

SAISON 2026 - 2027



RÈGLEMENT INTERNATIONAL

Adaptations Pédagogiques Françaises

Application au 01 septembre 2026



Les Adaptations Pédagogiques Françaises s'appliquent à toutes les manifestations, HORMIS :

- ➡ Les championnats individuels Cadets, Juniors, Seniors **1^{ère} division**
- ➡ Les championnats de France par équipes Cadets, Juniors, Seniors
- ➡ Le championnat de France Individuel Seniors **2^{ème} division**
- ➡ Le championnat de France Vétérans
- ➡ Les tournois Labellisés.

►► Objectif

“ L’esprit de l’activité doit l’emporter sur le règlement. ”

**Valoriser la production du judo
et la recherche du ippon !**

*Les fautes ponctuelles commises ne
doivent pas pénaliser le judoka qui
aura été le plus productif et efficace.*



© Photo : Stéphane BONNET

*“ Il est important de valoriser une démarche d’arbitrage pédagogique avec
explication si l’on constate que le combattant ne comprend pas sa faute. ”*



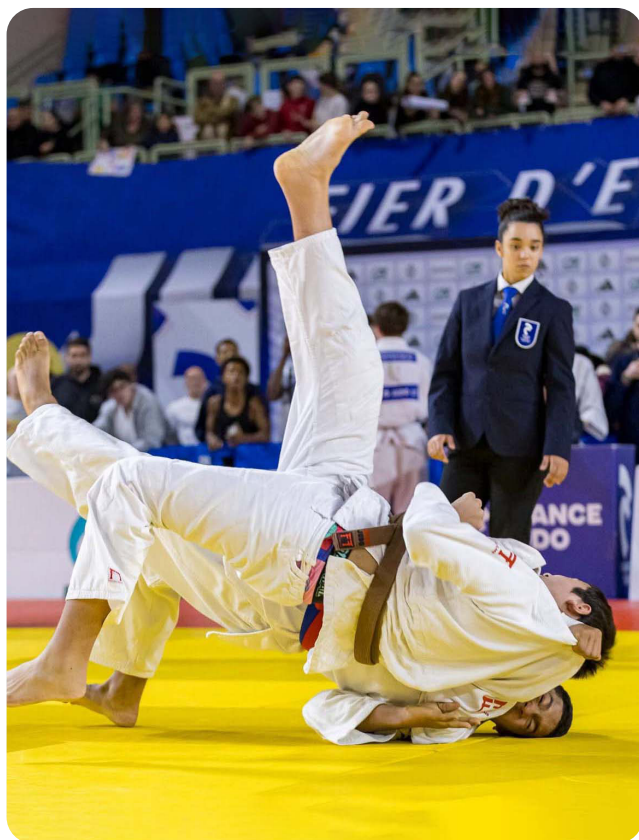
TEMPS DE COMBAT en compétition

	Individuel	En équipe -> 	règlements
SENIORS 1D / 2D	4 minutes + GS	4 minutes + GS	Pour les équipes D1 RÈGLEMENT INTERNATIONAL (voir page 6)
SENIORS 3D	3 minutes	/	
JUNIORS	4 minutes + GS	4 minutes + GS	
CADET(TE)S 1D CADETS 2D & ESPOIR	4 minutes + GS 3 minutes	4 minutes + GS	
MINIMES	3 minutes	2 minutes	Pour les équipes jeunes RÈGLEMENT ADAPTATIONS PÉDAGOGIQUES FRANÇAISES (voir pages 6 et 7)
BENJAMINS	2 minutes + 1 mn Ne-Waza si égalité (à la discrétion des ETR)	Position de départ (à la discrétion des ETR)	
POUSSINS MINI-POUSSINS	Randori arbitré 1,30 minutes + 1 mn Ne-Waza (à la discrétion des départements)	Position de départ (à la discrétion des départements)	

Adaptations pédagogiques Françaises

pour les compétitions individuelles sans Golden Score

Les critères de la victoire



© Photo Marianne VANWINGHE

- 1^{er} Par Ippon
- 2^e Par un waza-ari d'écart
- 3^e Par un ou plusieurs **YUKO** d'écart  (annoncés et comptabilisés)
- 4^e En obtenant **la décision*** des arbitres :
selon l'activité générée en tachi-waza et en ne-waza.

