



REGULAMENTO 2024

GRADUAÇÃO 1º a 5º DAN

Registro documental
Regulamento nº 015/2024
Atualizado em 21/03/2024
Homologado em 11/12/2019
Vigência: ano de 2024
Versão I



REGULAMENTO	03
• DA INSCRIÇÃO	03
• PONTUAÇÃO - ATIVIDADES GERAIS	05
• PONTUAÇÃO - ATIVIDADE COMPETITIVA	07
• PONTUAÇÃO - MÓDULOS	10
EXAME	11
• REPROVAÇÃO	12
• ISENÇÕES	13
REGULAMENTOS ESPECÍFICOS	11
• 1º DAN - SHODAN	14
• 2º DAN - NIDAN	15
• 3º DAN - SANDAN	16
• 4º DAN - YONDAN	17
• 5º DAN - GODAN	18
• DAS DISPOSIÇÕES GERAIS	19
ANEXOS	20
• ANEXO I - PONTUAÇÃO MÍNIMA PARA AVALIAÇÃO DO CURRÍCULO	20
• ANEXO II - FUNDAMENTOS TÉCNICOS	21
• ANEXO III - KATA	29
PARCEIROS	34

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, em plenas condições físicas, 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 da carteirinha com as atividades;

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 Regulamento;



f-) Candidatos com necessidades especiais (física, visual e auditiva) devem juntar à sua inscrição o respectivo LAUDO MÉDICO 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.

§1º. O candidato deverá estar quite com suas anuidades de acordo com a tabela abaixo:

CANDIDATOS PARA	ANOS QUITES					
SHODAN	2024	2023	2022	2021		
NIDAN	2024	2023	2022	2021	2020	
SANDAN	2024	2023	2022	2021	2020	2019
YONDAN	2024	2023	2022	2021	2020	2019
GODAN	2024	2023	2022	2021	2020	2019

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.

Obs. As pontuações são validas no período da carência de cada candidato.

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 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;

c) Outros;

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



- i. Realizar o módulo do ano vigente;
- ii. Avisar previamente o coordenador regional 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/Arbitro 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: 40 (quarenta) pontos para árbitros e 30 (trinta) pontos para oficiais técnicos por dia. 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 on line oficiais organizados pela F.P.JUDO, ou pelas delegacias: 30 pontos por evento, limitado a 3 eventos por candidato;

c) Eventos Amistosos realizados e organizados pelas delegacias regionais: 30 (trinta) pontos;

d) Eventos Amistosos: 15 (quinze) pontos;

e) Colaboradores em Delegacias Regionais: 30 pontos para os colaboradores das delegacias regionais por evento, ex. tesoureiros, uke em módulos e outros. Algumas funções poderão ser analisadas pela comissão se serão validadas.

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 COMPETITIVA

Artigo 10º - O requisito referente a Atividade Competitiva visa avaliar as experiências adquiridas pelo candidato em eventos competitivos. Para adquirir pontuação nesse requisito, será levado em consideração o nível do evento e a atuação do candidato, conforme o disposto na tabela abaixo:

EVENTO	1º COLOCADO	2º COLOCADO	3º COLOCADO	PARTICIPAÇÃO
CAMPEONATOS INTERNACIONAIS OFICIAIS	90 PONTOS	80 PONTOS	70 PONTOS	40 PONTOS
CAMPEONATO BRASILEIRO	80 PONTOS	70 PONTOS	60 PONTOS	30 PONTOS
CAMPEONATO BRASILEIRO REGIONAL	70 PONTOS	60 PONTOS	50 PONTOS	20 PONTOS
MEETING NACIONAL SUB-18 E SUB-21	70 PONTOS	60 PONTOS	50 PONTOS	20 PONTOS
SELETIVA NACIONAL	70 PONTOS	60 PONTOS	50 PONTOS	20 PONTOS
COPA SÃO PAULO	50 PONTOS	40 PONTOS	30 PONTOS	10 PONTOS
COPA SÃO PAULO VETERANOS E KATA	50 PONTOS	40 PONTOS	30 PONTOS	10 PONTOS
CAMPEONATO PAULISTA FASE FINAL	50 PONTOS	40 PONTOS	30 PONTOS	10 PONTOS
CAMPEONATO PAULISTA DE VETERANOS E KATA	50 PONTOS	40 PONTOS	30 PONTOS	10 PONTOS
OPEN PAULISTA	50 PONTOS	40 PONTOS	30 PONTOS	10 PONTOS
OPEN PAULISTA DE VETERANOS E KATA	50 PONTOS	40 PONTOS	30 PONTOS	10 PONTOS
CAMPEONATO PAULISTA ABERTO POR FAIXAS	50 PONTOS	40 PONTOS	30 PONTOS	10 PONTOS
CAMPEONATO PAULISTA INTER REGIONAL	30 PONTOS	20 PONTOS	10 PONTOS	5 PONTOS



