



CIRCULAR Nº 009/26

ASSUNTO: Regras de Arbitragem - 2026

Odivelas, 9 de janeiro de 2026

Regras de Arbitragem - 2026

Ajustes às Regras de Arbitragem, emanadas pela Comissão de Arbitragem da Federação Internacional de Judo, e em vigor a partir de **Janeiro de 2026**:

1. Critérios para a atribuição de Yuko:

- Queda lateral, ou seja, a 90° ou mais (medido entre o tatami e as costas do Uke). Só deixa de ser atribuída vantagem quando a queda é, no seu primeiro impacto, claramente frontal, de barriga e/ou de joelhos;
- Queda sobre uma ou duas nádegas, independentemente do apoio sobre as mãos e/ou cotovelos.
- Queda sobre a parte superior das costas, ou seja, sobre o pescoço ou uma omoplata (apenas ombro não é suficiente);

2. Quebra de Pegas:

Numa situação em que ambos os atletas tenham apenas uma pega e um deles a quebre, mas sem recorrer à sua segunda mão, **não será atribuído Shido**. Mesmo que ambos fiquem sem pegadas, durante esta ação.

Quebrar a pega do adversário com recurso às duas mãos, ficando ambos sem pegadas, continuará a ser punido com **Shido**.



3. Perda de tempo entreMate eHajime:

Sempre que um atleta, após o *Mate*, **demore demasiado tempo** para se levantar, para regressar ao centro da área de combate, para arranjar o cabelo ou para arranjar o *Judogi*, receberá um primeiro aviso por parte do árbitro. Caso a situação se repita, no mesmo combate, será atribuído **Shido**.

4. UchiroSankaku:

A posição de *UchiroSankaku* é válida, caso o executante procure uma finalização em *Kansetsu-Waza* ou *Shime-Waza*. Se, em alternativa, procurar uma finalização em ***Osaekomi-Waza***, o árbitro deverá interromper a ação imediatamente e será atribuída a penalização de ***Hansokumake*** (por forçar a coluna cervical e/ou pescoço do adversário).

5. Shido por Falta de Combatividade:

Na análise da combatividade de um atleta, deverão ser considerados os ataques, quer em *Tachi-Waza*, quer em *Ne-Waza*.

6. Intervenção Médica:

Cada atleta poderá ser assistido, no máximo, **2 vezes** durante o mesmo combate. Caso seja necessária uma terceira intervenção, perderá o combate e o adversário será declarado vencedor por **Kiken-Gashi**. Em situações muito excecionais, poderá ser permitida uma terceira intervenção, caso assim o autorize o Diretor Desportivo da prova, após consultar a Equipa Médica presente na mesma.

Saudações Desportivas

O Presidente do Conselho de Arbitragem