



Ik ga op tornooi en ik neem mee ...



Een publicatie van Judoclub Hokkaido Lochristi

Tornooien blijven voor judoka's een doel om voor te trainen. Hoe neem je deel aan tornooien? Wat moet je voorzien? Met deze publicatie proberen wij een antwoord te geven op jouw vragen.

1. Wie kan deelnemen aan tornooien?

U9

Voor deze jongeren (acht en negen jaar) zijn er nog geen tornooien. Soms worden er soms ontmoetingen georganiseerd. Deze ontmoetingen zijn niet officieel en worden tussen clubs onderling gehouden. Officials zijn niet verplicht en er is ook geen puntenklassement. Eigenlijk zijn het meer begeleide randori's. Toch is deelname aan deze ontmoetingen een pluspunt voor wie later tornooien wil doen.

De deelnemers worden gewogen en onderverdeeld in poules, waarbij men probeert om poules van vier deelnemers te maken. De kampduur is anderhalve minuut. Normaal gezien kampen de deelnemers in hun eigen sexe, maar in onderling overleg kunnen uitzonderingen worden gemaakt.

U11- U13

Ook in deze categoriën spreken wij nog niet van tornooien maar van ontmoetingen. In principe wordt er ook geen puntenklassement opgesteld, maar de kampen worden wel geleid door officials. Er zijn scheidsrechters, tijdsopnemers en er is een WOC (Wedstrijd Organisatie Commissie) aanwezig. Na de weging worden de deelnemers onderverdeeld in poules, waarbij men poules van vier deelnemers probeert te maken. Er mag maximaal 10% gewichtsverschil zijn tussen de lichtste en de zwaarste deelnemer uit één poule. De kampduur is anderhalve minuut voor de U15 en twee minuten voor de U13. De deelnemers kampen in hun eigen sexe.

U15 - U21+

Vanaf nu spreekt men van tornooien. Er is een puntenklassement en de kampen worden geleid door officials. Eveneens zijn er eens per jaar kampioenschappen. Na de weging worden de deelnemers onderverdeeld in reeksen of in poules, dit afhankelijk van het aantal deelnemers en het systeem dat men wil handhaven. De kampduur is drie minuten. De deelnemers kampen in hun eigen sexe. Vanaf de leeftijd van 40 jaar moet men in het bezit zijn van een dokters attest dat maximaal 6 maanden oud is.

2. Hoe deelnemen aan tornooien?

Regelmatig stuurt de club uitnodigingen naar de leden om deel te nemen aan tornooien. Deze uitnodigingen komen eveneens op de website, bij de kalender. Wie wenst deel te nemen kan dit door de lijst in te vullen die ter inzage ligt tijdens de trainingen. In geval van nood kan de deelname worden bevestigd door middel van e-mail of sms. Je ontvangt de mails van de club niet? In dat geval wil het zeggen dat wij jouw e-mail adres niet hebben. Laat dit door ons aanpassen in de databank.

4. De week (weken) voor het tornooi.

Ga regelmatig op de weegschaal staan en pas desnoods je eetgewoonte aan. Wie iets teveel weegt kan de restgroep (snoep, frisdrank, saus, ...) even achterwege laten. Voldoende water drinken en fruit eten zijn aanraders. Niet eten of uithongeren is geen optie! Neem ook voldoende rust en ga tijdig slapen. Train voldoende hard om jouw conditie op peil te brengen. Controleer de vervaldatum van je vergunning. Laat het tijdig weten als deze niet meer geldig is op de dag van het tornooi. Je hebt geen vervoer? Laat het ons tijdig weten zodat wij kunnen uitkijken met wie je kunt meerijden.

5. De dag voor het tornooi.

Dit zal meestal de vrijdag zijn. Ga zeker trainen. De trainingen zijn in functie van het komende tornooi en de dag ervoor is het meestal techniek en tactiek. Zware fysieke inspanningen komen dan niet aan bod.

Neem ook voldoende rust en ga tijdig slapen.

Zorg ervoor dat je sprottas is gemaakt en klaarstaat. Let erop dat je een propere judogi meehebt. Zorg ook dat je de nodige documenten (identiteitskaarten en vergunning) bijhebt.

6. Wat neem ik mee op tornooi?

1. Judogi

Voorzie minstens 1 wit judo-pak (vest + broek). Net zoals op training dient het judo-pak proper gewassen te zijn. Zorg ervoor dat de mouwen en de broekspijpen lang genoeg zijn, zoniet kan de scheidsrechter je verplichten om een ander pak aan te trekken. Vanaf U15 zijn naam-emblemen verplicht op kampioenschappen, zie de VJF website voor meer details. Blauwe pakken zijn enkel verplicht op de grootste internationale tornooien.

