



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

Regulamento Graduação

2020

1º ao 5º Dan.

Registro documental

Regulamento nº 014/2020
Homologado em 11/12/2019

Vigência: ano de 2020



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

Sumário

Da inscrição:	1
Pontuação – Atividades Gerais.	2
Pontuação – Atividade Competitivas.	3
Módulos	4
Exame	5
Reprovação:	6
Isenções:	7
1ºDAN - SHODAN	8
2ºDAN – NIDAN	9
3º DAN - SANDAN	10
4º DAN – YONDAN	11
5º DAN - GODAN	12
Das disposições gerais	13
Anexo I - Pontuação mínima para avaliação do currículo.	14
Anexo II – Nage Waza	15
Anexo III - Kata	2



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

REGULAMENTO

A promoção de grau (*Dan*) de Faixa-Preta de Judô é competência exclusiva da Confederação Brasileira de Judô que, por delegação específica, autoriza a Federação Paulista de Judô (FPJUDÔ) realizar o Exame de Graduação, até o 5º (quinto) *Dan*, aos candidatos registrados por entidades filiadas e vinculadas.

A FPJUDÔ realizará o Exame de Graduação anualmente em conformidade com calendário do ano vigente. Será divulgado, tempestivamente, o *outline* contendo as informações sobre os prazos, local e formulários necessários para a inscrição no Exame de Graduação

Da inscrição:

Artigo 1º - Poderão ser inscritos os candidatos, devidamente, registrados na Federação Paulista de Judô, através de entidade filiada e vinculadas, com suas obrigações estatutárias atualizadas. Observando idade mínima e carência na faixa anterior.

Parágrafo único: é obrigatório o registro na plataforma Zempo da CBJ, em conformidade à circular CBJ nº 04/2018.

Artigo 2º - O candidato deverá montar seu histórico da prática de Judô e entregar em sua Delegacia Regional para avaliação, no período indicado no *outline* do Exame de Graduação. O histórico deverá conter:

- a-) Ficha de inscrição devidamente preenchida e assinada pelo candidato e professor responsável atestando que o candidato possui idoneidade moral e que se responsabiliza pelo mesmo;
- b-) Histórico Competitivo devidamente preenchido e assinado pelo candidato. Anexar cópia simples dos certificados (caso houver);
- c-) Histórico de Atividades Gerais devidamente preenchido e assinado pelo candidato. Anexar cópia simples do passaporte (provisório ou definitivo);
- d-) Históricos dos Módulos com cópia simples dos Certificados dos Módulos;
- e-) Pedido de isenção de apresentação do *Kata* no Exame de Graduação, se houver, com cópia simples do certificado. Os critérios para isenção ver seção específica no presente Manual do Candidato;



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

f-) Candidatos com Deficiência (física, visual e auditiva) devem juntar à sua inscrição o respectivo atestado MÉDICO de deficiência e preencher a solicitação a indicação de banca especial para o seu exame de graduação.

Artigo 3º - No ato da inscrição o candidato deverá efetuar o pagamento correspondente à taxa de análise de currículo, ver tabela de custas da FPJUDÔ vigente.

Artigo 4º - A inscrição do candidato será deferida quando cumpridos os seguintes quesitos:

- a-) Preenchimento correto dos formulários;
- b-) Veracidade dos documentos anexados;
- c-) Ter completado a pontuação mínima exigida nos quesitos:
 - 1. Atividades Gerais;
 - 2. Atividades Competitivas;
 - 3. Módulos obrigatórios.
- d-) Ter completado a idade mínima e cumprido o período da carência exigida, a partir da data de registro da graduação atual na FPJUDÔ, de acordo com o REGULAMENTO PARA EXAME E OUTORGA DE FAIXAS E GRAUS da Confederação Brasileira de Judô;
- e-) Parecer favorável do Delegado Regional ou Dirigente designado para esta função;
- f-) Parecer favorável da Secretaria da FPJUDÔ;
- g-) Parecer favorável da Comissão de Graduação da FPJUDÔ;
- h-) Parecer favorável da CBJ.
- i-) Estar com suas anuidades com a FPJUDÔ quites e o recolhidas as taxas referentes ao exame de graduação.

