



**Federação Catarinense de Judô**

Rua Comandante José Ricardo Nunes, 79 – Capoeiras – 88070-220 Florianópolis SC  
48 3348 2307 – judosc@judosc.org.br

# **REGULAMENTO PARA EXAME E OUTORGA DE FAIXAS E GRAUS**

*COORDENAÇÃO ESTADUAL DE GRADUAÇÃO*

**Florianópolis  
2023**



**REGULAMENTO PARA EXAME E  
OUTORGA DE FAIXAS E GRAUS**

**Presidente: Prof. Moises Gonzaga Penso**

**Coordenação Estadual de Graduação: Prof. Ladi Julian 8º Dan**

**Prof. Miguel Leopoldino de Souza 5º Dan**

**Prof. Marcio Roberto Silva 5º Dan**

**Prof. José Ferreira dos Santos Junior 4º Dan**

**Prof. Fábio Moreira Maciel 3º Dan**

**Prof. Brunna Maila dos Santos 3º Dan**

**Florianópolis  
2023**



## SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	4
1. FUNDAMENTAÇÃO HISTÓRICA .....	6
2. FINALIDADES .....	7
3. COORDENAÇÃO ESTADUAL DE GRADUAÇÃO .....	7
4. GENERALIDADES .....	8
5. RESPONSABILIDADE DE OUTORGA DAS FAIXAS E GRAUS .....	10
6. CONDIÇÕES PARA EXAME DE FAIXAS E GRAUS .....	11
7. PROGRAMA PARA EXAME DAS FAIXAS E GRAUS .....	12
<b>I - FAIXA BRANCA / CINZA - 11º KYŪ</b> .....	12
<b>II – FAIXA CINZA - 10º KYŪ</b> .....	12
<b>III – FAIXA CINZA / AZUL – 9º KYŪ</b> .....	13
<b>IV – FAIXA AZUL – 8º KYŪ</b> .....	13
<b>V – FAIXA AZUL / AMARELA – 7º KYŪ</b> .....	13
<b>VI – FAIXA AMARELA – 6º KYŪ</b> .....	14
<b>VIII – FAIXA LARANJA – 4º KYŪ</b> .....	15
<b>IX – FAIXA VERDE – 3º KYŪ</b> .....	16
<b>XI – FAIXA MARROM – 1º KYŪ</b> .....	17
<b>XII - FAIXA PRETA 1º GRAU (SHO-DAN)</b> .....	18
<b>XIII - FAIXA PRETA 2º GRAU (NI-DAN)</b> .....	19
<b>XIV - FAIXA PRETA 3º GRAU (SAN-DAN)</b> .....	19
<b>XV - FAIXA PRETA 4º GRAU (YON-DAN)</b> .....	20
<b>XVI - FAIXA PRETA 5º GRAU (GO-DAN)</b> .....	20
<b>XVII - FAIXA VERMELHA E BRANCA 6º GRAU (ROKU-DAN)</b> .....	21
<b>XVIII - FAIXA VERMELHA E BRANCA 7º GRAU (SHITI-DAN)</b> .....	22
<b>XIX - FAIXA VERMELHA E BRANCA 8º GRAU (HATI-DAN)</b> .....	22
8. INSCRIÇÕES PARA EXAME E OUTORGA DE FAIXAS E GRAUS .....	28
9. O EXAME DE GRADUAÇÃO SUPERIOR .....	29
10. PROMOÇÕES POR INDICAÇÃO .....	31
11. PROMOÇÃO OBTIDA FORA DO BRASIL .....	31
12. PENALIDADES .....	32
13. FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDÔ .....	32
14. DISPOSIÇÕES FINAIS .....	33

## APRESENTAÇÃO

Os princípios educacionais que inspiraram o Prof. Jigoro Kano quando da idealização do Judô, faziam parte do seu plano grandioso de desenvolver e promover a Educação Física por meio dessa modalidade esportiva.

Seu desejo era formar seres humanos fortes, sadios e úteis a sociedade.

Seu método explora a riqueza real e simbólica do combate corpo a corpo, fundamentado em uma educação harmônica unindo as culturas: intelectual, moral e física.

Para o Prof. Jigoro Kano o corpo é um instrumento a serviço do indivíduo, com o objetivo de contribuir na sua formação integral por meio dos aspectos; biológicos (desenvolvimento harmonioso do corpo e a eficiência em combate), psíquicos (formação do espírito e do caráter) e sociais (convívio afetivo e em sociedade).

A transmissão televisiva das competições, como os Campeonatos Mundiais, Jogos Olímpicos e outros eventos, tornou-se um fator preponderante para sua popularização. Despertou o interesse pela modalidade, contribuindo assim para que o Judô se tornasse conhecido no mundo inteiro e, segundo a Federação Internacional de Judô (FIJ), aproxima-se de 200 (duzentos), o número de países onde ele é praticado.

A transmissão dos grandes eventos judoísticos apresenta somente a parte concreta da modalidade, que é a luta pela conquista de medalhas tendo por consequência a projeção pessoal e institucional, deixando de mostrar a parte subjetiva, que é o aspecto filosófico, essência do Judô, que tem por objetivo a formação do cidadão.

Esse fato está levando o ensino e a prática do Judô a tendências essencialmente competitivas, o que contraria frontalmente a proposta do criador de Judô, Mestre Jigoro Kano.

Para reverter essa tendência, há mais de 10 anos atrás, iniciou-se no Japão o movimento de conscientização da necessidade de retornar às origens do Judô, com objetivo de resgatar os valores históricos e culturais como também, os processos pedagógicos de ensino do Judô inseridos no contexto da formação do cidadão íntegro através da sua prática. A FIJ, órgão máximo na gestão do judô mundial, consciente da sua responsabilidade, tem tomado medidas para o resgate da essência do judô. E, a mais importante, foi a alteração na regra de competição implantada em 2010, onde a técnica característica do judô foi priorizada, em detrimento daquela que vinha sendo adotada em total desacordo com as raízes do nosso esporte.

Diante dessa realidade, o Conselho Nacional de Graus, realizou um profundo estudo visando uma reformulação no Regulamento de Exame e Outorga de Faixas e Graus da CBJ com a intenção de resgatar e preservar estes valores históricos e culturais, como também os valores éticos e morais no ensino do Judô. Junto a isso, houve uma grande preocupação de que estes valores sejam transmitidos de forma pedagógica para que possam ser preservados e passados de geração a geração.

Desta forma o Judô poderá desfrutar da credibilidade que conquistou junto à sociedade, como um desporto educativo de suma importância no desenvolvimento físico e na formação do caráter dos jovens, mantendo ainda o reconhecimento como desporto de competição já consagrado em Olimpíadas, Mundiais e outros eventos internacionais. Foi baseado nestes princípios e com o objetivo de atingir estes propósitos que o Conselho Nacional de Graus da CBJ, formulou estes novos critérios de avaliação dos conhecimentos pertinentes à progressão de Faixas e Graus.

O presente Regulamento foi elaborado pelo Conselho Nacional de Graus com base no anterior Regulamento de Outorga de Graus e Faixas da CBJ e no documento “*Dan Ranks and Grades*” da Federação Internacional de Judô (FIJ), que expõe as regras internacionais em vigor desde 2011.

Quanto à ortografia das palavras japonesas, procurou-se seguir a origem dos termos, com a grafia redigida próximo à língua oriental. Para tanto, os termos estrangeiros foram colocados em itálico. Como exemplo, o termo “*gi*” em japonês (como em *judogi*) se lê “gui”; o “*s*” (como em *Osaekomi*) se lê “ss” (“Ossaekomi”); o “*chi*” (como em *tachi*) se lê “tchi”.

(Extraído do Regulamento para Exame e Outorga de Faixa e Graus da Confederação Brasileira de Judô, 2018)





## **1. FUNDAMENTAÇÃO HISTÓRICA**

O sistema de graduação em Judô foi idealizado por Jigoro Kano e os primeiros judocas que receberam de suas mãos o 1º Dan de faixa preta foram Tsunejiro Tomita e Shiro Saigo, em 1883. Yoshiaki Yamashita foi o primeiro a ser promovido a 10º Dan por Jigoro Kano, em 1935. Os 10 primeiros que obtiveram o 10º Dan praticaram, em média, 58 anos para alcançar essa graduação.

Para a graduação superior dos seus alunos, Jigoro Kano sempre teve a preocupação com a conduta moral, intelectual e a eficiência da técnica em combate, pois seus primeiros graduados tiveram a missão de difundir o Judô pelo mundo.

