπαλία τότε κερδίζει αυτός που έχει συγκεντρώσει τα περισσότερα Ippon στο σύνολο των βαθμών του.
4. Εάν η βαθμολογία είναι ίση ακόμα και μετά τα παραπάνω, διεξάγεται παράταση μετά από ένα λεπτό διάλλειμμα (λαμβάνοντας υπόψη τους υπάρχοντες πόντους και ποινές), διάρκειας δύο

(2) λεπτών ή ίσης με το  $\frac{1}{2}$  της διάρκειας του κανονικού αγώνα (κυρίως σε διασυλλογικούς αγώνες). Η παραπάνω διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί σε περίπτωση ισοπαλίας ξανά.

### **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 15. ΕΥΚΟΛΗ ΝΙΚΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

1. Η “Εύκολη Νίκη” (Fusen-Gachi) δίνεται στον αθλητή, από τον κεντρικό Διαιτητή, του οποίου ο αντίπαλος δεν εμφανίζεται για να αγωνιστεί ύστερα από 3 κλήσεις μέσα σε 3 λεπτά (ο νικητής παίρνει 14 βαθμούς).
2. Η “Νίκη με Αποχώρηση” (Kiken-Gachi) δίνεται στον αθλητή, από τον κεντρικό Διαιτητή, του οποίου ο αντίπαλος αποχωρεί κατά τη διάρκεια του αγώνα. Σε αυτή την περίπτωση ο αποχωρών παίρνει 0 βαθμούς και ο νικητής 14 ή τη βαθμολογία που ήδη υπάρχει, αν αυτή είναι μεγαλύτερη από 14.

### **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 16. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΑΔΙΑΘΕΣΙΑ Ή ΑΤΥΧΗΜΑ**

1. Σε κάθε περίπτωση που ένας αγώνας σταματήσει εξαιτίας τραυματισμού του ενός ή και των δύο αντιπάλων, ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) μπορεί να επιτρέψει μέχρι δύο (2) λεπτά περιθώριο χρόνου στον ή στους τραυματισμένους. Δύο (2) λεπτά είναι ο συνολικός χρόνος για κάθε αθλητή σε κάθε αγώνα.
2. Ο χρόνος των δύο (2) λεπτών ξεκινά ύστερα από εντολή του Κεντρικού Διαιτητή (MR).
3. Η απόφαση της νίκης ή της ήττας, όταν ένας αθλητής δεν μπορεί να συνεχίσει τον αγώνα λόγω τραυματισμού, αδιαθεσίας ή ατυχήματος, παίρνεται από τον Κεντρικό Διαιτητή (MR) και τους Περιφερειακούς Διαιτητές (SR) σύμφωνα με τις παρακάτω περιπτώσεις:
  - α. Όταν υπεύθυνος για τον τραυματισμό είναι ο τραυματισμένος αθλητής, τότε χάνει τον αγώνα με 0 βαθμούς και ο αντίπαλός του παίρνει 14 ή τη βαθμολογία που ήδη υπάρχει, αν αυτή είναι μεγαλύτερη από 14.
  - β. Όταν υπεύθυνος για τον τραυματισμό είναι ο μη τραυματισμένος αθλητής, τότε ο τελευταίος χάνει τον αγώνα με 0 βαθμούς και ο αντίπαλός του παίρνει 14 βαθμούς ή τη βαθμολογία που ήδη υπάρχει, αν αυτή είναι μεγαλύτερη από 14.
  - γ. Όταν είναι αδύνατο να καθοριστεί ποιος είναι υπεύθυνος για τον τραυματισμό, ο μη τραυματισμένος κερδίζει τον αγώνα με 14 βαθμούς ή με τη βαθμολογία που ήδη υπάρχει, αν αυτή είναι μεγαλύτερη από 14 και ο τραυματισμένος αθλητής παίρνει 0 βαθμούς.
4. Όταν ένας αθλητής αρρωστήσει κατά τη διάρκεια ενός αγώνα και δεν μπορεί να συνεχίσει, τότε θα χάσει τον αγώνα με 0 βαθμούς και ο αντίπαλος θα πάρει 14 βαθμούς ή τη βαθμολογία που ήδη υπάρχει, αν αυτή είναι μεγαλύτερη από 14.
5. Ο επίσημος γιατρός είναι αυτός που αποφασίζει αν ο τραυματισμένος μπορεί να συνεχίσει έναν αγώνα ή όχι.
6. Αν ένας αθλητής χάσει τις αισθήσεις του ή έχει σκοτοδίνη, τότε ο αγώνας πρέπει να σταματήσει και ο αθλητής να αποβληθεί από την υπόλοιπη διοργάνωση.

### **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 17. ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ**

Ομαδικοί αγώνες είναι δυνατόν να πραγματοποιούνται και οι κανόνες είναι οι ίδιοι με αυτούς των ατομικών αγώνων.

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 18. ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΙ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ**

1. Οι αναπληρωματικοί μπορούν να αντικαταστήσουν τους αθλητές που τραυματίστηκαν ή αδιαθέτησαν.
2. Οι αναπληρωματικοί πρέπει να ανήκουν στην ίδια ή χαμηλότερη κατηγορία κιλών από εκείνων που αντικαθιστούν.
3. Οι αναπληρωματικοί δεν μπορούν να αντικαταστήσουν αποκλεισμένους αθλητές.
4. Οι αναπληρωματικοί θα πρέπει να δηλώνονται και να ζυγίζονται μαζί με τους κανονικούς αθλητές.

