Liga RS de Judô

# LIGA RIOGRANDENSE DE JUDÔ

# MANUAL DO CANDIDATO

## COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

JANEIRO 2019

## ÍNDICE


| TÍTULO | |
|---|---|
| Código de Promoção | 3 |
| Regimento da Comissão Estadual de Graus | 17 |
| Exames de Graduação da Liga Riograndense de Judô | 20 |

Liga RS de Judô

# CÓDIGO DE PROMOÇÃO LRSJ

## COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

7ª EDIÇÃO
JANEIRO 2019

## 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 eqüivale ao menos a 90 treinos de judô.

O respeito por aquilo que fazemos constitui a primeira condição e a primeira 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 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 a LRSJ e mantenham para 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

É reservada exclusivamente à Liga Nacional de Judô, nos termos do “Regulamento de Outorga de Faixas da Comissão Nacional de Graus”, a competência para promoção ao 6º grau de faixa preta e graus superiores dentro do Sistema Nacional de Ligas.

### 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 art. 7º deste código.

### ART. 9º - PROMOÇÃO PARA KYU

Nas promoções para kyu (faixa coloridas), 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 serão levadas a efeito através da análise do currículo do candidato pela CEG e pela CNG.

I - O candidato fará sua Inscrição em Processo de Graduação” através do site da entidade até o mês de junho.

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. O candidato será oportunamente comunicado da decisão sobre seu pedido.

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

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

IV - Em sendo aceito o pedido de inscrição no exame pela CEG, caberá à mesma, por intermédio de seu representante na Reunião Anual da CNG, a apresentação e defesa da proposta de promoção de seu candidato.

V - O candidato será comunicado pela LRSJ da decisão da CNG.

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

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

I - O candidato fará sua Inscrição em Processo de Graduação através do site da entidade.

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, então, 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 superior, 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 em Processo de Graduação.

### ART. 12 - PROMOÇÃO PARA KYU

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

### ART. 13 - HOMOLOGAÇÃO DE GRADUAÇÃO DE SAN-KYU ATÉ IK-KYU

Os novos filiados à LRSJ que não possuam comprovante das graduações de san-kyu (faixa verde), ni-kyu (faixa roxa) e ik-kyu (faixa marrom) emitido por liga ou federação estadual deverão submeter-se à “avaliação de competências” perante a CEG.

## CAPÍTULO IV - DOS CRITÉRIOS E CARÊNCIAS

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

Estas promoções obedecerão ao disposto no “Regulamento de Outorga de Faixas da Comissão Nacional de Graus”

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

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

I - PROMOÇÃO PARA **SHO-DAN**

- Idade mínima de 16 anos no ano da promoção.
- Carência de 2 anos em atividade plena desde a promoção para ni-kyu (faixa roxa).

- 48 horas de estágio como árbitro e/ou oficial de competição, a critério da LRSJ, nas competições oficiais promovidas pela LRSJ ou LNJ nos 2 anos antes da promoção.
- Assistir aos seguintes cursos: Arbitragem, Programa de Formação e Aperfeiçoamento de Professores de Judô (PROFAP), Waza, Nage-no-Kata e Katame-no-Kata.
- Aprovação nos exames obrigatórios relativos aos cursos (exames de kata serão prestados como tori).
- Histórico impecável de disciplina no ano do exame.
- Observância das demais determinações deste código.

II - PROMOÇÃO PARA **NI-DAN**

- Idade mínima de 18 anos no ano da promoção.
- Carência de 3 anos em atividade plena como sho-dan.
- 48 horas de estágio como árbitro e/ou oficial de competição, a critério da LRSJ, nas competições oficiais promovidas pela LRSJ ou LNJ desde a última promoção; desde que não esteja impedido de fazê-lo por desempenhar função essencial ao judô e incompatível com a arbitragem.
- Assistir aos seguintes cursos: Arbitragem, Programa de Formação e Aperfeiçoamento de Professores de Judô (PROFAP), Waza, Nage-no-Kata e Katame-no-Kata.
- Aprovação nos exames relativos aos cursos (os exames de kata serão prestados como tori e uke).
- Observância das demais determinações deste código.

III - PROMOÇÃO PARA **SAN-DAN**

- Idade mínima de 21 anos no ano da promoção.
- Carência de 4 anos em atividade plena como ni-dan.
- 48 horas de estágio como árbitro e/ou oficial de competição, a critério da LRSJ, nas competições oficiais promovidas pela LRSJ ou LNJ desde a última promoção; desde que não esteja impedido de fazê-lo por desempenhar função essencial ao judô e incompatível com a arbitragem.
- Assistir aos seguintes cursos: Arbitragem, Programa de Formação e Aperfeiçoamento de Professores de Judô (PROFAP), Waza e Kodokan Goshin-Jutsu.
- Aprovação nos exames relativos aos cursos (o exame de kata será prestado como tori e uke).
- Observância das demais determinações deste código.