Parágrafo único - O candidato que estiver cumprindo pena de punição ou indiciado pelo Tribunal de Justiça Desportiva de qualquer órgão relacionado com a modalidade esportiva Judô, terá sua inscrição indeferida.

Artigo 5º - Dados divergentes, pendências, formulários preenchidos incorretamente, ou qualquer irregularidade a Secretaria da FPJUDÔ contatará o candidato.

Pontuação – Atividades Gerais.

Artigo 6º - A avaliação das **ATIVIDADES GERAIS** refere-se à iniciativa e desempenho do candidato em atuações de interesse no



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

desenvolvimento do Judô, em nível regional, estadual, e nacional. As pontuações necessárias são distintas para cada graduação, descritas na seção referente à graduação no presente dispositivo. Essa avaliação será feita através da atribuição de pontos às seguintes atividades.

- a) Arbitragem;
- b) Oficiais Técnicos.

§1º - Para a atuação como Oficial Técnico, o candidato deverá obrigatoriamente cumprir as determinações abaixo:

- i. Realizar o módulo de Oficiais Técnicos do ano vigente;
- ii. Avisar previamente o coordenador responsável o interesse em atuar no evento, salvo recebimento de convocação;
- iii. Em eventos de nível estadual não será permitido ao atleta competir e atuar como Oficial Técnico no mesmo evento, salvo autorização do coordenador responsável;
- iv. Porte da carteira de identificação do atleta expedida pela da FPJUDÔ (ano vigente) e passaporte para anotação da pontuação.

Parágrafo único - Para a atuação como árbitro ou oficial técnico é obrigatória a realização prévia do Módulo correspondente a função e a inscrição no devido quadro.

Artigo 7º - A pontuação será atribuída de acordo com a natureza do evento:

- a) Eventos Oficiais: 2 (dois) pontos. São considerados eventos oficiais todos os eventos organizados pela FPJUDÔ, ex.: Copa São Paulo Divisão Especial, Campeonato Paulista, Torneio Beneméritos do Judô do Brasil, etc.
- b) Eventos Amistosos: 1 (um) ponto. São considerados eventos amistosos todos os eventos organizados por entidades filiadas ou vinculadas com a chancela da FPJUDÔ, ex.: Troféu Yokichi Kimura, etc.

Artigo 8º - A pontuação em eventos oficiais deverá ser igual ou superior 70% (setenta por cento) da pontuação total. A validade da pontuação é igual a carência mínima exigida para a graduação desejada.

Artigo 9º - Para a participação em eventos da Delegacia Regional do candidato obrigatoriamente deverá contatar previamente o Coordenador Regional (da Delegacia Regional do candidato) responsável para a devida autorização para compor o quadro do evento.

Pontuação – Atividade Competitivas.

Artigo 10º - O requisito referente a Atividades Competitivas visa avaliar as experiências adquiridas pelo candidato em eventos competitivos. Para adquirir



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

pontuação nesse requisito, será levado em consideração o nível do evento e a atuação do candidato, conforme o disposto na tabela abaixo:

Nível	Participação	1º colocado	2º colocado	3º colocado
Camp. Paulista fase regional	2 PONTOS	5 PONTOS	4 PONTOS	3 PONTOS
Camp. Paulista fase inter regional	2 PONTOS	5 PONTOS	4 PONTOS	3 PONTOS
Seletiva Estadual	2 PONTOS	5 PONTOS	4 PONTOS	3 PONTOS
Jogos Regionais/Jogos Abertos (Individual)	2 PONTOS	5 PONTOS	4 PONTOS	3 PONTOS
Campeonato Paulista fase final, Aberto por faixas.	4 PONTOS	10 PONTOS	8 PONTOS	6 PONTOS
Campeonato Brasileiro	4 PONTOS	10 PONTOS	8 PONTOS	6 PONTOS
Campeonatos Internacionais Oficial	10 PONTOS	10 PONTOS	10 PONTOS	10 PONTOS
Torneios Amistosos	1 PONTO	-	-	-

Parágrafo único: A participação em eventos amistosos, reconhecidos pela FPJUDÔ, contará 01 (um) ponto, independentemente, da classificação e o máximo de pontos somados não poderá ser superior a 30% (trinta por cento) da pontuação mínima exigida para o candidato.

