



CÓDIGO DE CONDUCTA

30 de marzo de 2025 Comisión de Deporte y Educación de la EJU

1. Introducción

La Unión Europea de Judo (EJU) está comprometida con la promoción de los valores del judo como forma de vida. Este Código de Conducta proporciona un marco para un comportamiento ético, respetuoso y seguro para atletas, entrenadores, padres y todos los participantes en las categorías U15/U13 (Torneo “EJU Hopes”), cadete (U18) y júnior (U21). Su objetivo es garantizar un entorno positivo y de desarrollo para los jóvenes judokas durante las competiciones, los campos de entrenamiento centralizados y otras actividades dentro del sistema de la EJU.

En el Torneo “EJU Hopes”, no se aceptan prácticas de control de peso como “dar el peso”, “recortar peso” o “sudar el peso”, y no deben fomentarse. Los judokas deben competir en la categoría de peso en la que se encuentren de forma natural en el momento del pesaje. No se proporcionarán básculas de prueba en estos eventos, para reforzar este enfoque y así asegurar que los jóvenes atletas no adopten prácticas poco saludables y perjudiciales que puedan afectar negativamente su crecimiento y desarrollo.

En la categoría cadete, se puede introducir cierta educación inicial sobre el control del peso, pero deben implementarse con responsabilidad, dando prioridad a la salud del deportista y su desarrollo. Cualquier enfoque debe centrarse en mantener un peso saludable y en el bienestar del deportista. No deben utilizarse ni fomentarse restricciones extremas de alimentos o líquidos, entrenamientos excesivos u otros métodos drásticos para alterar el peso. Padres, entrenadores y atletas deben trabajar juntos en un entorno bien informado y de apoyo.

En la categoría júnior, pueden aplicarse prácticas de control de peso más estructuradas. Estas deben implementarse con responsabilidad, dando prioridad a la salud del atleta. Cualquier proceso de reducción de peso debe iniciarse desde un estado de hidratación completo y no debe exceder el 5% del peso corporal del atleta, confirme a los procedimientos de pesaje aleatorio de la EJU.

La EJU fomenta la colaboración con profesionales cualificados para proporcionar una educación precisa y basada en la evidencia sobre nutrición y bienestar del atleta. Una comunicación clara con todos los implicados –atletas, entrenadores y padres– es esencial para salvaguardar la salud y el rendimiento de los judokas en todos los niveles. En las categorías cadete y júnior, se espera que los judokas sigan estrategias de control de peso coherentes con el judo de alto rendimiento, dada su participación en Campeonatos de Europa, del Mundo, así como en los Juegos Olímpicos Europeos y Juveniles. Sin embargo, se desaconsejan las prácticas excesivas o peligrosas de pérdida de peso, y se debe proporcionar a los atletas una orientación adecuada en lo relativo a nutrición y preparación física para garantizar su bienestar y sostenibilidad a largo plazo.

2. Código de Conducta para los atletas

a) Mostrar Respeto

- Tratar con respeto a oponentes, compañeros, entrenadores, árbitros y organizadores en todo momento.
- Demostrar deportividad en todo momento, independientemente del resultado.
- Hablar y actuar con respeto, evitando gestos o palabras que puedan ofender.





b) Actuar con Responsabilidad

- Llegar preparado y puntual a entrenamientos, competiciones y otros eventos.
- Cumplir las reglas e instrucciones de los entrenadores y oficiales del torneo.

c) Promover la Integridad

- Competir de forma justa y honesta para preservar la integridad del judo.
- Evitar trampas, dopaje, amaños o conductas antideportivas.

d) Priorizar la Seguridad

- Realizar las técnicas de judo con cuidado, por la seguridad propia y de los compañeros.
- Informar al entrenador sobre lesiones, problema de salud o limitación. Si viajas sin entrenador, informar al delegado o al organizador del evento sin demora.

e) Representar el Código Moral del Judo

- Practicar valores como el coraje, la cortesía, la amistad, la honestidad, el honor, la modestia, el respeto y el autocontrol.

f) Conducta en el Tatami

- Mostrar concentración, disciplina y respeto en entrenamientos y competiciones.
- Realizar el saludo correspondiente al inicio y final de cada sesión, combate o interacción en el tatami.
- Evitar conversaciones innecesarias, distracciones o comportamientos disruptivos durante la práctica o la competición.
- Aceptar las decisiones arbitrales, con humildad en la victoria y autocontrol en la derrota.

