



# IJF Judo Pravila

Najnovija verzija Januar 2018

Dr Jovan Gardašević



# IJF PRAVILA

## Oprema

Ljudi koji vježbaju džudo obično se nazivaju **džudoke**.

Džudoke treniraju u specijalnoj vrsti **kimona** koja se zove **džudogi**.

Za učvršćivanje kimona potreban je **obi** (**pojas**), čija boja odgovara džudokinom rangu.



White	
Yellow	
Orange	
Green	
Blue	
Brown	
Black	
White and Red	
Red	



## IJF PRAVILA

Meč se održava se na mekanoj podlozi (**Tatami**), veličine u prosjeku 15x15 m.

Dva metra sa svake strane čine **sigurnu zonu**, ograničenu crvenom linijom.



Van crvene linije nije dozvoljeno izvoditi bacanja.

No ako bacanje započne unutar tatamija, a bačeni takmičar padne unutar sigurne zone, bacanje se smatra valjanim.



# IJF PRAVILA

## Rezultat

U meču se može **pobijediti**:

1. **Bacanjem**
2. **U parteru** (gušenjem, polugom i zahvatom držanja-  
duže od 20 sekundi)
3. **Na bodove**





# IJF PRAVILA

## 1. Pobjeda bacanjem

Ako se protivnik baci na leđa s razumnom količinom snage - **ippon** - pobjeda.

Kriterijum za **ippon**:

1. Brzina;
2. Sila;
3. Ravno na leđa;
4. Vješto kontrolisanje do samog završetka izvođenja tehnike

<https://youtu.be/9eWuuNae2Ew>





# IJF PRAVILA

## 1. Pobjeda bacanjem

Ako se protivnik baci s razumnom količinom snage ali bez potpune kontrole bacanja, djelomično na leđa, ili padne na bok - **Waza-ari**

**Waza-ari** će biti dodijeljen kada četiri kriterijuma za ippon nisu u potpunosti postignuta.



[https://youtu.be/O\\_YM728Y3bc](https://youtu.be/O_YM728Y3bc)



# IJF PRAVILA

## 1. Pobjeda bacanjem

**Waza-ari** – bacanje djelomično na leđa ili na bok

Ranije nisu bili kumulativni. Njima je bilo nemoguće pobijediti tokom borbe, osim istekom vremena, odnosno pobjednik je bio onaj koji skupi više Waza-ari bodova u toku borbe.

Na primjer, protivnik je mogao imati tri **Waza-arija** te ga u zadnjih 10 sekundi protivnik baci na **Ippon**, i tada automatski gubi.





# IJF PRAVILA

## 1. Pobjeda bacanjem

Po novim pravilima (2018) **dva waza-ari** poena imaju zbirnu vrijednost kao **jedan ippon** i u slučaju da je jednom takmičaru dodijeljeno dva waza-ari poena, borba se završava.







# IJF PRAVILA

## 2. Pobjeda u parteru

Ako se baci protivnik nekom tehnikom, ali bez ippona, borba se može nastaviti u **parteru**.

Poenta je protivnikova leđa ili barem jedno rame kontrolisati odnosno priljepiti za tatami i držati i tako: **20 sekundi (*Ippon*)**, **15 sekunde (*Waza-ari*)**.

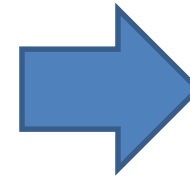
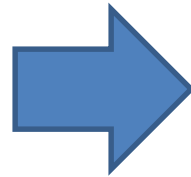




# IJF PRAVILA

## 2. Pobjeda u parteru

Osim držanjem, u parteru se može pobijediti **gušenjem ili polugom** na ruci



<https://youtu.be/We8XOZOP0I8>



# IJF PRAVILA

## Pobjeda na bodove

Ako dođe do toga da niti jedan borac nakon isteka vremena nije zaradio ippon, a svako ima istu količinu waza-arija (ili ih uopšte nema), borba se nastavlja **zlatnim bodom**

To znači da se borba nastavlja dok jedan takmičar ne baci protivnika na waza-ari ili ippon.

Zlatni bod ima **neograničeno vrijeme trajanja**





# IJF PRAVILA

## Trajanje borbe

- Muškarci i žene (4) minuta.



# IJF PRAVILA

## Kazne

- **Diskvalifikacija** – **HANSOKU MAKE** – veliko kršenje pravila  
(<https://youtu.be/-LdOTqHlto0>)
- **Blaže kazne** – **SHIDO** – za manje kršenje pravila



# IJF PRAVILA

## Brzi vodič kroz pravila

- <https://youtu.be/FmJm45EMHEI>