Artigo 11º - O candidato com idade igual ou superior à 30 (trinta) anos no ano do Exame de Graduação está dispensado deste quesito.

Módulos

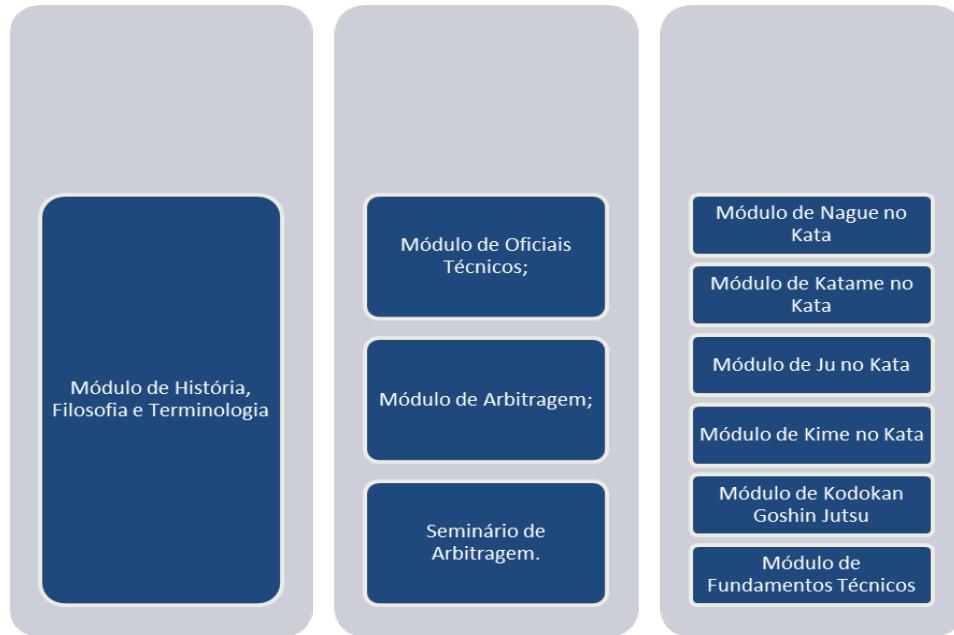
Artigo 12º - Objetiva fornecer ao candidato subsídios teóricos e práticos necessários para seu desenvolvimento no Judô. Os módulos obrigatórios estarão descritos na seção referente à graduação pretendida.

Parágrafo único: a validade dos módulos é igual a carência, exceto o módulo de Arbitragem que deverá ser do ano vigente.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br



Módulos ofertados pela FPJUDÔ

Exame

Artigo 13º - Para candidatos do **1º ao 5º DAN**, o Exame de Graduação deverá abranger as seguintes áreas:

- I-) Conhecimento teórico;
- II-) Conhecimento prático.

Parágrafo único: O exame será realizado através de prova escrita e demonstrações práticas, de acordo com a graduação pretendida, sob a responsabilidade de uma **Comissão Examinadora**, especialmente, nomeada para essa finalidade.

Artigo 14º - O exame teórico será uma prova composta por 20 (vinte) questões de múltipla escolha com uma única alternativa correta. O conteúdo teórico será de acordo com a graduação pretendida, detalhado na seção correspondente da Graduação. Será considerado aprovado, o candidato que obtiver o número de acertos igual ou superior à quantidade mínima exigida de acordo com a graduação pretendida. O exame teórico será aplicado após o Módulo de História, Filosofia e Terminologia. A Relação dos Aprovados no Exame Teórico será divulgada no site da FPJUDÔ.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

Artigo 15º - O exame prático será realizado de acordo com a programação, submetendo-se o candidato à avaliação por uma **Banca Examinadora** composta por três Professores qualificados e designados para essa finalidade. O exame prático será composto de:

- a-) Demonstração do *Kata*;
- b-) Demonstração de Fundamentos Técnicos:
 - i. *Nage Waza*.

