

Informatie Judotoernooien

In onderstaand document vind je meer informatie over wedstrijdjudo. Je vindt uitleg over de verschillende toernooien, de opzet en niveau van de toernooien. Verder kun je lezen hoe het werkt op een toernooi en wat er van je verwacht wordt.

Voor alle Judoka's van Team Coolen zijn geschikte toernooien te vinden. Er zijn veel eigen toernooien zoals Judo Cup Brabant, Team Coolen Open, Open Clubkampioenschappen en het Sinterklaastoernooi van Team Coolen. Dit zijn zogenaamde D toernooien waarvoor je geen lid hoeft te zijn van de Judo Bond Nederland. Aan deze toernooien doen veel Judoka's van Team Coolen mee. Er zijn meestal ook Judoka's van bevriende clubs uit de omgeving bij aanwezig.

De toernooien staan op onze website onder het kopje 'Activiteiten' <https://teamcoolen.nl/events>

Bij het inschrijven voor een toernooi is het belangrijk om te kijken naar het niveau. Dit houdt het volgende in:

Niveau D: Lokale toernooien voor beginnende (wedstrijd)Judoka's met weinig tot geen wedstrijdervaring. Hier wordt gewerkt in poulesysteem met halve competitie. Alle deelnemers krijgen een prijs.

Bij deze toernooien is geen lidmaatschap van de Judo Bond Nederland verplicht. De toernooien van Team Coolen zoals hierboven omschreven, zijn D toernooien.

Niveau C: Regionale toernooi. Regionale toernooien voor Judoka's met enige wedstrijdervaring. Ook hier wordt vaak gewerkt in een poule met halve competitie en krijgen (meestal) alle deelnemers een prijs. De C-toernooien zijn zogenaamde instaptoernooien van de JBN. Voor deelname aan deze toernooien moet de Judoka lid zijn van de JBN.

Niveau B: Regionale en landelijke toernooien voor Judoka's met duidelijk meer wedstrijdervaring. Hier wordt gewerkt met een eliminatiesysteem. Eindig je tijdens dit toernooi op het podium, krijg je een prijs. Lidmaatschap JBN is verplicht.

Niveau A: Internationale toernooien voor Judoka's met veel wedstrijdervaring. Ook hier wordt gewerkt met een eliminatiesysteem. Eindig je tijdens dit toernooi op het podium, krijg je een prijs. Lidmaatschap JBN is verplicht.

Indien u niet goed weet welke toernooien geschikt zijn, overleg dit dan met de trainer zodat we je hierin goed kunnen adviseren. Wanneer wordt afgemeld voor een toernooi nadat de **inschrijftermijn** is verstreken, kan het inschrijfgeld niet worden gerestitueerd.

LET OP: Voor toernooien in het buitenland zijn ouders zelf verantwoordelijk voor het afsluiten van een reisverzekering.

Gewichts- en leeftijdsklassen Judo

Bij deelname aan ieder judotoernooi wordt iedere judoka ingedeeld in een leeftijdscategorie en gewichtsklasse. We hebben in Nederland zeven leeftijdscategorieën, te weten:

- Tot 8 jaar: Deelnemers mogen in het lopende jaar niet jonger dan 5 jaar en niet ouder dan 7 jaar zijn.
- Tot 10 jaar: Deelnemers mogen in het lopende jaar niet jonger dan 7 jaar en niet ouder dan 9 jaar zijn.
- Tot 12 jaar: Deelnemers mogen in het lopende jaar niet jonger dan 9 jaar en niet ouder dan 11 jaar zijn.
- Tot 15 jaar: Deelnemers mogen in het lopende jaar niet jonger dan 11 jaar en niet ouder dan 14 jaar zijn.
- Tot 18 jaar: Deelnemers mogen in het lopende jaar niet jonger dan 14 jaar en niet ouder dan 17 jaar zijn.
- Tot 21 jaar: Deelnemers mogen in het lopende jaar niet jonger dan 17 jaar en niet ouder dan 20 jaar zijn.

Naast leeftijd, wordt een Judoka tijdens een wedstrijd ook ingedeeld op gewicht. Bij het aanmelden is het belangrijk om rekening te houden met de gewichtsklasse. Er is bijvoorbeeld een klasse tot 30 kilogram en een klasse tot 34 kilogram. Wanneer een Judoka door de ouders wordt ingeschreven met een gewicht van 30 kilogram, wordt hij door het toernooi ingedeeld in de categorie tot 34 kilogram. Wordt een Judoka door de ouders ingeschreven op 29,9 kilogram, gaat hij mee in de -30. Belangrijk is wel dat hij (tijdens C, B en A toernooien) tijdens de weging ook het juiste gewicht heeft.