IV - PROMOÇÃO PARA **YON-DAN**

- Idade mínima de 25 anos no ano da promoção.
- Carência de 5 anos em atividade plena como san-dan.
- 72 horas de estágio como árbitro e/ou oficial de competição, a critério da LRSJ, nas competições oficiais promovidas pela LRSJ ou LNJ desde a última promoção; desde que não esteja impedido de fazê-lo por desempenhar função essencial ao judô e incompatível com a arbitragem.
- Assistir aos seguintes cursos: Arbitragem, Programa de Formação e Aperfeiçoamento de Professores de Judô (PROFAP), Waza e Kime-no-Kata.
- Aprovação nos exames relativos aos cursos.
- Observância das demais determinações deste código.

V - PROMOÇÃO PARA **GO-DAN**

- Idade mínima de 30 anos no ano da promoção.
- Carência de 6 anos em atividade plena como yon-dan.
- 72 horas de estágio como árbitro e/ou oficial de competição, a critério da LRSJ, nas competições oficiais promovidas pela LRSJ ou LNJ desde a última promoção; desde que não esteja impedido de fazê-lo por desempenhar função essencial ao judô e incompatível com a arbitragem.
- Assistir aos seguintes cursos: Arbitragem, Programa de Formação e Aperfeiçoamento de Professores de Judô (PROFAP) e Ju-no-Kata
- Aprovação nos exames relativos aos cursos.
- Observância das demais determinações deste código.

§1º - O candidato à promoção deverá assistir ao curso de arbitragem nos dois anos anteriores à promoção. Os que já forem yudansha, estiverem atuando como árbitros e tenham assistido ao curso no ano anterior, a critério da Comissão de Arbitragem da LRSJ, poderão ter a obrigatoriedade dos cursos substituída por clínicas ou seminários.

§2º - As atuações a que se refere este artigo serão anotadas, pelo Diretor de Arbitragem ou Diretor de Competição, em planilha a ser oportunamente entregue à CEG identificando os candidatos aptos a serem avaliados para promoção. Fica ao encargo do candidato a verificação de que sua atuação tenha sido devidamente registrada.

§3º - 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.

§4º - O candidato que estiver em dia com suas obrigações e, no decurso do processo de promoção, tiver lesão grave atestada por médico competente, poderá, a critério da CEG, ser dispensado dos exames de Kata e Waza.

§5º - A situações descritas nos parágrafos 3º e 4º equivalem formalmente à promoção por méritos (Promoção por Serviços Prestados), e seguirão as mesmas carências desta.

§6º - Além dos requisitos enumerados neste artigo, é indispensável que o candidato atenda às obrigações financeiras como determinado no “Regimento de Custas” atual da LRSJ.

§7º - O candidato não computará ano em que tiver ocorrência de indisciplina para fins de carência para promoção.

## ART. 16 - PROMOÇÃO POR MÉRITOS PARA DAN

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

I - PROMOÇÃO POR **MÉRITOS ESPORTIVOS**

- Ter sido campeão brasileiro e sul-americano/pan-americano, ou mundial, durante o período de carência.
- Participação nas mesmas atividades exigidas dos candidatos à promoção que prestam exame; contudo, sem prestar exame de Kata e Waza.

- Observância das demais determinações deste código.

II - PROMOÇÃO POR **SERVIÇOS PRESTADOS**

- Contribuição de destaque para o judô em atuação integral e indispensável para LRSJ, especialmente durante seu período de carência.
- Participação nas mesmas atividades exigidas dos candidatos à promoção que prestam exame; contudo, sem prestar exame de Kata e Waza.
- Observância das demais determinações deste código.

III - 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, mediante aprovação unânime dos membros da CEG presentes na reunião.

§1º - São requisitos indispensáveis para apreciação das propostas a que se referem os incisos I e II deste artigo, os seguintes:

- A idade mínima exigida será a mesma de candidatos à promoção que prestam exame.
- A carência mínima exigida será a mesma de candidatos à promoção que prestam exame; observado o disposto no art. 19 nas promoções para até go-dan.

§2º - Para as promoções a que se referem o inciso I e II deste artigo, deverá haver a aprovação de, no mínimo, 2/3 (dois terços) dos membros da CEG presentes na reunião.

§3º - As atuações a que se referem os incisos I e II deste artigo serão anotadas, pelo Diretor de Arbitragem ou Diretor de Competição, em planilha a ser oportunamente entregue à CEG identificando os candidatos aptos a serem avaliados para promoção.

§4º - Fica ao encargo do candidato a verificação de que as atuações do parágrafo anterior tenham sido devidamente registradas.

§5º - Além dos requisitos enumerados neste artigo, é indispensável que o candidato atenda às obrigações financeiras como determinado no “Regimento de Custas” atual da LRSJ.

§6º - Não haverá promoções por mérito que não as expressas neste artigo.

## ART. 17 - PROMOÇÃO POR ANTIGUIDADE PARA DAN

Para ser considerado para promoção por antiguidade e dispensado dos exames de kata e waza, o candidato deverá cumprir com os seguintes requisitos e as demais determinações aplicáveis nesse código, além de cumprir o período de carência específica para este tipo de promoção.

§1º - A carência para promoção por antiguidade será três vezes a carência básica para aquela promoção.