§1º - Para o exame prático é de responsabilidade do candidato e sua associação providenciar e treinar o *uke*, este deverá seguir as seguintes exigências:

- 1) Estar com sua anuidade junto à Federação Paulista de Judô quite, comprovado mediante apresentação da carteirinha (na data do exame);
- 2) Trajar *judogi* branco;
- 3) Possuir a graduação mínima exigida a saber:
 - a. Candidato para *shodan* – *uke* com a graduação mínima roxa;
 - b. Candidato para *nidan* – *uke* com a graduação mínima marrom;
 - c. Candidato para *sandan* ou acima – *uke* com a graduação mínima *shodan*.

Artigo 16º - A Banca examinadora, para cada técnica, atribuirá uma nota de 0 (zero) à 10 (dez). A nota final será a média aritmética das notas atribuídas, para cada técnica, por cada um dos examinadores. Para ser **aprovado** o candidato deverá atingir a média mínima para a graduação pretendida.

Reprovação:

Artigo 17º - Em caso de reprovação no exame teórico, as provas de reavaliação serão distintas abordando o mesmo conteúdo e realizadas após os Módulos de História, Filosofia e Terminologia, devendo o candidato solicitar via e-mail a reavaliação. No e-mail deverá conter:

- a-) Nome do Candidato;
- b-) Associação;
- c-) Data e Local que realizou o exame;



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

d-) Local do Módulo de História, Filosofia e Terminologia que realizará a reavaliação.

Artigo 18º - Em caso de reprovação no Exame Prático será marcada uma data para reavaliação divulgada pela Comissão de Graduação.

Isenções:

Artigo 19º - Terá direito à isenção da apresentação do *Kata* no exame prático o candidato que:

- a-) Obter nas competições oficiais de *kata* promovidas pela FPJUDÔ pontuação mínima exigida para a isenção no *kata* correspondente à graduação desejada. Vide seção de cada graduação;
- b-) Não ter obtido a nota 0 (zero) em qualquer técnica;
- c-) Preencher e enviar o pedido de isenção no ato da inscrição;
- d-) Somente o *Tori* estará isento.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

REGULAMENTO ESPECÍFICO DAS GRADUAÇÕES.

1ºDAN - SHODAN

Carência

- Idade Mínima - 16 anos
- Carência na faixa anterior - 2 anos

Pontuação Mínima

- Atividades Gerais: 16 (dezesseis) pontos;
- Atividades Competitivas: 10 (dez) pontos;

Módulos

- História, Filosofia e Terminologia;
- Oficial Técnico ou Arbitragem;
- Fundamentos Técnicos;
- Nague no Kata.

Exame Teórico Aprovação: ≥ 10 (dez) acertos.

- História do Judô;
- Processo de expansão do Judô no Brasil;
- Terminologia usuais do Judô;
- Funções dos Oficiais Técnicos;
- Operações das funções dos Oficiais Técnicos;
- Súmulas;
- Divisão Técnica do Judô;
- Conceito de Kata;
- Técnicas que pertencem ao Nage no Kata (completo) e suas classificações;
- Fundamento técnico (shinsei, shintai, etc.);
- Fases e classificações dos golpes.

Exame Prático Aprovação: média $\geq 5,0$ (cinco).

- Apresentação do Nage no Kata - Até Ashi Waza
- **Isenção: Obter média em competições (Nage no Kata): $\geq 5,5$ pontos.**
- Apresentação de Fundamentos Técnicos:
 - Nage Waza.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

2º DAN – NIDAN

Carência

- Idade Mínima - 20 anos
- Carência mínima na faixa anterior - 4 anos

Pontuação Mínima

- Atividades Gerais: 26 (vinte e seis) pontos;
- Atividades Competitivas: 10 (dez) pontos;

Módulos

- História, Filosofia e Terminologia;
- Arbitragem;
- Fundamentos Técnicos;
- Katame no Kata.

Exame Teórico Aprovação: ≥ 12 (doze) acertos.

- Mesmo para 1º Dan;
- Katame no kata;
- Noções de pedagogia aplicada ao Judô;
- Princípios do Judô;
- Arbitragem

Exame Prático Aprovação: média $\geq 6,0$ (seis).

