



“Norme per l’arbitraggio Tradizionale dello Shiai”.

A cura di Alessio Oltremari.

Jigoro Kano intendeva lo Shiai, o meglio il Randori arbitrato come veniva chiamato allora, come un esercizio di Judo in cui coltivare alcune qualità utili al Judoista.

Perché il Judo formasse appieno il carattere di un praticante, era ritenuto utile che egli imparasse a padroneggiare i propri stati mentali.

Controllare le proprie ansie e paure come non farsi influenzare dal desiderio di vincere erano conquiste che il praticante doveva ottenere affinché divenisse lucido e efficace nel combattimento.

Una volta ottenuto ciò avrebbe potuto trasportare i risultati nella vita di tutti i giorni, riuscendo a condurre meglio la propria esistenza e a essere più utile anche per gli altri.

Era importante che l’esercizio del Randori e dello Shiai fosse una palestra di educazione e correttezza e che il praticarli favorisse la crescita tecnica e morale dei praticanti.

Dovevano essere banditi i tatticismi e incentivata la ricerca di un gesto perfetto, affinché più che la vittoria fosse importante come la si perseguiva, favorendo una educazione volta a formare i giovani nel rispetto degli altri, nel coraggio e nella lealtà.

Il tempo ha sbiadito questi buoni propositi favorendo la trasformazione del Judo da disciplina educativa a semplice sport, tuttavia è nostro interesse fare sì che determinati valori non vadano perduti e che i nostri giovani trovino nel Judo una Via alla loro maturazione di uomini.

Per ottenere questo riteniamo che sia importante, oltre che diffondere la cultura del Judo Tradizionale nelle palestre, fare sì che le occasioni di gara possano ritrovare la loro dignità di momento di educazione, ove chi partecipa possa fare un passo non verso il diventare un campione, ma un uomo migliore.

Il regolamento di Jigoro Kano del 1915 è la fonte ispiratrice di queste norme, così lo riportiamo per intero affinché possa essere considerato parte integrante del regolamento, tuttavia esso dà molte cose per scontate, rivolgendosi a persone molto avanti nel Judo.

Così lo abbiamo integrato con le norme riportate nella seconda parte, che sono ricavate dallo spirito degli scritti di Kano, primo su tutti “Judo Kyohon”, e dallo studio comparato di vari regolamenti emessi durante gli anni dal Kodokan di Tokyo.



PARTE PRIMA.

Jigoro Kano

“Norme per l’arbitraggio del Randori”

da “Judo” Giugno-Luglio 1915

pubblicato su “Judo Kyohon”(Fondamenti del Judo)

di Jigoro Kano - 1' Ed.1935.

1. Nella scuola Kodokan, le strategie ammesse nei combattimenti Randori sono il Nage ed il Katame Waza
2. Il Nage Waza comprende Tachi Waza e Sutemi Waza, mentre il Katame Waza include Shime Waza, Osae Waza e Kwantsetsu Waza.
3. L’esito dell’incontro sarà determinato dal conseguimento di due prove vittoriose, a eccezione dei combattimenti che prevedono una sola prova.
4. Nel momento in cui un contendente realizza la vittoria con il Nage Waza o il Katame Waza, l’arbitro dichiara “Ippon”, assegnando la vittoria dell’incontro se si tratta di prova unica, indicando invece di continuarlo se si tratta dell’incontro a due prove. Il combattimento verrà interrotto con l’annuncio di “Nihon”(due vittorie) da parte dell’arbitro, quando il contendente già qualificato dal primo Ippon realizzerà una nuova azione giudicata punto.
5. Nel caso che il combattimento a prova unica si protragga oltre il tempo determinato, l’arbitro può mettervi fine dichiarando “Hiki Wake”(parità).Allo stesso modo se nel Sambon Shiai la prova si prolunga oltre il tempo stabilito senza giungere a un Ippon, l’arbitro può trasformare l’incontro in una prova unica e mettervi fine con la parola” Hiki Wake”.
6. Un’azione di Nage Waza che non sia proprio all’altezza del Waza perfetto(Ippon), verrà riconosciuta con la formula Waza ari; ugualmente nel Katame Waza. Nel caso che il fatto si ripeta diverse volte nello svolgimento del combattimento, sarà facoltà dell’arbitro decretare un “Ippon integrato” (Awasete Ippon), che risulta da più prese non perfette. Nel caso in cui entrambi i contendenti abbiano realizzato azioni non perfette l’arbitro, dopo averne ponderato il valore tecnico, pronuncerà il giudizio finale. Nell’alternarsi di azioni non perfette , se uno dei due contendenti riesce a realizzarne una perfetta, a quel punto l’arbitro pronuncerà “Ippon” sospendendo immediatamente l’incontro invece di pronunciare la formula integrata. E’ difficile tradurre in parole i vari valori rappresentati dalla formula “Waza ari”. Un punto di riferimento può essere il seguente: una azione tecnica imperfetta, ma che abbia la parvenza di un Waza, sarà valutata al 60% di riuscita; le azioni intermedie fra questa e un’azione degna dell’Ippon, saranno valutate nelle percentuali del 70,80,90%. Due prese valutabili una al 90% e l’altra all’ 80% possono ottenere una valutazione “Awasete Ippon”, non così due azioni valutabili al 60% e al 70%. In ogni modo tutto è affidato al buon senso dell’arbitro in ogni circostanza.
7. Condizioni vevoli per l’Ippon nel Nage Waza



