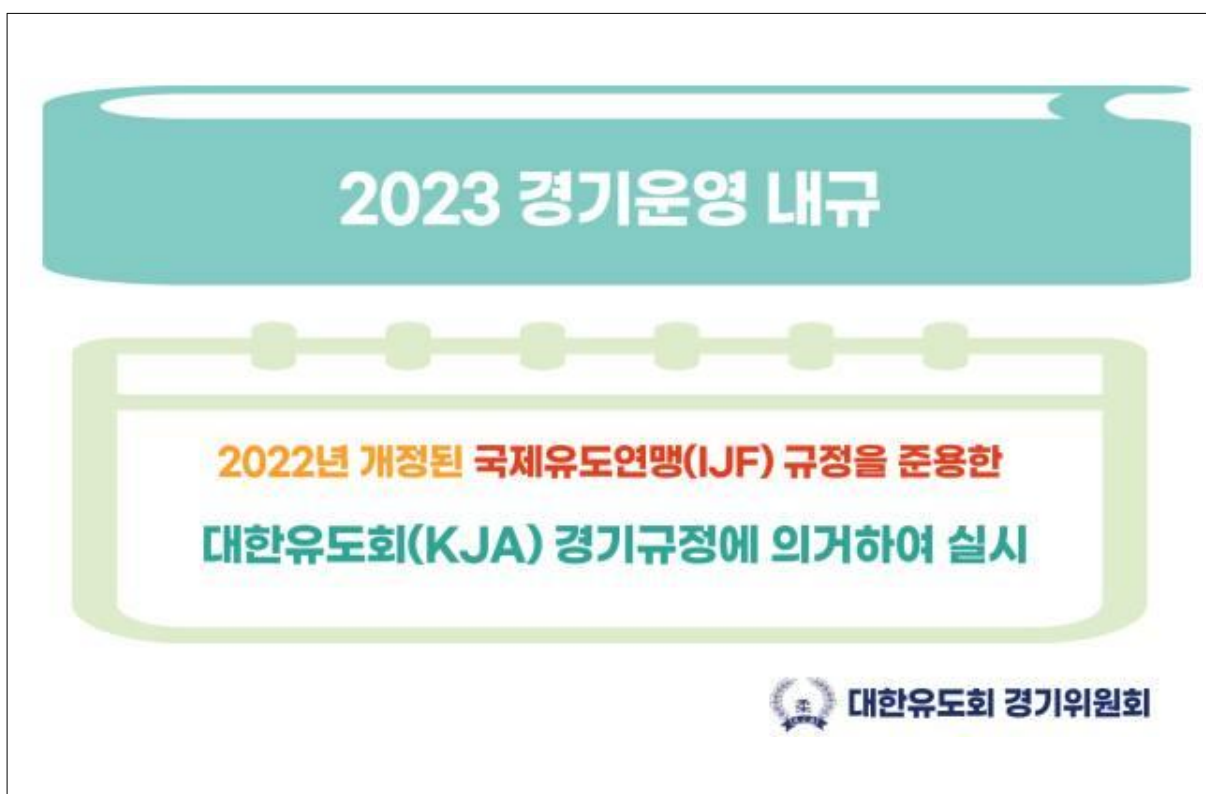


2023 전국 심판 및 지도자 강습회 (2.9~10일/용인대학교)			
(강의)	2023 경기규정 교육	강사	정 준 호 (경기위원장)



- 본회 강습회를 2일간 수료한 지도자에 한하여 지도자증 발급.
- 지도자증을 패용한 지도자에 한하여 2023년도 본회에서 개최하는 각종 국내대회 경기장 출입과 지도자석 이용 가능.
- 지도자는 반드시 지도자증을 지참하고 넥타이를 포함한 정장을 착용.
- 경기장내에서 경기임원의 통제에 불응 또는 타인의 지도자증을 착용 후 경기장 내 출입을 할 경우 지도증을 회수 하여 당해연도 지도자 활동을 제재 할 수 있음.

경기시작 1시간 전 경기장내 지정된 장소에서 지도자회의 실시.

경기중 지도자석에 착석한 지도자는 경기가 진행되는 동안에는 자리에서 일어나거나 심판의 판정에 이의를 제기하는 등의 행위를 할 경우 퇴장조치하며, 퇴장된 지도자는 당일 경기장내에서 코치 행위를 할수 없음.

단 "그쳐" 가 선언된 이후에는 경기와 관련된 코치를 할 수 있다.

## 선수등록 방법 및 기간

대한유도회경기위원회

선수등록은 대한체육회 스포츠지원포털 사이트에 회원 가입 후 온라인으로 신청가능  
(<https://g1.sports.or.kr/index.do>)

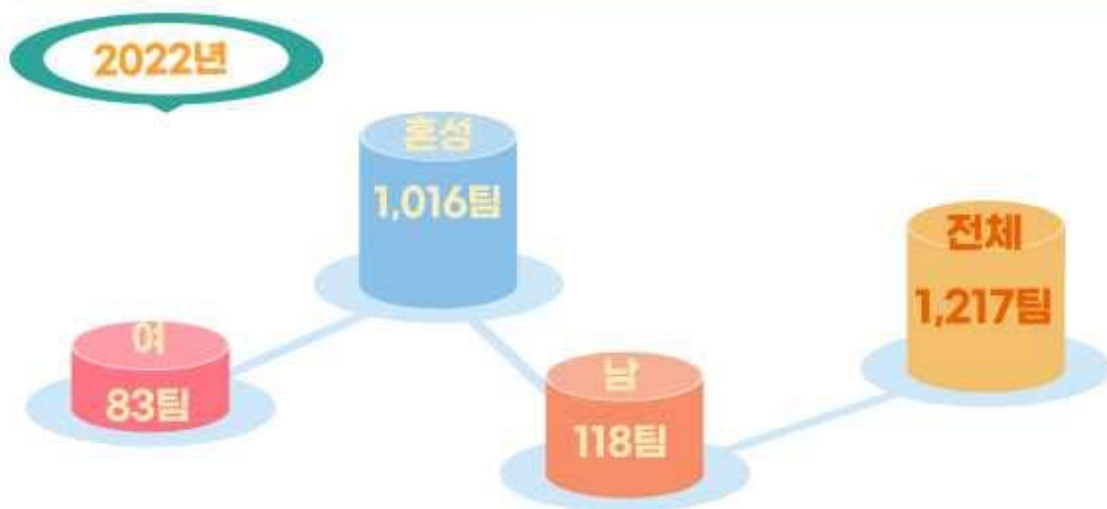
모든 선수들은 안전예방과 권익보호 차원에서 선수등록 신청 전 상해보험 의무가입 필

2023년도 선수등록 기간은 2월1일~2월10일 까지

추가 선수등록은 매월 1일~10일 까지 (12월 제외)

## 팀 등록 현황(2022년)

대한유도회경기위원회



PART  
05

## 선수 등록 현황(2022년)

대한유도회경기위원회



PART  
06

## 경기시간

대한유도회 경기위원회





## 선수의 시작위치

처음 호명되는 선수의 유도복은 **백색**

다음으로 호명되는 선수의 유도복은 **청색**

심판의 위치에서 오른쪽 선수가 **백색**

심판의 위치에서 왼쪽 선수가 **청색**

## 점수의 평가

한판과 절반

두개의 절반은  
합쳐서 한판

누르기 절반 10초  
누르기 한판 20초

3개의 지도는 반칙패

점수가 없거나, 동등한 경우 골든 스코어 경기로 계속

같은 점수 또는 벌점은 그대로 유지

득점(절반 또는 한판), 벌칙(지도3개), 반칙패로 승패를 결정

대한유도회 주최 전국대회에 참가하는 모든 선수들은 대회참가 전  
상해보험 가입 의무 준수 필

경기장내에서는 간단한 1차 응급치료 만 실시

각 팀 지도자는 선수 및 보호자에게 반드시 사전에 공지하여,  
대회 참가 전 안전사고 에 대한 대비

## 출혈 및 탈구

대한유도회경기위원회

경기 중 출혈을 동반하는 부상을 당하는 경우, 2번까지 경기장 내 의사의 치료를 받을 수 있다.

만약 출혈이 멈추지 않아 세 번째 치료가 요구되는 경우에 심판은 상대 선수에게 기권승을 선언 한다.

손가락/발가락 탈구

대한유도회 주최 전국대회에서

경기 중 탈구된 경우 선수가 원한다면 소속팀 지도자 또는 소속팀 물리치료사의 도움을 받아  
어긋난 관절을 바로 잡고 테이핑 등의 치료를 받을 수 있다.

## 참가신청

대한유도회경기위원회

2023년도 부터 대한유도회에서 주최하는 전국대회 개최시  
초등부와 중등부의 경우 동호인의 참가를 허용함.

대진표 추첨이 종료 된 이후에는 추가 및 교체 등 이의신청이 불가

사전 열람 기간은 별도로 진행하지 않음

참가신청을 한 팀 에 한하여 참석가능

반드시 지도자 및 관계자 가 참석

대표자 회의 후 대진추첨 실시

참석한 대표자의 동의를 얻어 공지한 대회요강 및 일정 수정 가능

대한유도회 주최 대회의 공식계체는

해당 체급의 경기가 실시되기 전일 오후 5시에 경기장(내) 지정된 장소에서 실시

국제유도연맹

“경기 전일 16:00”

계체에 참가하지 않거나, 계체에서 탈락한 선수는 실격처리 되어 경기에 참여할 수 없으며  
상대 선수는 경기당일 경기장 매트에 올라와 인사를 하고, 심판은 ‘부전승’ 선언

## 계체 시간

대한유도회경기위원회

예비계체 : 16:30~17:00

공식계체 : 17:00~17:30

코로나19로 인한  
한시적 적용

- 계체에 참가하는 모든 선수들은 반팔 면티와 반바지(타이즈 허용)를 착용한 상태에서 체중을 측정하여 **+300g**의 초과가 허용된다.
- 긴바지(긴타이즈) 착용과 전체 탈의는 불허한다.

## 램덤 계체(대한유도회)

대한유도회경기위원회

대한유도회 주최 전국대회 중 국가대표선발전 및 청소년선발전은 **램덤 계체** 규정 적용대회당일 경기시작 **1시간 전**(별도안내)에 경기위원회에서 추첨을 통해 대상자 선정

45분간(경기시작 15분 전까지) 공식계체와 동일하게 실시

해당 체급에 규정된 체중의 **5%를 초과** 할 경우 실격패로 처리됨



## 램덤 체체(대한유도회)

대한유도회경기위원회

대한유도회 주최 전국대회 중 국가대표선발전 및 청소년선발전은 램덤 체체 규정 적용

대회당일 경기시작 1시간 전(별도안내)에 경기위원회에서 추첨을 통해 대상자 선정

45분간(경기시작 15분 전까지) 공식체체와 동일하게 실시

해당 체급에 규정된 체중의 5%를 초과 할 경우 실격패로 처리됨

## 체급 5% 기준

대한유도회경기위원회

남성체급	5%	여성체급	5%
-60KG	63	-48KG	50.4
-66KG	69.3	-52KG	54.6
-73KG	76.7	-57KG	59.9
-81KG	85.1	-63KG	66.2
-90KG	94.6	-70KG	73.5
-100KG	105	-78KG	81.9
+100KG	해당없음	+78KG	해당없음

## 체급구분(개인전)

대한유도회경기위원회

연령	구분	체급
13세 이하부	남자초등/7체급	-36, -42, -48, -54, -60, -66, +66kg
	여자초등/6체급	-36, -40, -44, -48, -52, +52kg
16세 이하부	남자중등/10체급	-45, -48, -51, -55, -60, -66, -73, -81 -90, +90kg
	여자중등/8체급	-42, -45, -48, -57, -63, -70, +70kg
19세 이하부	남자고등/8체급	-55, -60, -66, -73, -81, -90, -100, +100kg
	여자고등/8체급	-45, -48, -52, -57, -63, -70, -78, +78kg
대학,일반부	남자/7체급	-60, -66, -73, -81, -90, -100, +100kg
	여자/7체급	-48, -52, -57, -63, -70, -78, +78kg

## 체급구분(단체전)

대한유도회경기위원회

연령	구분	체급
13세 이하부	남자초등/5인조	-42, -48, -54, -60, +60kg/각 체급 후보 1명
	여자초등/5인조	-40, -44, -48, -52, +52kg/각 체급 후보 1명
16세 이하부	남자중등/7인조	-55, -60, -66, -73, -81 -90, +90kg/각 체급 후보 1명
	여자중등/5인조	-48, -52, -57, -63, +63kg/각 체급 후보 1명
19세 이하부	남자고등/7인조	-60, -66, -73, -81, -90, -100, +100kg/각 체급 후보 1명
	여자고등/5인조	-52, -57, -63, -70, +70kg/각 체급 후보 1명
대학,일반부	남자/5인조	-66, -73, -81, -90, +90kg/각 체급 후보 1명
	여자/5인조	-52, -57, -63, -70, +70kg/ 각 체급 후보 1명

체급별 단체전 경기 시작 체급은  
경기당일 지도자 회의 시간에 무작위 추첨을 통하여 선정하며,  
각 회전마다 그 다음 체급이 시작 체급으로 적용 시행 한다.



**선수교체**는 회전에 관계없이 교체 가능

**체급별 단체전**은 동일 체급에 한해서 선수교체 가능

**무차별 단체전**은 후보선수에 한해서 선수교체 가능

## 단체전 선수교체

**선수교체**는 회전에 관계없이 교체 가능

**체급별 단체전**은 동일 체급에 한해서 선수교체 가능

**무차별 단체전**은 후보선수에 한해서 선수교체 가능

## 반칙패 처리

직접적인 반칙패(Kawazazu-gake, Kansetsu-waza 등 심각한 부상을 야기시킬 수 있는 위험한 행위를 하거나 유도정신에 위배되는 행위)를 한 선수는 다음 경기부터 출전 자격이 상실

패자전이 있는 경우 패자전에도 진출 불가

결승전에서 양 선수 모두 반칙패 및 종합 패를 당할 경우 1위는 없고 두 선수 모두 2위



개별 승수가 많은 팀

개별 승수가 같아 동점인 경우,  
랜덤 추첨을 통한 골든 스코어를 적용한 재경기

- 예시1) 추첨을 한 결과 1,2,3,6번이 나온 경우 해당 선수 간의 재 경기
- 예시2) 4번이 나온 경우 백색(승), 5번이 나온 경우 청색(승)

순번	백	승패	청	칭
1	A	O	X	가
2	B	X	O	나
3	C	O	X	다
4	D	O	X	-
5	-	X	O	라
6	E	X	O	마
계		3	3	

체급 구분은 국제유도연맹(IJF) 규정을 따르며,  
고등부 혼성단체전과 대학/일반부 통합 혼성단체전으로 실시한다.

개인전에 참가한 선수들에 한하여 혼성단체전팀을 구성할 수 있다.



## 전국체전 혼성단체전(고등부)

대한유도회경기위원회

### 남,녀 고등부 혼성단체전(6인조)

남자

-60, -81, +81kg

여자

-48, -63, +63kg

## 전국체전 혼성단체전(대학/일반)

대한유도회경기위원회

### 남,녀 대학/일반부 혼성단체전(6인조)

남자

-73, -90, +90KG

여자

-57, -70, +70KG

## 유도복 규정 준수

대한유도회경기위원회

2022년 1년간은 계도기간을 적용 시행하였으나,  
2023년 대회부터는 국제유도연맹(IJF) 규정적용

유도복이 규정에 위배되는 경우에는  
예비 도복이 지급되지 않으며,  
해당 선수는 해당 대회의 출전권을 박탈 한다.

## 예비도복

대한유도회경기위원회

대한유도회 주최 전국대회의 경우  
예비 도복을 준비하여 지급하지 않으므로,  
대회에 참가 하는 모든 선수는 여벌의 예비 도복을 스스로 준비하여야 한다.

**대한유도회 주최 전국대회의 경우**

**예비 도복을 준비하여 지급하지 않으므로,  
대회에 참가 하는 모든 선수는 여벌의 예비 도복을 스스로 준비하여야 한다.**

**경기 중 도복이 찢어진 경우**

**경기 중 발생한 혈흔이나 눈에 띄는 얼룩**

**도복을 분실하거나 도둑맞은 경우(수하물 분실 신고서/경찰 분실 보고서 제출 필요)**

**경기 중 발생한 사건으로 인해 도복이 못쓰게 되었고, 경기운영요원이 이를 인지하고 있는 경우**

**대한유도회 주최 전국대회의 경우, 대회 당일**  
참가 선수가 해당 경기를 위해 경기장에 입장하기 전에  
담당 경기위원이 도복 검사를 실시하며, 이때 적용되는 도복규정은  
국제유도연맹(IJF)의 규정을 적용한다.

경기 시작 이틀 전부터 마지막 경기 전날까지 도복 및 등번호 검사를 실시한다.

사전 도복검사는 선수의 요청이 있는 경우 실시한다.

도복 검사를 받는 선수 는 반드시 띠를 단단히 착용해야 한다.

도복 검사 일정 및 시간은 대회 요강을 통해 공지된다.

**대한유도회 주최 전국대회의 경우, 대회 당일**  
참가 선수가 해당 경기를 위해 경기장에 입장하기 전에  
담당 경기위원이 도복 검사를 실시하며, 이때 적용되는 도복규정은  
국제유도연맹(IJF)의 규정을 적용한다.

경기 시작 이틀 전부터 마지막 경기 전날까지 도복 및 등번호 검사를 실시한다.

사전 도복검사는 선수의 요청이 있는 경우 실시한다.

도복 검사를 받는 선수는 반드시 띠를 단단히 착용해야 한다.

도복 검사 일정 및 시간은 대회 요강을 통해 공지된다.



## 유도복 실격처리

대한유도회경기위원회

도복의 상의와 하의는 같은 브랜드의 것이 아니면 **실격처리**

보호장구(무릎 팔꿈치, 정강이 보호대 등)

금속성 재질을 포함한 단단한 재료로 제작한 보호장구 착용은 허용되지 않으며 **실격처리**

긴팔, 긴바지 타이츠(tights)의 착용은 불가하고 착용시 **실격처리**

여자선수에 해당

백색의 반팔, 라운드 넥 티셔츠 착용은 가능하나 **목 풀라 착용시 실격처리**

## 유도복 청결

대한유도회경기위원회

선수가 착용한 도복은 상대방 선수에게 불쾌감을 주는 냄새가 나거나  
젖어 있어서는 안 되며, 혈액 등의 얼룩이나 도복 깃 쪽에 땀아서 헤진 곳이 있어서는 안 된다.

팔이나 다리를 보호하기 위한 장비는 노출되어서는 안 된다.

긴 머리카락은 반드시 머리 끈을 사용하여 단단히 묶어야 하며,  
상대의 잡기를 방해해서는 안 된다.

대한유도회 에서 개최되는  
모든 대회 참가 선수는  
“공인 도복(띠 포함)” 을 착용해야 한다.  
이를 위반했을 경우 “실격패” 처리된다.

대명스포츠, 한길스포츠, 집 마켓,  
B&B 스포츠, 엠 코리아, 쿠사쿠라,  
히로 스포츠, 해준 상사, 무술사  
파이팅 필름, 아와라스포츠, 제우 인터 네셔널,  
제우스스포츠, 디 에이 스포츠, 이폰 기어 코리아



소속표시-1

상의 왼쪽 가슴



소속표시-2

좌우측 어깨 -  
최대길이 25CM, 최대 넓이 5CM,  
(실업팀에 한하여 후원 사 광고 허용)



선수 명

상위 뒷면 30CM×7CM  
목 깃 3CM 아래에 부착

## 유도복 (선수 명) 규정

대한유도회경기위원회

상의 뒷면에 30cm × 7cm 의 크기로 목 깃 3cm 아래에 부착

IJF 이름표가 부착되어 있는 유도복은 별도의 부착을 하지 않아도 된다.



## 유도복 (자켓) 규정

대한유도회경기위원회

도복 상의의 띠를 맨 위치의 깃이 교차 되는 부분은 10cm

도복의 띠는 골반 뼈 위에 단단하게 매어져야 한다.



PART  
40

## 유도복 (자켓) 측정

대한유도회경기위원회



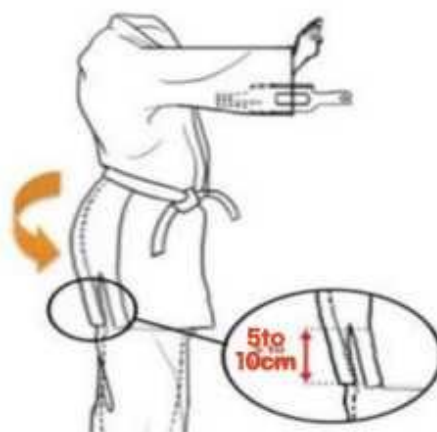
PART  
41

## 유도복 (자켓) 규정

대한유도회경기위원회

도복 상의는 반드시 영명이를 덮어야 한다.

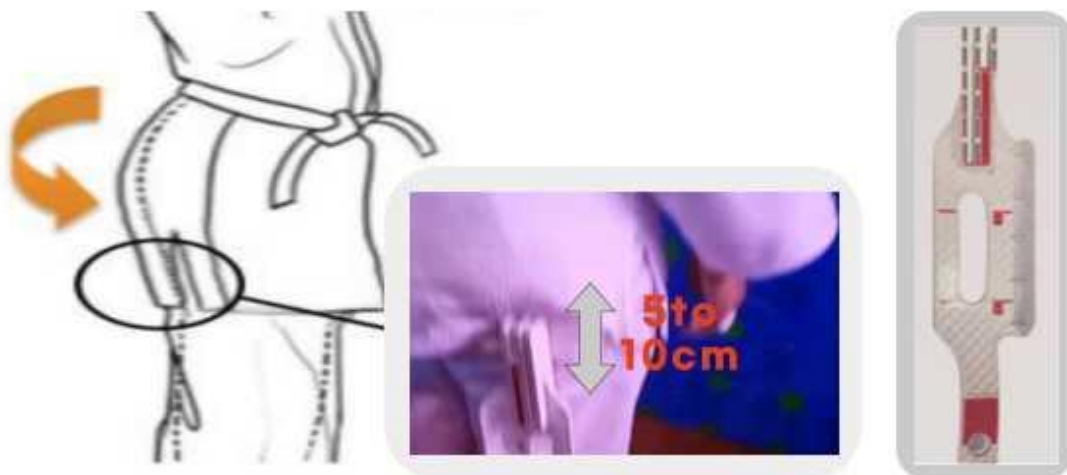
영명이의 아래로부터 5~10cm가 남아야 한다.



