FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ
Rua Airosa Galvão, 45 - São Paulo - 05002-070
Tel. 11 3862-0749 e 11 3875-2565
www.fpj.com.br - **fpj@fpj.com.br**

EXAME DE GRADUAÇÃO 2026

REGULAMENTO

Registro documental

Regulamento nº 022/2026
Atualizado em 31/03/2026
Homologado em 11/12/2019
Vigência: ano de **2026**

FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ
Rua Airosa Galvão, 45 - São Paulo - 05002-070
Tel. 11 3862-0749 e 11 3875-2565
www.fpj.com.br - **fpj@fpj.com.br**

REGULAMENTO

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

A FPJUDÔ realizará o Exame de Graduação anualmente, em conformidade com o calendário do ano vigente. Será divulgado, tempestivamente, o outline contendo as informações sobre prazos, locais e formulários necessários para a inscrição.

DA INSCRIÇÃO

Artigo 1º – Poderão inscrever-se os candidatos devidamente registrados na Federação Paulista de Judô, em plenas condições físicas, por meio de entidades filiadas ou vinculadas, e com suas obrigações estatutárias atualizadas, observando-se a idade mínima e a carência na faixa anterior, conforme o Regulamento para Exame e Outorga de Faixas e Graus da CBJ.

Parágrafo único: É obrigatório o registro na plataforma Zempo da CBJ, em conformidade com a Resolução CBJ nº 01/2025.

Artigo 2º – O candidato deverá estruturar o seu histórico da prática de Judô e enviá-lo conforme indicado no outline do Exame de Graduação. O histórico deverá conter:

a) Ficha de inscrição devidamente preenchida e assinada pelo candidato e pelo professor responsible, atestando que o candidato possui idoneidade moral e assumindo a responsabilidade por ele;
b) Histórico Competitivo devidamente preenchido e assinado pelo candidato, acompanhado de cópia simples dos certificados (caso existam);
c) Histórico de Atividades Gerais devidamente preenchido e assinado pelo candidato, acompanhado de cópia simples da carteira de identificação com o registro das atividades e a assinatura do coordenador responsável da Federação Paulista de Judô;
d) Histórico dos Módulos com cópia simples dos respectivos certificados;
e) Pedido de isenção de apresentação do Kata no Exame de Graduação, se houver, acompanhado de cópia simples do certificado (para os critérios de isenção, ver a seção específica deste Regulamento);

f) Candidatos com necessidades especiais (física, visual ou auditiva) devem anexar à inscrição o respectivo laudo médico e preencher a solicitação para banca especial. Mais informações serão divulgadas no site da FPJUDÔ.

§ 1º Os candidatos submetidos à banca especial realizarão o exame no dia 28 de novembro.

§ 2º Será divulgado um ato normativo complementar com todas as informações sobre a banca especial e os critérios de elegibilidade.

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

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

CANDIDATOS PARA:	ANOS QUITES					
SHODAN	2026	2025	2024	2023		
NIDAN	2026	2025	2024	2023	2022	
SANDAN	2026	2025	2024	2023	2022	2021
YONDAN	2026	2025	2024	2023	2022	2021
GODAN	2026	2025	2024	2023	2022	2021

Artigo 4º – A inscrição do candidato será deferida mediante o cumprimento dos seguintes requisitos:

a) Preenchimento correto dos formulários;
b) Veracidade dos documentos anexados;
c) Obtenção da pontuação mínima exigida nos itens: 1. Atividades Gerais; 2. Atividades Competitivas; 3. Módulos obrigatórios.
d) Idade mínima completa e cumprimento do período de carência exigido, contados a partir da data de registro da graduação atual na FPJUDÔ, em conformidade com o Regulamento para Exame e Outorga de Faixas e Graus da CBJ;
e) Parecer favorável do Delegado Regional ou do dirigente designado para a função;
f) Parecer favorável da Secretaria da FPJUDÔ;
g) Parecer favorável da Comissão de Graduação da FPJUDÔ;
h) Parecer favorável da CBJ;
i) Regularidade financeira junto à FPJUDÔ (anuidades quites) e recolhimento das taxas referentes ao exame de graduação.

Parágrafo único: O candidato que estiver cumprindo punição ou que estiver indiciado pelo Tribunal de Justiça Desportiva (TJD) de qualquer órgão ligado ao Judô terá sua inscrição indeferida.

Artigo 5º – Em caso de dados divergentes, pendências, formulários preenchidos incorretamente ou qualquer outra irregularidade, a Secretaria da FPJUDÔ entrará em contato com o candidato.