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 19. ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ –12 και –15**

Ιδιαίτερα για τους αγώνες των κατηγοριών -12 και -15 ισχύουν οι παραπάνω κανόνες με τις εξής επιπρόσθετες απαγορεύσεις και περιορισμούς. :

1. Κατηγορία ηλικίας –12 (9–10–11 ετών)
  - α. 2<sup>ο</sup> Μέρος: Ισχύουν όλες οι απαγορεύσεις που ισχύουν και στις μεγαλύτερες κατηγορίες και επιπρόσθετα:
    - Όλα τα κλειδώματα στο χέρι.
    - Όλες οι τεχνικές στραγγαλισμού.
    - Οι πτώσεις αυτοθυσίας (π.χ. tomoe-nage), εκτός της τεχνικής tani otoshi ως αντιτεχνική.
    - Οι ρίψεις από τον ώμο με χαμηλή στάση (στα δύο (2) γόνατα).
    - Οι ρίψεις με αρπαγή του αντιπάλου χαμηλά από τα πόδια με τα δύο χέρια (gyo ashi dori, morote garī).
    - Τα κεφαλοκλειδώματα χωρίς τουλάχιστον ένα (1) χέρι του αντιπάλου μέσα στο κλείδωμα.
    - Η πτώση πάνω στον αντίπαλο μετά από πραγματοποίηση ρίψης.
  - β. 3<sup>ο</sup> Μέρος: Ισχύουν όλες οι απαγορεύσεις που ισχύουν και στις μεγαλύτερες κατηγορίες και επιπρόσθετα:
    - Όλα τα κλειδώματα στο χέρι ή στο πόδι.
    - Όλοι οι στραγγαλισμοί.
    - Οι τριγωνικές τεχνικές με το πόδι (sankaku waza).
    - Τα κεφαλοκλειδώματα χωρίς τουλάχιστον ένα (1) χέρι του αντιπάλου μέσα στο κλείδωμα.
2. Κατηγορία ηλικίας –15 (12–13–14 ετών)
  - α. 2<sup>ο</sup> Μέρος: Ισχύουν όλες οι απαγορεύσεις που ισχύουν και στις μεγαλύτερες κατηγορίες και επιπρόσθετα:
    - Οι ρίψεις από τον ώμο με χαμηλή στάση (στα δύο (2) γόνατα)
    - Τα κεφαλοκλειδώματα χωρίς τουλάχιστον ένα (1) χέρι του αντιπάλου μέσα στο κλείδωμα.
    - Η πτώση πάνω στον αντίπαλο μετά από πραγματοποίηση ρίψης.

β. 3ο Μέρος: Ισχύουν όλες οι απαγορεύσεις που ισχύουν και στις μεγαλύτερες κατηγορίες και επιπρόσθετα:

- Οι τριγωνικές τεχνικές με το πόδι (sankaku waza)
- Τα κεφαλοκλειδώματα χωρίς τουλάχιστον ένα (1) χέρι του αντιπάλου μέσα στο κλείδωμα.

Σε περίπτωση που ένας αθλητής εκτελέσει μία από τις παραπάνω απαγορευμένες ενέργειες, ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) σταματά τον αγώνα, κάνει την απαραίτητη σύσταση και αφού βεβαιώνεται ότι κατενόησε ο αθλητής την σύσταση ο αγώνας συνεχίζεται **χωρίς να δοθεί ποινή.**

Σε τυχόν επανάληψη της ενέργειας ή παρόμοιας ενέργειας, (πχ ρίψη αυτοθυσίας) τότε θα δίδεται ποινή αναλόγως της σοβαρότητας της ενέργειας.

## **Γ' ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ (DUO SYSTEM)**

### **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 20. ΓΕΝΙΚΑ**

1. Το Σύστημα Τεχνικών Αυτοάμυνας (Duo System) έχει σκοπό να παρουσιάσει την άμυνα ενός αθλητή απέναντι σε ένα αριθμό προκαθορισμένων επιθέσεων, που θα πραγματοποιηθούν από έναν αθλητή της ίδιας ομάδας. Οι επιθέσεις χωρίζονται σε 4 στήλες, των 5 επιθέσεων η κάθε μία.  
1<sup>η</sup> Στήλη: Επιθέσεις με αρπαγές  
2<sup>η</sup> Στήλη: Επιθέσεις με αγκαλιάσματα και κεφαλοκλειδώματα  
3<sup>η</sup> Στήλη: Επιθέσεις με γροθιές, χτυπήματα και λακτίσματα  
4<sup>η</sup> Στήλη: Επιθέσεις με όπλα
2. Πριν από κάθε επίθεση θα πρέπει να προηγηθεί μια προ-επίθεση, όπως σπρώξιμο, χτύπημα ή αρπαγή. Επίσης για την 3<sup>η</sup> Στήλη ο επιτιθέμενος δύναται να εκτελέσει τεχνική κτυπήματος της αρεσκείας του πριν εκτελέσει την επιλεγμένη επίθεση που υπέδειξε ο Κεντρικός Διαιτητής. Επίσης η προ-επίθεση θα πρέπει να εκτελείται από τον επιτιθέμενο.
3. Κάθε επίθεση μπορεί να εκτελεστεί, με ελευθερία επιλογής της ομάδας, είτε με το δεξί χέρι ή με το αριστερό χέρι.
4. Η άμυνα εξαρτάται αποκλειστικά από τον αμυνόμενο (Torí). Είναι επιλογή των αθλητών ποιος θα εκτελεί επίθεση και ποιος άμυνα ή η εναλλαγή των ρόλων αυτών ακόμα και κατά την διάρκεια της εκτέλεσης της συγκεκριμένης στήλης. Επίσης, είναι επιλογή των αθλητών η στάση των ποδιών τους.
5. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) επιλέγει τυχαία 3 επιθέσεις από κάθε στήλη. Το επόμενο ζευγάρι εκτελεί τις ίδιες επιθέσεις αλλά με διαφορετική σειρά.
6. Κατά την πρώτη επίθεση κάθε στήλης ο αμυνόμενος (Torí) θα πρέπει να έχει τους κριτές στα δεξιά του. Μετά, η επίθεση μπορεί να πραγματοποιηθεί από οποιαδήποτε πλευρά. Στην 4η στήλη, ο επιτιθέμενος (Uke) μπορεί να ξεκινήσει την επίθεσή του και με τα δύο όπλα στα χέρια.
7. Η βαθμολογία δίδεται από τους κριτές μετά το τέλος κάθε στήλης επιθέσεων. Κατόπιν εντολής του Κεντρικού Διαιτητή (MR), ο οποίος αναφωνεί “Hantei” (κρίση), οι κριτές ανασηκώνουν τα βαθμολογία πάνω από το κεφάλι τους. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) αναφωνεί την βαθμολογία των κριτών και έπειτα ζητεί την καταβίβαση της μικρότερης και μεγαλύτερης βαθμολογίας.
8. Εάν προκύψει, ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) ανακοινώνει “λανθασμένη επίθεση” αναφωνώντας τον αριθμό της επίθεσης και ταυτόχρονα εκτελώντας την ανάλογη χειρονομία.
9. Όταν ένα ζευγάρι αθλητών αγωνίζεται σε συνεχόμενους αγώνες, μπορεί να ζητήσει διάλειμμα μέχρι 5 λεπτών ανάμεσα στους αγώνες.

