



LIGA RIOGRANDENSE DE JUDÔ

MANUAL DO CANDIDATO

COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

9ª EDIÇÃO | FEVEREIRO 2023

ÍNDICE

Código de Promoção	3
Regimento da Comissão Estadual de Graus	9
Exames de Dan da Liga Riograndense de Judô	11
Sho-dan	13
Ni-dan	14
San-dan	15
Yon-dan	16
Go-dan	17
Roku-dan	18
Exames de Kyū da Liga Riograndense de Judô	19
Cinza	19
Azul	21
Amarela	23
Laranja	25
Verde	26
Roxa	27
Marrom	28



CÓDIGO DE PROMOÇÃO DA LIGA RIOGRANDENSE DE JUDÔ

8ª EDIÇÃO | FEVEREIRO DE 2021

PREÂMBULO

As diferentes graduações no judô traduzem o acumular de conhecimentos que o praticante vai progressivamente adquirindo ao longo da sua carreira desportiva. Os valores morais, a maestria técnica e a participação em competições são o objetivo normal do ensino e da dedicação ao estudo teórico e ao treino, onde a graduação simboliza os valores agregados ao espírito e ao corpo.

O componente desportivo é uma condição indispensável, em particular do 1º ao 3º dan, mas que não basta a si próprio. Outros valores essenciais devem sempre ser considerados, tal como um comportamento irrepreensível enquanto judoca e pessoa no cumprimento do código moral do judô.

Para os intervalos de tempo impostos para ascender à graduação seguinte, são considerados os tempos mínimos de maturação indispensáveis que devem ser efetivamente consagrados ao treino e que permitem a progressão no estudo e aprendizagem do judô - um ano de prática equivale ao menos a 90 treinos de judô.

O respeito por aquilo que fazemos constitui a primeira condição e garantia do valor dos nossos atos.

CAPITULO I - DAS PESSOAS

ARTIGO 1º - LIGA NACIONAL DE JUDÔ

A Liga Nacional de Judô (LNJ) é, dentro do Sistema Nacional de Ligas, a entidade administrativa máxima do judô no Brasil.

ARTIGO 2º - COMISSÃO NACIONAL DE GRAUS

A Comissão Nacional de Graus (CNG), no âmbito de atuação da LNJ, é a autoridade máxima nacional para assuntos da técnica do judô e para sua avaliação, de acordo com seu estatuto.

ARTIGO 3º - LIGA RIOGRANDENSE DE JUDÔ

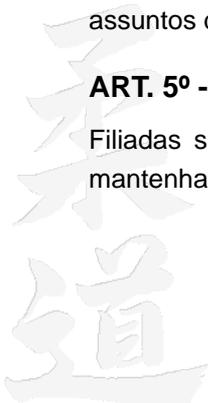
A Liga Riograndense de Judô (LRSJ) é, dentro do Sistema Nacional de Ligas, a entidade administrativa do judô no estado do Rio Grande do Sul.

ART. 4º - COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

A Comissão Estadual de Graus (CEG), no âmbito de atuação da LRSJ, é a autoridade máxima para assuntos da técnica do judô e para sua avaliação, de acordo com seu regimento e o estatuto da LRSJ.

ART. 5º - FILIADAS

Filiadas são as entidades de ensino e prática de judô que por livre associação se vinculem à LRSJ e mantenham com esta as obrigações pactuadas.



ART. 6º - CANDIDATO

Candidato é todo o judoca que ingresse regularmente em processo de avaliação de seu conhecimento judoístico, por entidade competente, com o intuito de promoção à graduação imediatamente superior à sua.

CAPÍTULO II - DAS COMPETÊNCIAS

ART. 7º - PROMOÇÃO PARA ROKU-DAN E GRAUS SUPERIORES

A competência para promoção ao 6º grau de faixa preta e graus superiores dentro do Sistema Nacional de Ligas é reservada a:

- 1) Liga Nacional de Judô;
- 2) Confederação Sul-americana de Judô;
- 3) União Pan-americana de Judô; e
- 4) Federação Mundial de Judô.

ART. 8º - PROMOÇÃO PARA SHO-DAN ATÉ GO-DAN

No âmbito territorial do estado do Rio Grande do Sul, no Sistema Nacional de Ligas, é competência privativa da Comissão Estadual de Graus da Liga Riograndense de Judô a promoção para sho-dan (1º grau de faixa preta) e graus superiores, respeitado o disposto no artigo anterior.

ART. 9º - PROMOÇÃO PARA KYŪ

Nas promoções para kyū (faixa coloridas preparatórias para a faixa preta), a competência para avaliar o nível de conhecimento do candidato e promovê-lo é exclusiva do responsável técnico da filiada em regularidade com suas obrigações para com a LRSJ, ou de professor capacitado por ele indicado; tendo como requisito que a graduação seja regularmente registrada na Liga Riograndense de Judô.

