

# **ARBITRAGEM DE JUDÔ 2026**

**ATUALIZAÇÃO DE REGRAS PARA TORNEIOS E  
CAMPEONATOS CHANCELADOS PELA LIGA SÃO  
PAULO DE JUDÔ**

**2026**

**SENSEI JULIO CEZAR GREGORIO - 5º DAN**

**SENSEI IVAN CANTELLI - 2º DAN**



**SENSEI JULIO CEZAR GREGORIO - 5°  
DAN SENSEI IVAN CANTELLI - 2° DAN**



# O que significa ser um árbitro de judô?

Significa ser o responsável por garantir a segurança, a justiça e o cumprimento das regras de judô durante uma competição, bem como garantir a integridade física dos atletas, a aplicação correta das regras e a fluidez do combate.

Mais do que apenas aplicar punições, o arbitro atua como facilitador do combate, mantendo o ritmo da luta, validando as pontuações, também educa e transmite os valores éticos da modalidade, como o respeito e a disciplina.



# POSIÇÃO E FUNÇÃO DO ÁRBITRO



- **Permanecer na área de competição** para conduzir o combate e tomar decisões.
  - **Garantir o registro correto das pontuações** pelo árbitro de mesa.
  - **Verificar antes das lutas** se tudo está em ordem: área de competição, equipamentos, uniformes, higiene e oficiais.
  - **Anunciar as pontuações com o gesto correto**, posicionando-se de forma que o coordenador de área e o árbitro de mesa percebam a decisão.
  - **Manter atenção constante na ação dos atletas**, sem perder nenhum momento do combate.
  - **Conhecer o sinal de término** antes da competição, os árbitros devem se familiarizar com o som ou sistema utilizado para indicar o fim do combate.
- Verificar a área de competição** ao assumir o controle do shiai-jō, o árbitro deve garantir que o tatame esteja limpo e em boas condições.
- Confirmar condições dos competidores** deve verificar se os atletas estão de acordo com as regras da competição.
- Garantir segurança e organização ao redor** é responsabilidade do árbitro assegurar que espectadores, técnicos e fotógrafos não estejam em posições inadequadas próximas à área de luta.



# O árbitro de judô





## Deve estar uniformizado:

- Paletó (gravata)/ camisa social;
- Calça social;
- Meia preta
- Camisa pólo com logo LSPJ;
- JUDO GI branco.



Sensei Erivaldo Moraes  
Diretor Nacional de Arbitragem LNJ/BR

## SAUDAÇÃO

Parte integrante da etiqueta do judô, a saudação é uma tradição que reflete o respeito e disciplina, que permite que tornem únicas as atividades do nosso esporte. A saudação (JITSU-REI) deve ter um ângulo de 30° relativamente à cintura ou quando a ponta dos dedos da nossa mão tocar o início do joelho.

O árbitro de judô realiza saudações (rei) no início e no fim de cada combate, demonstrando respeito aos atletas e seguindo a etiqueta do Kodokan. Em competições, o árbitro, posicionado no centro, comanda o cumprimento (Ritsurei - em pé) dos judocas antes da luta (iniciando a 4 metros) e ao final, garantindo a disciplina e o combate.



# Infração e Penalidade no Judô

As infrações no Judô são atos proibidos praticados pelos judocas durante a luta, essas infrações cometidas serão penalizadas .

O árbitro central é designado a aplicar a penalidade conforme a gravidade da falta.

Quando o árbitro for aplicar uma penalidade, deverá demonstrar, com **um gesto simples**, a razão da penalidade.

Faltas leves são advertidas através do "SHIDO", e as faltas graves através HANSOKU-MAKE (desclassificação).

O acúmulo de três SHIDOS também leva ao HANSOKU-MAKE (desclassificação).