- Apresentação do Nage no Kata - completo
- Apresentação do Katame no Kata - completo
 - **Isenção: Obter média em competições -Nage no Kata: $\geq 6,5$ pontos**
 - **Isenção: Obter média em competições - Katame no Kata: $\geq 6,5$ pontos**
- Apresentação de Fundamentos Técnicos:
 - *Nage Waza.*



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

3º DAN - SANDAN

Carência

- Idade mínima: 25 anos
- Carência mínima na faixa anterior - 5 anos

Pontuação Mínima

- Atividades Gerais: 40 (quarenta) pontos;
- Atividades Competitivas: 20(vinte) pontos;

Módulos

- História, Filosofia e Terminologia;
- Arbitragem;
- Fundamentos Técnicos;
- Ju no Kata.

Exame Teórico Aprovação: ≥ 16 (dezesseis) acertos.

- Mesmo para 1º Dan e 2º Dan;
- Ju no kata;
- Processo de Esportivização do Judô;
- Planejamento de aula;
- Organização esportiva.

Exame Prático Aprovação: média $\geq 7,0$ (sete).

- Apresentação do Katame no Kata - completo
- Apresentação do Ju no Kata - completo
- **Isenção: Obter média em competições -Ju no Kata: $\geq 7,5$ pontos**
- **Isenção: Obter média em competições - Katame no Kata: $\geq 7,5$ pontos**
- Apresentação de Fundamentos Técnicos:
 - Nage Waza.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

4º DAN – YONDAN

Carência

- Idade mínima - 31 anos
- Carência mínima na faixa anterior - 6 anos

Pontuação Mínima

- Atividades Gerais: 40 (quarenta) pontos;
- Atividades Competitivas: 20(vinte) pontos;

Módulos

- História, Filosofia e Terminologia;
- Arbitragem;
- Fundamentos Técnicos;
- Kime no Kata.

Exame Teórico Aprovação: ≥ 16 (dezesseis) acertos.

- Mesmo para 1º Dan, 2º Dan, 3º Dan;
- Kime no kata;.

Exame Prático Aprovação: média $\geq 7,0$ (sete).

- Apresentação do Ju no Kata - completo
- Apresentação do Kime no Kata - completo
- **Isenção: Obter média em competições -Ju no Kata: $\geq 7,5$ pontos**
- **Isenção: Obter média em competições - Kime no Kata: $\geq 7,5$ pontos**
- Apresentação de Fundamentos Técnicos:
 - Nage Waza.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

5º DAN - GODAN

Carências

- Idade mínima - 37 anos
- Carência mínima na faixa anterior - 6 anos

Pontuação Mínima

- Atividades Gerais: 40 (quarenta) pontos;
- Atividades Competitivas: 20(vinte) pontos;

Módulos

- História, Filosofia e Terminologia;
- Arbitragem;
- Fundamentos Técnicos;
- Kodokan Goshin Jutsu.

Exame Teórico Aprovação: ≥ 16 (dezesseis) acertos.

- Mesmo para 1º Dan, 2º Dan, 3º Dan e 4º Dan;
- Kodokan Goshin Jutsu.

Exame Prático Aprovação: média $\geq 7,0$ (sete).

- Apresentação do Kime no Kata - completo
- Apresentação do Kodokan Goshin Jutsu - completo
- **Isenção: Obter média em competições - Kime no Kata: $\geq 7,5$ pontos**
- **Isenção: Obter média em competições - Kodokan Goshin Jutsu: $\geq 7,5$ pontos**
- Apresentação de Fundamentos Técnicos:
 - *Nage Waza.*



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

Das disposições gerais

Artigo 20º - As programações serão divulgadas no site da Federação Paulista de Judô, disponível em www.fpj.com.br.

Artigo 21º - Casos omissos serão decididos pela Comissão de Graduação da Federação Paulista de Judô.

Artigo 22º - Revogam-se as disposições em contrário.

São Paulo, 11 de dezembro de 2019

Alessandro Panitz Puglia

Presidente



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

Anexo I - Pontuação mínima para avaliação do currículo.

