

Tävlingsregler Minijudo Open

Judotävlingen är öppen för alla barn i åldrarna 5–7 år (födda 2019, 2020 eller 2021) och som har vitt bälte, halvgult bälte eller gult bälte. Det är flytande viktclasser, men vi försöker sätta ihop matcher med barn som väger ungefär lika mycket och så långt som möjligt försöker vi matcha bältesgrader.

- Man väljer en av två kategorier att tävla i, antingen tachi-waza (stående & mattkamp) eller ne-waza (bara mattkamp). För att kunna tävla i tachi-waza (stående), bör deltagaren ha lärt sig tekniken som innebär att hålla upp huvudet vid fall.
- Barnen delas in i små grupper och vi stävar efter att ha 3–4 tävlande, max 5, i varje grupp. Man får en match med varje kamrat inom gruppen.
- Vi grupperar barn som väger ungefär lika mycket, utan fasta viktgränser. Vi beaktar även ålder och bältesgrader vid indelning, men vikt är vägledande.
- Målsättningen är att alla ska möta flera motståndare, men det kan ibland bli två som ligger för långt från andra i vikt, då möts de två i bäst av tre matcher.
- En match är 2 minuter lång. I ne-waza räknas poäng för fasthållning 5 sek (yuko), 10 sek (wazari) eller 20 sek (ippon). I tachi-waza kan man få poäng vid kast (yuko, wazari, ippon) eller vid fasthållning. Vid lika poängställning utser domaren i samråd med sekretariatet en vinnare. Vi tillämpar inte golden score.
- Nackgrepp är inte tillåtet. Det gäller såväl löst som hårdare grepp runt nacken, i både tachi-waza och ne-waza.
- Det finns några till säkerhetsregler inom en judo som kommit till för att skydda de tävlande och de tränande och som vi vill att föräldrar stöttar sina barn att följa. Det handlar om att:
 - långt hår måste sättas upp ordentligt på huvudet (detta för att undvika att långt hår fastnar och orsakar smärta och/eller skada).
 - att smycken och accessoarer tas av innan man går upp på mattan för att tävla och träna (viktigt, inga vassa hårspännen eller liknande/inga hårda metalldelar tillåts). Har man till exempel örhängen som man inte vill ta av så uppmanar vi att tejpa för örhängena som en sista utväg.
 - fingernaglar och tånaglar ska vara kortklippta.
 - inget smink (på grund av hygienskäl).

Alla dessa regler gäller både vid den gemensamma uppvärmningen och vid match.

Bra att veta inför en judomatch

I judotävlingar finns alltid en vinnare (guld) och en tvåa (silver). Oftast finns också två bronsmedaljörer, men om det är få tävlande kan det bli färre. När en tävlingsgrupp är klar räknar sekretariatet ihop resultatet (främst antal vunna matcher). Alla tävlande som ställer upp i Minijudo Open får medalj.

Vid sidan av mattan sitter sekretariatet. På en skärm vid varje matchområde kan du se hur många minuter som är kvar av matchen samt hur många poäng och varningar de tävlande har. I sekretariatet sitter ett par personer som ansvarar för skärmen och de ser till att pausa/starta tiden. De håller även koll på tidtagaruret när domaren visar tecknet för "osaekomi" – vilket innebär fasthållning.

Sekretariat följer varje match noga och här kan domaren få stöd i de fall där det råder tveksamhet kring hur matchen ska bedömas vid matchens slut.

Sekretariatet berättar också vilka som är redo att mötas i kommande match och ropar även ut nästa tävlande som kan börja förbereda sig för att gå upp på mattan. De skriver ner allt viktigt som händer i matcherna och noterar resultaten. Om någon tävlande inte kan delta eller inte dyker upp, ändrar sekretariatet turordningen och uppdaterar matchplanen.

Som medföljande är det bra att lyssna på sekretariatets information, då går tävlingen smidigare för alla. Det går bra att ställa frågor till funktionärerna som finns på plats. De hjälper gärna till i allt som rör tävlingen, men stör helst inte sekretariatet i deras arbete. Det betyder att vi ber alla tävlande och medföljande att inte sitta så att de skymmer sekretariatet och stör deras koncentration.

