Regulamin Sportowy Judo Adaptowanego Polskiego Związku Judo

1. Wprowadzenie
2. Skróty
3. Ogólne warunki
4. Rodzaje zawodów
5. Kategorie wiekowe
6. Ogólne warunki uczestnictwa w zawodach
7. Licencje
8. Podział na kategorie
9. Czas walki
10. Pozycje wyjściowe
11. Działania zakazane
12. Kary
13. Kontuzje
14. Judogi i pomoce
15. Pomoc trenerska

1. Wprowadzenie:

1.1. Niniejszy regulamin tworzy zasady mające na celu umożliwienie udziału judokom z niepełnosprawnościami w rywalizacji PZ Judo w sposób bezpieczny, przyjemny i całościowy.

1.2. Regulamin PZ Judo Adaptowanego jest stworzony, aby umożliwić i promować wydarzenia judo dla sportowców z niepełnosprawnościami.

1.3. Niniejszy Regulamin jest zgodny z obecnymi zasadami IJF i zawiera adaptacje specyficzne dla EJU. Zawody judo prowadzone zgodnie z tym Regulaminem dają możliwość wszystkim judokom zdobywania cennego doświadczenia we wszystkich zawodach.

1.4. Tam, gdzie w tym niniejszym Regulaminie brakuje jasnej zasady, obowiązują zasady EJU.

1.5. Zasady zawarte w tym Regulaminie są sprawdzone ze względu na umiejętności i bezpieczeństwo uczestników biorących udział w zawodach.

1.6. Regulamin Sportowy PZ Judo Adaptowanego jest wiążącym dokumentem dotyczącym organizacji zawodów judo rozgrywanych w Polsce. Regulamin Sportowy PZ Judo Adaptowanego został opracowany w oparciu o Regulamin Sportowy Judo Adaptowanego Europejskiej Unii Judo (EJU Rules for Adapted Judo, 2025 - 2028). W sytuacji konfliktu niniejszego regulaminu z EJU Adapted Judo podczas zawodów z kalendarza imprez PZ Judo obowiązuje niniejszy regulamin. W zawodach z kalendarza imprez EJU obowiązuje EJU Adapted Judo.

1.7. Regulamin może być na bieżąco aktualizowany. Aktualna wersja jest publikowana na stronie www.pzjudo.pl

2. Skróty

2.1. PZ Judo- Polski Związek Judo

2.2. EJU- European Judo Union- Europejska Unia Judo

2.3. IJF - International Judo Federation - Światowa Federacja Judo

2.4. OzN- Osób z Niepełnosprawnością

2.5. DMP- Drużynowe Mistrzostwa Polski

2.6. MP- Mistrzostwa Polski

2.7. PP- Puchar Polski

3. Ogólne warunki

3.1. Zawody PZ Judo Adaptowanego są prowadzone przez sędziego judo. Wszyscy sędziowie muszą posiadać dodatkowe przeszkolenie w zakresie judo Adaptowanego i są wyznaczani przez Kolegium Sędziów PZ Judo.
We wszystkich przypadkach nie objętych niniejszym Regulaminem obowiązuje Regulamin PZ Judo.

3.2. Na zgłoszeniach do zawodów występuje rozróżnienie między pozycją walki Tachi-waza a Ne-waza, w oparciu o oceny przeprowadzone przez odpowiednich przedstawicieli klubów lub poprzez komisję klasyfikacyjną.

3.3. Podział zawodników na kategorie oparty jest na ich poziomie umiejętności, dokonywany na podstawie informacji zawartych w zgłoszeniach do zawodów. Ocenę przed zawodami przeprowadza odpowiednia komisja klasyfikacyjna PZ Judo Adaptowanego.

3.4. We wszystkich przypadkach nieobjętych zasadami, sędzia główny i/lub dyrektor turnieju, w miarę potrzeb, podejmie decyzję w duchu inkluzji, stwarzając możliwość uczestnictwa i przestrzegając zasady fair play. Wszystkie takie decyzje są ostateczne.

3.5. W każdym przypadku podczas walki, gdy sędzia uważa, że bezpieczeństwo któregoś z judoków jest zagrożone, przerwie walkę i podejmie wszelkie konieczne środki, jakie uzna za niezbędne.
Walki będą prowadzone przez trzech sędziów: jednego sędziego na macie, wspieranego przez dwóch sędziów stołowych zasiadających przy stole sędziowskim przy macie.