CAPÍTULO III - DO PROCESSO DE GRADUAÇÃO

ART. 10 - PROMOÇÃO PARA ROKU-DAN E GRAUS SUPERIORES

As promoções deste artigo acontecerão através da análise prévia pela CEG da LRSJ e mediante cumprimento dos requisitos, posterior encaminhamento a entidade competente. Caberá a essa entidade de âmbito nacional ou internacional a avaliação da solicitação de promoção.

Parágrafo único - os critérios da avaliação deste artigo serão regulamentados pela CEG.

ART. 11 - PROMOÇÃO PARA SHO-DAN ATÉ GO-DAN

As promoções deste artigo acontecerão através da análise do currículo do candidato pela CEG e por sua avaliação nos critérios e exames estipulados.

I - O candidato fará sua inscrição no processo de graduação através do site da entidade até o prazo estipulado.

II - A LRSJ, através de seu presidente e diretores, fará o primeiro juízo de admissibilidade do candidato, avaliando tão somente aspectos formais do pedido: filiação, graduação atual, carência, idade; sendo o candidato oportunamente comunicado da decisão.

III - Em sendo admitido, a CEG procederá ao segundo juízo de admissibilidade; analisará o currículo e avaliará os demais aspectos formais e materiais pertinentes.

IV - Caso seja negado seguimento ao pedido, a CEG fará uma breve exposição de seus motivos ao candidato, comunicando-o da decisão.

V - Em sendo aceito o pedido de inscrição no exame pela CEG, o candidato estará habilitado a prestar os exames necessários para promoção a grau imediatamente superior ao seu, desde que esteja em dia com suas obrigações e atividades do ano de promoção.

VI - Somente serão consideradas para as exigências as atividades desenvolvidas após a inscrição no processo de graduação.

ART. 12 - PROMOÇÃO PARA KYŪ

Os exames e as subseqüentes promoções deste artigo serão feitas pelas filiadas, desde que observadas as diretrizes estabelecidas neste código.

ART. 13 - HOMOLOGAÇÃO DE GRADUAÇÃO DE SAN-KYŪ ATÉ IK-KYŪ

Os novos filiados à LRSJ que não possuam comprovante das graduações de san-kyū (faixa verde), ni-kyū (faixa roxa) e ik-kyū (faixa marrom) emitido por entidade reconhecida pela LRSJ, deverão submeter-se à avaliação de competências perante a CEG.

Parágrafo único - os critérios da avaliação de competências deste artigo serão regulamentados pela CEG.

CAPÍTULO IV - DOS CRITÉRIOS

ART. 14 - PROMOÇÃO PARA ROKU-DAN E GRAUS SUPERIORES

Estas promoções obedecerão ao disposto pelas entidades competentes em seus documentos oficiais e serão propostas pela LRSJ após análise de solicitação do candidato pela CEG.

Parágrafo único - o candidato a promoção para roku-dan deverá ter o mínimo de 20 anos como faixa preta, além de cumprir com as demais exigências desse código.

ART. 15 - PROMOÇÃO PARA SHO-DAN ATÉ GO-DAN

Para prestar exame de graduação o candidato deverá cumprir com os seguintes requisitos:

- I. Idade mínima de 16 anos para promoção a sho-dan;
- II. carência e critérios regulamentados pela CEG;
- III. aprovação nos exames obrigatórios relativos aos cursos;
- IV. histórico impecável de disciplina no ano do exame;
- V. atendimento às obrigações financeiras como determinado no regimento de custas da LRSJ;
- VI. observância das demais determinações deste código.

§1º - O candidato à promoção que tenha 50 anos de idade ou mais, por solicitação expressa do mesmo, e a critério da CEG, poderá ser dispensado de prestar exames práticos como uke.

§2º - O candidato não computará os anos em que tiver ocorrência de indisciplina ou em que esteja cumprindo pena disciplinar para fins de carência para promoção.

ART. 16 - CARÊNCIAS E PONTUAÇÃO

Haverá cinco tipos de carência para as promoções de dan: mínima, reduzida, padrão, majorada e máxima.

A carência a ser observada pelo candidato será determinada por sua pontuação nos critérios estipulados a seguir e de acordo com tabela em anexo.

- I. pontos por resultados e qualificação;
- II. pontos por contribuição;
- III. pontos por técnica e conhecimento.

ART. 17 - PROMOÇÃO PARA DAN POR MÉRITOS

As promoções por méritos serão restritas a promoções para até san-dan.

Para ser avaliado para promoção por méritos, o candidato deverá cumprir com os seguintes requisitos:

I. PROMOÇÃO POR MÉRITOS ESPORTIVOS (ATLETA)

Atingir a pontuação por méritos da carência escolhida utilizando somente pontos de resultados esportivos pessoais a partir da classe sub-18, contando:

- a. melhor resultado em toda sua carreira; mais
- b. os três melhores resultados por ano desde sua última promoção.

