



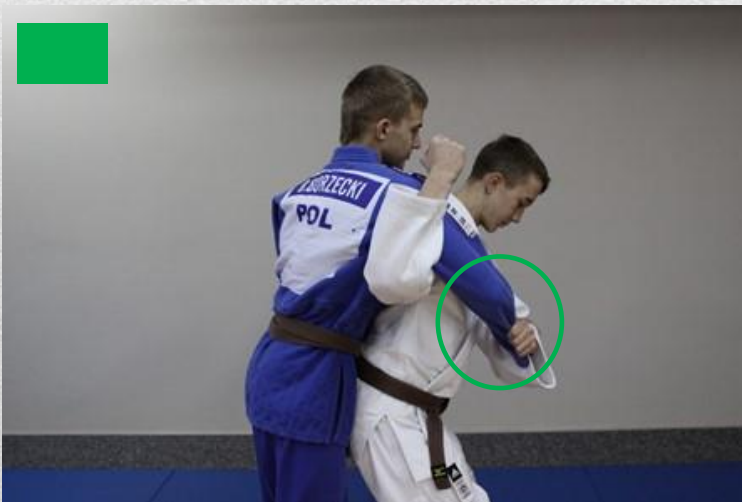
- Zgodnie z rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej opartymi na Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 2009r. judo można trenować od ukończenia 10 r.ż.
 - Osoby do lat 12 mogą brać udział wyłącznie w formach bezkontaktowych, których uprawianie lub rywalizacja odbywają się w postaci demonstracji 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:

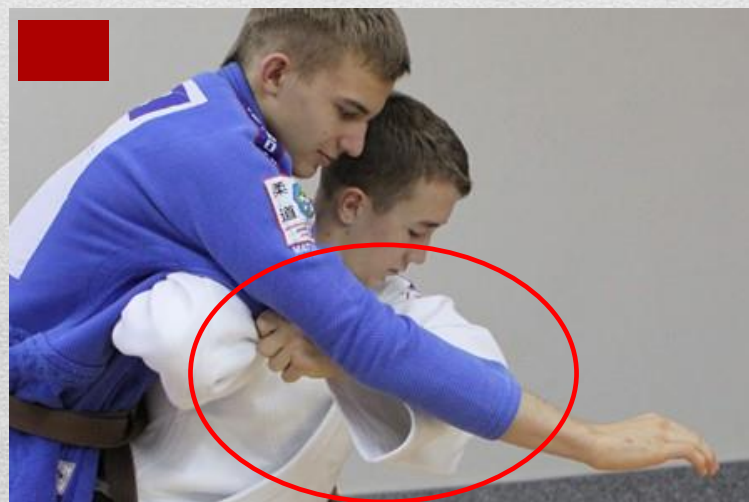
- **W trakcie rzutu obowiązuje uchwyt regularny: zawodnik rzucający musi trzymać ręką wychylającą za rękaw rzucanego, a drugą ręką po przeciwnej stronie głowy/ciała rzucanego (z wyj. Ipon-seoi-nage z rękawa)**
 - Rzuty z uchwytów nieregularnych: z kołnierza, z uchwytu jednostronnego, z rękawów, z cross-grip lub bear-grip powinny być natychmiast przerywane.
 - Zakaz rzutów poświęcenia w tym Ura-nage i Maki-komi.
 - Zakaz rzutów z jednego i dwóch kolan.
 - Kontrataki typu: Tani-otoshi, Yoko-guruma, Uchi-mata-gaeshi będą traktowane jako przejście do ne-waza. Nieocenianie kontrataków powinno zwiększyć ilość wykonywanych przez dzieci akcji. Sędzia nie powinien przerywać kontrataku aby „nie zabijać” u dzieci naturalnego odruchu obronnego.
 - Sędzia powinien karać i równolegle tłumaczyć na czym polega niedozwolona akcja. Sędziowie mają uczestniczyć w wychowaniu i kształtowaniu zawodników.
 - Należy zdecydowanie karać brak aktywności. Walka jest krótka (2 minuty) więc czas tzw. braku aktywności powinien być relatywnie krótszy. Sędzia powinien zachęcać zawodników do walki, poprzez karanie za brak aktywności, poprzez intonację głosu...
 - Należy 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 nieregularnego powinien zostać natychmiast przerwany jednak sędzia nie powinien ograniczać walki o uchwyt. Powinien zezwalać na łapanie kołnierzy, uchwytów z góry, uchwytów za rękawy, w ramach prowadzenia walki o uchwyt.
 - **Przepisy obowiązują od dnia 1.01.2017. Po roku zostanie przeprowadzona ewaluacja.**
-

W trakcie rzutu obowiązuje uchwyt regularny: zawodnik rzucający musi trzymać ręką wychylającą za rękaw rzucanego, a drugą ręką po przeciwnej stronie głowy/ciała rzucanego (z wyj. Ipon-seoi-nage). W sytuacji gdy Tori rozpoczął akcję prawidłowo jednak w trakcie rzutu puścił uchwyt (np. Koshi-guruma, Uchi-mata) sędzia powinien taką akcję ocenić.