PART  
42

## 유도복 (자켓) 측정

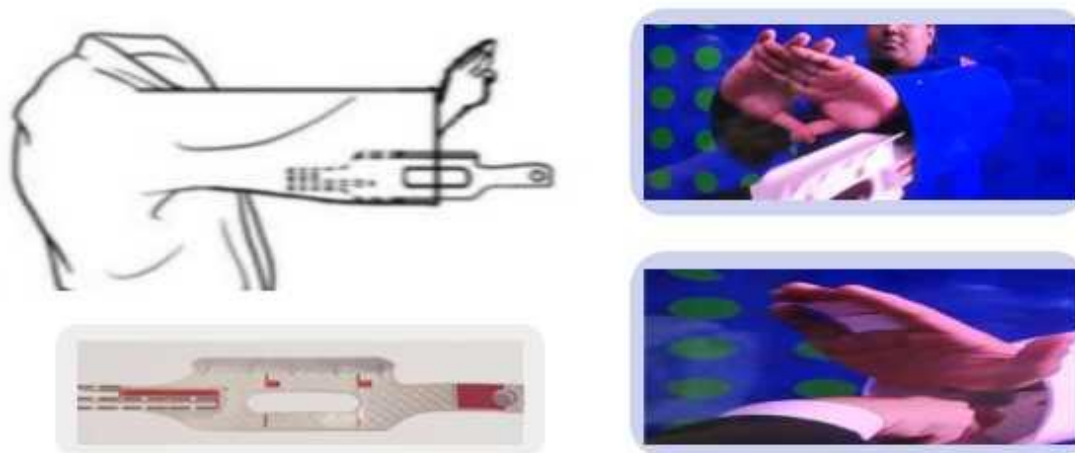
대한유도회경기위원회



PART  
43

## 유도복 (소매) 규정

대한유도회경기위원회





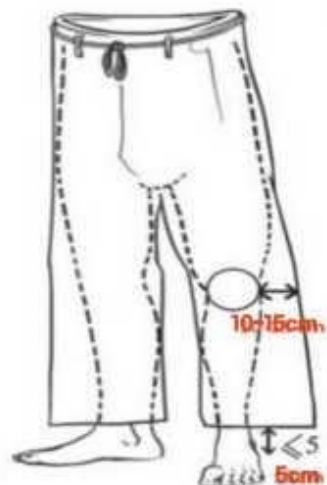
PART  
44

## 유도복 (바지) 규정

대한유도회경기위원회

바지의 바닥과 발목 뼈 사이의 거리는 5cm 이하

무릎 높이에서 너비는 10~15cm 사이



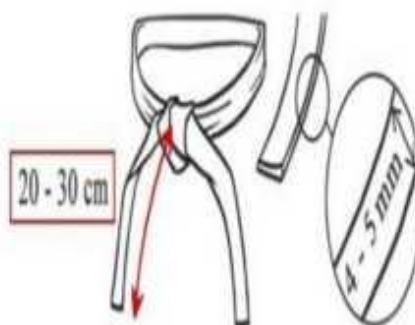
PART  
45

## 유도복 (벨트) 규정

대한유도회경기위원회

띠의 두께는 4~5mm 사이

중앙 매듭에서 시작하는 띠의 길이는  
20~30cm



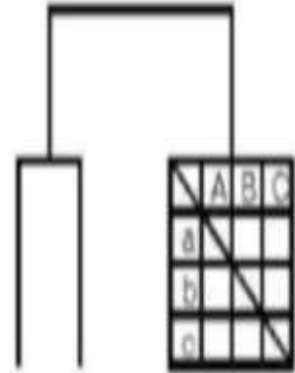
## 참가선수가 5명일 경우

대한유도회경기위원회

한 조의 한편에 있는 선수 2명은 결승전까지 단일 경기를, 다른 한편에 있는 나머지 3명의 선수들은 리그전 방식의 예선전을 통하여 결승 진출

단일 경기의 승자는 리그전 방식의 예선전에서 올라온 승자와  
금메달과 은메달을 놓고 경기

단일 경기의 패자는 리그전 방식의 예선전에 출전한 2위 의 선수와  
동메달 1개를 놓고 경기

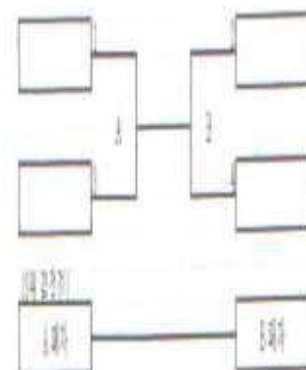


## 참가선수가 4명일 경우

대한유도회경기위원회

A조 승자와 B조 승자는  
금메달과 은메달 확정을 위한 1회 경기 가 이루어 진다.

A조 패자와 B조 패자는 동메달 확정을 위한 경기가 이루어 진다.



## 참가선수가 3명일 경우

리그전 방식으로 금메달과 은메달 결정

선수가 한 경기를 이기지 않은 이상 동메달 없음

승수가 동률일 경우 단체전의 경우와 마찬가지로  
내용 점수 를 적용.(1위:1명, 2위:1명).

내용 점수가 같을 경우에는 골든 스코어를 적용한 재경기 실시

	A	B	C
a			
b			
c			

## 개회식 및 시상식

대회에 출전한 모든 선수들과 입상 선수들은 유도복(백색)을 착용한 후  
개회식 및 시상식에 반드시 참석해야 한다.

타당한 사유없이 불참하였을 경우 제재를 가할 수 있다.

시상식 불참자는 입상을 취소 할 수 있다.

## 2024 파리올림픽 출전권 획득기간

대한유도회경기위원회

2022년 6월 24일 ~ 2024년 6월 23일

## 세계선수권대회 참가자격

대한유도회경기위원회

세계유도선수권대회 참가 자격은  
성인 세계랭킹 1위~100위 까지,  
청소년 세계랭킹 1위~16위 까지로 제한되며,  
각 참가국은 체급별 최대 2명 총 9명의 여자 선수,  
체급별 최대 2명 총 9명의 남자 선수 이다.

**올림픽경기대회 혼성단체전 출전권을 획득한 나라의 경우,  
개인전에서 출전권을 획득한 선수 모두 혼성 단체전에 참가할 수 있다.  
(최대 남자 7명/여자 7명)**

**Thank You!**



**대한유도회 경기위원회**



2023 전국 심판 및 지도자 강습회 (2.9~10일/용인대학교)			
(강의)	2023 심판규정 교육	강사	윤 현 (심판위원장)

## 2023 심판규정

### 제 1 조 - 심판과 임원

1. 일반적으로 유도 경기는 심판위원회의 감독하에 1명의 주심과 2명의 부심의 의해 진행되며 또한 주심과 부심은 경기 기록원과 계시요원의 도움을 받게 된다.
2. 단체전의 경우에도 동일한 원칙이 적용된다.
3. 경기장 내에는 단 한명의 주심만 경기를 진행하며 비디오 판독테이블에 두 사람의 부심이 주심의 판정을 도우며 부심역할을 한다.
4. 일반적으로 경기하는 두 선수의 소속, 소속시도에 해당하는 심판은 배제하고 배정하는 것을 원칙으로 한다.
5. 심판은 주심과 비디오판독테이블(부심석)에 돌아가면서 보는 형태로 운영 한다.
6. 심판의 복장은 심판위원회 복장규정에 따라야 한다.
7. 각 경기에서의 심판기능에 대한 평가를 배심원이 매 경기 때 마다 평가하여 각 시합 때 마다 점수를 기록 상대평가를 실시 기록하여 랭킹리스트를 만들어 심판위원회에서 자료로 활용 한다.
8. 각 시합장마다 배심원이 있으며 배심원의 역할은 심판의 오심을 줄이기 위함이다.
9. 주심은 두 부심과 연결된 무선 통신 시스템을 가지고 있다.
10. 모든 시합에 개입 할 수 있는 심판위원회는 자신의 케어시스템과 함께 지정된 장소에 앉아 있어야 하며 주심, 부심과 무전기이어폰을 통해 연결되어야 있어야 한다.
11. 국내에서는 그해 1급 심판을 획득한 심판은 1년에 2번 이상의 심판보조원으로 위촉하여 운영하고 있으며 이 기간이 끝나면 국내1급 심판으로서 심판을 볼 수 있는 자격이 주어진다.[상황에 따라 변경 될 수도 있음]

### 제 2 조 - 주심의 위치와 역할

1. 주심은 원칙적으로 경기장내에 있으면서 경기의 모든 진행과 판정을 주관 집행하며 주심은 자신의 판정이 전광판에 정확히 기록되고 있는지를 확인 하여야 한다.
2. 주심은 경기장에 들어가기 전에 그들이 담당할 경기장에서 사용되는 경기종료 신호 소리를 잘 익혀야 하고 의사의 위치 및 의무요원의 위치 또한 잘 알고 있어야 한다.
3. 심판은 시합장소의 매트가 깨끗하고 양호한 상태인지, 매트 사이에 간격이 없는지 확인해야 한다.
4. 주심은 경기 전 경기장, 장비, 도복, 위생 등 모든 것이 잘 정비되어 있는지 확인해야 하며 특히 경기를 방해하거나 부상의 위험을 초래할 수 있는 위치에[관중, 사진사, 의무] 잘 배치되었는지 확인하고 주심은 경기장 안에 있어야 하며 주심은 경기를 수행하고 결정을 관리한다.
5. 주심은 득점을 선언할 때마다 해당 수신호를 하면서 선수를 시야에서 떼지 말고 부심의 의견표시 여부를 살필 수 있는 자리로 이동하여야 한다. 또한 주심은 득점을 선언하는 동안에도 계속 진행되는 선수의 움직임 시야에서 놓치지 않도록 해야 한다. 주심은 프로그램 상에서 지연이 있는 동안 경기장 밖으로 나가서 대기한다.

6. 선수의 위치는 백색도복을 입은 선수는 주심의 오른쪽에 그리고 청색도복을 입은 선수는 주심의 왼쪽에 위치해야 한다.
7. 주심은 반드시 무전기와 헤드셋의 작동이 잘 되는지 확인해야 한다.
8. 주심의 위치(Position)
  - 1) 주심은 선수들에게서 3-4m 정도 떨어져 있어야 한다.
  - 2) 주심은 적당한 위치에서 선수들의 방해가 되지 않게 이동할 수 있도록 항상 염두에 두고 움직여야 한다.
  - 3) 굳히기 기술이 이루어지는 동안 심판은 선수들로부터 2-3m 정도 떨어져 있어야 한다.

### 제 3 조 - 부심의 위치와 역할

1. 경기장 내에는 단 한 명의 심판만 경기를 진행하며, 비디오 판독 테이블에 다른 두 사람의 심판(부심), 혹은 배심원이 무전기를 이용하여 주심의 판정을 도우며 부심 역할을 한다.
2. 심판은 주심과 비디오판독 테이블의 심판(부심)이 돌아가면서 보는 형태로 운영한다.
3. 부심으로 활동하는 두 명의 심판은 비디오 판독테이블에 앉아 있어야 하며 주심과 함께 무전기로 연결되어 있으며, ‘3자 다수결의 원칙’의 규정에 따라 결정해야 한다.
4. 부심은 전광판이 올바르게 올바르지 않다는 것을 인지하였을 때 주심에게 올바르게 수정 할 수 있도록 하여야 한다.
5. 선수가 경기장 밖에서 유도복의 어떤 부분이라도 바뀌어야 한다거나, 경기장의 주심에 의해 경기 시작 후에 어떤 이유에서든 필요하다고 판단되어 일시적으로 경기장을 떠날 필요가 있을 때, 부심은 반드시 어떠한 반칙이 일어나지 않는 것을 확인하기 위해 선수와 함께 동행해야 하는 의무가 있다. 그 경우 부심이 동일한 성이 아닐 경우에는 심판위원장에 의해 공식적으로 지정된 사람이 부심대신 선수와 동행하여야 한다.

### 제 4 조 - 수신호

주심은 다음의 선언을 할 때 해당 수신호를 한다.

1. Ippon[한판]: 손바닥을 앞으로 향하게 하여 팔을 머리위로 높이 뻗어 올린다.
2. Waza-ari[절반]: 손바닥을 아래로 향하게 뻗은 후 팔을 옆으로 어깨 높이까지 뻗는다.
3. Waza-ari-awasete-ippun[절반 합해서 한판]: 먼저 위의 “절반” 수신호를 하고 이어 “한판” 수신호를 한다.
4. Osaekomi[누르기]: 선수들을 바라보며 그들을 향해서 몸을 굽힌 상태에서 손바닥을 아래로 하여 팔을 내 뻗는다
5. Toketa[누르기 풀려]: 한팔을 정면으로 치켜 올리고 오른쪽에서 왼쪽으로 두 번이나 세 번정도 빨리 흔든다.
6. Mate[그쳐]: 한 손은 어깨높이로 올려서 손가락을 모아 위로 세우고 손바닥은 계시석을 향하게 한다.
7. Sono-mama[그대로]: 몸을 앞으로 굽힌 채 손바닥으로 양 선수를 터치한다.
8. Yoshi[계속]: 손바닥으로 양 선수를 확실히 터치하고 그들에게 “계속” 하고 시합을 계속 진행한다.
9. 잘못 선언한 득점이나 벌칙을 취소할 때 : 한 손은 앞쪽 머리 위로 들고 좌우로 두세 번 흔드는 동안 다른 손은 동일한 수신호를 반복한다. 수정 제스처가 필요할 경우 취소 제스처를 한 후 가능한 빨리 수정해야 한다. 만약 상황이 허락 한다면 심판은 선수들이 동작을 볼 수 있을 때 취소 신호를 취해야 한다.
10. 경기의 승자를 지시 할 때 : 한 손을 들어 손바닥이 안쪽으로 하고 어깨 위로 승자를 향한다.
11. 선수의 흩어진 도복을 고쳐 입도록 지시할 때 : 오른손 위에 왼손을 겹치고 손바닥은 띠의 높이에서

앞쪽을 향한다.

12. 의사를 부를 때: 의료 테이블을 향하고, 의료 석에서 부상선수 쪽으로(손바닥이 위로 향한 채) 팔을 흔든다.
13. 벌칙을 선언 할 때(지도, 반칙패): 주먹을 쥔 채로 집게손가락을 펴서 벌칙을 받는 선수를 향해 지시한다.
14. 공격할 의사가 없는 것: 팔뚝이 가슴높이에서 앞쪽을 향한 동작으로 돌리고 나서 집게손가락으로 벌칙을 받는 선수를 가리킨다.
15. 위장공격: 주먹을 쥐고 양팔을 뻗친 후에 양 손을 아래로 향하는 동작을 취한다.
16. 벌칙의 경우 추가 제스처: 그 벌칙을 받는 동작에 따라 시행함.

이것이 명확하지 않을 때 주심은 공식 신호 후에 어떤 선수가 득점 또는 벌칙을 받았는지 청색 또는 백색 선수를 지시한다(시작 위치). 만약 경기 지연에 직면한다면 그는 시작위치에 선수는 매트에 앉히고 주심은 반드시 편 손으로 손바닥을 아래로 향하게 해 시작 위치를 향해 신호를 해야 한다. 절반 제스처 는 가슴에서 시작되어야 하고 그 후에 옆으로 올바르게 위치로 향해야한다. 절반 제스처 는 부심에게 점수가 확실히 보이도록 움직이는 동안에 3~5초간 유지되어야 한다. 하지만 도는 동안에도 선수가 시야에 유지 되도록 주의해야 한다. 두 선수에게 벌칙을 줘야 한다면 주심은 적절한 제스처를 준비해야 하고 양측 선수에게 번갈아 지시해야 한다(왼쪽 손가락으로는 자신의 왼쪽 선수에게 그리고 오른쪽 손가락은 자신의 오른쪽 선수 에게).승자를 지시하기 위해 주심은 경기의 시작지점으로 돌아가 한 발이 앞으로 나오며 승자를 지시하고 그리고 뒤로 한 걸음 물러난다.



입장/퇴장 인사



경기 시작 전  
선 자세



매트로 선수 입장



한판



절반



절반 합해서 한판



누르기



누르기풀러



그쳐





그대로<=>계속



일어서기



선언의 취소



무효



시작 / 거기까지



승



벌칙지시



비 공격



위장공격



의료진 호출



두 손으로 블로킹  
벌칙



한 손으로 블로킹



반대쪽으로  
한쪽잡기



깃을 감춰서 맞잡기  
회피 벌칙



장외벌칙





피스톨(권총)잡기 벌칙



소매 안에 손가락 넣기 벌칙(포켓그립)



잡지 않는 것에 대한 벌칙



다리 잡기에 대한 벌칙



유도복 수정



유도복을 고치지 않은 것에 대한 벌칙

## 제 5 조 - 경기장

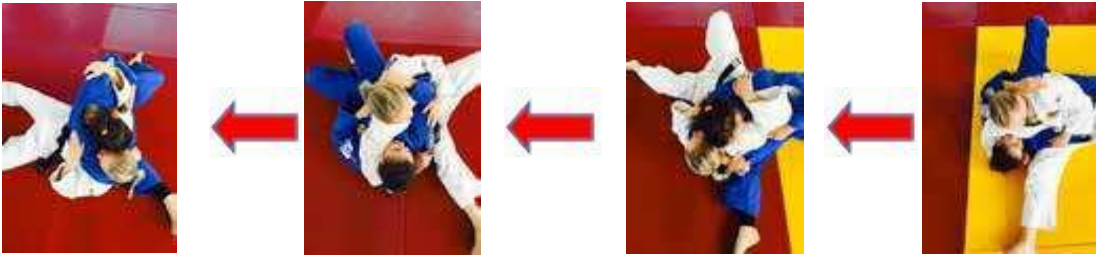
1. 경기는 반드시 경기장 내에서 이루어져야 한다.
2. 양 선수가 그들의 신체 일부가 경기장의 일부분에 닿아있는 한 모든 동작은 유효하다.
3. 양 선수가 경기장 밖에 있을 때 적용된 기술은 인정되지 않는다.

-예외-

- 1) 경기장 내에서 시작된 기술은 매치는 동작에 방해 없이 계속 되었다면 득점으로 인정한다.
- 2) 누르기가 장내에서 선언 되었다면 장외까지 유효하다. 조르기와 꺾기가 경기장 안에서 시작하여 선수가 경기장 밖으로 나가더라도, 상대방에게 효과적으로 기술 수행을 하고 있다면 유효하다.
- 3) 경기장 밖에서의 굳히기: 경기장을 벗어나 매치는 동작이 완료되고 선수 중 한 명이 누르기, 조르기, 또는 꺾기를 진행하고 있다면 유효하다.  
만약 굳히기가 경기장 밖에서 진행되는 동안, 잡기는 연속적으로 상대를 제압하면서 진행 되고 있다면 그것 또한 유효하다.



## 사진



- 4) 경기가 시작된 후에 주심에 의해 허락을 받았다면 선수는 경기장을 떠날 수 있다. 허락이 가능한 경우는 도복이 손상되거나 더럽혀진 유도복을 갈아입거나 하는 특별한 경우에만 주어질 것이다. 의사가 필요한 사고 발생 시에도 동일한 허가를 받아야 한다. 이러한 상황은 미리 준비해둔 시설에서 이루어질 것이다.

## 제 6 조 - 경기시간

1. 경기 방식은 토너먼트의 규정에 따라 결정되어 지며,  
모든 경기시간과 경기 간 휴식 시간은 다음과 같다:

일반남자/팀:	실제경기시간 4분
일반여자/팀:	실제경기시간 4분
21세 이하의 남자와 여자/팀:	실제경기시간 4분
18세 이하의 남자와 여자/팀:	실제경기시간 4분

2. 모든 선수는 경기 사이에 10분의 휴식시간이 주어진다.  
[단, 경기진행에 따라 변경될 수 있다]
3. 경기 시간과 경기방법은 대회요강의 의해 결정되며 주심은 경기장에 들어가기 전 경기 시간을 미리 확인해 두어야 한다.

## 제 7 조 - 누르기 시간

1. 한판 : 20초 이상
2. 절반 : 10초 이상 20초 미만
3. 여러 경기장에서 동시에 경기가 진행되고 있을 때 각 경기장마다 서로 다른 효과음을 내는 음향 기구를 사용하여야 하며 경기종료를 알리는 신호는 관중의 환호, 응원 등 시끄러운 분위기속에서는 주심과 부심이 들을 수 있는 음향기구라야 한다.

## 제 8 조 - 경기종료 신호와 동시에 진행된 기술

1. 시간(종료) 신호와 동시에 시작된 기술의 즉각적인 결과는 유효하다.
2. 메치기 기술이 종료신호와 함께 시도되었다 해도 주심과 부심, 또는 심판위원회에서 즉각적으로

효과가 나타나지 않다고 판단한 경우에는 득점에 대한 어떠한 평가 없이 거기까지를 선언한다.

3. 경기종료시간이 끝났음을 알려주는 벨이 울린 후에 시도된 어떠한 기술도 만약 “거기까지”가 아직 선언되지 않았다 할지라도 유효하지 않다.
4. 종료신호와 동시의 누르기, 누르기가 경기종료시간을 알려주는 벨 또는 가청장비와 함께 선언되었을 때, 또는 남은 시간이 누르기 완료에 위해 허락된 시간이 불충분 할 때 경기종료 시간은 반드시 한판(혹은 이와 동등한)이 선언 되거나 주심이 풀려 또는 “거기까지”를 선언할 때까지 연장되어야 한다.

그 시간동안에 누르기를 당하고 있는 선수는 조르기, 또는 꺾기로 되치기를 할 수 있다.

항복을 받거나 선수의 누르기를 무력화 했을 때 누르기를 당했던 선수는 한판으로 경기를 이길 수 있다.

## 제 9 조 - 경기의 시작

선수는 경기장 각자의 위치에서 경기장 가장자리 중앙으로 첫 번째 호명된 선수가 심판을 기준으로 오른쪽에 백색도복, 두 번째 호명된 선수가 왼쪽에 청색도복으로 위치한다. 심판의 신호에 따라 선수는 각자의 시작 위치로 와서 서로에게 동시에 인사를 하고 왼발부터 앞으로 나아간다. 경기가 끝나면 심판은 승자를 지시하고 선수들은 오른발부터 뒤로 물러서서 서로에게 인사를 한다.

1. 주심과 부심은 선수가 경기장에 들어오기 전에 경기장내에 항상 경기시작을 위한 위치에 있어야 하며 개인전 경기에서 주심은 매트 중앙에서 선수가 시작하는 라인으로부터 중앙 2m 뒤에 있어야 하며 부심과 계시원의 테이블을 마주보고 있어야 한다.

단체전 경기에서는 경기의 시작 전에 아래와 같은 두 팀 간의 인사를 진행해야 한다.

- 1) 주심은 각각의 경기에서 동일한 장소에 남아 있어야 한다. 주심의 지시에 따라 두 팀은 배정된 쪽에서 들어오며, 경기장 가장자리 바깥의 라인에서 아래 체급 순서대로 가장 위 체급부터 주심에 가깝게 서서 팀이 마주보고 선다.
- 2) 주심의 지시에 따라 두 팀은 경기장에 들어올 때에 인사 후에 매트 중앙 위치로 이동한다.
- 3) 주심은 팀들을 전면을 향하게 하고 양 팀의 모든 선수들이 동시에 할 수 있도록 손바닥을 편 채로 팔을 앞으로 평행하게 뻗고, “경례”라고 하고 한다. 단 주심은 인사하지 않는다.
- 4) 그런 다음 주심은 팔의 제스처는 전완을 수직으로 세우고 손바닥은 서로를 향하게 한 상태로 상호 간 좌우향우 라고 지시하며, 전 단계와 동일한 방법을 유지하기 위해 “경례” 선언 한다.
- 5) 인사절차를 끝낸 후 양 팀의 구성원들은 그들이 입장했던 동일한 장소를 통해 나가서 경기장의 가장자리 중앙 밖에서 기다리며 각 팀의 선수는 반드시 첫 번째 경기를 준비해야 한다. 각각의 경기에서 그들은 개인전 인사법과 동일한 과정을 행한다.
- 6) 시합의 마지막 경기가 끝난 후에 주심은 1)항과 2)항에서 설명했던 것처럼 선언을 하고 나서 승자를 지시한다. 인사법은 시작의 역순으로 하며 서로 먼저 인사를 하고 마지막으로 전면에 부심을 향해 인사한다.