**voir page suivante*

Adaptations pédagogiques Françaises

pour les compétitions individuelles sans Golden Score

Les critères de la décision

La décision se définit par « l'activité » en tachi-waza et en ne-waza :

- 1^{er} Celui qui fait tomber le plus de fois et/ou osaekomi de -5 secondes ;
- 2^e Celui qui produit le plus d'attaques ;
- ! NB : Le Shido ne fait pas forcément gagner. Le shido n'a pas la priorité sur la décision des arbitres.



PROCÉDURE de la décision des arbitres



ARBITRE SEUL

L'arbitre prend sa décision pour déclarer le vainqueur.



3 ARBITRES

L'arbitre central appelle ses deux juges et leur demande de désigner la couleur du combattant à déclarer vainqueur. Après que les juges se soient exprimés, l'arbitre central indique son choix. Le vainqueur est déclaré à la majorité des trois voix, **lorsque les juges ont repris leur place.**



JEUNE ARBITRE AU CENTRE

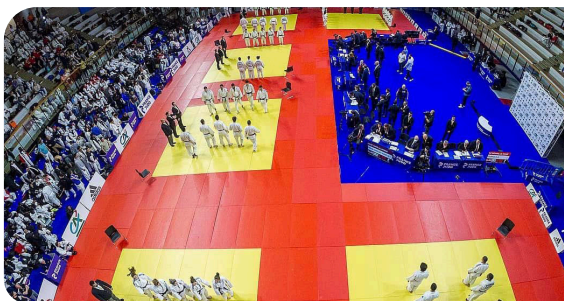
Avant de donner sa décision, il s'appuie **obligatoirement** sur un arbitre confirmé qui a suivi le combat.



© Photo Jean-Bernard DALLEAU

COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPES 1D - Cadets, juniors, seniors

Les championnats de France cadets, juniors et seniors par équipes se dérouleront selon les **règles d'arbitrage de la Fédération Internationale de Judo** (FIJ). Précisions :



Golden Score à la fin de chaque combat.

- 1) Prise en compte des victoires individuelles (pas des points)
- 2) En cas d'égalité parfaite à la fin de l'ensemble des combats :

Tirage au sort d'un combat avec Golden Score direct

(1 seul combat au hasard avec présence ou non d'un adversaire).



COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPES - Minimes, benjamins, poussins

Les compétitions par équipes des catégories inférieures se dérouleront selon le règlement international **d'Adaptations Pédagogiques Françaises** (France Judo). Précisions :

Hikiwake si égalité à la fin du combat (pas de Golden Score).

- 1) Prise en compte uniquement des **victoires** individuelles
- 2) Prise en compte des **points** marqués en victoire et en défaite
- 3) En cas d'égalité parfaite à la fin de l'ensemble des combats :
 - a) Tirage au sort d'une catégorie sur les combats terminés par Hikiwake.
Golden Score limité au temps de combat officiel (si rien de marqué : décision des arbitres).
 - b) Si la rencontre n'a pas de Hikiwake, tirage au sort d'une catégorie (avec présence de l'adversaire en face). Golden Score limité au temps de combat officiel (si rien de marqué : décision des arbitres).

ADAPTATIONS Coupe de France par Équipes de Département Minimales



Les critères
de la victoire



- ➡ En cas d'égalité de score en fin de combat, l'arbitre annoncera HIKI WAKE.
- ➡ En cas d'égalité de victoires et de points à l'issue de la rencontre, la **victoire d'équipe** est déterminée par le résultat de la **prestation KATA**.

Aspect Sécurité

“**La perte de connaissance met fin à la compétition pour l'athlète concerné, dans toutes les catégories d'âge.**”

La suspicion de **commotion cérébrale** est appliquée par l'arbitre en cas de besoin (*exemple de situation : un combattant qui se relève en titubant, etc*).