Freebudo autore: Alessio Oltremari

A- La caduta non deve risultare per errore o caduta intenzionale, bensì per attacco dell'altro, o nel tentativo di sganciarsi dal medesimo

B- La caduta di norma deve avvenire sul dorso

C- La caduta deve avvenire accompagnata da una certa velocità, ossia impetuosità

Il termine di "caduta intenzionale" si riferisce a quando si attacca mediante un Sutemi Waza, come Tomoe Nage o Yoko Gake, gettandosi quindi volontariamente al suolo, ma con esito negativo, ossia senza poter proiettare l'avversario. "Per Errore" si intende invece ogni qual volta si cade nell'intento di attaccare o altro, ma accidentalmente o per condotta imprudente. "La caduta deve avvenire sul dorso" perché se avviene in posizione prona, per quanto sia forte l'impeto della proiezione, si potrebbe appoggiare le mani al suolo evitando in tal maniera l'impatto e avendo anche modo di rialzarsi immediatamente per un nuovo attacco. Lo stesso vale quando si cade di fianco, sempre che non si venga scaraventati con troppa energia.

1. Il contendente che, pur essendo proiettato con una tecnica di Nage Waza, riesce in un modo o nell'altro a rompere il contatto prima di toccare il suolo, non merita di essere giudicato sconfitto.

2. Qualora sia palese e manifesto che il contendente proiettato abbia toccato il suolo in conseguenza del Waza dell'avversario, per quanto sia veloce e agile a rimettersi nella posizione positiva, sarà sempre giudicato sconfitto.

3. E' Facoltà dell'arbitro attribuire il valore di "Ippon" (esorbitando anche dall'art.7) quando nel caso di un Nage Waza, nonostante l'attacco riuscito ed efficace, non si verifica una caduta nel modo previsto a causa dell'assalito che, non avendo voluto staccare le mani dall'avversario, rimane aggrappato.

4. Nel Katame Waza la fine dell'incontro sarà segnalata all'arbitro dall'assalito battendo il suolo o il corpo, sia con la gamba che con la mano, per due o più volte; oppure pronunciando la formula "Mairi" a eccezione dei casi in cui l'arbitro, ponderate le circostanze, deciderà lui lo stesso il risultato senza aspettare il segnale sopraccitato. La necessità di due o più colpi è per non trarre in inganno l'arbitro ed escludere che il segnale sia casuale come può avvenire nel dibattere il corpo per liberarsi, ma è veramente l'annuncio della sconfitta, anche se in pratica sono sufficienti due colpi. Abbiamo modificato la clausola del regolamento precedente da: "battendoil corpo dell'avversario", con: "battendo il corpo", considerando che a volte è più comodo battere sul proprio che su quello dell'avversario.