PONTUAÇÃO – ATIVIDADES GERAIS

Artigo 6º – A avaliação das Atividades Gerais refere-se à iniciativa e ao desempenho do candidato em ações de interesse para o desenvolvimento do Judô nos níveis regional, estadual e nacional. As pontuações necessárias variam conforme a graduação pretendida e estão descritas na seção correspondente deste dispositivo. Esta avaliação será feita mediante a atribuição de pontos às seguintes atividades:

a) Arbitragem;
b) Oficiais Técnicos;
c) Técnicos;
d) Outros.

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

i. Realizar o módulo do ano vigente;

ii. Comunicar previamente ao coordenador regional o interesse em atuar no evento, salvo em caso de recebimento de convocação oficial;

iii. Em eventos de nível estadual, não será permitido ao atleta competir e atuar como Oficial Técnico ou Árbitro no mesmo evento, exceto com autorização do coordenador responsável;

iv. Portar a carteira de identificação de atleta expedida pela FPJUDÔ (ano vigente) e o passaporte para a anotação da pontuação;

v. Para os técnicos, é obrigatória a realização do credenciamento técnico do ano correspondente.

Parágrafo único: Para atuar como árbitro ou oficial técnico, é obrigatória a realização prévia do Módulo correspondente à função e a devida inscrição no quadro técnico.

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

a) Eventos Oficiais: 40 pontos para árbitros e 30 pontos para oficiais técnicos, por dia. São considerados oficiais todos os eventos organizados pela

FPJUDÔ (ex: Copa São Paulo Divisão Especial, Campeonato Paulista, Torneio Beneméritos do Judô do Brasil, etc.);

b) Eventos online oficiais: Organizados pela FPJUDÔ ou pelas delegacias regionais: 30 pontos por evento, limitado ao máximo de 3 eventos por candidato;

c) Eventos Amistosos Regionais: Realizados e organizados pelas delegacias regionais: 30 pontos (este evento será equiparado a oficiais para fins de pontuação);

d) Eventos Amistosos Gerais: 15 pontos;

e) Participação como técnico em eventos Oficiais: 10 pontos por evento;

f) Colaboradores em Delegacias Regionais: 30 pontos por evento para colaboradores das delegacias regionais (ex: tesoureiros, uke em módulos, entre outros). A validação de determinadas funções ficará sujeita à análise da comissão.

Artigo 8º – A pontuação obtida em eventos oficiais deverá ser igual ou superior a 70% da pontuação total exigida. A validade da pontuação equivale ao período de carência mínima exigido para a graduação desejada.

Parágrafo único: A pontuação obtida na função de técnico não poderá, isoladamente, corresponder à totalidade dos pontos exigidos em atividades gerais, ficando limitada ao máximo de 90% da pontuação total necessária.

Artigo 9º – Para a participação em eventos da Delegacia Regional do candidato, este deverá, obrigatoriamente, contatar previamente o Coordenador Regional responsável para obter a autorização de composição do quadro do evento.

PONTUAÇÃO – ATIVIDADE COMPETITIVA

Artigo 10º – O requisito de Atividade Competitiva visa avaliar a experiência adquirida pelo candidato em competições. A pontuação considerará o nível do evento e o resultado obtido pelo candidato, conforme a 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 SUB18 E SUB21	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
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 FPJ)				5 PONTOS
TORNEIO BENEMÉRITOS DO BRASIL				

§ 1º A participação em torneios amistosos contará 5 pontos, independentemente da classificação, e o limite máximo dessa somatória não poderá ultrapassar 30% da pontuação mínima exigida do candidato. Serão validados apenas eventos chancelados pela FIJ, CPJ, CBJ e FPJUDÔ. Casos não listados serão analisados pela Comissão Técnica.

§ 2º Em eventos nos quais o candidato obtenha mais de uma classificação, será considerada apenas a de maior pontuação (Ex: Campeão no Kata Masculino e Vice-campeão no Misto: valida-se apenas a pontuação de campeão).

Artigo 11º – O candidato com idade igual ou superior a 30 anos em 2026 poderá optar pela divisão de Competidor ou Não Competidor:

a) Competidor: Deve realizar todos os módulos obrigatórios e cumprir as pontuações mínimas em Atividades Gerais e Competitivas.

b) Não Competidor: Deve realizar os módulos obrigatórios e cumprir a pontuação mínima em Atividades Gerais e Ensino/Difusão.

Parágrafo único: Independentemente da divisão escolhida, candidatos ao 3º Dan ou superior deverão cumprir a 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: Os formados no programa Keisei no Michi têm esta pontuação integralmente contemplada.