COMPETIDOR

GRADUAÇÃO	SHIAI	MÓDULOS	ATIVID. GERAIS	ENSINO E DIFUSÃO	TOTAL
1º DAN	10	40	16	--	66
2º DAN	10	40	26	--	76
3º DAN	20	40	40		100
4º DAN	20	40	40		100
5º DAN	20	40	40		100

NÃO COMPETIDOR

GRADUAÇÃO	MÓDULOS	ATIVIDADES GERAIS	ENSINO E DIFUSÃO	TOTAL
1º DAN	40	16	--	56
2º DAN	40	26	--	66
3º DAN	40	40		80
4º DAN	40	40		80
5º DAN	40	40		80



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

Anexo II – *Nage Waza*

Te-waza	
1	Seoi nage
2	Ippon seoi nage
3	Seoi otoshi
4	Tai otoshi
5	Kata guruma
6	Sukui nage
7	Obi otoshi
8	Uki otoshi
9	Sumi otoshi
10	Yama arashi
11	Obi tori gaeshi
12	Morote gari
13	Kuchiki taoshi
14	Kibisu gaeshi
15	Uchi mata sukashi
16	Ko uchi gaeshi

Koshi waza	
1	Uki goshi
2	O goshi
3	Koshi guruma
4	Tsurikomi goshi

5	Sode tsurikomi goshi
6	Harai goshi
7	Tsuri goshi
8	Hane goshi
9	Utsuri goshi
10	Ushiro goshi
Ashi waza	
1	De ashi harai
2	Hiza guruma
3	Sasae tsurikomi ashi
4	O soto gari
5	O uchi gari
6	Ko soto gari
7	Ko uchi gari
8	Okuri ashi harai
9	Uchi mata
10	Ko soto gake
11	Ashi guruma
12	Harai tsurikomi ashi
13	O guruma
14	O soto guruma
15	O soto otoshi
16	Tsubame gaeshi
17	O soto gaeshi
18	O uchi gaeshi
Ma sutemi waza	
19	Hane goshi gaeshi
20	Harai goshi gaeshi
21	Uchi mata gaeshi
Yoko sutemi waza	
1	Tomoe nage
2	Sumi gaeshi
3	Hikikomi gaeshi
4	Tawara gaeshi
5	Ura nage
Yoko makikomi	
1	Yoko otoshi
2	Tani otoshi
3	Hane makikomi
4	Soto makikomi
5	Uchi makikomi
6	Uki waza
7	Yoko wakare
8	Yoko guruma
9	Yoko gake
10	Daki wakare
11	O soto makikomi
12	Uchi mata makikomi
13	Harai makikomi
14	Ko uchi makikomi



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

RENRAKU WAZA

1	DE ASHI BARAI	SASSAE TSURIKOMI ASHI
2	DE ASHI BARAI	O SOTO GARI
3	DE ASHI BARAI	SODE TSURIKOMI GOSHI
4	DE ASHI BARAI	YOKO GAKE
5	HARAI GOSHI	UCHI MATA
6	HARAI GOSHI	O SOTO GARI
7	HARAI GOSHI	HARAI MAKIKOMI
8	HIZA GURUMA	DE ASHI BARAI
9	HIZA GURUMA	HARAI GOSHI
10	HIZA GURUMA	ASHI GURUMA
11	HIZA GURUMA	SUMI OTOSHI
12	HIZA GURUMA	TAI OTOSHI
13	IPPON SEOI NAGE	SEOI OTOSHI
14	IPPON SEOI NAGE	KOUCHI MAKIKOMI
15	IPPON SEOI NAGE	KUCHIKI TAOSHI
16	IPPON SEOI NAGE	KATA GURUMA
17	IPPON SEOI NAGE	UCHI MAKIKOMI
18	IPPON SEOI NAGE	SUMI GAESHI
19	KATA GURUMA	UKI WAZA
20	KATA GURUMA	KUCHIKI TAOSHI
21	KO SOTO GARI	NIDAN KO SOTO GARI
22	KO SOTO GARI	TANI OTOSHI
23	KO UCHI GARI	MOROTE SEOI NAGE
24	KO UCHI GARI	O UCHI GARI
25	KO UCHI GARI	UCHI MATA
26	KO UCHI GARI	KUCHIKI TAOSHI
27	KOSHI GURUMA	O UCHI GARI
28	KOSHI GURUMA	SOTO MAKIKOMI
29	KOSHI GURUMA	TSURI GOSHI
30	MOROTE SEOI NAGE	KO UCHI GARI
31	MOROTE SEOI NAGE	KATA GURUMA
32	O SOTO GARI	O SOTO OTOSHI
33	O SOTO GARI	HARAI GOSHI
34	O SOTO GARI	O SOTO GURUMA
35	O SOTO GARI	TANI OTOSHI
36	O SOTO GARI	O SOTO MAKIKOMI
37	O SOTO GARI	ASHI GURUMA
38	O UCHI GARI	TAI OTOSHI
39	O UCHI GARI	KUCHIKI TAOSHI
40	O UCHI GARI	O SOTO GARI
41	O UCHI GARI	KO UCHI GARI
42	O UCHI GARI	UCHI MATA
43	O UCHI GARI	TOMOE NAGE
44	O UCHI GARI	HARAI TSURIKOMI ASHI
45	SASSAE TSURIKOMI ASHI	TAI OTOSHI
46	SASSAE TSURIKOMI ASHI	O SOTO GARI
47	SASSAE TSURIKOMI ASHI	UCHI MATA