5. Per il contendente che, a causa di ferita verificatasi durante il combattimento, non è più in grado di continuare la gara, sono previste le seguenti disposizioni relative allo svolgimento o alla circostanza del caso, debitamente esaminata e valutata dall'arbitro

A- Comporta la sconfitta un ritiro in cui la causa del ferimento è dovuta unicamente all'azione o alla disattenzione commessa dal ferito senza alcuna responsabilità da parte dell'avversario

B- Comporta la vittoria un ritiro in cui la causa del ferimento è dovuta unicamente all'azione o alla disattenzione commessa dall'avversario, senza nessuna responsabilità da parte del ferito

C- E' equivalente al pareggio la circostanza in cui la causa del ferimento è dovuta all'azione o alla disattenzione di entrambi i concorrenti, oppure quando sorgano difficoltà nello stabilire le responsabilità

D- E' equivalente alla sconfitta o al pareggio quando, stabilita dall'arbitro la possibilità di continuare la gara, il contendente ferito rinuncia giustificatamente all'incontro.

Nello svolgimento della gara possono verificarsi degli incidenti e la responsabilità verrà attribuita al ferito o all'avversario secondo le circostanze.



Freebudo autore: Alessio Oltremari

- A- Il ferito è punibile per non aver usato in modo corretto il suo corpo , oppure per mancata attenzione.
- B- Il caso contrario dell'art. precedente, per le stesse ragioni.
- C- Capita anche il caso in cui si è costretti a giudicare il pareggio.
- D- Succede a volte che il contendente ferito dichiara di non poter continuare la gara; è il momento in cui l'arbitro deve valutare o sospettare la legittimità della condizione del ferimento: se nasce dalla vigliaccheria o dal timore di non poter vincere l'avversario troppo forte, oppure se deriva da una motivazione ragionevole per rinunciare alla gara. Sarà la stima o il buon senso dell'arbitro a decidere la sconfitta o il pareggio.
1. Per il contendente che rinuncia alla gara non per motivo di ferimento, bensì per qualche alterazione fisico-mentale sopravvenuta dopo essersi presentato, saranno applicate la sospensione della gara o le disposizioni contemplate nell'articolo precedente.
 2. Per gli atti di scorrettezza verificatisi durante il combattimento, l'arbitro ha la facoltà di sospendere immediatamente la gara e di infliggere la sconfitta in considerazione della gravità dell'infrazione avvenuta.
 3. Dal programma del combattimento Randori sarà escluso il Do Waza, rientrante nella categoria dello Shime Waza, e saranno escluse le lussazioni alle dita, al polso e alla caviglia previste nella categoria del Kwansetsu Waza; altrettanto non faranno parte del programma le tecniche "Ashi Garami"(leva alle gambe).
 4. Lo scopo dei combattimenti Randori consiste nel creare l'occasione di esplicitare possibilmente entrambe le strategie del Nage Waza e del Katame Waza. In nome di questo principio l'arbitro è tenuto ad intervenire qualora un contendente, contrapponendosi alla volontà dell'altro, cerca di insistere in una tattica preferita. Si è verificato talvolta che uno dei contendenti, non essendo allenato nel Katame Waza, fuggisse girando intorno all'avversario per timore di essere attaccato, perdendo inutilmente tempo. Pertanto sarà dovere dell'arbitro valutare l'avvenimento e, se la cosa si prolunga, richiamare i contendenti affinché effettuino la presa per dare inizio alla gara. Lo stesso provvedimento sarà applicato anche al contendente che, essendo inesperto nel Nage Waza, invece di combattere in piedi, cerca di trascinare al suolo l'avversario per indurlo alla lotta a terra.

PARTE SECONDA

Regole per lo svolgimento dei combattimenti Shiai.

- Il luogo del combattimento.
- Il Judogi.
- Le regole del combattimento.



- L'Arbitro.
- Funzioni, compiti e gesti dell'Arbitro.
- Giudizio del combattimento.
- Atteggiamenti, posizioni, prese e tecniche permesse.
- L'ambiente e gli spettatori dello Shiai.

Il Luogo del Combattimento.

