

EL DEPORTE DEL JUDO

1. REGLAMENTO, NORMATIVA Y ARBITRAJE EN JUDO

- Vestimenta

Para tener en cuenta las observaciones técnicas de los combates de judo, no debemos olvidar la importancia del judogui o traje que deben llevar los judokas. Antiguamente estos judoguis eran ambos de color blanco para los dos deportistas, situación que dificultaba al espectador y al árbitro muchas de las acciones de éstos. Actualmente y para beneficiar el espectáculo de este deporte se introdujo el judogui azul, siendo en un combate el judoka azul aquel que primero es llamado y blanco el segundo nombrado en el sorteo previo.



Los judokas deben vestir un judogui de dimensiones reglamentarias, el cual debe ir ceñido por el cinturón que variará en función de la categoría del judoka. La chaqueta tiene que ser lo bastante larga como para cubrir las caderas, las mangas deben cubrir las muñecas sin sobrepasarlas y ser suficientemente anchas como para disponer de un hueco de 10 a 15 cm en toda su longitud. Por otro lado, el pantalón debe cubrir el tobillo sin sobrepasarlo de igual manera que ocurre con las mangas de la chaqueta.

Las mujeres tienen la obligación de llevar una camiseta blanca de manga corta debajo de la chaqueta. Por supuesto está prohibido llevar ningún tipo de objeto metálico (anillos, cadenas, pulseras, etc.)

- Tatami de competición

El tatami de competición debe ser cuadrado, de mínimo 10 m x 10 m (con 4 m de distancia de seguridad entre tatamis). En la actualidad el tatami es completo, y solo encontramos en el dos marcas reglamentarias horizontales de pequeño tamaño, las cuales marcan, una de color azul: zona de inicio y colocación de judoka azul; marca de color blanco: zona de inicio y colocación de judoka blanco.

- Arbitraje

Los combates serán arbitrados por un árbitro sobre el tatami y otro arbitro que estará sentado en la mesa (quien se encarga de cronometrar el combate, contar los resultados y situar los marcadores). Si existiera cualquier tipo de incidencia arbitral, los árbitros de mesa, utilizando el sistema “care” de video filmación, pueden repetir cualquier tipo de acción del combate para poder solventar las dudas que pudieran surgir.

Arbitraje en el Judo

• GESTOS



Arbitraje en el Judo

• GESTOS



Arbitraje en el Judo

• GESTOS



Arbitraje en el Judo

• GESTOS (JUECES)



- Combates

Los combates tienen una duración de 5 minutos tanto para hombres como para mujeres, ya sea en categoría senior como en junior, parándose el cronómetro en cada acción de parada del combate por parte del árbitro por lo que el tiempo real de combate puede llegar a ser de hasta 7 u 8 minutos.

Se dará comienzo al combate cuando el árbitro ordene la entrada de los judokas a la zona marcada dentro del tatami (4 m de distancia entre adversarios) y una vez allí dará comienzo el mismo con la palabra “hajime”.

Los judokas deben darse la mano antes de iniciar el combate.

Cada vez que el árbitro durante el combate para el mismo por cualquier circunstancia (en caso de salida del tatami, de ausencia de progresión, de acciones peligrosas o faltas), éste dirá la palabra “mate” y ambos judokas deberán colocarse de nuevo en sus zonas del tatami correspondientes.

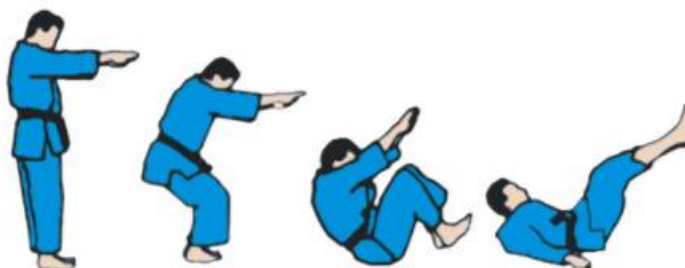
- Reglas del Judo

- Para que un luchador sea derrotado, debe tocar el suelo con ambos hombros y con sus caderas, siempre y cuando haya alcanzado esta posición una vez que lo hayan derribado.
- Otra forma de derrotar al contrincante es siendo inmovilizado durante más de dos segundos.
- No se permiten trucos como patear o quebrar brazos, piernas o cuello utilizando palancas.
- También un combatiente puede ser derrotado por rendición, a través de la aplicación de una llave o tomada. La rendición se indica golpeando el suelo o el cuerpo del rival con la palma de la mano o la planta del pie, como señal de rendición. El atacante debe soltar la llave cuando esto ocurra.
- Son actos prohibidos todas aquellas acciones con agarres de piernas en ataques directos y bloqueos, con una o dos manos por debajo del cinturón.

