

Zasady Judo Adaptowanego EJU

EUROPEAN JUDO UNION

Rules for Adapted Judo

2025 – 2028

Tłumaczenie i opracowanie:

Prof. Elżbieta Urańska

Marek Tytonik

Wprowadzenie do Zasad Judo Adaptowanego EJU

Zasady Judo Adaptowanego EJU stanowią kompleksowe ramy organizacyjne, mające na celu ułatwienie integracji sportowców z niepełnosprawnościami w wydarzeniach organizowanych przez Europejską Unię Judo. Dokument ten podkreśla zaangażowanie EJU w tworzenie bezpiecznego, przyjaznego i sprawiedliwego środowiska dla wszystkich judoków, niezależnie od ich poziomu sprawności.

Regulamin Judo Adaptowanego został starannie dostosowany do Przepisów Walk Międzynarodowej Federacji Judo (IJF), uwzględniając jednocześnie szczególne modyfikacje odpowiadające zróżnicowanym potrzebom zawodników.

Judo Adaptowane nie tylko promuje zasady inkluzyjności i szacunku, ale również zapewnia uczestnikom możliwość aktywnego i pełnowartościowego udziału w rywalizacji sportowej. Dokument ten składa się z trzech kluczowych sekcji:

1. **Zasady obowiązujące w turniejach Judo Adaptowanego EJU,**
2. **Wytyczne dotyczące podziału zawodników i klasyfikacji,**
3. **Specyficzne przepisy regulujące Judo Kata Adaptowane.**

Każda sekcja zawiera szczegółowe instrukcje oraz kryteria, które wspierają sprawną organizację zawodów i umożliwiają uczciwą ocenę umiejętności sportowców.

Głównym celem Zasad Judo Adaptowanego EJU jest zapewnienie bezpieczeństwa, uczciwej rywalizacji oraz wartościowego doświadczenia sportowego dla wszystkich judoków. Dzięki przyjętym zasadom, turnieje Judo Adaptowanego EJU wspierają ducha wspólnoty, rozwój sportowy i osiągnięcie sukcesów, oferując przestrzeń, w której zawodnicy na różnych poziomach sprawności mogą się rozwijać. Dokument ten nie tylko opisuje techniczne aspekty dyscypliny, ale również podkreśla jej fundamentalne wartości, zapewniając, że judo pozostaje sportem dostępnym dla każdego.

Zasady Judo Adaptowanego dla Turniejów EJU

1. Wprowadzenie

1. Zasady Judo Adaptowanego mają na celu umożliwienie osobom z niepełnosprawnościami uczestnictwa w wydarzeniach organizowanych przez EJU w sposób bezpieczny, przyjemny i integracyjny.
2. Zasady te zostały opracowane w celu wspierania i promowania zawodów judo przeznaczonych dla sportowców z niepełnosprawnościami.
3. Regulamin Judo Adaptowanego jest zgodny z aktualnymi Przepisami Walk Międzynarodowej Federacji Judo (IJF) i zawiera adaptacje specyficzne dla EJU. Wszystkie pojedynki w ramach Judo Adaptowanego powinny odbywać się zgodnie z niniejszymi zasadami, uwzględniając wprowadzone modyfikacje, aby zapewnić wszystkim judokom wartościowe doświadczenie sportowe.
4. W przypadku braku jednoznacznej regulacji w niniejszym dokumencie, obowiązują przepisy IJF.
5. Przypisy do tekstu mają na celu wyjaśnienie i doprecyzowanie głównych zapisów regulaminu.
6. Zasady oznaczone symbolem (**) są opcjonalne i mogą być modyfikowane według uznania organizatora zawodów. Należy jednak poinformować o tych zmianach uczestników, np. w zaproszeniu, regulaminie turnieju lub podczas warsztatów podziału zawodników przed zawodami.
7. Niniejszy regulamin został opracowany z myślą o bezpieczeństwie i dostosowaniu poziomu rywalizacji do możliwości zawodników biorących udział w zawodach.
8. Zasady Judo Adaptowanego wchodzi w życie na początku 2025 roku. Kolejna planowana aktualizacja regulaminu przewidziana jest na koniec 2028 roku, chyba że wcześniej zajdzie konieczność wprowadzenia zmian.

2. Postanowienia ogólne

1. Walki Judo Adaptowanego są prowadzone przez sędziego posiadającego co najmniej najwyższą licencję krajową.
2. Na formularzach zgłoszeniowych zawodników rozróżnia się walki w pozycji stojącej (*Tachi-shisei*) i w parterze (*Ne-shisei*). Ostateczna decyzja dotycząca kategorii zawodnika jest podejmowana przez Głównego Eksperta ds. Podziału Zawodników EJU podczas sesji klasyfikacyjnej przed zawodami.
3. Wstępna klasyfikacja zawodników jest oparta na danych zawartych w formularzu zgłoszeniowym do zawodów. Może ona być przeprowadzona przez przedstawiciela federacji/klubu lub na podstawie wcześniejszych startów zawodnika w turniejach.
4. W przypadkach nieobjętych regulaminem, decyzję podejmuje sędzia główny i/lub dyrektor turnieju, kierując się zasadami integracji, zapewnienia możliwości uczestnictwa oraz zachowania ducha fair play. Wszystkie takie decyzje są ostateczne.
5. Jeśli w trakcie walki sędzia uzna, że bezpieczeństwo któregokolwiek z zawodników jest zagrożone, przerwie pojedynek i podejmie odpowiednie działania korygujące.
6. Walki sędziowane są przez trzyosobowy skład sędziowski: jeden sędzia na macie oraz dwóch sędziów stolikowych, siedzących przy stole sędziowskim lub w pobliżu maty. Gdziekolwiek jest to możliwe, należy korzystać z systemu CARE, a sędzia na macie powinien być połączony radiowo z pozostałymi członkami zespołu sędziowskiego.
7. W przypadku łączenia zawodników z różnych poziomów judo, obowiązują zasady dla niższego poziomu.
8. (***) Czas trwania walk dla kategorii L1-L2 (U15) oraz L3-L4-L5 (U15) i O15, a także czas dogrywki (*Golden Score – GS*), może być dostosowany przez organizatora turnieju w zależności od przebiegu zawodów, możliwości zawodników oraz zgodnie z wymaganiami turniejów **EJU Get Together Tournaments**.

*Za każdym razem, gdy w regulaminie mowa jest o poziomach judo, odnosi się to do **poziomu umiejętności zawodników**, a nie ich stopnia (*kyu/dan*).*

3. Podział zawodników i klasyfikacja

Głównym celem podziału zawodników jest **bezpieczeństwo**. Judo jest sportem bezpiecznym pod warunkiem, że przeciwnicy są na zbliżonym poziomie umiejętności. Aby zapewnić równy poziom rywalizacji, stosuje się podział zawodników oraz oceny ich umiejętności na macie (*judo mat-based assessments*), co pozwala na ochronę wszystkich uczestników.

Wiedza i doświadczenie trenerów oraz organizatorów technicznych zawodów wspólnie przyczyniają się do prawidłowego ustalenia poziomów, co ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i bezpieczeństwa sportowców.