1. L'area del combattimento avrà una superficie variabile a seconda del luogo in cui si svolga lo Shiai e delle esigenze degli organizzatori, tuttavia non sarà mai inferiore all'area di sei metri per sei. Sarà cura degli organizzatori fare sì che l'area di combattimento non comporti rischi per i partecipanti allo Shiai.
2. L'area di combattimento dovrà essere delimitata da una linea di demarcazione che, a seconda della decisione degli organizzatori, potrà essere costituita da una linea oppure da una linea di avvertimento e una di demarcazione distanti un metro o anche da un'area di tatami di diverso colore larga un metro.
3. A lato del Tatami sarà presente un addetto per controllare il tempo del combattimento, chiamare i combattenti e gestire il tabellone di gara.

Il Judogi.

1. Sarà cura dell'arbitro controllare che il Judogi dei combattenti sia in regola, ovvero consenta una facile presa in ogni suo punto, sia pulito e in ordine.
2. Per facilitare la comprensione del combattimento sia per l'arbitro che per gli spettatori, nonché per l'attribuzione dei punteggi è permesso ai combattenti di indossare una cintura bianca, l'altro una cintura rossa sopra o al posto della propria cintura, oppure una striscia di tessuto, sempre bianca o rossa, sopra la propria cintura.
3. E' vietato l'uso di Judogi che siano di colori diverso dal bianco, abbiano cuciti stemmi di sponsor, numeri di gara o altro. Sono altresì vietati i judogi con spalline aventi scritte o colorazioni, mentre sono sconsigliati i Judogi confezionati con marche appariscenti.

Le regole del combattimento.

1. Il presente regolamento fornisce, integrato dalle regole dell'arbitraggio del Randori riportate nella I Parte, tutte le norme consentite.
2. A giudizio di chi organizza la gara, Comitato Regionale o Società, è possibile apportare alcune modifiche al regolamento stesso per adattarlo meglio a coloro che partecipano alla gara. Ad esempio in una gara di bambini si potranno escludere tutte quelle tecniche che si ritengono pericolose, ugualmente in una gara destinata ai bassi gradi.
3. Il tempo degli incontri sarà sempre deciso da chi organizza la gara, è permessa la più ampia libertà di decidere il numero dei minuti di combattimento, se usare o no la cronometrazione del tempo effettivo del combattimento o se addirittura, nel caso di combattimenti che decidano il vincitore soltanto con l'Ippon, usare la formula senza limite di tempo.
4. E' buona norma in tutti i casi avvertire i combattenti con un segnale acustico, o anche comunicandolo a voce, del momento in cui manca un minuto al termine dell'incontro.

L'Arbitro.



Freebudo autore: Alessio Oltremari

1. Per lo svolgimento del combattimento è previsto un solo arbitro centrale.
2. L'arbitro starà all'interno dell'area di combattimento e farà disporre i combattenti alla sua destra e alla sua sinistra.
3. Il giudizio dell'arbitro è insindacabile e definitivo.

Funzioni, compiti , gesti e annunci dell'Arbitro.

1. Funzione dell'arbitro è quella di giudicare l'incontro, prevenire gli incidenti e preservare lo Spirito del Judo.
2. Compito dell'arbitro è quello di fare in modo che l'incontro si svolga nella massima correttezza e di fare sì che tutto quanto avviene possa essere di utilità ai combattenti nel loro sviluppo judoistico.
3. Gesti e annunci dell'arbitro sono:
 - Hajime = cominciate.-(nessun gesto).
 - Mate = fermatevi. -(nessun gesto).
 - Sore Made = fine del combattimento.-(nessun gesto).
 - Waza-ari = quasi punto.- (Alzare un mano, palmo in basso, lateralmente all'altezza delle spalle).
 - Ippon = punto - (Alzare una mano in alto sopra la testa).
 - Waza-ari awasete Ippon = due Waza ari fanno un Ippon.-(il gesto del Waza ari e poi dell'Ippon).
 - Keikoku = richiamo ufficiale: equivale a un Waza ari negativo (indicare con la mano il punito).
 - Hansoku Make = squalifica (indicare con la mano il punito).
 - Osaekomi = Immobilizzazione - (tendere la mano verso i combattenti, palmo in basso).
 - Toketa = immobilizzazione rotta.-(agitare la mano da destra a sinistra due o tre volte).
 - Hiki wake = parità.(alzare la mano e abbassarla davanti a se pollice in alto, fermandosi).
 - Jikan = tempo. - (alzare una mano parallela al tatami davanti a se, palmo in alto)
 - Hantei = giudizio. -(nessun gesto).
 - Sono Mama = fermatevi come siete. -(nessun gesto).
 - Yoshi = ricominciate. -(nessun gesto).