Jigoro Kano se preocupava com a educação por meio da prática do Judô e propagou ao mundo a importância desse aspecto na orientação dos praticantes.

Em 1895, criou o Go Kyô e organizou uma sequência pedagógica para o ensino do Judô, que depois foi revisada em 1908 e 1920 e atualizada com poucas modificações em 1982 e 1997.

Em 1930, indicou Seizaburo Yamamoto para iniciar estudos científicos sobre “posturas em Judô”, que relacionava a postura com a força da gravidade.

Em 1932, no Instituto Kodokan, foi formado o comitê médico do Judô, que, em 1948, passou a ser denominado de “Conselho de Estudos Científicos sobre o Judô”, publicando, periodicamente relatórios, estudos e pesquisas científicas. É notória a dimensão educativa de Jigoro Kano e, como professores que somos, temos a obrigação em dar continuidade a esse trabalho educativo e social.

Como diz o projeto “Renascença do Judô” do Instituto Kodokan e Federação Japonesa de Judô, “não se pode reduzir o sucesso alcançado pelo Judô ao fascínio que ele causa. Devemos, sim, voltar aos ensinamentos contidos nas lições do mestre Jigoro Kano, objetivando a educação humana, ou seja, o aperfeiçoamento humano em benefício da sociedade”.

(Extraído do Regulamento para Exame e Outorga de Faixa e Graus da Confederação Brasileira de Judô, 2018)

## **2. FINALIDADES**

**2.1.** O presente Regulamento estabelece normas para realização de exames de promoção, outorga e controle de faixas e graus da Federação Catarinense de Judô (FCJ), obedecido o que determina o regulamento elaborado pelo Conselho Nacional de Graus (CNG) da Confederação Brasileira de Judô (CBJ).

**2.1.1.** As regras estabelecidas neste documento são as únicas reconhecidas pela FCJ.

## **3. COORDENAÇÃO ESTADUAL DE GRADUAÇÃO**

**3.1.** Compete ao Presidente da Federação Catarinense de Judô compor a Coordenação Estadual de Graduação, estabelecendo os graus a que podem efetuar exames, solicitando homologação da CBJ.

**3.2.** O papel da Coordenação Estadual de Graduação é coordenar, aprimorar e auxiliar o processo de graduação no estado de Santa Catarina, em consonância com a FCJ.

**3.3.** Entre os membros da Coordenação Estadual de Graduação serão escolhidos o Presidente e o Secretário, e demais membros.

**3.4.** Compete à Coordenação Estadual de Graduação elaborar o seu programa para exame e outorga de Faixas e Graus, respeitando o mínimo estabelecido pela CNG, devendo enviar cópia para CBJ anualmente até 20 de fevereiro para sua aprovação, tendo em vista os seguintes aspectos:

- a) garantir o respeito de todas as regras apresentadas neste Regulamento;
- b) estabelecer, disseminar e impor padrões mínimos para a graduação no estado;
- c) harmonizar e disseminar conhecimento para todo o estado;
- d) coordenar o processo de exame de graduação superior a nível estadual, para posterior encaminhamento para homologação em âmbito nacional (CBJ);
- e) recomendar candidatos para graduação por indicação, bem como candidatos à *Yon dan* e superiores, à presidência da FCJ para, em caso de deferimento, envio ao CNG;
- f) garantir que os professores estejam inseridos no processo de graduação de seus alunos e compreendam sua responsabilidade dentro desse processo, bem como, adesão aos padrões estabelecidos por esse Regulamento;
- g) apresentar propostas à FCJ quanto a eventos e cursos que julgar pertinente para um melhor desenvolvimento do judô no estado;



3.5. Nenhuma promoção de Grau (*Dan*) será concedida sem o parecer favorável da Coordenação Estadual de Graduação.

#### 4. GENERALIDADES

4.1. De acordo com os níveis de aquisição dos conhecimentos históricos, filosóficos, os princípios do espírito do Judô, domínio e habilidade na execução das técnicas, e ainda, a contribuição na divulgação e progresso do Judô, aos praticantes será autorizado usar as faixas nas cores conforme sequência abaixo:

I – BÁSICO			
Faixa	Graduação	Idade Mínima	Carência Mínima
BRANCA	Iniciante	-----	-----
BRANCA / CINZA	11º kyû	4 anos	3 meses como branca
CINZA	10º kyû	5 anos	3 meses como branca/cinza
CINZA / AZUL	9º kyû	6 anos	6 meses como cinza
AZUL	8º kyû	7 anos	6 meses como cinza/azul
AZUL / AMARELA	7º kyû	8 anos	6 meses como azul
AMARELA	6º kyû	9 anos	6 meses como azul/amarela
AMARELA / LARANJA	5º kyû	10 anos	12 meses como amarela

II – INTERMEDIÁRIO			
Faixa	Graduação	Idade Mínima	Carência Mínima
LARANJA	4º kyû	11 anos	12 meses como amarela/laranja
VERDE	3º kyû	12 anos	12 meses como laranja
ROXA	2º kyû	13 anos	12 meses como verde
MARROM	1º kyû	14 anos	12 meses como roxa

III – GRADUADO			
Faixa	Graduação	Idade Mínima	Carência Mínima
PRETA	1º dan	16 anos	2 anos como marrom
		> 20 anos	1 ano *
PRETA	2º dan	20 anos	4 anos como 1º dan
PRETA	3º dan	25 anos	5 anos como 2º dan
PRETA	4º dan	30 anos	5 anos como 3º dan
PRETA	5º dan	36 anos	6 anos como 4º dan

\* Carência mínima de tempo e idade completos, exigida pela CBJ na graduação anterior.

IV – GRADUAÇÃO SUPERIOR			
Faixa	Graduação	Idade Mínima	Carência Mínima



<b>VERMELHA E BRANCA</b>	6º dan	44 anos	6 anos como 5º dan**
<b>VERMELHA E BRANCA</b>	7º dan	52 anos	7 anos como 6º dan**
<b>VERMELHA E BRANCA</b>	8º dan	59 anos	7 anos como 7º dan**
<b>VERMELHA</b>	9º dan	66 anos	8 anos como 8º dan**
<b>VERMELHA</b>	10º dan	74 anos	8 anos como 9º dan**

**\*\* Carência mínima obrigatória na graduação anterior.**

**4.1.1.** Nas faixas em duas cores do nível básico, deverá ser colocada em suas extremidades a cor da faixa seguinte, obedecendo ao limite de 20 cm a 25 cm em cada uma das extremidades.

**4.1.2.** Para as graduações acima, será necessário atender aos critérios de idade e carência em conjunto.

**4.1.3.** Nas faixas básicas e intermediárias, se for necessário, poderá ser colocado, no máximo, quatro tiras em uma de suas extremidades.

**4.1.4.** Para os praticantes acima de 16 anos não será exigida a sequência nem a carência nas faixas básicas.

**4.1.5.** Realizar o registro dos praticantes junto à FCJ a partir da faixa branca ou quando realizar sua primeira graduação, respeitando os critérios de idade e carência mínimas contemplados nas tabelas acima.

**4.1.6.** Para atletas MEDALHISTAS no âmbito dos Campeonatos Mundiais realizados pela FIJ das classes Sênior, Veteranos e Kata, bem como árbitros FIJ A e/ou técnicos que tenham participado ativamente desses eventos, a carência e idade mínimas seguem a tabela abaixo:

<b>GRADUAÇÃO SUPERIOR PARA CATEGORIA ESPECIAL</b>			
<b>FAIXA</b>	<b>GRADUAÇÃO</b>	<b>IDADE MÍNIMA</b>	<b>CARÊNCIA MÍNIMA</b>
<b>PRETA</b>	1º dan	15 anos	1 ano **
<b>PRETA</b>	2º dan	17 anos	2 anos **
<b>PRETA</b>	3º dan	20 anos	3 anos **
<b>PRETA</b>	4º dan	24 anos	4 anos **
<b>PRETA</b>	5º dan	29 anos	5 anos **
<b>VERMELHA E BRANCA</b>	6º dan	30 anos	6 anos **
<b>VERMELHA E BRANCA</b>	7º dan	38 anos	8 anos **
<b>VERMELHA E BRANCA</b>	8º dan	50 anos	10 anos **
<b>VERMELHA</b>	9º dan	60 anos	10 anos **
<b>VERMELHA</b>	10º dan	70 anos	10 anos **

**\*\* Carência mínima obrigatória na graduação anterior.**

**4.1.7.** Informações adicionais quanto a classe de Veteranos, atletas e medalhistas OLIMPICOS e PARAOLIMPICOS consultar Regulamento Nacional de Exame e Outorga de Faixas e Graus da CBJ.