### **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 21. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

1. Ο διοργανωτής παρέχει χρονόμετρα, κόκκινες και μπλε ζώνες αγώνων, πίνακες ένδειξης των αποτελεσμάτων, χαρτιά για λίστες και φόρμες αγώνων, χώρο για τους διαιτητές και την τεχνική επιτροπή.
2. Η γραμματεία θα πρέπει να αποτελείται από τουλάχιστον 2 άτομα.

3. Επιτρέπεται στους αθλητές η χρήση ενός μαλακού ράβδου 50 εκ περίπου και ενός πλαστικού μαχαιριού. Η ράβδος θα είναι μεταξύ πενήντα (50) και εβδομήντα (70) εκατοστά.

## **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 22. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ**

1. Ένα ζευγάρι μπορεί να σχηματιστεί από 2 αθλητές χωρίς κανέναν περιορισμό ως προς το βάρος και ηλικία.
2. Οι κατηγορίες θα αποτελείται από: Ανδρών (2 άνδρες), Γυναικών (2 γυναίκες) και Μικτό (1 άνδρα και 1 γυναίκα).

## **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 23. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ**

1. Οι κριτές θα πρέπει να προσέξουν και να βαθμολογήσουν τα ακόλουθα:
  - α. Δυναμική επίθεση
  - β. Ρεαλισμός
  - γ. Έλεγχος
  - δ. Αποτελεσματικότητα
  - ε. Στάση
  - στ. Ταχύτητα
  - ζ. Ποικιλία τεχνικών
2. Η συνολική βαθμολογία θα πρέπει να δίνει περισσότερη έμφαση στην επίθεση και στο πρώτο μέρος της άμυνας.
3. Τα χτυπήματα θα πρέπει να είναι δυναμικά, με καλό έλεγχο και να γίνονται με φυσικό τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη πιθανή συνέχεια.
4. Οι ρίψεις και τα κατεβάσματα θα πρέπει να περιέχουν σπάσιμο της ισορροπίας του αντιπάλου και να είναι αποτελεσματικά.
5. Τα κλειδώματα και οι στραγγαλισμοί θα πρέπει να δείχνονται ευκρινώς και σωστά στους κριτές και να συνοδεύονται από παραίτηση του επιτιθέμενου (Uke).
6. Τόσο η επίθεση όσο και η άμυνα θα πρέπει να εκτελούνται με τεχνικό και ρεαλιστικό τρόπο.

7. Βαθμολογία Duo.

### **Επίθεση**

Λανθασμένη επίθεση

Λαβή-πιάσιμο που δεν ήταν «κλειστή»

Προ-επίθεση και επίθεση οι οποίες δεν είναι σε λογική συνέχεια

Κακή ισορροπία

Αδύναμη επίθεση

Άστοχη επίθεση

### **Άμυνα και ρίψεις – κατεβάσματα**

Ανεπαρκής άμυνα

Χωρίς σπάσιμο της ισορροπίας

Οι ενέργειες είχαν εκτελεστεί πολύ γρήγορα

Ο Uke βοηθάει πηδώντας στην ρίψη

Τεχνική με θεατρινισμούς

Οι ενέργειες δεν συνδέονται μεταξύ τους με λογική

Φωνές χωρίς λόγο

### **Μείωση βαθμολογίας**

Δύο (2) βαθμούς.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

### **Μείωση βαθμολογίας**

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

Μισός (1/2) βαθμός.

**Έλεγχος στο έδαφος**

Έλεγχος του όπλου  
Ανεπαρκής έλεγχος (κλείδωματος ή πνιγμού) του Uke  
Αστοχα κτυπήματα στον Uke

**Μείωση βαθμολογίας**

Μισός (1/2) βαθμός.  
Μισός (1/2) βαθμός.  
Μισός (1/2) βαθμός.

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 24. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