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

48	SASSAE TSURIKOMI ASHI	HARAI GOSHI
49	SASSAE TSURIKOMI ASHI	KO UCHI GARI
50	SASSAE TSURIKOMI ASHI	KO SOTO GARI
51	UCHI MATA	KO UCHI GARI
52	UCHI MATA	TAI OTOSHI
53	UCHI MATA	KO SOTO GAKE
54	UCHI MATA	SUMI GAESHI
55	TAI OTOSHI	KO UCHI GARI
56	TAI OTOSHI	SASSAE TSURIKOMI ASHI
57	TSURIKOMI GOSHI	HARAI GOSHI
58	UKI GOSHI	HARAI GOSHI

KAESHI WAZA

1	DE ASHI BARAI	TSUBAME GAESHI
2	DE ASHI BARAI	ASHI GURUMA
3	HANE GOSHI	USHIRO GOSHI
4	HARAI GOSHI	SUKUI NAGE
5	HARAI GOSHI	KUCHIKI TAOSHI
6	HARAI GOSHI	TANI OTOSHI
7	HIZA GURUMA	OKURI ASHI HARAI
8	HIZA GURUMA	HIZA GURUMA
9	HIZA GURUMA	KIBISU GAESHI
10	HIZA GURUMA	O UCHI GARI
11	HIZA GURUMA	YOKO OTOSHI
12	HIZA GURUMA	KO SOTO GAKE
13	IPPON SEOI NAGE	UKI WAZA
14	KATA GURUMA	HIKIKOMI GAESHI
15	KO SOTO GAKE	UCHI MATA
16	KO UCHI GARI	KO UCHI GAESHI
17	KO UCHI GARI	DE ASHI BARAI
18	KO UCHI GARI	HIZA GURUMA
19	KO UCHI GARI	HARAI TSURIKOMI ASHI
20	KOSHI GURUMA	TSURI GOSHI
21	MOROTE GARI	TAWARA GAESHI
22	O GOSHI	TANI OTOSHI
23	O GOSHI	YOKO WAKARE
24	O SOTO GARI	O SOTO GAESHI
25	O SOTO GARI	UTSURI GOSHI
26	O SOTO GARI	HARAI GOSHI
27	O SOTO GARI	O SOTO OTOSHI
28	O SOTO GARI	SUKUI NAGE
29	O SOTO GARI	KO SOTO GAKE
30	O SOTO GARI	UKI OTOSHI
31	O SOTO GARI	SUMI OTOSHI
32	O UCHI GARI	O UCHI GAESHI
33	O UCHI GARI	IPPON SEOI NAGE
34	O UCHI GARI	TOMOE NAGE