## **5. RESPONSABILIDADE DE OUTORGA DAS FAIXAS E GRAUS**

**5.1.** A responsabilidade de outorga de faixas e graus está assim distribuída:

I – **DANGAI** (Faixa Branca-Marrom) - Serão outorgadas pelas associações ou entidades similares, reconhecida pela Federação e sob a responsabilidade do professor inscrito no “Registro Geral de Graduação” da CBJ, respeitando os seguintes critérios:

- a) Faixa Preta – 1º Dan (>18 anos): poderá promover até a Faixa Verde (3º Kyû).
- b) Faixa Preta – 2º Dan: poderá promover até a Faixa Marrom (2º Kyû).

**5.1.1.** Caso o professor não tenha a graduação mínima exigida para realizar a graduação com seus alunos, o mesmo deverá procurar professor com graduação superior para que seja homologada a validade do referido exame de graduação.

II – **YÛDANSHA** (Faixas Pretas de 1º a 5º Graus) - Serão outorgados os graus após exame teórico e prático realizado pela Coordenação Estadual de Graduação (CEG), composta por membros inscritos no “Registro Geral de Graduação” da CBJ, devendo os mesmos ser portadores de graus superiores aos dos candidatos, com homologação da CBJ.

III – **KÔDANSHA** - *Kôdansha* é um título de alta graduação, específico do Judô criado pelo Instituto *Kodokan*, e que deve ser outorgado àqueles que se empenharam no aprendizado, na prática contínua, na demonstração da sua eficiência técnica e na devida dedicação ao ensino, ao estudo e a pesquisa do Judô. Portanto, é depositário e responsável pela difusão dos princípios filosóficos e educacionais do Judô, preconizados por Jigoro Kano.

**5.1.2.** Faixa Vermelha e Branca 6º Grau - A promoção para 6º Grau será recomendada pelo CEG ao CNG, que outorgará o grau mediante a votação favorável de pelo menos quatro dos seus membros analisando o aspecto ético e moral, cooperação, aprofundamento nos conhecimentos pedagógicos, técnicos e realizações, em benefício do desenvolvimento do Judô nacional, através da análise de currículo, sendo avaliadas as atividades judoísticas relativas ao período de carência pertinente ao grau pretendido, homologado pelo Presidente da CBJ.

**5.1.3.** Faixa Vermelha e Branca 7º Grau - A promoção para 7º grau será recomendada pela FCJ ao CNG, que promoverá análise do currículo, adotando o mesmo critério estabelecido no item 5.1.2, emitindo

parecer ao Presidente da CBJ, que encaminhará à Confederação Pan-Americana de Judô para homologação.

**5.1.4.** Faixas Vermelha e Branca 8º Grau e Vermelha 9º e 10º Graus - As promoções para 8º, 9º e 10º Graus serão recomendadas pelo CNG ao Presidente da CBJ, considerando os professores que ao longo da vida judoísticos tenham contribuído expressivamente para o progresso do Judô Nacional, respeitando os aspectos: desportivo, filosófico, cultural, pedagógico, científico, técnico e prática de Judô, através dos seus conhecimentos adquiridos pela dedicação constante dos estudos e pesquisas sobre o Judô e outras áreas de conhecimento afins, ficando sob a responsabilidade da CBJ o encaminhamento à FIJ para homologação.

## **6. CONDIÇÕES PARA EXAME DE FAIXAS E GRAUS**

**6.1.** É condição básica e fundamental ao judoca, para ter acesso ao exame de qualquer faixa ou grau, atender às condições abaixo:

- a) Ter comprovada idoneidade moral; apresentar bom relacionamento interpessoal; respeitar os princípios éticos e morais do judô;
- b) Demonstrar os conhecimentos teóricos e práticos sobre o Judô, pertinentes ao conteúdo da graduação da qual é pretendente.
- c) Atender aos critérios recomendados neste Regulamento.
- d) Ser membro ativo e praticante em alguma entidade reconhecida pela FCJ.
- e) Estar em dia com suas obrigações financeiras e estatutárias perante a FCJ e CBJ.
- f) Ser brasileiro ou possuir cidadania brasileira e ser residente no Brasil no último ano.
- g) **Estar registrado junto à FCJ pelo menos nos últimos dois anos para graduações superiores.**

**6.2.** Somente será válida a graduação em vigência devidamente homologada pela Federação Estadual (para graduações básicas e intermediárias) e/ou CBJ (para graduações superiores).

## **7. PROGRAMA PARA EXAME DAS FAIXAS E GRAUS**

**7.1.** O Programa para exame das faixas e graus é baseado em conhecimento e compreensão. Existem diversos modos em que o exame de graduação pode tomar forma dependendo da condição física ou restrições do candidato. A lista de requerimentos não é exaustiva ou exclusiva. Espera-se do candidato que o mesmo obtenha um conhecimento mais profundo a medida em que progride no seu aprendizado de acordo com as graduações, sendo examinado em um número progressivamente maior de elementos em cada etapa de construção do conhecimento para um padrão cada vez mais alto. No exame de faixas e graus, serão avaliados conhecimentos teóricos e práticos sobre Judô, conforme programa abaixo, de modo cumulativo:

### **I - FAIXA BRANCA / CINZA - 11º KYŪ**

- a. Idade mínima - **04 anos**.
- b. Carência - **mínimo de 03 meses** como Faixa Branca.
- c. Demonstrar saudação em pé (*Ritsu-rei*) e ajoelhado (*Za-rei*).
- d. Demonstrar amortecimento de quedas (*Ukemi*): para trás (*Ushiro-ukemi*) e lateral (*Yoko-ukemi*) executado na posição deitado.
- e. Demonstrar uma técnica de projeção (*Nage-waza*) - integrante do 1º Kyô.
- f. Demonstrar uma técnica de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- g. Vocabulário: - *Sensei* (professor).

### **II – FAIXA CINZA - 10º KYŪ**

- a. Idade mínima - **05 anos**.
- b. Carência - **mínimo de 03 meses** como Faixa Branca / Cinza.
- c. Demonstrar amortecimento de quedas (*Ukemi*): lateral (*Yoko-ukemi*) executar a partir da posição agachada, em pé (*Maemawari-ukemi*) e para frente com rolamento (*Zempôkaiten ukemi* )
- d. Demonstrar duas técnicas de projeção (*Nage-waza*) - integrante do 1º Kyô.
- e. Demonstrar duas técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- f. Vocabulário: I) contar até 10 em japonês (*iti, ni, san, shi, go, roku, shiti, hati, kyû, jû*); II) peças que compõem local de treinamento ou competição (*tatami*); III) uniforme do praticante de judô (*judô-gi*).
- g. Histórico: – Nome do criador do Judô (Jigoro Kano).



### **III – FAIXA CINZA / AZUL – 9º KYŪ**

- a. Idade mínima - **06 anos**.
- b. Carência – **mínimo de 06 meses** como Faixa Cinza.
- c. Demonstrar formas de pegar no *judô-gi* (*Kumi-kata*)
- d. Demonstrar os três tipos de amortecimento de queda (*Ukemi*) em movimento.
- e. Demonstrar três técnicas de projeção (*Nage-waza*) – integrantes do 1º *Kyô*.
- f. Demonstrar três técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- g. Vocabulário: I) Parar (*Mate*); II) começar (*Hajime*); III) terminou (*Soremade*); IV) não se mova (*Sonomama*) e V) atenção ou posição de sentido (*Kiotsuke*).
- h. Histórico: - Nome da primeira escola de Judô (*Kodokan*).

### **IV – FAIXA AZUL – 8º KYŪ**

- a. Idade mínima - **07 anos**.
- b. Carência - **mínimo de 06 meses** como Faixa Cinza / Azul.
- c. Demonstrar formas de desequilíbrio (*Kuzushi*).
- d. Demonstrar uma sequência de golpes (*Renraku-waza/Renraku-henka-waza*).
- e. Demonstrar quatro técnicas de projeção (*Nage-waza*) – integrantes do 1º *Kyô*.
- f. Demonstrar três técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- g. Demonstrar duas viradas, quando o *Uke* em decúbito ventral.
- h. Vocabulário: I) Nome do uniforme de Judô (*Judo-gi*), calça (*Shitabaki*), casaco (*Uwagi*), faixa (*Ôbi*), chinelo (*Zoori*).
- i. Amarrar corretamente a faixa.
- j. Histórico: I) Data da fundação do *Kodokan*, maio de 1882; II) Arte que deu origem ao Judô, o *Ju jitsu* (arte da suavidade).
- k. Princípio do Judô – quem teme perder já está vencido.