In onderstaande tabel vindt u de gewichtsklassen per leeftijdscategorie voor de judoka's. Tevens ziet u hoe lang de zuivere speeltijd voor de Judoka's per leeftijdsklasse is:

Leeftijd Categorie	Senioren	-21 jaar	-18 jaar	-15 jaar	-12 jaar	-10 jaar	-8 jaar
Wedstrijd Duur	5 minuten	4 minuten	4 minuten	3 minuten	2 minuten	2 minuten	2 minuten
Gewicht Categorie Mannen							-18 kg
						-21 kg	-21 kg
					-24 kg	-24 kg	-24 kg
					-27 kg	-27 kg	-27 kg
					-30 kg	-30 kg	-30 kg
				-34 kg	-34 kg	-34 kg	-34 kg
				-38 kg	-38 kg	-38 kg	-38 kg
				-42 kg	-42 kg	-42 kg	
			-46 kg	-46 kg	-46 kg		
			-50 kg	-50 kg	-50 kg		
		-55 kg	-55 kg	-55 kg	+50 kg		
	-60 kg	-60 kg	-60 kg	-60 kg			
	-66 kg	-66 kg	-66 kg	-66 kg			
	-73 kg	-73 kg	-73 kg	+66 kg			
	-81 kg	-81 kg	-81 kg				
	-90 kg	-90 kg	-90 kg				
	-100 kg	-100 kg	+90 kg				
	+100 kg	+100 kg					

Leeftijd Categorie	Senioren	-21 jaar	-18 jaar	-15 jaar	-12 jaar	-10 jaar	-8 jaar
Wedstrijd Duur	5 minuten	4 minuten	4 minuten	3 minuten	2 minuten	2 minuten	2 minuten
Gewicht Categorie Vrouwen							-18 kg
						-20 kg	-20 kg
					-22 kg	-22 kg	-22 kg
					-25 kg	-25 kg	-25 kg
					-28 kg	-28 kg	-28 kg
				-32 kg	-32 kg	-32 kg	-32 kg
				-36 kg	-36 kg	-36 kg	-36 kg
			-40 kg	-40 kg	-40 kg	-40 kg	
			-44 kg	-44 kg	-44 kg		
	-48 kg	-48 kg	-48 kg	-48 kg	-48 kg		
	-52 kg	-52 kg	-52 kg	-52 kg	+48 kg		
	-57 kg	-57 kg	-57 kg	-57 kg			
	-63 kg	-63 kg	-63 kg	-63 kg			
	-70 kg	-70 kg	-70 kg	+63 kg			
	-78 kg	-78 kg	+70 kg				
	+78 kg	+78 kg					

Let op: Bovenstaande leeftijdscategorieën en gewichtsklassen gelden altijd bij toernooien die aangemeld zijn bij de JBN (C, B en A toernooien). Bij D toernooien, kunnen de gewichtsklassen afwijken van de hierboven genoemde gewichtsklassen en leeftijdsklassen.

Je bent ingeschreven, en nu?

Zodra je bent aangemeld voor een toernooi, vind je alle gegevens m.b.t. het toernooi in je PROFIEL. Wanneer de sessietijden van het toernooi bekend zijn, krijg je hiervan via e-mail wat in je account staat een bericht en verschijnen de tijden in je profiel. Bij "Details" kun je verdere gegevens over het toernooi vinden. De sessietijden zijn meestal minimaal een week voor aanvang van het toernooi bekend.

Wil je graag carpoolen, regel dit dan met andere judoka's van onze club. **Zorg dat je op tijd bent!!!**

Wat neem je mee?