§2º - Para as carências mencionadas, somente serão contados os anos de plena atividade comprovada junto à Liga Riograndense de Judô.

§3º - É requisito indispensável para apreciação das propostas a que se referem os incisos deste artigo, a idade mínima de 40 (quarenta) anos no ato da promoção.

§4º - Além dos requisitos enumerados neste artigo, é indispensável que o candidato atenda às obrigações financeiras como determinado no “Regimento de Custas” atual da LRSJ.

§5º - Não haverá promoções por antiguidade que não as expressas neste artigo.

**ART. 18 - DESDOBRAMENTO DE CARÊNCIAS**

Para o candidato que não conseguir cumprir com suas obrigações no período de carência para exame, em casos específicos e a critério da CEG, por pedido expresso do candidato, o período anual de cumprimento das obrigações poderá ser desdobrado em quantos anos sejam necessários para que o candidato cumpra com suas obrigações.

**ART. 19 - CARÊNCIAS MINORADAS**

O yudansha que exercer alguma das funções a seguir durante seu período de carência para promoção terá sua carência mínima minorada em um ano.

I - membro do Conselho Administrativo da LRSJ, ou equivalente na LNJ;

II - diretor esportivo, de arbitragem e de competição, ou equivalente na LNJ;

III - árbitro nacional, com atuação em no mínimo 3/4 (três quartos) dos eventos da LRSJ;

IV - atleta com participação em no mínimo 3/4 (três quartos) dos eventos da LRSJ e aproveitamento até a 3º colocação em 2/3 (dois terços) desses eventos;

V - Responsável Técnico por filiada em adimplência com suas obrigações durante todo o período de carência e com participação em no mínimo 3/4 (três quartos) dos eventos da LRSJ.

**ART. 20 - 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 ao candidato será permitido portar sua graduação atual provisoriamente.

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

**QUADRO DE RESUMO DOS CRITÉRIOS DE PROMOÇÃO**

| PARA | IDADE | CARÊNCIA* | CURSOS / EXAMES / CRITÉRIOS |
|---|---|---|---|
| **ROKU-DAN E SUPERIORES** | DETERMINADO PELA LNJ | | ANÁLISE DE CURRÍCULO |
| **GO-DAN** | 30 | 6 ANOS | ARBITRAGEM, PROFAP, JU-NO-KATA, WAZA |
| **YON-DAN** | 25 | 5 ANOS | ARBITRAGEM, PROFAP, KIME-NO-KATA, WAZA |
| **SAN-DAN** | 21 | 4 ANOS | ARBITRAGEM, PROFAP, KODOKAN GOSHIN-JUTSU, WAZA |
| **NI-DAN** | 18 | 3 ANOS | ARBITRAGEM, PROFAP, NAGE-NO-KATA, KATAME-NO-KATA, WAZA |
| **SHO-DAN** | 16 | 2 ANOS | ARBITRAGEM, PROFAP, NAGE-NO-KATA (TORI), KATAME-NO-KATA (TORI), WAZA |
| **IK-KYU (MARROM) **** | 13 | 1 ANO | OFICIAIS DE COMPETIÇÃO, ARBITRAGEM, WAZA** |
| **NI-KYU (ROXA) **** | 11 | 1 ANO | OFICIAIS DE COMPETIÇÃO, ARBITRAGEM** |
| **SAN-KYU (VERDE) **** | 9 | 8 MESES | OFICIAIS DE COMPETIÇÃO** |
| **YON-KYU (LARANJA) **** | 8 | 6 MESES | - |
| **GO-KYU (AMARELA) **** | 7 | 5 MESES | - |
| **ROKU-KYU (AZUL) **** | - | 3 MESES | - |
| **NANA-KYU (CINZA) **** | - | 2 MESES | - |

* carência mínima obrigatória na graduação anterior.
** critérios recomendados pela CEG da LRSJ.

## CAPÍTULO V - DOS CURSOS

### ART. 21 - OFICIAIS DE COMPETIÇÃO

Terá como escopo a qualificação e reciclagem de Oficiais de Placar, Oficiais de Tempo (Geral e Osaekomi), Oficiais Sumulistas, Oficiais de Pesagem e Oficiais de Premiação. Seu conteúdo será determinado em boletim. Acontecerá, preferencialmente, no mesmo final de semana do Curso de Arbitragem.

### ART. 22 - ARBITRAGEM

Terá como escopo a qualificação e reciclagem de árbitros. Seu conteúdo será o das “Regras de Arbitragem da LRSJ”. Acontecerá, preferencialmente, no mesmo final de semana do Curso de Oficiais de Competição.

### ART. 23 - HISTÓRIA E CONHECIMENTOS GERAIS

Terá como escopo a qualificação dos candidatos sobre a história do judô e conhecimentos pertinentes à área. Seu programa e conteúdo será determinado anualmente em boletim.

### ART. 24 - WAZA

Terá como escopo a qualificação e reciclagem de candidatos de acordo com o conteúdo do programa. Seu conteúdo será o delimitado no “Anexo VIII - Waza”.