System Klasyfikacji Funkcjonalnej składa się z **5 poziomów** i ocenia zawodników pod kątem:

- zdolności percepcyjnych,
- siły,
- szybkości,
- determinacji do walki,
- ogólnych umiejętności judo.

Podział zawodników odbywa się na podstawie następujących kryteriów:

1. **Umiejętności judo** (zgodnie z opisem w sekcji 3.1),
2. **Wagi**,
3. **Płci**,
4. **Wiek** – w kategorii **poniżej 15 lat (U15)** różnica wieku pomiędzy zawodnikami nie powinna przekraczać 3 lat,
5. **Możliwości łączenia kategorii płciowych** – w poziomach **L4 i L5 (zarówno U15, jak i O15)** dopuszcza się walki mieszane **wyłącznie w Ne-shisei**, jeżeli analiza podziału zawodników wykaże, że zapewni to równorzędne warunki rywalizacji.

3.1 Poziomy rywalizacji – Klasyfikacja

1. **Poziom 1** – Judoka rywalizujący na tym poziomie jest w stanie walczyć (*shiai*) z zawodnikiem pełnosprawnym na poziomie rekreacyjnym lub sportowym. Jest szybki, silny i ma doskonały refleks. Wyróżnia się bardzo dobrą intuicją w judo oraz umiejętnością strategicznego myślenia. Rozumie zasady i cel rywalizacji sportowej, a jego poziom umożliwia udział w **krajowych oraz regionalnych turniejach judo** dla zawodników pełnosprawnych.
2. **Poziom 2** – Judoka może rywalizować (*shiai*) lub trenować (*randori*) z zawodnikiem pełnosprawnym na poziomie rekreacyjnym. Rozumie zasady i cel rywalizacji oraz jest zdolny do udziału w **lokalnych turniejach** przeznaczonych dla zawodników pełnosprawnych. Jest szybki i silny, ale jego refleks jest umiarkowany – często reaguje z opóźnieniem na sytuacje podczas walki. Posiada dobrą intuicję judo, jednak może mieć trudności z przetwarzaniem złożonych instrukcji.

3. **Poziom 3** – Judoka może uczestniczyć w **swobodnym i kontrolowanym randori** z zawodnikiem pełnosprawnym na poziomie rekreacyjnym. Jest stosunkowo szybki i silny oraz posiada umiarkowany refleks. Strategia walki u zawodników na tym poziomie często opiera się na **powtarzaniu tej samej techniki wielokrotnie**. Judoka ten bierze udział głównie w **zawodach judo adaptowanego**, rywalizując z przeciwnikami o podobnym poziomie umiejętności.
4. **Poziom 4** – Judoka może rywalizować z przeciwnikiem o **tym samym lub zbliżonym poziomie umiejętności**. Jest zdolny do udziału w **treningach i zawodach adaptowanych**. Często wymaga wsparcia i wskazówek podczas walki, ale rozumie większość zasad oraz cel rywalizacji sportowej. Jego refleks wymaga dalszego rozwijania. Typowa strategia zawodnika na tym poziomie opiera się na **rzucie przeciwnika, po którym następuje osae-komi (trzymanie w parterze)**
5. **Poziom 5** – Judoka może rywalizować wyłącznie z przeciwnikiem o **tym samym poziomie umiejętności**. Zawodnicy na tym poziomie uczestniczą w **specjalistycznych treningach oraz zawodach adaptowanych**. Aby zapewnić im możliwość aktywnego udziału, walki mogą wymagać dostosowania zasad. Judoka na tym poziomie może być **bardzo silny, ale jednocześnie pasywny i reagować z opóźnieniem**, co może stanowić wyzwanie dla jego bezpieczeństwa. Dlatego zawodnicy tej klasy mogą zostać **skierowani do rywalizacji wyłącznie w Ne-shisei (parterze)**. Wymagają również **stałego wsparcia trenera**, który będzie ich motywował i prowadził przez walkę. Gdy znajdują się w **osae-komi**, ich reakcja obronna może być bardzo opóźniona i trwać długo.

Wszystkie wyjątki od powyższych zasad powinny być omawiane podczas procesu podziału zawodników (divisioning) i wymagają zatwierdzenia przez trenerów.

Rywalizacja między judokami z różnych poziomów

Judoka może rywalizować w swojej własnej kategorii poziomu lub w kategorii bezpośrednio wyższej lub niższej.

- **Judoka poziomu 1** może walczyć z judoką poziomu 2.
- **Judoka poziomu 2** może walczyć z judoką poziomu 1 oraz poziomu 3.
- **Judoka poziomu 3** może walczyć z judoką poziomu 2 oraz poziomu 4.
- **Judoka poziomu 4** może walczyć z judoką poziomu 3 oraz poziomu 5.
- **Judoka poziomu 5** może walczyć z judoką poziomu 4.

✦ **W przypadku łączenia zawodników z różnych poziomów, obowiązują zasady dla niższego poziomu!**

Dodatkowe kryteria podziału zawodników

✦ Waga

- W poziomach **1 i 2** stosuje się standardową klasyfikację wagową IJF.
- W przypadku łączenia grup **dopuszcza się różnicę masy ciała do 5%**.
- W poziomach **3, 4 i 5** kryteria podziału obejmują nie tylko wagę, ale również **doświadczenie i umiejętności**. W tych kategoriach stosuje się **bardziej elastyczne podejście do łączenia zawodników**, aby zapewnić wyrównaną i wartościową rywalizację.

✦ Płeć

- Podział na **kobiety i mężczyzn** obowiązuje w standardowych kategoriach.

✦ Wiek

Zawodnicy są podzieleni na **dwie kategorie wiekowe**:

- **Poniżej 15 lat (U15)** – minimalny wiek uczestnika to **9 lat**.
- **Powyżej 15 lat (O15)** – do **21. roku życia**.

✦ **W każdej grupie wiekowej różnica wieku pomiędzy zawodnikami nie powinna przekraczać 3 lat.**

Jeśli różnica wieku jest większa, zawodnik może zostać przesunięty do innego poziomu, po wcześniejszych konsultacjach z trenerami.

3.3 Podział zawodników na turniejach EJU

Proces **podziału zawodników (divisioning)** jest kluczowym elementem każdego turnieju **Judo Adaptowanego EJU** i odbywa się **dzień przed zawodami**.

✦ Obowiązkowy udział

Każdy uczestnik **musi** wziąć udział w procesie podziału zawodników. **Brak obecności uniemożliwia start w zawodach następnego dnia**. Obowiązkiem organizatora jest zapewnienie, że wszyscy zawodnicy **przejdą przez proces podziału**.

✦ Cel podziału

Aby dopasować zawodników do ich rzeczywistego poziomu umiejętności, **proces podziału określa indywidualne poziomy judo**, zapewniając zarówno **bezpieczeństwo**, jak i **uczciwą rywalizację**.

✦ Ocena umiejętności na macie

Ostatecznym etapem klasyfikacji jest **specjalistyczna ocena umiejętności na macie**, pozwalająca na dokładne określenie poziomu sportowego każdego zawodnika. Jest to obowiązkowa część turniejów **Judo Adaptowanego EJU** i musi zostać przeprowadzona **przed rozpoczęciem zawodów**.