### **V – FAIXA AZUL / AMARELA – 7º KYŪ**

- a. Idade mínima – **08 anos**.
- b. Carência – **mínimo de 06 meses** como Faixa Azul.
- c. Saber a ordem das faixas no Judô: I) *Kyô* (graus inferiores) – Básicos (Branca, Branca/Cinza, Cinza, Cinza/Azul, Azul, Azul/Amarela, Amarela, Amarela/Laranja, Laranja, Verde, Roxa e Marrom); II) *Yûdansha* (Faixas Pretas do 1º ao 5º grau); III) *Kôdansha* (Faixas Vermelha e Branca do 6º ao 8º grau e Faixas Vermelha do 9º ao 10º grau).



- d. Demonstrar duas sequências de golpes (*Renraku-waza/Renraku-henka-waza*).
- e. Demonstrar um contragolpe (*Kaeshi-waza*).
- f. Demonstrar cinco técnicas de projeção (*Nage-waza*) – integrante do 1º Kyô.
- g. Demonstrar quatro técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- h. Demonstrar duas viradas, quando o *Uke* em decúbito ventral.
- i. Demonstrar os tipos de postura (*Shisei*): I) Postura natural (*Shizen-hontai*); II) Postura natural à direita (*Migi-shizentai*); III) Postura natural à esquerda (*Hidari-shizentai*); IV) Postura defensiva (*Jigo-hontai*); V) Postura defensiva à direita (*Migi-jigota*); VI) Postura defensiva à esquerda (*Hidari-jigota*).
- j. Vocabulário: I) treinamento de entrada das técnicas (*Uchikomi*); II) treino livre (*Randori*); III) competição (*Shiai*); IV) academia (*Dojô*) e V) local de competição (*Shiaijô*).
- k. Histórico: I) Nascimento do Prof. Jigoro Kano – 28 de outubro de 1860, província de Hiyogo, no Japão.
- l. Princípio do Judô: - conhecer-se e dominar-se, dominar-se é triunfar.

#### **VI – FAIXA AMARELA – 6º KYŪ**

- a. Idade mínima - **09 anos**.
- b. Carência – **mínimo de 06 meses** como Faixa Azul/Amarela.
- c. Demonstrar três Sequências de golpes (*Renraku-waza/Renraku-henka-waza*).
- d. Demonstrar dois contragolpes (*Kaeshi-waza*).
- e. Demonstrar seis técnicas de projeção (*Nage-waza*) – integrantes do 1º Kyô.
- f. Demonstrar cinco técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- g. Demonstrar três viradas, quando o *uke* em decúbito ventral.
- h. Vocabulário: I) Judoca ativo (*Tori*); II) judoca passivo (*Uke*).
- i. Histórico: I) Morte do Prof. Jigoro Kano, 04 de maio de 1938, a bordo de um navio que o transportava de volta para Japão, da cidade de Cairo, Egito, onde participou da Assembleia Geral do Comitê Olímpico Internacional.
- j. Demonstrar dois tipos de deslocamento (*Shintai*) sobre o Tatami - passadas naturais em todas as direções (*Ayumi-ashi*) e passadas sucessivas (*Tsugi-ashi*).
- k. Princípio do Judô: - O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.
- l. Executar defesa (*Fusegi*) com as pernas em (*Katame-waza*).

## **VII – FAIXA AMARELA/LARANJA – 5º KYŪ**

- a. Idade mínima - **10 anos**.
- b. Carência – **mínimo de 01 ano** como Faixa Amarela.
- c. Demonstrar quatro sequências de golpes (Renraku-waza/Renraku-henka-waza).
- d. Demonstrar três contragolpes (*Kaeshi-waza*).
- e. Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Nage-waza*) – integrantes do 1º Kyô.
- f. Demonstrar seis técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- g. Demonstrar quatro viradas, quando o *Uke* em decúbito ventral.
- h. Vocabulário: I) Significado da palavra Judô – sendo que a palavra *Ju* – significa suavidade, não resistência e *Dô* – significa meio, caminho, doutrina.
- i. Histórico: I) Realização do 1º Campeonato Brasileiro de Judô – 1954.
- j. Demonstrar formas de movimentos rotatórios do corpo (esquiva) (*Tai-sabaki*).
- k. Princípios que resumem o que é o Judô: I) *Seiryoku-zenyô*, melhor uso da energia; II) *Jita-kyôei*, prosperidade e benefício mútuo.
- l. Demonstrar defesas (*Fusegi*) de técnicas em pé (*Tachi-waza*).

## **VIII – FAIXA LARANJA – 4º KYŪ**

- a) Idade mínima - **11 anos**.
- b) Carência – **mínimo de 01 ano** como Faixa Amarela/Laranja.
- c) Demonstrar cinco sequências de golpes (*Renraku-waza/Renraku-henka-waza*).
- d) Demonstrar quatro contragolpes (*Kaeshi-waza*).
- e) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Nage-waza*) – integrantes do 2º Kyô.
- f) Demonstrar sete técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- g) Demonstrar cinco viradas, quando o *uke* em decúbito ventral.
- h) Vocabulário: I) Divisão das técnicas de *Tachi-waza* (*Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza*).
- i) Histórico: I) Inclusão do Judô nos Jogos Olímpicos - 1964 nas olimpíadas de Tóquio em caráter não oficial, porém nas Olimpíadas de Munique em 1972, o Judô foi incluído oficialmente nos Jogos Olímpicos.
- j) Demonstrar as fases necessárias para aplicação de uma técnica: pegada (*Kumi-kata*), desequilíbrio (*Kuzushi*) – nas oito direções -, preparação (*Tsukuri*), execução (*Take*) e finalização (*Kime*).
- k) Princípio do Judô: I) Somente se aproxima da perfeição, quem a procura com constância, sabedoria e, sobretudo a humildade.

- l) Demonstrar escapadas (Osae waza) em *Katame-waza*.

### **IX – FAIXA VERDE – 3º KYŪ**

- a. Idade mínima - **12 anos**.
- b. Carência – **mínimo de 01 ano** como Faixa Laranja e 01 ano de registro na Plataforma Zempo;
- c. Demonstrar seis sequências de golpes (*Renraku-waza/Renraku-henka-waza*).
- d. Demonstrar cinco contragolpes (*Kaeshi-waza*).
- e. Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Nage-waza*) integrantes do 3º Kyô.
- f. Demonstrar oito técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- g. Demonstrar seis viradas (saídas) (*Nogare-kata*), em *Katame-waza* (técnicas de domínio).
- h. Demonstrar grupo de *Te waza* do *Nage no Kata*.
- i. Vocabulário: Divisão do *Katame-waza* (*Osae-komi-waza, Shime-waza, Kansetsu-waza*).
- j. Histórico: I) Realização do 1º Campeonato Mundial – 1956 no Japão; II) Campeonatos Mundiais realizados no Brasil – 1965, 2007 e 2013, realizados na cidade do Rio de Janeiro.
- k. Formas da prática do Judô – são três formas fundamentais, *Randori* (treino livre), *Kata* (forma), *Shiai* (competição).
- l. Princípio do Judô – A única vitória que perdura, é a que se conquista sobre a própria ignorância.
- m. Demonstrar uma passagem de guarda de pernas em *Katame-waza* (técnica de domínio no solo).

### **X – FAIXA ROXA – 2º KYŪ**

- a. Idade mínima - **13 anos**.
- b. Carência – **mínimo de 01 ano** como Faixa Verde e 02 anos com registro na Plataforma Zempo.
- c. **PARTICIPAÇÃO EM 01 EVENTO COMO ÁRBITRO, STAFF OU EQUIPE DE APOIO E EM 02 CURSOS/SEMINÁRIOS NO ANO CORRENTE AO EXAME, PODENDO SER ONLINE E/OU PRESENCIAL, AMBOS REALIZADOS PELA FCJ.**
- d. Demonstrar sete sequências de golpes (*Renraku-waza/Renraku-henka-waza*).
- e. Demonstrar seis contragolpes (*Kaeshi-waza*).
- f. Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Nage-waza*) integrantes do 4º Kyô.
- g. Demonstrar nove técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*)
- h. Demonstrar duas técnicas de estrangulamento (*Shime-waza*).
- i. Demonstrar duas técnicas de chave na articulação do cotovelo (*Kansetsu-waza*).