1. Τα διαγωνιζόμενα ζευγάρια στέκονται αντιμέτωποι στο κέντρο του αγωνιστικού χώρου σε απόσταση 2 περίπου μέτρων. Το ζευγάρι που έχει κληρωθεί πρώτο (1<sup>ο</sup> Ζευγάρι), φοράει κόκκινες ζώνες και στέκεται δεξιά του Κεντρικού Διαιτητή (MR). Το ζευγάρι που έχει κληρωθεί δεύτερο (2<sup>ο</sup> Ζευγάρι) φοράει μπλε ζώνες. Με υπόδειξη του Κεντρικού Διαιτητή (MR) οι αθλητές υποκλίνονται πρώτα στον Κεντρικό Διαιτητή (MR) και μετά μεταξύ τους. Το 2<sup>ο</sup> Ζευγάρι αποχωρεί από την αγωνιστική περιοχή και κάθεται στην περιοχή ασφαλείας.
2. Ο αγώνας αρχίζει όταν ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) ανακοινώσει την πρώτη επίθεση αναφωνώντας τον αριθμό της και ταυτόχρονα δείξει τον αριθμό με τα χέρια του, πρώτα στους αθλητές και στη συνέχεια στους κριτές.
3. Με την ολοκλήρωση των επιθέσεων της 1<sup>ης</sup> στήλης, το 1<sup>ο</sup> Ζευγάρι γονατίζει και ανακοινώνεται η βαθμολογία του. Στη συνέχεια αποχωρεί από τον αγωνιστικό χώρο και κάθεται στην περιοχή ασφαλείας. Το 2<sup>ο</sup> Ζευγάρι εκτελεί τις επιθέσεις της 1<sup>ης</sup> στήλης και του ανακοινώνεται η βαθμολογία του. Το 2<sup>ο</sup> Ζευγάρι εκτελεί τις επιθέσεις της 2<sup>ης</sup> στήλης και αποχωρεί από τον αγωνιστικό χώρο αφού του ανακοινωθεί η βαθμολογία του. Στη συνέχεια το 1<sup>ο</sup> Ζευγάρι εκτελεί τις επιθέσεις της 2<sup>ης</sup> στήλης και του ανακοινώνεται η βαθμολογία του. Το 1<sup>ο</sup> Ζευγάρι εκτελεί πρώτα τις επιθέσεις της 3<sup>ης</sup> στήλης κλπ και το 2<sup>ο</sup> Ζευγάρι εκτελεί πρώτα τις επιθέσεις της 4<sup>ης</sup> στήλης κλπ.
4. Με την ολοκλήρωση και των 4 στηλών ο αγώνας τελειώνει. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) καλεί τα ζευγάρια, τα οποία παίρνουν την ίδια θέση που είχαν στην αρχή του αγώνα. Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) ρωτάει τη γραμματεία ποιο ζευγάρι είναι νικητής και το δείχνει ανασηκώνοντας το χέρι του και αναφωνώντας το χρώμα της ζώνης που φοράει το ζευγάρι που νίκησε.
5. Σε περίπτωση ισοπαλίας (“Hikiwake”), τότε ο αγώνας θα επαναληφθεί στήλη προς στήλη μέχρι να βγει νικητής. Το ζευγάρι με την μπλε ζώνη θα ξεκινήσει την 1<sup>η</sup> στήλη.
6. Μετά την ανακοίνωση των νικητών από τον Κεντρικό Διαιτητή (MR), οι αθλητές υποκλίνονται πρώτα μεταξύ τους και μετά στον Κεντρικό Διαιτητή (MR).

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 25. ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

1. Η βαθμολογία είναι από το 0 έως το 10 (με μισούς αριθμούς ενδιάμεσα).
2. Η μεγαλύτερη και η μικρότερη βαθμολογία διαγράφονται.

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 26. ΚΡΙΤΕΣ**

Η Κριτική Επιτροπή αποτελείται από 5 αναγνωρισμένους διαιτητές, ο καθένας από διαφορετική χώρα (σε περίπτωση διεθνών αγώνων).

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 27. ΕΥΚΟΛΗ ΝΙΚΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

1. Η “Εύκολη Νίκη” (Fusen-Gachi) δίνεται στο διαγωνιζόμενο ζευγάρι, από τον Κεντρικό Διαιτητή, του οποίου οι αντίπαλοι δεν εμφανίζονται για να αγωνιστούν ύστερα από 3 κλήσεις, μέσα σε 3 λεπτά. Το νικηφόρο ζευγάρι θα πάρει δώδεκα (12) βαθμούς ενώ το άλλο θα πάρει μηδέν (0).
2. Η “Νίκη με Αποχώρηση” (Kiken-Gachi) δίνεται στο διαγωνιζόμενο ζευγάρι, από τον Κεντρικό Διαιτητή, του οποίου οι αντίπαλοι αποχωρούν κατά τη διάρκεια του αγώνα. Σε αυτή την περίπτωση το ζευγάρι που αποχώρησε θα πάρει μηδέν (0) και το νικηφόρο ζευγάρι θα πάρει δώδεκα (12) βαθμούς.

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 28. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΑΔΙΑΘΕΣΙΑ, ΑΤΥΧΗΜΑ**

1. Σε περίπτωση τραυματισμού, αδιαθεσίας ή ατυχήματος, το ζευγάρι έχει δικαίωμα ανάπαυσης το πολύ δύο (2) λεπτών πριν συνεχίσει (ο συνολικός χρόνος για κάθε ζευγάρι σε κάθε αγώνα είναι δύο (2) λεπτά).
2. Εάν το ζευγάρι δεν μπορεί να συνεχίσει τον αγώνα μετά από τραυματισμό, η απόφαση της “Νίκης με αποχώρηση” (Kiken-Gachi) δίνεται στο άλλο ζευγάρι από τον Κεντρικό Διαιτητή,.

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 29. ΟΜΑΔΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ**

Οι ομαδικοί αγώνες είναι δυνατόν και οι κανόνες είναι ίδιοι με εκείνους των ατομικών αγώνων.

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 30. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥΣ ΣΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ -12 ΚΑΙ-15.**

Ιδιαίτερα για τους αγώνες των κατηγοριών -12 και -15 ισχύουν οι παραπάνω κανόνες με τους εξής επιπρόσθετους περιορισμούς. :

1. Για την κατηγορία -12 θα εκτελούνται τρεις επιθέσεις, ελεύθερης επιλογής, από τις δύο κατηγορίες (στήλες).
2. Για την κατηγορία -15 θα εκτελούνται τρεις επιθέσεις, ελεύθερης επιλογής, από τις τρεις πρώτες κατηγορίες (στήλες).
3. **Η κατηγορία -12 ισχύει μόνο για τα διασυλλογικά πρωταθλήματα και τα κύπελα**

## **Δ' ΤΕΛΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ**

### **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 31. ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥΣ**

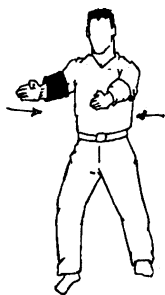
1. Όποια περίπτωση προκύψει η οποία δεν καλύπτεται από τους κανονισμούς, θα πρέπει να αντιμετωπίζεται μετά από κοινή απόφαση του Κεντρικού Διαιτητή (MR) και των κριτών.
2. Ο Διαιτητής γραμματείας δεν έχει ψήφο στην απόφαση αλλά μπορεί μόνο να χρησιμοποιηθεί ως βοηθητικό πρόσωπο.

### **ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ 32. ΕΝΑΡΞΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ**

Το Συμβούλιο της JJIF έθεσε τους παραπάνω κανόνες για εφαρμογή από τις 28 Αυγούστου 2010. Οι παρόντες κανονισμοί καταργούν προηγούμενες εκδόσεις.