◆ **Judocy może zmieniać poziomy między turniejami**, co oznacza, że ich klasyfikacja nie jest stała i może różnić się w zależności od zawodów.

✦ **Kto odpowiada za proces podziału?**

Za prawidłowy przebieg podziału zawodników odpowiada **Oficjalny Ekspert Judo Adaptowanego EJU (Head Divisioner)**, który nadzoruje całą procedurę.

3.4 Odpowiedzialność organizatora

Aby zapewnić **równość i bezpieczeństwo wszystkich uczestników**, organizator turnieju, we współpracy z trenerami, jest odpowiedzialny za stworzenie **sprawiedliwych i odpowiednio zrównoważonych grup i kategorii**.

4. Pozycje startowe

Określanie pozycji startowej

1. **Dyrektor turnieju** określa właściwą pozycję startową dla każdej walki na podstawie **procesu podziału zawodników (divisioning)** oraz informacji zawartych w formularzu zgłoszeniowym. Może ona zostać ponownie oceniona przez **sędziego głównego na macie**, jeśli stabilność zawodnika budzi wątpliwości.
2. **Sędzia ma prawo zmienić pozycję startową walki** – z *Tachi-shisei* (pozycja stojąca) na *Ne-shisei* (pozycja parterowa), jeśli uzna, że zawodnik **nie jest w stanie bezpiecznie walczyć w Tachi-shisei**.
3. W walkach rozgrywanych **wyłącznie w Ne-shisei**, techniki przechylania, które powodują, że uke łąduje na boku lub plecach, będą **punktowane**. Jeśli uke znajduje się w pozycji leżącej na brzuchu, nie musi odrywać się od powierzchni maty, aby akcja została oceniona.
✦ **Sędziowie powinni oceniać te techniki zgodnie z przepisami IJF**, uwzględniając jednak, że ich wykonanie w parterze może nie osiągnąć pełnej szybkości, siły i impaktu typowego dla rzutów *Tachi-waza*.

4.1 Tachi-shisei (pozycja stojąca)

W *Tachi-shisei* istnieją **dwie możliwe pozycje startowe**:

1. **Standardowa pozycja** zgodna z regulaminem turniejów IJF.
2. Jeśli **jeden lub obaj zawodnicy mają ograniczoną percepcję wzrokową lub są niewidomi**, asystent/trener/sędzia pomaga im wejść na matę zgodnie z protokołem turniejowym i przekazuje ich sędziemu w celu wykonania **Kumi-kata (uchwyty startowego)**.
 - Judocy **nie mogą zmieniać chwytu** aż do momentu, gdy sędzia ogłosi *Hajime* (rozpoczęcie walki).
 - Judocy widzący **nie mogą całkowicie puścić uchwytu Kumi-kata** podczas rozpoczęcia walki.

3. W **poziomach 3, 4 i 5**, sędzia może **utrzymać Kumi-kata jako pozycję początkową**, jeśli:
 - a. Jeden lub obaj zawodnicy **unikają Kumi-kata**, lub
 - b. Jeden lub obaj zawodnicy **nie są w stanie poprawnie zająć pozycji Kumi-kata**.
4. **Sędzia może zmienić pozycję walki z Tachi-shisei na Ne-shisei** w trakcie walki, jeśli uzna, że zawodnik nie jest w stanie bezpiecznie kontynuować walki w pozycji stojącej.
 - o Zawodnik, który przyczynił się do tej decyzji, będzie walczył w **Ne-shisei do końca turnieju**.

4.2 Ne-shisei (pozycja parterowa)

W *Ne-shisei* pozycja startowa może się różnić i obejmować: **kłęczenie, siedzenie lub leżenie na brzuchu**, z możliwością rozpoczęcia walki od **podstawowego uchwytu Kumi-kata**.

✦ **Sędziowie otrzymują przed walką instrukcje dotyczące właściwej pozycji dla zawodników.**

1. Judoka **wchodzi na pole walki** – jeśli jest to konieczne, może być wspierany przez **asystenta, trenera lub sędziego**. Następnie wykonuje **ukłon w odległości około dwóch metrów**, po czym sędzia ogłasza *Hajime* (rozpoczęcie walki).
2. Walki w *Ne-shisei* odbywają się **wyłącznie w pozycji parterowej**, ponieważ przynajmniej jeden z zawodników **nie jest w stanie bezpiecznie walczyć w Tachi-shisei**.
3. W przypadku **pozycji kłęczącej**, jeśli którykolwiek z zawodników **nie może używać jednej nogi jako podparcia**, jego przeciwnik również **nie może z niej korzystać**.
4. Jeśli którykolwiek z zawodników **nie może walczyć w pozycji kłęczącej**, walka rozpoczyna się **z pozycji siedzącej**.
 - o W tej sytuacji zawodnicy **siedzą obok siebie, zwrócenie w przeciwnych kierunkach** i trzymają się w **podstawowym uchwycie Kumi-kata**.
5. Jeśli którykolwiek z zawodników **nie może walczyć w pozycji siedzącej**, obaj zawodnicy rozpoczynają walkę **leżąc naprzeciw siebie**, trzymając się w **podstawowym uchwycie Kumi-kata**.
6. Intencja walki w *Ne-shisei* **musi być określona w formularzu zgłoszeniowym**.
7. **Techniki przechylania** prowadzące do upadku uke na plecy **będą punktowane zgodnie z regulaminem IJF**.
 - o **Uke nie musi odrywać się od maty**, aby akcja została uznana za skuteczną.
 - o W *Ne-shisei* **dozwolone jest użycie ręki poniżej pasa**.
8. **Uke nie może zdobywać punktów, będąc w pozycji Osae-komi (trzymanie w parterze)**.

✦ **Uwaga:**

Walka w Ne-waza rozpoczyna się od podstawowego uchwytu Kumi-kata, jeśli jest to konieczne dla jednego lub obu zawodników.

- **Podstawowy Kumi-kata** oznacza **chwyt za poły judogi jedną ręką oraz za rękaw drugą ręką**, dostosowany do możliwości zawodników.

Odległość początkowa może zostać **zmniejszona**, jeśli zawodnik **ma trudności z poruszaniem się**.

5. Działania zabronione

Oprócz działań zabronionych zgodnie z oficjalnymi przepisami judo, w **Judo Adaptowanym** zabrania się również wykonywania następujących technik na wszystkich poziomach:

1. Wszystkie formy i warianty:

- a) **Sutemi-waza** (rzuty poświęcenia),
- b) **Kansetsu-waza** (dźwignie na stawy),
- c) **Shime-waza** (duszenia),
- d) **Techniki Sankaku** (*wejście do Sankaku w celu przewrócenia przeciwnika jest dozwolone, ale bez krzyżowania nóg – tylko dla poziomów L1 i L2, zarówno U15, jak i O15*),
- e) **Wykorzystania głowy (Tori lub Uke) w technikach ataku lub obrony**, zgodnie z interpretacją IJF.

