

Základné pravidlá súťaženia v džude

Aktualizované pre potreby výučby študentov FTVŠ UK





Úvod do džuda

Zakladateľ džuda: Jigoro Kano (JPN).

Oficiálny rok vzniku džuda: 1882.

Filozofia džuda:

„Najlepšie využitie súperovej energie“.

„Vzájomný blahobyť“.

Cieľ olympijského a para-olympijského džuda:

„Získať technickú prevahu nad súperom a zvíťaziť“.

Princíp súťažného zápasu

03

TACHI-WAZA

boj v postoji:
hodové techniky

NE-WAZA

boj na zemi:
držania, škrtenia, páčenia

Aktívne džudo Technická kvalita Bezpečnosť Fair-play

Džudo je rozdelené do hmotnostných kategórií, aby bola zaručená bezpečnosť a spravodlivosť súťaženia.

Muži:

-60 kg, -66 kg, -73 kg, -81 kg, -90 kg, -100 kg, +100 kg.

Ženy:

-48 kg, -52 kg, -57 kg, -63 kg, -70 kg, -78 kg, +78 kg.

Začiatok, prerušenie a koniec zápasu

04

HAJIME

začiatok alebo
pokračovanie

MATTE

prerušenie, čas stojí

SORE-MADE

koniec zápasu

Biele judogi: prvý vyvolaný džudista

Modré judogi: druhý vyvolaný džudista



Trvanie zápasu

05

U9

2 min

U11

2 min

U13

2 min

U15

3 min

U18

4 min

**U21 +
Senior**

4 min

Didaktická zásada

Čas vždy overte v propozíciách konkrétnej súťaže. Mládežnícke pravidlá môžu byť modifikované.

Rozmer žinenky (tatami)

Rozmery žinenky:
14 x 14 metrov.

Zápasová plocha má rozmer
10 x 10 metrov.

Okolo tatami je ochranná
(bezpečnostná) zóna široká
4 metre.



IPPON (najvyššie skóre)

WAZA-ARI (stredné skóre)

YUKO (najnižšie skóre)

Jedno waza-ari má vyššiu hodnotu ako ľubovoľný počet yuko

OKAMŽITÉ VÍŤAZSTVO

Nage-waza (boj v postoji)

Kontrolovaný hod s kvalitou zodpovedajúcou ipponu. Rozhodca posudzuje dopad, silu, rýchlosť a kontrolu.

Ne-waza (boj na zemi)

20 sekúnd osaekomi (znehybnenie) alebo účinné shime-waza či kansetsu-waza ukončené vzdaním súpera.

Vzdať sa možno poklepaním rukou, nohou alebo verbálne.

Ippon



Waza-ari a yuko

08

WAZA-ARI

Hod tesne pod úrovňou ipponu

Osaekomi 10 až 19 s

2 × waza-ari = ippon

YUKO

Nižšie technické skóre

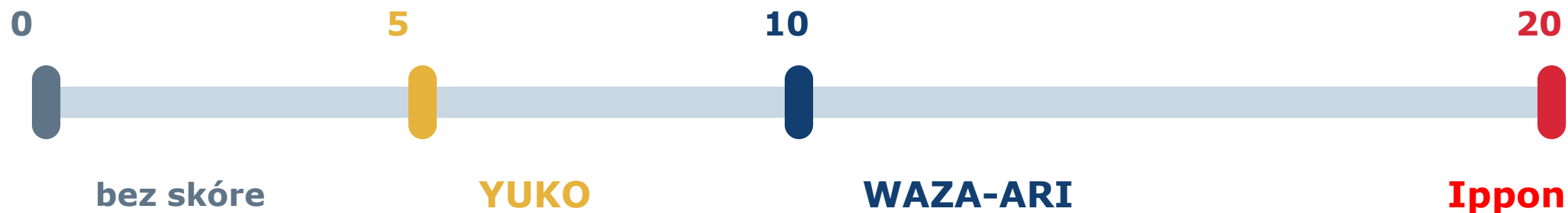
Osaekomi (znehybnenie) 5 až 9 s

Počet yuko sa nesčítava na waza-ari

Návrat yuko v aktuálnom OH cykle LA 2028 zvyšuje výsledkový význam aj menších, ale zato úspešných akcií.