Voor alle toernooien:

- Judopak (Judogi) met logo Team Coolen
- Meisjes een wit T-shirt
- Meisjes met lang haar in staart of vlecht zonder speldjes en met elastiekjes zonder ijzer
- Slippers of lekkere sokken voor in de zaal

Specifiek voor de JBN toernooien. Al het bovenstaande, plus:

- INGEVULD en afgetekend judo paspoort met recente pasfoto en geldig betaalbewijs (=judopas)
- Vanaf -15 Jaar ook een geldig Nederlands paspoort of ID kaart!
- Hardloopschoenen om eventueel buiten de warming up te doen als er binnen geen ruimte is
- Eten (geen snoep) en drinken (zonder prik). Een bidon is handig.
- Witte en rode wedstrijdband
- Trainingspak (Team Coolen)

Hoe lang duurt een judotoernooi

De opzet van de toernooien verschilt nogal. De toernooien hebben meestal geen weging. De tijd die wordt vermeld is vaak ook de tijd waarop ongeveer wordt begonnen. Meestal is direct na de sessie waarin de Judoka de wedstrijden speelt ook de prijsuitreiking. Na de prijsuitreiking is de Judoka vrij om weer naar huis te gaan. Bij de C, B en A toernooien begint de eerste wedstrijd meestal een half uur na het sluiten van de weging. Het duurt ook wel eens wat langer, zeker als er veel gewicht overschrijvingen zijn en er een nieuwe indeling gemaakt moet worden.

Soms werkt de organisatie met een poulesysteem. Dan speel je één wedstrijd tegen alle deelnemers in de poule en in ieder geval meer dan twee wedstrijden.

Op grotere en belangrijke toernooien werkt men vaak met een afvalstelsel met dubbele eliminatie. Dat betekent dat zolang je wint je steeds verder komt. Verlies je een wedstrijd dan kom je in de verliezers ronde.

Als je dan weer verliest, ben je uitgeschakeld. Als je een prijs hebt gewonnen volgt de prijsuitreiking. Meestal is dit na de laatste wedstrijden in jouw sessie, soms doen ze dit al direct na je laatste partij.

Weging (C, B en A toernooien)

Als je bent opgegeven voor een toernooi, geef je daarbij je gewicht door. Je wordt dan door de organisatie ingedeeld in een gewichtsklasse (bijvoorbeeld jongens: -21 kg -24kg -27kg/meisjes -20 -22 -25 enz.). Hierdoor speel je bijna altijd tegen kinderen die ongeveer hetzelfde gewicht hebben. Eenmaal op de wedstrijd krijg je van de coach een weegkaart (coaches zijn in de zaal, de weegkaart kun je ophalen bij de betreffende coach in de zaal). Bij sommige toernooien moet je zelf je weegkaart zelf ophalen bij binnenkomst. Hierop staan jouw gegevens genoteerd, o.a. je gewichtsklasse, leeftijdsklasse, en je club.

Met je judopaspoort en je weegkaart ga je dan naar de weging. (eerst omkleden) Zorg dat je van tevoren naar de wc bent geweest (dan weeg je vast minder!). Het is de bedoeling dat je in je ondergoed gewogen wordt (jongens en meisjes apart). De mensen die achter de weegtafel zitten, kijken of je het juiste gewicht hebt voor de ingeschreven klasse. Ben je te zwaar of te licht, dan word je meestal verplaatst naar de andere categorie.

Soms moet je hiervoor een klein bedrag bijbetalen.

Zorg dat je na de weging nog even wat eet en drinkt zodat je fit aan de wedstrijden kunt beginnen.

Vorbereiding (warming-up)

Na de weging ga je samen met je teamgenoten een warming-up doen. Wanneer er ruimte is voor een centrale warming-up, is er meestal een coach die de warming-up voor de Judoka's van Team Coolen begeleidt. In de zaal hoor je vanzelf wanneer je aan de beurt bent. Je naam of gewichtsklasse wordt namelijk omgeroepen of mat nummer staat op de weegkaart. Dus altijd goed opletten wanneer er iets wordt omgeroepen. Hoor je jouw naam of gewichtsklasse? Goed luisteren naar welke wedstrijdmat je moet gaan. Geef dit dan even door aan de coach, dan weten zij ook waar je bent. Bij deze mat/ tafel lever je de weegkaart in, zodat ze daar weten dat je aanwezig bent.

Wat draag je tijdens een wedstrijd

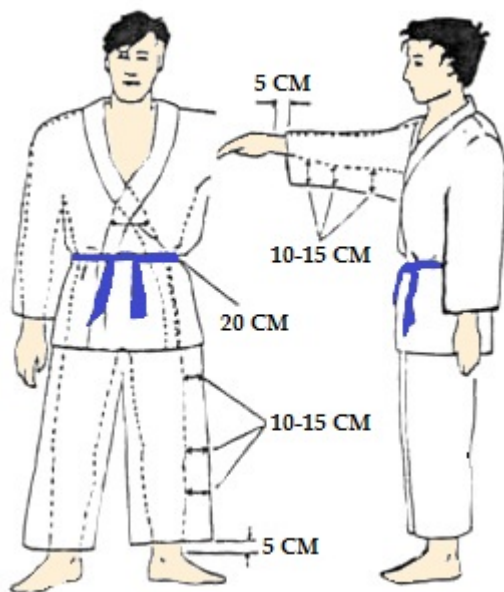
Als eerste zorg je voor een goed passend en schoon Judopak.