Giudizio del combattimento.

1. L'arbitro annuncerà Hajime, dando il via al combattimento, dopo di che saranno valide tutte le azioni fino all'annuncio del Mate o del Sore Made.
2. L'arbitro annuncerà Ippon oppure Waza ari quando, nell'osservanza di quanto esposto nel regolamento di J.Kano del 1915 riterrà che una azione valga quel punteggio.
3. Nel caso che un combattente realizzi due Waza ari, l'arbitro annuncerà Waza-ari awasete Ippon, seguito da Sore made, ponendo fine al combattimento.
4. L'arbitro tralascerà di segnalare tutte quelle azioni che non ritenga meritevoli di Waza ari.
5. Le tecniche di proiezione iniziate prima del Mate o durante il suo annuncio e portate a buon fine saranno ritenute valide.
6. Nel caso di lotta a terra, l'arbitro segnalerà Ippon nel caso in cui, un contendente subendo una leva, uno strangolamento o una immobilizzazione battendo si arrenda
7. Quando uno dei contendenti viene immobilizzato , l'arbitro annuncerà Osaekomi. Passati trenta secondi, se il contendente non si è arreso prima egli annuncerà Ippon. Se l'immobilizzato si libera prima dell'Ippon, l'arbitro annuncerà Toketa e successivamente, quando il Toketa sia avvenuto fra il venticinquesimo e il ventinovesimo secondo di immobilizzazione, annuncerà



Freebudo autore: Alessio Oltremari

Waza ari. Quando l'immobilizzazione venga rotta prima del venticinquesimo secondo l'arbitro, dopo il Toketa, farà soltanto proseguire il combattimento.

8. Quando durante una fase del combattimento un contendente immobilizza l'altro e successivamente, nella azione, i due si portano fuori dell'area di combattimento o in una posizione pericolosa, l'arbitro si comporterà come segue:
 - 1- Annuncia Sono Mama (i combattenti si fermano nella stessa posizione in cui si trovano)
 - 2- Con l'aiuto di alcuni presenti trascina i combattenti al centro dell'area di combattimento, avendo cura che la loro posizione non si modifichi, né che nessuno dei due si avvantaggi cambiando posizione o contatto.
 - 3- Annuncia Yoshi (i combattenti riprendono il combattimento).
1. Nel caso che un contendente abbia ottenuto un Waza ari e successivamente l'altro venga sanzionato con Keikoku, o viceversa, l'Arbitro terminerà il combattimento con Sore Made e indicherà il vincitore. Valendo Keikoku come un Waza ari negativo, esso viene sommato al Waza ari ottenuto dal vincitore.
2. Nel caso che un combattente venga sanzionato con due Keikoku, l'arbitro annuncerà Sore Made e indicherà il vincitore, in quanto due Keikoku corrispondono ad un Hansoku Make.
3. Nel caso un combattente venga sanzionato con Hansoku Make, l'arbitro dà il Sore Made e indica il vincitore.
4. Essendo praticamente impossibile catalogare tutto quello che può avvenire durante un combattimento, agli arbitri viene data la massima autonomia e discrezione nella formulazione dei loro giudizi. Il giudizio dell'arbitro una volta formulato è inappellabile e non è permesso di manifestare contro di esso né criticarlo in qualsiasi modo.
5. Insieme alla comunicazione delle notizie riguardanti la gara, l'organizzazione provvederà anche a rendere noti i nomi di coloro che arbitreranno gli incontri. Chi si iscriverà alla gara manifesterà così automaticamente la piena fiducia in coloro che effettueranno l'arbitraggio e ne accetterà le decisioni senza opporre critiche. Qualsiasi contestazione delle decisioni arbitrali verrà punita con Hansoku Make.