2. 선수들은 경기장으로 들어오고 나갈 때 자유롭게 인사하며 이것은 의무가 아니다.  
매트에 들어올 때 선수들은 동시에 경기장 구역의 입구로 들어와야 한다.
3. 선수들은 경기장의 가장자리의 중앙으로 걸어가서(안전지대) 경기 순서에 따라 그들의 각각의 위치에서(처음에 호명되는 사람은 주심 오른쪽에 두 번째 호명되는 사람은 주심의 왼쪽에 그리고 그 자리에 서서 남아 있는 다, 주심의 신호로 선수는 그들 각각의 시작 위치로 이동하고 동시에 전면을 향해 서로 인사를 하고 왼발부터 앞으로 한 걸음 나선다.  
한 번 더 경기가 끝나고 주심이 결과를 선언하면 선수는 동시에 오른발부터 뒤로 한 걸음 물러나 서로 인사를 한다.  
만약 선수가 인사를 하지 않거나 제대로 하지 않을 때 주심은 반드시 선수가 제대로 하도록 지시해야 한다. 인사를 제대로 된 방법으로 하는 것은 매우 중요하다.
4. 경기는 주심이 시작을 선언할 때 항상 시작위치에서 시작한다.
5. 심판 위원회는 시합도중에 수정해야할 오류가 있을 경우에만 수정 할 수 있다.  
심판위원회에 의한 심판결정의 개입과 변경은 예외적인 상황에서만 이루어진다.  
심판위원회에 의한 중재는 3가지 경우에 이루어진다.
  - 1) 백색과 청색 선수간의 잘못된 선언
  - 2) 유도정신에 어긋나는 행동을 해 반칙패를 받거나 이를 행한 선수에게 반칙패를 줄때
  - 3) 특별한 경우  
코치는 항소 절차가 없지만 경기가 끝나면 심판위원회(심판위원장, 부위원장)에 비디오 테스트 검토 요청서를 제출하면 최종 결정의 변경 사유를 확인 할 수 있다.

## 제 10 조 - 선 기술에서 굳히기로, 굳히기에서 선 기술로의 전환

두 선수가 두 무릎을 매트에 닿고 있어야 굳히기로 간주된다(사진1). 두 선수 사이에 접촉이 없고, 계속 진행할 가능성이 없는 경우 그쳐가 선언돼야 한다.(사진2). 양 팔꿈치와 양 무릎이 바닥에 닿아 옆드려 있는 경우 청색 선수는 굳히기 자세이다(사진3). 서 있는 선수(백색)가 잡기를 주도하고 있고, 청색 선수의 무릎이 땅에 닿아 있는 것을 고려해 선 자세로 간주해야 하고 그에 따라 선 자세 규정을 적용해야 한다(사진4). 그러나 만약 백색 선수가 즉시 공격을 하지 않는다면 주심은 반드시 “그쳐”를 선언해야 한다. 무릎을 꿇고 있는 선수(청색)는 팔을 이용해 매치는 것을 방어하기 위해 다리를 잡을 수 없다. 만약 그 상황이 발생 한다면 “지도”가 주어진다.

## 사진



사진 1

사진 2

사진 3

사진 4

이 자세[아래]에서 청색 선수는 다리를 만질 수 있다. 이 자세에서의 메치기[백색 또는 청색으로]는 득점으로 간주할 수 없다.

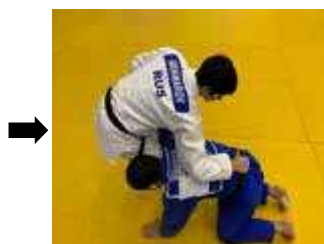
만약 청색 선수가 바닥에 두 팔꿈치와 두 무릎이 닿아 있다면 백색 선수는 기술을 할 수 있지만 오직 “굳히기”로 전환하기 위해서만 가능하다.



이 자세에서[아래] 백색 선수는 상대방을 던질 수 있지만 공격은 즉시 이루어져야 한다.



1



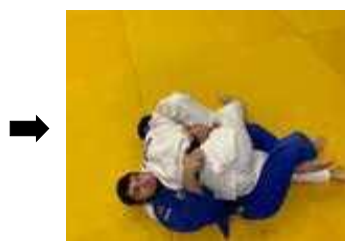
2



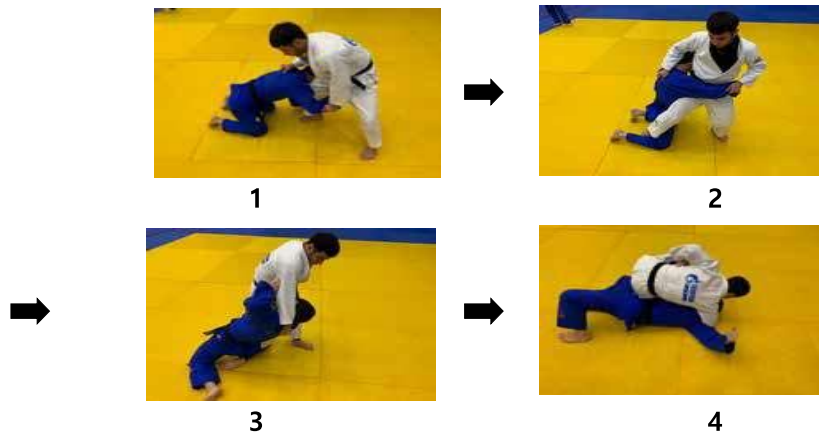
3



4



5



서 있는 선수(백색)가 잡기를 주도하고 있다. 무릎을 꿇고 앉아 있는 선수(청색)에게 선 자세 규정이 적용될 것이다. 만약 백색 선수가 즉시 공격하지 않으면 심판은 “그쳐”를 선언해야 한다.

이 자세(아래)에서 무릎을 꿇은 선수(청색)는 공격을 방어하기 위해 손/팔로 다리를 잡을 수 없다. 만약 잡는다면 “지도”가 주어질 것이다.



A1. 참가자는 본조에서 언급된 경우 중 하나에 해당하는 한 선 자세에서 굳히기로 변경할 수 있다. 그러나 기술사용 중 연속되지 않으면 심판은 “그쳐”를 하고 두 선수에게 모두 선 자세로 경기를 재개하도록 한다.

#### A1. 예외

선 자세 중에 허락되지 않는 자세

- a) 꺾기 또는 조르기를 두 선수가 모두 서 있을 때는 금지  
선 자세서 굳히기로 전환하여 조르거나 꺾기는 적용한다. [제 18조 참조]

#### A2. 선 자세에서 굳히기로 전환할 수 있는 상황

- a) 선수 중 한 명이 바닥에 있고 점수나 절반이 주어지지 않았을 때, 선수는 방해 없이 공격을 해 굳히기를 이어갈 수 있다.

예시: 이 자세에 있는 잡기는 굳히기로 이어갈 수 있는 꺾기를 할 수 있다.





예시: 이 자세에 있는 잡기는 메치기를 시도할 수 있고, 조르기, 꺾기 또는 누르기로 이어갈 수 있다.



b) 한 선수가 메치기기술로 규정되지 않은 동작의 특별한 기술적 시도에 의해 상대를 굳히기로 들어가는 때.

c) 이 항의 선행 부칙에 의해 포함되지 않는 것에 의해 한 선수가 떨어지거나 떨어지는 어떤 다른 상황에서 다른 선수는 상대의 불안정한 자세의 이점을 이용하여 "굳히기"로 갈 수 있다.

## A2. 예외

한 선수가 상기의 규정에 따라 상대방을 굳히기로 끌어내리고 이를 이용해 굳히기에 들어가지 않을 경우, 심판은 그쳐를 하고 제 18조를 위반한 선수는 지도를 준다. 만약 상대방이 잡기의 행동을 이용한다면, 굳히기는 계속될 것이다.

B1. 참가자는 아래의 경우에 따라 굳히기에서 선 기술로 변경할 수 있다. 하지만, 사용된 기술이 연속적이지 않을 때, 심판은 “그쳐” 를 하고 두 선수 모두에게 시작 위치에서 경기를 재개하도록 해야 한다.

B2. 굳히기 상황에 Kata-sankaku(삼각구) 누르기는 허용된다(사진1). 다리로 상대방의 몸을 감고 조르는 경우는 그쳐를 선언해야 한다(사진2). 만약 선 자세에서 Kata-sankaku 사용하면 그쳐를 선언해야 한다(사진3).



사진 1



사진 2



사진 3

## 제 11 조 - 그쳐의 적용

### 1. 일반사항

주심은 이 조항이 규정하는 상황인 경우에 경기를 일시적으로 중단시키기 위해 “그쳐” 를 선언해야 한다. 경기를 재개하기 위해 주심은 “시작” 을 선언해야 한다.  
선수들은 아래와 같은 “그쳐” 후에 반드시 시작위치로 돌아와야 한다.

- 주심은 장외로 나간 경우 지도를 줄 때.
- 주심은 3번의 지도는 세 번째 반칙패를 선언할 때.
- 주심은 선수들에게 유도복을 고쳐 입도록 요구 할 때.
- 주심이 선수가 의료진 검진을 요청할 때.

선수의 잘못으로 지도를 주기 위해 “그쳐” 를 선언하는 경우에 선수는 시작위치로 돌아가지 않고 그 자리에서 지도를 주어도 무방하다.

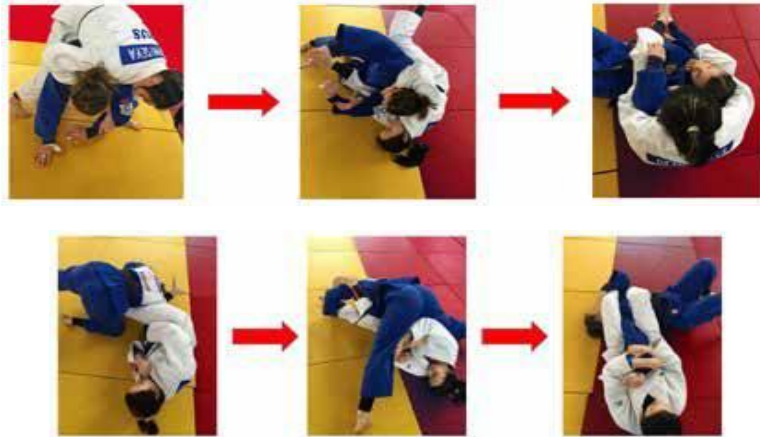
주심이 “그쳐” 를 선언할 때에는 반드시 선수를 시야에 두도록 해야 한다.

## 2. 주심이 “그쳐” 를 선언해야 하는 상황

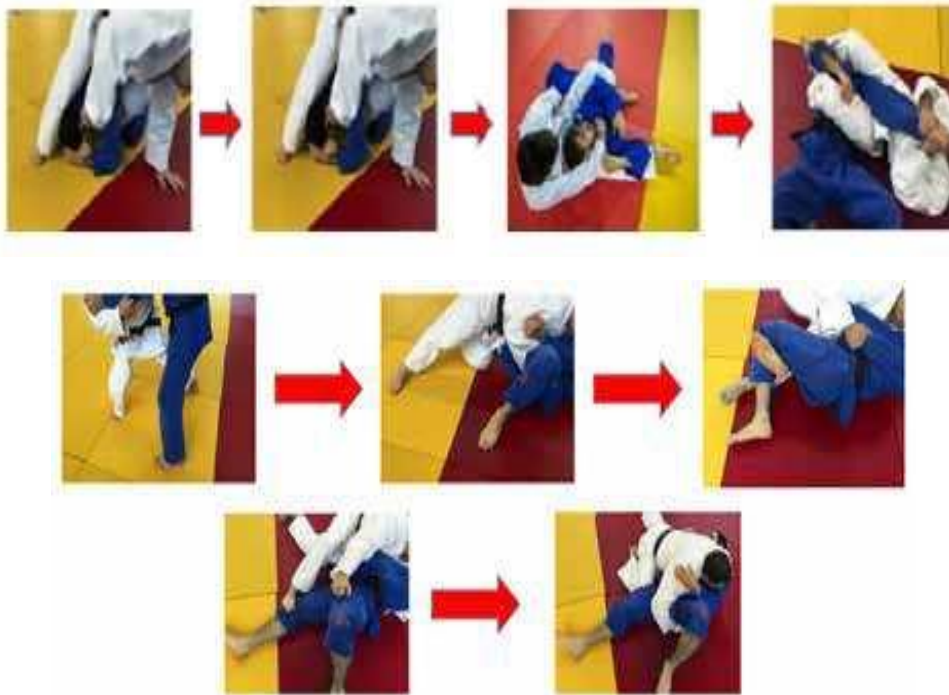
- 1) 장내에서 시작된 지속된 움직임 없이 양 선수가 경기장 밖을 완전히 나갔을 경우.
- 2) 한 쪽 또는 양 선수가 본 규정의 제 18조에 기록되어 있는 금지 행위 중 하나를 범했을 경우.
- 3) 한 쪽 또는 양 선수가 부상을 당했거나 질병이 있을 때. 제 20조의 상황이 발생 하였을때 언급된 조항에 따라 필요한 치료를 위하여 주심은 “그쳐” 를 선언한다. ‘최소’ 부상의 경우, 장내, 또는 의료시설과 가까운 곳에서 의료개입이 이루어질 것이다.
- 4) 한 쪽 선수 또는 양 선수가 도복을 정리할 필요가 있을 때.
- 5) 굳히기 중 더 이상의 진전이 없을 때.
- 6) 한 선수가 상대선수가 그의 등에서 굳히기 자세를 취할 때 명백히 손을 매트에서 얹드려 있거나 반쯤 서 있는 자세를 다시 획득하고 상대가 진전이 없을 때.
- 7) 한 선수가 굳히기 중이거나 굳히기로부터 선 자세를 회복하고, 누워있는 상대를 한쪽 발 또는 양 발로 들어 올렸을 때 서있는 선수의 주위에 어떠한 부위도 명백히 매트에서 떨어졌을 때.
- 8) 한 선수가 조르기나 꺾기를 선 자세에서 시도할 때.
- 9) 받기의 쪽 퍼진 다리로 잡기가 조르기 혹은 꺾기를 실행하려 할 때.
- 10) 기타 주심이 필요 하다고 간주할 때.

## 3. 주심이 “그쳐” 를 선언하지 말아야 할 상황

- 1) 상황이 위험 하다고 간주되지 않음에도 선수들이 장외로 나가는 것을 멈추기 위해서
- 2) 장내에서 시작된 매치기 및 동작의 일부분으로 계속해서 양 선수가 장외로 나갈 때.
- 3) 주심은 누르기, 조르기 또는 꺾기로부터 빠져나가는 선수가, 휴식 또는 시간을 지체하지 않게 할 때 (쉬게 하지 말라는 뜻)



유효지역에서 시작된 동작은 "그쳐"가 주어지지 말아야 한다.



## 제 12 조 - 그대로

1. “그대로” 는 선수가 굳히기 상황에서만 사용할 수 있다.
2. 주심이 선수의 위치를 바꿀 사유가 없이 경기를 일시적으로 중단시키고자 하는 경우, “그대로” 를 선언하며, 4조.7항의 제스처를 사용하며 그 동안에 주심은 반드시 선수 상호간 위치나 잡기의 변화가 없도록 확실히 해야 한다.
3. 경기를 재개하기 위해 주심은 “계속” 을 선언하고 4조.8항에 따른 제스처를 사용한다.

## 제 13 조 - 경기종료

### 1. 일반사항

정규시간(4분)에, 경기는 기술 점수 또는 점수로만 승자를 결정 할 수 있다(절반 또는 한판)반칙패 (직접 또는 누적)를 제외하고 지도가 승자를 결정하지 않는다.

주심은 이 조항에 포함된 경우에 경기의 종료를 지시하기 위해 “거기까지” 를 선언해야 한다. 이 선언 후, 주심은 반드시 선수들이 선언을 듣지 않고 계속 경기를 하는 경우를 대비해 항상 선수를 시야에 두어야 한다. 주심은 필요시, 승자를 선언하기 전에 선수들에게 도복을 고쳐 입도록 직접 지시해야 한다.

주심이 제 4조의 제스처를 쓰며 경기의 승자를 지시한 후 선수는 뒤로 한걸음 물러서고 인사를 하고, 특히 안전지대 주위에 있는 매트와 가장자리 곁에서 경기장을 떠나야 한다.

선수가 경기장을 떠날 때 반드시 유도복을 바르게 입고 있어야 하고, 경기장을 떠나기 전 반드시 유도복의 일부분이나 띠를 풀면 안 된다. 주심이 실수로 승자를 잘못 승자를 선언 하였다면 부심은 이러한 잘못된 결정이 가능한 주심이 경기장을 떠나기 전에 바꾸도록 해야 한다; 이 문제가 발생하지 않으면 심판위원회 구성원이 개입해 이 오류를 해결 할 수 있다.

심판위원회에 의해 합의된 ‘다수결’ 에 따라 선택한 모든 결정들은 최종적이며 항의 할 수 없다.

### 2. “거기까지” 의 상황

1) 한 선수의 점수가 “한판” 혹은 “절반” 또는 “절반” 합해서 한판일 때(제15조816조).

2) “기권승” 일 때 [제 19조]

3) “반칙패” 일 때 [제 18조]

4) 한 선수가 부상으로 인해 더 이상 경기를 할 수 없을 때(제 20조)

5) 경기시간이 종료 되었을 때.

6) 골든 스코어에서 메치기로 “절반” 으로 메쳤을 때.

### 3. 아래의 경우 주심은 승자를 선언해야 한다.

1) 한 선수가 “한판” 이나 동등한 점수를 얻었을 때, 그 선수가 승자로 선언되어야 한다.

2) 두 선수 모두 기술점수가 없거나, 정규 경기종료 시 기술 점수가 같을 경우, 주어진 지도의 숫자에 관계없이 경기는 계속 골든 스코어로 진행된다.

### 4. 골든 스코어

개인과 팀 경기의 경우, 13조 3항 2번이 끝나고, 심판은 “거기까지” 를 선언해 일시적으로 경기를 종료하고 참가자는 시작위치로 돌아가야 한다.

주심은 경기를 재개하기 위해 시작을 선언해야 하고 골든 스코어 경기의 시작과 원래의 경기의 종료 사이에는 휴식시간이 없어야 한다. 골든 스코어는 시간제한이 없다. 정규시간 이후의 모든 기존점수 및 지도의 수는 골든 스코어 시험 기간에 기록되며 점수 전광판에 남는다.

골든 스코어는 기술점수[ “절반” 또는 “한판” ] 또는 “반칙패” [직접 또는 누적 “지도” ]로만 획득할

수 있다. 만약 직접적으로 반칙패가 주어질 경우, 결과는 일반시합과 동일하다.

그러면 주심이 “거기까지” 를 선언해야 한다.

골든 스코어 동안에 누르기는 진행될 것이다(20초,이상). 한 선수가 바닥에 누워 있고, 누르기가 선언 되었을 때, 심판은 가능한 오랫동안(선수에게 한판을 득점할 기회를 주거나) 누르기 풀려, 그쳐 또는 조르기, 꺾기가 즉시 선수에 의해 적용될 때 까지 허용하여야 한다.

#### 5. 골든 스코어에서의 특별한 상황

1) 오직 한 선수만이 골든 스코어 경기에서 경기하기 위한 그의 권리를 실행하고 다른 선수는 거부할 때 경기를 원하는 선수가 “기권승” 으로 승자로 선언된다.

2) 처음 경기에서 동시에 양 선수가 한판의 점수를 얻었을 경우, 경기는 골든 스코어에 의해 결정되어야 한다. 골든 스코어 경기 중 동시에 “한판이” 되는 경우 주심은 “그쳐” 를 선언하고 이러한 동작이 득점을 목적으로 하는 것이 아니라고 판단되면 경기를 계속 해야 한다.

3) 양 선수에게 직접적으로 “반칙패가” 주어졌을 때 심판위원회에서 결정한다.

#### 6. 케어시스템

케어시스템 보기 및 관련된 것은 심판위원회(위원장, 부위원장, 간사) 구성원의 재량에 따라야 한다.

심판위원회는 경기 중에 모든 규칙과 결정을 책임진다. 예외적인 상황에서 결정은 심판위원회 구성원에 의한다.

심판위원회는 극단적인 상황에 개입하고 심판에게 다수결의 원칙에 따라 결정 하도록 해야 한다.

개입은 다음과 같이 시간의 손실이나 주저 없이 즉시 이루어져야 하며 수정되어야 한다.

매트 위에서 결정을 돕는 케어시스템을 사용해 의무적인 검토는 아래의 환경에서 실시되어야 한다.

1) 경기 중 어떠한 상황에 대하여 먼저 주심과 부심이 결정하되 혹시 잘못된 결정이 내려졌을 경우 심판위원회에서 수정할 수 있다.

2) 심판위원회는 경기 중에 모든 규정과 판단에 대한 책임이 있다.

3) 특별한 상황과 결정은 심판위원회에서 결정 한다.

4) 3자 다수결에 원칙에 의해 주심과 부심은 지체함이 없이 빨리 결정해야한다.

5) 두 선수가 어느 한 쪽도 명백한 통제 없이 함께 넘어졌다면 점수는 부여되지 않는다.

6) 케어시스템 검토나 시행조건은 수시로 주심이나 부심이 요청할 수 있으며 특히 경기종료에 관련된 결정이나 되치기 상황에서는 필히 사용해야 한다.

7) 케어시스템의 사용은 심판과 심판위원회 허가 없이 사용 요청은 없어야 한다.

### - 득점의 적용

#### 기술의 연속성

1. 동작의 연속성이 있는 경우에만 득점을 인정함.

2. 기술이 중간에 멈추거나 동작이 끊기는 경우 득점으로 간주하지 않음.



## 제 14 조 - “한판”

메치기 기술의 득점부여 기준.

“한판”의 기준은 속도, 힘, 등이 닿는 것과 매트에 떨어질 때까지의 기술적인 제어와 통제할 수 있는 요건 이 네 가지 기준이 있다.

1. “한판”은 메치는 선수가 자신의 기술이나 되치기 기술로 상대 선수를 최대의 능력과 효율로 등이 닿게 메쳤을 때 주어진다.

힘과 속도를 겸비한 탄력과 탄성, 예리함,= 정확하고 탄력 있는 완벽한 기술이다.

바닥에 떨어질 때 까지 멈춤이 없다면, 구르는 것도 한판을 부여할 수 있다.

구름 [rolling]의 차이는 점수의 차이를 생기게 한다.



2. 참가자 중 한 명이 메쳐질 때 고의적으로 브릿지 자세(머리와 한쪽 발 또는 양쪽 발이 다다미에 닿음)를 취하는 모든 상황에는 “한판”을 부여한다.



이 결정은 선수들의 안전을 위해 내려진 것이고, 선수들은 기술로부터 탈출하려고 하지 않고 그들의 척추에 부상을 입히지 않게하기 위함이다. 또한, 브릿지의 시도(몸을 아치 모양으로 구부리는 것)도 브릿지로 간주된다.

브릿지 상황(머리, 발)이 받기의 몸의 모든 부분이 매트에 닿지 않는 방식으로 잡기의 몸 위에 받기가 떨어질 경우 어떠한 점수나 패널티도 주어지지 않는다.

3. 굳히기에서의 득점부여 기준

- 1) 선수가 다른 선수를 누르기로 누르고 있을 때 누르기 선언 후 20초가 지나도록 빠져 나올 수 없을 때.
- 2) 선수가 그의 손이나 발로 두 번(2) 또는 항복이라 외쳤을 때.
- 3) 한 선수가 조르기 또는 꺾기의 결과로 무력화 되었을 때.