## ATUALIZAÇÃO DAS REGRAS DE ARBITRAGEM – FEV/2026

De acordo com o Seminário Nacional de Arbitragem LNJ-BR – Fev. 2026 com base no Seminário de Arbitragem Internacional, realizado em Istambul /Turquia nos dias 14 e 15 de dezembro de 2024, referente as novas regras de arbitragem para competições de Judô, ciclo olímpico 2025-2028. E atualizações postadas pela FIJ em janeiro de 2026.



CONAR – FEV/26



# Pontuações

**Ippon** - não houve alteração tachi-waza/ne-waza

**Waza-ari** - sofreu alterações tachi-waza/não mudou em ne-waza

**Yuko** - nova pontuação em tachi-waza e em ne-waza

- Permanece o acúmulo de Waza-ari em Waza-ari-awasete-ippou;
- Retirado da regra do Judô desde 2017, o Yuko retorna em 2025 alterando o que vinha sendo Waza-ari e se ampliando de algumas formas que antes não eram consideradas pontuações;
- Infinitos Yuko, perdem para apenas um Waza-ari;
- Ippon - 20 segundos de osae-komi;
- Waza-ari - 10 a 19 segundos de osae-komi;
- Yuko - 5 a 9 segundos de osae-komi.

# Tachi-waza

**Projeções da luta em pé, avaliam-se através do eixo dos ombros do Uke**

**Ippon** - possui técnica Kodokan ou variação, força, velocidade, cair de costas;

**Waza-ari** - pouso lateral/inclinado para as costas, mas não completamente de costas;

**Yuko** - pouso completamente lateral (90°) ou lado/inclinado pra frente observando a posição das pernas do uke, ou sentado com tronco a pelo menos 90° (com apoio de mãos ou não), ou ainda queda lateral com apoio do cotovelo sem encostar o tronco, ou ainda na parte superior das costas, quando não transcorre de um ombro a outro. Pouso em uma nádega, com ou sem apoio de mão. Pouso em um dos lados das costas alta, sem transpassar para o outro lado. Pouso na parte de trás do pescoço.

## IPPON EM TACHI-WAZA

As regras anteriores de Ippon rolado, continuam válidas



## WAZA-ARI EM TACHI-WAZA

As regras anteriores de Waza-ari rolado, continuam válidas.





## Observações Tachi-waza

Projeções da luta em pé, avaliam-se através do eixo dos ombros do Uke.

Caso o Uke pouse com o eixo do corpo a 90° ou mais virado para a frente, deve-se avaliar também a posição de suas pernas, quadris ou estômago.

Se ambos os joelhos, ou os dois lados dos quadris, ou ainda o estômago tocar no chão ao pouso, não haverá yuko, não deve ser marcado nenhuma pontuação.

Se a perna de cima está suspensa ou virada para trás, portanto deve ser marcado Yuko.

Caso o atleta pouse em 90° e utilize uma perna para impedir que as costas bata mais no tatame, deverá ser marcado Waza-ari.

## Observações Osae-waza

Técnicas de Luta no chão, precisam haver técnicas Kodokan ou suas variações.

Em Golden Score, a luta encerra ao se alcançar o Yuko aos 5 segundos de Osae-waza.



# Yuko



Vídeo – até 1:30m

<https://www.facebook.com/reel/1186638076955687>



# Abraço de Urso

**Todos os regramentos anteriores foram alterados.**

O abraço de urso é permitido desde que não se feche um círculo com as mãos ou mãos e braços. Pesquisadores japoneses identificaram que esta posição pode causar lesões na coluna cervical.

**A utilização desta posição da maneira proibida como citada acima, deverá ser penalizada com Shido, após a projeção. Se houver kaeshi-waza (contragolpes), sobre o abraço de urso ilegal, deverá se avaliar o kaeshi-waza. Deverá se observar o lance para não se beneficiar o infrator.**

As outras formas de abraço de urso, mesmo que sem pegada previamente estabelecida, é válida!



# Seoi-nage invertido

**Todos os regramentos anteriores foram alterados.**

O Seoi-nage invertido está PERMITIDO nas classes Sub21, Sênior e Master.