**Οι αλλαγές στις τεχνικές DUO θα μπουν σε εφαρμογή από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2011.**

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α' ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ



### HAJIME

#### **Έναρξη του αγώνα**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) στέκεται ανάμεσα στους αθλητές με τα δύο χέρια παράλληλα και αναφωνεί “hajime”. Η φωνή του πρέπει να είναι δυνατή και επιβλητική.



### MATTE

#### **Λήξη ή διακοπή του αγώνα**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) στέκεται απέναντι από τη γραμματεία, με τεντωμένο χέρι στο ύψος του ώμου, ανοιχτή την παλάμη του όπως στον πίνακα και αναφωνεί “matte”. Η φωνή του πρέπει να είναι δυνατή και επιβλητική.



### IPPON 2 points

#### **2 βαθμοί**

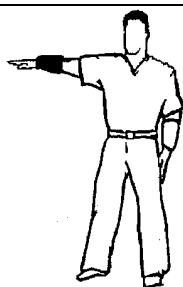
Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) υψώνει το δεξί ή το αριστερό του χέρι (ανάλογα αν δίνει τον βαθμό στον κόκκινο ή τον μπλε αθλητή αντίστοιχα), ακριβώς ευθεία και πάνω από το κεφάλι του.



### IPPON 3 points

#### **3 βαθμοί**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) υψώνει το χέρι του όπως και πριν (ανάλογα αν δίνει τον βαθμό στον κόκκινο ή τον μπλε αθλητή αντίστοιχα), αλλά επιδεικνύει καθαρά τους 3 βαθμούς με τα τρία δάχτυλά του.



### WAZARI

#### **1 Βαθμός**

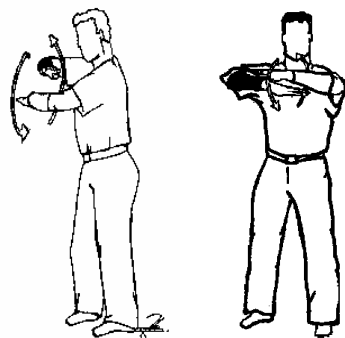
Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) προεκτείνει οριζόντια το αριστερό ή το δεξί του χέρι (ανάλογα αν δίνει τον βαθμό στον κόκκινο ή τον μπλε αθλητή αντίστοιχα). Η παλάμη του θα πρέπει να είναι ανοιχτή και να κοιτάζει το έδαφος. Ο βαθμός θα πρέπει να διακρίνεται καθαρά από τη γραμματεία.



### CANCEL

#### **Ακύρωση κρίσης**

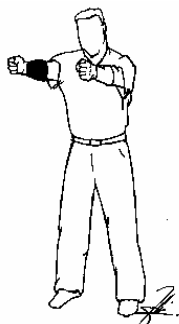
Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) κινεί το δεξί του χέρι δεξιά αριστερά, πάνω από το κεφάλι του, αφού πρώτα δείξει ποια απόφαση πρέπει να ακυρωθεί. Η κίνηση θα πρέπει να διακρίνεται καθαρά από τον Διαιτητή Γραμματείας (TR).

**PASSIVITY****Αδράνεια**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) στρέφει κυκλικά τα χέρια του από τον αγκώνα και κάτω, μπροστά στο στήθος του.

**UNCONTROLLED TECHNIQUE****Κίνηση χωρίς έλεγχο**

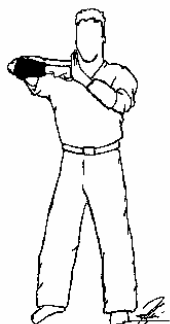
Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) κινεί οριζόντια το κόκκινο ή το μπλε χέρι του, με λυγισμένο τον αγκώνα, μπροστά από το σώμα του (η περιγραφή της ενέργειας πρέπει να ακολουθεί μετά από αυτή την κίνηση και πριν την ποινή).

**MUBOBE****Αθλητής σε σύγχυση ή επικίνδυνος για τον εαυτό του**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) προτάσσει τα χέρια του οριζόντια με γροθιές, όπως στην εικόνα, και αναφωνεί με δυνατή και καθαρή φωνή "Mubobe"

**STRAIGHT PUNCH TO THE HEAD****Ευθύ χτύπημα στο κεφάλι**

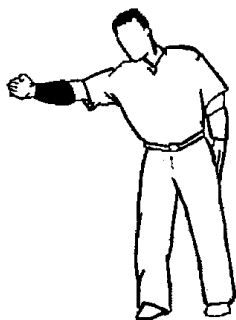
Ο Κεντρικός Διαιτητής κινεί τη γροθιά του προς το κεφάλι.

**HARD CONTACT****Σκληρό χτύπημα στον αντίπαλο**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) δείχνει το χτύπημα με τη γροθιά του στην παλάμη του άλλου χεριού του (για τον κόκκινο αθλητή τη δεξιά γροθιά, για τον μπλε την αριστερή).

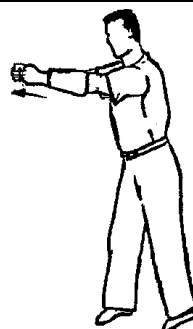
**GRIP AND PUNCH****Αρπαγή και χτύπημα**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) δείχνει με το ένα χέρι την αρπαγή του ρούχου (gi) και με το άλλο τη γροθιά.



### **GOING OUT OF THE FIGHTING AREA**

**Έξοδος εκτός αγωνιστικής περιοχής.**  
**[κίνηση Περιφερειακού Διαιτητή (SR)]**  
 Ο Περιφερειακός Διαιτητής (SR) υποδεικνύει την έξοδο στον Κεντρικό Διαιτητή (MR) έτσι ώστε εκείνος να δράσει ανάλογα.



### **PUSHING OUT**

**Σπρώξιμο εκτός αγωνιστικού χώρου**  
 Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) δείχνει και με τα δύο χέρια οριζόντια το σπρώξιμο ενός αθλητή έξω από την αγωνιστική περιοχή



### **THROWING OUT OF THE CONTESTANT AREA**

**Ρίψη εκτός αγωνιστικού χώρου**  
 Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) δείχνει με το δεξί ή το αριστερό του χέρι (ανάλογα αν η ρίψη έγινε από τον κόκκινο ή τον μπλε αθλητή) τη ρίψη ενός αθλητή από την αγωνιστική περιοχή στην περιοχή έξω από την περιοχή ασφαλείας.