EVENTO	1º COLOCADO	2º COLOCADO	3º COLOCADO	PARTICIPAÇÃO
JOGOS ABERTOS DO INTERIOR DE SÃO PAULO	30 PONTOS	20 PONTOS	10 PONTOS	5 PONTOS
JOGOS REGIONAIS (SÃO PAULO)				5 PONTOS
TORNEIO AMISTOSO (CHANCELADO PELA FPJUDÔ)				5 PONTOS
TORNEIO BENEMÉRITOS DO BRASIL				

Parágrafo 1º - A participação em eventos amistosos, contará 05 (cinco) pontos, 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. Serão validados os eventos chancelados pela Federação Internacional de Judô, Confederação Pan-americana de Judô, Confederação Brasileira de Judô e Federação Paulista de Judô. Os eventos não listados na tabela estarão sujeitos à análise da Comissão Técnica da Federação Paulista de Judô;

Parágrafo 2º - As pontuações obtidas em eventos em que o candidato obtenha mais de uma colocação será considerada somente a maior pontuação. Ex. Paulista de kata candidato campeão no masculino e vice no misto, será validada somente a pontuação de campeão;

Artigo 11º - O candidato com idade igual ou superior à 30 (trinta) anos em 2024 poderá escolher a divisão de Competidor ou Não Competidor.

a-) Competidor: terá que realizar todos os módulos obrigatórios, bem como cumprir as pontuações mínimas exigidas em Atividades Gerais e em Atividades Competitiva.

b-) Não Competidor: terá que realizar todos os módulos obrigatórios, e cumprir a pontuação mínima exigida em Atividades Gerais, conforme tabela.

Parágrafo único: Independente da divisão para os candidatos ao 3º dan e acima, haverá pontuação de Ensino e Difusão.



	COMPETIDOR		NÃO COMPETIDOR	
GRADUAÇÃO	ATIVIDADE GERAL	ATIVIDADE COMPETITIVA	ATIVIDADE GERAL	ENSINO E DIFUSÃO
SHODAN	240 PONTOS	25 PONTOS	300 PONTOS	
NIDAN	390 PONTOS	50 PONTOS	450 PONTOS	
SANDAN	600 PONTOS	100 PONTOS	750 PONTOS	120 PONTOS
YONDAN	600 PONTOS	100 PONTOS	750 PONTOS	200 PONTOS
GODAN	600 PONTOS	100 PONTOS	750 PONTOS	200 PONTOS

PONTUAÇÃO - ENSINO E DIFUSÃO

ENSINO E DIFUSÃO	
EVENTO	PONTUAÇÃO
MINISTRAR MÓDULOS DA FPJUDÔ	90 PONTOS/EVENTO
ARTIGO PUBLICADO EM REVISTA CIENTIFICA	70 PONTOS
ORIENTAÇÃO TÉCNICO-PEDAGÓGICA (INSTRUTOR)	70 PONTOS/ANO
ATUAÇÃO COMO TÉCNICO EM EVENTOS ESTADUAIS	30 PONTOS/EVENTO
ATUAÇÃO COMO TÉCNICO REPRESENTANDO A ASSOCIAÇÃO EM EVENTOS NACIONAIS	90 PONTOS/EVENTO
ATUAÇÃO COMO TÉCNICO CONVOCADO PELA FPJUDÔ EM EVENTOS NACIONAIS	90 PONTOS/EVENTO

Parágrafo único – Formados no Keisei no Michi tem a pontuação contemplada.