2. Wszystkie rzuty, w których kontakt z matą następuje głównie przez jedno lub oba kolana.

3. Wszelkie działania polegające na wywieraniu nacisku na głowę, szyję lub gardło przeciwnika.

- Na poziomach **1 i 2 dopuszczalne jest** ułożenie otwartej dłoni skierowanej w dół do maty pod głową Uke (np. w trzymaniu **Kesa-gatame**).

Zakazane działania w Tachi-shisei (pozycji stojącej):

- a) **Chwytywanie przeciwnika wokół głowy lub szyi** (*Kumi-kata*).
- Podczas chwytania za bark lub obojczyk **ręka nie może przekroczyć środkowej linii pleców przeciwnika**.

Zakazane działania w Ne-shisei (pozycji parterowej):

- a) **Popychania przeciwnika do tyłu w pozycji klęczącej**.
- b) **Natychmiastowego puszczenia Kumi-kata po Hajime**, w walkach rozpoczynanych z modyfikowanej pozycji startowej.
- c) **Podnoszenia kolana w celu uzyskania przewagi w pozycji walki**, jeśli uzgodniono, że nie jest to dozwolone.

Kary

- Za wszystkie zabronione działania sankcje będą różne w zależności od poziomu zawodnika:**
 - Judocy poziomu 1 i 2** – zostaną poinformowani o naruszeniu zasad i **ukarani zgodnie z przepisami**.
 - Judocy poziomu 3, 4 i 5** – otrzymają **werbalne ostrzeżenie**. Jeśli naruszenie powtórzy się, sędzia ponownie wyjaśni błąd i nałoży odpowiednią karę.
- Działania zabronione będą karane Shido.**
- Działania sprzeczne z duchem judo będą karane Hansoku-make** (dyskwalifikacja) w celu ochrony zawodników.
- Trzecia kara Shido skutkuje Hansoku-make.**
 - Na poziomach 3, 4 i 5 należy unikać Hansoku-make, aby nie zniechęcać zawodników do dalszej rywalizacji.
- Shido w walkach poziomów 3, 4 i 5 nie są brane pod uwagę przy ustalaniu wyniku.**
 - Jeśli nie padną punkty techniczne lub wynik jest równy po zakończeniu regulaminowego czasu walki, sędzia wyłoni zwycięzcę, kierując się kryteriami Hantei (subiektywna ocena przebiegu walki).

6. Kontuzje

- Nie ma ograniczenia co do liczby interwencji medycznych w przypadku tej samej kontuzji** – zawodnik może otrzymać pomoc tyle razy, ile jest to konieczne.
- Jeśli sędzia uzna, że **trener lub asystent powinni udzielić pomocy zawodnikowi**, mogą oni wejść na pole walki w celu udzielenia wsparcia.
- W każdej sytuacji, gdy **sędzia lub dyrektor turnieju uzna, że bezpieczeństwo któregokolwiek z zawodników jest zagrożone**, zostaną podjęte odpowiednie działania korygujące w celu ochrony zdrowia sportowców.

7. Judogi i pomoce wspomagające

- Pomoce wspomagające** to wszystkie elementy wyposażenia poza **standardowym strojem judo (judogi)**, zgodnie z przepisami IJF dotyczącymi turniejów.
- Judogi** powinno być dostosowane do fizycznych ograniczeń zawodnika, ale nie może utrudniać przeciwnikowi wykonywania prawidłowych technik judo.
- Noszenie białych skarpet w Ne-shisei jest dozwolone ze względów medycznych.**
Dopuszcza się skarpetki z gumowymi wypustkami zapewniającymi lepszą przyczepność.
- Koszulka pod judogą:**
 - Kobiety** muszą nosić prostą białą koszulkę z okrągłym dekoltem.
 - Mężczyźni** mogą nosić prostą białą koszulkę pod judogą.
- Dopuszcza się noszenie ochraniacza na zęby (mouthguard)** w kolorze białym lub przezroczystym.
- Pomoce wspomagające** muszą być bezpieczne zarówno dla ich użytkownika, jak i przeciwnika.
 - Nie mogą zawierać twardych elementów ani sztywnych powierzchni – ostateczna decyzja w tej sprawie należy do sędziego głównego.

7. **Pomoce nie mogą dawać zawodnikowi nieuzasadnionej przewagi ani utrudniać walki przeciwnikowi.**
 - **Okulary nie mogą mieć twardych powierzchni i muszą przylegać do twarzy.**
 - **Okulary sportowe są dozwolone po uzyskaniu zgody dyrektora turnieju, pod warunkiem, że nie stanowią zagrożenia dla żadnego z zawodników.**

8. Coaching (Kibicowanie i wsparcie trenerskie)

1. **Dla judoków poziomów 1 i 2** – akredytowani trenerzy i opiekunowie mogą udzielać wskazówek **tylko w przerwach między komendami Mate i Hajime**, zgodnie z przepisami IJF.
2. **Dla judoków poziomów 3, 4 i 5** – trenerzy i opiekunowie **mogą udzielać wskazówek przez całą walkę.**
3. **Dla judoków poziomów 3, 4 i 5**, a także dla **mniej doświadczonych zawodników**, trenerzy, opiekunowie i sędziowie mogą udzielać wsparcia i motywować zawodników podczas walki.

Wytyczne dotyczące podziału zawodników w turniejach Judo Adaptowanego EJU

1. Wprowadzenie

✦ **Proces podziału zawodników (divisioning)** jest kluczowym elementem każdego turnieju Judo Adaptowanego EJU i odbywa się dzień przed zawodami.

- **Obowiązkowy udział** – Każdy uczestnik **musi przejść przez proces podziału**, w przeciwnym razie **nie będzie dopuszczony do zawodów następnego dnia**.
- **Odpowiedzialność organizatora** – Organizator zawodów **musi zapewnić**, że wszyscy uczestnicy zostali prawidłowo sklasyfikowani.

✦ **Cel podziału zawodników**

Proces ten umożliwia **dopasowanie zawodników do ich rzeczywistego poziomu judo**, co zapewnia **bezpieczeństwo i rzetelność rywalizacji**.

✦ **Ocena umiejętności na macie**

Ostatecznym etapem klasyfikacji jest **specjalistyczna ocena umiejętności na macie**, która pozwala dokładnie określić poziom zawodnika. Jest to **obowiązkowy element turnieju** i musi być przeprowadzony **przed rozpoczęciem zawodów**.

✦ **Zmiany poziomu na różnych turniejach**

Poziom judoki może **zmieniać się w zależności od turnieju**, ponieważ ocena umiejętności jest **dynamiczna i dostosowana do aktualnej dyspozycji zawodnika**.

✦ **Kto odpowiada za podział zawodników?**

Proces podziału jest nadzorowany przez **Oficjalnego Eksperta Judo Adaptowanego EJU (Head Divisioner)**, który czuwa nad prawidłowym przebiegiem klasyfikacji.

2. Wstępne kroki w organizacji podziału zawodników

✦ **Zawodnicy z doświadczeniem** zazwyczaj znają swój **poziom judo** i wpisują tę informację w **formularzu zgłoszeniowym**.