\* 특별한 상황

- 1) 동시에 일어난 기술-양 선수가 동시에 공격한 것으로 보여 진 후에 매트에 떨어질 때, 주심은 어느 쪽의 기술이 지배적인지 판단할 수 없을 때 무득점으로 선언해야 한다.
- 2) 양 선수의 점수가 동시에 “한판” 선언 되었을 때 주심은 제 13조 5.[2]항에 규정된 것과 같이 해야 한다.

## 제 15 조 - “절반”

1. 매치기 기술에서의 득점부여 기준. 주심은 시도된 기술에 대한 그의 의견이 아래 항목에 대응한다고 할 때 “절반” 을 선언해야 한다.

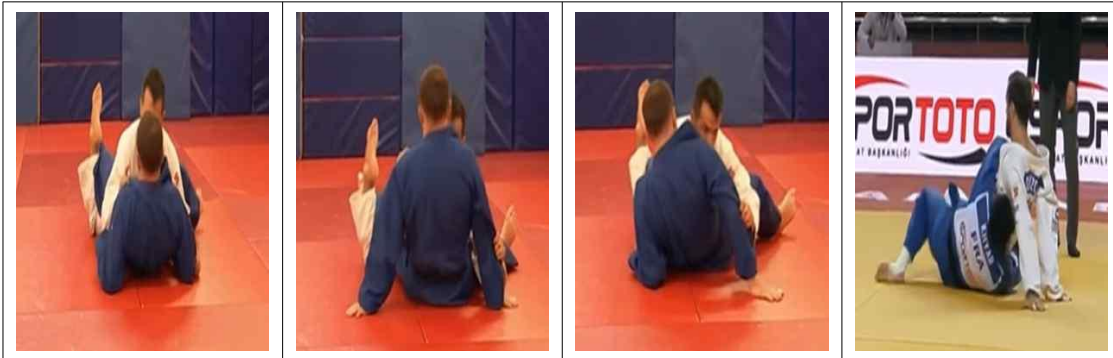
- ◎ 받기가 측면으로 착지 할 때 90 ° 이상의 각도로 떨어지는 경우에 “절반” 으로 인정함.
- ◎ 팔꿈치가 밖으로 빠져있어도 측면 전체가 90 ° 이상의 각도로 떨어지는 경우에도 ” 절반 “으로 인정.



- ◎ 90 ° 조건 만족하는 경우 어깨나 등 상부가 매트에 닿으면 “절반” 으로 인정함.



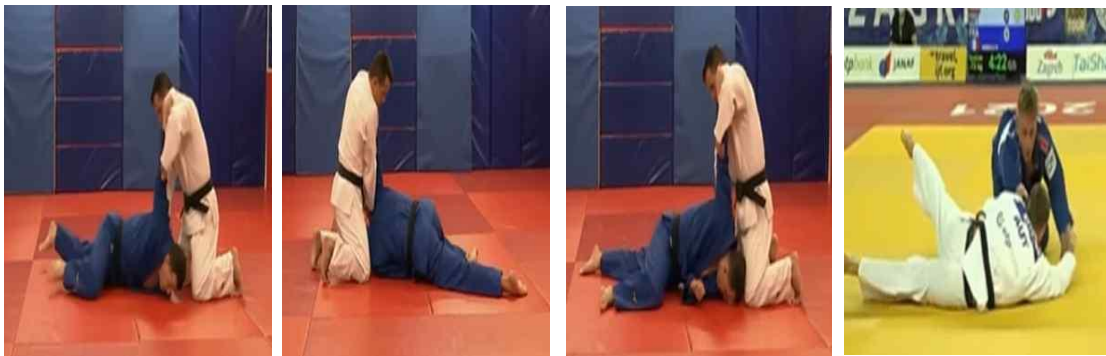
- 양 팔꿈치로 착지하는 경우에는 ”절반 “의 득점 인정과 함께 **지도의 벌칙을 부여함.**
- 양손의 경우/한쪽 팔꿈치+한 손의 경우에도 동일.



- 2) 한 팔꿈치로 떨어지는 것은 “절반 “에 해당하지 않는다.
- 3) 상체 측면에(90도 각도) 대한 착지는 “절반 “으로 간주된다.
- 4) 두 개의 “절반 “은 하나의 “한판 “과 동등한 점수를 얻고( “절반 “ 합해서 “한판 “) 으로 경기가 끝날 것이다 [제 16조].

\* “절반에” 해당되지 않는 경우.

- 받기가 측면으로 착지할 때 90 ° 이상 각도가 충족 못하여 떨어지는 경우 **노 스코어.**



## 2. 누르기에서의 득점부여 기준.

- 1) 한 선수가 누르기로 10초 이상 20초미만 상대 선수를 눌러 빠져 나오지 못할 때.

## 제 16 조 - 절반 합해서 한판

경기에서 한 선수가 두 번째 “절반” 을 얻었을 때 주심은 “ 절반 합해서 한판” 을 선언한다.

## 제 17 조 - 누르기

1. 누르기에서 한판의 득점은 한 선수가 20초 이상 누르기를 했을 경우 주어지고, “절반” 은 10초 이상 20초 미만일 때 주어진다.
  2. 주심은 참가자가 모든 방향에서(측면, 후면 또는 상단에서) 상대방에게 통제 되고, 등의 모든 부분 또는 등의 상부(수평면적)가 매트와 접촉할 경우 적용된 기술에 대해 누르기를 선언해야 한다.
  3. 상대를 잡고 누르고 있는 선수는 자신의 한 쪽 다리 혹은 양쪽 다리나 몸을 상대 선수의 다리에 의해 제어를 당해선 안 된다. 누르기를 시도하는 선수는 자신의 몸을 상체를 감싸 상대 몸 아래로 향하게 해야 한다.
  4. 누르기로 상대를 제어하고 있는 선수는 다른 누르기로 변경하여도 누르기 시간은 “한판” 의 선언(또는 동등한 가치), 풀려 혹은 그쳐 때 까지 계속 된다.
  5. 누르기가 선언되고 잡기가 벌칙을 받을 때(지도)  
만약 누르기 시간이 10초 이하일 때, 주심은 “그쳐” 를 선언하고 두 선수를 처음 시작 위치로 보내, 벌칙을 주고 시작을 선언해 다시 경기를 재개한다.  
만약 누르기 시간이 10초 이상 20초 미만일 때, 주심은 “그쳐” 를 선언하고 두 선수를 처음 시작 위치로 보내, 지도와 점수(절반)를 선언하고 다시 시작을 선언해 다시 경기를 재개 한다.  
그러나, 벌칙을 반칙패로 선언할 경우, 심판은 그대로를 선언한 후 심판과 상의를 하고, 선수를 시작위치로 세우고 “그쳐” 를 선언해야 한다. 이후 “반칙패” 를 선언하고 거기까지를 선언한 후 경기를 마쳐야 한다.
  6. 누르기가 적용되고 잡기가 벌칙을 받을 경우 심판은 그대로를 선언해 벌칙을 선언한 후, 두 선수 모두 가볍게 터치하며 계속을 선언하여 경기를 재개한다.  
상황이 허락되면, 잡기의 행동을 방해하지 않기 위해, 주심은 그대로를 선언해 경기를 중단하지 않고 잡기를 바로 벌칙을 선언하여도 무방하다.  
그러나, 심판은 “반칙패” 선언할 경우, 그대로를 선언한 후 심판과 상의하고, “그쳐” 를 선언해 선수를 다시 시작위치로 보내고 “반칙패” 지시하여 거기까지를 선언하고 경기를 종료시킨다.
- 두 부심은 누르기라고 하지만 누르기를 선언하지 않은 경우, 심판은 주심에게 알려야 하고 다수결의 원칙에 따라야 하며, 즉시 누르기를 선언해야 한다.
7. 받기가 잡기의 다리를 감는 것이 성공하면 누르기 “풀려” 에 해당한다.



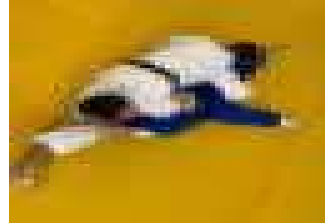
8. 심판은 누르기가 장내에서 선언되었다면 그 상태로 장외로 나가도 계속 누르기는 인정 된다.

만약 굳히기가 장외에서 진행되는 동안 연속적으로 받기가 기술을 이용하여 뒤집어 누르기를 성공하는 경우 누르기가 인정된다.

-이러한 누르기는 인정되지 않는다. -



이런 종류의 누르기는 유효하지 않으며 심판은 즉시 “그쳐”를 선언해야 한다.



적어도 한 팔을 통제하지 않고는 머리/목 누르기를 할 수 없습니다.

## 제 18 조 - 금지행위와 반칙

금지행위는 아래와 같이 나눈다.

- 경미한 위반은 “지도” 를 받게 된다.
- 중대한 위반은 “반칙패” 를 받게 된다.

주심은 선수에게 벌칙을 결정할 때, [굳히기에서 그대로 상황을 제외하고] “그쳐” 를 선언해 경기를 일시적으로 중단해야 하고 금지된 행위를 한 선수를 지목하고 위반에 대한 수신호로 벌칙을 선언한다.

경기 중에 2개의 “지도” 를 받았으면 세 번째는 “반칙패” 가 된다.

지도는 상대에게 점수로 적용되지 않으며 오직 기술에 의한 득점만이 점수가 될 수 있다.

“지도” 는 장외로 나갈 때 주는 경우를 제외하고는 양 선수에게 시작위치로 돌아오지 않고도 그 자리에서 “지도” 를 줄 수 있다.

선수가 “반칙패” 를 받았을 때 상황에 따라 경기를 계속하지 못하는 경우도 있다.

지도 3개로 “반칙패” 를 받은 선수는 대회 참가를 계속 할 수 있고

선수 보호를 위한 직접적인 “반칙패” 의 경우 [머리를 매트에 먼저 박는 다이빙]에도 선수는 경기를 계속 할 수 있다.

단, 유도정신에 위배되는 행위로 직접적인 “반칙패” 를 받은 선수는 경기를 더 이상 지속할 수 없다. 주심과 부심은 이 경기의 내용을 경기위원회에 알려야 한다.



벌칙은 “반칙패”를 제외하고 승자를 결정하지 않는다.

이중 반칙패 [Double Hansoku-make]

경기 시간 또는 골든 스코어에서 만약 두 선수 모두가 3개의 “지도”를 받았다면, 두 선수는 모두 “실격패”가 선언될 것이다.

- 결승전- 두 선수 모두 2위에 해당된다.
- 준결승 시합- 두 선수 모두 5위에 해당된다.
- 준준결승 - 둘 다 패자 두 선수 모두 7등을 받을 것이다.
- 8강 이전 경기 - 두 선수 모두 패자로 간주되어 패자전에서 제외된다.

만약 이것이 개인전 후에 단체전이 있다면 단체전에 출전 할 수 있다.

리그전 또는 단체전에서 두 선수에게 “지도”가 3개 주어지면 그 대회에서 패자로 간주되고 대회 결과는 0-0으로 기록 된다. 그들은 둘 다 해당되는 경우 다음 대회에 출전 할 수 있다.

두 선수가 직접적인 “반칙패” 일 경우

두 선수에게 직접적으로 “반칙패”가 주어지는 경우(일반경기 또는 골든 스코어에서), 심판위원회에서 결과를 결정할 것이다.

- ① 주심이 벌칙을 줄 때마다, 간단한 수신호로 벌칙의 이유를 증명해야 한다.
- ② 경기시간 동안 발생한 어떠한 금지행위 또는 경기 종료신호 후에 발생한 중대한 행위 같은 어떤 예외적인 상황 등, 거기까지의 선언 후에도 벌칙이 주어질 수 있다.
- ③ 주심이 선수에게 벌칙을 결정하면(굳히기에서 그대로인 상황을 제외하고) 그쳐를 선언해 일시적으로 경기를 중지하고 선수에게 벌칙이나 시작위치로 돌아가도록 하고 금지행위를 한 선수를 가리킴과 동시에 벌칙을 선언해야 한다.
- ④ “반칙패”를 선언하기 전 주심은 부심과 상의해 판정을 내려야 하고, 삼심 합의 원칙에 결정되어야 하며 두 선수가 동시에 규정을 위반할 경우 위반의 심각성에 따라 벌칙을 받아야 한다.

◎ 경미한 위반을 한 선수에게는 “지도”가 주어진다.

일반적으로 청색도복 입은 선수가 경미한 위반을 하고 백색도복 입은 선수가 청색도복 입은 선수를 절반으로 메쳤다면 청색도복 입은 선수에게 벌칙을 주고 백색도복 입은 선수에게 득점을 주어야 한다.

만약 청색도복 입은 선수가 경미한 위반을 하고 백색도복 입은 선수를 메쳤지만 백색도복 입은 선수가 상황을 이용하여 굳히기를 계속하면 주심은 청색도복 입은 선수에게 벌칙을 선언해야 하며 동시에 결론이 나거나 점수가 한판에 도달할 때까지 백색도복을 입은 선수에 대한 공격을 계속하도록 해야 한다. 그러나 청색도복 입은 선수가 되치기[누르기 상황에서 되치기를 하여 제압하는 경우, 조르기나 꺾기를 적용하여 누르기를 피하는 경우]시에는 주심은 그쳐를 선언해야 한다.

경기에 대한 부정적 태도는 “지도”에 대한 벌칙을 받는다.

1. 공격하는 인상을 주기 위한 행동이지만 명백히 상대를 때칠 의도가 없음을 보여 주는 것 [위장공격]. “위장공격은” 아래와 같이 규정된다.

- 1) 잡기가 때칠 의도가 없이 기술을 구사했을 때.
- 2) 잡기가 맞잡기를 하지 않고 공격 하거나 기술을 들어갈 때 잡고 있는 도복을 놓쳤을 때.
- 3) 잡기가 받기의 중심을 무너뜨리지 않고 한 번 또는 여러 번 반복해 공격하는 것.
- 4) 잡기가 공격을 방해 하려고 자신의 다리를 받기의 다리 사이에 넣는 행위.

2. 선 자세에서 맞잡기가 성립되기 전이나 후에도 어떠한 공격적인 움직임이 없는 경우 긍정적인 진행이 있는 한 45초 까지 연장 된다. [공격지도]

3. 상대의 얼굴에 손이나 팔 또는 발이나 다리를 직접 대는 행위.  
얼굴이란 이마, 귀 앞, 턱선 과 경계를 이루는 선의 영역을 말한다.

4. 선 자세 또는 굽히기에서 경기장 밖으로 스스로 나가는 행위 또는 고의적으로 상대를 장외로 밀어내는 행위.

만약 선수가 즉각적인 공격 없이 또는 즉각적으로 장내로 들어오지 않은 채로 한 쪽 발이 장외로 나간 경우에는 “지도”의 벌칙을 받는다.



5. 즉각적인 공격 없이 한팔 또는 두 팔로 상대를 억지로 굽히는 자세로 만드는 것은 방해 행위로 “지도”의 벌칙을 받는다. ◎ **틀어잡기는 방어의 목적이 아닌 경우에 허용된다.**



6. 경기 중에 방어할 목적으로 맞잡기를 방해하는 행위.

선수가 두 손으로 엇갈려 잡을 때, 다른 선수의 등, 어깨 또는 팔의 반대편에 있는 한 손은 즉시 고쳐 잡거나 즉각적인 공격을 해야 하며, 그렇지 않으면 주심은 “지도”로 적용해야 한다. 어떠한 경우에도 벨트 아래로 잡는 것은 허용되지 않는다.

벨트를 잡았을 때(Belt gripping)와 한쪽 잡기(One side gripping)역시 같은 규칙이 적용된다.

7. 상대의 팔 아래로 머리를 빼는 행위는 지도에 해당되며, 즉각적인 공격을 하는 경우 무방하다.

8. 변형잡기(엇갈려잡기[cross grip], 한쪽잡기[one side grip], 띠 잡기[belt grip], 포켓잡기[pocket grip], 권총잡기[pistol grip])는 “지도벌칙” 단 공격준비 과정은 허용한다.



9. 선 자세에서 방어의 목적으로 상대의 소매 끝을 계속 잡거나 상대의 소매 끝을 말아 잡는 행위

10. 선 자세에서 경기 중에 동작을 방해할 목적으로 계속해 상대의 손가락 한 개 또는 손을 막는 것 또는 오직 상대의 잡기나 공격을 방해할 목적으로 상대의 손목이나 손을 잡는 것.

11. 상대의 소매나 바지 안으로 손가락을 넣은 행위.

12. 상대의 잡기를 풀기 위해 상대의 손가락을 뒤로 젖히는 행위.

13. 한손이나 두 손으로 상대의 잡기 및 소매를 뿌리치는 행위 (주심은 위반행위를 추측하지 말고 위반행위가 시행된 경우에 한하여 반드시 “지도” 를 주어야 한다)





단 연속으로 긍정적인 잡기로 이어진다면 “지도별칙이” 적용되지 않는다.



14. 무릎이나 다리로 상대방의 잡기를 뿌리치는 것.



15. 상대방이 잡지 못하게 유도복의 상의 옷깃 윗부분을 가리거나 막는 행위.



16. 손이나 팔을 쳐서 상대의 잡기를 피하는 행위.





17. 상대의 손을 잡아 막는 행위



18. 의도적으로 자신의 유도복을 흐트러뜨리는 행위. 도복과 허리띠를 다시 정리하는데 의도적으로 시간을 끌 경우.



19. 다리잡기, 바지잡기, 손이나 팔로 상대방의 한쪽 또는 양 다리를 막거나 미는 경우. 단, 두 상대가 확실한 “굳히기” 상황일 때 다리를 잡을 수 있다.



◎ “지도” 를 받지 않고 유효한 동작.





오직 두 선수가 선자세의 동작이 끝나고 명백하게 굳히기 자세에 있을 때에는 다리를 잡는 것이 가능하다. 잡기는 이러한 선 자세에서 꺾기나 조르기 등을 시도 할 수 있다. 이에 대한 이유는 받기는 굳히기 자세이기 때문이다.

**20. 상대의 상체의 어떤 부분이라도 띠나 상의의 끝으로 감는 것**

“감는” 행위란 띠 또는 상의가 반드시 완전하게 한 바퀴가 된 것을 의미한다.

[띠 또는 상의를 상대방의 팔을 올 감는 등 잡기를 위한 고정식으로 사용하는 것 완전히 감지 않고는 벌칙을 받지 않는다]



**21. 유도복을 입으로 무는 것(자신의 유도복이나 상대방의 유도복)**

**22. 상대의 띠나 목깃, 앞 깃 혹은 벨트에 발이나 다리를 거는 행위**

**23. 상의 아랫 깃이나 띠 또는 손가락을 사용해 조르기를 하는 행위**

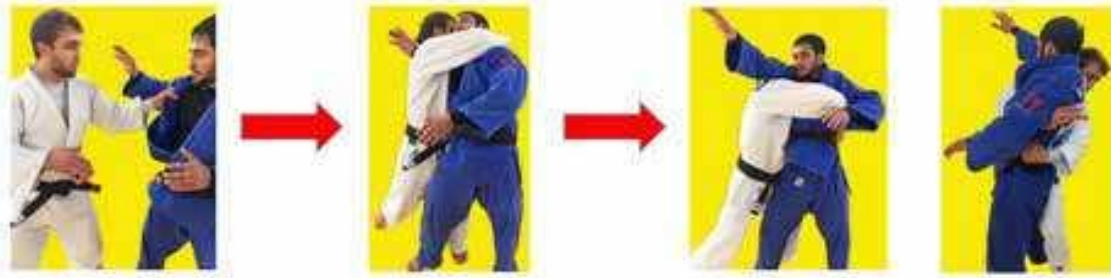
**24. 조르기나 꺾기를 하는 동안에 다리가 과도하게 퍼져 있는 경우는 금지되어 있다  
이때 주심은 그쳐를 즉시 선언해야 하고 “지도” 벌칙으로 선수를 제재해야 한다.**



조르기를 하는 동안 다리를 과도하게 퍼는 행위는 금지 되었다 특별한 주의가 주어지는 상황 잡기가 조르기를 시도하는 동안 또한 받기의 다리가 과도하게 퍼지고 곧게 펴지는 경우 그쳐가 반드시 즉각적으로 선언되고 “지도” 가 주어진다.

25. 상대방을 매치기 위해 직접적으로 껴안은 경우(bear hug)

정확성: 베어허그 방법으로 공격을 하려는 선수는 최소한 한 쪽은 잡기가 이루어 져야 한다.



두 번째 잡기가 동시에 이루어지는 것은 유효하지 않다. 잡는 행위가 반드시 동반 되어야 하므로 유도복에 닿거나 상대방의 잡기를 피하기 위해 손을 만지는 경우 맞잡기로 간주되지 않는다.

- 베어허그-이종득점: 청색전수가 베어허그를 시도 한 후에 백색 선수가 청색 선수를 “절반”으로 매쳤을 때, 점수(백색:절반)와 벌칙(청색:지도)이 주어지게 된다.

- 베어허그의 유효한 잡기.



26. 상대방의 몸통, 목 또는 머리에 대해 가위조르기를 시도 하는 것(발을 뺀 동안 발을 가위 모양으로 엮는 것).

27. 상대의 잡기를 풀기 위하여 무릎이나 발로 상대의 손이나 팔을 차는 것 또는 어떠한 기술의 시도도 하지 않고 상대의 다리나 발목을 차는 행위.

28. 두 선수 모두가 서있는 자세이고 한 선수 혹은 두 선수가 조르거나 꺾기를 시도 하려고 할 때 “지도” 가 주어진다, 그러나 동작이 위험하거나 상대에게 부상을 입힐 수 있다면 “반칙패” 이다.





29. 즉시 공격하지 않고 다리를 꼬는 행동은 반드시 “지도”에 해당된다.



30. 상대방의 도복 깃을 빼는 행위, 즉각적인 공격이나 잡기가 없는 경우 “지도” 벌칙이 주어진다.



### -반칙패-

“반칙패”는 중대한 위반을 한 선수에게 주어지거나 2번의 “지도”가 이미 주어진, 추가적 경미한 위반을 한 선수에게 주어진다.

선수를 보호하기 위해 바로 “반칙패”가 주어진다.

1. 허벅다리걸기나 허리후리기 등과 같은 기술을 걸거나 시도할 때에 몸을 앞이나 아래로 숙이면서 머리를 먼저 매트에 박는 행위(다이빙) 또는 기술을 걸거나 시도하는 중에 직접적으로 앞으로 머리를 박는 행위.
2. 머리방어, 유도가 가능한 한 외상이 적도록 하기 위해, 만약에 받기가 머리, 목, 척추에 위험한 어떤 동작으로 자발적으로 머리를 사용하고, 매쳐지거나 탈출하려 한다면 그 선수는 “반칙패”에 해당된다.  
공격자는 매치기 자세에서 상대 선수에게 기술을 시도할 때 다음과 같은 상황에 대해 특별한 주의가 필요하다. 예를 들어, 엎어 떨어뜨리기, 양쪽 소매들어 허리채기, 양쪽 깃잡아 허래채기. 이러한 예외 상황은 다른 매치기 기술에서도 발생할 수 있다. 이 상황에서 잡기와 받기 모두에게 벌칙을 부과하지 않는다.



다음과 같은 유도정신에 위배되는 행위는 바로 “반칙패”가 주어진다, 다음 경기에 참가할 수 없다.

