

Norma modificada		Consideraciones de entrenamiento
1	El pesaje oficial se realizará el día antes de la competición a las 19:00h.	Asesorar e informar a los competidores de cómo llevar a cabo el control del peso sin desajustes muy elevados, y sobre todo de la forma adecuada de cenar (la noche de antes de la competición) y el desayuno del día de la competición, para estar debidamente nutrido y preparado para rendir de forma optima.
2	Tatami 10 x 10m y mínimo de 4m en zona de seguridad para Juegos Olímpicos, Ctos. Mundiales y Masters. Recomendado para Campeonatos Continentales.	Dar mayor movilidad y dinamismo a la forma de entrenar, donde la amplitud y el desplazamiento de las acciones competitivas se valorarán de forma positiva.
3	Todas las caídas haciendo el puente, deben considerarse Ippon.	Potenciar el trabajo de las salidas de las acciones de pie con apoyo de cabeza donde permita al judoka rotar sobre la misma para caer boca bajo, así como las salidas apoyando codos, y manos para pivotar y hacer el giro sobre el eje transversal.  Mucho trabajo de habilidad general y específica integrada en judo.
4	En el combate habrá tres Shidos, y el cuarto Hansoku-make (tres avisos y luego descalificación). Los Shidos no otorgan puntuación alguna al oponente, solamente valores de técnica obtienen puntuación en el marcador. Si al finalizar el combate hay empate de valores, gana el que tenga menos Shidos. Si el combate continúa en 'Técnica de Oro' (debido a empate total), pierde el primero que reciba un Shido, o gana el primero que marque un valor	Mecanizar enormemente, acciones de crear y construir permitidas.  Buscar situaciones de entrenamiento cercanas a la realidad competitiva, donde el judoka se encuentre con una sanción, y deba realizar acciones para puntuar y adelantar en el marcador.
5	Romper el agarre a 2 manos.	Mecanizar la ruptura del agarre a una mano, centrando la atención en movilidad de las piernas y cadera para crear el espacio suficiente para romper con efectividad.  Realizar trabajo de crear y resolver cuando estamos agarrados (ambos judokas con 2 manos), donde primero liberamos hombros y cadera, para aprovechar la reacción del compañero y atacar.  Desde el punto de vista físico continuar fortalecimiento antebrazos y formas de agarrar, para incrementar la dificultad de romper del adversario. Así como, mejorar la coordinación dinámica específica, a la hora de desplazar y romper con una mano, aprovechando la fuerza de piernas, cadera y hombros.
6	El agarre cruzado deberá ir seguido de ataque inmediato. Misma regla que el agarre al cinto o del agarre a un solo lado.	Potenciar y mecanizar acciones de ataque combativas con el agarre cruzado, al cinturón o aun sólo lado.

Norma modificada		Consideraciones de entrenamiento
7	Los árbitros sancionarán estrictamente a los competidores que no fijen rápido el Kumikata o que intenten no ser agarrados por el oponente.	Incluir sistemas de búsqueda del agarre con frecuencias temporales reducidas, a través de las cuales, el judoka, esté en la situación que este debe construir.  Mecanizar las situaciones comunes e individualizadas de cada judoka para construir agarre y ataque, así como situaciones de romper agarre con una mano y construir.
8	Abrazar al oponente para proyectar. (Agarre del oso).	Potenciar las acciones de abrazo con el inicio de un agarre permitido.  Utilizar las acciones de reacción del adversario para romper agarre y atacar con abrazo.  Incluir acciones de contraataque con el abrazo.  Desde el punto de vista físico, mecanizar acciones explosivas de abrazo-arranque-lanzamiento, con una fijación previa.
9	En Tachi-waza todos los ataques o bloqueos con una o dos manos o con uno o ambos brazos por debajo del cinturón.	Reestructurar el sistema de contraataques técnicos de los judokas, sin eliminar sus acciones especiales, sino modificando los puntos de contacto por encima del cinturón.  Potenciar las acciones de Taisa Baki encadenadas con la transición pie-suelo.  Desde el punto de vista físico: modificar las acciones explosivas de cargada, levantamiento y similares que comenzaban con flexión profunda de piernas, acciones que los arranques sean desde la altura de la cadera.
10	Osaekomi, Kansetsu-Waza y Shime-Waza Continuará siendo valido aun saliendo fuera del área de combate siempre que el Osaekomi fuese iniciado dentro.	Trabajar y mecanizar las acciones de transición pie-suelo ampliando el espacio competitivo, sea dentro o fuera de la zona, sean de ataque o defensa.  Desde el punto de vista físico, desarrollar un buen trabajo de la zona lumbar, glúteos y piernas, así como de habilidad de giro para la salida de las inmovilizaciones.
11	Osaekomi puntúa 10 segundos para Yuko, 15 segundos para Waza-ari y 20 segundos para Ippon.	Potenciar los puntos fuertes de defensa de las inmovilizaciones, desde el primer segundo, ya sea buscando pierna, o saliendo.
12	Los Kansetsu-waza y Shime-waza iniciados dentro del área de combate y siendo demostrada su efectividad sobre su oponente, pueden continuar aunque los competidores salgan fuera del área de combate.	Del mismo modo, potenciar los puntos fuertes de defensa de las estrangulaciones y luxaciones (especialmente desde la transición pie-suelo) para llevarlas a cabo en todo el espacio competitivo y siempre hasta que el árbitro dé la orden de "matte".

Norma modificada		Consideraciones de entrenamiento
13	Cadetes – S'18. Kansetsu-waza autorizado en Cadetes.	<p>Iniciar el trabajo técnico de luxaciones desde el último año de la categoría infantil para que las vayan conociendo, y comenzar a incluirlas en el entrenamiento desde el momento que finalizan su última competición infantil.</p> <p>Comenzar transmitiendo los puntos fuertes de cada acción tanto en el ataque como en la defensa.</p> <p>Desde el punto de vista físico, fortalecer de forma progresiva las articulaciones del codo, así como toda la zona del cuello.</p>
14	La 'Técnica de Oro' se disputará sin límite de tiempo. (El 'Hantei' queda anulado).	<p>Incluir trabajo de randori específico, con técnicas de oro arbitradas, donde se finalizan con tiempos reales. Ya que la finalización del esfuerzo estará muy vinculado a aspectos técnicos.</p> <p>Es recomendable, estudiar casos reales para deducir cual es el tiempo medio de las técnicas de oro, y de esta forma poder trabajar con estructuras temporales similares.</p> <p>Desde el punto de vista físico, incrementar el trabajo de resistencia mixta, con una adecuada base de capacidad aeróbica y anaeróbica láctica, así como la resistencia a la potencia específica de cada judoka.</p>