II. PROMOÇÃO POR MÉRITOS ESPORTIVOS (TÉCNICO)

Atingir a pontuação por méritos da carência escolhida utilizando somente pontos de resultados esportivos de seus atletas a partir da classe sub-15, contando:

- a. melhor resultado em toda sua carreira; mais
- b. os três melhores resultados por ano desde sua última promoção.

III. PROMOÇÃO POR SERVIÇOS PRESTADOS

Atingir a pontuação por méritos da carência escolhida utilizando somente pontos de contribuição, contando:

- a. atuações em eventos esportivos da LRSJ/LNJ: uma função por ano, desde sua última promoção;
- b. atividades em prol do judô: desde sua última promoção.

IV. PROMOÇÃO HONORÁRIA POR MÉRITOS EXTRAORDINÁRIOS

Poderá ser promovido honorariamente por méritos extraordinários, judoca filiado à LRSJ que tenha alcançado mérito ímpar, fora do âmbito do judô, de caráter acadêmico, político ou social.

§1º - As pontuações mencionadas nesse artigo estão expressas na "Tabela de Pontuações" oficial da LRSJ na seção sobre promoções por mérito.

§2º - Para as promoções a que se refere o inciso III deste artigo, deverá haver a aprovação unânime dos membros da CEG presentes na reunião.

§2º - Não haverá promoções por mérito que não as expressas neste artigo.

ART. 18 - PROMOÇÃO POR ANTIGUIDADE PARA DAN

Para ser considerado para promoção por antiguidade, o candidato deverá cumprir com os seguintes requisitos e as demais determinações aplicáveis nesse código.

- I. A carência será a soma da carência padrão e carência máxima para aquela promoção, contados somente os anos de plena atividade comprovada junto à LRSJ;
- II. a idade mínima será de 40 (quarenta) anos no ano da promoção;
- III. essa modalidade de promoção exigirá a participação do candidato nas mesmas atividades exigidas dos candidatos à promoção regular, contudo, não haverá a necessidade de fazer estágios e prestar exames;
- IV. Esse candidato deverá cumprir com as mesmas obrigações financeiras dos demais candidatos.

ART. 19 - HOMOLOGAÇÃO DE GRADUAÇÃO DE OUTRA ENTIDADE

Para ter sua graduação homologada pela LRSJ o candidato, filiado novo à LRSJ, deverá cumprir com os requisitos dos demais candidatos referentes à graduação pretendida perante a CEG.

§1º - Durante o processo de homologação, será permitido ao candidato portar sua graduação atual provisoriamente.

§2º - O candidato à homologação deverá pagar os valores relativos a todas as promoções que estiver pretendendo dentro da LRSJ.

ART. 20 - MÉDIA PARA APROVAÇÃO

O candidato deverá obter aproveitamento de:

- I. 60% nos exames para aprovação como média padrão.
- II. 50% nos exames para aprovação quando tiver a partir de 40 anos.
- III. 70% nos exames relativos a cursos que não tenha assistido.

CAPÍTULO V - DOS DIREITOS E DEVERES DO CANDIDATO

ART. 21 - DEVERES DO CANDIDATO

São deveres do candidato à promoção:

I - Apresentar-se, voluntariamente, nos campeonatos promovidos pela LRSJ, adequadamente vestido com traje oficial da entidade, para atuar como árbitro ou oficial de competição.

II - Se menor de 40 anos, atuar como atleta em eventos oficiais da LRSJ, desde que não esteja impedido de fazê-lo por desempenhar função essencial ao judô e incompatível com a atividade.

III - Participar de todas as atividades necessárias à promoção pretendida para manter média de aprovação padrão.

IV - Cumprir com os dias e horários dos boletins e convocações da LRSJ.

VI - Primar pela disciplina, ordem, hierarquia e demais princípios do judô em todos os eventos judoísticos em que se fizer presente, em qualquer condição.

VII - Após a promoção, zelar pela graduação a si outorgada, jamais utilizando uma que não a sua, ou permitindo que lhe imponham qualquer restrição em relação a graduação outorgada.

VIII - Cumprir com suas obrigações financeiras com a LRSJ.

IX - Manter-se atualizado pelo site oficial da LRSJ de todos os eventos e cursos, visto que não será notificado para comparecer a eventos e cursos, sendo sua obrigação, e de seu responsável técnico, a constante atualização pelo site da LRSJ e grupo oficial de WhatsApp, instrumentos de comunicação oficial da entidade.

§1º - O descumprimento das provisões deste código por parte do candidato poderá implicar sua exclusão do processo de graduação.

§2º - Os candidatos que não observarem o disposto no inciso II deste artigo poderão ser solicitados a prestar exame de shiai.