Så här går en judomatch till i Minijudo Open

Under en judomatch särskiljer man de två tävlande genom att de har på sig ett vitt respektive rött bälte.

Bra att veta: Vid mattkantens ena högra hörn hittas röda lånebälten till de tävlande och vid vänstra hörnet hittas vita lånebälten, som man kan använda om man inte har tagit med eget.

Den som har rött bälte går fram på sekretariats högra sida, utanför tävlingsområdet. De tävlande som bär vitt bälte går fram på sekretariatets vänstra sida, utanför tävlingsområdet.

De flesta stannar vid kanten utanför tävlingsområdet och bugar en gång, men det är inte obligatorisk.

Därefter går de in några meter i matchområdet och bugar ytterligare en gång för varandra (obligatoriskt).

Vid stående match gör de tävlande detta stående, vid sittande match så görs detta i sittande position.

Efter bugningen står de tävlande beredda att köra, med aktiva tår för ne-waza (redo att röra sig, inte fast nere i seiza som när de hälsade). Matchen startar med att söka grepp så fort domaren säger "hajime"!

Precis som på en träning är det alltså viktigt att hälsa på sin medtävlande. De tävlande bugar gentemot sin tävlingskompis både före matchstart och efter att domaren pekat ut segraren. Det händer också ofta att de tävlande spontant även tackar varandra med en handskakning, kram eller liknande efter matchen.

Så här ser poängsystemet ut i en match

IPPON (full poäng)

Målet i en judomatch är att vinna matchen med Ippon (10 poäng).

Ippon får man genom att göra ett perfekt kast där motståndaren landar platt på rygg eller genom att hålla en fasthållning i 20 sekunder. Man kan även få ippon om man lyckas samla på sig två waza-ari; två waza-ari blir alltså en sammansatt ippon.

WAZA-ARI (hög poäng, bra teknik)

Om ens kast är bra men inte är helt perfekt för att motståndaren ska landa på sida utdelas en waza-rit. Till exempel vid landning på delar av rygg och sida. Man kan se det som att waza-ari är en *nästan perfekt* poäng, eller som en halv vinst. Lyckas du få till två waza-ari under en match så har du vunnit matchen, då reglerna säger att två waza-ari omvandlas till en ippon. Man kan även få en waza-ari genom att hålla sin motståndare i en fasthållning i minst 10 sekunder.

YUKO (lägsta poäng, fördel)

När döms yuko vid kasttekniker? Yuko döms när den tävlande fått till ett kast, som är bättre än ingenting, men inte tillräckligt bra för att kunna bedömas som en waza-ari och ännu mindre som ippon. Ofta handlar det om hur motståndaren landar, till exempel:

- att motståndaren landar utan att hela ryggen träffar mattan, kanske är det bara skuldran som tar i
- att motståndaren lyckas undvika kastet genom att sätta sig ned och landar sittande
- att motståndaren tar emot sig med armbåge eller hand och undkommer att landa på platt på rygg.

Observera: Om motståndaren landar direkt på mage, knän eller händer, utan att sidan eller ryggen rör mattan, ges normalt ingen poäng.

När döms yuko vid fasthållningar? Yuko döms när du håller fast din motståndare, under markkamp, i en godkänd fasthållning i 5-9 sekunder i sträck.

Så påverkar yuko resultatet i en match! Om matchtiden tar slut och ingen har fått vare sig en ippon eller någon waza-ari, vinner den som har flest yuko.

Kom ihåg:

- En enda waza-ari är alltid värd mer än alla yuko tillsammans. Du kan alltså få hur många yuko som helst, men de omvandlas aldrig till en waza-ari eller ippon.
- En ippon vinner matchen direkt, oavsett andra poäng, eftersom en ippon alltid trumfar en waza-ari och oändligt många yuko.

Viktigt! Du kan alltid, avbryta en match

Du får som tävlande avbryta matchen när som helst. Det är din rätt, och matchen ska stoppas direkt när du väljer så.