### ART. 25 - KATA

Terá como escopo a qualificação e reciclagem de candidatos de acordo com o conteúdo do programa dos cursos de Nage-no-Kata, Katame-no-Kata, Kodokan Goshin-Jutsu, Kime-no-Kata e Ju-no-Kata. Seu conteúdo será o delimitado no “Anexo VII - Kata”.

## CAPÍTULO VI - DOS EXAMES

### ART. 26 - OFICIAIS DE COMPETIÇÃO

O “Exame de Oficiais de Competição” tem o objetivo de aferir de maneira teórica e prática o conhecimento e a competência do candidato nas diversas áreas de atuação dos oficias, e terá as seguintes características:

I - O exame dos oficiais de competição será prático e teórico.

II - A avaliação prática ocorrerá ao longo do ano de promoção em atuações nos eventos da LRSJ.

III - A avaliação teórica será feita ao final do ano, coincidindo com outros exames teóricos do candidato, somente quando da promoção para dan.

IV - O examinador será o Diretor de Competição ou o Diretor de Arbitragem da LRSJ, ou pessoa competente por um deles indicada.

V - Para aprovação o candidato deverá atingir 50% (cinquenta por cento) dos objetivos teóricos e ter atuação satisfatória nos eventos em que atuar.

### ART. 27 - ARBITRAGEM

O exame de arbitragem tem o objetivo de aferir de maneira teórica e prática o conhecimento e a competência do candidato nos diversos aspectos da arbitragem do esporte, e terá as seguintes características:

I - O exame de arbitragem será prático e teórico.

II - A avaliação prática ocorrerá ao longo do ano de promoção em atuações nos eventos da LRSJ.

III - A avaliação teórica será feita em duas etapas: ao final do “Curso de Arbitragem” e ao final do ano, coincidindo com outros exames teóricos do candidato.

IV - O examinador será o Diretor de Arbitragem da LRSJ, ou pessoa competente por ele indicada.

### ART. 28 - HISTÓRIA E CONHECIMENTOS GERAIS

Os exames relativos ao curso serão informados em boletim às filiadas de acordo com seu programa e conteúdo.

Contudo, constará invariavelmente do exame:

I - Avaliação sobre a história do judô.

II - Avaliação sobre o significado das expressões do judô em língua japonesa.

### ART. 29 - KATA

Os exames de kata tem o objetivo de aferir de maneira prática o conhecimento técnico de formas preestabelecidas, e terão as seguintes características:

I - A demonstração de conhecimento dar-se-á de forma prática.

II - Será exigido do candidato que demonstre o kata completo.

III - O órgão avaliador será o pleno da CEG que poderá deferir a autoridade de avaliação aos membros que ministrarem o curso.

### ART. 30 - WAZA

O “Exame de Waza” tem o objetivo de aferir de maneira prática o conhecimento técnico geral do candidato, e terá as seguintes características:

I - A demonstração de conhecimento dar-se-á de forma prática.

II - Para prestar o exame, o candidato deverá ter obtido aprovação em todos os demais exames exigidos e ter cumprido com todos os requisitos para promoção.

III - A avaliação ocorrerá ao final do ano calendário.

IV - O órgão avaliador será o pleno da CEG.

V - Será cobrada uma amostragem do conteúdo total, por sorteio, dentre exames pré-formulados.

### ART. 31 - MÉDIA PARA APROVAÇÃO

O candidato deverá obter aproveitamento de 60% no exames para aprovação (média padrão).

§1º - O candidato a partir de 40 anos deverá obter aproveitamento de 50% no exames para aprovação.

§2º - O candidato deverá ter aproveitamento de 70% no exame relativo a curso que não tenha assistido.

## CAPÍTULO VII - DOS DIREITOS E DEVERES DO CANDIDATO

### ART. 32 - DEVERES DO CANDIDATO

São deveres dos candidatos à promoção:

I - Apresentar-se, voluntariamente, nos campeonatos do Calendário da LRSJ e da LNJ que ocorram no estado, adequadamente vestidos, com traje oficial da entidade, para atuarem como árbitros ou oficiais de competição.

II - Se menores de 40 anos, atuarem como atletas em eventos oficiais da LRSJ; não estando impedidos de fazê-lo por desempenhar função essencial ao judô e incompatível com a atividade.

III - Participarem de todos os cursos técnicos necessários à promoção pretendida para manter média de aprovação padrão;

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

V - Apresentar-se com judogi branco nos cursos técnicos 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 - Pagar correta e tempestivamente as taxas da LRSJ, em especial as destinadas a cursos técnicos.

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, instrumento de comunicação oficial da entidade.

§1º - O descumprimento das provisões deste código por parte do candidato poderá implicar a exclusão deste 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 a LRSJ que, em suas atividades judoísticas, porte mais de uma graduação 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/notificado por escrito, dando-lhe o prazo de 10 dias para a apresentação de defesa escrita.

§5º - A defesa escrita de que trata o parágrafo anterior será dirigida ao Presidente da LRSJ e analisada pela CEG e por este, o qual emitirá parecer final a respeito da revogação da graduação outorgada, que será registrada no Livro de Cursos e Promoções da LRSJ.