### **UNNECESSARY CALLS, REMARKS**

**Άσκοπες παρατηρήσεις, χειρονομίες**  
 Ο Διαιτητής γυρίζει προς τον κόκκινο ή τον μπλε αθλητή και με τον δείκτη του χεριού του προεκταμένο κάνει την κίνηση που φαίνεται στην εικόνα.



### **OSAE-KOMI**

#### **Έλεγχος Εδάφους**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) δείχνει τους αθλητές, με το κόκκινο ή το μπλε χέρι (ανάλογα αν τον έλεγχο τον έχει ο κόκκινος ή ο μπλε αθλητής). Η παλάμη του θα είναι ανοικτή και θα κοιτάζει προς τα κάτω. Με δυνατή και καθαρή φωνή αναφωνεί "Osae-Komi". Το χέρι παραμένει στην ίδια θέση όσο διαρκεί ο έλεγχος εδάφους.



### **TOKETA**

#### **Απώλεια Ελέγχου Εδάφους**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) κινεί δεξιά-αριστερά το κόκκινο ή μπλε χέρι (ανάλογα ποιος αθλητής ήταν σε θέση Ελέγχου Εδάφους (Osae-Komi)). Η παλάμη θα είναι ανοικτή, κάθετα προς τους αθλητές και ανακοινώνει με δυνατή και καθαρή φωνή "TOKETA".

**AIUCHI**

**Ταυτόχρονη ενέργεια και των δύο αθλητών**  
Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) λυγίζει τα χέρια του οριζόντια, μπροστά στο σώμα του και ενώνει τις γροθιές του με τον τρόπο που φαίνεται στην εικόνα.

**PENALTY**

**Ποινή, Shido, Chui, Hansoku-make**  
Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) δείχνει με το ανάλογο χέρι τον αθλητή που έκανε την παράβαση, με κλειστή γροθιά, προεκταμένο δείκτη και του ανακοινώνει την ποινή.

**I DID NOT SEE****Ο διαιτητής δεν είδε**

Ο διαιτητής καλύπτει στιγμιαία τα μάτια του, με τις δύο παλάμες ανοικτές

**RESETTING THE GI****Αποκατάσταση της στολής**

Ο διαιτητής γυρίζει προς τον αθλητή και διασταυρώνει τα χέρια μπροστά στο σώμα του, με ανοικτές παλάμες.

**FULL IPPON****Κίνηση του Διαιτητή Γραμματείας (TR)**

Ο Διαιτητής Γραμματείας ανακοινώνει τη λήξη του αγώνα φωνάζοντας με δυνατή και καθαρή φωνή "Time". Στη συνέχεια κάνει την κίνηση της εικόνας στον Κεντρικό Διαιτητή (MR) και ταυτόχρονα του δείχνει το χρώμα ή τον νικητή.

**HANTEI****Κρίση**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) ανασηκώνει ευθεία ψηλά το χέρι του, με τεντωμένη την παλάμη η οποία κοιτάζει πλάγια.



**HIKIWAKE**

**Ισοπαλία**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) διασταυρώνει τα χέρια του μπροστά από το στήθος, με τις παλάμες ανοικτές και ανακοινώνει "Ισοπαλία".



**ANNOUNCEMENT OF THE WINNER**

**Ανακοίνωση του νικητή**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) σηκώνει το δεξί ή το αριστερό του χέρι (ανάλογα ποιος αθλητής είναι ο νικητής) προς τα επάνω, σε γωνία 45 μοιρών και ανακοινώνει με δυνατή και καθαρή φωνή "νικητής"



**SONOMAMA**

**Προσωρινή παύση του αγώνα**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) χτυπάει με δύναμη την πλάτη των αθλητών ενώ αυτοί αγωνίζονται και αναφωνεί με δυνατή και καθαρή φωνή "Sonomama".



**YOSHI**

**Επανάραξη του αγώνα**

Αφού ανακοινωθεί ο λόγος για τον οποίο διεκόπη ο αγώνας προσωρινά, ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) δίνει εντολή στους αθλητές να συνεχίσουν τον αγώνα, από το σημείο που είχαν ακινητοποιηθεί, χτυπώντας τους ελαφρά στην πλάτη και αναφωνεί με δυνατή και καθαρή φωνή "Yoshi".



**MEDICAL TIME**

**Χρόνος ανάρρωσης**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) σχηματίζει τις παλάμες του σε σχήμα "T" και ο χρόνος ανάρρωσης αρχίζει.



**WASTING TIME**

**Σπατάλη χρόνου**

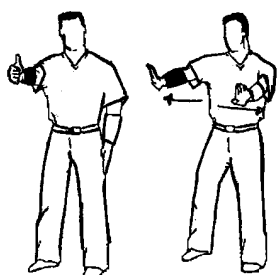
Ο Κεντρικός Διαιτητής δείχνει τον καρπό του με κλειστή γροθιά και τον δείκτη του σε προέκταση.

**LIGHT FORBIDDEN ACT****Ελαφρώς απαγορευμένη ενέργεια**

Στις ελαφρώς απαγορευμένες ενέργειες που τιμωρούνται με Shido, ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) χτυπά ελαφρά τον βραχίονά του με ανοικτή παλάμη.

**DISREGARD MR's INSTRUCTIONS****Περιφρόνηση των εντολών του Κεντρικού Διαιτητή (MR)**

Ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) έχοντας κλειστές τις γροθιές του και τους δείκτες σε προέκταση, δείχνει τα αυτιά του.

**BREAK****Διάλειμμα**

Σε περίπτωση ισοπαλίας και πριν τον επόμενο γύρο, ο Κεντρικός Διαιτητής (MR) δείχνει το σήμα "OK" προς τη γραμματεία, με τον αντίχειρα προς τα πάνω και κατευθύνει τους αθλητές εκτός αγωνιστικού χώρου, για διάλειμμα.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β' ΕΠΙΘΕΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ (DUO ATTACKS)

### 1<sup>η</sup> ΣΤΗΛΗ: Επιθέσεις με Αρπαγή

(Πριν από κάθε επίθεση πρέπει να προηγείται μια προ-επίθεση)



**Αρπαγή:** Ο επιτιθέμενος (Uke) κρατεί τον αμυνόμενο (Tori) από το χέρι. Το ένα χέρι είναι στο αντιβράχιο και το άλλο στον καρπό.