PONTUAÇÃO - 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 os módulos de Arbitragem e Oficiais Técnicos que deverão ser do ano vigente.

MÓDULOS	
TIPO DE MÓDULO	PONTUAÇÃO
OFICIAIS TÉCNICOS	30 PONTOS
ARBITRAGEM (MÓDULO / SEMINÁRIO)	30 PONTOS
KATA	70 PONTOS
FUNDAMENTOS TÉCNICOS	70 PONTOS
HISTÓRIA, ÉTICA, FILOSOFIA E TERMINOLOGIA	30 PONTOS



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.

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;

§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 verde;



b. Candidato para nidan – uke com a graduação mínima roxa;

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.

MÉDIA MÍNIMA POR DAN	
SHODAN	5
NIDAN	6
SANDAN	7
YONDAN	7
GODAN	7

REPROVAÇÕES

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;

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 20º - 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;
Somente o Tori estará isento.

REGULAMENTO ESPECÍFICO DAS GRADUAÇÕES



1º DAN - SHODAN

Carência

- Idade mínima: 16 anos
- Carência na Faixa anterior: 2 anos
- Carência no Zempo: 4 anos

Pontuação

- Atividades Gerais
- Atividades Competitivas

Módulos

- História, Filosofia, Terminologia e Ética do Judô
- Oficiais Técnicos ou Arbitragem
- Fundamentos Técnicos
- *Nage no kata*

Exame Teórico

- Aprovação 50%
- História do Judô;
- Terminologia do Judô;
- Operações das Funções dos Oficiais Técnicos;
- Divisão Técnica do Judô;
- Conceito de *kata*;
- Fundamentos Técnicos.

Exame Prático

- Aprovação 50% de acerto.
- Apresentação do *Nage no kata* (completo);
- Apresentação de Fundamentos técnicos:
 - *Nage waza*;
 - *Renraku Henka Waza*
 - *Kaeshi Waza*
 - *Katame Waza*



Carência

- Idade mínima: 20 anos
- Carência na Faixa anterior: 4 anos
- Carência no Zempo: 5 anos

Pontuação

- Atividades Gerais
- Atividades Competitivas

Módulos

- História, Filosofia, Terminologia e Ética do Judô
- Arbitragem
- Fundamentos Técnicos
- *Katame no kata*

Exame Teórico

- Aprovação 60%
- História do Judô;
- Terminologia do Judô;
- Arbitragem;
- Divisão Técnica do Judô;
- Conceito de *kata*;
- Fundamentos Técnicos.

Exame Prático

- Aprovação 60% de acerto.
- Apresentação do *Katame no kata* (completo);
- Apresentação de uma série de *Nage no Kata* (série será sorteada);
- Apresentação de Fundamentos técnicos:
 - *Nage waza*;
 - *Renraku Henka Waza*
 - *Kaeshi Waza*
 - *Katame Waza*



Carência

- Idade mínima: 25 anos
- Carência na Faixa anterior: 5 anos
- Carência no Zempo: 6 anos

Pontuação

- Atividades Gerais
- Atividades Competitivas

Módulos

- História, Filosofia, Terminologia e Ética do Judô
- Oficiais Técnicos ou Arbitragem
- Fundamentos Técnicos
- *Ju no kata*

Exame Teórico

- Aprovação 70%
- História do Judô;
- Terminologia do Judô;
- Arbitragem;
- Divisão Técnica do Judô;
- Conceito de *kata*;
- Fundamentos Técnicos.

Exame Prático

- Aprovação 70% de acerto.
- Apresentação do *Ju no kata* (completo);
- Apresentação de uma série de *Katame no Kata* (série será sorteada);
- Apresentação de Fundamentos técnicos:
 - *Nage waza*;
 - *Renraku Henka Waza*
 - *Kaeshi Waza*
 - *Katame Waza*



Carência

- Idade mínima: 30 anos
- Carência na Faixa anterior: 5 anos
- Carência no Zempo: 7 anos

Pontuação

- Atividades Gerais
- Atividades Competitivas

Módulos

- História, Filosofia, Terminologia e Ética do Judô
- Oficiais Técnicos ou Arbitragem
- Fundamentos Técnicos
- *Kime no kata*

Exame Teórico

- Aprovação 70%
- História do Judô;
- Terminologia do Judô;
- Arbitragem;
- Divisão Técnica do Judô;
- Conceito de *kata*;
- Fundamentos Técnicos.