§3º - É vedado ao atleta filiado à LRSJ que porte mais de uma graduação de judô ao mesmo tempo.

§4º - A não observância do disposto no inciso VII e §3º deste artigo poderá implicar, por deliberação da presidência da LRSJ e em comunhão com a CEG, a revogação expressa da graduação outorgada, da qual o atleta será comunicado por escrito, respeitado o devido processo legal.

ART. 22 - DIREITOS DO CANDIDATO

São direitos do candidato a promoção de grau na LRSJ:

- I - Ser tratado pela CEG de forma humana e dentro dos princípios do judô.
- II - Ter a seu dispor, através do site da LRSJ, de seus grupos oficiais de WhatsApp ou de impresso (a critério da CEG), o material didático dos exames de graduação da LRSJ.
- III - Não sofrer qualquer tipo de distinção dentre os candidatos em igualdade de condições com as suas.
- IV - Receber instrução adequada para cumprir com as exigências feitas por ocasião das avaliações.

CAPÍTULO VI - DISPOSIÇÕES FINAIS

ART. 23 - CASOS OMISSOS

Os casos omissos ou dúvidas serão regulados pela CEG da LRSJ, depois de ouvida, quando necessário, a Presidência da LRSJ e/ou a CNG da LNJ, tendo sempre em consideração a letra e o espírito deste código.

ART. 24 - ENTRADA EM VIGOR

Este código revoga toda e qualquer disposição em contrário e entra em vigor no dia de sua publicação no site oficial da LRSJ.

Rio Grande do Sul, 10 de fevereiro de 2023.

Aglaia Pavani
Presidente da CEG



REGIMENTO INTERNO DA DA COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

6ª EDIÇÃO | DEZEMBRO DE 2022

ARTIGO 1º - OBJETIVO

A Comissão Estadual de Graus da Liga Riograndense de Judô (LRSJ), doravante denominada CEG, é um órgão soberano e será responsável pelo programa de outorga de faixas da instituição e a examinação dos candidatos, no estado do Rio Grande do Sul, no âmbito do Sistema Nacional de Ligas.

ARTIGO 2º - COMPOSIÇÃO

A CEG da LRSJ será composta de faixas pretas com graduação as seguintes graduações:

- I. roku-dan (6º grau), ou superior, na condição de membros natos.
- II. go-dan (5º grau) e yon-dan (4º grau) na condição de membros efetivos.
- III. san-dan (3º grau) na condição de membros convidados.
- IV. ni-dan (2º grau) e sho-dan (1º grau) na condição de estagiários.

§ 1º - Presidirá a CEG da LRSJ o faixa preta mais graduado, ou tendo vários a mesma graduação, o mais idoso, que poderá abrir mão da presidência da CEG em nome de outrem com a anuência dos demais membros.

§ 2º - Os membros natos são integrantes naturais da CEG, desde que em dia com todas suas obrigações para com a LRSJ.

§ 3º - Os membros efetivos passarão a ser integrantes da CEG quando convidados pela presidência da CEG e permanecerão nessa condição enquanto estiverem plenamente ativos na comissão e em dia com todas suas obrigações para com a LRSJ.

§ 4º - Os membros convidados e estagiários participarão por convite anual, e poderão auxiliar a ministrar os cursos da LRSJ, mas não farão avaliação dos candidatos, exceto em casos excepcionais.

§ 5º O presidente da LRSJ, se já não for membro por outros critérios, atuará como membro da CEG da LRSJ desde que tenha graduação mínima de ni-dan.

ARTIGO 3º - COMPETÊNCIA

A CEG da LRSJ é responsável pela promoção das graduações até go-dan (5º grau) no estado do Rio Grande do Sul, no âmbito do Sistema Nacional de Ligas.

ARTIGO 4º - CURSOS

Os cursos serão ministrados por membros da CEG ou terceirizados, a critério da presidência da comissão e com a anuência da presidência da LRSJ.

ARTIGO 5º - AVALIAÇÕES

Os candidatos serão avaliados por membros natos e efetivos da CEG nos padrões estabelecidos no Código de Promoção da entidade.

ARTIGO 6º - VOTAÇÕES

Cada membro da CEG somente terá direito a um voto com o seguinte peso:

- I. Nato: peso 2
- II. Efetivo: peso 1

Parágrafo Único - Somente terá direito a voto membro que esteja presente no momento da votação.

ARTIGO 7º - REUNIÕES

A CEG fará ao menos uma reunião anual para determinar programa de outorga de faixas da instituição e para avaliar os candidatos à promoção.

ARTIGO 8º - DISPOSIÇÕES FINAIS

Os casos omissos ou dúvidas serão regulados pelo pleno da CEG da LRSJ.

O presente regulamento foi aprovado pelo pleno da CEG, por unanimidade, e entra em vigor a partir desta data.