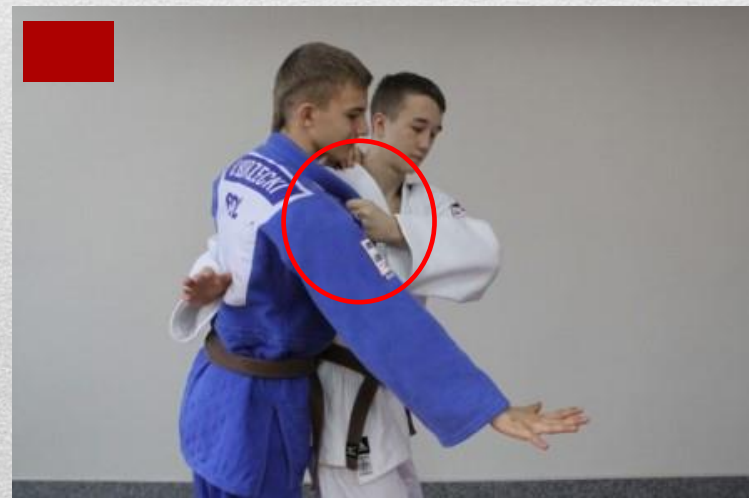


Ze względu na bezpieczeństwo Uke (zagrożenie kontuzją stawu łokciowego) Tori musi w trakcie rzutu trzymać ręką wychylającą rękaw Uke poniżej łokcia.



Zakaz rzutów z uchwytu nieregularnego (pierwszy raz upomnienie, kolejny raz shido):

- z uchwytu ręką wychylającą za kołnierz





Zakaz rzutów z uchwytu nieregularnego (pierwszy raz upomnienie, kolejny raz shido):

- z uchwytu obejmującego za głowę
- z uchwytu z góry za pas



Zakaz rzutów z uchwytu nieregularnego (pierwszy raz upomnienie, kolejny raz shido) :

- z uchwytu za rękaw lub rękawy
- z uchwytu obejmującego typu Bear-grip.

→ Zagrożenie waki-gatame



Zakaz rzutów z uchwytu nieregularnego (pierwszy raz upomnienie, kolejny raz shido):

- z uchwytu Cross-grip
- z uchwytu jednostronnego



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)



W sytuacji gdy Tori rozpoczął akcję prawidłowo jednak w trakcie rzutu upadł na kolana tracąc równowagę sędzia powinien taką akcję ocenić.

.



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

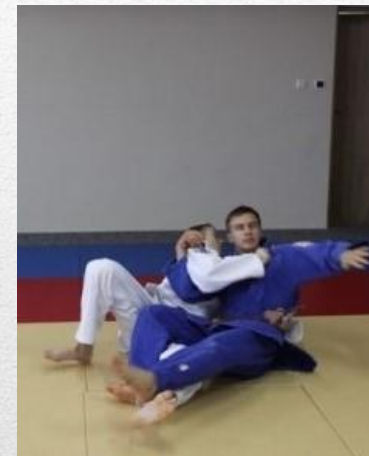




Kontrataki typu:

- Tani-otoshi, Yoko-guruma,
- Uchi-mata-gaeshi

będą traktowane jako przejście do Ne-waza. Sędzia nie powinien przerywać kontrataku aby „nie zabijać” u dzieci naturalnego odruchu obronnego. Nieocenianie kontrataków powinno zwiększyć ilość wykonywanych przez dzieci akcji..





Zakaz technik: Kata-sankaku-gatame (gilotyna), Kata-gatame, oraz przejść z naciskiem na kark - mate.



Techniki Sankaku-gatame i Sankaku-jime są niedozwolone. Jednak sędzia powinien pozwolić na pracę nogami w parterze gdy nie ma „zapinania” i ściskania nogami.





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
 - Czas walki: 2 minuty efektywny + 1 minuta Golden Score. W sytuacji remisu Hantei
 - 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%.
 - W celach szkoleniowych organizatorzy mogą wprowadzać alternatywną punktację która zwiększy ilość wykonywanych 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.
-