Exame Prático

- Aprovação 70% de acerto.
- Apresentação do *Kime no kata* (completo);
- Apresentação de uma série de *Ju no Kata* (série será sorteada);
- Apresentação de Fundamentos técnicos:
 - *Nage waza*;
 - *Renraku Henka Waza*
 - *Kaeshi Waza*
 - *Katame Waza*



Carência

- Idade mínima: 36 anos
- Carência na Faixa anterior: 6 anos
- Carência no Zempo: 8 anos

Pontuação

- Atividades Gerais
- Atividades Competitivas

Módulos

- História, Filosofia, Terminologia e Ética do Judô
- Oficiais Técnicos ou Arbitragem
- Fundamentos Técnicos
- *Kodokan Goshin Jutsu*

Exame Teórico

- Aprovação 70%
- História do Judô;
- Terminologia do Judô;
- Arbitragem;
- Divisão Técnica do Judô;
- Conceito de *kata*;
- Fundamentos Técnicos.

Exame Prático

- Aprovação 70% de acerto.
- Apresentação do *Kodkan Goshin Jutsu* (completo);
- Apresentação de uma série de Kime no Kata (série será sorteada)
- Apresentação de Fundamentos técnicos:
 - *Nage waza*;
 - *Renraku Henka Waza*
 - *Kaeshi Waza*
 - *Katame Waza*

DAS DISPOSIÇÕES GERAIS



Artigo 21º - As programações serão divulgadas no site da Federação Paulista de Judô, disponível em www.fpj.com.br.

Artigo 22º - Casos omissos serão decididos pelas Comissão Técnica e Comissão de Graduação da Federação Paulista de Judô.

Artigo 23º - Revogam-se as disposições em contrário.

São Paulo, 20 de março de 2024
Departamento Técnico FPJudô

ANEXOS



ANEXO I - PONTUAÇÃO MÍNIMA PARA AVALIAÇÃO DO CURRÍCULO

COMPETIDOR					
GRADUAÇÃO	SHIAI	MÓDULOS	ATIVIDADES GERAIS	ENSINO E DIFUSÃO	TOTAL
1º DAN	25	200	240	-	465
2º DAN	50	200	390	-	640
3º DAN	100	200	600	120	1020
4º DAN	100	200	600	200	1100
5º DAN	100	200	600	200	1100

NÃO COMPETIDOR				
GRADUAÇÃO	MÓDULOS	ATIVIDADES GERAIS	ENSINO E DIFUSÃO	TOTAL
1º DAN	200	300	-	500
2º DAN	200	450	-	650
3º DAN	200	750	120	1070
4º DAN	200	750	200	1150
5º DAN	200	750	200	1150

ANEXO II - FUNDAMENTOS TÉCNICOS



NAGE WAZA

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

KOSHI WAZA			
1	Uki goshi	6	Harai goshi
2	O goshi	7	Tsuri goshi
3	Koshi guruma	8	Hane goshi
4	Tsurikomi goshi	9	Utsuri goshi
5	Sode tsurikomi goshi	10	Ushiro goshi

ANEXO II - FUNDAMENTOS TÉCNICOS



NAGE WAZA

ASHI WAZA			
1	De ashi harai	12	Harai tsurikomi ashi
2	Hiza Guruma	13	O guruma
3	Sasae tsurikomi ashi	14	O soto guruma
4	O soto gari	15	O soto otoshi
5	O uchi gari	16	Tsubame gaeshi
6	Ko soto gari	17	O soto gaeshi
7	Ko uchi gari	18	O uchi gaeshi
8	Okuri ashi harai	19	Hane goshi gaeshi
9	Uchi mata	20	Harai goshi gaeshi
10	Ko soto gake	21	Uchi mata gaeshi
11	Ashi guruma		