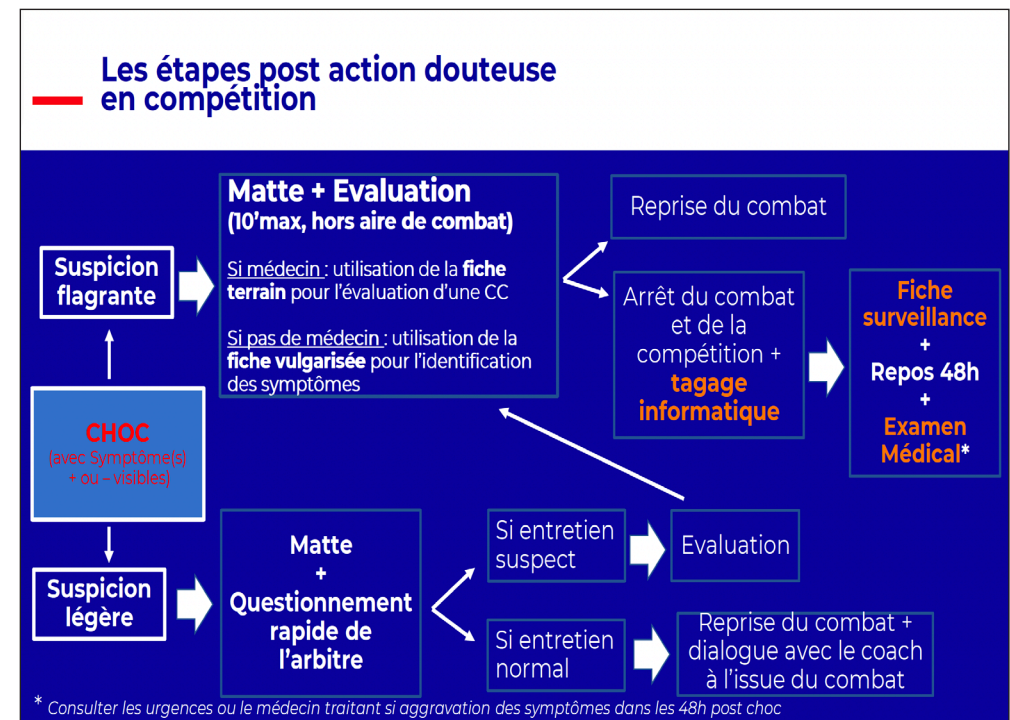
Les arbitres et commissaires sportifs sont vigilants et attentifs sur ces situations !



© Photo Marianne VANWINGHE

❗ Informations complémentaires, ici :

https://www.ffjudo.com/resource-file/document/1696018510_aae1bd6751d2e2667a62.pdf



ADAPTATIONS Championnats VÉTÉRANS

Le règlement appliqué est le RÈGLEMENT INTERNATIONAL avec quelques particularités selon les catégories d'âge :

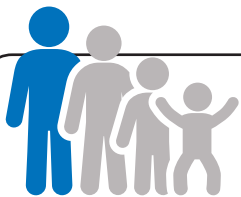
- ➡ Catégories d'âge M1/F1 à M6/F6 (30 à 59 ans)
Temps de combat de 3 min *avec, si besoin, un golden score illimité qui mettra fin au combat.*
- ➡ Catégories d'âge M7/F7 à M10/F10 (60 ans et +)
Temps de combat de 2,30 min *avec un golden score de 1 min et décision des arbitres en cas d'égalité.* **Étranglement* interdit** (*Shime-waza).

F1 / M1	30 à 34 ans
F2 / M2	35 à 39 ans
F3 / M3	40 à 44 ans
F4 / M4	45 à 49 ans
F5 / M5	50 à 54 ans
F6 / M6	55 à 59 ans
F7 / M7	60 à 64 ans (shime-waza interdit)
F8 / M8	65 à 69 ans (shime-waza interdit)
F9 / M9	70 ans et + (shime-waza interdit)



© Photo : Philippe RABOUIN - Vétérans 2026

- ➡ En cas de regroupement de catégorie M6-M7 ou F6-F7, le règlement M7/F7 s'applique.