- j. Demonstrar quatro viradas, quando o *Uke* em decúbito ventral
- k. Demonstrar os grupos de *Koshi waza* do *Nage no Kata*.
- l. Vocabulário: l) Fundamentos das técnicas (*Kuzushi, Tsukuri, Kake*).
- m. Classificação das técnicas de Judô:

(1) Técnicas de projeção (*Nage waza*):

**Em pé (Tachi waza)**

- (a) Técnicas de braço (*Te-waza*)
- (b) Técnicas de quadril (*Koshi-waza*)
- (c) Técnicas de pé ou perna (*Ashi-waza*)

**Mudança da posição do corpo em pé para deitado (Sutemi-waza)**

- (d) Projeção na linha do corpo (*Masutemi-waza*)
- (e) Projeção lateral (*Yoko-sutemi-waza*)

(2) Técnica de controle e domínio no solo (*Katame-waza*):

- (a) Técnica de imobilização (*Osae-komi-waza*)
- (b) Técnica de estrangulamento (*Shime-waza*)
- (c) Técnica de chave de braço (*Kansetsu-waza*)

(3) Ataque nos pontos vitais (*Atemi-waza*)

- n. Princípio do Judô – Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário, ao que venceste hoje, poderá vencer-te amanhã.
- o. Demonstrar duas passagens de guarda de pernas com finalização (*Katame-waza*).

**XI – FAIXA MARROM – 1º KYŪ**

- a. Idade mínima - **14 anos**.
- b. Carência – **mínimo de 01 ano** como Faixa Roxa e 3 anos com registro na Plataforma Zempo.
- c. **PARTICIPAÇÃO EM 02 EVENTO COMO ÁRBITRO, STAFF OU EQUIPE DE APOIO E EM 03 CURSOS/SEMINÁRIOS NO ANO CORRENTE AO EXAME, PODENDO SER ONLINE E/OU PRESENCIAL, AMBOS REALIZADOS PELA FCJ.**
- d. Demonstrar oito sequências de golpes (*Renraku-waza/Renraku-henka-waza*).
- e. Demonstrar sete contragolpes (*Kaeshi-waza*).



- f. Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Nage-waza*) integrantes do 5º Kyô.
- g. Demonstrar quatro técnicas de estrangulamento (*Shime-waza*).
- h. Demonstrar quatro técnicas de chave na articulação do cotovelo (*Kansetsu-waza*).
- i. Demonstrar seis viradas, quando o *uke* em decúbito ventral.
- j. Demonstrar o grupo de *Ashi-waza* do *Nage-no-Kata*.
- k. Vocabulário: I) Divisão das técnicas (*Nage-waza*, *Katame-waza* e respectivas subdivisões).
- l. Histórico: I) Conhecer a origem do conceito de *Seiryoku-zenyô*; II) Conhecer o conceito da palavra *KODANSHA*.
- m. Demonstrar noções básicas de arbitragem
- n. Atuação como oficiais de mesa em competições.
- o. Princípio do Judô: I) Conceito de *Ju yoku go o seisu*.
- p. Defesa em guarda de pernas em *Katame-waza* com finalizações.

#### **PEDIDOS DE GRADUAÇÃO 1ºKYU (MARROM) E 2º KYU (ROXA)**

**Deverá ser enviado email à Coordenação de Graduação ([graduacao@judosc.org.br](mailto:graduacao@judosc.org.br)) até o dia 01/12/2023, até as 18 horas. No e-mail, deverá conter os certificados referente a graduação desejada para que possa ser analisada e homologada.**

#### **XII - FAIXA PRETA 1º GRAU (SHO-DAM)**

- a. Idade mínima: - **Dezesseis (16) anos.**
- b. Carência: **2 (dois) anos de carência, ou 01 (um) ano para candidatos maiores de 20 anos como faixa Marrom e registro na Plataforma Zempo no mínimo 4 anos antes.**
- c. Acumulação de 700 pontos (tabela CBJ), de acordo com as tabelas expostas no item 7.2, nos dois últimos anos que antecedem o exame.
- d. Apresentação prática de arbitragem.
- e. Realizar Prova Teórica: a história, filosofia, ética e disciplina do judô, atualidades, divisão e classificação das técnicas, ortografia do vocabulário técnico, descrição escrita sobre *Nage no Kata*, conhecimentos de arbitragens e temas adicionais apresentados em cursos da coordenação de graduação.
- f. Realizar Prova Prática: A prova prática terá como conteúdo programático, os temas a seguir:  
1) *Nage-no-Kata* (completo, como *Tori*); 2) *Go-kyo*; 3) *Extra Go-kyo*; 4) *Renraku-Henka-waza*; 5) *Kaeshi-waza* e 6) *Katame-waza*.



### **XIII - FAIXA PRETA 2º GRAU (NI-DAM)**

- a. Idade mínima: **20 (vinte) anos**.
- b. Carência: **4 (quatro) anos de registro** como Faixa Preta 1º Grau na Federação e CBJ e registro na Plataforma Zempo no mínimo 5 anos antes.
- c. Acumulação de 750 pontos, de acordo com as tabelas expostas no item 7.2, nos dois últimos anos que antecedem o exame.
- d. Realizar Prova Teórica - A prova teórica terá como conteúdo programático: a história, filosofia, ética e disciplina do judô, atualidades, divisão e classificação das técnicas, ortografia do vocabulário técnico, descrição escrita sobre *Katame no Kata*, conhecimentos de arbitragens e temas adicionais apresentados em cursos da coordenação de graduação.
- e. Realizar Prova Prática: A prova prática terá como conteúdo programático:
  1. Katame no Kata (completo, como Tori);
  2. Nage no Kata (uma série, por sorteio, como Tori);
  3. Go kyo (Conforme tabela Shodan);
  4. Extra Go kyo (Conforme tabela Shodan);
  5. Renraku Henka waza (Conforme tabela Shodan);
  6. Kaeshi waza (Conforme tabela Shodan);
  7. Katame waza (Conforme tabela Shodan);
  8. Apresentar conhecimentos didáticos e pedagógicos concernentes ao ensino de *Nage no Kata*, *Katame no Kata* e fundamentos de Judô.

### **XIV - FAIXA PRETA 3º GRAU (SAN-DAM)**

- a. Idade mínima: **25 (vinte e cinco) anos**.
- b. Carência: **5 (cinco) anos de registro** como Faixa Preta 2º Grau na Federação e CBJ e registro na Plataforma Zempo no mínimo 6 anos antes.
- c. Acumulação de 1.200 pontos, de acordo com as tabelas expostas no item 7.2, nos três últimos anos que antecedem o exame.
- d. Realiza Prova Teórica - A prova teórica terá como conteúdo programático: a história, filosofia, ética e disciplina do judô, atualidades, divisão e classificação das técnicas, ortografia do vocabulário técnico, descrição escrita sobre *Ju no Kata*, conhecimentos de arbitragens, apresentar noções básicas de organização de eventos e temas adicionais apresentados em cursos da coordenação de graduação.
- e. Realizar Prova Prática: A prova prática terá como conteúdo programático:

1. Go-kyo (Conforme tabela Shodan);
2. Extra-Go-kyo (Conforme tabela Shodan);
3. Renraku-Henka waza (Conforme tabela Shodan);
4. Kaeshi-waza (Conforme tabela Shodan);
5. Katame-waza (Conforme tabela Shodan);
6. Ju-no-Kata (completo, como Tori);
7. Katame-no-Kata (uma série, por sorteio, como Tori);
8. Apresentar conhecimentos didáticos e pedagógicos concernentes ao ensino de *Nage no Kata, Katame no Kata, Ju no Kata* e fundamentos de Judô.