O Seoi-nage invertido está PROIBIDO nas demais classes e deverá ser aplicado

Shido a quem o realizar.



## Tori aplicando a cabeça

**Todos os regramentos anteriores foram alterados.**

Usar a cabeça no tatame para projetar está PERMITIDO nas classes Sub21, Sênior e Master.

Usar a cabeça no tatame para projetar está PROIBIDO nas demais classes e deverá ser aplicado Shido a quem o realizar.



# Uke aplicando a cabeça

**Todos os regramentos anteriores foram alterados.**

Usar a cabeça no tatame para se defender de uma projeção está PERMITIDO nas classes Sub21, Sênior e Master.

Usar a cabeça no tatame para se defender de uma projeção está PROIBIDO nas demais classes e deverá ser aplicado Shido a quem o realizar. Caso haja pontuação após o ato falho, deverá também ser marcada a pontuação.

Aterrissar em ponte continua sendo Ippon, para todas as classes.



## DIVING

**Todos os regramentos anteriores permanecem.**

O ato de MERGULHAR de cabeça no tatame, provocando uma dobra no pescoço para frente ou para trás, permanece sendo proibido para todas as classes.

Dar um mortal para frente ou para trás quando o uke está nos ombros ou nas costas do Tori, também se enquadra na Regra de Diving.

Todos os atos de DIVING devem ser punidos com Hansokumake.



# Estourar Pegadas

## Algumas regras mudaram

Estourar pegada com uma das mãos, é permitido mesmo que você se afaste do adversário.

Estourar pegada com as duas mãos só é permitido se você não perder pelo menos um contato com o adversário.



## Desperdício de Tempo

**Todos os regramentos anteriores foram alterados.**

Perder tempo entre Mate e Hajime, após ne-waza, só deve ser suportado pelo árbitro uma vez. Na reincidência, deve ser punido com shido.

Perder tempo: amarrando o cabelo, ao se levantar, arrumando o judogi, arrumando a faixa, ou combinando esses fatores, deve ser punido na segunda vez em diante.



# Sankaku que força a cervical

**Todos os regramentos anteriores foram alterados.**

Técnicas de ushiro-sankaku são permitidas desde que não forcem a cervical. Caso a cervical seja forçada, o árbitro deve comandar Mate e proferir hansoku-make.



# Não Combatividade

## Os regramentos anteriores foram mantidos

Quando considerar aplicar shido por não combatividade, o árbitro deve levar em consideração ataques em tachi-waza e também ataques em ne-waza.

<https://www.facebook.com/share/v/18MASU5NcF/>

A partir de 1:30 minutos





# Lesões, doenças e acidentes

## Os regramentos anteriores foram alterados

Antes, 2 atendimentos médicos por lesão eram permitidos ao atleta.

Agora em alguns casos a comissão médica do evento pode autorizar um terceiro atendimento em casos mais leves.

Quando um atleta ultrapassa o limite de atendimentos médicos, ele deve perder a luta por Kiken-gachi.

# Pegada abaixo da faixa

**Todos os regramentos anteriores foram alterados.**

São permitidas todas as pegadas no Uwagi, dentro ou fora da faixa e na calça, até o nível da parte superior interna da coxa.

As pegadas nesta região de maneira negativa, deverão ser punidas com Shido.

As ações de ataque, bloqueio ou defesa, abaixo da linha interna da coxa continuam proibidas. Inclusive é proibido gancho com o braço/mão por dentro da perna, mesmo na parte superior interna da coxa. Caso ocorra deverá ser aplicado o Shido.

Limite atual para pegada abaixo da faixa. Topo da faixa enrolada na coxa



## PERMITIDO



## PROIBIDO



# Kansetsu-waza e Shime-waza

## Houveram alterações na regra.

Em Tachi-waza, não podem ser aplicados Kansetsu-waza (chave de braço) ou Shime-waza (estrangulamento).