Osaekomi (znehybnenie): čas a hodnotenie

09



TOKETA (prerušenie držania)

Rozhodca zastaví čas držania po platnom úniku ukeho.

Osaekomi (znehybnenie) súpera



Shime-waza a kansetsu-waza

10

SHIME-WAZA (techniky škrtenia)

Techniky škrtenia. Povolenie závisí od vekovej kategórie a súťažného predpisu.

KANSETSU-WAZA (techniky páčenia)

Techniky páčenia laktového kĺbu. Pri mládeži platia vekové obmedzenia a zvýšený dôraz na bezpečnosť.

U11: zákaz oboch skupín techník

U13: zákaz shime-waza

Pred súťažou rozhodujú propozície a pravidlá vekovej kategórie.

Shime-waza (techniky škrtenia)



Kansetsu-waza (techniky páčenia)



Registračná tabuľa

Tabuľa obsahuje:

Ippon

Waza-ari

Yuko

Shido (žltá karta - trest)

Diskvalifikácia (červená karta - trest)

Mená športovcov a krajinu

Hmotnostnú kategóriu

Čas trvania zápasu



Golden score (predĺženie zápasu)

11

Riadny čas

Nerozhodne

GOLDEN SCORE

bez pevného časového limitu

Čo zostáva

Dosiahnuté skóre a udelené shido sa prenášajú do predĺženia.

Čo rozhodne

Prvé platné technické skóre alebo trest, ktorý podľa pravidiel ukončí zápas.

Tresty

12

1. SHIDO

Prvý ľahší trest

2. SHIDO

druhý trest

3. SHIDO

tretí trest

=

**HANSOKU-
MAKE**

prehra zápasu

Priame hansoku-make

Závažné zakázané alebo nebezpečné konanie môže ukončiť zápas bez predchádzajúcich shido (napr. úder súpera alebo nešportové správanie).

Najčastejšie dôvody pre shido

13

01 pasivita a vyhýbanie sa boju

02 negatívne kumi-kata (úchop) a blokovanie

03 úmyselné opustenie zápasiska

04 neplatný útok bez reálnej snahy (predstieranie útoku)