3. 안다리 교아 넘기기를 시도하는 것.[상대와 동일한 방향으로 마주보는 동안 상대의 다리 주위에 자신의 한쪽 다리를 감고 상대를 매치면서 그의 뒤로 넘어지는 것] 받다리후리기, 안다리후리기, 허벅다리후리기와 같이 발, 다리 부분이 상대방의 다리와 얹혀 있는 기술은 허용되며 점수를 받아야 한다.



4. 팔꿈치 이외의 다른 신체부분을 꺾는 행위. 허리후리기, 허벅다리후리기등과 같은 매치기 기술을 시도할 때 한 손으로 겨드랑이 밑에 끼여 있는 것과 같은 위치에서 상대의 옷깃을 잡고 고의적으로 넘어진 상태에서, 매트 위에 얼굴을 아래로 향하면 부상을 입힐 가능성이 높기 때문에 처벌을 받을 것이다.
5. 겨드랑대팔꺾기 또는 이와 비슷한 기술을 걸거나 시도하면서 매트에 직접 떨어지는 행위.
6. 허리후리기 등의 기술을 시도하는 선수의 버티고 있는 다리를 안쪽에서 후리는 행위
7. 상대방에게 위해를 미치는 동작이나 목, 척추를 상하게 할 수 있는 동작, 그리고 유도정신에 위배되는 행위.
8. 상대가 등 위에서 껴안았거나 제어하고 있을 때 고의로 뒤로 넘어지는 행위
9. 매트에 등을 대고 있는 상대를 끌어 올렸다가 다시 내려쥔 행위
10. 주심의 지시에 따르지 않는 행위
11. 경기 중 불필요한 말이나 행동으로 상대나 심판의 인격을 손상시키는 행위



12. 딱딱한 물건 또는 반지 등 금속물질[천이나 테이프로 감는 것]을 지니고 있는 행위
13. 유도정신에 위배되는 행동은 어느 때던 바로 “반칙패” 를 받게 된다.

선수가 경미한 위반을 반복해 3번째 “지도” 를 받을 때 주심은 다른 심판들과 협의를 한 후에 그 선수에게 “반칙패” 를 선언해야 한다. 3번째 “지도” 는 “지도” 라 선언하지 않고 직접적으로 “반칙패” 라고 선언을 해야 한다. 경기는 제13조에 따라 종료된다.

## 제 19 조 - 부전승과 기권승

“부전승” 의 결정은 30초 규정에 따라 상대가 나오지 않는 선수에게 주어져야 한다.

경기의 몰수: 만약 한 선수가 정시에 준비되고 경기위원회 구성원들이 다른 상대가 나타나지 않은 것을 알았을 때 그들은 불참한 선수의 마지막 호출이라는 뜻으로 1분 간격으로 3번의 호명을 한다. 주심은 그리고 나서 준비된 선수를 경기장 안전지대에 대기하도록 부른다. 전광판은 30초의 카운트다운을 시작한다. 만약 30초가 지나서 상대가 아직도 매트에 나타나지 않으면 주심은 선수를 경기장 내로 부른 후에 부전승으로 승자선언을 한다.

주심은 “부전승” 을 선언하기 전에 그들이 경기위원회 구성원들로부터 위임받은 것을 확인해야 한다. “기권승” 의 결정은 경기 중에 어떠한 이유에서 경기를 기권하는 선수의 상대에게 주어진다.

위생, 머리, 머리카버 규정(8.5 Entry of Field of Play참조) 등의 것을 준수할 의사가 없는 선수는 대회가 아직 시작하지 않은 경우, 또는 이미 시작된 경우, 상대 선수는 “부전승” 에 의해 또는 “기권승” 에 의해 승자가 된다.

소프트 콘택트렌즈: 경기 중에 한 선수가 그의 콘택트렌즈를 분실하고 즉각적으로 착용할 수 없을 때, 그리고 만약 그가 주심에게 그는 콘택트렌즈가 없이는 경기를 할 수 없다고 통지 하였을 때 주심은 테이블의 부심과 심판위원회 구성원들과 상의 후에 반대쪽 선수에게 “기권승” 을 선언해야 한다.

## 제 20 조 - 부상, 질병 또는 사고

경기 중에 부상, 질병 또는 사고로 인해 한 선수가 경기를 계속 할 수 없을 때 경기의 결정은 아래의 항목에 따라 주심과 다른 심판들과의 협의 후 결정하여야 한다.

### 1. 부상

- 1) 부상의 원인이 부상당한 선수 때문이라면, 부상당한 선수는 경기에서 패한다.
- 2) 부상의 원인이 상대에 의한 부상이라면 부상을 입힌 선수가 경기에서 패한다.
- 3) 어떤 선수가 부상의 원인이 되었는지 판단할 수 없는 경우에는 경기를 지속 할 수 없는 선수가 패한다.
- 4) 옆 경기장에서 열리는 또 다른 경기의 선수들에 의해 부상을 입은 경우, 부상 선수는 심판에게 의사 진료를 요청할 권리가 있고 필요하면 치료를 받을 수 있다.
- 5) 외부 물체(예: 전광판 또는 광고보드, 사진기 카메라)에 의해 부상을 입은 경우, 부상

선수는 심판에게 의사 진료를 요청할 권리가 있고 필요하면 치료를 받을 수 있으며 경기를 계속할 수 있다.

## 2. 사고

외부의 영향으로 사고가 발생한 경우[불가항력] 심판위원회와의 협의 후 경기를 취소 및 연기 되어야 한다. 이러한 경우 “불가항력”은 경기위원회와 또는 심판위원회 위원들이 최종 결정을 내린다.

## 의료검진

1. 주심은 머리나 등[척추]에 심각한 충격을 받은 선수를 검진하기 위해, 또는 중대하고 심각한 부상이 있다고 확신이 드는 사유가 있을 경우에는 경기장 안이라도 검진을 위해 의사를 불러야 한다. 어느 경우나, 의사는 짧은 시간동안 선수를 검진하고 선수가 계속 할 수 있는 지 없는지 여부를 주심에게 알려야 한다.  
일반적으로 경기장에는 각 선수 당 1명의 의사만이 허락된다. 의사가 조력을 해야 할 때에는 반드시 주심에게 먼저 알려야 한다. 코치는 경기장 위에 올라올 수 없다. 주심은 규정 내에서 의사에 의학적인 조력을 받는 준비를 확실히 하기 위해 부상당한 선수 가까이 접근 하여야 한다.

주심은 어떤 결정에 대해 의논할 필요가 있을 경우 부심과 상의할 수 있다. 만약 의사가 선수를 검진 한 후에 선수가 경기를 지속할 수 없다고 하면 주심은 경기를 종료하고 상대에게 “기권승”을 선언해야 한다.

2. 심판들이 경기가 지속될 수 없다는 의견을 가지는 경우 주심은 경기를 종료시키고 규정에 입각해 결과를 지시해야 한다.

## 출혈을 동반하는 부상

- 출혈부상이 발생 했을 때 선수가 지혈하기 위한 도움을 위해 의사가 있는 의무석으로 부심과 함께 이동해야 한다.

1. 경기 중 출혈을 동반하는 부상을 당하는 경우, 2번까지 경기장 내 의사의 치료를 받을 수 있다.

[만약 출혈이 멈추지 않아 세 번째 치료가 요구되는 경우에 심판은 상대 선수에게 기권승을 선언한다.]

단, 의무와 현장에서 논의를 통해 2번 이상의 치료를 허락할 수 있다. 이 경우에도 출혈이 멈추지 않는다면 의사는 해당 경기의 주심에게 상대 선수의 “기권승”을 선언하도록 심판 [주심,부심]에게 지시할 수 있다.

## 손가락/발가락의 탈구

선수들의 관절 보호를 위해, 특히 자가 치료 경험이 부족한 선수들을 위해 경기 중 의료진의 도움을 요청할 수 있으며, 의료진의 도움으로 어긋난 관절을 바로 잡고 테이핑 등의 치료를 받을 수 있다.

## 의학적 도움

### 1. 경미한 부상

손톱이 부러진 경우에는 의사가 손톱을 깎는 것을 도와주는 것이 허락된다. 의사는 또한 음낭부상의 조정 또한 도울 수 있다.

### 2. 출혈부상

출혈이 발생할 때는 언제나 안전을 위한 조치로 접착테이프, 붕대, 등 의사의 도움을 받아 언제나 반드시 완벽하게 지혈해야 한다. [혈액응고제, 지혈제 제품 등을 사용하는 것은 가능하다.]

#### - 토하는 경우

선수에 의한 어떠한 형태의 토하는 것은 상대에게 “기권승”의 결과를 초래한다.

한 선수가 고의적인 행동을 통하여 상대에게 부상을 유발하는 경우에는 상대에게 부상을 입힌 선수에게 주어지는 벌칙은 반드시 직접적인 반칙패 이어야 하며 별도로 경기위원회에 의해 징계활동이 있을 것이다.

의사가 선수 한 명의 건강이 심각하게 위험한 것을 명백히 인지한 경우 [특히 조르기] 그는 주심을 불러 즉각 경기를 멈추게 하는 책임이 있다. 주심은 의사를 도와주기 위한 필요한 조치를 해야 한다. 이러한 관여는 그의 선수에 대한 경기의 패배를 의미하며 반드시 극단의 경우에만 취해야 한다. 만약 선수가 조르기 중에 의식을 잃는다면 그들은 더 이상 경기를 지속할 수 없다.

공식적인 팀 닥터는 의학학위를 가지고 있어야 하며 반드시 시합 전 사전 등록을 해야 한다. 그는 지정된 장소에 앉도록 허용된 유일한 사람이고 반드시 신원을 알아 보이게 해야 한다. 예: 완장 또는 조끼 착용

그들의 팀을 위해 의사를 인가할 때, 국가[연맹]에서 그들이 파견한 의사의 행동에 대한 책임을 져야 한다. 의사들은 규정에 대해 숙지와 해석을 하고 있어야 한다.

부상 선수가 경기장에서 장기간 치료를 받아야 할 경우, 주심은 부상을 당하지 않은 상대 선수를 승자로 선언하고 나서 경기장을 나 올수 있다.

주심은 부상당한 선수가 안전하게 경기장 밖으로 나갈 수 있을 때 까지 지켜보아야 한다.

꼭 필요하다면, 의료팀은 스크린을 쳐서 관중이 보지 않도록 차단한다.

부상당한 선수의 치료가 옆 경기장의 안전구역으로 확대될 경우, 경기위원장은 영향을 받은 경기장의 모든 대회를 계속 하는 것이 안전할 때 까지 중단시켜야 한다.

## 제 21 조 - 규정에 포함되지 않는 상황

이러한 규정에 포함되지 않는 어떠한 상황이 발생할 경우, 경기위원회 및 심판위원회, 협의 후에 주심에 의해 결정이 주어지는 것으로 처리 되어야 한다.

## 부록

### 심판국제용어

·Yuko[유코] : 유효

·Osae-komi[오사에코미] : 누르기

·Toketa[도케타] : 누르기 풀려

·Hajime[하지메] : 시작

·Mate[마테] : 그쳐

·Soremade[소래마테] : 거기까지

·Ippon[잇폰] : 한판

·Waza-ari[와자-아리] : 절반

·Waza-ari Awasete Ippon[와자-아리 아와세테 잇폰] : 절반 합해서 한판

·Sono-mama[소노마마] : 그대로

·Yoshi[요시] : 계속

·Shido[시도] : 지도

·Hansoku-make[한소쿠마케] : 반칙패

·Hiki-wake[히키와케] : 비김

·Hantei[한테이] : 판정

·Sogo-gachi[소고가치] : 종합승

·Kiken-gachi[기켄가치] : 기권승

·Fusen-gachi[푸센가치] : 부전승

·Yusei-gachi[유세이가치] : 우세승

·Kumi-kata[켄카요츠] : 맞잡기

·Ai-yotsu[아이요츠] : 같은쪽 상

·Kenka-yotsu[켄카 요츠] : 반대쪽 상대잡기

·Tori[토리] : 잡기

·Uke[우케] : 받기

·Tokui-waza[토쿠이와자] : 특기기술

·Ukemi[우케미] : 낙법

·Uchi-kimi[우찌코미] : 부딪치기

·Randori[란토리] : 자유연습

·Nage-komi[나게코미] :메치기[던지기] 연습

·Nage-no-kata[나게노카타] : 메치기 본

·Katame-no-kata[카타메노카다] : 굳히기 본

·Ju-no-kata[쥬노카다] : 부드러운 본

·Osaekomi-waza[오사에코미와자] : 누르기 기술

·Sgime-waza[시메와자] : 조르기 기술

·Kansetsu-waza[칸세쯔와자] : 꺾기 기술

·Judojou[쥬도조] : 유도장

·Judogi[쥬도기] : 유도복

·Jonai[죤나이] : 장내

·Jogai[죤가이] : 장외



# IJF 심판규정 요점

## 1. 잡기 (Kumikata)

- ① 만약 선수가 정상 또는 표준 맞잡기를 하지 않았을 경우, 선수는 3~5초 이내에 공격을 해야 한다. 그래도 만약 선수가 비정상적인 맞잡기를 계속 할 때는 3~5초에서 3초로 시간이 줄어들고, 즉시 '지도' 벌칙을 준다.  
[2014.01.01] 비정상적인 맞잡기(외깃 잡기, 반대쪽 깃 잡기 등) 이후에 즉각적인 공격이 이루어지지 않을 경우에는 즉시 '지도' 벌칙을 준다.
- ② 등의 중앙선을 가로 질러서 잡는 것은 정상적 잡기 가 아니다. 기본 맞잡기 는 왼쪽 손으로 상대방의 우측 소매 깃 가슴 부위, 오른쪽 어깨 상단 또는 등쪽을 잡거나 오른손으로 상대방의 좌측 소매 깃 가슴 부위, 왼쪽 위 어깨 아니면 등쪽 벨트 위를 잡는 것이다.
- ③ 만약 선수가 상대방이 깃을 잡는 것을 막기 위해 자신의 옷깃을 잡거나 자신의 옷깃을 의도적으로 멀리 당기는 행동을 한다면 해당 선수에게 '지도' 벌칙을 준다.
- ④ 공격할 의도가 없으면서도 상대방의 다리 사이에 한 쪽 발을 거는 행위는 기본 맞잡기 에 해당되지 않는다.
- ⑤ 선 기술(Tachi-waza)에서 권총잡기 식으로 소매 밑을 잡는 것과 소매를 교차 잡을 경우에 '지도' 벌칙이 주어진다.

## 2. 다이빙 (Diving)

- ① 소매 들어 허리채기(Sode-tsurikomi-goshi)등과 같은 기술에 의해 다이빙을 한 상황에서 비록 공격 받는 선수가 정확히 떨어지거나 또는 공격자의 머리가 매트에 닿았든 닿지 않았든 관계없이 이러한 모든 상황에서는 반칙패(Hansoku-make) 벌칙을 엄격히 주어야 한다.
- ② 선 자세이거나 또는 무릎을 구부린 자세에 관계없이, 어깨로 메치기(Kata-guruma) 자세에서 뒤쪽으로 던지면 반칙 패(Hansoku-make)가 주어진다.

## 3. 의사의 진찰 (Medical Treatment contents)

- ① 주심은 심각한 부상을 야기할 수 있는 머리, 등(척추) 부위와 기타 치명적인 부상이라고 판단되는 어떠한 경우이라도 의사를 불러 경기장내에서 진찰을 하게 할 수 있다. 이와 같은 경우 의사는 가능하면 짧은 시간 내에 선수를 진찰하고 해당 선수가 경기를 계속 할 수 있는 상태인지 아닌지를 주심에게 알려야 한다. 만약 선수가 경기를 계속 할 수 없는 상태라고 판단될 경우 주심은 '부상으로 인한 기권패' 로 인정하여 경기를 종료 시킬 수 있다.
- ② 선수는 주심에게 의사의 진찰을 요구 할 수 있으나, 이 경우 해당 선수는 '기권패' 로 선언되어 종료된다.
- ③ 선수에게 출혈이 있을 경우에는 언제든지 시합을 중지시키고 접착성이 있는 의료용 테이프(밴드), 붕대, 지혈제를 이용하여 치료해야 한다. 출혈이 되는 상태에서 경기를 속행해서는 안 된다.
- ④ 동일 부위에서의 출혈로 의사의 진찰이 2회 있을 경우, 3회째에도 같은 부위에서 출혈이 지속된다면 주심은 경기를 중지시키고 해당선수의 '기권패' 를 선언한다.
- ⑤ 손가락이 탈골 되었을 경우, 2회까지는 선수 스스로 집골 할 수 있도록 허락되며, 3회째 동일한 부상이 재발 되었을 경우에는 '기권패' 를 선언하여 경기를 종료한다.
- ⑥ 타박상으로 인한 부상일 경우, 주심은 3~4초 후에 경기가 속행되도록 선수를 독려해야 한다.

## 4. 머리 고쳐 묶기 (Retying Hair)

선수가 머리를 고쳐 묶을 수 있는 기회는 1회에 한하여 허용하되 다시 머리를 묶어야 할 경우 '지도' 벌칙이 주어진다. 이는 머리를 메거나 고쳐 묶기 위해 그쳐를 선언했거나, 그쳐 상황에서 머리를 묶느라고 시간이 지체될 때에 해당된다. 그러나 다른 이유로 인한 그쳐 상황에서 머리를 묶는 것은 벌칙으로 인정되지 않는다.

## 5. 불분명한 득점 상황 (Difficult Scoring)

- 어떤 선수가 득점을 했는지 판단하기 어려운 몇몇 상황에서 주심은 점수를 준 선수의 시작위치 표시(백색/청색)를 가리킨다

## 6. 반칙의 두 종류 (Penalties in two big group)

- ① 반칙은 '경미한 반칙(지도)' 과 '중대한 반칙(반칙패)' 의 두 가지로 구분한다.
- ② 경미한 반칙은 기술적, 전술적 과실이 있을 경우 주어진다.
- ③ 중대한 반칙은 유도 정신에 위배되거나 이에 반하는 행위를 한 선수에게 주어진다.
- ④ 지도는 누적된다

지도가 누적될 때마다 득점 판은 아래와 같이 표시된다. Repeated 'Shido' at the scoreboard would become :	
지도 2 2shido	지도 3 3shido = Hansokumake

## 7. 점수의 이해 (Appreciation of scores)

선수가 등, 옆쪽, 엉덩이, 등으로 떨어질 때 잠시 멈치하면, 던진 선수는 한 단계 아래의 점수를 받는다. 이 원칙은 배대 뒤치기(Tomoe-nage)에서 잠시 주춤했을 때에도 마찬가지로 적용된다. 이와 같은 상황이 있을 시 최대로 득점 가능한 점수는 절반 이다.

## 8. 안다리 교아 넘기기(Kawazu-Gake)

한쪽 다리로 상대의 한쪽 다리를 감아 교은 상태에서 몸을 틀며 들어 매질 경우 '반칙패' 가 주어진다. 두 선수가 서로 마주보고 있는 상태에서 다리를 교아 안다리후리기, 발다리후리기, 허벅다리걸기 기술을 시도하는 것은 허용된다.

## 9. 골든 스코어 규정 (Golden Score)

- ① 양 선수가 동일한 득점을 얻었거나, 득점 없이 경기가 종료되었을 경우에는 '골든 스코어' 경기를 실시토록 한다.
- ② 주심은 '거기까지' 를 선언하고 전광판의 득점 상황을 확인한 후 휴식시간 없이 바로 '시작' 을 선언하여 경기를 재개한다. 이때, 본 경기에서 얻은 득점은 초기화하지 않고 승계하여 골든스코어 경기 전광판에 유지시킨다.
- ③ 두 선수 중 한 선수가 '지도' 이상의 득점 또는 반칙을 얻었을 경우 경기는 종료된다.
- ④ 굶이기가 의 경우 '누르기' 가 선언되어 한 선수가 누르기 공격을 하고 있다면 경기는 '누르기' 가 풀리거나 20초 [한편가 될 때까지 계속 진행 할 수있다. 그렇지만 한 선수가 '조르기' 공격을 시도하고, 상대선수가 '항복' 의사를 표현 하거나 의식을 잃을 경우에 주심은 심판규정에 의거하여 '조르기' 를 인정한다.
- ⑤ 골든 스코어 경기는 각 경기시 단 한번만 적용되어 실시 할 수 있다.

## 10. 복장(유도복)

심판은 경기에 참가하는 선수의 유도복이 규정에 맞지 않는다고 의심되는 경우 측정기를 통하여 확인할 수 있다. 만약 착용하고 있는 유도복이 규정에 맞지 않을 경우 심판회의를 통하여 반칙패를 선언한다. [국내대회의 경우에 공인도복 이외의 도복이나 띠 포함, 규정에 맞지 않는 도복을 착용 후 시합에 임하였을 경우에는 반칙패로 인정한다.]

여자선수는 유도복 상의 안에 다음과 같은 조건을 충족하는 속옷을 상의 안쪽에 입어야 한다.

- [1] 흰색 또는 가까운 흰색의 바지 아래로 집어넣기에 충분할 정도 길이의 튼튼한 반소매T-셔츠
- [2] 흰색 또는 가까운 흰색의 반소매 레오타드(에어로빅 패 입는 옷)

## 11. 위생상태

- ① 도복은 깨끗하고 불쾌한 냄새가 나지 않아야 하며, 잘 건조되어 있어야 한다.
- ② 손톱과 발톱은 짧게 깎아야 한다.
- ③ 선수의 위생상태는 청결해야 한다.
- ④ 선수의 머리가 긴 경우, 상대 선수의 불편을 방지하기 위해 머리를 묶어야 한다.

## 12. 주심의 위치와 역할

- 주심은 원칙적으로 경기장내에 머물면서 경기의 모든 진행과 판정을 주관 집행한다.
- 주심은 자신의 판정이 정확히 계시되고 있는지 확인하여야 한다.
- 주심은 정확한 득점을 선언하기 위하여 선수들이 기술을 시도하는 정확한 자리에 위치 해야 한다.  
또한, 득점을 선언하는 동안에도 계속 진행되는 선수의 움직임을 시야에서 놓치지 않도록 해야 한다.
- 굳히기 진행 중에, 선수가 모두 경기장 밖을 향하고 있을 때에는 주심은 안전지대에서 그들의 경기를 살필 수 있다.

## 13. 수신호

### 1. 주심(The Referee)

- 주심은 다음의 선언을 할 때에 해당 수신호를 한다.
- 누르기: 선수들을 바라보며 그들을 향해서 몸을 굽힌 상태에서 팔을 내 뻗는다.
- 누르기 풀러: 한 팔을 정면으로 치켜 올리고 오른쪽에서 왼쪽으로 두 세 번 빨리 흔든다.
- 그쳐: 한 손을 어깨높이로 올려서 손가락을 모아 위로 세우고 손바닥은 계시석 또는 정면을 향하게 한다.
- 그대로: 몸을 앞으로 굽히고 손바닥으로 양 선수의 몸을 가볍게 누른다.
- 계속: 손바닥으로 양 선수의 몸을 가볍게 눌렀다 땀다.
- 선수의 흠어진 도복을 고쳐 입도록 지시할 때: 손바닥을 안쪽으로 하여 양손을 허리 높이로 올려서 원손을 오른쪽으로 교차 시킨다.
- 의사를 부를 때: 의료진을 향해 의료진 테이블 방향에서 부상 선수 쪽으로 손을 펼쳐 흔든다.
- 반칙을 줄 때(지도, 반칙패): 한 손을 들어 두 번째 손가락으로 반칙을 범한 선수를 지목한다.
- 적극적인 공격의사가 없다고 지적할 때: 두 팔을 가슴높이로 올려 전진동작으로 돌린다.
- 위장 공격 시: 주먹을 쥐고 양팔을 앞으로 내민 다음 아래로 움직인다.
- 양 선수 모두에게 벌칙을 줄 경우, 오른쪽 집게 손가락으로 오른쪽 선수를, 왼쪽 집게 손가락으로 왼쪽 선수를 각각 지목하여 수신호를 하여야 한다.
- 정정 선언은 취소 수신호를 하고 나서 즉시 하여야 한다.
- 주심이 득점을 취소할 때에는 아무런 선언도 하지 않는다.
- 모든 수신호는 최소한 3~5초 동안 유지하여야 한다.