PONTUAÇÃO - MÓDULOS

Artigo 12º – Os módulos objetivam fornecer ao candidato o suporte teórico e prático necessário para o seu desenvolvimento no Judô. As estruturas obrigatórias estão descritas na seção de cada graduação.

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

VALIDADE DAS PONTUAÇÕES

Artigo 13º – Todas as pontuações e atividades dos candidatos (atividades gerais, shiai e módulos) terão validade condicionada ao período de carência correspondente de cada um.

Parágrafo único: A validade dos pontos será equivalente ao período de carência do candidato. Contudo, aqueles que desejarem atuar ativamente como Árbitros ou Oficiais Técnicos deverão, obrigatoriamente, ter concluído os respectivos módulos ou workshops no ano vigente.

SHO DAN	2026	2025				
NI DAN	2026	2025	2024	2023		
SAN DAN	2026	2025	2024	2023	2022	
YON DAN	2026	2025	2024	2023	2022	
GO DAN	2026	2025	2024	2023	2022	2021

EXAME

Artigo 14º – Para os candidatos do 1º ao 5º Dan, o Exame de Graduação abrangerá duas áreas de avaliação:

I. Conhecimento teórico;
II. Conhecimento prático.

Parágrafo único: O exame consistirá em prova escrita e demonstrações práticas de acordo com a graduação pretendida, sob a responsabilidade de uma Comissão Examinadora designada para este fim.

Artigo 15º – O exame teórico será uma avaliação composta por 20 questões de múltipla escolha, com uma única alternativa correta. O conteúdo programático variará conforme a graduação.

Será considerado aprovado o candidato que obtiver aproveitamento igual ou superior ao mínimo exigido por sua graduação.
O exame teórico será aplicado após o Módulo de História, Filosofia e Terminologia, e os resultados serão publicados no site oficial da FPJUDÔ.

Artigo 16º – O exame prático seguirá cronograma próprio, submetendo o candidato à avaliação por uma Banca Examinadora composta por três professores qualificados. O exame prático consistirá em:

Demonstração de Kihon;
Demonstração de Kata;
Demonstração de Fundamentos Técnicos.

§ 1º É de total responsabilidade do candidato e de sua associação providenciar e treinar o seu uke, o qual deve cumprir as seguintes exigências:

1. Estar com a anuidade de 2026 regularizada junto à FPJUDÔ, comprovada por meio da carteira de identificação no dia do exame;

2. Trajar judogi branco;

3. Possuir as seguintes graduações mínimas exigidas:

- Candidato a Shodan: uke mínimo faixa roxa;
- Candidato a Nidan: uke mínimo faixa marrom;
- Candidato a Sandan ou acima: uke yudan (faixa preta).

§ 2º Para a demonstração de Kihon, será exigida a execução de ukemi (amortecimento de quedas) e tai-sabaki (esquiva/movimentação do corpo).

§ 3º No Exame de Graduação de 2026, a avaliação de Fundamentos Técnicos será realizada descentralizadamente pelas delegacias regionais, em datas a serem divulgadas no site da FPJUDÔ.

§ 4º O exame correspondente às bancas especiais ocorrerá no dia 05 de dezembro.

Artigo 17º – A Banca Examinadora atribuirá notas de 0 a 10 para cada técnica executada. A nota final será obtida por meio da média aritmética das avaliações emitidas pelos três examinadores. Para aprovação, o candidato deve atingir as seguintes médias mínimas:

MÉDIA MÍNIMA POR DAN	
SHODAN	5

NIDAN	6
SANDAN	7
YONDAN	7
GODAN	7

REPROVAÇÃO

Artigo 18º – Em caso de reprovação no exame teórico, haverá provas de reavaliação com exames distintos, mantendo o conteúdo programático. Elas ocorrerão após os Módulos de História, Filosofia e Terminologia. O candidato deverá solicitar a reavaliação formalmente via e-mail, informando:

a) Nome completo;
b) Associação/Entidade filiada;
c) Data e local onde realizou o exame original;
d) Local do Módulo de História, Filosofia e Terminologia no qual pretende realizar a reavaliação.

Artigo 19º – Em caso de reprovação no Exame Prático, a Comissão de Graduação estipulará e divulgará uma nova data para fins de reavaliação.

RANQUEAMENTO

Artigo 20º – No ano de 2026, não haverá graduação pelo sistema de ranqueamento. Candidatos acometidos por limitações físicas duradouras que necessitarem de condições adaptadas deverão enviar, juntamente à inscrição, um laudo médico detalhado para análise da Comissão de Graduação. O exame destes candidatos será realizado por uma banca especial em data diferenciada do exame geral.