05 zakázaný kontakt s nohou

06 nebezpečné alebo zakázané konanie

Kumi-kata (úchop) a pozitívna aktivita

14

KLASICKÝ ÚCHOP

Za lýmec a rukáv

približne 30 s na prípravu útoku

aktivita musí smerovať k technike

NEŠTANDARDNÝ ÚCHOP

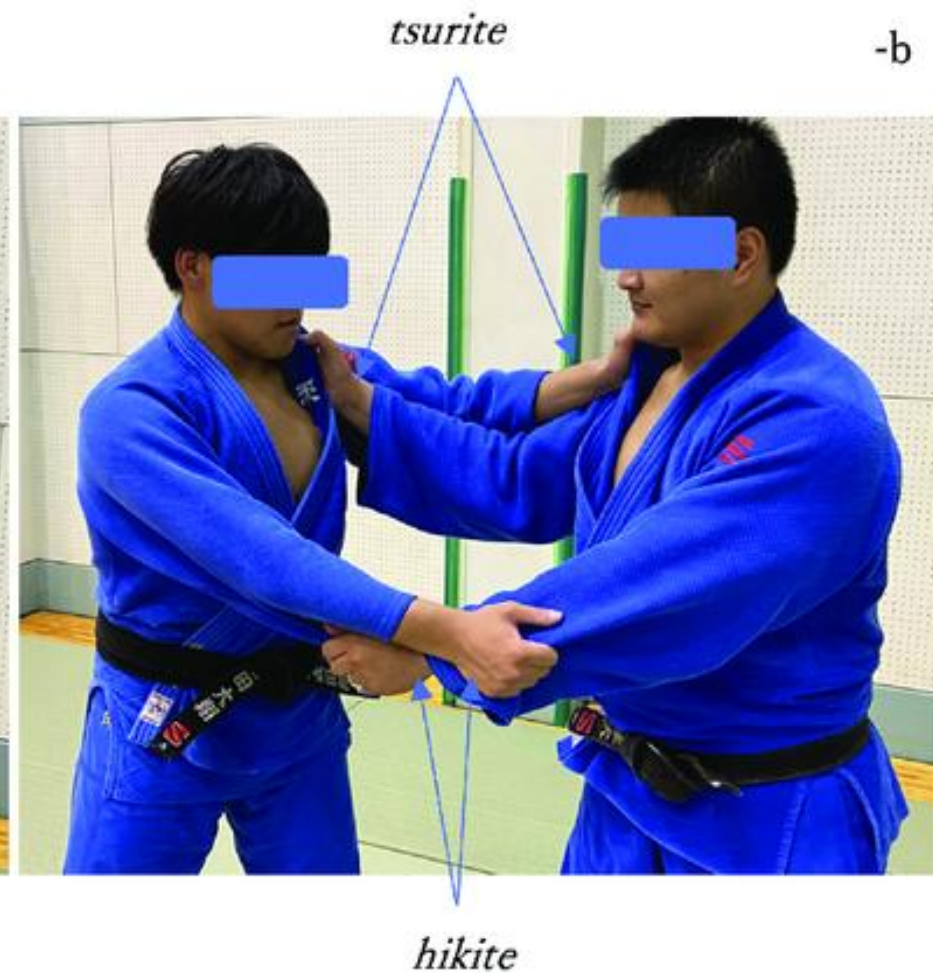
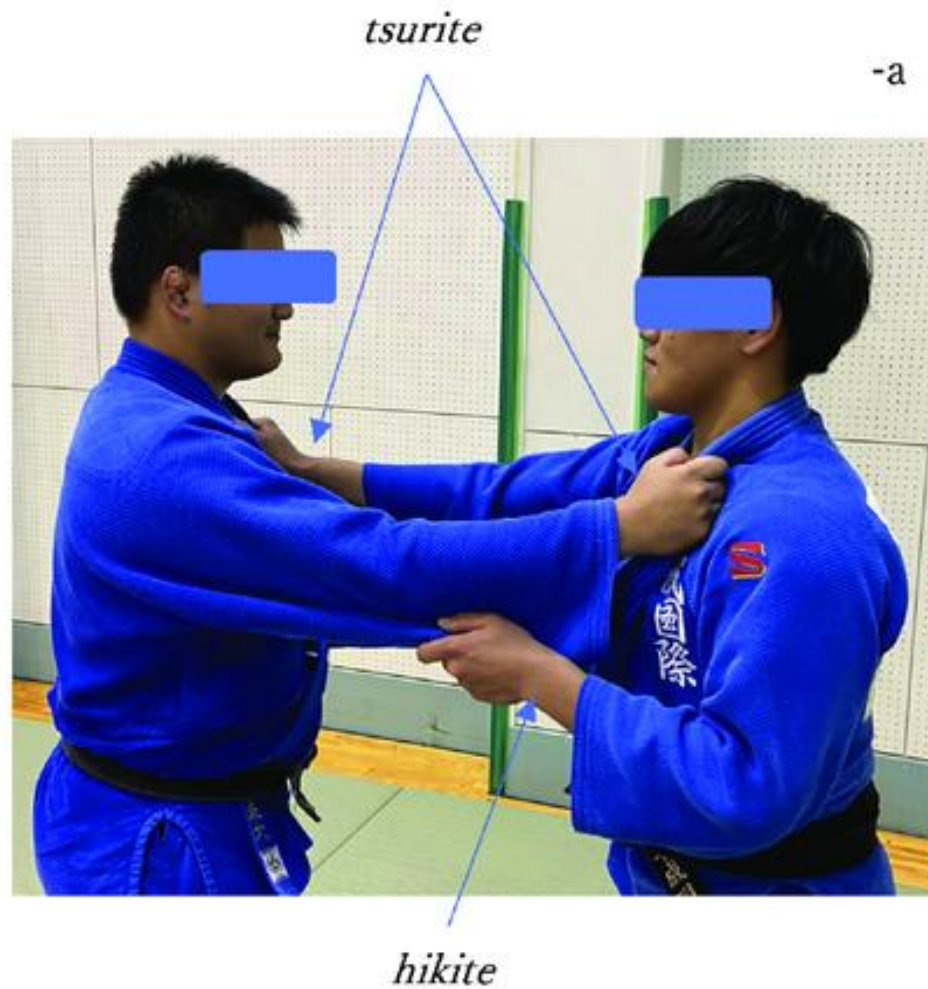
povolená väčšia variabilita