g) Conducta Fuera del Tatami

- Mantener un comportamiento respetuoso y educado con compañeros, entrenadores, padres y oficiales.
- Representar con dignidad y honor a tu club, tu país y al judo.
- Usar las redes sociales de forma responsable, evitando comentarios perjudiciales sobre otros.
- Evitar conductas que dañen la imagen del judo, como el acoso, la mala conducta o comportamientos inapropiados.
- Comprometerse con un estilo de vida saludable, que incluya buena nutrición, descanso y actitud positiva.

h) Estándares de Protección

- Informar sobre cualquier caso de acoso, abuso o bullying observado o sufrido al entrenador o responsable de protección.
- Proteger a los atletas más jóvenes o vulnerables, fomentando un entorno inclusivo y de apoyo.

i) Higiene y Apariencia

- Mantenerse limpio y presentable, incluyendo llevar el judogi limpio conforme al reglamento.
- Usar calzado fuera del tatami y no pisar el tatami con zapatos.

j) Respeto por las Instalaciones

- Cuidar los lugares y equipos utilizados, evitando daños o usos indebidos.



- Dejar las instalaciones como se encontraron, respetando los espacios compartidos.

3. Código de Conducta para entrenadores

a) Fomentar un Entorno Positivo

- Animar a los atletas a disfrutar del judo y a crecer personalmente.
- Evitar el favoritismo o los sesgos en entrenamientos y competiciones.

b) Dar Ejemplo

- Demuestra los valores del judo a través de tu comportamiento y decisiones.
- Comunicarse con respeto con atletas, padres, oficiales y compañeros.

c) Priorizar el Bienestar del Atleta

- Anteponer la salud física y emocional del atleta al rendimiento.
- Intervenir de inmediato ante cualquier caso de acoso, bullying o conducta inapropiada.

d) Promover la Conducta Ética

- No fomentar comportamientos antideportivos ni prácticas de pérdida de peso no saludables.
- Promover la equidad, el respeto y la integridad entre todos los participantes.

e) Compromiso con la Protección

- Aplicar y hacer cumplir medidas de protección para los atletas.
- Asegurar una adecuada supervisión durante entrenamientos, viajes y competiciones.

f) Compromiso con el Desarrollo

- Mejorar continuamente las habilidades y conocimientos como entrenador.
- Asegurarse de que los atletas compitan en su categoría de peso natural sin presiones.
- Ofrecer orientación que favorezca el bienestar a largo plazo del atleta.

4. Código de Conducta para Padres / Tutores / Acompañantes

a) Apoyar sin Presión

- Animar al niño/a a disfrutar del judo y desarrollarse a su propio ritmo.
- No presionar en cuanto a resultados o categorías de peso.

b) Mostrar Respeto

- Mostrar respeto hacia todos los atletas, entrenadores, árbitros y oficiales.
- No discutir con los árbitros ni generar conflictos.

c) Promover Valores Positivos

- Motivar al niño/a a seguir los valores morales del judo.
- Predicar con el ejemplo mediante un comportamiento respetuoso y positivo en los eventos.

d) Velar por su niño/a

- Informar a los entrenadores sobre cualquier aspecto de salud o personal relevante.
- Velar por su seguridad y bienestar reportando cualquier preocupación.



e) Participación Constructiva

- Participar en las actividades y eventos de equipo de forma positiva y constructiva.
- Respetar las decisiones de los entrenadores y oficiales.

5. Cumplimiento y Responsabilidad

El cumplimiento de este Código de Conducta es obligatorio para todos los participantes en todos los eventos de la EJU, incluidas las competiciones, los campos de entrenamiento y todas las demás actividades organizadas por la Unión Europea de Judo.

El incumplimiento puede resultar en:

1. Advertencias verbales y escritas.
2. Suspensión temporal o permanente de participación.
3. Expulsión de todas las competiciones, sesiones técnicas, campos de entrenamiento y cualquier otra actividad organizada, respaldado o apoyada por la EJU.
4. Derivación a autoridades externas si es necesario

Además, durante las ceremonias de premiación se podrá entregar la “**Tarjeta Blanca**” a quienes demuestren un espíritu deportivo excepcional, respeto hacia los oponentes y contribuciones positivas a la comunidad del judo.

Al participar en eventos de la EJU, todos los atletas, entrenadores, padres y seguidores aceptan cumplir con este Código de Conducta y contribuir al desarrollo a largo plazo de los valores del judo.