

# Kas jāzina par sacensībām

1. Sacensību organizators izstrādā sacensību nolikumu, kur tiek atspoguļota informācija par sacensībām - vieta, datums, vecums, svara kategorijas, svēršanas laiks, sacensību sākums un cita informācija sacensību dalībniekiem. Sacensību nolikumu var apskatīt pie trenera, internetā (dzudo.lv, judo.org.lv).
2. Sacensību dalībnieki tiek sadalīti pēc vecuma un svara.
3. Par piedalīšanos sacensībās jāmaksā dalības maksa.
4. Dalība sacensībās jāpiesaka pie trenera. Treneris reģistrē džudistu un atsūta vecākiem reģistrācijas lapu, kura jāņem uz sacensībām.
5. Svēršanās laikā jāuzrada personas apliecinājošu dokumentu ar fotogrāfiju un dzimšanas datumu (pase, ID karte) un reģistrācijas lapu.
6. Pēc svēršanas līdz iesildīšanai ir brīvs laiks.
7. 20 min pirms sacensību sākuma dalībniekiem ir jābūt gataviem uz iesildīšanu (uzvilktam džudogi).
8. Pēc iesildīšanās jāuzvelk siltas zeķes un sporta tērps (lai būtu silti) un jāgaida kad izsauks uz cīņu.
9. Kad precīzi dalībnieks sāks cīnīties nekad nav zināms, to var tikai prognozēt.
10. Jābūt gataviem daudz laika pavadīt zālē.
11. Dalībnieku vērtēšanas sistēma var būt sekojoša:
  - vienmīnusu - ja zaudē vienu cīņu, tad dalībnieks izstājas no sacensībām un vairs necīnās.
  - ar gandarījuma cīnām - ja dalībnieks ir zaudējis cīkstonim, kas ir ticis līdz pusfinālam, tad dalībniekam tiek dota iespēja cīnīties tālāk.
  - apļa - katrs dalībnieks cīnās ar katru un pēc uzvaru skaita tiek noteikt uzvarētājs.
12. Uz sacensībām jāpaņem dzeramo un ēdamu, jo gadās, ka tuvumā nav veikalu.
13. Dalība sacensībās ir vēlama - izjust sacensības garu, spēja novērtēt sevi, iepazīt jaunus draugus, gūt prieku no uzvarām un mācību no zaudējumiem, norūdīt raksturu, uzkrāt cīņas pieredzi, paškontrolē.
14. Sacensības piedalās džudisti, kuri ir gatavi tam gan psiholoģiski, gan tehniski. Par piedalīšanos sacensībās lemj treneris, džudists un vecāki.