**Πρόθεση:**

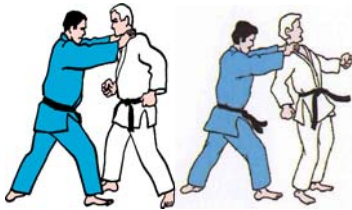
- Να σπρώξει ή να τραβήξει.
- Να ελέγξει το μπροστινό χέρι του Tori.
- Να κινητοποιήσει τον αμυνόμενο.



**Αρπαγή:** Ο επιτιθέμενος (Uke) αρπάζει το πέτο στο Gi του αμυνόμενου (Tori) με το χέρι του.

**Πρόθεση:**

- Να έρθει κοντά στον αντίπαλο για την επόμενη κίνηση.
- Να σπρώξει, να τραβήξει ή να ακινητοποιήσει τον αντίπαλο, ίσως για να τον χτυπήσει στη συνέχεια.



**Αρπαγή:** Ο επιτιθέμενος (Uke) τοποθετεί και τα δύο του χέρια γύρω από τον λαιμό του αμυνόμενου (Tori) έχοντας τον μέτωπο ή πλάτη προσπαθώντας να τον στραγγαλίσει.

**Πρόθεση:**

- Να σπρώξει τον Tori προς τα πίσω.
- Να ακινητοποιήσει τον Tori.



**Αρπαγή:** Ο επιτιθέμενος (Uke) τοποθετεί και τα δύο του χέρια στο λαιμό του αμυνόμενου (Tori) για στραγγαλισμό. Ο επιτιθέμενος (Uke) μπορεί να μετα-κινήσει τον αμυνόμενο (Tori) στη σωστή θέση ή ο Tori μπορεί να μετακινηθεί μόνος του στη σωστή θέση.

**Πρόθεση:**

- Να σπρώξει ή να ακινητοποιήσει τον Tori.



**Αρπαγή:** Ο επιτιθέμενος (Uke) επιτίθεται στην πλευρά του αμυνόμενου (Tori) αρπάζοντάς τον από το ρούχο (Gi) στον ώμο, με το χέρι του. Αυτού του είδους η αρπαγή είναι ελεύθερη. Ο επιτιθέμενος (Uke) μπορεί να μετακινήσει τον αμυνόμενο (Tori) στη σωστή θέση ή ο αμυνόμενος (Tori) μπορεί να μετακινηθεί μόνος του στη σωστή θέση.

**Πρόθεση:**

- Να σπρώξει, να τραβήξει ή να ακινητοποιήσει τον Tori.

### **Γενικά σχόλια:**

Τα χέρια και οι αρπαγές πρέπει να είναι κλειστά.

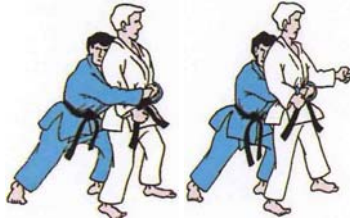
**2<sup>η</sup> ΣΤΗΛΗ: Επιθέσεις με αγκαλιάσματα και πνιγμοί**

(Πριν από κάθε επίθεση πρέπει να προηγείται μια προ-επίθεση)



Ο επιτιθέμενος (Uke) αγκαλιάζει τον αμυνόμενο (Tori) από την εμπρόσθια πλευρά κάτω ή πάνω από τα χέρια. Η αρπαγή θα πρέπει να γίνεται έτσι ώστε τα χέρια να κλείνουν σφιχτά. Το κεφάλι του επιτιθέμενου (Uke) ακουμπάει πάνω στον ώμο του αμυνόμενου (Tori).

Πριν την επίθεση, ο αμυνόμενος (Tori) θα πρέπει να έχει τα χέρια του σε φυσική στάση.



Ο επιτιθέμενος (Uke) αγκαλιάζει τον αμυνόμενο (Tori) από την πίσω πλευρά κάτω ή πάνω από τα χέρια του. Η αρπαγή θα πρέπει να γίνεται έτσι ώστε τα χέρια να κλείνουν σφιχτά. Το κεφάλι του επιτιθέμενου (Uke) ακουμπάει πάνω στον ώμο του Tori.

Πριν την επίθεση, ο αμυνόμενος (Tori) θα πρέπει να έχει τα χέρια του σε φυσική στάση.



Ο επιτιθέμενος (Uke) αρπάζει τον αμυνόμενο (Tori) από τον λαιμό με το χέρι από το πλάι. Η αρπαγή θα πρέπει να γίνεται έτσι ώστε τα χέρια να κλείνουν σφιχτά.

Πρόθεση: Να στραγγαλίσει τον αμυνόμενο (Tori) ή να του κάνει τεχνική ρίψης.



Ο επιτιθέμενος (Uke) αρπάζει τον λαιμό του αμυνόμενου (Tori) με το χέρι από μπροστά. Η αρπαγή θα πρέπει να γίνεται έτσι ώστε τα χέρια να κλείνουν σφιχτά.

Πρόθεση: Να στραγγαλίσει τον αμυνόμενο (Tori) ή να του κάνει τεχνική ρίψης.



Ο επιτιθέμενος (Uke) εφαρμόζει την τεχνική Hadaka Jime με το χέρι του. Η αρπαγή θα πρέπει να γίνεται έτσι ώστε τα χέρια να κλείνουν σφιχτά. Ο επιτιθέμενος (Uke) μπορεί να μετακινήσει τον αμυνόμενο (Tori) στη σωστή θέση ή ο αμυνόμενος (Tori) μπορεί να μετακινηθεί μόνος του στη σωστή θέση.

Πρόθεση: Να στραγγαλίσει τον αμυνόμενο (Tori) ή να του σπάσει την ισορροπία.

**Γενικά σχόλια:**

Τα χέρια θα πρέπει να είναι κλειστά και οι αρπαγές σφιχτές.