SPÉCIFICITÉS CADETS

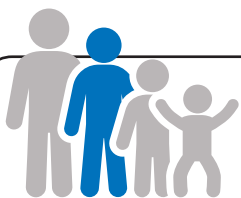
Championnat cadets 2D, 3D et Espoir

Précisions :

- L'arbitre annoncera Ippon sur une clé de bras dont l'efficacité est avérée (signes de douleur,...) avant l'abandon du combattant. 
- La tête de **Tori** ne peut pas toucher le tapis seule lors d'une attaque. **Tori sera pénalisé par Hansokumake** si il le fait volontairement.
- La tête de **Uke** ne peut pas toucher le tapis seule lorsqu'il défend. **Uke sera pénalisé par hansokumake** si il le fait volontairement.
- Au même titre que la 1^{ère} division, le **Seoi Nage inversé** (départ à deux mains en garde unilatérale) sera sanctionné par Shido en première intention.

© Photo : Stéphane BONNET





SPÉCIFICITÉS MINIMES

Kumi Kata :



- La **garde à deux mains reste une priorité.**  Pour toute phase d'attaque à 1 main qui aurait échouée, un retour à une garde à 2 mains est nécessaire.
- La **garde croisée n'est pas autorisée.** L'action doit être stoppée immédiatement par Matte. Gratuite en première intention (*si récidive = shido*).
- La **prise de l'ours n'est pas autorisée.** Pas de sanction, matte sera donné.
- **Pas de doigts dans la manche, ni dans le pantalon.** Pas de sanction, matte sera donné.



Précisions :

NOUVEAU!

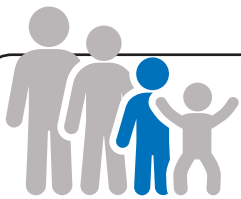
Toutes les formes de **Seoi Nage** et **Sode à deux genoux**, en attaque avec maintien des deux manches de l'adversaire sont interdites. Matte, puis explication de la faute aux deux combattants, pas de sanction (*si récidive = shido*). Idem pour **Seoi Nage inversé**.

NOUVEAU!

L'**amplitude des projections arrière** de Uke sera analysée par l'arbitre en fonction de la ligne d'épaule (*à venir le texte officiel et les vidéos de la DTN*)

- **Contraintes cervicales** en tachi-waza, ne-waza (*kata sankaku*) : celles-ci ne sont pas tolérées et doivent être stoppées immédiatement par Matte, puis explication de la faute et pas de sanction (*si récidive = shido*).
- Clés de bras et étranglements (*kansetsu waza et Shime waza*) : non autorisés.
- Retournement **Sankaku inversé** est interdit en première intention (*si récidive = shido*).
Sankaku gatame autorisé en décroisant les jambes pour valider l'osaekomi.
- La tête de **Tori** ne peut pas toucher le tapis **seule** lors d'une attaque. **Tori sera pénalisé par Hansokumake**, si il le fait volontairement.
- La tête de **Uke** ne peut pas toucher le tapis **seule** lorsqu'il défend. **Uke sera pénalisé par hansokumake**, si il le fait volontairement.





SPÉCIFICITÉS BENJAMINS

LES SPÉCIFICITÉS MINIMES S'APPLIQUENT AUX BENJAMINS

Kumi Kata :



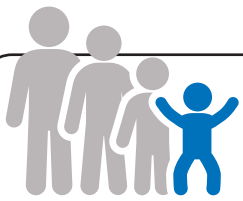
- Le combat démarre à distance et passe par une garde à 2 mains (*manche et revers*).
- **Encercler la tête avec contrainte cervicale n'est pas autorisé = Matte direct et rapide.**  
- Pour toute phase d'attaque à 1 main qui aurait échouée, un retour à une garde à 2 mains est nécessaire.
- Ces formes de saisie sont interdites.  
- **Pas de doigts dans la manche, ni dans le pantalon.**
Pas de sanction, matte sera donné.



Précisions :



- **Sutemi : non autorisés**, à l'exception des makikomi (*techniques d'enroulement*).
- **Attaques directes à 2 genoux : non autorisées ;**
NB : Une attaque qui démarre debout et se termine avec les genoux au sol doit être comptabilisée (*perte d'équilibre*).
- Toutes les 1^{ères} fautes sont gratuites en première intention (*si récidive = shido*).