## 14. 경기종료

주심은 필요하다면 판정하기 전에 선수의 복장을 고쳐 입도록 지시할 수 있다.

## 15. 한판

### [동시에 이루어진 기술]

- 양 선수가 서로 동시에 공격을 시도하여 함께 매트에 넘어져 동등한 결과가 나타났을 때에 주심의 생각이 어느 선수의 공격이 지배적이었다고 판단되지 않았을 때에는 아무런 득점으로도 인정하지 않는다.

- 굳히기가 진행되고 있는 과정에서 주심이 잘못 판단하여 “한판”을 선언해서 양 선수가 서로 떨어졌을 때에 어느 한 선수에게 불이익이 있다고 인정되면 주심은 양 선수를 “한판” 선언했을 당시의 원자세로 가능한 한 복귀 시켜서 경기를 다시 진행한다.
- 만약 한 선수가 매치기를 당해 매트에 넘어가면서 “한판”이 되지 않으려고 의식적으로 “브릿지” (머리와 발꿈치만 매트에 닿는 자세) 형태를 취하였을 경우, 이때에는 “한판”의 기준에 못 미친다 하더라도 “한판” 선언을 한다.

## 16. 금지행위와 반칙

- 주심이 반칙을 선언할 때에는 반드시 위반행위를 간단한 동작으로 보여주면서 처벌의 이유를 선수가 알 수 있도록 하여야 한다.
- 경기 중에 범한 금지사항의 위반행위는 주심이 “거기까지”를 선언한 후에라도 처벌을 할 수 있다.
- 특히 예외적인 상황에서는 경기종료 신호 이후에 범한 중대한 위반행위에 대해서도 만약 승자 지시를 하지 않았다면 처벌할 수도 있다.

### [지도 SHIDO(Slight Infringements Group)]

- [1] 경기를 고의적으로 지연시킬 목적으로 상대를 잡지 않고 피하는 행위
- [2] 선 자세에서 극단적인 방어자세를 취하는 행위 [일반적으로 5초 이상]
- [3] 상대를 매칠 의사가 명백히 없으면서도 공격하는 인상을 주기 위한 행동 [위장공격].
- [4] 선 자세에서 방어를 목적으로 상대의 한쪽 또는 양쪽 소매 끝을 계속 잡고 있는 행위 [일반적으로 5초 이상]
- [5] 선 자세에서 경기동작을 방해하기 위해서 상대의 한 손 또는 양손을 깍지 끼고 있는 행위 [일반적으로 5초 이상]
- [6] 주심의 허락 없이 고의적으로 자신의 유도복을 흐트러뜨리거나 도복 띠를 풀었다 매었다 하는 행위
- [7] 굳히기를 하는척하며 고의로 상대를 끌어 당겨 눕는 행위
- [8] 상대의 소매 끝이나 바지 끝에 손가락을 넣거나 소매 끝을 조이면서 잡는 행위
- [9] 선 자세에서 공격하지 않으면서 정상적으로 잡지 않는 행위.
- [10] 선 자세에서 잡기 전이나 잡기를 행한 후에 어떠한 공격도 하지 않는 행위[부착: 공격하지 않는 행위 참조]
- [11] 상대의 소매 끝을 엄지와 손가락으로 잡는 행위 [피스를 그립]
- [12] 상대의 소매 끝을 안으로 접어 잡는 행위 [포켓 그립]
- [13] 상대 신체의 일부분을 띠 끝이나 도복 상의 끝으로 감는 행위
- [14] 자신이나 상대방의 유도복을 입으로 무는 행위
- [15] 상대의 얼굴에 손이나 팔 또는 발이나 다리를 직접 대는 행위
- [16] 상대의 띠나 목깃, 앞 깃 혹은 벨트에 발이나 다리를 거는 행위
- [17] 상의 아래 깃이나 띠 또는 손가락을 사용하여 조르기를 하는 행위
- [18] 상대의 허리나 목 또는 머리를 양다리로 껴서 가위조르기를 하는 경우
- [19] 잡고 있는 상대방으로부터 벗어나기 위해 무릎이나 발로 상대의 손이나 팔을 치는 행위
- [20] 잡고 있는 상대의 손을 떼려고 손가락을 뒤로 꺾어 제치는 행위
- [21] 한 손 또는 양 손으로 상대의 허리 아래부분, 즉 한 발이나 양 발 또는 다리를 잡거나 바지를 잡는 행위
- [22] 상기 32항 이외의 어떠한 경우에도 띠 아래를 잡는 행위

### [반칙패 HANSOKU-MAKE(Grave Infringements Group)]

- [21] 상대방과 얼굴방향을 같이하고 서서 한 다리로 상대의 한 다리를 감아 꼬아서 뒤로 넘기면서 그의 몸 위에 함께 넘어지는 행위 [안다리교아넘기: Kawazu-gake]
- [22] 팔꿈치 이외의 다른 신체 부위를 꺾는 행위
- [23] 매트에 등을 대고 있는 상대를 끌어 올렸다가 다시 내려 찌는 행위
- [24] 허리후리기 등의 기술을 가하고 있는 상대의 버티고 있는 다리를 안쪽에서 후리는 행위
- [25] 주심의 지시에 불복 하는 경우
- [26] 경기 중 불필요한 말이나 행동으로 상대나 심판의 인격을 손상시키는 행위
- [27] 상대에게 위해를 미치는 동작이나, 목, 척추를 상하게 할 수 있는 동작, 그리고 유도 정신에 위배되는 행위

- [28] 겨드랑이대팔꿇기(WAKI-GATAME) 또는 이와 비슷한 기술을 걸거나 시도하면서 매트에 직접 떨어지는 행위
- [29] 허벅다리걸기, 허리후리기 등과 같은 기술을 걸거나 시도할 때에 몸을 앞이나 아래로 숙이면서 머리를 먼저 매트에 박는 행위(Diving)
- [30] 상대가 등 위에서 꺼안았거나 제어하고 있을 때 고의로 뒤로 넘어지는 행위
- [31] 딱딱한 물건 또는 반지 등 금속물질(천이나 테이프로 감는 것을 막론하고)을 지니고 있는 경우
- [32] 유도 정신에 위배되는 행위

- 양선수가 동시에 규정을 어겼을 경우, 벌칙은 위반의 우선순위와 심각한 정도에 따라 적용되어야 한다
- “정상적인 잡기”는 오른손으로 상대방 도복의 상의 왼쪽 소매, 깃, 가슴부분, 어깨 위쪽이나 등을 잡고,
- 왼손으로는 상대방 도복의 오른쪽 소매, 깃, 가슴부분을 잡되 항상 벨트 위를 잡아야 한다.
- 만약 선수가 비정상적인 잡기를 계속하여 시간을 끈다면 “직접적인 반칙”에 해당하는 “지도”를 줄 수 있다.
- 공격하지 않는 행위 : 두 선수 혹은 어느 한 선수가 약 25초간 아무런 공격을 하지 않을 때는 공격할 의사가 없는 것으로 간주할 수 있다.
- 만일 주심이 선수가 완전한 공격의 기회를 찾기 위하여 공격을 멈추고 있다고 판단되면, 비록 공격이 없었더라도 이를 공격할 의사가 없는 것으로 간주하여 무조건 벌칙을 주어서는 안 된다.

#### [의료 검진 (Medical Examinations)]

- (1) 선수가 머리카락이나 척추 부분에 심각한 부상을 입었을 경우 의사가 검진하도록 하거나, 심각한 부상이라고 여겨지는 경우에 검진하도록 한다. 두 가지 경우에서 의사는 가능한 빨리 검진하고 선수가 경기를 계속할 수 있는지 없는지를 알려준다.
- (2) 선수는 주심에게 의사를 불러달라고 요청할 수 있다. 하지만 이러한 경우에는 상대방 선수에게 기권승이 선언된다.

#### [의료 보조]

- 경미한 부상(In a minor injury) :  
손톱이 부러졌을 경우 의사는 손톱을 자르도록 도움을 줄 수 있다.  
또한, 의사는 급소(낭심) 부상 치료에 도움을 줄 수 있다
- 출혈 부상(In a bleeding injuries) :  
안전을 위하여 출혈이 있을 경우 언제나 의사의 도움을 받아 테이프(밴드), 반창고 또는 지혈용 솜으로 막을 수 있으며, 지혈제 또는 고체크림 제품도 허용된다.  
선수의 진찰을 위해 호출되었을 경우, 의료진은 가능한 빨리 조치를 취한다.

#### [구토를 할 경우(Types of Vomiting)]

어떠한 경우에라도 선수가 구토를 할 경우 상대방 선수에게 기권승이 주어진다.



2023 전국 심판 및 지도자 강습회 (2.9~10일/용인대학교)

(강의)

부동산 투자를 활용한 재테크 교육

강사

윤 준 교수

1. 개요 및 추진현황

## 도시기본계획의 성격 및 역할

### 성격

- **법정계획** : 국토의계획및이용에관한법률 제18조
- **장기계획** : 20년을 내다보는 미래상 및 기본골격
- **종합계획** : 물리적 골격계획 + 사회경제부문 계획
- **과정계획** : 5년마다 수정보완

### 역할

- 서울의 공간적 미래상 정립
- 도시발전의 정책기본방향 및 의사결정 지침
- 중앙정부 승인 및 법적 판단 준거

## 서울 대도시권 공간구조 구상

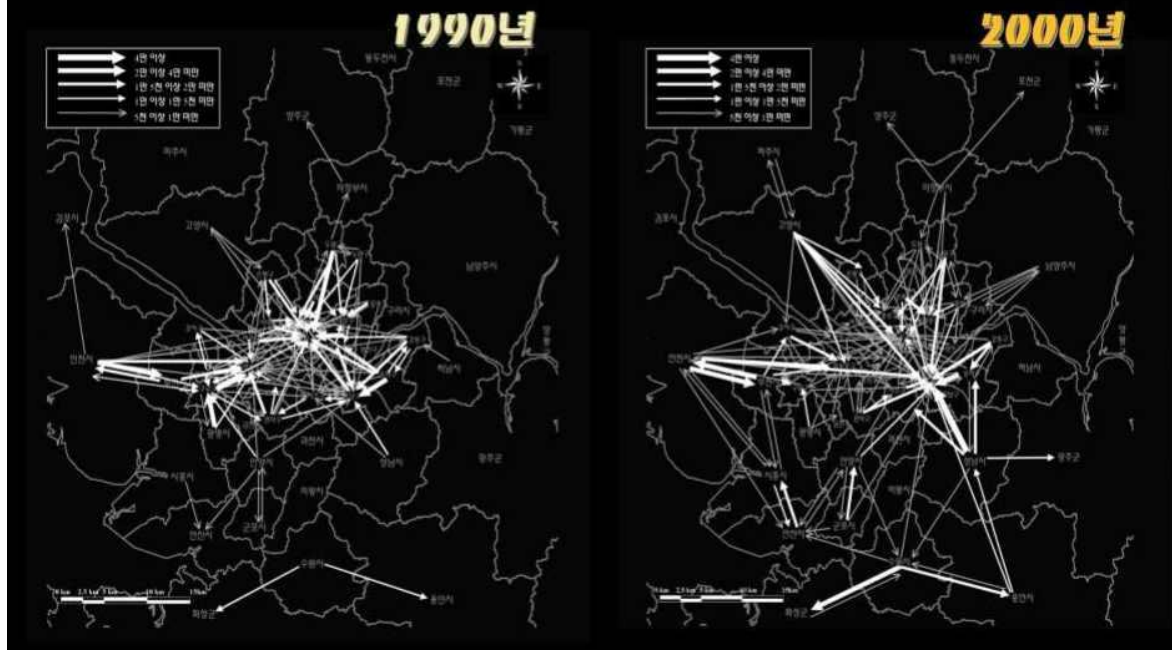


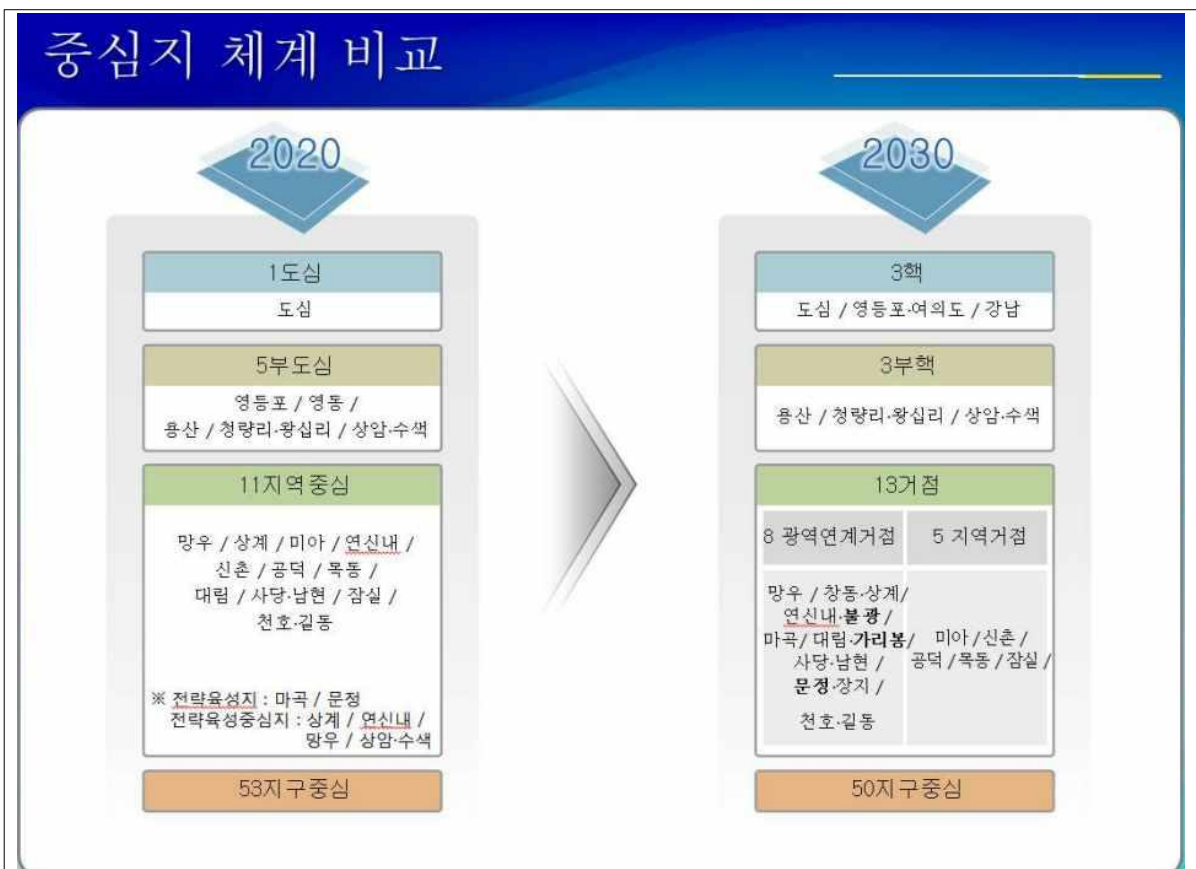
## 2020 서울 공간구조 구상도

1도심, 5부도심, 11지역중심  
4대생활권, 9중생활권



## 수도권 통근통행패턴







## 권역생활권계획

### 5개 권역별로 주민들의 삶과 밀접한 7개 분야의 이슈를 종합

35핵심이슈 | 111목표 | 263세부전략 수립



여러 개 자치구에 걸쳐있는  
이슈와 과제 해결을 위한  
종합 가이드라인

#### 권역생활권계획

이슈도출·미래상·목표  
구체적발전전략제시

##### 7개 분야 (이슈)

- 도시공간
- 산업·일자리
- 주거(경비)
- 교통
- 환경·안전
- 역사·문화·관광
- 복지·교육

### 미래 서울의 신성장을 선도하고 삶의 질이 업그레이드 되는 서남권

※ 출처: 서남권 권역생활권계획



동북권역

서북권역

도심권역

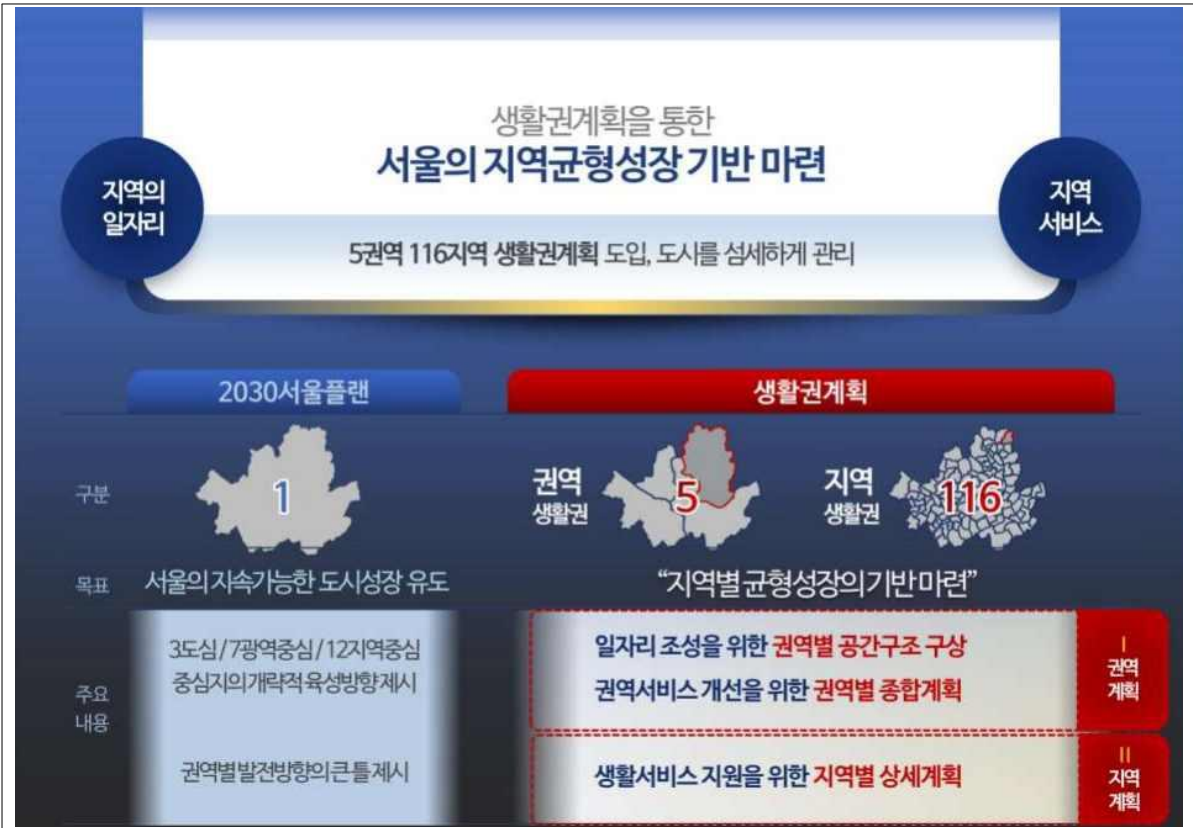
동남권역

## 생활중심지(지구중심) 설정

### 균형발전 촉진을 위해 생활중심지 53개 설정

소외·낙후지역을 배려,  
자족성 강화 및 균형성장 견인







2023 전국 심판 및 지도자 강습회 (2.9~10일/용인대학교)

(강의)

스포츠인권 교육

강사

임다연 강사

# 스포츠와 인권

극동대학교  
임다연

“ 사람들은 왜 스포츠를 좋아하는 것일까? ”

기게스의반지

만약 여러분이 손가락에 끼면  
**투명인간이 되는 반지**를 갖게 되었다면,  
**당신은 무엇을 하겠습니까?**



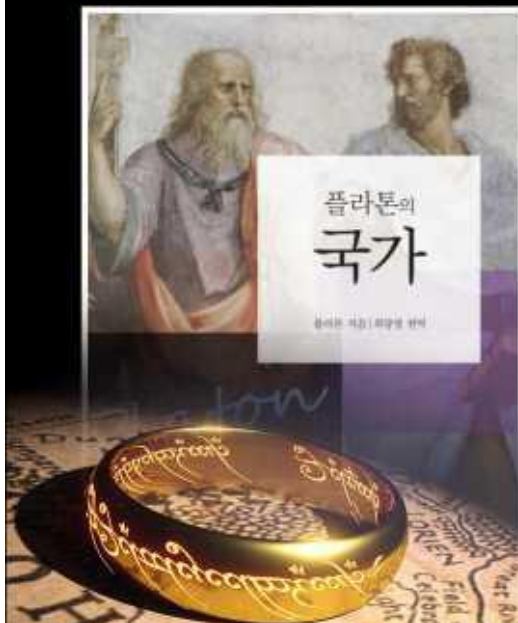
우리가  
**비도덕적이어도**  
**발각되거나**  
**처벌 받지 않는다면?**



# 당신은 좋은 사람입니까?



기게스의반지



글라우콘,  
“기게스의 반지를 끼고도  
도덕적으로 행동할 사람은  
아무도 없을 것이다”

플라톤의 “국가” 中





## 모럴 다이어트 (The Moral Diet)

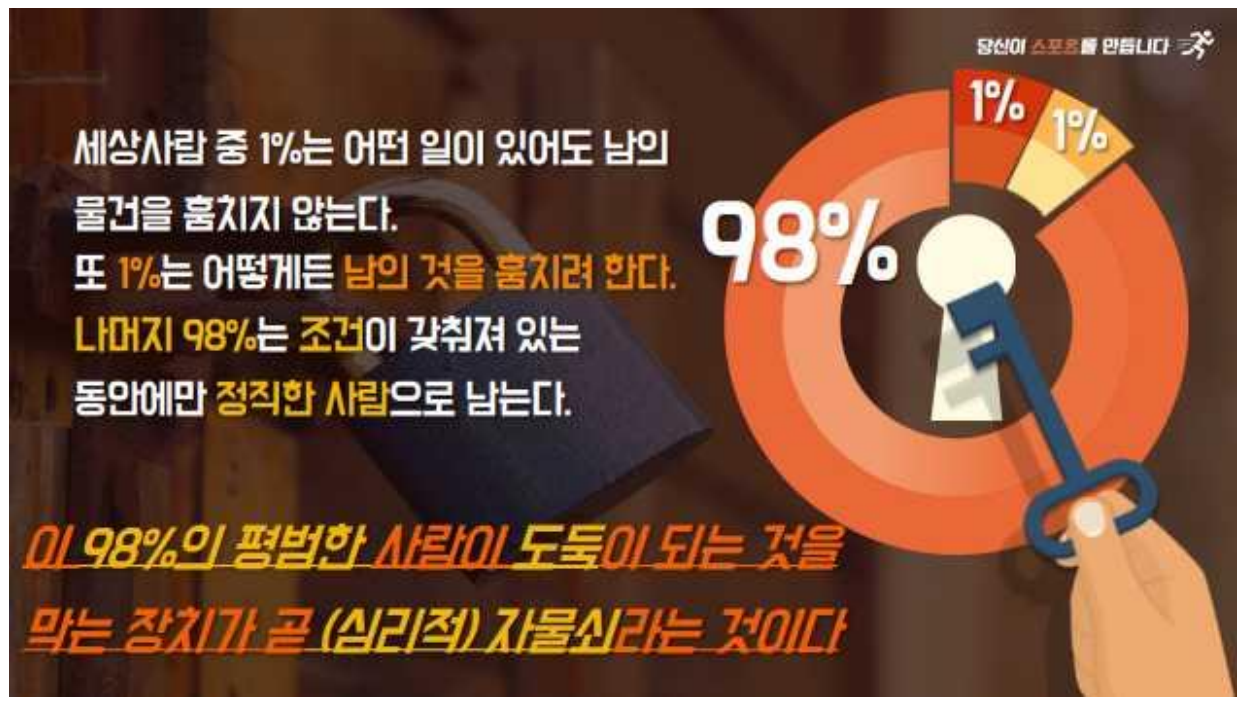
자기 자신의 도덕적인 이미지와  
이기적인 여러 욕망 사이의 균형

도덕적인 삶을 유지하는 것은 다이어트를 하는 것과 비슷

점심과 저녁에 샐러드만 먹었으므로 쿠키 몇 조각은 괜찮다

스스로 착한 사람이라는 생각이 들면  
아주 조금의 부정행위는 너그럽게 허용





당신이 스포츠를 만듭니다

대부분의 사람들은 "조건부 착한 사람"  
마음 속 기준이 필요

윤리와 스포츠윤리





# 윤리란?

- ✓ 어떤 선택이 옳은 것인가?
- ✓ 어떤 행위를 바람직한 행위라고 하는가?

