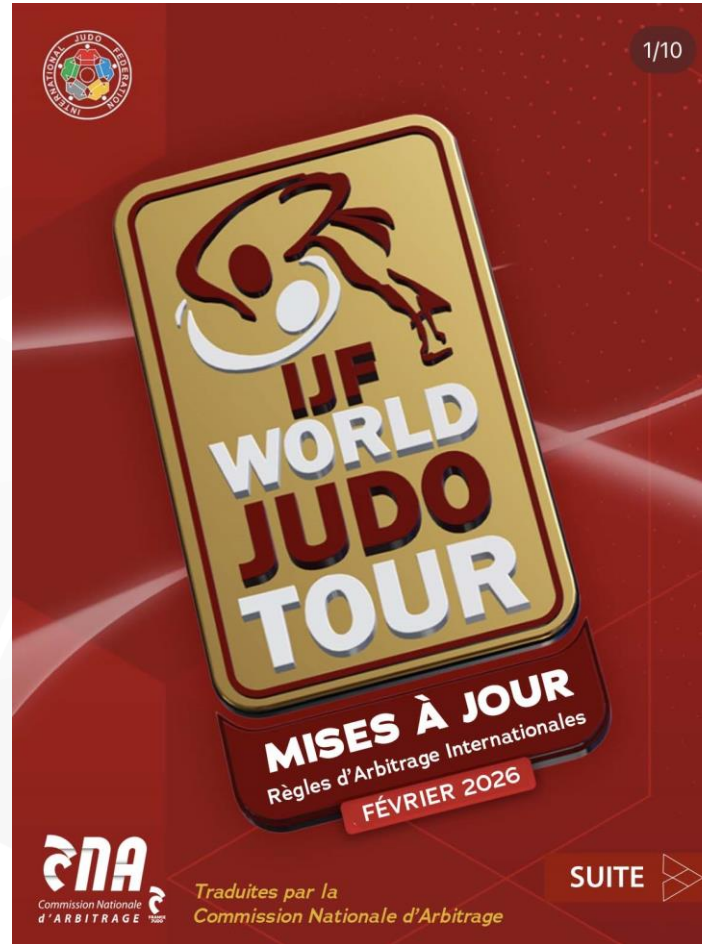


MISE À JOUR DES RÈGLES IJF 2026



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Traduction et précisions
par la Commission Nationale
d'Arbitrage de France Judo.

Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



YUKO



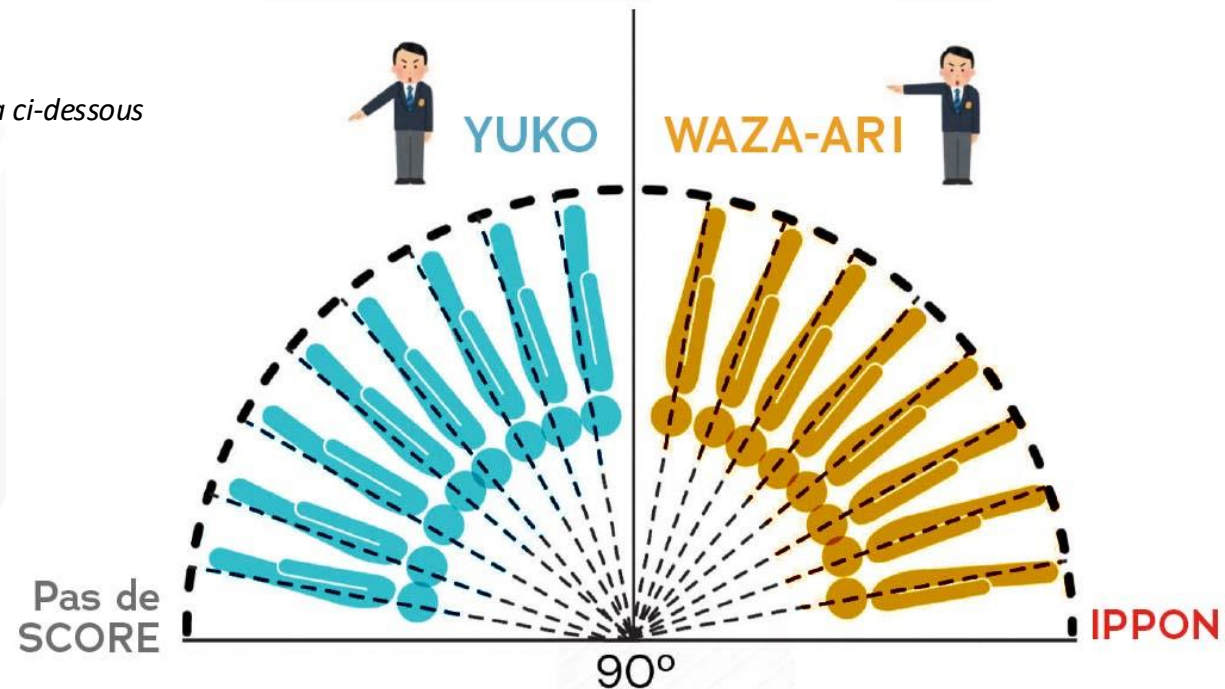
REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Yuko en tachi-waza est défini ainsi :