4. Rodzaje zawodów Judo Adaptowanego

4.1. Terminy, miejsca, organizatorzy zawodów organizowanych przez PZ Judo są określone w Kalendarzu Imprez zatwierdzonym przez Zarząd PZ Judo. Kalendarz imprez PZ Judo jest nadrzędnym nad kalendarzami OZ Judo, pionów sportowych i klubów. Kalendarz jest publikowany na stronie internetowej: www.pzjudo.pl.

4.2. Rodzaje zawodów:

4.2.1. DMP Judo Adaptowanego- Drużynowe Mistrzostwa Polski Osób z Niepełnosprawnością, wyłaniany w ramach indywidualnych Mistrzostw Polski suma zdobytych medali przez zawodników poszczególnych klubów. Klasyfikacja medalowa

4.2.2. MP Judo Adaptowanego- Mistrzostwa Polski Judo Adaptowanego

4.2.3. PP Judo Adaptowanego- Puchar Polski Judo Adaptowanego

4.2.4. Pozostałe zawody Osób z Niepełnosprawnością

5. Kategorie wiekowe:

5.1.1. Senior OzN- powyżej 15 lat

5.1.2. U15 OzN- do 15 lat

Turnieje judo PP i MP są podzielone na dwie grupy wiekowe: poniżej 15 lat i powyżej 15 lat.

Grupa poniżej 15 lat obejmuje zawodników, którzy w bieżącym roku kalendarzowym będą mieli od 9 do 14 lat, w tym tych, którzy obecnie mają 8 lat, ale w ciągu roku skończą 9 lat.

Grupa powyżej 15 lat obejmuje zawodników, którzy w tym samym roku kalendarzowym skończą 15 lat lub więcej.

6. Ogólne warunki uczestnictwa w zawodach PZ Judo dla zawodników Judo Adaptowanego

6.1. Zawodnik reprezentujący klub polski, aby móc wystartować w zawodach z kalendarza imprez PZ Judo OzN musi:

6.1.1. mieć aktywną licencję zawodniczą,

6.1.2. posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem, który musi okazać podczas ważenia oficjalnego,

6.1.3. mieć ważne badania sportowo-lekarskie,

6.1.4. Posiadać orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie z poradni psychologiczno-pedagogicznej o potrzebie kształcenia specjalnego

6.2. W Mistrzostwach Polski i Drużynowych MP mogą uczestniczyć tylko zawodnicy posiadający obywatelstwo polskie, licencje PZ Judo i ważne badania sportowo-lekarskie oraz dowód osobisty lub paszport. Udział w PP zgodny z regulaminem PZ Judo dotyczący zawodników z innych krajów.

6.3. W Mistrzostwach Polski i Drużynowych Mistrzostwach Polski mogą brać udział zawodnicy, którzy w danym roku kalendarzowym wystartowali przynajmniej jeden raz na Pucharze Polski.

6.4. W Mistrzostwach Polski i Drużynowych Mistrzostwach Polski mogą brać udział zawodnicy, którzy w danym roku kalendarzowym będą mieli 12 lat lub już skończyli.

7. Licencje

7.1. We współzawodnictwie PZ Judo Adaptowanego mogą uczestniczyć tylko te kluby polskie, które mają opłaconą składkę członkowską oraz licencję klubową.

7.2. We wszystkich zawodach z kalendarza imprez PZ Judo Adaptowanego zawodnicy reprezentujący kluby polskie muszą posiadać ważne licencje zawodnicze.

7.3. We wszystkich zawodach z kalendarza imprez PZ Judo Adaptowanego trenerzy sekundujący zawodnikowi i biorący udział w losowaniu muszą posiadać ważną licencję trenerską, dopuszczalne jest udział trenerów wspierających ze względu na charakter zawodów i potrzeby zawodników.

8. Podział na kategorie

8.1. Głównym powodem podziału na kategorie Judo Adaptowanego jest - bezpieczeństwo. Judo jest bezpiecznym sportem, pod warunkiem, że przeciwnicy są mniej więcej równorzędni. Aby zapewnić, że wszyscy judocy są dopasowani do swoich umiejętności, podczas treningu obserwowanego są dopasowani do poszczególnych grup sprawności, wspierając bezpieczeństwo wszystkich uczestników.