2. Gordels

Naast je eigen gordel (in het kleur dat je laatst hebt behaald), voorzie je ook een witte en een rode gordel. de eerst-afgeroepene van een wedstrijd draagt de witte gordel boven de eigen gordel, de laatst afgeroepene draagt de rode gordel boven de eigen gordel. Iedereen heeft normaliter wel een witte gordel, een rode gordel kan je, voor je eerste stappen op de wedstrijdmat, eventueel lenen van de club.

Bij de U 11 en U 13 wordt enkel een witte of rode gordel gedragen en geen kleurgordel.

3. VJF vergunning

Iedereen moet een geldige VJF- vergunning kunnen tonen bij de weging, zoniet zal deelname aan het toernooi geweigerd worden. In geval men zijn vergunning is vergeten kan de ledenlijst worden gebruikt. Wie slim is neemt met zijn/haar gsm een foto van de vergunning. Zo heb je deze altijd bij de hand.

4. Identiteitskaart (vanaf U15)

Vanaf de leeftijdsgroep U15 is een geldig bewijs van identiteit vereist bij de weging. Meestal gaat het om een identiteitskaart. een studentenkaart met foto of rijbewijs zijn ook geldig. Ook hier is het aan te raden om van de identiteitskaart een foto te nemen en op de gsm te bewaren.

5. Douchemateriaal

Het is niet verplicht, maar douchen na een wedstrijd is aan te raden. Tijdens een wedstrijd is men bezweet, de judogi neemt heel wat zweet op. Toch is het nemen van een douche na een wedstrijd hygiënischer dan zomaar snel wisselen van kledij. Een handdoek en wat douchegel nemen niet zoveel plaats in de sporttas.

6. Vers ondergoed

Ook het wisselen van ondergoed na een wedstrijd is aan te raden. Na het douchen hetzelfde ondergoed dragen is niet echt proper. Neem gewoon vers ondergoed mee en je zult jezelf een stuk aangenamer vinden.

7. Voeding

Een gezonde snack, fruit of middagmaal zijn aan te raden. Meestal kun je ter plaatse wel iets kopen maar zelf meebrengen is aan te raden. alcoholische dranken zijn taboe, frisdrank mag maar is niet aan te raden. Water of isotone dorstlesser zijn ideaal.

7. Hoe verloopt het toernooi?

Zorg ervoor dat je bent uitgeslapen. Indien je gewicht ok is mag je eten, indien niet zo kun je best even wachten met eten tot na de weging.

Je bent tijden op de plaats van het toernooi of op de plaats waar men je komt oppikken. Indien je door omstandigheden later zult zijn verwittigt je de verantwoordelijke of de persoon waarmee je kunt meerijden.

Eens ter plaatse zoek je de verantwoordelijke coach op. Van hem / haar krijg je een weegbriefje.

Met dit briefje (en je identiteitskaart) ga je naar de weging. Jongens en meisjes hebben een aparte weging. Je kleed je uit tot op je ondergoed en wacht jouw beurt af.

Een official zal je wegen en jouw gewicht noteren op het briefje. Men zal eveneens jouw identiteit controleren.

Na de weging doe je jouw judogi aan met eventueel iets erboven om warm te blijven.

Je kunt iets eten en drinken, tijd zat.

Na de weging zullen de officials de kamplijsten of poules opmaken. Deze zullen voor de kampen worden opgehangen ter inzage. Controleer of jouw naam in de juiste categorie staat.

Indien nodig zeg je aan de coach in welke poule je zit.

Korte tijd voordat jouw reeks zal starten kun je jezelf wat opwarmen.

Tijdens jouw reeks bekijk je de tegenstanders. Je zorgt ervoor dat je de correcte wedstrijd gordel (wit of rood) aanhebt.

Tijdens jou kamp vecht je fair en sportief. Je aanvaard de beslissingen van de scheidsrechter (ook al heb je een andere mening). Je hebt respect voor de tegenstander en luistert naar de coach.

Tussen de kampen kun je een kleinigheid eten en drinken.

Na de kampen blijf je in judogi (als je een medaille behaalde) of kun jij je dochen en verse kledij aandoen (in geval van verlies).

Indien je wenst kun je naar huis gaan maar het is sportiever en leuker voor je clubmaten als je nog even blijft supporteren voor hen.

8. Heb ik alles bij? Nuttige checklist

Judogi (jas, broek en gordel)

Witte T-shirt (dames)

Westrijdgordels

Slippers of sportschoenen

Sporttape

Identiteitskaart

Geldige VJF vergunning

Doktersattest max 6 maanden oud (voor 40 plussers)

Handdoek, douchegel

Vers ondergoed

Water of isotone dorstlesser

Gezonde snack of fruit

Middagmaal