očakáva sa rýchlejšia pozitívna aktivita

blokovanie bez útoku vedie k trestu

Rozhoduje nielen miesto úchopu, ale aj spôsob jeho použitia.

Kumi-kata (úchop)



Úchop pod úrovňou opasku

15

POVOLENÉ

Niektoré úchopy judogi pod pásom, najviac po hornú časť vnútornej strany stehna.

SHIDO

Priame chytenie alebo hákovanie nohy, uchopenie nohavíc a kontakt nižšie ako povolená hranica.

Pravidlá ako determinant výkonu

17



Zmena pravidla mení výber úchopu, frekvenciu útokov, význam ne-waza (boj na zemi) aj kondičné nároky.

Yuko a taktika

18

1:20

do konca

A 0
B YUKO

Dôsledok pre džudistu A

Aj menej kvalitná úspešná akcia rozhoduje výsledok. Športovec musí cielene zvyšovať útočnú aktivitu.

Dôsledok pre džudistu B

Vedenie neospravedľňuje pasívnu obranu. Potrebná je kontrolovaná pozitívna aktivita.

Kontinuita tachi-waza (postoj) a ne-waza (zem)

19



5 sekúnd stabilného osaekomi (znehynenia súpera) už prináša skóre.

Tréningová úloha

Po každom hode pokračovať bez mentálneho resetu až do stabilnej kontroly alebo účinného útoku.

Taktika pri vedení

21

40 s do konca Džudista A: WAZA-ARI Džudista B: YUKO

Rizikový pokyn

„Už iba bráň.“ Pasivita, blokovanie a negatívny úchop môžu viesť k shido.

Vhodnejší pokyn

Kontrolovať úchop, zostať technicky aktívny a pripravovať reálne útoky s primeraným rizikom.

Golden score ako taktická situácia

22

NEURČITÉ TRVANIE

KUMULOVANÁ ÚNAVA

TLAK NA ROZHODOVANIE

Kondičná príprava

Športovec musí udržať pracovnú kapacitu aj po štyroch minútach riadneho času zápasu.

Technicko-taktická príprava

Únava nesmie znížiť presnosť úchopu, útoku ani reakcie na predchádzajúce shido (trest).

Golden score treba cielene simulovať v tréningu.

Kontrola pred súťažou

23

✓ **Propozície a systém súťaže**

✓ **Povolené a zakázané techniky**

✓ **Veková a hmotnostná kategória**

✓ **Váženie a kontrola judogi**

✓ **Čas zápasu a golden score**

✓ **Špecifické mládežnícke úpravy**

Všeobecné pravidlá IJF nestačia. Rozhoduje aj aktuálny súťažný poriadok a rozpis.

Zhrnutie a kontrolné otázky

25

1 Tri úrovne technického skóre?

2 Časové hranice osaekomi?

3 Rozdiel shido a hansoku-make?

4 Čo sa prenáša do golden score?

5 Kedy možno chytiť judogi pod pásom?

6 Ako pravidlá menia obsah tréningu?

Základné normatívne zdroje

26

International Judo Federation

IJF Sport and Organisation Rules, aktuálna verzia 2026
IJF vysvetlenia zmien pravidiel pre cyklus smerom k LA 2028

Slovenský zväz judo

Súťažný poriadok 2026
Aktuálne propozície konkrétnej súťaže a vekovej kategórie

Pravidlá pred každou súťažou overte v aktuálnom znení.