PRÉCONISATIONS

POUSSINS & MINI-POUSSINS

LES SPÉCIFICITÉS BENJAMINS S'APPLIQUENT AUX POUSSINS ET MINI-POUSSINS

*Faire des **randori arbitrés** = le chronomètre est déclenché au début du combat sans temps d'arrêt jusqu'à la fin du temps de combat (sauf nécessité) ou dès qu'il y a un ippon de marqué. Un enfant qui subit plusieurs projections portant atteinte à son intégrité physique ou psychologique doit être arrêté par l'organisateur sur le combat concerné.*



Kumi Kata :



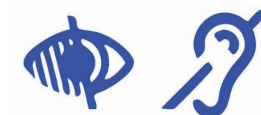
- Le combat démarre à distance et passe par une garde fondamentale à 2 mains ;
- La saisie est autorisée **pouce à l'intérieur du col** ;
- **Encercler la tête n'est pas autorisé** ;
- **Projection** valorisée uniquement du côté de la manche tenue (*o uchi gari possible en forme fondamentale*) ;
- Pour toute phase d'attaque à 1 main qui aurait échouée, un retour à la garde à 2 mains est nécessaire.



Précisions :

- **Attaques à genoux, sutemi et makikomi** : non autorisés pour cette tranche d'âge.
- **Hon gesa gatame** : éviter les contraintes cervicales, autorisé avec pouce dans le col ou main sur la cuisse. Si contraintes : utiliser Sonomama/yoshi pour replacer correctement.

Règlement arbitrage **PARA JUDO**



Accueil



Bienveillance



Adaptabilité

Les personnes en situation de handicap sont accueillies dans le cadre des manifestations valides dans le respect des adaptations notées aux textes officiels (page 19).

- **Kumi Kata** : Le combat démarre garde installée pour les malvoyants et non voyants à l'exception des championnats de France 1^{ère} division.
- **Jogaï** : L'arbitre annoncera Jogaï pour recentrer les combattants à l'approche des bordures.
- **Les accompagnants** : Autorisés à donner des consignes pendant tout le combat, mais uniquement sur les repères spatiaux et temporels.
- **Pour les déficients auditifs** : faire le geste des deux mains qui se rapprochent pour le Hajime. Pour le geste du matte, en ne-waza, si la personne ne voit pas le geste, taper 2 fois sur son dos pour le prévenir.



Une formation aura lieu sur place par le responsable d'arbitrage.

Règlement arbitrage PARA JUDO ADAPTÉ

TEMPS DE COMBAT



3 min en
Championnat



3 min en
Coupe

Kumi Kata :

- La **garde à deux mains** reste une **priorité**. En coupe, la garde sera imposée, si elle n'est pas assurée rapidement par les judokas ;
- Les gardes non conventionnelles (*unilatérale, croisée...*) sont tolérées uniquement si elles débouchent sur une attaque rapide ;
- Après attaque à 1 main échouée, retour obligatoire à la saisie conventionnelle à 2 mains ;
- **La prise de l'ours n'est pas autorisée**. Pas de sanction, matte sera donné.
- **Pas de doigts dans la manche, ni dans le pantalon**. Pas de sanction, matte sera donné.



Précisions :

NOUVEAU!

Toutes les formes de **Seoi Nage** et **Sode à deux genoux**, en attaque avec maintien des deux manches de l'adversaire sont interdites. Matte, puis explication de la faute aux deux combattants, pas de sanction (si récidive = *shido*). Idem pour **Seoi Nage inversé**.

- **Contraintes cervicales** en tachi-waza, ne-waza (*kata sankaku*) : celles-ci ne sont pas tolérées et doivent être stoppées immédiatement par Matte, puis explication de la faute et pas de sanction (si récidive = *shido*).
- Clés de bras et étranglements (*kansetsu waza* et *Shime waza*) : non autorisés.
- Retournement **Sankaku inversé** est interdit en première intention (si récidive = *shido*).
- **Sankaku gatame** autorisé en décroisant les jambes pour valider l'osaekomi.
- La tête de **Tori** ne peut pas toucher le tapis seule lors d'une attaque. **Tori sera pénalisé par Hansokumake**, si il le fait volontairement / La tête de **Uke** ne peut pas toucher le tapis seule lorsqu'il défend. **Uke sera pénalisé par hansokumake**, si il le fait volontairement.
- Lorsque les combattants se relèvent, l'arbitre annoncera matte.