- 1) Impact sur le côté (à 90 degrés) ou plus orienté vers le tapis.
- 2) ...

Voir le schema ci-dessous



YUKO



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

1) Arrêt sur images



YUKO



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

1) Action en vidéo



Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



YUKO



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



2) Tomber sur le haut du dos (sur une omoplate).



YUKO

2) Arrêt sur images



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



YUKO (1 omoplate)

2) Action en vidéo



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



WAZA-ARI



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Précision de la Commission Nationale d'Arbitrage (CNA) :

Suite à une projection, si Uke roule sur le haut du dos, d'une omoplate à l'autre, l'impact sera validé par Waza-Ari.



YUKO



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

YUKO

2/10

EN TACHI-WAZA EST
DÉFINI COMME SUIT :

IMPACT SUR LE COTÉ
(90 degrés) OU PLUS SUR L'AVANT



IMPACT SUR
LE HAUT DU DOS
(omoplate)

IMPACT SUR
LA NUQUE



SUITE



...

3) Tomber sur la nuque.

Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



YUKO



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

3) Arrêt sur image



YUKO (impact sur la nuque)

3) Action en vidéo



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



YUKO (impact sur la nuque)

2) Action en vidéo



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



YUKO



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

YUKO

3/10

EN TACHI-WAZA EST
DÉFINI COMME SUIT :

IMPACT SUR
LE CÔTÉ, DANS
L'AXE DE L'ÉPAULE
ET D'UN COUDE OU
D'UNE MAIN



IMPACT SUR
UNE FESSE,
AVEC OU SANS
TOUCHER LE TAPIS
AVEC LES COUDES
ET/OU LES BRAS



SUITE

...

4) Tomber sur le côté dans l'axe de l'épaule et sur un coude
ou une main.



YUKO



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



4) Arrêt sur images



YUKO



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



...

- 5) Tomber sur les deux fesses, proche de 90° vers l'avant, à 90 degrés ou plus vers l'arrière (Yuko et pas de shido)
- 6) Tomber sur une fesse, avec ou sans contact d'un ou des deux coudes / ou d'un ou des deux bras sur le tapis



YUKO



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



5) Arrêt sur images



YUKO (impact sur une fesse)

5) Action en vidéo



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



PAS de YUKO



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

4/10

NO YUKO

SI LE PREMIER IMPACT
EST SUR LE VENTRE,
LES DEUX HANCHES
OU LES DEUX
GENOUX,
YUKO NE SERA
PAS VALIDÉ
MÊME SI LE RESTE
DU CORPS EST À 90°
OU LATÉRAL ORIENTÉ
VERS L'AVANT.



    SUITE 

Yuko ne sera pas attribué si le premier impact sur le tapis est sur le ventre, les deux hanches ou les deux genoux même si la suite de l'impact est sur le côté (90° ou plus orienté vers l'avant).



PAS de YUKO



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Pas de YUKO car sur le 1^{er} impact (photo ci-dessus), les genoux ont touché en premier.

Arrêt sur images



PAS de YUKO



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

Arrêt sur image



Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



PAS de YUKO

Action en vidéo



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



PAS de YUKO

Action en vidéo



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



RUPTURE DE SAISIE



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

5/10

ROMPRE LA SAISIE

15.A ROMPRE LA SAISIE
AVEC UNE OU DEUX MAINS
TOUT EN CONSERVANT
AU MOINS UNE SAISIE
EST **AUTORISE** ✓

15.B ROMPRE LA SAISIE
AVEC UNE MAIN SANS
CONSERVER UNE SAISIE
EST **AUTORISE** ✓

GRIP IS

15.C ROMPRE LA
SAISIE AVEC LES
DEUX MAINS SANS
CONSERVER UNE
SAISIE EST
SHIDO ✗

SUITE

- Rompre la saisie avec une ou deux mains est autorisé si au moins une saisie est conservée.
- Rompre la saisie avec une main et ne pas conserver au moins une saisie est autorisé.
- Rompre la saisie avec deux mains mais ne pas conserver une saisie est sanctionné par shido.
- ***Exemple : si le judoka en bleu a une saisie et que le judoka en blanc décide de rompre en utilisant ses deux mains, il doit obligatoirement conserver au moins une saisie sur le judogi de son adversaire. Autrement dit, après avoir cassé la saisie du judoka en bleu avec ses deux mains, le judoka en blanc doit immédiatement garder au moins une saisie. S'il se retrouve sans aucune saisie après avoir rompu celle de son adversaire, le judoka blanc sera sanctionné shido.***
- Frapper clairement le bras de l'adversaire pour rompre ou éviter la saisie est sanctionné par **Shido**.



RUPTURE DE SAISIE

Arrêt sur images



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



RUPTURE DE SAISIE



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

Arrêt sur images



Application sur le territoire
national à compter
du 07 mars 2026.



RUPTURE DE SAISIE

Action en vidéo



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Autorisé

Le judoka bleu utilise 1 main sur la saisie de uke pour faire décrocher (son autre main est sur son propre judogi)



RUPTURE DE SAISIE

Action en vidéo



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



Autorisé

Le judoka blanc fait décrocher la saisie du combattant bleu en utilisant ses deux mains sur Uke, mais il garde une saisie à la manche après avoir fait décrocher.

Si il n'avait pas gardé une saisie, il aurait été sanctionné par shido.



PERTE DE TEMPS



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

PERDRE DU TEMPS

6/10

IL N'EST PAS AUTORISÉ DE
PERDRE DU TEMPS ENTRE
LE « MATE » ET LE « HAJIME »
EN NE SE RELEVANT PAS
APRÈS UNE ACTION NE-WAZA

EN NE REVENANT PAS
IMMÉDIATEMENT À SA
POSITION DE DÉPART

EN AJUSTANT
SON JUDOGI,
EN PASSANT TROP
DE TEMPS À
SE RECOIFFER,

SUITE

PERDRE DU TEMPS

7/10

EN NOUANT SA CEINTURE,

OU ENCORE TOUTE
COMBINAISON DES
POINTS ÉVOQUÉS.

UN AVERTISSEMENT
SERA DONNÉ POUR
LA PREMIÈRE FOIS
MAIS LA DEUXIÈME
FOIS ET LES FOIS
SUIVANTES SERONT
PÉNALISÉES PAR
SHIDO. X

SUITE

Faire perdre du temps entre le “Mate!” et le “Hajime!” :

- En ne se relevant pas après une situation en ne-waza
- En ne retournant pas immédiatement à sa position de départ
- En arrangeant ses cheveux trop longtemps
- En arrangeant son judogi trop longtemps
- En ajustant sa ceinture trop longtemps
- Ou en combinant les différents éléments cités précédemment

= 1^{ère} fois : un avertissement sera donné, mais la 2^{ème} fois le combattant sera sanctionné par shido.



PERTE DE TEMPS



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

NON AUTORISE



Geste :

L'arbitre indique au judoka d'aller se mettre à sa position de départ avec la main ouverte, paume vers le haut.

Avertissement :

Suite au geste ci-dessus, l'arbitre lève l'index, pointant vers le haut, pour indiquer une première fois que cette attitude est interdite. Le premier avertissement est **gratuit**, le second est pénalisé par **Shido**.



USHIRO-SANKAKU



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

COU ET COLONNE VERTÉBRALE USHIRO-SANKAKU

8/10

✓ AUTORISÉ

L'APPLICATION D'USHIRO-SANKAKU
(AVEC OU SANS « MATE ») PRÉSENTANT
UN RISQUE ACCRU DE BLESSURE
AU COU OU À LA COLONNE
VERTÉBRALE DE L'ADVERSAIRE,
SERA CONSIDÉRÉE
COMME **HANSOKUMAKE** ✗

✗ INTERDIT



SUITE

Appliquer Ushiro-sankaku en ne-waza, avec ou sans « Mate ! », avec un risque élevé de blessure au cou ou à la colonne vertébrale de l'adversaire, sera pénalisé par **Hansokumake**.

La notion de Tori qui lève ses fesses pour accentuer la pression sur la nuque sera prise en compte : **Mate + Hansokumake**.



USHIRO-SANKAKU



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

Arrêt sur images



USHIRO-SANKAKU



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

Arrêt sur images



USHIRO-SANKAKU – non valable



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

Arrêt sur images (fesses décollées)



NON COMBATIVITÉ



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris



En position debout, après que l'arbitre ait annoncé "Hajime!" et après qu'un kumikata ait été mis en place, le temps entre le moment de la saisie et la réalisation d'une attaque est de **45 secondes**, si l'attitude est positive.

