

# Regras e competições no Judô

O **Judô** é uma arte marcial e esporte olímpico com regras rigorosamente estruturadas para garantir competições justas e seguras. A Confederação Brasileira de Judô (**CBJ**) e a Federação Internacional de Judô (IJF) são as entidades responsáveis por regulamentar e atualizar as regras do esporte.

## Regras Oficiais de Judô – CBJ/IJF

As regras do Judô são revisadas periodicamente para manter a competição dinâmica e segura. Abaixo estão os principais aspectos das regras atuais:

### 1. Tempo de Combate

- **Masculino e Feminino Sênior:** 4 minutos de luta efetiva.
- **Categorias de Base:** O tempo pode variar conforme a idade e o regulamento da competição.

### 2. Pontuação

- **Ippon (1 ponto):** Vitória imediata; concedido quando o oponente é arremessado com força, controle e velocidade, ou quando imobilizado por 20 segundos.
- **Waza-ari (meio ponto):** Arremesso incompleto ou imobilização entre 10 e 19 segundos. Dois waza-aris equivalem a um ippon e encerram a luta.

### 3. Proibições e Penalizações

- **Shido (advertência leve):** Penalizações por atitudes passivas, falta de combatividade ou técnicas proibidas.
- **Hansoku-make (desclassificação):** Golpes perigosos, comportamento antidesportivo ou acumulação de três shidos resultam na derrota do atleta.

#### 4. Golden Score (Prorrogação)

- Se houver empate ao fim do tempo regulamentar, a luta continua até que um dos competidores pontue ou receba uma penalidade.

#### 5. Uniforme e Equipamentos

- O judogi deve estar dentro das especificações da IJF/CBJ.
- Faixas devem ser bem ajustadas e representar corretamente a graduação do atleta.

### Código de Ética do Judoca

O Judô é mais do que um esporte; é um caminho de desenvolvimento pessoal baseado em valores fundamentais. O Código de Ética do Judoca reflete os princípios morais e a conduta esperada dos praticantes.

#### Princípios Essenciais

1. **Respeito:** Pelo mestre (Sensei), pelos colegas, pelos oponentes e pelas regras do esporte.
2. **Cortesia:** Manter boas maneiras dentro e fora do tatame, cumprimentando sempre antes e depois dos treinos e combates.
3. **Honestidade:** Lutar com integridade, evitando trapaças ou condutas antiéticas.
4. **Perseverança:** Persistir nos treinamentos e nas competições, enfrentando desafios com coragem.
5. **Autocontrole:** Controlar emoções, especialmente em situações de pressão ou derrota.
6. **Modéstia:** Aceitar vitórias com humildade e derrotas como aprendizado.
7. **Amizade:** Cultivar relações positivas com companheiros e adversários, promovendo o espírito esportivo.

#### Comportamento Esperado

- Praticar o Judô de forma justa e leal.
- Ajudar e incentivar colegas de treino.
- Demonstrar gratidão aos professores e organizadores do esporte.
- Agir com responsabilidade dentro e fora dos dojôs.

O Judô é uma filosofia de vida que transcende o tatame. Seguir suas regras e valores é essencial para o crescimento do judoca como atleta e como ser humano.

Por: **Sensei Elias Ferreira Santos** - 5º Dan Judô pela CBJ

<https://www.aespademy.com/sensei-elias-ferreira>