Atteggiamenti, posizioni, prese e tecniche permesse.

Atteggiamenti.

1. All'inizio e alla fine dell'incontro i contendenti eseguiranno un saluto formale e durante tutto l'incontro dovranno avere un contegno del massimo rispetto verso l'avversario e chi arbitra.
2. All'inizio del combattimento si porteranno al centro dell'area ed effettueranno la presa evitando di ostacolare l'altro e di avere un atteggiamento ostruzionistico, né strapperanno le prese dell'avversario una volta che egli le abbia effettuate. Questi atteggiamenti sono tutti passibili di Keikoku.
3. Di fronte ad una eccessiva schermaglia nell'effettuare le prese, l'arbitro ha la facoltà di interrompere l'incontro annunciando Sono Mama dopodiché, portati i combattenti al centro e avendo loro imposto di effettuare la presa, annunciando Yoshi fa riprendere il combattimento. Dopo che l'arbitro abbia adottato questa misura e il combattimento sia ancora bloccato dall'ostruzionismo sulle prese, provvederà a sanzionare il combattente che ostacola l'azione o entrambi, quando nessuno dei due manifesti l'intenzione di fare la presa.
4. I combattenti eviteranno di svolgere il combattimento nella zona del bordo del tatami, qualora uno dei due o entrambi cercassero di svolgere il combattimento in quell'area sono passibili di Keikoku.
5. I combattenti eviteranno di voler portare il combattimento al suolo senza che il naturale svolgersi dell'azione li porti a terra. Chi cerca più di due volte di portare il combattimento al suolo è passibile di Keikoku.



Freebudo autore: Alessio Oltremari

6. I combattenti eviteranno di ferire in qualsiasi modo l'avversario, qualora il ferimento sia giudicato volontà o imperizia di un contendente, egli sarà squalificato (Hansoku Make). Ugualmente sarà squalificato colui che commetta un gesto che avrebbe potuto ferire il suo avversario, o colui che combattendo effettui azioni al di fuori della tecnica del Judo.

- **Posizioni permesse.**

Sono di seguito elencate le posizioni permesse nel combattimento di Judo:

Posizioni permesse nel combattimento in piedi.

- Shisen Hon Tai
- Jigo Tai

1. L'assunzione di posizioni diverse da quelle indicate verrà prima segnalato, al secondo richiamo il combattente verrà punito con Keikoku, al terzo richiamo verrà squalificato con Hansoku Make.
2. In caso che la posizione assunta da un combattente venga ritenuta pericolosa per se stesso o per l'altro è facoltà dell'arbitro punirla con Keikoku o Hansoku Make direttamente.

Posizioni permesse nel combattimento a terra.

1. Sono permesse tutte quelle posizioni che, a giudizio dell'arbitro, facciano parte del patrimonio tecnico del Judo.
2. In caso che la posizione assunta da un combattente venga ritenuta pericolosa per se stesso o per l'altro è facoltà dell'arbitro punirla con Keikoku o Hansoku Make direttamente.
3. L'atteggiamento di un combattente che assuma posizioni rinunciarie, volte a bloccare l'azione dell'altro invece che a ricercare un risultato, alla fine dell'incontro, in mancanza di un punteggio decisivo, sarà considerato a suo svantaggio nella formulazione del giudizio.

- **Prese permesse.**

Prese permesse nel combattimento in piedi.

1. Presa fondamentale, manica - bavero o porzione della giacca del judogi vicino al bavero.
2. Presa centrale, due baveri o porzioni della giacca del judogi vicino al bavero.
3. Presa d'attacco, manica o porzione del judogi vicino al bavero e colletto del judogi dietro la testa del contendente.
4. E' permesso prendere qualsiasi parte del judogi o della cintura per effettuare una tecnica, ma non sarà permesso di tenere tale presa per più di alcuni secondi.
5. Effettuare prese diverse da quelle indicate verrà prima segnalato, al secondo richiamo il combattente verrà punito con Keikoku, al terzo richiamo verrà squalificato con Hansoku Make.
6. In caso che la presa effettuata da un combattente venga ritenuta pericolosa per se stesso o per l'altro è facoltà dell'arbitro punirla con Keikoku o Hansoku Make direttamente.