Rio Grande do Sul, 15 de fevereiro de 2021.

Luiz Pavani
Presidente da CEG



EXAMES DE GRADUAÇÃO

10ª EDIÇÃO | FEVEREIRO DE 2021

PREÂMBULO

Este documento tem em seus dois capítulos âmbos bastantes distintos.

O primeiro capítulo trata das promoções para graduações básicas e intermediárias, os *kyū*. Não traz consigo nenhuma obrigatoriedade de ser seguido, foi idealizado para as filiadas como um guia que declara o que o portador de cada graduação deve ter como conhecimento mínimo, na visão da Liga Riograndense de Judô, .

Já o segundo capítulo carrega consigo toda a formalidade que se exige de um documento que delinea os requisitos de exame para que um praticante se torne faixa preta, ou para que evolua no caminho das graduações superiores, os *dan*. Deve ser seguido a risca e representa a visão da Comissão de Graus da LRSJ dos requerimentos mínimos para ascensão de grau.

Contudo, esse documento é unido por um ideal comum, o desejo que cada judoca deve ter de evoluir cada vez mais no conhecimento do judô e ter uma graduação que represente esta evolução.

CAPÍTULO I - DOS EXAMES PARA DAN

1. Exame de kata

- O candidato apresentará os kata referentes à graduação pretendida na forma padronizada pela Kōdōkan.

2. Exame de waza

- Será sorteado um número padrão de técnicas.
- O candidato escolherá seus renraku-henka-waza.
- A CEG solicitará as técnicas por seus nomes e pronúncias em japonês.
- O conhecimento das técnicas será demonstrado com o uke em uma posição que seja ideal para que a banca avalie a técnica.
- O tori é o responsável pela escolha e desempenho do uke.

3. Exames Teóricos

- Com diferentes médias de aprovação, dependendo da graduação pretendida, os candidatos prestarão exames teóricos sobre os seguintes temas:
 - história, filosofia e atualidades;
 - divisão e classificação das técnicas;
 - vocabulário técnico e seus significados;
 - E demais temas que a CEG entender pertinentes.

4. Exame de árbitros e oficiais de competição

- Será feita avaliação de estágio, avaliação prática e avaliação teórica.

I. PARA SHO-DAN

1. Exame de kata

- O candidato apresentará:
 - Nage-no-Kata, completo como tori e uke.
 - Katame-no-Kata, completo como tori e uke.

2. Exame de waza

A. Conteúdo (vide anexo “waza”)

- kihon-dōsa
- go-kyō-no-waza
- katame-waza
- renraku-waza
- kaeshi-waza

3. Exames teóricos.

4. Produção de artigo ou apresentação de pôster.

5. Estágio de arbitragem, exame teórico e prático de arbitragem e exame de oficiais de competição.

II. PARA NI-DAN

1. Exame de kata

- O candidato apresentará:
 - Kodomo-no-Kata, completo como tori (apresentado pelo candidato ou aluno).
 - Seiryoku-Zen'yo-Kokumin-Taiiku, completo como tori e uke.
 - Kōdōkan Goshin-jutsu, teórico.

2. Exame de waza

A. Conteúdo (vide anexo “waza”)

- aula magna de elemento do kihon-dōsa
- habukareta-waza e shinmeisho-no-waza
- renraku-waza
- kaeshi-waza

3. Exames teóricos.

4. Produção de artigo ou apresentação de pôster.

5. Estágio de arbitragem, exame teórico e prático de arbitragem.

III. PARA SAN-DAN

1. Exame de kata

- O candidato apresentará:
 - Kōdōkan Goshin-jutsu, completo.
 - Kime-no-Kata, teórico.

2. Exame de waza

A. Conteúdo (vide anexo “waza”)

- aula magna de técnica sorteada do go-kyō-no-waza
- aula magna de técnica sorteada do katame-waza
- renraku-waza
- kaeshi-waza

3. Exames teóricos.

4. Produção de artigo ou apresentação de pôster.

5. Estágio de arbitragem, exame teórico e prático de arbitragem.

VI. PARA YON-DAN

1. Exame de kata

- O candidato apresentará:
 - Kime-no-Kata, completo.
 - Ju-no-Kata, teórico.

2. Exame de waza

A. Conteúdo (vide anexo “waza”)

- aula magna de técnica sorteada do habukareta-waza ou shinmeisho-no-waza;
- aula magna de técnica sorteada do katame-waza
- renraku-waza
- kaeshi-waza

3. Exames teóricos.

4. Produção de artigo ou apresentação de pôster.

V. PARA GO-DAN

1. Exame de kata

- O candidato apresentará:
 - Ju-no-Kata, completo.
 - Koshiki-no-Kata, teórico.
 - Itsutsu-no-Kata, teórico.