**3<sup>η</sup> ΣΤΗΛΗ: Επιθέσεις με γροθιές, χτυπήματα και λακτίσματα**

(Πριν από κάθε επίθεση πρέπει να προηγηθεί μια προ-επίθεση)



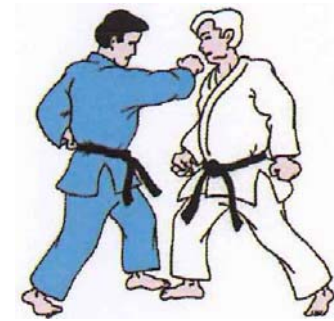
Jodan ή Chudan Tsuki - Γροθιά.

Στόχος: Πρόσωπο, Διάφραγμα ή Στομάχι



Ago Tsuki (Upper Cut) – Χτύπημα με την Γροθιά.

Στόχος: Σαγόني.



Mawashi Tsuki – Κυκλικό χτύπημα με την άκρη της γροθιάς.

Στόχος: Πλευρικά του κεφαλιού του αμυνόμενου (Torii).



Mae Geri – Μπροστινή κλωτσιά.

Στόχος: Ηλιακό πλέγμα, στομάχι.



Mawashi Geri – Κυκλική κλωτσιά.

Στόχος: Ηλιακό πλέγμα, στομάχι.

Επιτρέπεται ο αμυνόμενος (Torii) να κάνει ένα βήμα πίσω και να γυρίσει ελαφρά το σώμα.

**Γενικά σχόλια:**

Η επίθεση θα πρέπει να φτάνει τον αμυνόμενο (Torii), σε περίπτωση που εκείνος δεν μετακινηθεί από τη θέση του.

Ο αμυνόμενος (Torii) δεν επιτρέπεται να κινείται πριν την επίθεση. Θα πρέπει να αντιδράσει κατά τη διάρκειά της.

**4<sup>η</sup> ΣΤΗΛΗ: Επιθέσεις με όπλα**

(Πριν από κάθε επίθεση πρέπει να προηγείται μια προ-επίθεση)



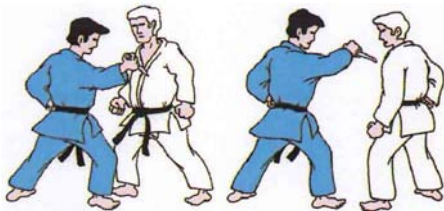
Επίθεση με μαχαίρι, κάθετα.

Στόχος: Η βάση του λαιμού του Tori στην αριστερή ή δεξιά πλευρά, δίπλα από την κλείδα.



Επίθεση με μαχαίρι από μπροστά.

Στόχος: Στομάχι.



Ημικυκλική επίθεση με μαχαίρι, η οποία εκτελείται από το πλάι ή διαγώνια με φορά προς τα κάτω.

Στόχος: Ο θώρακας του αντιπάλου.



Επίθεση με ρόπαλο με το δεξί χέρι κάθετα προς το κεφάλι.

Στόχος: Η κορυφή της κεφαλής.



Επίθεση με ρόπαλο η οποία εκτελείται από το πλάι ή διαγώνια προς τα κάτω

Στόχος: Κρόταφος/κεφάλι.

**Γενικά σχόλια:**

Η επίθεση θα πρέπει να φτάνει τον αμυνόμενο (Tori), σε περίπτωση που εκείνος δεν μετακινηθεί από τη θέση του.

Ο αμυνόμενος (Tori) θα πρέπει να έχει πλήρη έλεγχο του όπλου κατά τη διάρκεια και μετά την άμυνα.

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ' ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΒΑΡΟΥΣ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΑΓΩΝΩΝ (FIGHTING SYSTEM)**

<b>ΗΛΙΚΙΑ (έτη)</b>	<b>ΦΥΛΟ</b>	<b>ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΝΑ ΒΑΡΟΣ (kg)</b>
<b>+21</b> (+21 ετών) ΧΡΟΝΟΣ ΑΓΩΝΟΣ 3 ΛΕΠΤΑ	<b>Άνδρες</b>	-55, -62 -69, -77, -85, -94, +94
	<b>Γυναίκες</b>	-48, -55 -62, -70, +70
<b>-21</b> (18-19-20 ετών) ΧΡΟΝΟΣ ΑΓΩΝΟΣ 3 ΛΕΠΤΑ	<b>Νέοι Άνδρες</b>	-56, -62, -69, -77, -85, -94, +94
	<b>Νέες Γυναίκες</b>	-49, -55, -62, -70, +70
<b>-18</b> (15-16-17 ετών) ΧΡΟΝΟΣ ΑΓΩΝΟΣ 3 ΛΕΠΤΑ	<b>Έφηβοι</b>	-46, -50, -55, -60, -66, -73, -81, +81
	<b>Νεανίδες</b>	-40, -44, -48, -52, -57, -63, -70, +70
<b>-15</b> (12-13-14 ετών) ΧΡΟΝΟΣ ΑΓΩΝΟΣ 2 ΛΕΠΤΑ	<b>Παίδες</b>	-34, -37, -41, -45, -50, -55, -60, -66, +66
	<b>Κορασίδες</b>	-32, -36, -40, -44, -48, -52, -57, -63, +63
<b>-12</b> (10-11 ετών) ΧΡΟΝΟΣ ΑΓΩΝΟΣ 2 ΛΕΠΤΑ	<b>Παμπαίδες</b>	-21, -24, -27, -30, -34, -38, -42, -46, -52, -60, +60
	<b>Παγκορασίδες</b>	-21, -24, -27, -30, -34, -38, -42, -46, -52, -60, +60
<b>-9</b> (8-9 ετών) ΧΡΟΝΟΣ ΑΓΩΝΟΣ 2 ΛΕΠΤΑ	<b>Αγόρια Κορίτσια</b>	ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΝΑ ΔΥΟ(2) ΚΙΛΑ ΙΣΧΥΕΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΑ ΟΧΙ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ

Η ηλικία των αθλητών υπολογίζεται βάση του **έτους** γέννησης. Δεν λαμβάνεται υπόψη η ημερομηνία γέννησης.