



BondsVademecum
Hoofdstuk 4.02 - Judo wedstrijdreglement
voor jeugd 2026

Datum vastgesteld: 6 maart 2026



Vastgesteld bij besluit bondsbestuur d.d. 6 maart 2026.



JBN regels voor Nederland

Het jeugdreglement bestaat uit de volgende leeftijdscategorieën: -7 / -9 / -11 / -13 / -15 jaar.

Alle wedstrijden worden beoordeeld volgens het IJF Judo wedstrijdreglement, echter met inachtneming van de volgende punten*.

Start van de wedstrijd

Bij de leeftijdscategorieën -7 en -9 jaar (her)starten de judoka's altijd vanuit vaste kumi-kata (kenka/ai yotsu). Het is beide judoka's toegestaan zowel in de linkse als rechtse basispakking te starten. De judoka's mogen niet met gestrekte armen starten. De voeten staan recht tegenover elkaar en de judoka's staan rechtop.

Bepalingen van de winnaar

Bij de leeftijdscategorieën -7 en -9 jaar wanneer er na afloop van de wedstrijdijd geen verschil in scores is gemaakt door de judoka's, dan eindigt de wedstrijd in Hiki Wake (gelijkspel). Bij de leeftijdscategorieën -11 en -13 jaar wanneer er na afloop van de wedstrijdijd geen verschil in scores is gemaakt door de judoka's, dan wordt de wedstrijd verlengd met 1 minuut golden score. De judoka die in deze laatste minuut het beste judo laat zien, wint de wedstrijd. Indien in deze minuut niet gescoord wordt, dan wordt de winnaar door de scheidsrechter aangewezen (Hantei). Hierin kijkt de scheidsrechter welke judoka in de laatste minuut het meest aanvallend is geweest. De straffen bepalen niet langer de winnaar, tenzij de derde straf wordt toegekend, dan wel directe uitsluiting.

Kleine ongemakken en blessures

Alle gevallen van blessures mogen behandeld worden. Het is de beslissing van de EHBO/arts of de judoka de wedstrijd kan vervolgen.

Verplichte veiligheidsinterventie

Wanneer een judoka het bewustzijn verliest wordt er een verplichte veiligheidsinterventie toegepast en kan deze niet verder judoën in het gehele toernooi. Indien een judoka de wedstrijd niet kan vervolgen, door een niet toegestane handeling of gedrag van de andere judoka, kan ook deze de wedstrijd niet vervolgen.

Worpen op 1 of 2 knieën

Een directe aanval op één of twee knieën is niet toegestaan in de leeftijdscategorieën onder de 13 jaar. Indien tori indirect op 1 of 2 knieën terechtkomt, dan wordt dit niet bestraft, maar zal er ook geen score gegeven worden. De wedstrijd wordt onderbroken met mate, behalve bij een voordeelsituatie voor Uke (voordeelregel).

Wanneer de landing van Uke heeft plaatsgevonden en Tori valt daarna mee, doordat deze in onbalans raakt of wordt meegetrokken door Uke, kan er een score gegeven



worden. Ook wanneer Tori hierbij met een of twee knieën of een ander lichaamsdeel de mat raakt.

De scheidsrechter beslist

In alle gevallen waarin het reglement niet voorziet en/of waarbij de scheidsrechter van mening is dat de veiligheid in het geding is, kan de scheidsrechter de wedstrijd onmiddellijk onderbreken. De scheidsrechter kan hierbij maatregelen treffen die hij nodig acht, bestraffend optreden met daarbij de intentie van de handeling in acht nemend.

Technisch Ippon in Shime-Waza situatie (-15)

In het kader van de veiligheid bij de jeugd onder de 15 jaar, geeft de scheidsrechter Ippon, wanneer hij/zij ervan overtuigd is dat de shime-waze effectief is.

***Zie 'Bijlage JBN regels voor Nederland'** voor verduidelijking en uitdieping van het reglement



Tabel Gedragingen en Handelingen

		-7 / -9 JAAR	-11 JAAR	-13 JAAR	-15 JAAR
A	Acties en gedragingen waarbij veiligheid niet in het geding is.	Wedstrijd onderbreken en uitleg geven. Geen straf, tenzij er sprake is van opzettelijk spelbederf.			Shido (conform IJF reglement)
B	Actie die ivm veiligheid bij jeugd niet zijn toegestaan.	1e keer waarschuwing, 2e keer shido Altijd uitleg geven!	Direct shido Altijd uitleg geven!	Toegestaan, muv. Kansetsu-waza, kata-sankaku grip en Reverse Seoi Nage. Hiervoor shido.	
C	Actie waarbij de judoka zichzelf in gevaar brengt.	Veiligheidsinterventie. De judoka wordt uit de wedstrijd gehaald en moet door de EHBO beoordeeld worden. Indien de EHBO het verantwoord acht dan mag de judoka nog wel verder met het toernooi.			
D	Actie waarbij de judoka de andere judoka in gevaar brengt.	Hansoku-make, uitsluiting alleen voor de huidige wedstrijd. Judoka mag nog wel verder in het toernooi, tenzij de ander niet verder kan door de handeling			Hansoku-make, uitsluiting hele toernooi.
E	Onsportieve acties en gedragingen, tegen de geest van het judo.	Hansko-make, uitsluiting hele toernooi.			