Com uso de técnica de projeção, ou não, caso seja aplicado, deverá ser levado em consideração duas opções:

1 - Se o uke poderia ter a possibilidade de escapar da chave, sendo a chave aplicada com uma ou duas mãos, e o risco de lesão é considerado leve, deverá ser aplicado Shido.

2- Se não havia possibilidade de escape para o Uke, e havia um risco de lesão maior, sendo a técnica aplicada com uma ou duas mãos, deverá ser aplicado Hansokumake.



## **Pegadas dentro da manga ou barra da calça**

**Houveram alterações na regra.**

Existem quatro itens sobre este tema. Três são PERMITIDOS e um é PROIBIDO.

- 1) Em Tachi-waza TORI e UKE agarrar dentro da manga é PERMITIDO.
- 2) Em Tachi-waza TORI e UKE agarrar dentro da barra da calça é PROIBIDO, punir com shido.
- 3) Em Ne-waza TORI e UKE agarrar dentro da manga é PERMITIDO.
- 4) Em Ne-waza TORI e UKE agarrar dentro da barra da calça é PERMITIDO.

# Falso Ataque

## Houveram alterações na regra.

Deve-se marcar falso ataque, aplicando SHIDO quando:

- 1) Tori não tem intenção de projetar;
- 2) Tori ataca sem kumikata ou solta imediatamente o Kumikata;
- 3) O Tori realiza um único (ou vários) ataques falsos, repetidamente, sem quebrar o equilíbrio do Uke;
- 4) Tori coloca uma perna entre as pernas do Uke para bloquear possível ataque;
- 5) Tori aplica golpe sem qualquer possibilidade realista de projetar. Deve-se observar se a técnica poderia ser treinada em nage-komi no Dojo.



## Saída de Área

**Houveram alterações na regra.**

Apenas quem sair intencionalmente da área de combate, seja em Tachi-waza ou Ne-waza, será punido com Shido.

Empurrar ou ser empurrado para fora da área, não gera mais shido.

A técnica de projeção pode ser aplicada desde que um dos quatro pés esteja dentro da área de combate no momento de início da técnica (kusushi).



# Kumikata

## **Houveram alterações na regra.**

Para uma luta de 4 minutos, o tempo de kumikata e a execução de ataque deve ser de no máximo 30 segundos (quando há progressão positiva). Poderá ser punida com falta de combatividade em menos tempo, caso não haja Judô Positivo.

Para tempos de lutas menores, a tolerância deve ser menor.

Entende-se como Kumikata convencional a posição de Gola e Manga (Hikite e Tsurite).



# Osaekomi

## **Houveram alterações na regra.**

Da mesma forma que as projeções de Nage-waza, as técnicas de Osae-waza devem fazer parte das 10 técnicas cadastradas na Kodokan. São válidas todas as variações possíveis para essas técnicas.

Caso haja o controle sobre o Uke, mas não seja caracterizada uma técnica da Kodokan, o Osaekomi não deve ser anunciado.

O comando de Osaekomi só deve ser pronunciado quando houver fixação e controle sobre o Uke.

Todas as ações de katame-waza serão consideradas Judô Positivo.



# Regramento Específico CONAR/LNJ

**Permanecem as mesmas regras.**

O documento vigente no site da LNJ referente ao Regramento Específico de Competições da LNJ, regido pela Comissão Nacional de Árbitro da Liga Nacional de Judô Brasil permanece válido, da mesma forma e sem alterações com relação a 2024.



*“É somente através da ajuda mútua e das concessões recíprocas que um organismo agrupado de indivíduos em número grande ou pequeno pode encontrar sua harmonia plena e realizar verdadeiros progressos.”*

SHIHAN JIGORO KANO



## **Agradecimentos**

- A TFT Virtus por ter cedido o espaço;
- A Liga São Paulo de Judô - LSPJ representada pelo presidente Sensei Júlio pela oportunidade;
- E, a Liga Nacional de Judô pela capacitação técnica.