✦ **Formularz zgłoszeniowy musi zawierać następujące dane:**

- ✓ **Data urodzenia**
- ✓ **Waga**
- ✓ **Informacja, czy zawodnik będzie walczył w Tachi-shisei (pozycja stojąca) czy Ne-shisei (parter)**
- ✓ **Stopień judo (Kyu/Dan)**
- ✓ **Rodzaj niepełnosprawności**

Te informacje pomagają organizatorom **wstępnie przypisać zawodników do odpowiednich grup**, zanim przejdą przez **ocenę na macie**.

Dodatkowe informacje dla nowych zawodników

✦ Nowi judocy powinni dostarczyć informacje o swoim wcześniejszym doświadczeniu w zawodach, np. czy jest to ich pierwszy turniej.

✦ Organizator turnieju analizuje wszystkie zgłoszone dane i wstępnie przypisuje zawodników do odpowiednich grup lub kategorii na podstawie dostarczonych informacji.

2.1. Przesłanie planu podziału zawodników

✦ Po zakończeniu rejestracji organizator turnieju jest zobowiązany do przekazania planu podziału zawodników do EJU.

Plan ten musi zawierać:

1. Harmonogram ocen na macie

- Ocena każdej grupy nie powinna przekraczać 1 godziny.
- Dla zawodników z poziomów 3, 4 i 5 czas oceny może być skrócony do 45 minut ze względu na ograniczenia wynikające z niepełnosprawności i kondycji fizycznej.

2. Sesje bezpieczeństwa na macie

- Obowiązkowe są dwie sesje podziału zawodników, aby zapewnić bezpieczeństwo i umożliwić rzetelną ocenę wizualną.
- Zasada „Przestrzeń = Bezpieczeństwo” powinna być przestrzegana w trakcie klasyfikacji.

Priorytet oceny

✦ Proces podziału zawodników powinien być realizowany w następującej kolejności:

1 Najpierw oceniani są zawodnicy poziomów 3, 4 i 5.

- Pozwala to zawodnikom z poziomu 3, którzy zaprezentują wyższe umiejętności, przejść do poziomu 2.

2 Po nich oceniani są zawodnicy poziomów 1 i 2.

✦ Zawodnicy z niepełnosprawnością wzrokową (VI – Visually Impaired) muszą uczestniczyć w procesie podziału, ponieważ istnieje możliwość ich łączenia z zawodnikami innych poziomów.

✦ Jeśli liczba uczestników jest zbyt duża, podział zawodników może być przeprowadzony w trzech oddzielnych sesjach, aby zapewnić dokładność oceny.

Przykładowy harmonogram podziału zawodników

✦ Sobota – dzień przed zawodami

CZAS	PROGRAM	MIEJSCE
15:00 – 16:00	Rejestracja i ważenie zawodników L3, L4, L5	Miejsce zawodów
16:00 – 17:00	Podział zawodników (divisioning) L3, L4, L5	Miejsce zawodów
16:00 – 17:00	Rejestracja i ważenie zawodników L1, L2, VI	Miejsce zawodów
17:00 – 18:00	Podział zawodników (divisioning) L1, L2, VI	Miejsce zawodów
18:00 – 19:00	Losowanie kategorii (Draw)	Miejsce zawodów
18:00 – 19:00	Spotkanie sędziów (trenerzy mile widziani)	Miejsce zawodów

✦ Uwagi:

- Rejestracja i ważenie odbywa się osobno dla poziomów 3-5 oraz 1-2 i zawodników z niepełnosprawnością wzrokową (VI).
- Podział zawodników jest przeprowadzany po rejestracji danej grupy.
- Losowanie kategorii oraz spotkanie sędziów odbywa się po zakończeniu całego procesu klasyfikacji.
- Trenerzy mogą uczestniczyć w spotkaniu sędziów, aby zapoznać się z decyzjami dotyczącymi klasyfikacji i przepisów obowiązujących podczas turnieju.

Aktualizacja harmonogramu podziału zawodników

✦ Po zatwierdzeniu harmonogramu podziału przez EJU, wszelkie zmiany w stosunku do pierwotnego planu zawartego w dokumentacji zawodów muszą zostać zaktualizowane przez EJU.

✦ Zaktualizowany harmonogram zostanie opublikowany:

- ✓ W kalendarzu wydarzeń EJU,
- ✓ Na kanale Telegram Judo Adaptowanego EJU.

✦ Rekomendacja:

- Sesja podziału zawodników powinna odbywać się w sobotę, jeśli zawody zaplanowano na niedzielę.
-

2.2. *Udział trenerów w procesie podziału zawodników*

✦ **Zaangażowanie trenerów jest kluczowe** dla prawidłowego przebiegu podziału zawodników.

- Ta informacja powinna zostać **wskazana w regulaminie turnieju**.

✦ **Po zakończeniu rejestracji** organizator turnieju musi **skontaktować się z trenerami** i przypisać **pięciu sub-dywizjonerów**, którzy będą odpowiedzialni za nadzorowanie podziału zawodników na określonych poziomach:

✓ **Poziom 5 wymaga dwóch sub-dywizjonerów** ze względu na jego złożoność.

✓ **Sub-dywizjonerzy wspierają Głównego Eksperta ds. Podziału Zawodników EJU (Head Divisioner) podczas oceny zawodników.**

✦ **Lista sub-dywizjonerów i ostateczny plan podziału musi zostać przesłany do EJU najpóźniej 10 dni przed turniejem.**

✦ **Kto może zostać sub-dywizjonerem?**

- Idealnie powinni to być **trenerzy, którzy brali już udział w turniejach EJU Get Together** i są zaznajomieni z procesem podziału zawodników.

2.3. *Narzędzia wspierające proces podziału zawodników*

✦ **Aby usprawnić proces podziału zawodników**, organizator turnieju może przygotować **kolorowe pasy** do oznaczania poziomu judoków podczas oceny na macie.

✓ **Przykładowe oznaczenia:**

- **Niebieski pas** – Poziom 1,
- **Biały pas** – Poziom 2,
- (inne kolory mogą być zastosowane w zależności od organizatora).

✦ **Rekomendacja:**

- **Judocy powinni posiadać numery startowe** na plecach z **nazwiskiem i kodem kraju**, co ułatwi identyfikację na macie podczas oceny.

3. Procedura rejestracji i ważenia zawodników

3.1. *Rejestracja*

✦ Wymóg obecności klubu:

- **Każdy klub musi oddelegować przynajmniej jedną osobę** na rejestrację, aby potwierdzić zgłoszenia wszystkich zawodników.
- **Spóźnienie lub brak obecności** może skutkować **wykluczeniem zawodników** z losowania i zawodów.
- **W przypadku nieprzewidzianych opóźnień**, klub **musi natychmiast skontaktować się z organizatorem turnieju oraz EJU.**

✦ Akredytacja:

- Liderzy drużyn są zobowiązani do **podpisania formularza wyłączenia odpowiedzialności EJU Adapted Judo (EJU Adapted Judo Disclaimer Form)** w celu **zakończenia procesu rejestracji.**

3.2. Procedura ważenia zawodników

✦ Po zakończeniu rejestracji i potwierdzeniu obecności wszystkich zgłoszonych zawodników, **wszyscy uczestnicy muszą przejść procedurę ważenia.**

✦ **Organizator turnieju** jest odpowiedzialny za **porównanie rzeczywistej wagi zawodnika z wagą podaną w formularzu zgłoszeniowym.**

Ważenie zawodników z niepełnosprawnościami ruchowymi i użytkowników wózków inwalidzkich

- **Zawodnicy mogą być ważeni z pomocą trenera lub osobistego asystenta.**
- Jeśli asystent **stoi na wadze razem z zawodnikiem**, końcowy pomiar wagi oblicza się **poprzez odjęcie wagi asystenta** od wyniku całkowitego.

