

## **REGLEMENT MINIMES**

Temps de combat

**3 minutes**

Osaekomi

**WAZA-ARI de 10 à 19 sec / IPPON 20 sec**

Temps de récupération

**6 minutes**

Décision OBLIGATOIRE

### **Ne Waza**

**SANKAKU : cette forme d'entrée est autorisée en renversement dans sa forme fondamentale, sans contrainte sur la nuque et en libérant les jambes au moment de l'immobilisation.**

**Les formes de retournement avec contrainte sur les cervicales sont interdites (exemple : forme dite "Reiter")**

Ces situations doivent être arrêtées dès la première tentative.

Interdiction des clés de bras et des étranglements

### **Pénalités**

Pas d'avertissement si faute :

SHIDO

le 3<sup>e</sup> SHIDO entraîne la disqualification  
**HANSOKU MAKE**

Sur les actions dangereuses (plonger la tête la première...) l'arbitre arrête le combat et disqualifie le compétiteur  
**HANSOKU MAKE**

**EXPLICATION DE LA FAUTE A CHAQUE FOIS**

### **Saisies**

**Saisie non installée ; les combattants cherchent à construire une garde fondamentale (revers/manche). Les attaques à 1 main seront autorisées dans la mesure où le résultat est immédiat (matte immédiat dans les cas inverses)**

**La garde croisée est interdite. Pas de garde unilatérale pour les formes sumi gaeshi et autres formes avec ceinture.**

Saisie en dessous de la ceinture :  
- Strictement interdite

### **Formes techniques**

**Interprétation des « makikomi » et des « sutemi » : si le combattant se jette au sol sans suffisamment de préparation et de déséquilibre ou si son mouvement est jugé dangereux, l'arbitre annoncera matte puis shido dès la première tentative et expliquera au judoka qu'il ne doit pas recommencer.**

Interdiction de se jeter dans le dos de l'adversaire en contre de Uchi-mata  
Pas de corps à corps sans résultat immédiat : l'arbitre doit annoncer "matte" rapidement