2. Exame de waza

A. Conteúdo (vide anexo “waza”)

- aula magna de técnica sorteada entre as 100 técnicas oficiais da Kōdōkan

3. Exames teóricos.

4. Produção de artigo ou apresentação de pôster.

V. PARA ROKU-DAN

** exame para indicação de promoção*

1. Exame de kata

- O candidato apresentará:
 - Koshiki-no-Kata, completo.
 - Itsutsu-no-Kata, completo.

2. Exames teóricos.

3. Produção de artigo ou apresentação de pôster.

CAPÍTULO II - DOS EXAMES PARA KYŪ

A. FAIXA PONTA CINZA

1. Amarrar corretamente a faixa.
2. Demonstrar parte do Kodomo-no-Kata 7 (nana)
3. Vocabulário:
 - a) professor, quem veio antes (sensei)
 - b) contar até 5 em japonês (ichi, ni, san, shi, go)
4. Waza:
 - a) kesa-gatame

B. FAIXA CINZA

1. Demonstrar o Kodomo-no-Kata 7 (nana)
2. Vocabulário:
 - a) professor, quem veio antes (sensei)
 - b) contar até 10 em japonês (ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyū, jū)
 - c) peças que compõem local de treinamento ou competição (tatami)
 - d) uniforme do praticante de judô (jūdōgi)
3. Histórico:
 - a) nome do criador do judô (Jigorō Kanō)
4. Waza:
 - a) projeção por mae-sabaki
 - b) projeção por ushiro-sabaki
 - c) kesa-gatame

A. FAIXA PONTA AZUL

1. Demonstrar parte do Kodomo-no-Kata 6 (roku)
2. Histórico:
 - a) nome da primeira escola de judô (Kōdōkan).
3. Waza:
 - a) yoko-shihō-gatame

B. FAIXA AZUL

1. Demonstrar o Kodomo-no-Kata 6 (roku)
2. Vocabulário:
 - a) parar (mate)
 - b) começar (hajime)
 - c) terminou (soremade)
 - d) não se mova (sonomama)
 - e) atenção ou posição de sentido (kiotsuke).
 - f) nome do uniforme de judô (jūdōgi), calça (shitabaki), casaco (uwagi), faixa (obi)
3. Histórico:
 - a) nome da primeira escola de judô (Kōdōkan).
 - b) a data da fundação do Kōdōkan (5 de junho de 1882)
 - c) a arte que deu origem ao judô, o jūjutsu (arte da suavidade).
4. Pensamentos do judô:
 - a) —
5. Waza:
 - a) hiza-guruma
 - b) tai-otoshi
 - c) yoko-shihō-gatame
 - d) nami-jūji-jime*
 - e) kata-jūji-jime*
 - f) gyaku-jūji-jime*
 - g) ude-garami*

* somente para atletas a partir de 15 anos

A. FAIXA PONTA AMARELA

1. Demonstrar o Kodomo-no-Kata 5 (go)
2. Saber a ordem das faixas no judô:
 - b) kyū (graus inferiores): básicos (branca, cinza, azul, amarela, laranja); intermediários (verde, roxa e marrom).
3. Vocabulário:
 - a) treinamento de entrada das técnicas (uchikomi), treino livre (randori), competição (shiai), academia (dōjō) e local de competição (shiai-jō).
 - b) judoca que ataca (tori), judoca que defende (uke).
4. Histórico:
 - a) o nascimento do Prof. Jigorō Kanō (28 de outubro de 1860, em Mikage, no Japão)
5. Pensamentos do judô:
 - a) —
6. Waza:
 - a) de-ashi-harai
 - b) uki-otoshi
 - c) uki-goshi
 - d) yoko-shihō-gatame
 - e) hadaka-jime*
 - f) ude-hishigi-jūji-gatame*

* somente para atletas a partir de 15 anos

B. FAIXA AMARELA

1. Demonstrar o Kodomo-no-Kata 4 (yon)
2. Saber a ordem das faixas no judô:
 - b) kyū (graus inferiores): básicos (branca, cinza, azul, amarela, laranja); intermediários (verde, roxa e marrom).
 - c) dan (graus superiores): yudansha (faixas pretas do 1º ao 5º grau) e kodansha (faixas vermelha e branca do 6º ao 8º grau e faixas vermelhas do 9º ao 10º grau).
3. Vocabulário:
 - a) treinamento de entrada das técnicas (uchikomi), treino livre (randori), competição (shiai), academia (dōjō) e local de competição (shiaijō).
 - b) judoca que ataca (tori), judoca que defende (uke).
 - c) significado dos nomes das técnicas de projeção do Kodomo-no-Kata 7, 6, 5 e 4
4. Histórico:
 - a) o nascimento do Prof. Jigorō Kanō (28 de outubro de 1860, em Mikage, no Japão)
 - b) a morte do Prof. Jigorō Kanō (04 de maio de 1938, a bordo de um navio que o transportava de volta para Japão do Canadá, tendo saído originalmente da cidade de Cairo, Egito, onde participou da assembleia geral do Comitê Olímpico Internacional).
5. Pensamentos do judô:
 - a) —
6. Waza:
 - a) hiza-guruma
 - b) tai-otoshi
 - c) ō-goshi
 - d) kami-shihō-gatame
 - e) okuri-eri-jime*
 - f) ude-hishigi-waki-gatame*
 - g) ude-hishigi-hiza-gatame