이러한 **선택과 판단의 원리나 근거를 제시하는 것이 바로 윤리의 과제입니다.**



# 스포츠윤리란?

스포츠상황에서 어떤 행동이 옳으며  
어떤 목적이 좋은가를 결정할 수 있는  
근본 원리를 탐색하는 것이 스포츠윤리의 과제입니다.

**스포츠윤리가 왜 필요한 것일까?**

우리는 **살아가면서** 수많은 **선택과 결정**

어떤 선택이 바람직한가에 대한 신중한 고민



스포츠는  
여러분에게 **수많은 선택과 판단을 요구**

《당신이 스포츠를 만듭니다》



사소한 결과

엄청난 결과

자신이 평생 노력하여 쌓은 것들을  
**한 순간에 날려** 버리기도 한다

## 지금 나의 “윤리적” 선택



미래의 나에게  
“득”이 된다!



“고등학교 시절 재미로 불법도박 사이트 접속,  
과거 여자친구 폭행 . . .  
팬들 비난, 대표님 승선 탈락”

“과거 다운계약서 작성, 15년 전 위장전입,  
13년 전 소득세 탈루,  
3년 전 SNS에 남긴 글 논란 . . .  
도덕성 결함, 임용탈락 . . .”



“미투운동 . . .  
당신의 과거의 행동에 떨고있나 . . .”



'스포츠인권'하면 떠오르는 단어는 무엇인가요?

스포츠선수 및 지도자 500명



'인권'이란  
무엇일까?



당신은 **어떤 선택**을  
하시겠습니까?

MODERN  
PENTATHLON





미래의 나를 위한  
윤리적 선택과 결정에 있어

## 나침반의 역할



만약  
당신이라면?





사람들은 **왜** 스포츠에 열광하는 것일까?



스포츠는 **왜** 윤리적이어야 하는 것일까?

사람들이 **스포츠**를 좋아하는  
이유는 무엇일까?

**스포츠**가 우리 사회에  
존재하는 이유는 무엇일까?



## 인권인식이란?

인권에 관한 지식을 잘 알고 있는 것



인권에 관해 잘 알고, 느낄 수 있는 것



인권에 관해 잘 알고, 느낄 수 있고,  
실천할 수 있는 것



## 좋은 본보기가 되어줘야 한다!

진정한 스승은  
말로 가르치는 것이 아니라

진정한 스승은  
글로 가르치는 것이 아니라

진정한 스승은  
자신의 삶으로 가르치는 것이다.







2023 전국 심판 및 지도자 강습회 (2.9~10일/용인대학교)

(강의)

도핑방지 교육

강사

한국도핑방지위원회  
전문강사



## 선수라면?

KADA

로마에 가면 로마법을 따르라

규칙이 정해진 곳에 가면  
그곳의 규칙을 따라야 한다는 의미입니다.

선수는 따라야 하는 규칙이 있습니다.

「국민체육진흥법」 제35조의2에 따라 경기단체에 등록된  
선수는 모두 도핑검사 대상자입니다.

# 2021 한국도핑방지규정 주요 변경사항

## 1. 도핑방지규정 위반 항목 확대

- 기존 10개 → 11개 항목(추가: 제11호 제보 또는 보복 금지)

## 2. '경기기간 중' 정의 변경

- 경기기간 중: 선수가 참가하기로 예정된 경기의 전일 오후 11:59부터 해당 경기 및 그 경기와 관련된 시료채취절차가 끝나는 시점

## 3. 검사대상후보명부(TP) 신설

- 검사대상명부(RTP)에 포함되지 않은 최상위 수준 선수가 해당되며, **완화된 기준의 소재지정보를 제출할 의무가 있음**

## 4. 제재기준 변경 및 신설

- **가중처벌 제도를 도입하여 위반의 경중에 따라 최대 2년까지 자격정지 연장**
- 공모 또는 공모 시도의 최대 제재를 기존 4년에서 **영구자격정지로 상향**
- **남용약물(코카인, 헤로인, 엑스터시, 대마류)을 복용/사용하고 경기력과 무관할 시 3개월 자격정지 부과**  
\* 남용약물의 복용/사용은 법적인 제재 대상에 해당

## 5. 결과관리 합의 규정 신설

- 4년 이상 부과되는 자격정지의 경우, **위반자가 20일 내 결과조치를 인정하면, 최대 1년 감경 가능**
- 결과관리 과정에서 선수와 KADA, WADA 모두 합의할 경우, 청문없이 사건 종결

도핑 사실이 드러난 뒤, 지도자 A는 자신이 투여한 약물에는 전혀 금지약물 성분이 없다고 발뺌했다.

선수 B의 부모가 학교나 한국도핑방지위원회와 논의하려 할 때마다

**(말하면) A군의 야구인생이 끝난다.**

때문에 A군은 식약처, 한국도핑방지위원회 등의 조사에 협조해 감경받을 기회를 놓쳤다.

A군의 어머니는 다음과 같이 호소했다.

**어른들의 욕심으로 시작돼  
결국 아이들이 그 죄를 받는  
결과를 가져왔습니다.**

**코치 징역 10개월  
선수 자격정지 4년**

# 잘못된 지도자의 판단으로 지도자는 징역형 선수는 자격정지



☞ 나는 지도자로서 올바른 정보를 주고 있는가?

1. 도핑이란?

선수가 직접 처방 받으면 알 길이 없다?

학생들이 다이어트 등 말 안하고 먹는 약물도 많다?

지도자인 나도 도핑방지 정보를 잘 모르겠다?

제대로 된 정보를 어디서 어떻게 얻는지 모르겠다?

부모가 성장호르몬, 건강보조제 등 먹이는 경우도 많다?

선수와 지도자를 보호하기 위해  
**도핑방지에 대한 지도는  
기술 지도보다 더 중요합니다!**



## 도핑이란?

한국도핑방지규정 제13조 제1~11호 에서 규정된 하나 또는 그 이상의 도핑방지규정위반이 발생하는 것을 말하며, 대상은 선수, 지도자, 선수지원요원이 포함됩니다.

13.1 선수 시료 내 금지약물 검출

13.2 금지약물/방법 사용(시도)

13.3 도핑검사 회피, 거부, 실패

13.4 소재지정보 불이행  
(12개월 내 3번의 검사 및 제출불이행)

13.5 도핑관리 과정 부정행위(시도)

13.6 금지약물/금지방법 보유

13.7 금지약물/금지방법 부정거래(시도)

13.8 선수에게 금지약물/금지방법 투여(시도)

13.9 공모 (시도)  
(도핑방지규정위반 관련)

13.10 금지된 연루  
(도핑방지규정위반 관련자)

13.11 제보 방해 또는 보복

### 도핑방지규정위반



보유



투여 (시도)



사용 (시도), 공모,



시료제공 거부



금지약물 검출, 금지된 연루 등

제재가 확정되기 전까지  
'임시자격정지(선수활동정지)'  
부과 될 수 있음

도핑방지규정위반에 해당되면  
경기결과(기록, 상금, 메달 등)  
자동박탈 및 선수자격정지

### 제재결과

4년

~

영구자격정지

• 도핑방지규정 조항에 따라 적용

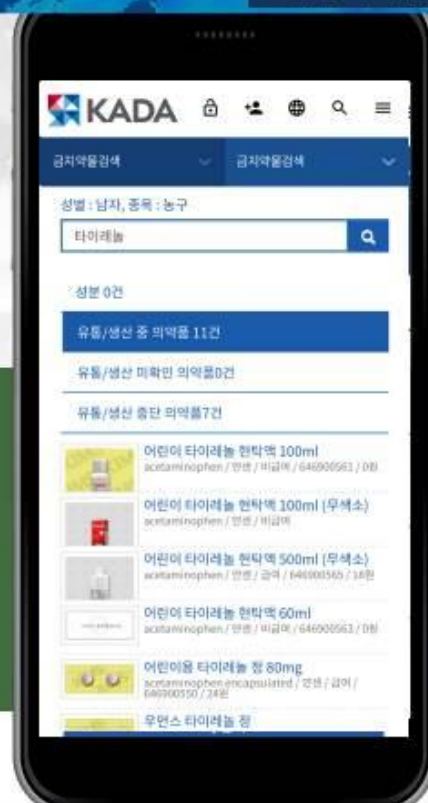
- 팀 닥터 또는 금지약물 전문가 조언 > 복용하는 모든 것에 대한 엄격한 선수 책임의 원칙 적용
- 다른 선수가 권유해도 주의! > 팀 동료, 다른 선수가 권유하더라도 전문적인 입증 및 전문가 확인 후 복용할 것
- 금지성분을 포함할 가능성이 있는 한약재 검색 방법 > [www.kada-ad.or.kr](http://www.kada-ad.or.kr) ▶ 알림/참여 ▶ 공지사항 '중요' 목록에서 한약재내용 참조
- 영양제, 보충제, 민간약 선택 시 주의! > 근육 성장, 지방 제거 효과 홍보 ▶ 주의!
- 성분표시도 안심하지 말자! > 'All Natural' 표기를 포함한 성분표시도 일단 의심 이 분야는 규제가 약하므로 조심 또 조심할 것

민간약, 영양보조제, 건강보조식품에서  
검출되는 성분에 대한 책임은 무조건 선수에게 있습니다.

신청이 필요한 약물은  
어떻게 알 수 있죠?

6

검색결과 확인





선수도 **질병**이나 **부상** 치료를 목적으로  
필요한 약물을  
사용할 권리가  
있다는 것을 알고 계신가요?

**TUE**  
치료목적사용면책

사전에 **신청**하세요!





**<승인 기준>**



해당 약물을 미사용 시  
선수건강에 문제가 발생하는 경우,  
다른 적절한 대체약물이 없거나,  
경기력 향상에 영향이 없는 경우





**전문가로 구성된 TUE 위원회에서 심사**  
(승인 or 불승인)

## 치료목적사용면책(TUE) 신청 방법과 기준



### 경기기간 중 금지약물

• 경기기간 중 **금지**

- ▶ 경기 참가 30일 이전 TUE 신청서 제출

### 상시 금지약물

• 경기기간 중 **금지** • 경기기간 외 **금지**

- ▶ 사용이 필요하다고 의료적인 판단이 내려진 즉시(사용전) 신청서 접수
- ▶ 반드시 승인을 받은 후, 준수하여 사용(복용)





**아니오.**

- ▶ RTP 선수 (검사대상명부)
- ▶ TP 선수 (검사대상후보명부)
- ▶ KADA가 별도로 요청하는 선수는 **소재지정보 제출 의무가 있습니다**

## RTP / TP

도핑방지기구가 경기기간 외 도핑검사를 실시하기 위해 **소재지정보 제공이 요구되는 선수 명부**

<b>RTP</b> (검사대상명부) 관할: 국제경기연맹 or 한국도핑방지위원회	<b>TP</b> (검사대상후보명부) 관할: 한국도핑방지위원회
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소재지정보 분기(3개월)마다 제출</li> <li>→ <b>검사가 가능한 '특정 60분'과 장소</b></li> <li>→ 해당 분기 동안의 정규활동 정보 (훈련, 근무, 수업, 참가대회 등)</li> <li>→ <b>미준수 시, 도핑방지규정위반 성립</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소재지정보 반기(6개월)마다 제출</li> <li>→ 해당 분기 동안의 정규활동 정보 (훈련, 근무, 수업, 참가대회 등)</li> <li>→ <b>미준수 시, RTP로 변경되어 포함 (엄격한 소재지정보 제출 의무 부과)</b></li> </ul>

RTP / TP 선정 시 선수는 KADA를 통해 자세한 내용을 안내 받게 됩니다.



## ☞ 소재지정보 제출 및 이행의 중요성

## 5. 소재지정보

### 소재지정보제출 및 이행의 중요성

제출불이행, 검사불이행의 합산이  
12개월 이내 3회 누적될 경우, **도핑방지규정위반!**  
→ 1~2년 자격정지 부여

- 검사대상후보명부(TP) 선수는 4회 위반 시,  
검사대상명부(RTP)에 포함

### 제출불이행 및 검사불이행 예시

12월 31일까지  
1분기 소재지정보 **미제출**



**1out**

제출불이행

창원국제사격장 09:00으로  
특정 60분을 선수가 지정했지만  
09:00에 잠시 부산에 갔다.  
이때 도핑검사관이  
경기기간 외 검사로 방문하였지만  
특정시간 지정장소에 선수 없음



**2out**

검사불이행

3월 31일까지  
2분기 소재지정보 **미제출**



**3out**

제출불이행

소재지정보 불이행(제출+검사) **합산 3번** → **도핑방지규정위반!!**

## ☞ 도핑문제에 대처하는 지도자의 자세

## 다짐하기

### 지도자의 자세

**01**

도핑방지규정을 지키는 것은 종목과 선수를 지키는 일입니다.

### 지도자의 자세

**02**

지도자를 위하고 선수를 위해서  
정확한 도핑방지를 알고 실천해야 합니다.

### 지도자의 자세

**03**

올바른 도핑방지에 대한 지도는 **가장** 중요합니다.

<온라인 도핑방지교육센터>

- 누구나, 언제, 어디서나 접속 및 이용 가능
- 방법: 한국도핑방지위원회 홈페이지 가입 후 접속
- 내용: 주제별, 대상별 교육 가능



도핑방지로  
지도자와 선수를 보호하고,  
정정당당한 경기를 위해

깨끗하고 올바른 스포츠 환경을  
만드는데 앞장서겠습니다.



2023 전국 심판 및 지도자 강습회 (2.9~10일/용인대학교)

(강의)

스포츠 안전 & 응급처치 방법 교육

강사

스포츠안전재단  
전문강사



**스포츠안전재단**  
KOREA SPORTS SAFETY FOUNDATION

▷ 스포츠안전 의식 변화

▷ 심정지 발생 시 응급처치

# 2023년 전국 심판 및 지도자 강습회 (2.9~10일 / 용인대학교)

## 승단 심의 대상자 종합 평가표

서류심사에 의한 승단 심의 대상자는 다음과 같이 종합 평가표에 의거한 평가 결과를 참고로 하며 승단심의 위원회의 심의를 거쳐 적격여부를 판단하여 승단을 결정할 수 있다. 이때, 종합 평가표에 의한 결과는 승단신청자의 기본적인 자격여부의 판단을 위한 자료로 활용한다.

### 1. 항목별 점수 배분 및 평가기준

	항	목	평가 점수					
			10점	8점	6점	4점	2점	-2점
1	수경력	수련연한	20년 이상	15년 이상	10년 이상	5년 이상	1년 이상	
		현재 수련상황					수련중	미수련중
		강습회 수료	10회 이상	8회 이상	5회 이상	3회 이상	1회 이상	0회
2	선수경력	선수등록기간 체육관등록기간	20년 이상	15년 이상	10년 이상	5년 이상	1년 이상	
		현재 선수활동	국가대표	후보선수	청소년대표	꿈나무	활동중	
		국가대표	5년 이상	4년 이상	3년 이상	2년 이상	1년 이상	
		후보선수			3년 이상	2년 이상	1년 이상	
		청소년대표			3년 이상	2년 이상	1년 이상	
3	임용경력	국제대회 (장애인, ATA포함)	올림픽 세계선수권	종합대회 (아시아게임, 유니버시아드)	국제연맹 주최대회	아시아연맹 주최대회	기타 국제 대회	
		국내대회		국가대표 선발전	전국대회 (생활체육포함)	시도대회	대회 참가	
4	임원경력	대한유도회	12년 이상	8년 이상	4년 이상	2년 이상	1년 이상	
		시도유도회		12년 이상	8년 이상	4년 이상	2년 이상	
		국제대회	IJF임원	JUA임원	단장	지도자	임원	
5	심판경력		올림픽심판	IJF심판 자격 보유	JUA심판 자격 보유	1급 심판 자격 보유	2급 심판 자격 보유	미활동
6	지도경력		국가대표	후보/청소년 /꿈나무	엘리트/ 시설체육관	1급 지도자 자격 보유	2급 지도자 자격 보유	
7	수상경력	훈포장	청룡장	맹호장	거상장	백마장 기린장	포장 정부표창	
		유공자 표창		대한민국 체육상	대한체육회 장애인체육회	대한유도회 장애인유도회	시도지부 기관표창 등	
8	연구경력	유도 서적 발행	단독 10권	단독 5권 공동 10권	단독 3권 공동 5권	단독 2권 공동 3권	단독 1권 공동 2권	
		유도 연구 논문	단독 15편	단독 10편	단독 5편 공동 10편	단독 2편 공동 5편	단독 1편 공동 3편	
9	창단경력	엘리트 팀 및 시설체육관	팀 창단	시설체육관 개관				팀/체육관 해제
10	참여경력	국제대회/행사	5	4	최소 3회			* 고단자 필수 사항 (2020 적용시행)
		전국대회/행사	15	12	최소 6회(필수)			
		소속시도대회/행사			최소12회(필수)			
11	기타	발전 기금 및 장학금 기탁	2억원 이상	1억원 이상	5천만원 이상	1천만원 이상	1천만원 미만	
		소요연한 경과	5년 이상	4년 이상	3년 이상	2년 이상	1년 이상	미달
		최소연령 경과	20세 이상	15세 이상	10세 이상	5세 이상	3세 이상	미달
		도서 산간 및 오지, 해외거주		10년 이상	5년 이상	2년 이상	1년 이상	
		승단이 필요한 특수직종		10년 재직	5년 재직	2년 재직	1년 재직	

※ 승단 신청시 상기의 항목에 해당하는 증빙서류가 첨부된 경우에 한하여 점수를 부여 받을 수 있으며, 증빙서류 미첨부시 점수에 반영되지 않는다.

## 유도기술 명칭

### ■ 매치기 기술(NAGE-WAZA)

손기술(TE-WAZA) : 16		
국제용어	국내용어	기술코드
SEOI-NAGE	엎어치기	SON
TAI-OTOSHI	빗당겨치기	TOS
KATA-GURUMA	어깨로매치기	KGU
<b>SUKUI-NAGE</b>	<b>다리들어매치기</b>	<b>SUK</b>
UKI-OTOSHI	띄어치기	UOT
SUMI-OTOSHI	모로떨어뜨리기	SOT
OBI-OTOSHI	띠잡아떨어뜨리기	OOS
SEOI-OTOSHI	엎어떨어뜨리기	SOO
YAMA-ARASHI	외깃잡아엎어후리기	YAS
<b>MOROTE-GARI</b>	<b>다리잡아매치기</b>	<b>MGA</b>
<b>KUCHIKI-TAOSHI</b>	<b>오금잡아매치기</b>	<b>KTA</b>
<b>KIBISU-GAESHI</b>	<b>발목잡아매치기</b>	<b>KIG</b>
UCHI-MATA-SUKASHI	허벅다리비껴되치기	UMS
KOUCHI-GAESHI	안뒤축되치기	KOU
IPPON-SEOI-NAGE	한팔엎어치기	ISN
OBITORI-GAESHI	띠잡아뒤집기	OTG
허리기술(KOSHI-WAZA) : 10		
UKI-GOSHI	허리띄기	UGO
O-GOSHI	허리껴치기	OGO
KOSHI-GURUMA	허리돌리기	KOG
TSURIKOMI-GOSHI	허리채기	TKG
HARAI-GOSHI	허리후리기	HRG
TSURI-GOSHI	띠잡아허리채기	TGO
HANE-GOSHI	허리튀기	HNG
UTSURI-GOSHI	허리휩겨치기	UTS
USHIRO-GOSHI	뒤허리안아매치기	USH
SODE-TSURIKOMI-GOSHI	소매들어허리채기	STG

<b>발기술(ASHI-WAZA) : 21</b>		
국제용어	국내용어	기술코드
DE-ASHI-BARAI(-HARAI)	나오는 발차기	DAB
HIZA-GURUMA	무릎대돌리기	HIZ
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	발목받치기	STA
OSOTO-GARI	발다리후리기	OSG
OUCHI-GARI	안다리후리기	OUG
KOSOTO-GARI	발뒤축후리기	KSG
KOUCHI-GARI	안뒤축후리기	KUG
OKURI-ASHI-BARAI(-HARAI)	모두걸기	OAB
UCHI-MATA	허벅다리걸기	UMA
KOSOTO-GAKE	발뒤축걸기	KSK
ASHI-GURUMI	다리대돌리기	AGU
HARAI-TSURIKOMI-ASHI	발목후리기	HTA
O-GURUMA	허리대돌리기	OGU
OSOTO-GURUMA	두발다리걸기	OGR
OSOTO-OTOSHI	발다리걸기	OSO
TSUBAME-GAESHI	모두걸기되치기	TSU
OSOTO-GAESHI	발다리되치기	OGA
OUCHI-GAESHI	안다리되치기	OUC
HANE-GOSHI-GAESHI	허리튀기되치기	HGG
HARAI-GOSHI-GAESHI	허리후리기되치기	HGE
UCHI-MATA-GAESHI	허벅다리되치기	UMG
<b>바로누우며메치기기술 (MA-SUTEMI-WAZA) : 5</b>		
TOMOE-NAGE	배대뒤치기	TNG
SUMI-GAESHI	안오금찍기	SUG
URA-NAGE	누우면서던지기	UNA
HIKIKOMI-GAESHI	끌어누우며뒤집기	HKG
TAWARA-GAESHI	뒤집어넘기기	TWG

**모로누우며매치기기술  
(YOKO-SUTEMI-WAZA) : 14**

국제용어	국내용어	기술코드
YOKO-OTOSHI	옆으로떨어뜨리기	YOT
TANI-OTOSHI	오금대떨어뜨리기	TNO
HANE-MAKIKOMI	허리튀겨감아치기	HNM
SOTO-MAKIKOMI	바깥감아치기	SMK
UKI-WAZA	모로띄기	UWA
YOKO-WAKARE	옆으로누우며던지기	YWA
YOKO-GURUMA	모로돌리기	YGU
YOKO-GAKE	모로걸기	YGA
DAKI-WAKARE	허리안아돌리기	DWK
UCHI-MAKIKOMI	안쪽감아치기	UMK
OSOTO-MAKIKOMI	발다리감아치기	OSM
UCHI-MATA-MAKIKOMI	허벅다리감아치기	UMM
HARAI-MAKIKOMI	허리후리기감아치기	HRM
KOUCHI-MAKIKOMI	안뒤축감아치기	KUM

**■ 굳히기 기술(KATAME-WAZA)**

**누르기(OSAEKOMI-WAZA) : 9**

국제용어	국내용어	기술코드
KESA-GATAME	결누르기	KEG
KUZURE-KESA-GATAME	고쳐결누르기	KKE
USHIRO-KESA-GATAME	뒤결누르기	UKG
KATA-GATAME	어깨누르기	KAG
KAMI-SHIHO-GATAME	위누르기	KSH
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME	위고쳐누르기	KKS
YOKO-SHIHO-GATAME	가로누르기	YSG
TATE-SHIHO-GATAME	세로누르기	TSG
UKI-GATAME	변형누르기	UGT

**조르기(SHIME-WAZA) : 11**

국제용어	국내용어	기술코드
NAMI-JUJI-JIME	십자조르기	NJJ
GYAKU-JUJI-JIME	역십자조르기	GJJ
KATA-JUJI-JIME	외십자조르기	KJJ
HADAKA-JIME	맨손조르기	HAD
OKURI-ERI-JIME	안아조르기	OEJ
KATAHA-JIME	죽지걸어조르기	KHJ
KATA-TE-JIME	어깨로조르기	KTJ
RYO-TE-JIME	양손조르기	RYJ
SODE-GURUMA-JIME	소매깃잡고조르기	SGJ
TSUKKOMI-JIME	주먹조르기	TKJ



SANKAKU-JIME	삼각조르기	SAJ
<b>꺾기(KANSETSU-WAZA) : 9</b>		
UDE-GARAMI	팔업어비틀기	UGR
UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME	팔가로누워꺾기	JGT
UDE-HISHIGI-UDE-GATAME	어깨대팔꿈치꺾기	UGA
UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME	무릎대팔꺾기	HIG
UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME	겨드랑이대팔꺾기	WAK
UDE-HISHIGI-HARA-GATAME	배대팔꺾기	HGA
UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME	다리대팔꺾기	AGA
UDE-HISHIGI-TE-GATAME	손대팔꺾기	TGT
UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME	삼각팔꺾기	SGT

#### ■ 금지기술(KINSHI-WAZA)

국제용어	국내용어	기술코드
KANI-BASAMI (YOKO-SUTEMI-WAZA)	가위치기	KBA
KAWAZU-GAKE (YOKO-SUTEMI-WAZA)	안다리꼬아넘기기	KWA
DO-JIME (SHIME-WAZA)	허리조르기	DOJ
ASHI-GARAMI (KANSETSU-WAZA)	다리업어 비틀기	AGR

## IJF 심판규정 업데이트

[올림픽 주기 2022-2024]

- 2022. 1. 28~30. 오디벨라스(포르투갈) 그랑프리부터 시행 -

### 결정사항 1:

공격 시도시 기술 동작에 끊어짐이 없이 연속적으로 진행되는 경우 득점으로 인정한다. 기술 동작이 중간에 멈추는 경우 득점으로 인정되지 않는다.