8.2. Wiedza i doświadczenie trenerów oraz organizatorów zawodów, pozwala zapewnić, że kategorie są akceptowalne dla dobra zawodników. System Klasyfikacji Funkcjonalnej składa się z 5 poziomów i klasyfikuje judoków pod kątem

- Zdolności percepcyjne
- Siły
- Szybkości
- Determinacji do walki
- Ogólnych umiejętności judo

8.3. Podział odbywa się na podstawie:

8.3.1. Umiejętności judo (zdefiniowanych w Klasyfikacja na Zawodach 8.4)

8.3.2. Masy ciała/kategorie wagowe

U15 kobiety	U15 mężczyźni	O15 kobiety	O15 mężczyźni
- 24	- 26	- 44	- 50
- 28	- 30	- 48	- 55
- 32	- 34	- 52	- 60
- 36	- 38	- 57	- 66
- 40	- 42	- 63	- 73
- 44	- 46	- 70	- 81
- 48	- 50	- 78	- 90
- 52	- 55	- 78	- 100
- 57	- 60	- +78	- +100
- 63	- 66		
- 70	- 73		
- +70	- +73		

8.3.3. Płci

8.3.4. Wiek - Osoby poniżej 15 lat (U15) , idealnie nie więcej niż trzy lata różnicy wieku.

8.3.5. Możliwość 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.

8.4. **Klasyfikacja na Zawodach**

8.4.1. Poziom 1 to judoka, który może rywalizować w shiai z judoką pełnosprawnym rekreacyjnym/zawodnikiem. Ten judoka jest szybki i silny oraz ma doskonałą reaktywność. Ma silne poczucie judo i doskonały strategiczny ogląd. Ten judoka ma dobrą znajomość znaczenia i celu zawodów i jest zdolny do uczestnictwa w zawodach krajowych i regionalnych dla zawodników pełnosprawnych.

8.4.2. Poziom 2 to judoka, który może rywalizować (shiai) lub trenować (randori) z zawodnikiem pełnosprawnym na poziomie rekreacyjnym. Ten judoka rozumie znaczenie i cel zawodów i jest zdolny do udziału w lokalnych turniejach dla zawodników pełnosprawnych. Ten judoka jest szybki i silny oraz ma umiarkowaną reaktywność, ale zazwyczaj reaguje późno na sytuacje judo. Ma dobre poczucie judo, ale może mieć trudności w przetwarzaniu skomplikowanych instrukcji

8.4.3. Poziom 3 to judoka, który może uczestniczyć w swobodnym i kontrolowanym randori z zawodnikiem pełnosprawnym na poziomie rekreacyjnym wykonywać. Ten judoka jest dość szybki i silny oraz ma dość rozwiniętą reaktywność. Strategia dla tego typu judoki często polega na powtarzaniu tej samej techniki

wielokrotnie. Ten judoka głównie rywalizuje w zawodach Judo Adaptowanego z judokami tego samego poziomu.

8.4.4. Poziom 4 to judoka, który może rywalizować z innym judoką tego samego lub porównywalnego poziomu. Ten judoka jest zdolny do uczestnictwa w treningach i zawodach Judo Adaptowanego. Często potrzebuje wsparcia podczas zawodów, ale rozumie większość zasad i celów zawodów. Jego refleks wymaga dalszego rozwijania. Typowo główna technika judo obejmuje rzut, po którym następuje osae-komi.

8.4.5. Poziom 5 to judoka, który może rywalizować z innymi judokami tego samego poziomu. Judoka tego poziomu bierze udział w specjalistycznych treningach lub zawodach Judo Adaptowanego. Zawody/treningi mogą wymagać dostosowań, aby zapewnić odpowiednią aktywność. Judoka może być bardzo silny i pasywny, oraz powolny w reakcji. Z powodu względów bezpieczeństwa ten zawodnik może być ograniczony do rywalizacji tylko w ne-waza. Konieczne jest stałe wsparcie w podejmowaniu działań.