Så gör du:

- Klappa i mattan eller på din motståndare. Det spelar ingen roll var klappen landar, har du klappat av så måste din motståndare genast släppa taget och domaren avbryter matchen omgående.

Bra att veta:

- Om du klappar av och bryter matchen räknas det som att du förlorar *just den* matchen. Har du fler matcher som står på tur så har du fortfarande alla möjligheter att fortsätta tävla vidare.
- Du ska alltid bryta om du känner smärta eller risk för skada

Domaren under en judomatch

Under matchen finns en domare på mattan som bedömer och håller koll på matchen. Ibland finns även kantdomare placerade vid sidan av mattområdet som följer matchen och övervakar allt som sker.

Matchen startar när domaren uppe på mattan säger "hajime". Om domaren säger "mate" blir det paus, tillfälligt avbrott i matchen. Då går de tävlande tillbaka till sina startplatser inom matchområdet och inväntar domarens "hajime".

Vid poäng visar domaren så här:

- "ippon" – armen rakt upp
- "waza-ari" – armen rakt ut åt sidan
- "yuko" – armen snett nedåt

Fasthållning

När domaren pekar med rak arm ned mot de tävlande i mattan och säger "osaekomi" handlar det om en fasthållning och det betyder det att fasthållningen börjat. Klockan för fasthållning har startat. I det läget gäller att försöka hålla kvar sin motståndare så länge man kan. Släpper du, slutar tiden räknas och du kan förlora poängen. Hur länge du håller avgör poängen:

- **5–9** sekunder: yuko
- **10–19** sekunder: waza-ari
- **20** sekunder: ippon (du vinner matchen)

Om fasthållningen bryts säger domaren "toketa". Då fortsätter matchen som vanligt. När matchen är slut säger domaren "soremade".

Prisutdelning under Minijudo Open

Under Minijudo Open är dagen uppdelad i två block. Så fort de tävlande i gruppen för dagens första block (ne-waza), är klara och resultaten räknats samman så sker en prisceremoni. När alla tävlande i dagens andra block (tachi-waza), är färdiga och resultaten räknats samman, så uppmärksammas de i en egen prisceremoni.

Sjukvårdare under en judomatch

Under tävlingarna som Stockholms Judoklubb arrangerar finns alltid sjukvårdare på plats i dojon.

- På Minijudo Open har vi två sjukvårdare.
- På Green Hill Open, som är en större tävling för äldre barn och unga, finns ännu fler sjukvårdare.

Sjukvårdarnas uppgift är att hjälpa de tävlande om det behövs. Det kan handla om att plåstra om ett litet sår, linda en öm led eller ge råd vid mindre skador. Oftast handlar det om lindrande åtgärder och alla våra sjukvårdare är välutbildade och har dessutom lång och gedigen egen judobakgrund.

Vårdnadshavare & publik under en judomatch

I judo kan matchen vända snabbt och varje ögonblick är spännande. Att få följa sitt barn, dela glädjen och utvecklingen när man upplever tävlingsstunderna tillsammans är något vi på Stockholms Judoklubb verkligen vill uppmuntra. Vi uppskattar när föräldrar och närstående hejar och stöttar, det gör mycket för barnens upplevelse!

Heja gärna på under matcherna – men avstå från coachning eller tips under pågående match. Den uppgiften vilar på klubbens eventuellt medföljande coach. Eller så kan man ta stöd i våra funktionärer om det skulle vara något med matchen som man känner att man behöver mer klarhet i. Och kom ihåg, oavsett resultat ger varje match en chans till lärande och nya erfarenheter. Minijudo Open handlar framför allt om gemenskap och att skapa positiva upplevelser för barnen för allt som rör tävling, låt oss tillsammans göra den här dagen minnesvärd för alla!

Varmt välkomna till Minijudo Open!

Helena Mellström, minijudoansvarig Stockholms Judoklubb & tävlingsledare
sjk@stockholmsjudoklubb.se
0722000135