### Decision 1:

Scoring for actions that, without stopping, are a continuation of techniques. If there is a stop in the action, there is no score.

### 결정사항 2:

“절반” 득점은 90도 이상의 각도로 측면 전체가 닿거나, 한 쪽 어깨와 등 상부로 떨어지는 것을 기준으로 판정된다.

팔꿈치가 몸 바깥쪽으로 빠져 있는 경우에도, 몸통 전체의 측면이 바닥에 닿으며 떨어지는 경우에도 득점이 인정된다.

“절반” 득점을 선언하기 전 엉덩이와 어깨의 위치가 고려되어야 한다.

### Decision 2:

Waza-ari criteria comprises landing on the whole side of the body at 90 degrees or more to the rear, or on one shoulder and upper back.

A score will be given for a whole side of the body landing even when the elbow is out.

Hip and shoulder position must be considered.

### 결정사항 3:

“절반” 득점은 90도 이상의 각도로 측면 전체가 닿거나, 한 쪽 어깨와 등 상부로 떨어지는 것을 기준으로 판정된다.

팔꿈치가 몸 바깥쪽으로 빠져 있는 경우에도, 몸통 전체의 측면이 바닥에 닿으며 떨어지는 경우에도 득점이 인정된다.

### Decision 3:

Waza-ari criteria comprises landing on the whole side of the body at 90 degrees or more to the rear, or on one shoulder and upper back. A score will be given for a whole side body landing even when the elbow is out.

**결정사항 4:**

등 뒤로 양쪽 팔꿈치나 양 손을 짚으며 착지하는 경우, 공격자에게는 “절반”의 득점이 인정되며 방어자는 “지도”의 벌칙이 주어진다.

**Decision 4:**

Landing simultaneously on 2 elbows or hands, towards the back, is waza-ari for tori and shido for uke.

**결정사항 5:**

등이 매트에 닿아 구르며 하는 되치기 공격은 득점으로 인정되지 않는다.

**Decision 5:**

No score for counter techniques where the initial attack is rolled to the back, towards the counterattacking or defending judoka.

**결정사항 6:**

말아 엮어치기(Reverse Seoi-nage)는 득점으로 인정되지 않으며 “지도”의 벌칙이 주어진다.

**Decision 6:**

No score and shido for reverse seoi-nage.

**결정사항 7:**

상대가 이미 굳히기 자세에 있다면, 메치기 기술의 종료 단계에서 벨트 아래를 잡는 것은 허용된다. 만약, 메치기 기술이 중단되었을 때에 벨트 아래를 잡는 것은 굳히기 행동으로 간주된다.

**Decision 7:**

Gripping under the belt in the end phase of a throwing technique is allowed if the opponent is already in ne-waza. If the throwing technique is interrupted, gripping under the belt is a ne-waza action.

**결정사항 8:**

틀어잡기는 방어의 목적이 아닌 경우에 한해 허용된다.

**Decision 8:**

Collar and lapel grips are allowed if not negative.

**결정사항 9:**

띠 잡기, 한쪽 잡기, 교차 잡기, 권총 잡기, 주머니 잡기 등은 정상적인 잡기가 아니다. 만약, 이와 같이 잡은 경우에는 즉각적인 공격이 이루어져야 한다.

**Decision 9:**

Belt grip, one side grip, cross grip, pistol grip and pocket grip are not traditional grips. If taken, time will be allowed for the preparation of an attack.

**결정사항 10:**

한손, 혹은 두 손으로 잡기를 뿌리치고 즉시 상대의 깃을 잡는 행위는 허용된다.

한손, 혹은 두 손으로 잡기를 뿌리치고 즉시 상대의 깃을 잡지 않는 경우에는 “지도”의 벌칙이 주어진다.

**Decision 10:**

Breaking the grips with one or two hands and immediately taking grips is allowed. Breaking grips with one or two hands and not taking a grip immediately is shido.

**결정사항 11:**

도복 띠를 고쳐 메거나 머리를 고쳐 묶는 행위는 한 경기당 한번만 허용된다.

이후, 또다시 발생된 경우에는 “지도”의 벌칙이 주어진다.

**Decision 11:**

Retying and arranging judogi and hair is allowed once per judoka per contest. Further occasions are penalised with shido.

**결정사항 12:**

머리를 매트 바닥에 박으며 기술을 시도하는 것(다이빙)은 위험한 행위이므로, 즉시 “반칙패”가 주어진다.

**Decision 12:**

Techniques using head diving are dangerous and will be penalised with hansoku-make.

[2022.01.10.]

## IJF & KJA 경기 및 교육위원회 규정 일부 개정 사항

[올림픽 주기 2022-2024]

### 경기위원회

- 2022.1.28.~30. 오디셀라스(포르투갈) 그랑프리 대회부터 적용 -

- 변경된 계체 시간

새롭게 변경된 공식 계체시간은 “경기 전일 18:00(저녁 6시)”에 실시한다.

대한유도회 주최 국내대회의 공식 계체는 “경기 전일 17:00(저녁 5시)”에 실시한다.

계체에 참가하지 않거나, 계체에서 탈락한 선수는 실격처리 되어 경기에 참여할 수 없으며, 상대 선수는 경기당일 경기장 매트에 올라와 인사를 하고, 심판은 ‘부전승’ 선언을 한다.

- 2024 파리 올림픽 출전권 획득 기간

2024 파리 올림픽 출전권 획득 기간은 2022년 6월 24일 ~ 2024년 6월 23일까지 이다.

- 혼성단체전 규정

올림픽경기대회 혼성단체전 출전권을 획득한 나라의 경우, 개인전에서 출전권을 획득한 선수 모두 혼성 단체전에 참가할 수 있다. 최대 남자 7명/여자 7명

국내 전국체전의 경우 개인전에 출전한 선수 중 최대 남자 7명/여자 7명의 선수가 혼성 단체전에 참가 할 수 있다. (전국체전 고등부, 대학/일반부 혼성단체전에 적용)

- IJF 세계랭킹 리스트

IJF 세계랭킹 리스트에 올라가 있는 선수의 국적이 변경되는 경우에도, 해당 세계랭킹 점수는 그대로 유지된다.

- 세계유도선수권대회 참가 자격

세계유도선수권대회 참가 자격은 성인 세계랭킹 1위부터 100위까지, 청소년 세계랭킹 1위부터 16위까지로 제한된다. 각 참가국은 다음과 같이 선수를 등록할 수 있다.

- 체급별 최대 2명 총 9명의 여자 선수 / 체급별 최대 2명 총 9명의 남자 선수



## 교육위원회

- 2022.2.5.~6. 파리 그랜드슬램 대회 부터 적용

2022.6.24.-26. 올란바토르 그랜드슬램(올림픽 출전권 획득 대회)까지 계도기간 적용 -

### • 유도복 규정 준수

유도복이 규정에 위배되는 경우에는 예비 도복이 지급되지 않으며, 해당 선수는 해당 대회의 출전권을 박탈당한다.

대한유도회 주최 전국대회의 경우 2022년(1년간)은 계도기간을 적용하여 시행한다.

단, 경기위원회의 판단에 따라 선수가 규정에 위배된 유도복을 착용하여 교체가 요구되는 경우, 해당 선수의 경기에는 소속팀 지도자가 코치석에 착석 할 수 없다.

### • 예비도복을 지급하는 경우

예비 도복은 다음의 경우에 한해 지급 된다:

- 경기 중 도복이 찢어진 경우
- 경기 중 발생한 혈흔이나 눈에 띄는 얼룩
- 도복을 분실하거나 도둑맞은 경우(수하물 분실 신고서/경찰 분실 보고서 제출 필요)
- 경기 중 발생한 사건으로 인해 도복이 못쓰게 되었고, 국제유도연맹 운영요원이 이를 인지하고 있는 경우

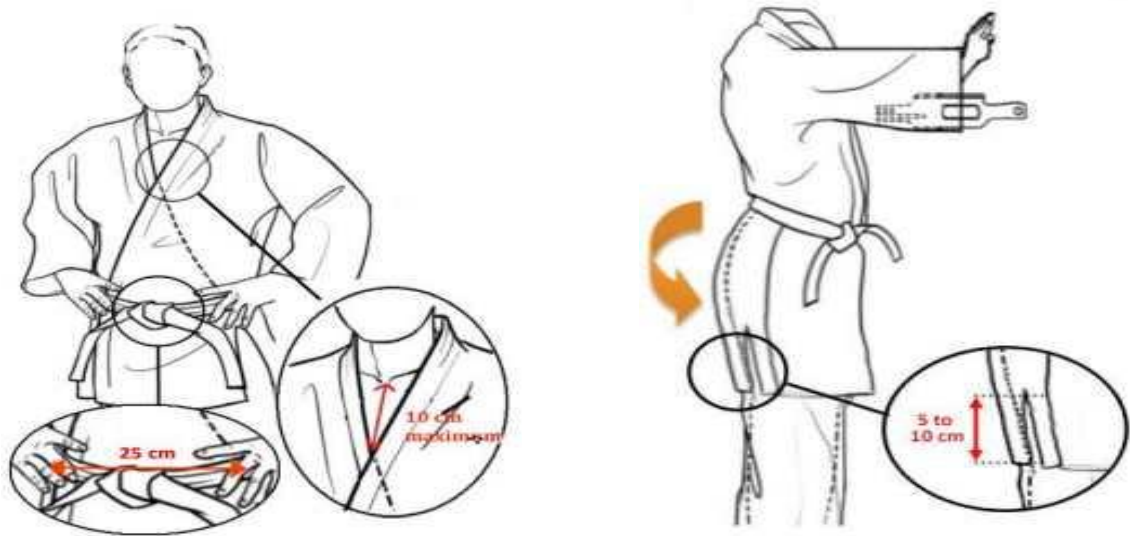
대한유도회 주최 전국대회의 경우 예비도복을 준비하여 지급하지 않으므로, 대회에 참가하는 모든 선수는 여벌의 예비도복을 스스로 준비하여야 한다. 이때, 만약 준비된 예비도복이 없거나 규정에 맞지 않는 경우 다른 선수의 도복을 임시로 빌려 입을 수 있으나, 반드시 경기위원회의 사전 확인 절차를 거쳐야 한다.

### • 사전 도복검사 및 등번호 검사

국제유도연맹은 경기 시작 이틀 전부터 마지막 경기 전날까지 도복 및 등번호 검사를 실시한다. 사전 도복검사는 선수의 요청이 있는 경우 실시한다. 도복 검사를 받는 선수는 반드시 띠를 단단히 착용해야 한다. 도복 검사 일정 및 시간은 대회 요강을 통해 공지된다.

대한유도회 주최 전국대회의 경우, 대회 당일 참가 선수가 해당 경기를 위해 경기장에 입장하기 전에 담당 경기위원이 도복 검사를 실시하며, 이때 적용되는 도복규정은 IJF의 규정을 준용한다.

- 변경 도복 규정



도복 상의의 띠를 맨 위치의 길이 교차되는 부분은 기존 20cm에서 25cm로 늘어난다. 도복의 띠는 골반 뼈 위에 단단하게 매어져야 한다. (위의 그림 참조)

도복 상의는 반드시 엉덩이를 완전하게 덮어야 한다. (엉덩이의 아래로부터 5~10cm 가 남게). (위의 그림 참조)

- 랜덤 계체

랜덤 계체는 국제유도연맹 교육위원회의 주관 하에 진행된다.

IJF 월드 유도 투어 대회에서 랜덤 계체는 경기 시작 한 시간 전에 실시된다. 추첨을 통해 랜덤 계체 대상으로 선정된 선수들은 경기 시작 한 시간 전부터 본인의 첫 경기 30분 전까지 계체를 진행할 수 있다.

랜덤 계체 시에는 여권을 지참할 필요가 없으며, 등록 카드(ID카드)로 본인임을 식별할 수 있다. 랜덤 계체에서는 본인의 한계 체중 5%를 초과해서는 안된다.

대한유도회 주최 전국대회 중 국가대표선발전에 한하여 경기 시작 한 시간 전에 추첨을 통해 랜덤 계체 대상 선수를 선정하며, 선정된 선수들은 경기 시작 한 시간 전부터 경기시작 전까지 랜덤 계체를 실시하여야 한다. 이때 해당 선수가 정해진 시간 내에 랜덤 계체를 실시하지 않거나 본인의 한계 체중 5%를 초과하는 경우 해당 선수는 실격 처리된다.

## 의무 분과 위원회

- 2022.1.28.-30. 오디벨라스(포르투갈) 그랑프리부터 시행 -

- 출혈을 동반하는 부상

경기 중 출혈을 동반하는 부상을 당하는 경우, 2번까지 경기장 내 의사의 치료를 받을 수 있다. 만약 출혈이 멈추지 않아 세 번째 치료가 요구되는 경우에 심판은 상대 선수에게 기권승을 선언한다. 단, 국제유도연맹 임시 위원회는 의무 분과위원회와 현장에서 논의를 통해 2번 이상의 치료를 허락할 수 있다. 이 경우에도 출혈이 멈추지 않는다면 국제유도연맹 의무 분과위원회는 해당 경기의 주심에게 상대 선수의 기권승을 선언하도록 알릴 수 있다.

- 손가락/발가락의 탈구

선수들의 관절 보호를 위해, 특히 자가 치료 경험이 부족한 선수들을 위해 경기 중 의료진의 도움을 요청할 수 있으며, 의료진의 도움으로 어긋난 관절을 바로 잡고 테이핑 등의 치료를 받을 수 있다.

대한유도회 주최 전국대회에서 시합 중 탈구가 된 경우 선수가 원한다면 소속팀 지도자 또는 소속팀 물리치료사의 도움을 받아 어긋난 관절을 바로 잡고 테이핑 등의 치료를 받을 수 있다.

[2022.02.11.]

### [별첨3]

## 본의 개요 및 순서

### 1) 본의 개요

유도의 수많은 공격과 방어의 기술 가운데서 가장 대표적이고 규범이 되는 기술을 골라서 일정한 체계를 세운 것이 ‘본’이라 할 수 있다. 이 ‘본’의 동작 하나 하나가 모두 이론에 맞게 구성되어 있어, 이것을 연습하는 과정에서 유도의 공격과 방어의 기술을 터득함은 물론, 기술의 실체를 배우게 되는 것이다.

본은 수많은 공격과 방어의 기술 중에서 선택하여 공격·방어의 순서와 방법이 약속 하에 꾸며졌다. 본의 연습에 의해서 공격과 방어의 여러 가지 기술이기, 몸 쓰기, 힘의 사용 등의 원리를 알고 기술의 실체를 체득할 수 있으나, 일정한 순서와 방법에 의해 약속되어 있기 때문에 흥미를 잃기 쉽다. 그러나 자유연습은 경기본위가 되어 경기에 이기고 지는 것이 승부의 최종 목표가 된다. 본은 이러한 것들을 개선시키기도 하고 원리를 알게 하여 습득 시킬 수 있다.

어떻든 자유연습과 본은 병행해서 습득하는 것이 이상적이다. 본의 연습은 기술을 더욱 향상시킬 수 있으며, 또 현재 자유연습에서 금지되어 있는 기술들을 본을 통해서 배울 수도 있다.

본에는 메치기 본, 굳히기 본, 부드러운 본, 호신의 본, 고식의 본, 5의 본 등 일본 강도관에서 제정한 본과 우리나라에서 제정한 되치기 본 등이 있다.

이 중에서 메치기 본과 굳히기 본은 익히기 본이라고도 하여, 익히기 연습에 쓰이는 메치기, 굳히기에 대하여 그 이론과 실체를 가르치기 위한 목적으로 제정한 것이고, 호신의 본, 부드러운 본 등은 공격과 방어의 이론과 신체동작의 원리를 가르치기 위한 목적으로 만들어진 것이다.

### 2) 메치기 본(Nage-no-Kata)

유도의 메치기 기술에는 손기술, 허리기술, 발기술, 바로누우며 메치기기술, 모로누우며 메치기기술 등 5 종류의 기술로 구분되어 있다. 이들 메치기 기술 중에서 대표적인 3가지 기술을 한 개조로 묶어 각각의 기술에 대해 기술이고, 지우고, 걸 수 있도록 하고, 또한 받기가 쉽게 넘어갈 수 있도록 되어 있다.

메치기 본의 시작과 끝은 다음과 같은 형식으로 정해져 있다.

정면(상석)을 향하여 잡기는 왼쪽, 받기는 오른쪽에 약 6미터의 간격을 두고 서로 마주서서 예를 하고, 왼발부터 전진하여 자연본체로 서서 첫번째 기술인 띄어치기부터 시작한다. 마지막 기술인 모로띄기가 끝나면 두 사람 모두 시작하였던 자리로 되돌아가서 자연본체로 마주서서, 오른발부터 한 발 후퇴하여 서로 예를 하고 조용히 퇴장한다.

### [기술의 명칭과 순서]

- ① 손기술(Te-Waza) : 띄어치기, 엮어치기, 어깨로 메치기
- ② 허리기술(Goshi-Waza) : 허리띄기, 허리후리기, 허리채기
- ③ 발기술(Ashi-Waza) : 모두걸기, 발목받치기, 허벅다리걸기
- ④ 바로누우며 메치기기술(Ma-Sutemi-Waza) : 배대뒤치기, 누우면서던지기, 안오금띄기
- ⑤ 모로누우며 메치기기술(Yoko-Sutemi-Waza) : 모로걸기, 모로돌리기, 모로띄기

### 3) 굳히기 본(Katame-no-Kata)

굳히기 본은 누르기, 꺾기, 조르기의 3종류로 나누어져 있으며, 각각의 대표적인 기술 5가지씩 총 15가지로 되어 있다.

[기술의 명칭과 순서]

- ① 누르기(Katame-Waza) : 결누르기, 어깨누르기, 위누르기, 가로누르기, 위고쳐누르기
- ② 조르기(Shime-Waza) : 외십자조르기, 맨손조르기, 안아조르기, 죽지걸어조르기, 역십자조르기
- ③ 꺾기(Kansetsu-Waza) : 팔엹어비틀기, 팔가로누워꺾기, 어깨대팔꿈치꺾기, 무릎대팔꿈치꺾기, 다리엹어비틀기

### 4) 되치기 본(Gaeshi-no-Kata)

유도의 되치기 기술은 기술뿐만 아니고 서로가 먼저 상대의 마음을 읽고 기술을 변화시켜서 거는 기술의 종합적인 것을 자연히 몸에 익혀 나갈 수 있도록 수련하게 하는 것이다

제1교		제2교		제3교	
상대의 기술	되치는 기술	상대의 기술	되치는 기술	상대의 기술	되치는 기술
띄어치기	허벅다리걸기	한팔엹어치기	외깃안아조르기	어깨로메치기	안오금띄기
허리후리기	무릎들어떨어뜨리기	허리채기	모로띄기	빗당겨치기	발뒤축후리기
발다리후리기	발다리걸기	모두걸기	모두걸기	허리튀기	발목후리기
안뒤축후리기	발목받치기	발뒤축걸기	빗당겨치기	허벅다리걸기	빗당겨치기

김정행외(1997), 유도의 본, 보경문화사

채종겸(2007), 유도의 본, 도서출판 헤민기획

### 5) 부드러운 본(Ju-no-Kata)

부드러운 본은 메치거나 떨어지는 일이 없기 때문에 떨어지는데 대한 공포심을 갖지 않게 되고 무리가 없기 때문에 특별한 장소와 복장이 필요 없으며, 남녀노소 및 유도수련이 있거나 없거나에 관계없이 누구나 용이하게 습득할 수 있는 본이다.

제 1교	제 2교	제 3교
내찌르기	내려베기	띠잡기
어깨밀기	두어깨누르기	가슴밀기
두손잡기	빗치기	턱치기
어깨돌리기	외손잡기	내려치기
턱밀기	외손들기	두눈찌르기





#### **대한유도회**

---

- 발 행 일 : 2023. 2. 9일 발행
- 발 행 : 대한유도회
- 주 소 : [05540] 서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽문화센터 1층  
Tel. 02-422-0581 Fax. 02-420-4995
- Website : <http://judo.sports.or.kr>
- E-mail : [judo@sports.or.kr](mailto:judo@sports.or.kr)