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

35	O UCHI GARI	USHIRO GOSHI
36	TAI OTOSHI	KO SOTO GARI
37	TAI OTOSHI	YOKO GURUMA
38	UCHI MATA	UCHI MATA SUKASHI
39	URA NAGE	KO UCHI GARI

Katame Waza

Osaekomi waza	
1	Kesa gatame
2	Kuzure kesa gatame
3	Ushiro kesa gatame
4	Kata gatame
5	Kami shiho gatame
6	Kuzure kami shiho gatame
7	Yoko shiho gatame
8	Tate shiho gatame
9	Uki gatame
10	Ura gatame

Shime waza	
1	Nami juji jime
2	Gyaku juji jime
3	Kata juji jime
4	Hadaka jime
5	Okuri eri jime
6	Kataha jime
7	Katake jime
8	Ryote jime
9	Sode guruma jime
10	Tsukkomi jime

11	Sankaku jime
Kansetsu waza	
1	Ude garami
2	Ude hishigi juji gatame
3	Ude hishigi ude gatame
4	Ude hishigi hiza gatame
5	Ude hishigi waki gatame
6	Ude hishigi hara gatame
7	Ude hishigi ashi gatame
8	Ude hishigi te gatame
9	Ude hishigi sankaku gatame



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

Anexo III - *Kata*

NAGUE NO KATA

		UKI OTOSHI
	TE WAZA	SEOI NAGUE
		KATA GURUMA
		UKI GOSHI
TACHI WAZA	KOSHI WAZA	HARAI GOSHI
		TSURI KOMI GOSHI
		OKURI ASHI HARAI
	ASHI WAZA	SASSAE TSURI KOMI ASHI
		UCHI MATA
		TOMOE NAGUE
	MA SUTEMI WAZA	URA NAGUE
SUTEMI WAZA		SUMI GAESHI
		YOKO GAKE
	YOKO SUTEMI WAZA	YOKO GURUMA
		UKI WAZA

Obs. Em vermelho as técnicas requisitos para o exame de *Shodan*.

KATAME NO KATA

	KESA GATAME
	KATA GATAME
OSSAE KOMI WAZA	KAMI SHIHO GATAME
	YOKO SHIHO GATAME
	KUZURE KAMI SHIHO GATAME
	KATA JUJI JIME
	HADAKA JIME
SHIME WAZA	OKURI ERI JIME
	KATA HA JIME
	GYAKU JUJI JIME
	UDE GARAMI
	UDE HISHIGI JUJI GATAME
KANSETSU WAZA	UDE HISHIGI UDE GATAME
	UDE HISHIGI HIZA GATAME
	ASHI GARAMI



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

JU NO KATA

IKKYO

TSUKIDASHI
KATA OSHI
RYOTE DORI
KATA MAWASHI
AGO OSHI

NIKKYO

KIRIOROSHI
RYOKATA OSHI
NANAME UCHI
KATATE DORI
KATATE AGE

SANKYO

OBI TORI
MUNE OSHI
TSUKIAGE
UCHIOROSHI
RYOGAN TSUKI

KIME NO KATA

IDORI

RYOTE DORI
TSUKKAKE
SURI AGE
OKO UCHI
USHIRO DORI
TSUKKOMI
KIRIKOMI
YOKO TSUKI

TACHIAI

RYOTE DORI
SODE TORI
TSUKKAKE
TSUKIAGE
SURI AGE
YOKO UCHI
KEAGE
USHIRO DORI
TSUKKOMI
KIRIKOMI
NUKI KAKE
KIRIOROSHI



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)
Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565
Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

KODOKAN GOSHIN JUTSU

TOSHI NO BU

RYOTE DORI

HIDARI ERI DORI

MIGI ERI DORI

KATAUDE DORI

USHIRO ERI DORI

USHIRO JIME

KAKAE DORI

NANAME UCHI

AGO TSUKI

GAMMEN TSUKI

MAE GERI

YOKO GERI

TSUKKAKE

CHOKU ZUKI

NANAME ZUKI

FURIAGE

BUKI NO BU

FURIOROSHI

MOROTE ZUKI

SHOMEN ZUKE

KOSHI GAMAÉ

HAIMEN ZUKE