Bijlage JBN regels voor Nederland

Het reglement voor jeugd en jongeren is gebaseerd op het IJF wedstrijdreglement. Hierin zijn een aantal specifieke aanpassingen gedaan om de volgende uitgangspunten te kunnen borgen;

- Veiligheid
- Ontwikkeling judo bij jeugd
- Consistentie & Duidelijkheid
- Spelplezier

Het is noodzakelijk om aan te geven dat straffen en zeker straffen om de veiligheid van de judoka's te waarborgen essentieel zijn voor de judosport en zeker bij de jeugd. Veiligheid is het allerbelangrijkste dat er is.

Alle wedstrijden worden beoordeeld volgens het IJF Judo wedstrijdreglement, echter met inachtneming van de volgende punten.

Om tot spelplezier en ontwikkeling te komen, waarbij de veiligheid blijft gewaarborgd, zijn er gedragingen en handelingen die aangemoedigd worden dan wel niet zijn toegestaan.

Het wedstrijdreglement is constant in ontwikkeling, waardoor de lijst van gedragingen en handelingen die in dit reglement staan vernoemd niet uitputtend is. De scheidsrechter beslist in deze gevallen op basis van zijn kennis en ervaring in welke categorie dit wordt beoordeeld. Veiligheid staat hierbij altijd voorop.

Allereerst worden gedragingen en handelingen onderverdeeld in verschillende categorieën:

- A** Overtredingen waarbij veiligheid niet in het geding is
- B** Techniek die i.v.m. de veiligheid niet zijn toegestaan
- C** Actie waarbij de judoka zichzelf ernstig in gevaar kan brengen
- D** Actie waarbij de judoka de andere judoka in ernstig gevaar kan brengen
- E** Onsportief gedrag tegen de geest van het judo in

A Overtredingen waarbij veiligheid niet in het geding is

Denk hierbij aan de volgende handelingen:

- buiten de mat stappen
- grabbing
- vinger in de mouw, (geldt niet voor -15)
- ongeldige pakking
- onder de arm door wegduiken, zonder direct een actie te plaatsen
- false attack
- passief judo

B Techniek die i.v.m. de veiligheid niet zijn toegestaan (-7/-9/-11/-13)

Denk hierbij aan de volgende gedragingen en handelingen:

- Alle sutemi-waza technieken (offerworpen)
- Alle worpen direct op 1 of 2 knieën
- Shime-waza technieken (wurgingen)
- Kansetsu-waza technieken (armklemmen)



- Sankaku-waza technieken (driehoeks controle technieken)
- In tachi-waza werpen, waarbij de judoka direct om het hoofd pakt(koppensnellen). Dit geldt ook als de situatie in de actie ontstaat.
- In ne-waza om het hoofd pakken zonder het judopak vast te pakken en/of daarbij een arm in te sluiten.
- Kata-sankaku grip en alle soortgelijke grips, waarbij er spanning op de nek- en/of rugwervel zou kunnen ontstaan
- Reverse seoi-nage

B Techniek die i.v.m. de veiligheid niet zijn toegestaan (-15)

- Kansetsu-waza technieken
- Kata-sankaku grip en alle soortgelijke grips waarbij er spanning op de nek- en/of rugwervel zou kunnen ontstaan
- reverse seoi-nage

C Actie waarbij de judoka zichzelf ernstig in gevaar kan brengen

Denk hierbij aan de volgende gedragingen en handeling

- diving
- head defence

D Actie waarbij de judoka de andere judoka in ernstig gevaar kan brengen

Denk hierbij aan de volgende gedragingen en handelingen:

- standbeen van achteren binnendoor weghaken
- werpen met een armklem
- werpen met kata sankaku grip
- werpen met kawazu gake
- dojime (schaar)
- klem op ander gewricht dan elleboog

E Onsportief gedrag tegen de geest van het judo in

Denk hierbij aan de volgende gedragingen en handelingen:

- slaan
- schoppen
- bijten
- schelden
- intimideren van de tegenstander
- de judoka van de grond optillen om vervolgens te werpen



Verduidelijking technieken

Direct op 1 of 2 knieën

Wanneer de judoka een werpactie maakt, waarbij deze direct op 1 of 2 knieën gaat zitten om de worp te kunnen maken.

Indirect op 1 of 2 knieën

Wanneer de judoka een werpactie maakt, waarbij deze gedurende de uitvoering van de worp (de worp is al gaande) op 1 of 2 knieën terechtkomt.

Koppensnellen

In tachi-waza werpen, waarbij de judoka direct om het hoofd pakt. Het is niet toegestaan om verder dan de helft in de nek (de kraag) vast te pakken en niet op of over de verste schouder van uke.

Offerworpen

Veelal te herkennen doordat tori op zijn zij en/of rug terechtkomt en die nodig heeft om de worp te kunnen maken. Soms is een offerworp lastig te herkennen. Een voorbeeld hiervan is tani-otoshi/ura-nage t.o.v. ko-soto-gake. Indien tori bij de werpactie kan blijven staan, dan is dit nooit een offerworp.

Kawazu Gake

Omstrengelen van het been en hiermee rechtstandig/draai-twistend naar achteren werpen, waarbij de gezichten van de judoka's ongeveer in dezelfde richting staan.

Dojime

Een actie waarbij tori zijn benen om het middel van uke klemt en met kracht uitstrekt.

--