MA SUTEMI WAZA	
1	Tomoe nage
2	Sumi gaeshi
3	Hikikomi gaeshi
4	Tawara gaeshi
5	Ura nage

ANEXO II - FUNDAMENTOS TÉCNICOS



NAGE WAZA

YOKO SUTEMI WAZA			
1	Yoko otoshi	8	Yoko guruma
2	Tani otoshi	9	Yoko gake
3	Hane makikomi	10	Daki wakare
4	Soto makikomi	11	O soto makikomi
5	Uchi makikomi	12	Uchi mata makikomi
6	Uki waza	13	Harai makikomi
7	Yoko wakare	14	Ko uchi makikomi

ANEXO II - FUNDAMENTOS TÉCNICOS



KATAME WAZA

OSAE KOMI WAZA			
1	Kesa Gatame	7	Tate Shiho Gatame
2	Kuzure Kesa Gatame	8	Kami Shiho Gatame
3	Ushiro Kesa Gatame	9	Kuzure Kami Shiho Gatame
4	Makura Kesa Gatame	10	Ura Gatame
5	Kata Gatame	11	Uki Gatame
6	Yoko Shiho Gatame		
SHIME WAZA			
1	Nami Juji Jime	7	Hadaka Jime
2	Kata Juji Jime	8	Okuri Eri Jime
3	Gyaku Juji Jime	9	Kataha Jime
4	Tsukomi Jime	10	Sankaku Jime
5	Sode Guruma Jime	11	Ryote Jime
6	Katate Jime	12	Jigoku Jime
KANSETSU WAZA			
1	Ude Garami	6	Ude Hishigi Hiza Gatame
2	Ude Hishigi Ude Gatame	7	Ude Hishigi Hara Gatame
3	Ude Hishigi Juji Gatame	8	Ude Hishigi Ashi Gatame
4	Ude Hishigi Waki Gatame	9	Ude Hishigi Te Gatame
5	Ude Hishigi Sankaku Gatame		

ANEXO II - FUNDAMENTOS TÉCNICOS



RENRAKU HENKA WAZA

1	De Ashi Harai	Sasae Tsurikomi Ashi
2	De Ashi Harai	O Soto Gari
3	De Ashi Harai	Sode Tsurikomi Goshi
4	De Ashi Harai	Yoko Gake
5	Harai Goshi	Uchi Mata
6	Harai Goshi	O Soto Gari
7	Harai Goshi	Harai Makikomi
8	Hiza Guruma	De Ashi Harai
9	Hiza Guruma	Ashi Guruma
10	Hiza Guruma	Sumi Otoshi
11	Hiza Guruma	Tai Otoshi
12	Ippon Seoi Nage	Seoi Otoshi
13	Ippon Seoi Nage	Kouchi Makikomi
14	Ippon Seoi Nage	Sumi Gaeshi
15	Ko Soto Gari	Tani Otoshi
16	Ko Uchi Gari	O Uchi Gari
17	Ko Uchi Gari	Uchi Mata
18	Koshi Guruma	O Uchi Gari
19	Koshi Guruma	Soto Makikomi
20	Koshi Guruma	Tsuri Goshi

ANEXO II - FUNDAMENTOS TÉCNICOS



RENRAKU HENKA WAZA

21	O Soto Gari	O Soto Otoshi
22	O Soto Gari	Harai Goshi
23	O Soto Gari	O Soto Guruma
24	O Soto Gari	Tani Otoshi
25	O Soto Gari	Ashi Guruma
26	O Uchi Gari	Tai Otoshi
27	O Uchi Gari	O Soto Gari
28	O Uchi Gari	Ko Uchi Gari
29	O Uchi Gari	Uchi Mata
30	O Uchi Gari	Harai Tsurikomi Ashi
31	Sasae Tsurikomi Ashi	Tai Otoshi
32	Sasae Tsurikomi Ashi	O Soto Gari
33	Sasae Tsurikomi Ashi	Ko Uchi Gari
34	Sasae Tsurikomi Ashi	Ko Soto Gari
35	Uchi Mata	Ko Uchi Gari
36	Uchi Mata	Tai Otoshi
37	Uchi Mata	Ko Soto Gake
38	Tai Otoshi	Ko Uchi Gari
39	Tai Otoshi	Sasae Tsurikomi Ashi
40	Tsurikomi Goshi	Harai Goshi