ISENÇÕES

21º – Fará jus à isenção da apresentação do Kata no exame prático o candidato que preencher os seguintes critérios:

a) Obter, em competições oficiais de kata promovidas pela FPJUDÔ ou no Campeonato Brasileiro de Kata, a pontuação mínima necessária para isenção correspondente à sua graduação desejada (consulte a seção específica de cada graduação);
b) Protocolar o formulário de pedido de isenção no ato da inscrição;

AJINOMOTO ORIGINAL TATAMIS SHILAN cref4/SP Crefito3

c) A isenção será aplicada estritamente à função de Tori (executor das técnicas).

AJINOMOTO ORIGINAL TATAMIS SHILAN cref4/SP Crefito3

FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ
Rua Airosa Galvão, 45 - São Paulo - 05002-070
Tel. 11 3862-0749 e 11 3875-2565
www.fpj.com.br - **fpj@fpj.com.br**

REGULAMENTO ESPECÍFICO DAS GRADUAÇÕES

SHO DAN	
CATEGORIA	**CONTEÚDO**
Carência	Idade mínima: 16 anos Carência na Faixa anterior: 2 anos Carência no Zempo: 2 anos
Pontuação	Atividades Gerais Atividades Competitivas
Módulos	História, Filosofia, Ética e Terminologia do Judô Oficiais Técnicos ou Arbitragem Fundamentos Técnicos Nage no kata Primeiros Socorros
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 dos Ukemi Apresentação dos Tai Sabaki Apresentação do Nage no kata (completo) Apresentação de Fundamentos Técnicos: - Nage Waza - Renraku Henka Waza - Kaeshi Waza - Katame Waza

NI DAN	
CATEGORIA	**CONTEÚDO**
Carência	Idade mínima: 20 anos Carência na Faixa anterior: 4 anos Carência no Zempo: 2 anos
Pontuação	Atividades Gerais Atividades Competitivas
Módulos	História, Filosofia, Ética e Terminologia do Judô Arbitragem ou Oficiais Técnico Fundamentos Técnicos Katame no kata Primeiros Socorros
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 dos Ukemi Apresentação dos Tai Sabaki 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

SAN DAN	
CATEGORIA	**CONTEÚDO**
Carência	Idade mínima: 25 anos Carência na Faixa anterior: 5 anos Carência no Zempo: 2 anos
Pontuação	Atividades Gerais Atividades Competitivas
Módulos	História, Filosofia, Ética e Terminologia do Judô Oficiais Técnicos ou Arbitragem Fundamentos Técnicos Ju no kata Primeiros Socorros

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 dos Ukemi Apresentação dos Tai Sabaki 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

YON DAN	
CATEGORIA	**CONTEÚDO**
Carência	Idade mínima: 30 anos Carência na Faixa anterior: 5 anos Carência no Zempo: 2 anos
Pontuação	Atividades Gerais Atividades Competitivas

Módulos	História, Filosofia, Ética e Terminologia do Judô Oficiais Técnicos ou Arbitragem Fundamentos Técnicos Kime no Kata Primeiros Socorros
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 dos Ukemi Apresentação dos Tai Sabaki 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

GO DAN	
CATEGORIA	**CONTEÚDO**
Carência	Idade mínima: 36 anos Carência na Faixa anterior: 6 anos Carência no Zempo: 2 anos

Pontuação	Atividades Gerais Atividades Competitivas
Módulos	História, Filosofia, Ética e Terminologia do Judô Oficiais Técnicos ou Arbitragem Fundamentos Técnicos Kodokan Goshin Jutsu Primeiros Socorros
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 dos Ukemi Apresentação dos Tai Sabaki Apresentação do Kodokan 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

DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 22º – O cronograma e as programações oficiais serão divulgados integralmente no site da Federação Paulista de Judô (www.fpj.com.br).

Artigo 23º – Casos omissos neste regulamento serão apreciados e resolvidos de comum acordo pela Comissão Técnica e pela Comissão de Graduação da FPJUDÔ.

Artigo 24º – Revogam-se as disposições em contrário.

São Paulo, 31 de janeiro de 2026.