§6º - O candidato que, pagando a taxa referente ao curso, não o assistir, ou assistindo for reprovado no exame correspondente, em todas as tentativas possibilitadas, ou faltar ao exame, terá de assisti-lo novamente, no ano seguinte, pagando a respectiva taxa.

### ART. 33 - 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 ou de impresso (a critério da CEG), o material didático dos exame de graduação da LRSJ;

III - Não sofrer qualquer tipo de distinção dentre os candidatos em igualdade de condições às suas: pontuações, carência, serviços prestados etc.

IV - Receber instrução adequada às exigências feitas por ocasião das avaliações.

## CAPÍTULO VIII - DISPOSIÇÕES FINAIS

### ART. 34 - 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. 35 - ENTRADA EM VIGOR

Este “Código de Promoção” da Comissão Estadual de Graus da Liga Riograndense de Judô, revoga toda e qualquer disposição em contrário e entra em vigor no dia de sua publicação no site oficial da LRSJ.

Santa Maria/RS, 2 de janeiro de 2019.

Luiz Pavani dos Santos

Presidente

Comissão Estadual de Graus da LRSJ

Liga RS de Judô

# REGIMENTO DA COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

LUIZ PAVANI DOS SANTOS - PRESIDENTE

AGLAIA PHILBERT PAVANI

JEAN VEIGA DE SOUZA

ANA MARIA KICH

4ª EDIÇÃO
FEVEREIRO 2016

## 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, ministrando os cursos técnicos e examinando os 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 mínima de roku-dan (6º grau), na condição de membros natos; de go-dan (5º grau) e yon-dan (4º grau) na condição de membros efetivos.

§ 1º - Presidirá a CEG da LRSJ o faixa preta mais graduado, ou tendo vários a mesma graduação, o mais idoso, que poderá, entretanto, abrir mão da Presidência da CEG em nome de outrem, com aceite, neste caso, da Presidência da LRSJ.

§ 2º - Poderão fazer parte da CEG, a convite da Presidência da CEG e com a anuência da Presidência da LRSJ, faixas pretas san-dan (3º grau) e ni-dan (2º grau) na condição de membros convidados anuais e de sho-dan (1º grau) na condição de estagiários.

§ 3º - Os integrantes do parágrafo anterior participarão e poderão auxiliar a ministrar os cursos técnicos da LRSJ, mas não farão avaliação dos candidatos, exceto em casos excepcionais.

§ 4º 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 san-dan, sendo que poderá avaliar os candidatos e ter o voto de desempate de notas.

## ARTIGO 3º - COMPETÊNCIA

A CEG da LRSJ é subordinada à Comissão Nacional de Graus da Liga Nacional de Judô e irá responsabilizar-se 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 técnicos serão exclusivamente ministrados por membros da CEG que poderão ser auxiliados, a seu critério, por não-membros yudansha (faixa preta).

## 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.

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

## ARTIGO 7º - ENCONTROS

A CEG se reunirá ao menos uma vez no ano 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, depois de ouvida, quando necessário, a Comissão Nacional de Graus da Liga Nacional de Judô.

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

Santa Maria/RS, 29 de fevereiro de 2016.

Luiz pavani

Presidente

Comissão Estadual de Graus da LRSJ

Liga RS de Judô

# 柔道

# EXAMES DE GRADUAÇÃO

COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

LUIZ PAVANI DOS SANTOS - PRESIDENTE

AGLAIA PHILBERT PAVANI

BRUNO CHALAR

9ª EDIÇÃO

JANEIRO 2019

## PREÂMBULO

Este documento tem em seus dois capítulos ânimos bastantes distintos.

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

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

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

## CAPÍTULO I - DOS EXAMES PARA KYU

### I - PARA NANA-KYU (FAIXA CINZA)

1. Demonstrar saudação em pé (ritsurei) e ajoelhado (zarei)
2. Demonstrar entrada e saída da área de competição
3. Demonstrar amortecimento de quedas a partir da posição em pé: lateral (Yoko-ukemi), para trás (Ushiro-ukemi) e para a frente com rolamento (Mae-mawari-ukemi / Zempo-kaiten-ukemi)
4. Demonstrar duas técnicas de projeção (Nage-waza) do Dai-Ik-Kyo
5. Demonstrar duas técnicas de imobilização (Osaekomi-waza)
6. Vocabulário:
   a) professor, quem veio antes (sensei)
   b) contar até 10 em japonês (ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyu, ju)
   c) peças que compõem local de treinamento ou competição (tatami)
   d) uniforme do praticante de judô (judo-gi)
7. Histórico:
   a) nome do criador do Judô (Jigoro Kano)

## II - PARA ROKU-KYU (FAIXA AZUL)

1. Demonstrar formas de pegar no judo-gi (kumikata)
2. Demonstrar formas de desequilíbrio (kuzushi)
3. Demonstrar os três tipos de amortecimento de queda (Ukemi) em movimento
4. Demonstrar quatro técnicas de projeção (Nage-waza) do Dai-Ik-Kyo
5. Demonstrar uma sequências de golpes (Renraku-henka-waza)
6. Demonstrar três técnicas de imobilização (Osaekomi-waza)
7. Demonstrar duas viradas quando o uke está em decúbito ventral (hairi-kata)
8. Amarrar corretamente a faixa.
9. 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 (judo-gi), calça (zubbon/shitabaki), casaco (uwagi), faixa (obi)
10. Histórico:
    a) nome da primeira escola de Judô (Kodokan).
    b) a data da fundação do Kodokan (maio de 1882)
    c) a arte que deu origem ao Judô, o Jujutsu (arte da suavidade).
11. k) Princípio do Judô: “quem teme perder já está vencido.”

