



- Zgodnie z rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej opartymi na Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 2009r. judo można trenować od ukończenia 10 r.ż.
 - Osoby do lat 12 mogą brać udział wyłącznie w formach bezkontaktowych, których uprawianie lub rywalizacja odbywają się w postaci demonstracji techniki albo walki reżyserowanej i zadaniowej. Dopuszcza się możliwość udziału w zawodach w konkurencjach technicznych i bezkontaktowych. W dyscyplinach, w których nie stosuje się kopnięć i uderzeń dopuszcza się udział w treningu i zawodach od 9-10 roku życia, zgodnie z przepisami odpowiednich federacji.
 - Obawy dotyczą nadmiernego przeciążenia psychofizycznego młodego organizmu, przede wszystkim chodzi o zbyt wczesne wprowadzanie elementów treningu specjalistycznego oraz szkolenie motoryczne sprzeczne z prawami biologicznymi
-



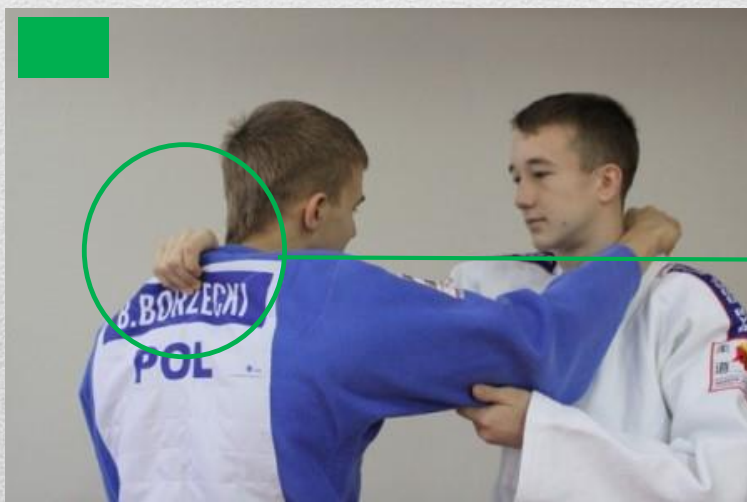
Zapobiegając przedwczesnej specjalizacji i chroniąc dzieci przed kontuzjami wprowadza się w kategorii U12 (rocznik 2007) ograniczenia w przepisach walki:

- **W trakcie rzutu obowiązuje uchwyt klasyczny (rękaw i kołnierz) może być górny na karku.** W trakcie rzutu zawodnik musi trzymać rękaw (ręką wychylającą). Akcje z uchwytów nieklasycznych: np. rzuty z kołnierza, z uchwytu jednostronnego, z rękawów, z cross grip lub bear grip powinny być natychmiast przerywane. Wyjątek stanowi o-goshi i ipon-seoi-nage.
 - Zakaz rzutów poświęcenia w tym uranage i makikomi.
 - Zakaz rzutów z jednego i dwóch kolan.
 - Kontrataki typu: tani-otoshi, yoko-guruma, uchimata-gaeshi będą traktowane jako przejście do Ne-waza. Nie ocenianie kontrataków powinno zwiększyć ilość wykonywanych przez dzieci akcji. Jednak sędzia nie powinien przerywać kontrataku aby „nie zabijać” u dzieci naturalnego odruchu obronnego.
 - Sędzia powinien karać i równolegle wytłumaczyć. Sędziowie mają uczestniczyć w wychowaniu i kształtowaniu zawodników.
 - Należy ostro karać brak aktywności. Walka jest krótka (2 minuty) więc czas tzw. braku aktywności też powinien być krótszy. Sędzia powinien „nakręcać” zawodników do walki, poprzez karanie za brak aktywności, poprzez intonację głosu (mocne hajime) ...
 - Należy ostro karać sytuacje niezgodne z duchem walki. W sytuacji wyraźnego symulowania czy hysterii dziecka - sędzia ma prawo wezwać lekarza, a tym samym zakończyć walkę uznając zawodnika za niezdolnego do dalszej walki.
 - Rzut z uchwytu nieklasycznego powinien zostać natychmiast przerywany jednak sędzia nie powinien ograniczać walki o uchwyt. Powinien zezwalać na łapanie kołnierzy, uchwyt z góry, uchwyt za rękawy.
 - **Po roku zostanie przeprowadzona ewaluacja niniejszych przepisów**
-

W trakcie rzutu obowiązuje uchwyt klasyczny (rękaw i kołnierz) może być górny na karku.

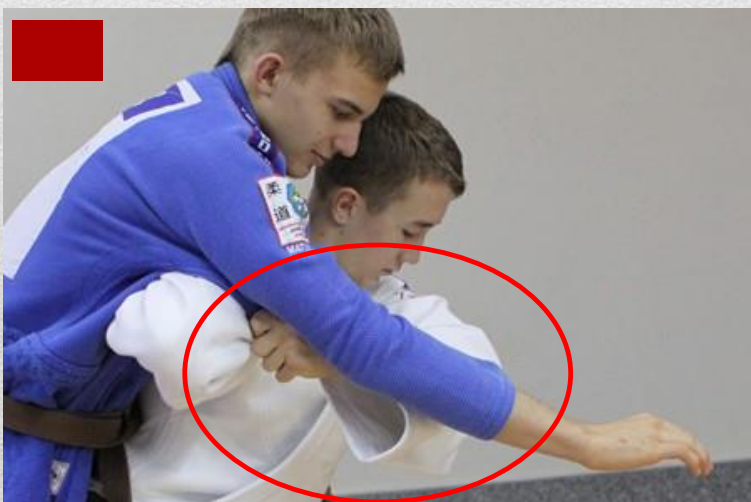


W trakcie rzutu z uchwytu górnego np. Koshi-guruma, Tori może puścić judogę.