* somente para atletas a partir de 15 anos

A. FAIXA PONTA LARANJA

7. Demonstrar o Kodomo-no-Kata 3 (san)

8. Vocabulário:

- b) significado da palavra judô (“caminho da suavidade” - sendo que “jū” significa “suavidade, não resistência” e “do” significa “meio, caminho, doutrina”)

3. Histórico:

- a) inclusão do judô nos Jogos Olímpicos (1964 nas olimpíadas de Tóquio. O judô feminino só apareceria nos Jogos Olímpicos de 1988 em Seul)

4. Pensamentos do judô:

- 1. Princípios máximos do judô, idealizados por Jigorō Kanō:
 - a) Princípio da Máxima Eficácia do Corpo e do Espírito (Seiryoku-Zen'Yo)
 - b) Princípio da Prosperidade e Benefícios Mútuos (Jita-Kyoei)

9. Waza:

- a) sasae-tsurikomi-ashi
- b) ippon-seoi-nage
- c) tsurikomi-goshi
- d) tate-shihō-gatame
- e) sasae-tsurikomi-ashi > kesa-gatame
- f) kataha-jime*
- g) katate-jime*
- h) ude-hishigi-hara-gatame*

* somente para atletas a partir de 15 anos

B. FAIXA LARANJA

1. Demonstrar o Kodomo-no-Kata 2 (ni)
2. Vocabulário:
 - c) significado da palavra judô (“caminho da suavidade” - sendo que “jū” significa “suavidade, não-resistência” e “do” significa “meio, caminho, doutrina”)
 - d) significado dos nomes das técnicas do Kodomo-no-Kata 7, 6, 5, 4, 3 e 2
3. Histórico:
 - a) inclusão do judô nos Jogos Olímpicos (1964 nas olimpíadas de Tóquio. O judô feminino só apareceria nos Jogos Olímpicos em 1988 em Seul)
 - b) realização do 1º Campeonato Brasileiro de judô (1954)
4. Pensamentos do judô:
 1. Princípios máximos do judô, idealizados por Jigorō Kanō:
 - a) Princípio da Máxima Eficácia do Corpo e do Espírito (Seiryoku-Zen'Yo)
 - b) Princípio da Prosperidade e Benefícios Mútuos (Jita-Kyoei)
5. Waza:
 - a) ō-uchi-gari
 - b) ko-uchi-gari
 - c) ō-soto-gari
 - d) kata-gatame
 - e) ō-uchi-gari > ko-uchi-gari
 - f) ō-soto-gari > yoko-shihō-gatame > tate-shihō-gatame > kata-gatame
 - g) shime-waza
 - h) kansetsu-waza

* somente para atletas a partir de 15 anos

FAIXA VERDE

1. Demonstrar o Kodomo-no-Kata 1 (ichi)
2. Demonstrar grupo de te-waza do Nage-no-Kata.
3. Demonstrar grupo de osakomi-waza do Katame-no-Kata.
4. Demonstrar 3 seqüências de golpes (renraku-waza).
5. Demonstrar 3 contra golpes (kaeshi-waza).
6. Demonstrar 3 técnicas de imobilização (osaekomi-waza).
5. Demonstrar 3 saídas de imobilização (nogare-kata)
6. Demonstrar 3 passagens de guarda de pernas em katame-waza
7. Vocabulário:
 - a) técnica (waza), forma (kata)
 - b) mão/braço (te), quadril (koshi/goshi), pé/perna (ashi), sacrifício (sutemi),
 - c) projeção (nage), domínio (katame), percussão (atemi)
 - d) imobilização (osaekomi), estrangulamento (shime), chave de articulação (kansetsu)
 - e) significado dos nomes das técnicas do dai-san-kyō
8. Histórico:
 - a) realização do 1º campeonato mundial (1956 em Tóquio. O 1º mundial feminino foi em Nova Iorque em 1980)
 - b) Campeonatos mundiais realizados no Brasil (1965, 2007 e 2013 - todos na cidade do Rio de Janeiro)
9. Pensamentos do judô:
 - a) —
7. Waza:
 - a) ushiro-kesa-gatame
 - b) ko-uchi-gari > ippon-seoi-nage
 - c) ippon-seoi-nage > kesa-gatame > ushiro-kesa-gatame > yoko-shihō-gatame > kami-shihō-gatame
 - d) shime-waza
 - e) kansetsu-waza