#### **XV - FAIXA PRETA 4º GRAU (YON-DAM)**

- a. Idade mínima: **30 (trinta) anos.**
- b. Carência: **5 (seis) anos de registro** como Faixa Preta 3º Grau na Federação e CBJ e registro na Plataforma Zempo no mínimo 7 anos antes.
- c. Acumulação de 1.500 pontos, de acordo com as tabelas expostas no item 7.2, nos quatro últimos anos que antecedem o exame.
- d. Realizar Prova Teórica - A prova teórica terá como conteúdo programático: a história, filosofia, ética e disciplina do judô, atualidades, divisão e classificação das técnicas, ortografia do vocabulário técnico, descrição escrita sobre *Kime-no-Kata*, conhecimentos de arbitragens, apresentar noções básicas de organização de eventos e temas adicionais apresentados em cursos da coordenação de graduação.
- e. Realizar Prova Prática: A prova prática terá como conteúdo programático:
  1. *Kime-no-Kata* (completo, como *tori*);
  2. *Ju-no-Kata* (um grupo por sorteio como *tori*);
  3. Apresentar conhecimentos didáticos e pedagógicos concernentes ao ensino de *Nage-no-Kata, Katame-no-Kata, Ju-no-Kata, Kime-no-Kata* e fundamentos de Judô.

#### **XVI - FAIXA PRETA 5º GRAU (GO-DAN)**

- a. Idade mínima: **36 (trinta e seis) anos.**
- b. Tempo de prática: **Contado a partir de Sho-dan**, considerando a data a partir de registro na CBJ, pelo **menos 18 (dezoito) anos de experiência judaística.**

- c. Carência: **6 (seis) anos de registro** como Faixa Preta 4º Grau na Federação e CBJ e registro na Plataforma Zempo no mínimo 8 anos antes.
- d. Acumulação de 2.000 pontos, de acordo com as tabelas expostas no item 7.2, nos cinco últimos anos que antecedem o exame.
- e. Realizar Prova Teórica - A prova teórica terá como conteúdo programático: a história, filosofia, ética e disciplina do judô, atualidades, divisão e classificação das técnicas, ortografia do vocabulário técnico, descrição escrita sobre *Kodokan-Goshin-Jutsu*, conhecimentos de arbitragens, apresentar noções básicas de organização de eventos e temas adicionais apresentados em cursos da coordenação de graduação.
- f. Realizar Prova Prática: A prova prática terá como conteúdo programático:
  - 1) *Kodokan-Goshin-jutsu* (completo, como *tori*).
  - 2) *Kime-no-Kata* (um grupo por sorteio, como *tori*).
  - 3) Apresentar conhecimentos didáticos e pedagógicos concernentes ao ensino de *Nage-no-Kata*, *Katame-no-Kata*, *Ju-no-Kata*, *Kime-no-Kata*, *Kodokan-Goshin-jutsu* e fundamentos de Judô.
- f. Atividades vivenciadas: I) Experiência no ensino de Judô; II) Cursos pedagógicos: como participante – (Federação e/ou CBJ) e como ministrante – (Federação e/ou CBJ).

#### **XVII - FAIXA VERMELHA E BRANCA 6º GRAU (ROKU-DAN)**

- a. Idade mínima: **44 (quarenta e quatro) anos**.
- b. Tempo de prática: **Pelo menos 25 (vinte e cinco) anos de experiência judaística**.
- c. Carência: **No mínimo 6 (seis) anos de registro** como Faixa Preta 5º Grau na Federação e CBJ.
- d. Pontuação Acumulada no período da Carência: **6.300 pontos**.
- e. Atividade de ensino do Judô:
  - I) Experiência no ensino de Judô na Academia ou outras instituições;
  - II) Cursos / Seminários / Palestras Pedagógicas: como ministrante e como participante, em entidades de qualquer nível.
  - III) Cursos de *Katas*: como participante, estadual, regional nacional, nacional ou internacional.
  - IV) Apresentação de *Kata*, como *Tori* ou *Uke*, em eventos estaduais, regionais nacionais, nacionais ou internacionais, com o seguinte *Kata*: ***Ju no Kata***.

### **XVIII - FAIXA VERMELHA E BRANCA 7º GRAU (SHITI-DAN)**

- a. Idade mínima: **52 (cinquenta e dois) anos.**
- b. Tempo de prática: **Pelo menos 32 (trinta e dois) anos de experiência judoística.**
- c. Carência: **No mínimo 7 (sete) anos de registro** como Faixa Vermelha e branca 6º Grau na Federação e CBJ.
- d. Pontuação Acumulada no período da Carência: **7.200 pontos.**
- e. Atividade de ensino do Judô:
  - I) Experiência no ensino de Judô na Academia ou outras instituições;
  - II) Cursos / Seminários / Palestras Pedagógicas: como ministrante e como participante, em entidades de qualquer nível.
  - III) Cursos de *Katas*: como participante, estadual, regional nacional, nacional ou internacional.
  - IV) Apresentação de *Kata*, como *Tori* ou *Uke*, em eventos estaduais, regionais nacionais, nacionais ou internacionais, com o seguinte *Kata*: ***Ju-no-Kata e Kime-no-Kata.***
  - V) Conhecimento teórico sobre ***Koshiki-no-kata.***
  - VI) Publicações relativo ao Judô (livros, revistas, artigos, dissertações).

### **XIX - FAIXA VERMELHA E BRANCA 8º GRAU (HATI-DAN)**

- a. Idade mínima: **59 (cinquenta e nove) anos.**
- b. Tempo de prática: **Pelo menos 39 (trinta e nove) anos de experiência judoística.**
- c. Carência: **No mínimo 7 (sete) anos de registro** como Faixa Vermelha e branca 6º Grau na Federação e CBJ.
- d. Pontuação Acumulada no período da Carência: **7.200 pontos.**
- e. Atividade de ensino do Judô:
  - I) Experiência no ensino de Judô na Academia ou outras instituições;
  - II) Cursos / Seminários / Palestras Pedagógicas: como ministrante e como participante, em entidades de qualquer nível.
  - III) Cursos de *Katas*: como participante, em entidades a nível estadual, regional nacional, nacional ou internacional
  - IV) Apresentação de *Kata*, como *Tori* ou *Uke*, em eventos estaduais, regionais nacionais, nacionais ou internacionais, com o seguinte *Kata*: ***Ju-no-Kata, Kime-no-Kata e Kodokan-Goshin-Jutsu.***





- V) Conhecimento teórico sobre *Itsutsu-no-kata*.
- VI) Cargos Administrativos
- VII) Publicações relativo ao Judô (livros, revistas, artigos, dissertações).

**7.1.1.** As técnicas solicitadas nos exames serão definidas a critério da Comissão Estadual de Graduação e seguem listadas abaixo.

**7.1.1.1.** As técnicas selecionadas para compor a listagem de kaeshis e Renrakus referentes aos exames de graduação superiores serão divulgados com o documento de instrução do mesmo.

<b>GOKYO</b>				
Day – ikkyo	Day – nikyo	Day – sankyo	Day – yonkyo	Day - gokyo
De-ashi-harai	Ko-soto-gari	Ko-soto-gake	Sumi-gaeshi	O-soto-guruma
Hiza-guruma	Ko-uchi-gari	Tsuri-goshi	Tani-otoshi	Uki-waza
Sasae-tsurikomi-ashi	Koshi-guruma	Yoko-otoshi	Hane-makikomi	Yoko-wakare
Uki-goshi	Tsurikomi-goshi	Ashi-guruma	Sukui-nage	Yoko-guruma
O-soto-gari	Okuri-ashi-harai	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
O-goshi	Tai-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	O-guruma	Ura-nage
O-uchi-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-makikomi	Sumi-otoshi
Seoi-nage	Uchi-mata	Kata-guruma	Uki-otoshi	Yoko-gake

<b>EXTRA GOKYO</b>			
Morote-gari	Uchi-mata-gaeshi	O-soto-gaeshi	Obi-tori-gaeshi
Hane-goshi-gaeshi	Uchi-mata-sukashi	Kawazu-gake	Kibisu-gaeshi
Ippon-seoi-nage	Kani-basami	O-uchi-gaeshi	Tsubame-gaeshi
Ko-uchi-makikomi	Ko-uchi-gaeshi	Daki-wakari	Harai-makikomi
Kuchiki-taoshi	O-soto-makikomi	Yama-arashi	O-soto-otoshi
Harai-goshi-gaeshi	Uchi-maki-komi	Seoi-otoshi	Hiki-komi-gaeshi
Sode-tsurikomi-goshi	Uchi-mata-makikomi	Obi-otoshi	Tawara-gaeshi



## TÉCNICAS KATAME WAZA

<b>Osae-waza</b>	<b>Shime-waza</b>	<b>Kansetsu-waza</b>
Hon kesa gatame	Nami juji jime	Ude garami
Kuzure kesa gatame	Gyaku juji jime	Ude hishigi juji gatame
Makura kesa gatame	Kata juji jime	Ude hishigi ude gatame
Ushiro kesa gatame	Tsukomi jime	Ude hishigi waki gatame
Ura gatame	Katate jime	Ude hishigi hara gatame
Kami shiho gatame	Hadaka jime	Ude hishigi te gatame
Kuzure kami shiho gatame	Okuri eri jime	Ude hishigi hiza gatame
Tate shiho gatame	Kataha jime	Ude hishigi sankaku gatame
Kuzure tate shiro gatame	Sode guruma jime	Ude hishigi ashi gatame
Yoko shiho gatame	Ryote jime	Ashi garami
Kuzure Yoko shiro gatame	Sankaku jime	
Kata gatame	Jigoku Jime	
Uki gatame	Do jime	

**7.1.2.** Será exigido o conteúdo da graduação anterior.

**7.1.3.** No item histórico, a Comissão Estadual de Graduação poderá incluir fatos locais, regionais e ou nacional, e ainda conteúdo referente a cultura, tradição e aspectos filosóficos e educacionais do Judô.