Pénalités : 1^{ère} pénalité gratuite avec explication – si récidive SHIDO avec explication.

Règlement arbitrage OPEN NATIONAL KYU

Les compétitions de loisir permettent à chacun de s'exprimer selon son niveau et ses appétences de pratique (cf. textes officiels).

L'Open national Kyu répond à cette philosophie en proposant un règlement d'arbitrage adapté aux besoins de cette animation. L'accent sera mis sur la pédagogie dans le combat et la promotion d'un judo offensif tout en garantissant la sécurité des pratiquants.



Grade ceinture
Jaune/Orange

- Temps de combat : **2 min**
- Décision obligatoire à la fin du combat en cas d'égalité
- **Étranglements et clefs de bras interdits**



Grade ceinture
Verte/Bleue

- Temps de combat : **3 min**
- Décision obligatoire à la fin du combat en cas d'égalité
- **Étranglements et clefs de bras interdits**



Grade ceinture
Marron

- Temps de combat : **3 min**
- Décision obligatoire à la fin du combat en cas d'égalité
- **Étranglements et clefs de bras autorisés**

Précisions :

- Pénalités attribuées d'avantage pour des postures négatives ou des refus de combats plutôt que sur des attitudes et attaques répréhensibles dues à un manque de maîtrise technique. Matte, 1^{er} avertissement oral, gratuit, pas de sanction (*si récidive = shido*).

NOUVEAU!

Toutes les formes de **Seoi Nage** et **Sode à deux genoux**, en attaque avec maintien des deux manches de l'adversaire sont interdites. Matte, puis explication de la faute aux deux combattants, pas de sanction (*si récidive = shido*). Idem pour **Seoi Nage inversé**.

DROITS ET DEVOIRS DES ACCOMPAGNANTS & COACHS

Pour la bonne organisation et tenue des compétitions, la Commission Nationale d'Arbitrage (CNA) met en place une charte concernant les droits et devoirs des accompagnants et coachs sur l'ensemble des compétitions nationales et régionales.

La méthode mise en place en cas de débordement(s) sera la suivante :

**AVERTISSEMENT
GRATUIT**

①

1 -> **AVERTISSEMENT** GRATUIT

2 -> **CARTON JAUNE** Le coach doit quitter la chaise et ne doit plus coacher. Il peut revenir sur le combat suivant.

3 -> **CARTON ROUGE** Le coach est renvoyé dans les tribunes.



**Carton
JAUNE**

**Carton
ROUGE**



- Le coach pourra avoir plusieurs avertissements gratuits sur une journée.
- Le coach ne pourra avoir qu'un seul carton jaune sur la journée, le suivant sera un rouge.
- Le coach pourra se voir attribuer un carton rouge directement pour une incivilité contraire à l'esprit du judo.

NOUVEAU!

Tous les arbitres du territoire devront être en possession d'un carton jaune et d'un rouge (dimension imposée Hauteur 100 mm et Largeur 70 mm, dimensions approximatives avec les cartons du football 102 x 76), sur toutes les compétitions fédérales, animations fédérales et tous les tournois labellisés du territoire.

DROITS ET DEVOIRS DES ACCOMPAGNANTS & COACHS

NOUVEAU!

Comités et Liges :

- À la fin de chaque championnat ou tournoi, les comités ou Liges devront renseigner la plateforme Nationale sur les identités des personnes ayant reçues un carton (**obligatoire**).

Rappel des droits des accompagnants et coachs :

- Encourager, guider et aider (techniquement, tactiquement ou psychologiquement) le judoka qu'il accompagne.

Rappel des devoirs :

- Avoir une attitude, une gestuelle et des mots dignes et respectueux.
- **Ne pas filmer le combat** en étant assis sur la chaise dédiée au coaching ou en proximité directe de la surface de combat.
- Ne pas interpellier ni essayer d'influencer les arbitres, l'autre coach, ni l'adversaire par des paroles ou des gestes.