* somente para atletas a partir de 15 anos

FAIXA ROXA

1. Demonstrar grupo de koshi-waza do Nage-no-Kata.
8. Demonstrar grupo de shime-waza do Katame-no-Kata.
2. Demonstrar 4 seqüências de golpes (renraku-waza).
3. Demonstrar 4 contra golpes (kaeshi-waza).
4. Demonstrar 4 técnicas sorteadas entre os 3 primeiros grupos do go-kyō-no-waza
5. Demonstrar 4 técnicas de imobilização (osaekomi-waza)
6. Demonstrar 4 técnicas de estrangulamento (shime-waza)
7. Demonstrar 4 técnicas de chave de articulação (kansetsu-waza)
8. Demonstrar 4 saídas de imobilização (nogare-kata)
9. Demonstrar 4 passagens de guarda de pernas em katame-waza com finalização
10. Classificação da técnicas do judô:
 - a) técnicas de projeção (nage-waza):
 - i. em pé (tachi-waza):
 - braço (te-waza)
 - quadril (koshi-waza)
 - pé / perna (ashi-waza).
 - ii. com mudança da posição do corpo, em pé para deitado (sutemi-waza):
 - projeção com o tori de costas pro tatame (ma-sutemi-waza)
 - projeção com o tori de lado pata o tatame (yoko-sutemi-waza).
 - b) técnica de controle e domínio no solo (katame-waza),
 - i. técnica de imobilização (osaekomi-waza).
 - ii. técnica de estrangulamento (shime-waza)
 - iii. técnica de chave de articulação (kansetsu-waza).
 - c) técnicas de percussão (atemi-waza).
 - i. ataque com mãos/braços (ude-ate)
 - ii. ataque com pés/pernas (ashi-ate)
11. Vocabulário:
 - a) significado dos nomes de 5 técnicas sorteadas dos 3 primeiros grupos do go-kyō-no-waza
12. Histórico:
13. Judocas Campeões Olímpicos do Brasil:
 - a) Aurélio Miguel, Seul/88
 - b) Rogério Sampaio, Barcelona/92
 - c) Sarah Menezes, Londres/12
 - d) Rafaela Silva, Rio/16
14. Judocas Campeões Mundiais do Brasil:
 - a) João Derly: Cairo/05, Rio de Janeiro/07
 - b) Tiago Camilo: Rio de Janeiro/07
 - c) Luciano Corrêa: Rio de Janeiro/07
 - d) Rafaela Silva: Rio de Janeiro/13, Tashkent/22.
 - e) Mayra Aguiar; Chelyabinsk/14, Budapeste/17, Tashkent/22.
15. Pensamentos do judô:
 - a) —

FAIXA MARROM

1. Demonstrar grupo de ashi-waza do Nage-no-Kata.
9. Demonstrar grupo de kansetsu-waza do Katame-no-Kata.
2. Demonstrar 5 seqüências de golpes (renraku-waza).
3. Demonstrar 5 contragolpes (kaeshi-waza).
4. Demonstrar 5 técnicas sorteadas do go-kyō-no-waza
5. Demonstrar 5 técnicas de estrangulamento (shime-waza)
6. Demonstrar 5 técnicas de chave de articulação (kansetsu-waza)
7. Demonstrar 5 inversões quando defendendo na guarda (fusegi) com finalização
8. Demonstrar 5 passagens de guarda de pernas em katame-waza com finalização
9. Vocabulário:
 - a) significado dos nomes de 5 técnicas sorteadas do go-kyō-no-waza
10. Histórico:
 - a) Judocas Medalhistas Olímpicos do Brasil:
 - Munique/72 - Chiaki Ishii - Bronze
 - Los Angeles/84 - Douglas Vieira - Prata / Walter Carmona - Bronze / Luiz Onmura - Bronze
 - Seul/88 - Aurélio Miguel - Ouro
 - Barcelona/92 - Rogério Sampaio - Ouro
 - Atlanta/96 - Aurélio Miguel - Bronze / Henrique Guimarães - Bronze
 - Sidney/00 - Tiago Camilo - Prata / Carlos Honorato - Prata
 - Atenas/04 - Leandro Guilherme - Bronze / Flávio Canto - Bronze
 - Pequim/08 - Leandro Guilherme - Bronze / Tiago Camilo - Bronze / Ketleyn Quadros - Bronze
 - Londres/12 - Sarah Menezes - Ouro / Felipe Kitadai - Bronze / Rafael Silva - Bronze / Mayra Aguiar - Bronze
 - Rio/16 - Rafaela Silva - Ouro / Mayra Aguiar - Bronze / Rafael Silva - Bronze
 - Tokyo/20 - Mayra Aguiar - Bronze / Daniel Cargnin - Bronze
11. Pensamentos do judô:
 - a) —



L i g a R S
de J u d ô

COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS