



# **PRAVILA**

# Sportska borba u džudou

<https://youtu.be/pARt2leafJE>



# Borilište

- Tatami
- Dimenzije borilišta 10x10m
- Zaštitna zona širine 3-4 m





# Težinske kategorije

- Muškarci
- -60kg,-66kg,-73kg,-81kg,-90kg,-100kg,+100kg;
- Žene
- -48kg,52kg,-57kg,-63kg,-70kg,-78kg,+78kg;

# Oprema

- kimono



# Zagrevanje pred meč



# Kontrola kimona

- <https://www.youtube.com/watch?v=WvbI0h45iI4>





# sudije

- Broj sudija na jednom borilistu 3
- Hajime (pocetak borbe)
- Mate (stani)



# Kako pobediti?

Borba traje 4 minuta.

Pobeda se može ostvariti:

- Bacanjem protivnika direktno na leđa
- Držanje protivnika u zahvatu
- Plasiranjem poluge
- Plasiranjem gušenja
- <https://www.youtube.com/watch?v=pgfKasol5yc>



# Bodovne jedinice

- Ipon
- Wazari (2 wazarija= ipon)
- Kazne( 3 kazne diskvalifikacija)



# Dzudo kao ekipni sport

- <https://www.youtube.com/watch?v=r39AJjo-Uw>
- **Žensko ekipno takmičenje**
- **Muško ekipno takmičenje**
- **Mešovito ekipno takmičenje**