

# Regeln für Wettkämpfer

## **Grundausrüstung eines Wettkämpfers:**

- Judopaß mit gültiger Jahressichtmarke (**Grundausrüstung**)
- Judoanzug (**Grundausrüstung**)
- roter und weißer Zusatzgürtel (**Grundausrüstung**)
- Die weiblichen Wettkämpfer müssen unter ihrem Judoanzug ein weißes T-Shirt ohne Aufdruck tragen.  
*Ist dies nicht der Fall, können sie vom Turnier ausgeschlossen werden.*
- Jogging- bzw. Trainingsanzug, warme Socken und eventuell Turnschuhe, damit man sich vor und während der Kämpfe warmhalten kann und nicht friert. Wer kalt ist, kann sich schneller verletzen!
- Verpflegung wie zum Beispiel Obst, Kekse, Wasser, Fruchtsaft usw.. Vielleicht etwas Geld, denn meistens gibt es eine Cafeteria.

Wird ein Treffpunkt abgesprochen oder bildet man eine Fahrgemeinschaft, sollte man *10 Minuten* vor der Abfahrt am Treffpunkt sein. Die Wettkämpfer müssen *spätestens 20 Minuten vor* Wiegebeginn in der Halle sein, damit Startkarten in ausreichender Anzahl gekauft werden können.

***Bei Erkrankung muß rechtzeitig abgesagt werden!***

## **Am Wettkampfort bzw. vor den Wettkämpfen:**

Die Wettkämpfer orientieren sich in der Halle und bleiben bei den anderen Wettkämpfern ihres Vereines. Als erstes müssen sie gewogen werden. Nach dem Wiegen sollten sie sich aufwärmen, am besten mit den anderen Wettkämpfern ihres Vereines.

### **GANZ WICHTIG:**

**Die Ansagen des Hallensprechers müssen beachtet werden, damit die Wettkämpfer Ihren Kampf nicht verpassen!**

## **Während der Wettkämpfe:**

- Bei Beginn ihrer Gewichtsklasse setzen sich die Wettkämpfer an den Mattenrand und beobachten die Wettkämpfe. **Hier kämpfen mögliche Gegner!**
- Werden die Wettkämpfer aufgerufen, ziehen sie ihren Jogginganzug und die warmen Socken aus.  
**Jetzt kommt ihr Einsatz!**
- Die Wettkämpfer konzentrieren sich auf ihre Würfe und auf das, was sie im Training gelernt haben.  
**Das Suchen nach dem roten bzw. weißen Wettkampfgürtel, weil der Wettkämpfer keine eigenen hat, sollte vermieden werden, da dieses unnötigen Stress verursacht!**
- Nach dem Kampf sofort warme Socken anziehen!
- Zwischen den Kämpfen sollte nur wenig gegessen und getrunken werden.
- Auch wenn ein Wettkämpfer ausscheidet, sollte er sich die Kämpfe weiter ansehen. Man lernt nie aus. Außerdem (*und das ist ganz wichtig!*) sollte er seine Vereinskameraden anfeuern!

## **Nach dem Wettkampf:**

Der Wettkämpfer informiert seinen Betreuer, wenn er nach Hause fährt, damit er später nicht gesucht wird!  
*Wir bitten alle Eltern, diese Merksätze zu beachten, um Ihrem Kind ein möglichst stressfreies und erfolgreiches Turnier zu ermöglichen.*