3.3. Najlepsze praktyki ułatwiające podział zawodników

✦ **Aby uprościć proces podziału, organizatorzy mogą wdrożyć następujące rozwiązania:**

1. Kolorowe pasy oznaczające poziomy judo

- ✓ Jeśli organizator stosuje **kolorowe pasy do identyfikacji poziomów**, powinien rozdać **odpowiednią liczbę pasów** każdemu klubowi **podczas rejestracji** (zgodnie z poziomami wskazanymi w formularzu zgłoszeniowym).
- ✓ Dzięki temu **wszyscy judocy przychodzą na podział już z odpowiednim kolorem pasa**, co **minimalizuje opóźnienia** podczas procesu oceny.

2. Organizacja mat według poziomów

- ✓ Każda mata powinna być **przeznaczona dla konkretnego poziomu umiejętności judo**.
- ✓ Przed każdą matą należy umieścić **stół z listą wstępnie przypisanych zawodników do danej grupy**, aby trenerzy mogli na bieżąco przeglądać przydziały zawodników.

3. Karty informacyjne zawodników

✓ Organizatorzy powinni przygotować **indywidualne karty informacyjne dla każdego zawodnika**, zawierające:

- **Imię i nazwisko**,
- **Klub/Kraj**,
- **Wagę podaną w formularzu zgłoszeniowym**,
- **Rzeczywistą wagę (zmierzoną podczas ważenia)**,
- **Przypisany poziom judo**.

✓ Przed rozpoczęciem podziału zawodników, karty powinny być **umieszczone na odpowiednich stołach, zgodnie z poziomem i matą przypisaną do zawodnika**.

✓ Jeśli w trakcie podziału poziom zawodnika **ulegnie zmianie**, jego karta może zostać **przeniesiona na inny stół**, a on sam powinien przejść na matę odpowiadającą nowemu poziomowi.

✦ **Dodatkowe zalecenie:**

Jeśli to możliwe, organizatorzy powinni zapewnić „**cichy pokój**” dla zawodników z **nadwrażliwością sensoryczną lub lękiem**, aby mogli odpocząć i przygotować się do zawodów w spokojnym otoczeniu.

4. Realizacja procesu podziału zawodników (Divisioning)

✦ **Główny Ekspert ds. Podziału Zawodników (Head Divisioner)** nadzoruje cały proces, natomiast **Sub-dywizjonerzy** są odpowiedzialni za ocenę zawodników na przydzielonych im poziomach.

✦ **Obowiązkowy udział trenerów** – Wszyscy trenerzy **muszą aktywnie uczestniczyć w procesie podziału** i pomagać w jego realizacji.

Przebieg procesu podziału

✓ **Główny Ekspert ds. Podziału Zawodników (Head Divisioner)**

- Demonstruje każdą ćwiczoną technikę **krok po kroku**, używając **mikrofonu**, aby zapewnić **jasną komunikację** z sub-dywizjonerami i trenerami.
- Sub-dywizjonerzy **powtarzają demonstrację ćwiczeń** dla swoich grup zawodników.

- **Mogą dostosować poziom trudności ćwiczeń**, dostosowując je do umiejętności sportowców.
 - ✓ **Monitorowanie grup zawodników**
 - Sub-dywizjonerzy **nieustannie porównują wstępnie przypisane grupy z rzeczywistym poziomem umiejętności zawodników**.
 - Jeśli zawodnik jest w **niewłaściwej grupie**, należy go **przenieść do odpowiedniego poziomu**.
-

Najlepsze praktyki ułatwiające proces podziału zawodników

✦ **Aby usprawnić podział zawodników, zaleca się:**

- ✓ Umieszczenie ekranu z projektorem w widocznym miejscu do wyświetlania **wideo z demonstracją ćwiczeń**.
 - ✓ W trakcie wyświetlania wideo **Główny Ekspert ds. Podziału** może objaśniać szczegóły ćwiczeń i kryteria oceny.
 - ✓ Takie podejście poprawia **rozumienie procesu przez sub-dywizjonerów i trenerów**, co zapewnia **płynniejszą ocenę zawodników**.
-

Korekty w podziale zawodników

✦ Jeśli **Główny Ekspert ds. Podziału, sub-dywizjoner lub trener** uzna, że zawodnik został **przypisany do niewłaściwej grupy**, należy go **przenieść do odpowiedniej kategorii**.

- ✓ **Sub-dywizjoner aktualizuje listę grup**, skreślając nazwisko zawodnika z poprzedniej kategorii i dodając je do nowej.
- ✓ **Wszelkie zmiany w podziale zawodników muszą być skonsultowane z trenerami**, aby zapewnić **uczciwy i odpowiedni przydział do grup**.

✦ **Po zakończeniu podziału zawodników:**

- ✓ Organizator turnieju tworzy **zaktualizowane listy grup**.
- ✓ **Zmiany zostają udostępnione wszystkim uczestnikom za pośrednictwem kanału Telegram EJU Adapted Judo**.

5. Proces podziału zawodników (Divisioning)

✦ **Proces podziału zawodników obejmuje uporządkowaną ocenę wizualną**, mającą na celu **sprawiedliwą i kompleksową ocenę ich zdolności fizycznych i technicznych**.

1. Komunikacja: Wyjaśnianie zadań

✓ **Jasna komunikacja** jest kluczowa dla uzyskania dokładnych ocen i obejmuje:

- **Instrukcje werbalne** – krótkie i proste komendy, aby judocy łatwo zrozumieli zadania.
 - **Demonstracje fizyczne** – pokaz technik i ćwiczeń w celu wzmocnienia instrukcji słownych.
 - **Podkreślenie kluczowych punktów** – zwrócenie uwagi na najważniejsze elementy zadania, aby ukierunkować zawodników na prawidłowe wykonanie ruchów.
-

2. Obserwacja wizualna przez sędziów klasyfikacyjnych i trenerów

✓ **Obowiązki sędziów i trenerów podczas oceny:**

- **Być przygotowanym** – mieć notatnik i długopis do zapisywania obserwacji oraz identyfikować zawodników po ich **numerach startowych na plecach** lub poprzez zapytanie o imię.
 - **Zachować obiektywność** – monitorować całą powierzchnię maty, aby **zapewnić równą ocenę wszystkich zawodników**.
 - **Współpracować** – regularnie konsultować się z innymi trenerami, aby potwierdzić odpowiednie poziomy umiejętności zawodników.
 - **Prowadzić sesję podziału** – jeden lub dwóch trenerów powinno **koordynować aktywności fizyczne** w trakcie oceny.
-

3. Kryteria oceny umiejętności na macie

✦ **Głównym celem jest stworzenie bezpiecznych, sprawiedliwych i wyrównanych grup zawodników.**

✓ Oceniane aspekty obejmują:

- **Zwinność, równowagę i koordynację (ABC's),**
 - **Sprawność fizyczną i siłę,**
 - **Kompetencje specyficzne dla judo,**
 - **Zdolność poznawczą do wykonywania zadań.**
-

4. Ocena umiejętności ruchowych

Tachi-waza (Techniki w pozycji stojącej)

✓ **Aktywności:**

- Bieganie,
- Przeskoki boczne,

- Skoki,
- Skakanie na zmianę na jednej nodze,
- Wypadki równoważne,
- Ćwiczenia elastyczności,
- **Ukemi** (padanie).