Ben je een meisje? Dan draag je een wit T-shirt zonder opdruk, en als je lange haren hebt doe je deze in een staart met een elastiekje zonder ijzer. Invlechten mag natuurlijk ook.

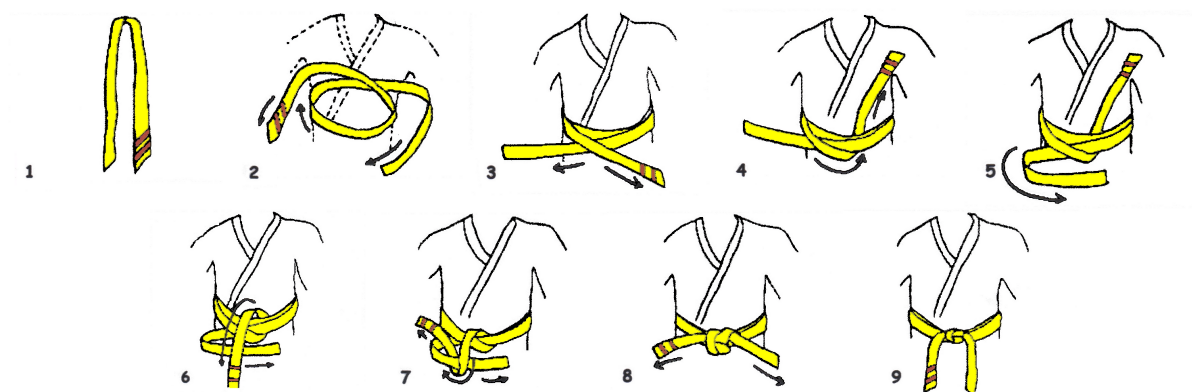
Ben je een jongen? Dan draag je geen T-shirt (ook geen hemd). Dus gewoon een blote bast onder je Judopak.

Ben je buiten de Judomat, dan draag je slippers (Zori) of sokken. Op de mat sta je altijd met blote voeten of sokken als je de warming-up doet.

Het Judopak moet goed passen en mag niet kapot zijn i.v.m. de veiligheid van jezelf en je partner. Bovendien wordt er vanuit de JBN (scheidsrechters) extra aandacht gegeven aan een passend pak. Indien een pak te groot of te klein is dan kan dit een reden zijn dat je niet mee mag doen aan een toernooi of wedstrijd. Dit zorgt namelijk voor gevaarlijke situaties of oneerlijke competitie. Hieronder zie je welke eisen aan een pak worden gesteld qua maatvoering.



Zorg ervoor dat je Judoband goed geknoopt is tijdens trainingen en wedstrijden. Hieronder kun je zien hoe de Judoband (Obi) geknoopt moet worden:



Judomat

Een judopartij speelt zich af op een vierkante wedstrijdmat (Tatami). Deze tatami is opgebouwd uit een wedstrijdgedeelte met daaromheen een veiligheidsstrook. De afmetingen van de wedstrijdmat verschilt nogal. Bij de jeugd is het wedstrijdgedeelte vaak 5 x 5 meter, terwijl bij de senioren een minimale maat van 8 x 8 meter verplicht is.

Een wedstrijd wordt geleid door een hoofdscheidsrechter (staand op de mat) en twee hoekscheidsrechters (zittend op een stoel). Bij kleinere toernooien is er meestal alleen een hoofdscheidsrechter. Sinds 2013 staat er bij de grotere toernooien één scheidsrechter op de mat en zitten er twee achter de jurytafel die videobeelden kunnen terugkijken.



Tatami

De eerste wedstrijd (en de voorbereiding)

Je gaat samen met de andere Judoka's op de bank zitten en wacht je tot je wordt omgeroepen door de mensen achter de tafel. Hoor je jouw naam als eerste? Dan mag jij de witte band om. Je tegenstander moet de rode band dragen. Ga als je bent opgeroepen gelijk staan in de buurt van de mat/tafel en maak je spieren los. Je hebt misschien wel 20 minuten of meer moeten wachten en dan ben je inmiddels weer wat minder warm. Als de wedstrijd echt gaat beginnen ga je aan de rand van de mat staan. (kijk op het scorebord aan welke kant je moet gaan staan, wit aan de witte kant, rood aan de rode kant) De scheidsrechter geeft aan wanneer je verder de mat op moet tot het streepje en wanneer je moet groeten naar de tegenstander.