Federação Paulista de Judô

AJINOMOTO
ORIGINAL TATAMIS
SHILLAN
cref4/SP
Crefito3

FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ
Rua Airosa Galvão, 45 - São Paulo - 05002-070
Tel. 11 3862-0749 e 11 3875-2565
www.fpj.com.br - **fpj@fpj.com.br**

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

FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ
Rua Airosa Galvão, 45 - São Paulo - 05002-070
Tel. 11 3862-0749 e 11 3875-2565
www.fpj.com.br - **fpj@fpj.com.br**

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

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	4	TAWARA GAESHI
2	SUMI GAESHI	5	URA NAGE
3	HIKIKOMI GAESHI		

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

FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ
Rua Airosa Galvão, 45 - São Paulo - 05002-070
Tel. 11 3862-0749 e 11 3875-2565
www.fpj.com.br - **fpj@fpj.com.br**

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	8	OKURI ERI JIME
2	KATA JUJI JIME	9	KATAHA JIME
3	GYAKU JUJI JIME	10	YOKO SANKAKU JIME
4	TSUKOMI JIME	11	USHIRO SANKAKU JIME
5	SODE GURUMA JIME	12	MAE SANKAKU JIME
6	KATATE JIME	13	RYOTE JIME
7	HADAKA JIME	14	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		

FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ
Rua Airosa Galvão, 45 - São Paulo - 05002-070
Tel. 11 3862-0749 e 11 3875-2565
www.fpj.com.br - **fpj@fpj.com.br**

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	HIZA GURUMA	DE ASHI HARAI
8	HIZA GURUMA	ASHI GURUMA
9	HIZA GURUMA	SUMI OTOSHI
10	HIZA GURUMA	TAI OTOSHI
11	IPPON SEOI NAGE	KOUCHI MAKIKOMI
12	IPPON SEOI NAGE	UCHI MAKIKOMI
13	KO SOTO GARI	TANI OTOSHI
14	KO UCHI GARI	O UCHI GARI
15	KO UCHI GARI	IPPON SEOI NAGE
16	KOSHI GURUMA	O UCHI GARI
17	KOSHI GURUMA	TSURI GOSHI
18	O SOTO GARI	O SOTO OTOSHI
19	O SOTO GARI	HARAI GOSHI
20	O SOTO GARI	O SOTO GURUMA
21	O SOTO GARI	TANI OTOSHI
22	O SOTO GARI	UCHI MATA
23	O UCHI GARI	HIZA GURUMA
24	O UCHI GARI	TAI OTOSHI
25	O UCHI GARI	O SOTO GARI
26	O UCHI GARI	KO UCHI GARI
27	O UCHI GARI	UCHI MATA
28	O UCHI GARI	HARAI TSURIKOMI ASHI

29	SASAE TSURIKOMI ASHI	TAI OTOSHI
30	SASAE TSURIKOMI ASHI	O SOTO GARI
31	SASAE TSURIKOMI ASHI	O UCHI GARI
32	SASAE TSURIKOMI ASHI	UCHI MATA
33	TAI OTOSHI	KO UCHI GARI
34	TAI OTOSHI	SEOI NAGE
35	TSURIKOMI GOSHI	HARAI GOSHI
36	UCHI MATA	KO UCHI GARI
37	UCHI MATA	TAI OTOSHI
38	UCHI MATA	KO SOTO GAKE
39	UCHI MATA	SUMI GAESHI

FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ
Rua Airosa Galvão, 45 - São Paulo - 05002-070
Tel. 11 3862-0749 e 11 3875-2565
www.fpj.com.br - **fpj@fpj.com.br**

KAESHI WAZA

1	DE ASHI HARAI	SASAE TSURI KOMI ASHI
2	DE ASHI HARAI	ASHI GURUMA
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	KO SOTO GAKE
20	O SOTO GARI	UKI OTOSHI
21	O SOTO GARI	USHIRO GOSHI
22	O UCHI GARI	IPPON SEOI NAGE
23	O UCHI GARI	USHIRO GOSHI
24	TAI OTOSHI	KO SOTO GAKE
25	TAI OTOSHI	YOKO GURUMA

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

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**

FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ
Rua Airosa Galvão, 45 - São Paulo - 05002-070
Tel. 11 3862-0749 e 11 3875-2565
www.fpj.com.br - **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**

AJINOMOTO
ORIGINAL TATAMIS
SHILAN
cref4/SP
Crefito3

FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ
Rua Airosa Galvão, 45 - São Paulo - 05002-070
Tel. 11 3862-0749 e 11 3875-2565
www.fpj.com.br - **fpj@fpj.com.br**

KIME NO KATA	
IDORI	RYOTE DORI TSUKKAKE SURI AGE YOKO 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
Rua Airosa Galvão, 45 - São Paulo - 05002-070
Tel. 11 3862-0749 e 11 3875-2565
www.fpj.com.br - **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
BUKI NO BU	TSUKKAKE CHOKU ZUKI NANAME ZUKI FURIAGE FURIOROSHI MOROTE ZUKI SHOMEN ZUKE KOSHI GAMAE HAIMEN ZUKE