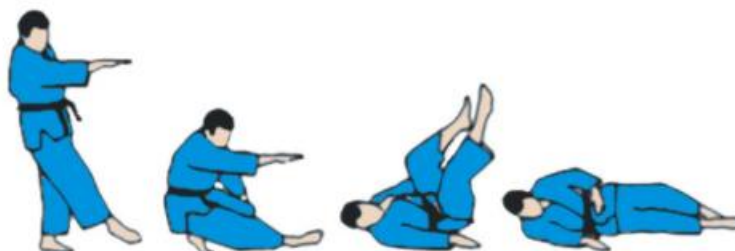
2.TECNICAS BASICAS DEL JUDO

- CAIDAS

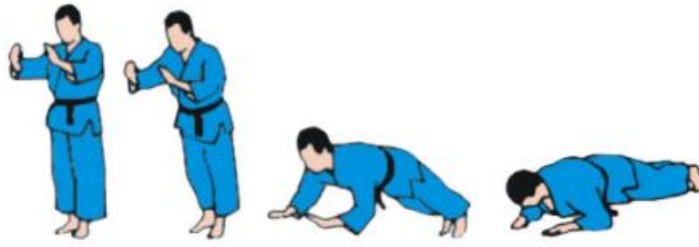
1. USHIRO-UKEMI (Caída hacia atrás).



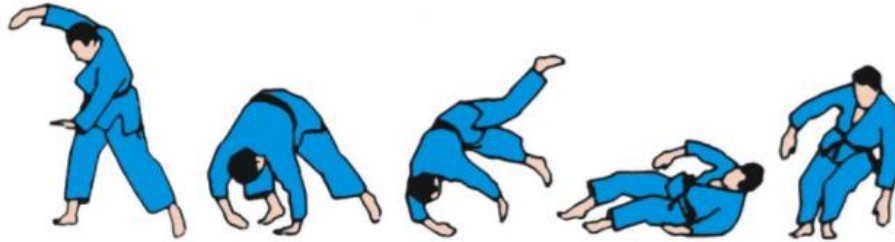
2. YOKO-UKEMI (Caída al lado).



3. MAE-UKEMI (Caída frontal).



4. ZEMPO-KAITEN-UKEMI. (Caída rodando hacia adelante).

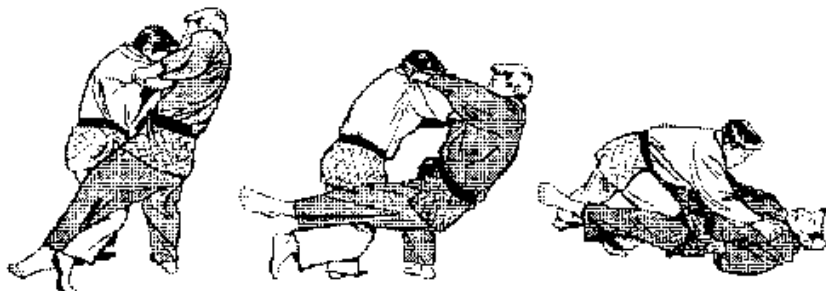


- PROYECCIONES

1. O SOTO GARI.-



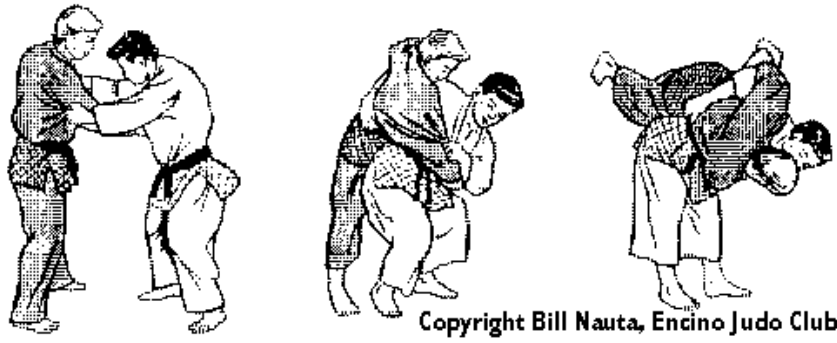
2. O UCHI GARI.-



3. IPPON SEOIENAGE

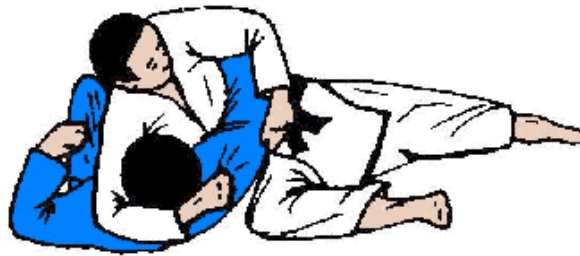


4. O GOSHI



- INMOVILIZACIONES

1. HON KESA GATAME.-



2. YOKO SHIHO GATAME.



3. KAMI SHIHO GATAME