## III - PARA GO-KYU (FAIXA AMARELA)

1. Saber a ordem das faixas no Judô:
    a) kyu (graus inferiores): Básicos (Branca, Cinza, Azul, Amarela, Laranja); Intermediários (Verde, Roxa e Marrom).
    b) dan (graus superiores): yudansha (Faixas Pretas do 1º ao 5º grau) e kodansha (Faixas Vermelha e Branca do 6º ao 8º grau e Faixas Vermelha do 9º ao 10º grau).
2. Demonstrar três seqüências de golpes (Renraku-henka-waza).
3. Demonstrar dois contra golpes (Kaeshi-waza).
4. Demonstrar todas as técnicas de projeção (Nage-waza) do Dai-Ik-Kyo
5. Demonstrar quatro técnicas de imobilização (Osaekomi-waza).
6. Demonstrar três viradas, quando o uke em decúbito ventral (hairi-kata).
7. Demonstrar os tipos de postura, natural (shizentai) e defensiva (jigotai):
    a) - Postura natural básica (shizen-hontai)
    b) - Postura natural à direita (migi-shizentai)
    c) - Postura natural à esquerda (hidari-shizentai)
    d) - Postura defensiva básica (jigo-hontai)
    e) - Postura defensiva à direita (migi-jigotai)
    f) Postura defensiva à esquerda (hidari-jigotai)
8. Demonstrar dois tipos de deslocamento (shintai) sobre o tatami: passadas naturais em todas as direções (ayumi-ashi) e passadas sucessivas (tsugi-ashi).
9. Demonstrar defesa (fusegi) com as pernas em (Katame-waza).
10. Vocabulário:
    a) treinamento de entrada das técnicas (uchikomi), treino livre (randori), competição (shiai), academia (dojo) e local de competição (shiaijo).
    b) judoca que ataca (tori), judoca que defende (uke).
    c) significado dos nomes das técnicas do Dai-Ik-Kyo
11. Histórico:
    a) o nascimento do Prof. Jigoro Kano (28 de outubro de 1860, província de Hiyogo, no Japão)
    b) a morte do Prof. Jigoro Kano (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 Assembléia Geral do Comitê Olímpico Internacional)
12. Princípios do Judô:
    a) Conhecer-se é dominar-se, dominar-se é triunfar.
    b) O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.

## IV - PARA YON-KYU (FAIXA LARANJA)

1. Demonstrar as fases necessárias para aplicação de uma técnica:
    a) desequilíbrio (kuzushi) para as oito direções
    b) encaixe (tsukuri)
    c) arremesso (kake).
2. Demonstrar cinco seqüências de golpes (Renraku-henka-waza).
3. Demonstrar quatro contra golpes (Kaeshi-waza).
4. Demonstrar todas as técnicas de projeção (Nage-waza) do Dai-Ni-Kyo
5. Demonstrar sete técnicas de imobilização (Osaekomi-waza).
6. Demonstrar cinco viradas, quando o uke em decúbito ventral (hairi-kata).
7. Demonstrar formas de movimentos rotatórios do corpo, esquiva (tai-sabaki).
8. Demonstrar defesa (fusegi) de técnicas em pé (tachi-waza).
9. Demonstrar escapadas (nogare-kata) em (Katame-waza).
10. Vocabulário:
    a) significado da palavra Judô (“caminho da suavidade” - sendo que “ju” significa “suavidade, não resistência” e “do” significa “meio, caminho, doutrina”)
    b) significado dos nomes das técnicas do Dai-Ni-Kyo
11. 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)
12. Princípios máximos do Judô, idealizados por Jigoro Kano:
    a) Princípio da Máxima Eficácia do Corpo e do Espírito (Seiryoku Zen’Yo)
    b) Princípio da Prosperidade e Benefícios Mútuos (Jita Kyoei)

## V - PARA SAN-KYU (FAIXA VERDE)

1. Demonstrar seis seqüências de golpes (Renraku-henka-waza).
2. Demonstrar cinco contra golpes (Kaeshi-waza).
3. Demonstrar todas as técnicas de projeção (Nage-waza) do Dai-San-Kyo
4. Demonstrar oito técnicas de imobilização (Osaekomi-waza).
5. Demonstrar seis saídas de imobilização (nogare-kata)
6. Demonstrar uma passagem de guarda de pernas em Katame-waza
7. Demonstrar grupo de Te-waza do Nage-no-Kata.
8. 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-Kyo
9. 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)
10. Princípio do Judô:
    a) A única vitória que perdura, é a que se conquista sobre a própria ignorância.