Prese permesse nel combattimento a terra.

1. Viene permessa qualsiasi presa non ritenuta pericolosa per Uke.
2. Effettuare prese a terra ritenute scorrette dall'arbitro verrà prima segnalato, al secondo richiamo il combattente verrà punito con Keikoku, al terzo richiamo verrà squalificato con Hansoku Make.
3. In caso che la presa effettuata da un combattente venga ritenuta pericolosa per se stesso o per l'altro è facoltà dell'arbitro punirla con Keikoku o Hansoku Make direttamente.



- **Tecniche permesse.**

Tecniche permesse nel combattimento in piedi.

1. Nel combattimento in piedi sono permesse le tecniche riportate nel Go Kyo e le loro variazioni. Sono altresì permesse alcune tecniche fuori dal Go Kyo tratte dallo Shimmeisho no Waza, raccolta di tecniche non elencate nel Go Kyo riconosciute dal Kodokan di Tokyo nel 1986 e le altre di seguito elencate:
 - Morote gari
 - Kouchiki daoshi
 - O soto makikomi
 - Harai makikomi
 - O soto otoshi
 - Seoi otoshi
 - Te guruma
2. Sono permessi gli Ikkomi Waza come mezzi di portare abilmente a terra l'avversario, quando essi non siano pericolosi per i contendenti.
3. Qualsiasi tecnica portata in modo scorretto tale da essere ritenuta fonte di pericolo per chi la esegue o chi la subisce viene sanzionata con Keikoku o Hansoku Make a giudizio dell'arbitro.
4. Qualsiasi tecnica portata da un contendente che non rientri nel Go Kyo, o nelle tecniche fuori dal Go Kyo prima elencate sono punite con Hansoku Make.

Tecniche permesse nel combattimento a terra.

1. Nel combattimento a terra sono permesse tutte le tecniche di immobilizzazione, strangolamento e leva al gomito tradizionalmente facenti parti del patrimonio tecnico del Judo.
2. Sarà cura dell'arbitro considerare che gli Hairi Kata (modi per prendere), effettuati per arrivare alle tecniche stesse siano eseguiti conformemente ai principi del Judo, ovvero rispettino un principio tecnico e non siano di pericolo ai contendenti.
3. La esecuzione di tecniche non ortodosse o ritenute pericolose da parte dell'arbitro saranno a sua insindacabile scelta sanzionate con Keikoku o Hansoku Make.

L'ambiente e gli spettatori dello Shiai.

- **L'ambiente della gara.**

L'avvenimento della gara è un momento dedicato allo sviluppo del Judoista, che ne permetta il miglioramento e la comprensione degli stati mentali che l'esercizio dello Shiai, opportunamente svolto permette di coltivare.

Al fine che la gara possa essere vissuta in questi termini l'organizzazione provvederà ad usare una formula di gara che permetta il suo svolgersi in un tempo ristretto, che possibilmente non superi le quattro-cinque ore.

Provvederà inoltre nel limite del possibile a fare sì che la gara si svolga in un luogo che abbia caratteristiche tali da permettere un sereno svolgimento degli incontri, non sia rumoroso e che permetta il giusto raccoglimento a chi combatte.

Durante la gara è consigliabile inserire dimostrazioni di Maestri di Judo o di altre discipline, affinché l'occasione degli incontri sia anche un modo di accrescere la cultura della propria Arte.

- **Gli spettatori della gara.**



Freebudo autore: Alessio Oltremari

Per spettatori si intendono naturalmente coloro che si recano a vedere gli incontri o accompagnano i combattenti, ma anche gli istruttori e compagni di palestra, e per essere più chiari, tutti coloro che si trovano nel luogo dove si svolge la competizione.