Wanneer mag je beginnen en wanneer moet je stoppen?

Als teken dat je mag beginnen met de wedstrijd roept de scheidsrechter **HAJIME**.

Als de scheidsrechter wil dat je stopt roep hij **MATTÉ** (stop). Je stopt dan meteen en gaat terug staan op de plaats waar je begonnen bent.

Aan het einde van de wedstrijd roept de scheidsrechter geen *matté* maar **MATTÉ SORE-MADÉ** (einde). Dan moet je natuurlijk ook stoppen en terug gaan staan op de plaats waar je begonnen bent.

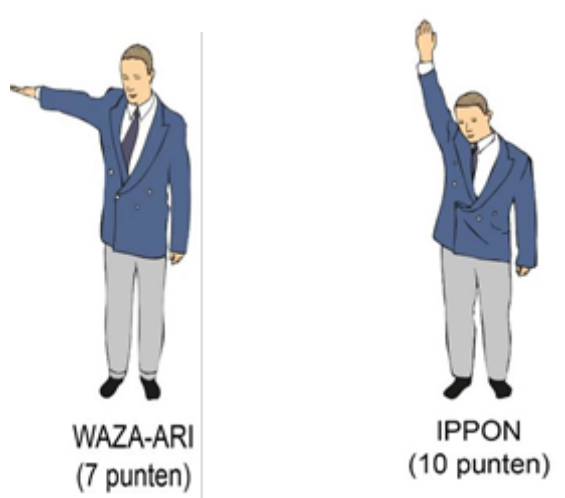


Meestal gooien de mensen achter de tafel dan een zakje op de mat. (of er gaat een piepertje). Je gaat weer netjes bij je streepje staan. De scheidsrechter wijst nu de winnaar aan. Wie gewonnen heeft pakt het zakje op. Je buigt en geeft de tegenstander een hand. Je loopt achteruit je de mat af en bij de rode rand groet je nog eens. Als er hoek scheidsrechters zijn moet je achter ze langs lopen. De winnaar geeft het zakje aan de schrijverstafel en noemt zijn naam dat hij/zij de wedstrijd heeft gewonnen. Dit voorkomt dat de naam van de tegenstander als winnaar wordt opgeschreven.

Puntentelling

Om een judowedstrijd te winnen moet je punten scoren. Punten scoren kan door een worp, een houdgreep, een verwurging (vanaf -15 jaar) of een armklem (vanaf -18 jaar). Hoe beter een de controle tijdens een worp of houdgreep is hoe hoger het punt dat de scheidsrechter geeft.

In het judo kennen we de volgende punten:



Ippon wordt ook wel vol punt genoemd. Waza-ari is een half punt. Twee keer een Waza-ari scoren in een wedstrijd maakt Ippon. De scheidsrechter geeft dan *waza-ari awaseté ippon* (= 2 x waza-ari maakt ippon en dus 10 punten). Bij Ippon is de wedstrijd direct afgelopen.

Bij het aftikken volgt ook altijd Ippon. Dit kan naast een verwurging of armklem ook gebeuren omdat een Judoka om een andere reden de wedstrijd opgeeft.

Wanneer een techniek net niet gewaardeerd kan worden met een Waza-ari, kan deze toch een Kinza opleveren. Een Kinza is een klein punt wat niet op het scorebord staat maar wel mee weegt in de beslissing van de scheidsrechter bij een gelijke stand (Hantei) Een Kinza wordt gescoord wanneer iemand wordt geworpen op bijv. de buik, billen of knieën. Ook wanneer een houdgreep wordt gemaakt welke wordt verbroken voordat hij 10 seconden zit, is dit goed voor een Kinza.

Worpen

Een worp krijgt de maximale waardering, een ippon, wanneer de judoka met controle, snelheid en/of kracht de andere Judoka rechtstreeks en grotendeels op de rug werpt. Ontbreekt één van bovenstaande elementen is de waardering lager. Landt de tegenstander op de zijkant van het lichaam dan zal een waza-ari gegeven worden. Wanneer de worp niet voldoende snelheid, kracht of controle heeft en iemand beland via de billen of zij op de rug, wordt dit ook gewaardeerd met een Waza-ari (half punt).