## VI - PARA NI-KYU (FAIXA ROXA)

1. Demonstrar sete seqüências de golpes (Renraku-henka-waza).
2. Demonstrar seis contra golpes (Kaeshi-waza).
3. Demonstrar todas as técnicas de projeção (Nage-waza) do Dai-Yon-Kyo
4. Demonstrar nove técnicas de imobilização (Osaekomi-waza)
5. Demonstrar três técnicas de estrangulamento (Shime-waza)
6. Demonstrar três técnicas de chave de articulação (Kansetsu-waza)
7. Demonstrar sete saídas de imobilização (nogare-kata)
8. Demonstrar duas passagens de guarda de pernas em Katame-waza com finalização
9. Demonstrar grupo de Koshi-waza do Nage-no-Kata.
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 na linha do corpo (Masutemi-waza)
            - projeção lateral (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 das técnicas do Dai-Yon-Kyo
12. Histórico:
13. Judocas Campeões Olímpicos do Brasil:
    a) Aurélio Miguel, Seul/88
    b) Rogério Sampaio, Barcelona/92
    c) Sarah Menezes, Londres/12
14. Judocas Campeões Mundiais do Brasil:
    a) João Derly, Cairo/05 e 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
    e) Mayra Aguiar, Chelyabinsk/14
15. Princípio do Judô:
    a) Saber cada dia mais e utilizar, todos os dias, os conhecimentos adquiridos para o bem, é o caminho dos verdadeiros judocas

## VII - PARA IK-KYU (FAIXA MARROM)

1. Demonstrar oito seqüências de golpes (Renraku-henka-waza).
2. Demonstrar sete contra golpes (Kaeshi-waza).
3. Demonstrar todas as técnicas de projeção (Nage-waza) do Dai-Go-Kyo
4. Demonstrar cinco técnicas de estrangulamento (Shime-waza)
5. Demonstrar cinco técnicas de chave de articulação (Kansetsu-waza)
6. Demonstrar três inversões quando defendendo na guarda (fusegi) com finalização
7. Demonstrar três passagens de guarda de pernas em Katame-waza com finalização
8. Demonstrar grupo de Ashi-waza do Nage-no-Kata.
9. Vocabulário:
    a) significado dos nomes das técnicas do Dai-Go-Kyo
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 Guilheiro - Bronze / Flávio Canto - Bronze
        - Pequim/08 - Leandro Guilheiro - Bronze / Tiago Camilo - Bronze / Ketleyn Quadros - Bronze
        - Londres/12 - Sarah Menezes - Ouro / Felipe Kitadai - Bronze / Rafael Silva - Bronze / Mayra Aguiar - Bronze
11. Princípio do Judô:
    a) Quem teme perder já está vencido

## CAPÍTULO II - DOS EXAMES PARA DAN

### I - PARA SHO-DAN

**1. Kata**

- O candidato apresentará o Nage-no-Kata e o Katame-no-Kata completo como tori.

**2. Waza**

A. Conteúdo (vide anexo “Waza”)

- Go-Kyo-no-Waza
- Katame-waza
- Renraku-henka-waza
- Kaeshi-waza
- Noções básicas

B. Forma

- Demonstrar com o oponente estático (quando assim pedido) cada uma das fases que compreendem a projeção: kuzushi, tsukuri e kake;
- Realizar entradas (uchikomi) que demonstrem o conhecimento da forma de treinamento de cada projeção;
- Executar a projeção em movimento (nagekomi);
- O conhecimento das técnicas de Katame-waza será demonstrado, partindo-se do pressuposto que o uke, sob o comando do tori, colocar-se-á em uma posição que seja ideal para a banca avaliar a técnica;
- A CEG solicitará as técnicas por seus nomes em japonês;
- O kumi-kata fundamental deverá ser adotado, podendo, entretanto, serem adotadas modificações para algumas técnicas;
- O tori é o responsável pela escolha e desempenho do uke;
- Quando necessário, a critério da CEG, o candidato se submeterá a exame de shiai para avaliar seu desempenho como competidor.

**3. Exame Teórico**

- História, filosofia e atualidades.
- Divisão e classificação das técnicas.
- Vocabulário técnico e seus significados.

## II - PARA NI-DAN

**1. Kata**

- O candidato apresentará o Nage-no-Kata e Katame-no-Kata como tori e uke.

**2. Waza**

A. Conteúdo (vide anexo “Waza”)

- Go-Kyo-no-Waza
- Habukareta-waza e Shinmeisho-no-Waza
- Katame-waza
- Renraku-henka-waza
- Kaeshi-waza
- Técnicas similares
- Noções básicas

B. Forma

- Demonstrar com o oponente estático (quando assim pedido) cada uma das fases que compreendem a projeção: kuzushi, tsukuri e kake;
- Realizar entradas (uchikomi) que demonstrem o conhecimento da forma de treinamento de cada projeção;
- Executar a projeção em movimento (nagekomi);
- O conhecimento das técnicas de Katame-waza será demonstrado, partindo-se do pressuposto que o uke, sob o comando do tori, colocar-se-á em uma posição que seja ideal para a banca avaliar a técnica;
- A CEG solicitará as técnicas por seus nomes em japonês;
- O kumi-kata fundamental deverá ser adotado, podendo, entretanto, serem adotadas modificações para algumas técnicas;
- O tori é o responsável pela escolha e desempenho do uke;
- Quando necessário, a critério da CEG, o candidato se submeterá a exame de shiai para avaliar seu desempenho como competidor.