8.5. Zawody między judokami na różnych Poziomach

8.5.1. Judocy mogą rywalizować na swoim własnym Poziomie lub w Poziomie bezpośrednio wyżej lub poniżej swojego Poziomu.

8.5.1.1. Judocy Poziomu 1 mogą rywalizować z judokami Poziomu 2.

8.5.1.2. Judoka Poziomu 2 może rywalizować z judokami Poziomu 1 oraz judokami Poziomu 3.

8.5.1.3. Judocy Poziomu 3 mogą rywalizować z judokami Poziomu 2 oraz judokami poziomu 4.

8.5.1.4. Judocy Poziomu 4 mogą rywalizować z judokami poziomu 3 oraz judokami Poziomu 5.

8.5.1.5. Judocy Poziomu 5 mogą rywalizować z judokami Poziomu 4.

8.5.2. Gdy Judoka może być sklasyfikowany na dwóch różnych poziomach, to stosowane będą zasady niższego Poziomu!

8.6. Pozostałe kryteria podziału

8.6.1. Waga: Klasy opisane w zasadach IJF są ściśle przestrzegane tylko na Poziomach 1 i 2. Dyrektor turnieju ustala dozwoloną różnicę wagi podczas procedury ważenia. Na poziomach 3, 4 i 5 waga, doświadczenie i umiejętności są brane pod uwagę podczas podziału i ważenia. Mają one znacznie luźniejszy margines wagowy, aby łatwiej połączyć różne klasy wagowe i sprawić, że walki będą bardziej równomierne i dopasowane

8.6.2. Płeć: Kobieta / Mężczyzna

8.6.3. Wiek: Osoby poniżej 15 roku życia nie powinny mieć więcej niż trzy lata różnicy wieku. Jeśli różnica jest większa, dopuszczalne jest przeniesienie do innej kategorii wiekowej.

8.7. Podział na turniejach PZ Judo Adaptowanego

8.7.1. Na turniejach PZ Judo Adaptowanego, komisja klasyfikacyjna jest stałą i obowiązkową częścią procedury turniejowej. Procedura podziału ma na celu potwierdzenie danych w zgłoszeniach do zawodów. Judocy, którzy zostali sklasyfikowani nieprawidłowo, mogą zostać poprawieni w ramach tej procedury. Na mniejszych zawodach (oznaczonych jako zawody PZ Judo) komisja klasyfikacyjna może odbywać się w czasie rozgrzewki. Na zawodach rangi Mistrzostw Polski wymagany jest dodatkowy dzień na przeprowadzenie podziału przez komisji.

8.8. Odpowiedzialność organizatora

8.8.1. Współpraca między Organizatorem zawodów oraz trenerami zapewnia, że utworzone grupy są sprawiedliwe i mają sens rywalizacji, gwarantując bezpieczeństwo wszystkich zawodników.

9. Czas walki

9.1. Dla Poziomów 1, 2 czas trwania walki to 3 minuty, O15, U15

9.2. Dla Poziomów 3, 4, 5 czas trwania walki to 2 minuty, O15, U15

10. Pozycje wyjściowe

10.1. Dyrektor turnieju określi właściwą pozycję startową dla każdego pojedynku poprzez podział, który może zostać ponownie oceniony przez sędziego prowadzącego, gdy ten zauważy niestabilność zawodnika.

10.2. Sędzia ma prawo zmienić pojedynek Tachi-waza na pojedynek Ne-waza, jeśli stanie się jasne, że zawodnik nie może bezpiecznie działać w Tachi-waza.

10.3. W pojedynkach tylko w Ne-waza, techniki przechylenia prowadzące do upadku uke na bok lub plecy będą punktowane. Uke, będący w pozycji przysiadu, nie musi opuszczać powierzchni macie w tym celu. Sędziowie są zobowiązani do korzystania z własnego osądu w celu oceny upadku zgodnie z zasadami IJF, ale uwzględniając fakt, że takie techniki nie osiągną pełnej prędkości, siły i uderzenia techniki Tachi-waza.

10.4. **Tachi- shisei** (pozycja stojąca)

W Tachi-shisei są dwie możliwe pozycje startowe:

10.4.1. Zgodnie z zasadami Turniejowymi IJF, w sposób standardowy;

10.4.2. Jeśli jeden lub obaj judocy mają upośledzenie wzroku lub są niewidomi, opiekun/trener/sędzia prowadzący wspiera zawodnika w wejściu na macie, zgodnie z protokołem, i przekazuje go sędziemu, aby wykonał Kumi-kata. Judoka nie ma prawa zmieniać chwytu do momentu, aż sędzia nie ogłosi Ha-jime. Zawodnik o wzroku niepełnosprawnym nie może zwolnić obu rąk z chwytu Kumi-kata.