✓ **Obserwacje:**

- Ocena **ruchu, równowagi, koordynacji**,
- Sprawdzenie **zdolności poznawczych i poziomu kondycji fizycznej**.

✓ **Przebieg oceny:**

- Ocena rozpoczyna się od **zawodników o najwyższym poziomie umiejętności** i stopniowo przechodzi do tych o **niższym poziomie**.
- **Końcowa ocena** musi uwzględniać **wszystkie zaobserwowane umiejętności**, aby zapewnić sprawiedliwy podział.

Struktura oceny zawodników podczas podziału (Divisioning)

✦ **Format:** Ćwiczenia są wykonywane najpierw **indywidualnie**, a następnie w **parach lub zespołach**.

Ocena Ne-waza (Techniki w parterze)

✓ **Aktywności:**

- **Shrimping** (poruszanie biodrami w parterze),
- **Bridging** (unoszenie bioder w leżeniu),
- **Ruchy zwierzęce** (np. chodzenie na rękach i nogach),
- **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie**,
- **Ukemi** (padanie).

✓ **Obserwacje:**

- Analiza **wolniejszych ruchów**,
- Dokładność wykonywanych technik,
- **Zdolność poznawcza** do zrozumienia i zastosowania techniki,
- **Sila i kontrola ciała** (np. utrzymanie ciężaru własnego ciała).

✓ **Ocena:**

- Ćwiczenia są łatwiejsze do obserwacji, co pozwala lepiej ocenić **poziom umiejętności i zdolności poznawcze** zawodników.

5. Umiejętności specyficzne dla judo

Tachi-waza (Techniki w pozycji stojącej)

✓ Aktywności:

- **Uchi-komi** (powtarzalne wejścia do rzutów),
- **Nage-komi** (rzuty na partnerze),
- **Tsugi-ashi** (wzory kroków w przód i w tył),
- **Kierunkowe Uchi-komi** (np. wzory w kształcie krzyża lub kwadratu),
- Najpierw ćwiczenia w **formie liniowej**, potem **z ruchem**.

✓ Obserwacje:

- Płynność ruchów,
- Powtarzalność i precyzja technik,
- Interakcje z **uke**,
- Poprawność techniczna wykonania ruchu.

✓ Ocena:

- Ocena zaczyna się od **podstawowych wzorów ruchowych**, a następnie przechodzi do ćwiczeń z ruchem,
- Analizowana jest **równowaga, koordynacja i praktyczne zastosowanie techniki**.

Ne-waza (Techniki w parterze)

✓ Aktywności:

- Drille w parterze, np. **kontrola ruchu ciała** (obracanie się na plecach uke lub poruszanie się nad i pod przeciwnikiem).

✓ Obserwacje:

- Szybkość wykonywania technik,
- Koncentracja,
- Kontrola ciała,
- Świadomość pozycji uke.

✓ Ocena:

- Zmiana partnerów (uke) pozwala ocenić **zdolność adaptacji zawodnika do różnych przeciwników**.

✦ **Uwaga:** Nie zaleca się przeprowadzania **randori, shiai lub osaekomi** podczas podziału zawodników, aby **uniknąć ryzyka kontuzji i zmęczenia przed zawodami**.

6. Gry rywalizacyjne

✦ **Gry mogą sprawić, że proces podziału będzie bardziej angażujący i pomoże zmniejszyć stres zawodników.**

- Można je stosować zarówno w **Tachi-waza**, jak i **Ne-waza**.

✓ **Przykładowe gry:**

✦ **Tachi-waza (pozycja stojąca):**

- **Belt tag** – gra w „berek” z pasami,
- **Octopus tag** – berek, w którym „złapane” osoby muszą stać w miejscu,
- **Asteroids** – unikanie przeszkód,
- **Slippy snake** – balansowanie na jednej nodze podczas unikania ruchomych przeszkód.

✦ **Ne-waza (parter):**

- **Tori/Uke spinning games** – obracanie się wokół partnera,
- **Take off Obi** – zdejmowanie przeciwnikowi pasa jako forma rywalizacji,
- **Slippy snake (Ne-waza)** – poruszanie się w parterze w celu uniknięcia dotyku,
- **1/2/3 movement game** – szybkie reagowanie na sygnały i zmiana pozycji w parterze.

✦ **Gry grupowe:**

- **Daisy chain** – tworzenie „łańcucha” poprzez trzymanie się za ręce i przechodzenie przez określone przeszkody,
- **Copycat** – naśladowanie ruchów lidera,
- **Dead ant** – zawodnik musi leżeć nieruchomo i czekać, aż inni go obrócą,
- **Kano says** – odpowiednik „Simon mówi”, ale z komendami judo.

✦ **Korzyści z wprowadzenia gier:**

- ✓ Pomagają **rozluźnić zawodników** i zmniejszyć stres,
- ✓ Pozwalają ocenić **ruch, kontrolę ciała i interakcję z innymi**,
- ✓ Utrzymują **zaangażowanie i koncentrację** zawodników.

Obserwacje i ocena podczas gier rywalizacyjnych

✦ **Obserwacje:**

✓ Gry te umożliwiają ocenę:

- **Zaangażowania i radości z aktywności,**
- **Szybkości reakcji,**
- **Zdolności poznawczych (przetwarzania informacji),**
- **Zwinności, równowagi i koordynacji ruchowej.**

✦ **Ocena:**

✓ Gry mogą być **praktycznym i angażującym narzędziem**, pozwalającym na sprawdzenie zdolności judoków w **sytuacjach innych niż tradycyjne ćwiczenia judo**.

✓ Pomagają ocenić **zdolność do reagowania na dynamiczne sytuacje**, co jest kluczowe podczas walki.