**3. Exame Teórico**

- História, filosofia e atualidades.
- Divisão e classificação das técnicas.
- Vocabulário técnico e seus significados.

## III - PARA SAN-DAN

**1. Kata**

- O candidato apresentará o Kodokan Goshin-Jutsu.

**2. Waza**

A. Conteúdo (vide anexo “Waza”)

- Go-Kyo-no-Waza
- Habukareta-waza e Shinmeisho-no-Waza
- Katame-waza
- Renraku-henka-waza
- Kaeshi-waza
- Técnicas similares
- Noções básicas

B. Forma

- Demonstrar com o oponente estático (quando assim pedido) cada uma das fases que compreendem a projeção: kuzushi, tsukuri e kake;
- Realizar entradas (uchikomi) que demonstrem o conhecimento da forma de treinamento de cada projeção;
- Executar a projeção em movimento (nagekomi);
- O conhecimento das técnicas de Katame-waza será demonstrado, partindo-se do pressuposto que o uke, sob o comando do tori, colocar-se-á em uma posição que seja ideal para a banca avaliar a técnica;
- A CEG solicitará as técnicas por seus nomes em japonês;
- O kumi-kata fundamental deverá ser adotado, podendo, entretanto, serem adotadas modificações para algumas técnicas;
- O tori é o responsável pela escolha e desempenho do uke;
- Quando necessário, a critério da CEG, o candidato se submeterá a exame de shiai para avaliar seu desempenho como competidor.

**3. Exame Teórico**

- História, filosofia e atualidades.
- Divisão e classificação das técnicas.
- Vocabulário técnico e seus significados.

## IV - PARA YON-DAN

**1. Kata**

- O candidato apresentará o Kime-no-Kata.

**2. Waza**

A. Conteúdo (vide anexo “Waza”)

- Go-Kyo-no-Waza
- Habukareta-waza e Shinmeisho-no-Waza
- Katame-waza
- Renraku-henka-waza
- Kaeshi-waza
- Técnicas similares
- Noções básicas

B. Forma

- Demonstrar com o oponente estático (quando assim pedido) cada uma das fases que compreendem a projeção: kuzushi, tsukuri e kake;
- Relatar e domonstrar conhecimento teórico e prático sobre técnicas selecionadas que demonstrem a capacidade do candidato de ensinar essas técnicas corretamente;
- Executar a projeção em movimento (nagekomi);
- O conhecimento das técnicas de Katame-waza será demonstrado, partindo-se do pressuposto que o uke, sob o comando do tori, colocar-se-á em uma posição que seja ideal para a banca avaliar a técnica;
- A CEG solicitará as técnicas por seus nomes em japonês;
- O kumi-kata fundamental deverá ser adotado, podendo, entretanto, serem adotadas modificações para algumas técnicas;
- O tori é o responsável pela escolha e desempenho do uke;
- Quando necessário, a critério da CEG, o candidato se submeterá a exame de shiai para avaliar sua destreza e desempenho como competidor.

**3. Exame Teórico**

- História, filosofia e atualidades.
- Divisão e classificação das técnicas.
- Vocabulário técnico e seus significados.

## V - PARA GO-DAN

**1. Kata**

- O candidato apresentará o Ju-no-Kata.

**2. Waza**

A. Conteúdo (vide anexo “Waza”)

- Go-Kyo-no-Waza
- Habukareta-waza e Shinmeisho-no-Waza
- Katame-waza
- Renraku-henka-waza
- Kaeshi-waza
- Técnicas similares
- Noções básicas

B. Forma

- Demonstrar com o oponente estático (quando assim pedido) cada uma das fases que compreendem a projeção: kuzushi, tsukuri e kake;
- Relatar e domonstrar conhecimento teórico e prático sobre técnicas selecionadas que demonstrem a capacidade do candidato de ensinar essas técnicas corretamente;
- Executar a projeção em movimento (nagekomi);
- O conhecimento das técnicas de Katame-waza será demonstrado, partindo-se do pressuposto que o uke, sob o comando do tori, colocar-se-á em uma posição que seja ideal para a banca avaliar a técnica;
- A CEG solicitará as técnicas por seus nomes em japonês;
- O kumi-kata fundamental deverá ser adotado, podendo, entretanto, serem adotadas modificações para algumas técnicas;
- O tori é o responsável pela escolha e desempenho do uke;
- Quando necessário, a critério da CEG, o candidato se submeterá a exame de shiai para avaliar sua destreza e desempenho como competidor.

**3. Exame Teórico**

- História, filosofia e atualidades.
- Divisão e classificação das técnicas.
- Vocabulário técnico e seus significados.

Liga RS de Judô

COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

© TODOS DIREITOS RESERVADOS