Les arbitres devront strictement pénaliser un athlète qui ne s'engage pas avec un kumikata conventionnel ou qui n'essaie pas de saisir son adversaire.

Les attaques en tachi-waza et en ne-waza doivent être prises en compte.



KATA-SANKAKU



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

- Appliquer un contrôle en kata-sankaku en tachi-waza et attaquer, qu'il y ait eu "Mate!" ou non, avec un risque faible de blessure pour l'adversaire sera sanctionné par **Shido**.
- Appliquer un contrôle en kata-sankaku en tachi-waza et attaquer, qu'il y ait eu "Mate !" ou non, avec un risque élevé de blessure pour le cou ou la colonne vertébrale de l'adversaire sera sanctionné par **Hansokumake**.
- Une saisie en Kata-sankaku en ne-waza avec blocage du corps de l'adversaire en utilisant les deux jambes sera sanctionné par **Hansokumake**.



PRÉCISIONS RELATIVES AU MÉDICAL

9/10
BIS



ARTICLE 20 : BLESSURE, MALADIE, ACCIDENT

L'athlète est autorisé à recevoir un traitement médical de tout type, pour un saignement mineur ou majeur, à deux reprises seulement.

Si un athlète a besoin d'un traitement pour la 3^{ème} fois, l'arbitre déclarera son adversaire vainqueur par **kiken-gaeshi**.

Cependant, dans des cas exceptionnels, la Commission AdHoc de la FIJ, en consultation avec la Commission médicale de la FIJ, peut permettre que l'athlète soit traité une 3^{ème} fois.

Docteur Antonio Castro
IJF Medical Commission Chair



SUITE

L'athlète est autorisé à recevoir un traitement médical de tout type, pour un saignement mineur ou majeur, à deux reprises seulement.

Si un athlète a besoin d'un traitement pour la 3^{ème} fois, l'arbitre déclarera son adversaire vainqueur par **kiken-gachi**.

Cependant, dans des cas exceptionnels, la Commission AdHoc de la FIJ, en consultation avec la Commission médicale de la FIJ, peut permettre que l'athlète soit traité une 3^{ème} fois.

En France, seul le responsable d'arbitrage ou le responsable technique de la compétition peuvent prendre la décision de faire reprendre le combattant en concertation avec le staff médical présent selon les situations.

Lors des compétitions cadet(te)s, si un athlète tombe inconscient pendant un Shime-Waza il ne peut pas continuer la compétition. Dans le cas où l'athlète aurait abandonné ("Maïta!") avant de perdre connaissance, que l'arbitre ait annoncé "Mate!"/"Ippon!" ou non, il pourra continuer la compétition le cas échéant.

Cette règle ne s'applique pas en France pour tous les évènements (sauf ceux organisés par la FIJ / UEJ).

Pour rappel, en France, pour toutes les catégories d'âge, en cas de perte de connaissance, le combattant ne sera plus autorisé à combattre et sera considéré « en protocole commotion ».

Informations diverses



REFEREE TRAINING
SESSION GS FRA
06.02.2026 - Paris

- À compter du 01 janvier 2026, tous **les candidats pour l'examen d'arbitre continental IJF ou international IJF** devra être en possession de la **certification de niveau 1 / UCJI de l'IJF Academy**.
- À compter du 01 Janvier 2026, les arbitres qui sont sur la ranking list de leurs continents respectifs auront une période de 3 ans (2026-2028) pour obtenir la certification de l'IJF Academy. Ceux qui ne l'obtiendront pas au cours de cette période ne pourront plus prendre part en tant qu'arbitre à un événement officiel inscrit au calendrier et organisé par leurs continents respectifs ou inscrit au calendrier de l'IJF.
- Les nouvelles règles relatives à la nationalité des arbitres (changement de nationalité, citoyennetés multiples, Immigrants, réfugiés, etc.) se trouvent à la section 1.8. SOR.



10/10

merci pour votre attention



retrouvez la version vidéo ici :

<https://www.facebook.com/groups/cnajudo/>



Merci pour votre attention.

La version youtube avec les vidéos est présente ici :

<https://youtu.be/ovfG099dxqg?si=1KW7EaPhHalapXZp>

Retrouvez toutes les informations de la Commission Nationale d'Arbitrage sur le groupe CNA officiel ici :

<https://www.facebook.com/groups/cnajudo/>