Ze względu na bezpieczeństwo Uke (zagrożenie kontuzją stawu łokciowego) Tori musi w trakcie rzutu trzymać ręką wychylającą rękaw Uke poniżej łokcia.



Zakaz rzutów z uchwytów nieklasycznych (pierwszy raz upomnienie, kolejny raz shido):

- z uchwytu ręką wychylającą za kołnierz



→ Zagrożenie waki-gatame



Zakaz rzutów z uchwytów nieklasycznych (pierwszy raz upomnienie, kolejny raz shido):

- z uchwytu obejmującego za głowę





Zakaz rzutów z uchwytów nieklasycznych (pierwszy raz upomnienie, kolejny raz shido) :

- z uchwytów za rękaw lub rękawy
- z uchwytu obejmującego typu bear grip.

→ Zagrożenie waki-gatame





Zakaz rzutów z uchwytów nieklasycznych (pierwszy raz upomnienie, kolejny raz shido):

- z uchwytu na plecach i z góry za pas



Zakaz rzutów z uchwytów nieklasycznych (pierwszy raz upomnienie, kolejny raz shido):

- z uchwytu cross-grip
- z uchwytu jednostronnego





Wyjątek stanowi ipon-seoi-nage i o-goshi pod warunkiem że Tori trzyma rękaw.





Zakaz rzutów poświęcenia (pierwszy raz upomnienie, kolejny raz shido) typu:

- Tomoe-nage
- Sumi gaeshi
- Obi-tori-gaeshi





Zakaz rzutów poświęcenia (pierwszy raz upomnienie, kolejny raz shido) typu:

- Uki-waza
- Mak-ikomi
- Ura-nage





Zakaz rzutów z jednego lub dwóch kolan (pierwszy raz upomnienie, kolejny raz shido) typu:

- Seoi-nage (Seoi-otoshi)
- Kata-guruma (Kata-otoshi)



Nie dotyczy sytuacji gdy Tori podczas rzutu upada na kolana próbując wykonać prawidłowo technikę.

Głównym celem ograniczenia przepisów w grupie dzieci jest zapobieganie urazom i powstawaniem niebezpiecznych sytuacji spowodowanych dużą różnicą w poziomach wyszkolenia oraz w poziomach sprawności i rozwoju biologicznego dzieci

Seoi-nage (seoi-otoshi)



Tomoe-nage



Sumi-gaeshi



Obi-tori-gaeshi



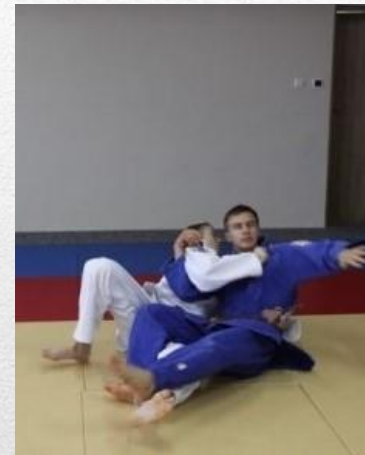


Kontrataki typu:

- tani-otoshi, yoko-guruma,
- uchi-mata-gaeshi

będą traktowane jako przejście do Ne-waza.

Nie ocenianie kontrataków powinno zwiększyć ilość wykonywanych przez dzieci akcji. Jednak sędzia nie powinien przerywać kontrataku aby „nie zabijać” u dzieci naturalnego odruchu obronnego.





Zakaz technik: kata-sankaku-gatame (gilotyna), kata-gatame, inne przejścia z naciskiem na kark - mate.





Technika sankaku-gatame i sankaku-jime jest niedozwolone. Jednak sędzia powinien pozwolić na pracę nogami w parterze gdy nie ma „zapinania” i ściskania nogami. Dozwolone jest przeprowadzenie akcji typu sankaku bez zapinania nóg.





Dodatkowe informacje dotyczące kategorii U12

- Obowiązują judogi koloru białego. Zaleca się aby góra judogi była wykonana z materiału plecionka o gramaturze nie wyższej niż 450g/m². Długość rękawów zgodnie z zasadami Sokuteiki
 - Trener może podpowiadać w trakcie walki. Nie może on jednak oceniać pracy sędziów i sugerować punktów, kary itp.
 - Rywalizacja powinna odbywać się w grupach co zagwarantuje dużą ilość walk. Przy większej ilości zawodników należy stosować system do dwóch przegranych.
 - Chroniąc dzieci przed „zbijaniem wagi” organizatorzy powinni tworzyć kategorie wagowe po zważeniu wszystkich zawodników tak aby różnica masy ciała pomiędzy zawodnikami w danej kategorii nie była większa niż 10%.
 - Organizatorzy mogą wprowadzać alternatywną punktację co wymusi dużą ilość akcji (np. walka do 5 pkt gdzie ippon - 2pkt, waza-ari -1 punkt, shido – 1pkt dla przeciwnika)
 - Sugerowane są dodatkowe formy rywalizacji: turnieje kata, tory sprawnościowe, sprawdziany gimnastyczne i motoryczne.
-