10.4.3. Na poziomach 3, 4 i 5 sędzia może kontynuować pojedynek w Kumi-kata, gdy:

10.4.3.1. Jeden lub obaj judocy unikają Kumi-kata, albo

10.4.3.2. Jeden lub obaj judocy nie mogą odpowiednio złapać Kumi-kata.

10.4.4. Sędzia ma prawo zmienić pojedynek Tachi-shisei na pojedynek Ne-shisei. Judoka, który spowodował tę decyzję, będzie następnie rywalizował w Ne-shisei przez resztę turnieju.

10.5. **Ne- shisei** (pozycja parterowa)

W Ne-shisei, pozycja startowa może być różna: klęcząca, siedząca lub leżąca na brzuchu, z możliwością rozpoczęcia z podstawowym Kumi-kata. Należy zauważyć, że sędzia zostanie poinformowany o odpowiedniej postawie dla judoków przed rozpoczęciem pojedynku.

10.5.1. Judoka wchodzi na obszar walki, w razie potrzeby wspierany przez opiekuna, trenera lub sędziego. Judoka kłania się na odległość około dwóch metrów, po czym sędzia ogłasza Ha-jime.

10.5.2. Walki Ne-waza są wykonywane wyłącznie w Ne-waza, ponieważ jeden z judoków, z powodu niepełnosprawności, nie może bezpiecznie rywalizować w Tachi-shisei.

10.5.3. W pozycji klęczącej, jeśli którykolwiek z judoków nie może używać jednej nogi do podparcia, również nie jest to dozwolone dla przeciwnika.

10.5.4. Jeśli którykolwiek z judoków nie może rywalizować w pozycji klęczącej, judoka rozpocznie pojedynek w pozycji siedzącej. W tym przypadku przeciwnicy siedzą obok siebie, zwróceni w przeciwnych kierunkach, z podstawowym Kumi-kata.

10.5.5. Jeśli którykolwiek z judoków nie może rywalizować w pozycji siedzącej, obaj judocy rozpoczną leżąc na brzuchu, zwróceni do siebie, z podstawowym Kumi-kata.

10.5.6. Zamiar rywalizacji w Ne-shisei musi być jasno określony podczas zgłaszania się na turniej.

10.5.7. Techniki przechylenia prowadzące do upadku Uke na plecy będą punktowane zgodnie z Regulaminem Turnieju IJF. Uke nie musi odrywać się od powierzchni maty, aby akcja została uznana za skuteczną. Użycie ręki poniżej pasa jest dozwolone w Ne-shisei.

10.5.8. Uke nie może zdobyć punktów będąc w Osae-komi.

11. Działania zakazane

Oprócz zabronionych działań, jak opisane w oficjalnych zasadach judo, poniższe techniki są również zabronione na wszystkich poziomach:

11.1. Wszelkie formy i warianty:

11.1.1. Sutemi-waza (rzuty poświęcenia)

11.1.2. Kansetsu-waza (dźwignie na stawy)

11.1.3. Shime-waza (duszenia)

11.1.4. Techniki Sankaku (wejście do sankaku w celu przewrócenia przeciwnika jest dozwolone, ale bez krzyżowania nóg – tylko dla poziomu L1, L2, zarówno U15 i O15)

11.2. Wszystkie rzuty, które są wykonane na jedno lub dwa kolana.

11.3. Wywieranie nacisku na głowę, szyję lub gardło przeciwnika.

11.3.1. Dla poziomów 1 i 2, dłoń wokół szyi z jedną ręką na podłożu jest dozwolona (na przykład, Kesa gatame)

11.4. W Tachi-waza:

11.4.1. Wykonywanie Kumi-kata wokół głowy lub szyi przeciwnika. Podczas chwytania przez ramię lub obojczyk, ręka nie może przekroczyć środkowej linii pleców.

