
Pravidla

Pravidla se časem vyvíjela do dnešní podoby, která nemá se současným pojetím boje *džú-džutsu* nic společného. Snad jen bodové ohodnocení *ippon*, které se dostává za techniku, kterou by soupeř v boji skončil. Zároveň technika *ippon* se může povést i značně slabšímu soupeři, lze tedy v zápase očekávat náhle zvraty, tak jak tomu bylo dříve v boji o holý život.

První pravidla pro pořádání turnaje vytvořil sám *Džigoro Kanó*, který se inspiroval v pravidlech wrestlingu a měl i zkušenosti z *džúdzucu*.

Postupem času docházelo ke změnám v pravidlech. Například v roce 1925 byly páky z důvodu několika nepříjemných zranění omezeny pouze na loket. V 70. letech došlo k zákazu zvednutí ležícího soupeře na zádech až do výše ramen. Často byl soupeř z této výšky upuštěn na zem, a tak se tato technika hodnocená *ippon* zakázala. Původně zápasy neměly časový limit. Později v 50. a 60. letech vlivem pořádání prvního světového šampionátu (1956) a účasti juda na OH (1964) se doba zápasu zkracovala na 20min. V 70. letech to bylo už jen 15min a v dnešní době už pouhé 4 min (2017-2020).

V roce 1974 se přidaly další bodová ohodnocení (*juko a koka*) a zavedla se penalizace *šido* (za pasivitu). Co se týče technik držení, tak studie dokázaly, že málokdo se dokáže z držení dostat v posledních sekundách *osaekomi*. Proto v roce 2000 se vítězství vyhlašuje po 25s, místo dříve stanovených 30s. Od roku 2013 je to už pouhých 20s.

Moderní doba přinesla mnoho dalších změn týkajících se úchopů a nebojovnosti ve snaze podpořit vzrušující akci. Byly zakázány některé „nejaponské“ techniky, které do juda byly zavedeny ze zápasu či samba a podobně. Jedná se o veškeré přímé útoky pod úrovní pásu. Za tuto techniku je judista rovnou diskvalifikován. Zrušila se bodová ohodnocení *koka a yuko*, za napomínání nedostává soupeř plusové body, upraveno Golden score a podobně.

Každý rok jsou zatím vydávány úpravy pro pravidla. Mnoho moderních úprav bylo přijato z bezpečnostních důvodů, další byly přijaty na zajištění spravedlnosti v zápasech, podpoření akce, zvýšení divácké zajímavosti a udržení tradice juda jako japonského národního sportu.

Výběr z pravidel judo

Zápasíště

Zápasíště měří nejméně 14m x 14m a nejvýše 16m x 16m a je vytvořeno z *tatami* nebo podobného přijatelného materiálu libovolné barvy.

Zápasová plocha pro olympijské hry, mistrovství světa, kontinentální mistrovství a soutěže IJF musí mít rozměr 8m x 8m.

Zápasíště se dělí na dvě plochy vzájemně odlišné barvy. Prostor uvnitř zápasíště se nazývá zápasová plocha a má rozměry nejméně 8m x 8m a nejvýše 10m x 10m. Prostor vně zápasové plochy se nazývá bezpečnostní plocha, která je široka minimálně 4m.

Tatami

Obecně se skládá z dílů o rozměrech 1m x 2m, které jsou vyrobeny z lisované slámy nebo častěji z lisované pěnové hmoty.

Díly musí být pod nohama pevné a natolik pružné, aby tlumily nárazy při pádech, a nesmí klouzat ani být příliš drsné. Tyto díly, které tvoří povrch zápasíště, musí být složeny bez mezer a upevněny tak, aby nedošlo k jejich posunutí.

Doba trvání zápasu

Pro mistrovství světa a olympijské hry je doba trvání zápasu následující:

- muži: 4 minuty čistého času zápasu
- ženy: 4 minuty čistého času zápasu

Konec zápasu

Rozhodčí zvolá *sore made* a ukončí zápas:

- Dosáhne-li jeden ze závodníků *ippon* (=10b) nebo více bodů za *waza-ari* (=1b)
- V případě *kiken gači* (vzdání soupeře)
- V případě *hansoku make* (diskvalifikace)
- Nemůže-li jeden ze závodníků pokračovat v zápase z důvodu zranění
- Uplyne-li stanovený čas zápasu. Rozhodčí ohodnotí zápas následujícím způsobem:

Zápas Golden Score

Doba zápasu golden score není časově omezená, zápas končí první ohodnocenou akcí nebo prvním trestem. Uplyne-li stanovený čas zápasu, pak rozhodčí v zápasišti vyhlásí *sore made* a dočasně ukončí zápas. Závodníci se vrátí do svých pozic pro zahájení zápasu. Časomíra se vynuluje a rozhodčí v zápasišti okamžitě zahájí zápas zvoláním *hadžiime*. Mezi původním zápasem a zápasem golden score nesmí být žádná přestávka pro odpočinek, pouze pro úpravu kimon.

První ohodnocení získané jedním ze závodníků v době zápasu golden score rozhodne zápas. Zápas končí okamžitě po získání jakéhokoli ohodnocení. Tresty se do Golden score přenášejí z předchozího zápasu a pokud je závodníkovi udělen v Golden score trest, vyhrává zápas v případě, že nasbíral více trestů jak oponent.

Ipon

Rozhodčí v zápasišti vyhlásí *ipon*, je-li názoru, že provedená akce odpovídá následujícím kritériím:

- Hodí-li závodník soupeře značnou silou a rychlostí na větší část jeho zad, aniž by nad ním ztratil kontrolu. Hodnotí se i technika, kdy dopad nebyl úplně na celá záda, ale byl dostatečně tvrdý a přímý.
- Udrží-li závodník soupeře v *osaekomi waza* po dobu 20 sekund od okamžiku vyhlášení *osaekomi*, aniž by se soupeři podařilo uniknout.
- Vzdá-li se závodník tak, že zaklepe dvakrát nebo vícekrát rukou či nohou, případně zvolá *maita* (vzdávám se) v důsledku účinně nasazené techniky *osaekomi waza*, *šime waza* nebo *kansecu waza*.
- Když je závodník účinkem technik *šime waza* nebo *kansecu waza* neschopen pokračovat v zápase.
- Je-li závodník potrestán *hansoku make*, je jeho soupeř okamžitě vyhlášen vítězem.

Waza-ari

Rozhodčí v zápasišti vyhlásí *waza-ari*, je-li názoru, že provedená akce odpovídá následujícím kritériím:

- Hodí-li závodník soupeře bez ztráty kontroly nad ním, ale provedenému porazu chybí požadavky pro ohodnocení *ippon*.
- Udrží-li závodník soupeře v *osaekomi waza* po dobu 10 sekund.

Zakázaná jednání a tresty

Zakázaná jednání se dělí na lehká provinění *šido* a velmi vážná provinění *hansoku make*.

Za lehká provinění se uděluje trest *šido* (uvolňování úchopu oběma rukama, úchopy křížem bez útoku, držení soupeřovo dlaně, úchopy za pásek, vyhýbání se úchopu atd.)

Za velmi vážná provinění se uděluje *hansoku make* (nesportovní chování, použití zakázané techniky)

V průběhu zápasu lze závodníkovi udělit 3x *šido*, třetí *šido* = *hansoku make* (diskvalifikace).

[Pravidla 2014-2016_CZE](#)

[Úprava pravidel 2017-2020_ENG](#)

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3