**7.2.** As tabelas abaixo foram elaboradas com base nos eventos judoísticos realizados em níveis regional, estadual, regional-nacional, nacional e internacional, e servirão como instrumento de avaliação quantitativa para promoção do 1º ao 8º grau.

**TABELA 1 – Atuação como atleta – Resultados em competições**

Eventos	Colocações			
	1º lugar	2º lugar	3º lugar	Participação
Torneios locais homologados pela Federação Estadual/ Copas	-	-	-	10
Regional / Estadual / Seletiva Estadual	50	40	30	10
Campeonato Estadual de <i>Kata</i>	60	50	40	20
Brasileiro Regional	70	60	50	20
Brasileiros/Meeting/Seletiva Nacional	80	70	60	30
Campeonato Brasileiro de <i>Kata</i>	80	70	60	30
Sul-americano	90	80	70	40
Pan-americano	100	90	80	50
Circuito FIJ	110	100	90	60
Ranking de Federação Estadual	70	60	50	-

***OBS:** A pontuação com relação a resultados competitivos poderá contar até um máximo de 70% dos pontos requeridos.*

**TABELA 2 – Atuação em competições**

Eventos	Função	Árbitro	Coord. de Arbitragem	Coord. de Eventos	Equipe de Apoio/Staff	Técnico	Auxiliar Técnico	Médico
		Torneios locais homologados pela Federação Estadual/Copas	15	-	20	15	-	-
Regional / Estadual /Seletiva Estadual	40	50	50	30	10	05	30	
Brasileiro Regional	60	70	70	50	60	15	50	
Brasileiros/Meeting e Seletiva Nacional	70	80	80	60	70	20	60	
Internacionais (Sul/Pan)	90	100	100	70	90	25	70	
Circuito FIJ	100	120	120	80	100	30	80	

**TABELA 3 – Funções Administrativas**

CARGOS	Pontuação
Membro de Banca Examinadora	60 (por evento)
Presidente de Entidade	70 (por ano)
Dirigente de Federação Estadual	80 (por ano)
Presidente de Federação Estadual	100 (por ano)
Dirigente da CBJ	90 (por ano)
Presidente da CBJ	130 (por ano)

**TABELA 4 – Eventos e Cargos exercidos fora da carência da graduação pleiteada**

<b>CARGOS</b>	<b>Pontuação</b>
Medalhista Camp. Estadual (geral ou kata)	05
Medalhista Camp. Bras. Regional (geral ou kata)	07
Medalhista Camp. Brasileiro (geral ou kata)	10
Ministrante de Curso Estadual	05
Ministrante de Curso Nacional	07
Ministrante de Curso Internacional	10
Dirigente de Federação Estadual	10 (por ano)
Dirigente da CBJ	15 (por ano)

**TABELA 5 – Participação em Eventos relacionados ao Judô**

<b>Eventos</b>	<b>Regional</b>	<b>Estadual</b>	<b>Nacional</b>	<b>Internacional</b>
Seminários / Palestras/Cursos (< 4 h)	20	30	50	70
Seminários / Palestras/Cursos (≥ 4 h)	-	70	80	100
Credenciamento Técnico	-	30	-	-
Auxiliar de Evento*	-	20	30	40
Ministrante: Seminário/Curso (<4 h)	50	80	100	120
Ministrante: Seminário/Curso (≥ 4 h)	-	90	120	140
Cursos fora do período de carência	-	-	20	30
Demonstração de <i>Katas</i> em eventos oficiais	50	80	100	120
Membro das Comissões Estaduais de Grau	-	80	100	120

*\* Considera-se aquele que auxilia em curso/evento de modo complementar ao ministrante/organizador. Exemplo: exerceu função de Uke oficial do ministrante; realizou trabalho de secretariado em evento oficial, como exame de graduação superior. Não inclui auxílio em competições.*

**TABELA 6 – Nível de Escolaridade**

<b>Escolaridade</b>	<b>Pontuação</b>
Ensino Fundamental Completo	40
Ensino Médio Completo	50
Ensino Superior Incompleto	75
Ensino Superior Completo	100
Especialização	150
Mestrado	200
Doutorado	300

**OBS:** Considerar apenas a mais avançada.

**TABELA 07 – Publicações Científicas relacionadas ao Judô**

Tipo de Publicação	Pontuação
Tese / Dissertação / Monografia	50
Artigo Publicado em Revista Científica	70
Revista/Apostila Oficial de Entidade (Federação Estadual ou CBJ)	80
Publicação de Livro	80

**TABELA 8 – Graduação em Arbitragem/Juiz de Kata**

Categoria	Pontuação				
	01 kata	02 katas	03 katas	04 katas	05 katas
Regional	20				
Estadual	30				
Nacional C	40				
Nacional B	50				
Nacional A	60				
Aspirante FIJ	70				
FIJ C	80				
FIJ B	90				
FIJ A	100				
	01 kata	02 katas	03 katas	04 katas	05 katas
Estadual	05	10	20	30	40
Nacional	20	30	40	50	60
Continental	40	50	60	70	80
Internacional	60	70	80	90	100

**OBS:** Considerar apenas a mais avançada.

**7.3.** O período da carência estabelecido para todas as graduações constantes no item 7.1 **não será reduzido**, mesmo no caso do candidato ao exame totalizar a pontuação exigida.

**7.4.** Como a promoção para 9º e 10º graus são excepcionais, o Conselho Nacional de Graus, bem como a Presidência da CBJ, reservam-se ao direito de propor a validação desses graus em particular, obedecendo os critérios solicitados pela FIJ, desde que respeitados os seguintes requisitos:

**I)** Ter envolvimento contínuo dentro do Judô como em competição, ensino, treinamento, arbitragem, administração, entre outros.

**II)** Ter praticado Judô ativamente;

**III)** Ter uma personalidade exemplar, ilibada, reconhecida por seu carisma, radiância, ética, humildade, etc.;

**IV)** Ter sido promovido gradualmente de 1º ao 8º *Dan*, sem ter desrespeitado os tempos de carência exigidos;

V) Possuir o conhecimento exigido para todas as graduações superiores elencado no Item 7.1.

**7.5.** Para graduações superiores a partir da faixa vermelha e branca, é de competência da Comissão Estadual de Graduação, observados os requisitos exigidos pelo Conselho Nacional de Graus, a análise e o encaminhamento do processo para exame e promoção às graduações superiores.

**7.5.1.** A candidatura ou proposta para promoção à Graduação Superior será efetuada através de:

- Solicitação do candidato, por escrito e endereçada à Comissão Estadual de Graduação.
- Indicação e/ou recomendação do Presidente da Federação Catarinense de Judô.
- Indicação e/ou recomendação da Comissão Estadual de Graduação.
- Indicação e/ou recomendação do CNG e/ou Presidência da CBJ.

**7.5.2.** O processo somente será encaminhado ao Conselho Nacional de Graus após o parecer favorável da Comissão Estadual de Graduação e aval do Presidente da FCJ.

**7.5.3.** É de exclusiva competência do Conselho Nacional de Graus a aprovação e promoção do candidato, cabendo ao Presidente da Confederação Brasileira de Judô a sua homologação.

## **8. INSCRIÇÕES PARA EXAME E OUTORGA DE FAIXAS E GRAUS**

**8.1.** Para inscrever-se no exame para promoção, o candidato deverá:

- a) Inscrever-se na plataforma Zempo, de acordo com comunicado expedido pela FCJ;
- b) Pagar as taxas definidas em tabela anual instituída pela FCJ e CBJ.
- c) Entregar currículo, devidamente comprovado, no prazo solicitado para análise da Coordenação Estadual de Graduação, de modo a obter deferimento ou não do pedido, conforme documento de instrução publicado no site da FCJ.