Houdgrepen

Indien je de tegenstander op de rug legt en hem onder controle houdt, geeft de scheidsrechter de houdgreep aan (*Osae-komi*). Houd je de houdgreep 20 seconden vast dan heb je gewonnen en roept de scheidsrechter *Ippon* (10 punten) en *Sore-madé* (einde wedstrijd). Als je al een *Waza-ari* hebt gescoord, scoor je bij 10 seconden je tweede *Waza-ari* *awasete Ippon*.

Wordt de houdgreep verbroken dan roept de scheidsrechter *Toketa*. Soms roept de scheidsrechter "Sonomama". Dit betekent dat je helemaal stil moet blijven liggen. De scheidsrechter zal ergens op ingrijpen maar wil niets veranderen aan de positie van de Judoka's. Roept de scheidsrechter vervolgens "Yoshi" ga je weer verder met je wedstrijd.



Strafpunten

Behalve punten kan de scheidsrechter ook besluiten om een judoka voor misdragingen of overtredingen tijdens de wedstrijd strafpunten te geven.

Shido voor lichte overtredingen (=waarschuwing). Bijvoorbeeld niet op de juiste wijze vastpakken van de tegenstander, niet actief zijn en te lang wachten om een aanval te doen, tegenstander met gestrekte armen weerhouden om te judoën en zonder noodzaak uit de gevechtsruimte lopen.



Hansoku-make voor zware overtredingen (=diskwalificatie, wedstrijd verloren, soms zelf uitgesloten voor de overige wedstrijden). Bijvoorbeeld weglopen, zodat de tegenstander je niet kan vastpakken, slaan of schoppen, niet luisteren naar de scheidsrechter. Bij een derde *shido* wordt automatisch een *hansoku-make* gegeven.

Bij jeugdwedstrijden worden straffen over het algemeen niet snel gegeven. Vaak wordt voordat een officiële waarschuwing gegeven wordt eerst een keer aan de Judoka verteld dat een handeling die hij doet niet toegestaan is. Hoe hoger het niveau hoe sneller straffen worden gegeven.

Bij geen verdere score op het bord verliest degene met de meeste strafpunten (*Shido*'s). Bij drie strafpunten is de wedstrijd afgelopen en heeft de ander gewonnen.

Wie wint de wedstrijd?

De Judoka met de hoogste score wint de wedstrijd. Bij een gelijke stand wordt wint degene met de minste Shido's. Deze zijn zichtbaar op het scorebord. Wanneer ook dit gelijk is, zal de scheidsrechter een keuze moeten maken op beslissing. (Hantei). Hij kiest dan voor de Judoka die de meeste Kinza's heeft gescoord. Wanneer ook dit gelijk is, kiest de scheidsrechter voor de Judoka die het vaakst een (eerste) aanval heeft ingezet.

Spanning

Je eerste wedstrijd is natuurlijk erg spannend. Papa en/of mama zitten op de tribune en jij bent bij de coach en/of begeleiders en de andere judoka's, of soms zelfs alleen in de zaal. De coach zal je zoveel mogelijk begeleiden, want misschien vergeet je in de drukte wel wat. Als je vragen hebt moet je dat altijd gelijk proberen te doen. Je eerste wedstrijdjes zijn er vooral om te leren hoe het allemaal gaat. Als er iets fout gaat is dat helemaal niet erg. De scheidsrechter is er ook om je te helpen als je iets niet begrijpt. En bedenk dat alle kampioenen van nu zijn zo begonnen. Winnen komt vanzelf als je je niet laat afschrikken door verliezen. Je leert steeds beter Judoën door serieus en hard te trainen en regelmatig aan wedstrijden mee te doen. Het allerbelangrijkste is natuurlijk dat je plezier in Judo hebt.

Prijsuitreiking

Als je je laatste wedstrijd hebt gespeeld kan je aan de mensen achter de tafel vragen of je een prijs hebt gewonnen. Als dit zo is wacht je op de prijsuitreiking. (Meestal is het verplicht om in je Judopak op het podium te staan) Wanneer jouw gewichtsklasse, leeftijdsklasse en de andere prijswinnaars in jouw categorie worden omgeroepen dan mag je plaatsnemen op het podium.

Na de wedstrijd

Let goed op je spullen. Zorg dat je alles weer meeneemt naar huis.