Dans les départements, il sera appliqué à la discrétion des présidents et responsables de compétitions et d'arbitrage. Précision pour les jeunes arbitres, la procédure sera la suivante :

« En cas de problème avec un coach au cours d'un combat arbitré par un jeune arbitre, celui-ci s'adressera à l'arbitre référent de sa table avant application des avertissements verbaux ou cartons jaune/rouge ».



“ LE JUDO ÉDUQUE VOS ENFANTS ”



#FierdEtreJudoka

Rappelez-vous en entrant dans cette salle

1
SE FAIRE PLAISIR
DOIT ÊTRE LEUR
SEUL OBJECTIF

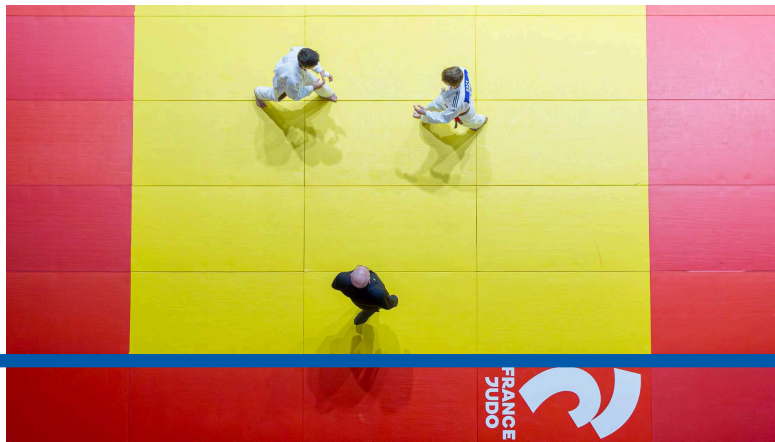
2
VAINCRE UNE CHUTE
C'EST SAVOIR
SE RELEVER

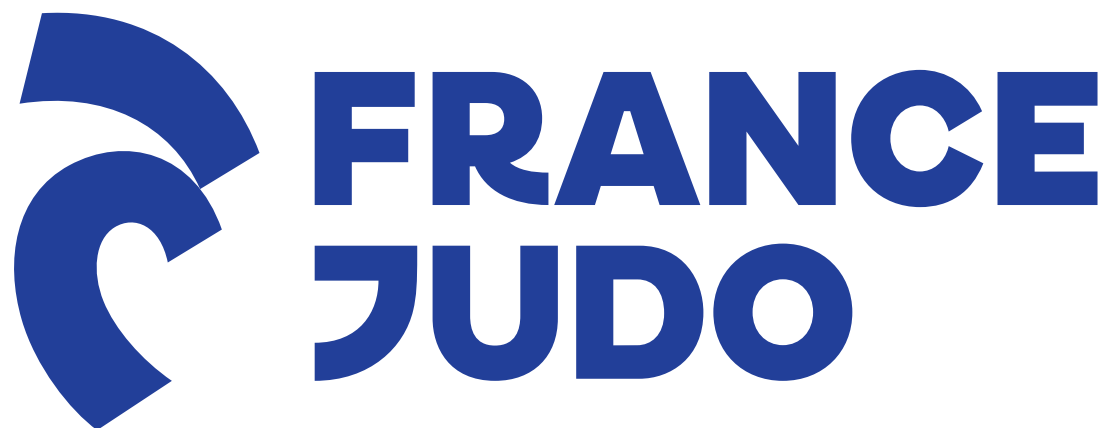
3
L'ARBITRAGE
EST UN JUGEMENT
HUMAIN

4
SANS BÉNÉVOLES,
PAS DE
COMPÉTITIONS

5
LA TOLÉRANCE
EST DE
RIGUEUR

Tous les participants doivent être encouragés !





www.ffjudo.com

CONTACT

Commission Nationale d'Arbitrage - Secteur Formation

cna@ffjudo.com

[f https://www.facebook.com/groups/cnajudo/](https://www.facebook.com/groups/cnajudo/)