**8.1.1.** Todos os pedidos de promoções serão analisados pela Coordenação Estadual de Graduação e enviados para o Presidente da FCJ, para sua homologação ou não.

**8.2.** O cadastro no “Registro Geral da CBJ” deverá ser feito mediante ao pagamento da taxa correspondente, e por meio de ofício encaminhado, pela FCJ, à entidade.



**8.3.** Para prestar exame em outra Federação, o candidato deverá estar devidamente autorizado pela FCJ e CBJ.

**8.4.** A FCJ possui material didático de auxílio aos candidatos, o qual pode ser usado como base no estudo para o exame de graduação.

## **9. O EXAME DE GRADUAÇÃO SUPERIOR**

**9.1.** O exame de graduação superior, para candidatos a 1º, 2º, 3º, 4º e 5º *Dan*, será realizado ao final de cada ano, conforme calendário estabelecido pela FCJ, respeitando o intervalo de, no mínimo, 10 meses entre um exame e outro.

**9.2.** Somente poderão realizar o exame os candidatos que cumprirem com os itens 8.1 e 8.2 deste documento.

**9.3.** O exame será dividido conforme os pré-requisitos expostos neste documento no item 7.1.

**9.4.** O candidato será aprovado quando obtiver nota suficiente (acima ou igual a 7,0) em todas as etapas do exame, individualmente.

**9.5.** O candidato que não atingir nota suficiente em alguma etapa do exame estará automaticamente reprovado, podendo prestar novo exame no ano seguinte.

**9.5.1.** Em caso de reprovação, o candidato que desejar prestar novamente a prova no ano seguinte a fará de maneira integral, independente da etapa em que tiver sido reprovado, bem como todo o processo de inscrição, conforme item 8.1.

**9.6.** A Banca Examinadora deverá ser convocada pela Coordenação Estadual de Graduação, sendo composta por, no mínimo, três membros inscritos no “Registro Geral de Graduação” da CBJ, devendo os mesmos ser portadores de graus superiores aos dos candidatos examinados, com homologação da CBJ.

**9.6.1.** A composição da Banca Examinadora deverá ser encaminhada à CBJ com 30 dias de antecedência à data do exame, para homologação prévia.

**9.6.2.** Caso haja necessidade em razão do grande número de candidatos ao exame, a Comissão Estadual de Graduação poderá compor bancas examinadoras seguindo o estabelecido no parágrafo anterior.

**9.6.3.** É facultado à CBJ, a seu critério, indicar um ou mais representantes para acompanhar os exames, compor bancas examinadoras e/ou Comissão Estadual de Graduação.

**9.6.4.** Quando, no decorrer dos exames, ocorrerem situações imprevistas, os membros da Banca Examinadora analisarão e decidirão, ponderadamente, a solução a adotar.

**9.7.** Não será realizado exame de graduação suplementar em caso de não comparecimento do candidato ao exame anual oficialmente agendado pela FCJ.

**9.8.** Em caso de candidatos que apresentem alguma limitação física ou sensorial para a realização das apresentações do exame de graduação tradicional, o mesmo deverá enviar à Coordenação Estadual de Graduação laudo médico comprovando, além da sua incapacidade, não contraindicação à prática do judô. Caso haja pertinência, a Coordenação determinará a substituição da atividade não possível por outra adequada com o mesmo grau de exigência, mantendo o preconizado tanto por este Regulamento como pelo CNG.

**9.8.1.** Em caso de deficientes visuais, o programa de exame poderá ser igual aos demais, desde que o candidato inicie a técnica com o *kumi-kata* realizado. No caso de técnicas a distância, essas deverão ser adaptadas.

**9.9.** A FCJ encaminhará o resultado acompanhado de cópias das provas teóricas e práticas do exame à CBJ, no prazo máximo de 30 dias após sua realização, para apreciação do CNG e homologação do Presidente da CBJ.

**9.10.** Somente serão reconhecidas as promoções cujo exame foi autorizado pela CBJ.

## **10. PROMOÇÕES POR INDICAÇÃO**

**10.1.** As promoções por indicação obedecerão aos seguintes critérios e requisitos:

**a)** Serão consideradas somente graduações acima de Faixa Preta – 4º Dan.

**b)** O pedido deverá ser encaminhado à Comissão Estadual de Graduação, em cujo teor deverá constar, também, a justificativa para a pretendida promoção.

**10.2.** Preenchidos os requisitos, a Coordenação Estadual de Graduação fará a devida análise e, se favorável à promoção, encaminhará ao Presidente da Federação para deferimento ou arquivamento do processo.

**10.3.** Se deferido pelo Presidente da Federação, o processo será encaminhado à CBJ, a quem caberá a avaliação final e, se positiva, homologação da promoção.

**10.4.** Os professores, atletas e dirigentes que tenham contribuído de forma expressiva para o desenvolvimento do Judô em território nacional e internacional por meio de ações pedagógicas, técnicas, competitivas e administrativas poderão ter sua graduação referendada em caráter excepcional pela CBJ e/ou Conselho Nacional de Graus.

**10.4.1.** As promoções por merecimento, proposta pela Federação e referendada pela respectiva Comissão de Graduação, são privativas do *CONSELHO NACIONAL DE GRAUS*, mediante análise do currículo atualizado, devendo constar as atividades, ações e serviços prestados na graduação atual e dentro do período de carência, devidamente homologadas pelo Presidente da CBJ.

## **11. PROMOÇÃO OBTIDA FORA DO BRASIL**

**11.1.** As graduações provenientes de entidades estrangeiras (país e instituição reconhecidos pela FIJ) serão registradas:

a) Após confirmação/autorização pela entidade oficial do País onde foi emitida a respectiva promoção.

b) Quando o promovido tiver pelo menos seis meses de registro no País que o promoveu.

c) Quando a promoção for recomendada pelo CNG, com homologação do Presidente da CBJ.

## **12. PENALIDADES**

***12.1. Os professores e judocas que não participarem dos Cursos Pedagógicos de Katas e outros, necessários para evolução e enriquecimento dos seus conhecimentos relativos à História, Filosofia, Cultura, Pedagogia de ensino dos fundamentos e das técnicas de Judô e dos Katas, poderão ter o seu tempo de carência estendido para cada ano que deixarem de participar de tais eventos.***

**12.2.** O judoca poderá ter seu registro cancelado, quando:

- a) Deixar de cumprir o regulamento, norma e determinação da FCJ e/ou CBJ;
- b) For condenado pela justiça comum em ação penal, ou qualquer outro crime transitado em julgado;
- c) Exibir pública e notoriamente graduação superior ao seu registro sem explicitar origem da graduação;
- d) Incurrer em outras situações passíveis de punição, segundo critérios da Comissão Estadual de Graduação e/ou Conselho Nacional de Graus.
- e) Caso haja ato indisciplinar grave, no ano a ser realizado o exame de graduação, o mesmo terá seu registro cancelado.

**12.2.1.** O judoca poderá ter o seu registro suspenso a critério do Conselho Nacional de Graus nos casos de sofrer punição aplicada pela Justiça Desportiva ou em casos de doping.

**12.2.2.** Quaisquer fatos ocorridos que não esteja citado acima, deverá a comissão de ética da Federação Catarinense de Judô julgar.

## **13. FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDÔ**

**13.1.** A FIJ somente reconhece oficialmente a graduação que tenha sido outorgada, inicialmente, pela CBJ.

**13.2.** Qualquer graduação de membro estrangeiro que não cumprir com o item 8.2 não será homologada pela FIJ.



#### ***14. DISPOSIÇÕES FINAIS***

**14.1.** Os casos omissos ou extraordinários ao presente Regulamento serão decididos pela Coordenação Estadual de Graduação, obedecido ao parecer favorável do Presidente da FCJ.

**14.2.** Demais informações estão contidas no Regulamento Nacional para Exame e Outorga de Faixas e Graus da CBJ.

**14.3.** Este Regulamento entrará em vigor na data da sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

**14.4.** Este regulamento estará em constante atualização, sendo revisto anualmente.

Florianópolis, 14 de março de 2023.

**Prof. Ladi Julian 8º Dan**  
Presidente da CEG

**Moisés Gonzaga Penso – 6º Dan**  
Presidente da FCJ