ANEXO II - FUNDAMENTOS TÉCNICOS



KAESHI WAZA

1	De Ashi Harai	Ashi Guruma
2	Hane Goshi	Ushiro Goshi
3	Harai Goshi	Sukui Nage
4	Harai Goshi	Tani Otoshi
5	Hiza Guruma	Okuri Ashi Harai
6	Hiza Guruma	Hiza Guruma
7	Hiza Guruma	O Uchi Gari
8	Hiza Guruma	Ko Soto Gake
9	Ippon Seoi Nage	Uki Waza
10	Kata Guruma	Hikikomi Gaeshi
11	Ko Soto Gake	Uchi Mata
12	Ko Uchi Gari	De Ashi Harai
13	Ko Uchi Gari	Hiza Guruma
14	Ko Uchi Gari	Harai Tsurikomi Ashi
15	Koshi Guruma	Tsuri Goshi
16	O Goshi	Yoko Wakare
17	O Soto Gari	Utsuri Goshi
18	O Soto Gari	Harai Goshi
19	O Soto Gari	Sukui Nage
20	O Soto Gari	Ko Soto Gake

ANEXO II - FUNDAMENTOS TÉCNICOS



KAESHI WAZA

21	O Soto Gari	Uki Otoshi
22	O Soto Gari	Sumi Otoshi
23	O Uchi Gari	Ippon Seoi Nage
24	O Uchi Gari	Tomoe Nage
25	O Uchi Gari	Ushiro Goshi
26	Tai Otoshi	Ko Soto Gari
27	Tai Otoshi	Yoko Guruma
28	Ura Nage	Ko Uchi Gari

ANEXO III - KATA



NAGE NO KATA		
TACHI WAZA	TE WAZA	UKI OTOSHI
		SEOI NAGUE
		KATA GURUMA
	KOSHI WAZA	UKI GOSHI
		HARAI GOSHI
		TSURI KOMI GOSHI
	ASHI WAZA	OKURI ASHI HARAI
		SASSAE TSURI KOMI ASHI
		UCHI MATA
SUTEMI WAZA	MA SUTEMI WAZA	TOMOE NAGUE
		URA NAGUE
		SUMI GAESHI
	YOKO SUTEMI WAZA	YOKO GAKE
		YOKO GURUMA
		UKI WAZA

ANEXO III - KATA



KATAME NO KATA	
OSAE KOMI WAZA	KESA GATAME
	KATA GATAME
	KAMI SHIHO GATAME
	YOKO SHIHO GATAME
	KUZURE KAMI SHIHO GATAME
SHIME WAZA	KATA JUJI JIME
	HADAKA JIME
	OKURI ERI JIME
	KATA HA JIME
	GYAKU JUJI JIME
KANSETSU WAZA	UDE GARAMI
	UDE HISHIGI JUJI GATAME
	UDE HISHIGI UDE GATAME
	UDE HISHIGI HIZA GATAME
	ASHI GARAMI

ANEXO III - KATA



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



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
	BUKI NO BU
CHOKU ZUKI	
NANAME ZUKI	
FURIAGE	
FURIOROSHI	
MOROTE ZUKI	
SHOMEN ZUKE	
KOSHI GAMAE	
HAIMEN ZUKE	

PARCEIROS



A Federação Paulista de Judô conta com o apoio de parceiros e patrocinadores que contribuem para o crescimento do esporte no estado.

Empresas fornecem recursos financeiros e materiais, enquanto instituições, como prefeituras e secretarias de esporte, oferecem infraestrutura e facilitam o acesso ao esporte.

Essa colaboração permite o desenvolvimento contínuo do judô, a formação de talentos e a promoção da inclusão social em São Paulo.





(11) 3672-5649



fpj@fpj.com.br



www.fpj.com.br

Federação Paulista de Judô
Rua Airosa Galvão, 45 - Água Branca, São
Paulo (SP) 05002-070 Fone
(11) 3672-5649 – fpj@fpj.com.br
www.fpj.com.br - [@fpjudo](https://www.instagram.com/fpjudo)