Sottolineando ancora che lo Shiai riguarda unicamente chi combatte e soltanto secondariamente chi arbitra, facciamo presente che gli spettatori della gara dovranno attenersi alle seguenti regole:

1. Osservare i combattimenti evitando di disturbare i combattenti con schiamazzi, incitamenti, consigli o altro.
2. Evitare di comunicare con chi combatte in qualsiasi modo
3. Mantenere un comportamento corretto ed educato per fare sì che l'ambiente della gara sia un esempio di civiltà, e rappresenti un momento in cui si perseguono fini educativi.
4. Coloro che assistono al combattimento devono categoricamente evitare di contestare in qualsiasi modo il giudizio arbitrale, considerando i seguenti motivi:
 - L'arbitro non è perfetto e può sbagliare una valutazione, d'altra parte è possibile che chi osserva da fuori un incontro possa sbagliare anch'esso.
 - L'arbitro viene approvato da chi combatte al momento in cui si iscrive ad una gara, dopo di che automaticamente ne accetta il giudizio.

Coloro che non si atterrano a queste semplici norme verranno allontanati dal luogo della gara.



Appendice: il ruolo dell'arbitro.

Nella tradizione del Judo l'arbitro di un combattimento ha una figura ben precisa. Egli non è il conoscitore di una serie di norme volte a regolamentare il combattimento, ma è un maestro di Judo, che nell'occasione dello Shiai porta la sua esperienza, le sue capacità umane e il suo valore al servizio di coloro che, tramite il combattimento, stanno cercando di crescere nel Judo.

Le sue responsabilità sono:

- Giudicare il combattimento.
- Prevenire gli incidenti.
- Preservare lo spirito del Judo.

Sono compiti questi che si addicono a un Maestro, ed è per questo che nel Judo di Kano gli arbitri erano reclutati fra coloro che avevano gradi più alti e che godevano del rispetto e della fiducia di tutti.

Il combattimento è pieno di mille sfaccettature, di tensioni che soltanto chi ha combattuto può capire. ed è giusto che chi giudica un incontro abbia più esperienza di chi combatte, così che, nei limiti del possibile possa giudicare per il meglio.

Prevenire un incidente significa aver provato sulla propria persona la tensione e la stanchezza di tanti Shiai, e soprattutto aver praticato tanto Judo e praticarlo ancora. Significa acquisire l'istinto che permette di sentire il pericolo di una situazione, capire l'intenzione di chi combatte e cercare di avventurarsi nelle emozioni che essi provano in quel momento.

Preservare lo Spirito del Judo è un compito ancora più difficile, specie in questi anni, ma è compito di chi arbitra fare sì che questo valore abbia un posto centrale nel combattimento.

Nell'idea di Kano lo Shiai è un mezzo che il Judo dispone per fare sì che chi lo pratica possa migliorare non solo come tecnica o determinazione, ma soprattutto come essere umano.

Praticare nel combattimento "Il miglior impiego dell'energia" con "Amicizia e mutua prosperità", è molto arduo, ma è importante che chi arbitra privilegi chi durante il combattimento persegue questi valori.

Chi vince un combattimento usando furbizie o tattiche, invece di lanciarsi anima e corpo alla ricerca dell'Ippon, lascia nell'altro un rancore, un sentimento di essere stato derubato di qualcosa e di non essere realmente stato sconfitto. Sta all'arbitro giudicare questo, e fare sì con i mezzi che gli sono dati che nel combattimento vengano privilegiati i valori di lealtà e coraggio dei combattenti e ugualmente vengano penalizzate tattiche e scorrettezze che non mirano al raggiungimento dell'Ippon, ma soltanto alla vittoria sull'avversario, giocando sul filo del regolamento.

Più della vittoria è importante come essa viene ottenuta, ed anche il giudizio dell'arbitro deve fare sì che questa idea sia sempre in primo piano.

Per questo l'arbitro gode della più ampia autonomia, e nel suo giudizio investe la sua credibilità di uomo e di Maestro. Nel momento del combattimento l'arbitro ha un compito educativo, che ha una influenza su chi combatte e su chi osserva e ogni sua decisione deve essere originata dalla consapevolezza di questo ruolo.