6. Podsumowanie

✦ **Proces podziału zawodników (Divisioning) jest kluczowym elementem turniejów Judo Adaptowanego EJU, zapewniającym:**

- ✓ **Sprawiedliwość,**
- ✓ **Bezpieczeństwo,**
- ✓ **Inkluzywność dla wszystkich uczestników.**

✦ **Poprzez systematyczną ocenę umiejętności zawodników, organizatorzy turnieju, sędziowie podziału i trenerzy współpracują w celu stworzenia zrównoważonych grup, które odzwierciedlają zróżnicowane zdolności zawodników.**

✦ **Od wstępnego etapu zbierania dokładnych danych rejestracyjnych po ocenę na macie – każda faza procesu podziału ma na celu przestrzeganie podstawowych zasad judo adaptowanego:**

- ✓ **Szacunku,**
- ✓ **Równości,**
- ✓ **Uczciwej rywalizacji.**

✦ **Kluczowe elementy skutecznego procesu podziału to:**

- ✓ **Jasna komunikacja,**
- ✓ **Efektywna współpraca trenerów, sędziów i organizatorów,**
- ✓ **Skrupulatna dbałość o szczegóły, aby zapewnić rzetelność zawodów i bezpieczeństwo zawodników.**

✦ **Dokument ten stanowi kompleksowe ramy organizacyjne dla procesu podziału zawodników, zawierając praktyczne narzędzia i strategie, które mogą:**

- ✓ **Poprawić doświadczenie sportowe zawodników,**

- ✓ Wspierać ich zespoły wsparcia,
- ✓ Zwiększyć poziom organizacyjny turniejów Judo Adaptowanego EJU.

✦ Przestrzeganie tych wytycznych pozwala turniejom Judo Adaptowanego EJU pozostać platformą integracyjną, która:

- ✓ Celebryje ducha judo i jego wartości,
- ✓ Wspiera rozwój sportowy,
- ✓ Motywuje do osiągnięć i budowania więzi między uczestnikami.

1. Grupy rywalizacyjne

✦ Kategorie zawodników w Judo Kata Adaptowanym:

1. **Kategoria 1A** – Tori jest judoką adaptowanym (**A-Judoka**), Uke jest również **A-Judoka**.
2. **Kategoria 1B** – Tori jest **A-Judoka**, Uke jest judoką pełnosprawnym (**Mainstream Judoka**).

✦ Definicje:

- **A-Judoka** – Judoka z niepełnosprawnością, który musi dostosować techniki judo do swoich możliwości.
 - **Mainstream Judoka** – Judoka **bez niepełnosprawności**, rywalizujący zgodnie ze standardowymi zasadami judo.
-

2. Kata

✦ Oficjalne Kata Kodokan rozgrywane w zawodach:

- ✓ Nage-no-Kata (pierwsze trzy serie),
- ✓ Adapted Nage-no-Kata (pierwsze trzy serie),
- ✓ Katame-no-Kata,
- ✓ Ju-no-Kata,
- ✓ Kime-no-Kata,
- ✓ Kodokan-Goshin-Jutsu.

✦ Dodatkowe Kata:

- ✓ Itsutsu-no-Kata,
- ✓ Itsutsu-no-Kata na wózkach inwalidzkich,
- ✓ Koshiki-no-Kata.

✦ Specjalne ENBU Kata:

- ✓ Kata zdefiniowane specjalnie dla rodzaju niepełnosprawności zawodnika.
- ✓ Sędziowie muszą wcześniej otrzymać opis prezentowanej Kata, aby wiedzieć, czego się spodziewać i móc właściwie ocenić występ.

3. System punktacji

✦ Ocena Kata opiera się na systemie pozytywnej skali 10-punktowej.

- Całkowita suma punktów jest wynikiem końcowym.

Ocena	Punkty
Doskonale (<i>Excellent</i>)	10
Dobre (<i>Good</i>)	8
Średnie (<i>Medium</i>)	6
Prawie poprawne (<i>Almost</i>)	4
Nie najlepsze (<i>Not so good</i>)	2
Zapomniane (<i>Forgotten</i>)	1

✦ Ocena ENBU Kata

✓ Kryteria oceny ENBU Kata obejmują trzy główne aspekty:

ENBU	Technika (Technical)	Choreografia (Choreography)	Duch judo (Judo Spirit)
Efektywność (<i>Efficiency</i>)	Precyzja wykonania (<i>Accuracy</i>)	Tradycja (<i>Tradition</i>)	
Różnorodność technik (<i>Variety of techniques</i>)	Choreografia ruchu (<i>Choreography</i>)	Poziom trudności (<i>Difficulty</i>)	
Oryginalność (<i>Originality</i>)		Duch walki (<i>Spirit</i>)	

✦ Sędziowie oceniają każdy z tych elementów, a suma punktów daje końcowy wynik.

4. Zasady uczestnictwa w Mistrzostwach Europy w Kata

✦ Oficjalne Kata do rywalizacji na Mistrzostwach Europy:

- ✓ Nage-no-Kata (pierwsze trzy serie),
- ✓ Adapted Nage-no-Kata (pierwsze trzy serie).

✦ Warunki uczestnictwa:

- ✓ Zawodnicy muszą ukończyć co najmniej 15 lat w roku rozgrywania Mistrzostw Europy.
- ✓ Minimalny wymagany stopień: 2 Kyu.
- ✓ Pary mogą składać się z dwóch mężczyzn, dwóch kobiet lub jednej kobiety i jednego mężczyzny.
- ✓ Zawodnik może rywalizować tylko w jednej z dwóch Kata.

✦ System rywalizacji:

- ✓ Każda para prezentuje swoje Kata na macie tylko raz, ponieważ zawody odbywają się w formacie bezpośredniego finału.

✦ Zasady dotyczące sprzętu wspomagającego:

- ✗ Protezy są niedozwolone na macie.
- ✓ Dopuszczona jest niewielka pomoc dla zawodnika, np.:

- Pomoc w wejściu i zejściu z maty,
- Pomoc może być udzielona przez partnera, trenera lub komisarza Kata,
- Każda forma wsparcia musi zostać wcześniej zgłoszona w pisemnym wniosku.

System nagród i rejestracja

✦ Nagrody:

- Para z najwyższą liczbą punktów zdobywa złoty medal 🥇.
- Drugie miejsce otrzymuje srebrny medal 🥈.
- Trzecie miejsce zdobywa brązowy medal 🥉.

✦ Rejestracja:

- Rejestracja przez Judobase NIE jest wymagana.
- Wystarczy zgłoszenie przez Krajową Federację Judo.
- Judogi zatwierdzone przez IJF NIE jest obowiązkowe, ale:
 - Numer startowy z nazwiskiem i kodem kraju jest obowiązkowy podczas Mistrzostw Europy.

Demonstracja Kata

✦ Oficjalnie uznane Kata do demonstracji na zawodach:

1. Katame-no-Kata
2. Kime-no-Kata
3. Kodokan-Goshin-Jutsu

4. Ju-no-Kata

✦ **Warunki uczestnictwa w demonstracji Kata:**

- ✓ Zawodnicy muszą **ukończyć co najmniej 13 lat w roku rozgrywania Mistrzostw Europy.**
- ✓ Minimalny wymagany stopień: **2 Kyu.**
- ✓ Zespół może składać się z **mężczyzn, kobiet lub być mieszany.**

✦ **Przebieg demonstracji:**

- ✓ Każda para **prezentuje wybraną Kata tylko raz.**
- ✓ Uczestnicy **otrzymują certyfikaty uczestnictwa.**