11.5. W Ne-waza:

11.5.1. Popychanie przeciwnika do tyłu podczas klęczącej pozycji.

11.5.2. Natychmiastowe zwolnienie Kumi-kata po Ha-jime podczas walk z modyfikowaną pozycją startową.

11.5.3. Podnoszenie kolana, aby uzyskać przewagę, gdy wcześniej ustalono, że nie jest to dozwolone.

12. Kary

Dla wszystkich zabronionych działań, sankcje będą się różnić w zależności od Poziomu:

12.1. Judocy na Poziomie 1 i 2 zostaną poinformowani o naruszeniu zasad i ukarani zgodnie z przepisami.

12.2. Judocy na Poziomach 3, 4 i 5 zostaną pouczeni co do swoich działań za pomocą werbalnego ostrzeżenia. Jeśli działanie zostanie powtórzone, werbalne wyjaśnienie zostanie powtórzone, a stosowna kara zostanie nałożona.

12.3. Zabronione działania będą karane Shido.

12.4. W celu ochrony judoki, wszystkie działania sprzeczne z duchem judo będą karane Hansoku-make.

12.5. Reguła trzech Shido obowiązuje na Poziomach 1 i 2, a Hansoku-make jest przyznawany. Na poziomach 3, 4 i 5 należy tego unikać ze względu na dobro judoki.

12.6. Sędzia ma prawo rozważać Poziom, niepełnosprawność, rodzaj i intencję wykroczenia przy podejmowaniu decyzji, a także powtarzalność, ogólny obraz pojedynku i bezpieczeństwo przy decydowaniu o karze.

12.7. Shido przyznane w pojedynkach na Poziomach 3, 4 i 5 są wliczane do wyniku; dlatego jeśli nie ma punktów technicznych lub punkty są równe na koniec pojedynku, judoka z mniejszą liczbą Shido zostanie uznany za zwycięzcę.

13. Kontuzje

13.1. Nie ma ograniczeń dotyczących liczby razy, kiedy ten sam problem medyczny może być leczony.

13.2. Jeśli sędzia uzna to za konieczne, aby trener lub opiekun zajął się kontuzją, te osoby mogą wejść na obszar walki.

13.3. We wszystkich przypadkach, gdy sędzia, trener lub delegat techniczny uważają, że bezpieczeństwo któregoś z zawodników jest zagrożone, podejmowane będą odpowiednie środki zaradcze.

14. Judogi i pomoce wspomagające

14.1. Pomocami są uważane wszystkie dodatki poza standardowym uniformem judo, jak opisano w Regulaminach Turniejowych IJF.

14.2. Judoga musi być dopasowany do ograniczeń fizycznych judoki; jednak nie może on przeszkadzać przeciwnikowi w wykonywaniu właściwej techniki judo.

14.3. Noszenie skarpetek z gumowymi kropkami przyczepności w Ne-waza jest dozwolone z przyczyn medycznych.

14.4. Noszenie zwykłej białej koszulki z okrągłym dekoltem pod judogi jest obowiązkowe dla zawodniczek. Dla zawodników męskich można nosić zwykłe białe koszulki.

14.5. Noszenie ochraniacza na zęby jest dozwolone.

14.6. Pomoc musi być bezpieczna zarówno dla noszącego, jak i dla przeciwnika, i nie może zawierać twardych substancji ani powierzchni, co należy ustalić według uznania głównego sędziego.

14.7. Przeciwnik nie może być dyskryminowany ani noszący nie może mieć nieuzasadnionej przewagi z powodu pomocy. Okulary nie mogą mieć twardych powierzchni i muszą dobrze przylegać do twarzy. Okulary sportowe są dozwolone po uprzednim zatwierdzeniu przez dyrektora turnieju i pod warunkiem, że nie stanowią one ryzyka dla żadnego z zawodników.

15. Pomoc trenerska

15.1. Dla judoków na poziomach 1 i 2, akredytowani trenerzy oraz opiekunowie mogą udzielać wskazówek tylko między sygnałami Mate i Hajime i powinni powstrzymać się od kierowania uwagi do sędziego.

15.2. Dla judoków na poziomach 3, 4 i 5, trenerzy i opiekunowie mogą udzielać wskazówek przez cały pojedynek i powinni powstrzymać się od kierowania uwagi do sędziego.

15.3. Dla judoków na poziomach 3, 4 i 5 oraz ogólnie dla niedoświadczonych judoków, trenerzy, opiekunowie i sędziowie powinni oferować wsparcie i zachętę.

Regulamin Sportowy Judo Adaptowanego Polskiego Związku Judo

Adam Maj
Dyrektor Sportowy
POLSKIEGO ZWIĄZKU JUDO