

LJP

(ALTERADO E ATUALIZADO, EM 06/12/2015-ALTERADO EM 25/08/17)

REGULAMENTO PARA EXAME E OUTORGA DE FAIXAS E GRAUS

2015

Comissão Estadual de Graduação

CAPÍTULO I

FINALIDADES

Art.1º - O presente Regulamento estabelece normas para realização de exames de promoção, outorga e controle de faixas e graus do Judô no Estado de São Paulo, através da LJP (Liga de Judô Paulista).

CAPÍTULO II

GENERALIDADES

Art. 2º - De acordo com os níveis de aquisição dos conhecimentos históricos, filosóficos, os princípios do espírito do Judô, domínio e habilidades na execução das técnicas, e ainda a contribuição na divulgação e progresso do Judô, aos praticantes será autorizado mediante anuência da Comissão Estadual de Graduação, usar as faixas e graus conforme estabelecido no presente regulamento.

§ 1º - Para as promoções, **apresentadas neste regulamento**, será necessário atender aos critérios de idade, Carências demais exigências em conjunto.

CAPÍTULO III

RESPONSABILIDADE DE OUTORGA DAS FAIXAS E GRAUS

Art. 3º - A responsabilidade de outorga de faixas e graus está assim distribuída:

I – YÛDANSHAS (Faixas Pretas de 1º a 5º Graus) - Serão outorgados os graus após exame teórico e prático realizado ou avaliação de mérito pela Comissão Estadual de Graduação, composta por membros inscritos na LJP, devendo os mesmos ser portadores de graus igual ou superiores aos dos candidatos.

II – KÔDANSHAS - Kodansha 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 pratica contínua, na demonstração da sua eficiência técnica, e a devida dedicação no ensino, no estudo e na pesquisa do Judô. Portanto, é depositário e responsável pela difusão dos princípios filosóficos e educacionais do Judô, preconizados pelo Prof. Jigoro Kano.

§ 1º - Faixa Vermelha e Branca 6º Grau - A promoção para 6º Grau e acima será de competência exclusiva da CEG/LJP, podendo ser recomendada pela Presidência, isto por deliberação conjunta do Conselho Consultivo da LJP, que será reunido extraordinariamente a qualquer tempo para este fim, em sendo atendidos os critérios aqui estabelecidos à Comissão Nacional de Graus da LNJ (Liga Nacional de Judô), que outorgará o grau mediante a votação favorável dos seus membros analisando os aspectos 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.

§ 2º - Faixa Vermelha e Branca 7º Grau - A promoção para 7º grau será recomendada pela LJP à CNG, que promoverá análise do currículo, adotando o mesmo critério estabelecido no parágrafo 1º.

§ 3º - Faixas Vermelha e Branca 8º Grau - A promoção para 8º grau será recomendada pela LJP à CNG, que promoverá análise do currículo, adotando o mesmo critério estabelecido no parágrafo 1º.

§ 4º - Faixas Vermelha 9º e 10º Graus - As promoções para 9º e 10º Graus, serão recomendadas pelo CNG ao Presidente da LNJ, considerando os professores que ao longo da vida judoística, tenham contribuído expressivamente para o progresso do Judô Nacional respeitando os aspectos desportivo, filosófico, cultural, pedagógico, científico, técnico e prática de Judô, de geração a geração, através dos seus conhecimentos adquiridos pela dedicação constante dos estudos e pesquisas sobre o Judô e outras áreas de conhecimento afins.

CAPÍTULO IV

CONDIÇÕES PARA EXAME E INDICAÇÃO DE FAIXAS E GRAUS

Art. 4º - É condição básica e fundamental ao judoísta, para ter acesso ao exame ou indicação de qualquer faixa ou grau, atender as condições abaixo:

- I – Ter comprovada idoneidade moral - apresentar bom relacionamento interpessoal; respeitar os princípios éticos e morais do judô;
- II– Demonstrar os conhecimentos teórico e prático sobre o Judô, pertinentes ao conteúdo da graduação da qual é portador.
- III – Estar enquadrado nos critérios eletivos referentes à idade mínima e Carências.

CAPÍTULO V

PROGRAMA PARA EXAME DAS DIFERENTES FAIXAS E GRAUS

Art. 5º - No exame de faixas e graus, serão avaliados conhecimentos teóricos e práticos sobre Judô, conforme programa abaixo:

Parágrafo 1.º - Conforme a necessidade da Entidade Dirigente do Desporto Regional, no sentido de recomposição e equilíbrio da Hierarquia Vertical do Quadro de Faixas Pretas (Yudanshankai) poderá ser baixada Resolução para aplicação de Fator Redutor do Tempo da Carência de um Grau para o outro Superior em até 50%, isto a pedido do Presidente da LJP e ouvido o Conselho Consultivo, com

a decisão final ficando a cargo da Comissão Estadual de Graus (CEG/LJP) designada para o Exercício Social competente.

I - FAIXA PRETA 1º GRAU (SHODAN)

a) Idade mínima: - 16 (dezesesseis) anos.

b) Carência: - 2 (dois) anos de registro como Faixa Marrom na LJP. Quando a for aplicado o Fator de Redução de Carência este será de 1 ano). Respeitada a idade do limite mínimo de idade cronológica.

c) Provas Teóricas: - Histórico, filosofia, ética e disciplina – Atualidades - Divisão e classificação das técnicas - Ortografia do vocabulário técnico.

d) Provas Práticas: - Nague no Kata – (Três partes) – Te Waza, KoshiWaza e AshiWaza - Go-kyo–Naguewaza–Renrakuwaza–Kaeshiwaza–Katamewaza.

e) Apresentação prática de arbitragem.

f) Histórico Competitivo: - Para candidatos até 35 (trinta e cinco) anos é indispensável, a apresentação do histórico Competitivo, no currículo encaminhado à LJP no ato da inscrição. - Para candidatos acima de 35 (trinta e cinco) anos é opcional, a apresentação do histórico competitivo.

II - FAIXA PRETA 2º GRAU (NIDAN)

a) Idade mínima: 18 (dezoito) anos.

b) Carência: 2 (dois) anos de registro como Faixa Preta 1º Grau na LJP. Quando a for aplicado o Fator de Redução de Carência este será de 1 ano). Respeitada a idade do limite mínimo de idade cronológica.

c) Provas Práticas: - Nague no Kata – (completo) – Katame no Kata (completo) – Go-kyo–Naguewaza–Renrakuwaza - Kaeshiwaza - Katamewaza.

d)- Atuação como árbitro.

e) Histórico competitivo: - Para candidatos até 35 (trinta e cinco) anos é indispensável, a apresentação do histórico competitivo, no currículo encaminhado à LJP no ato da inscrição. - Para candidatos acima de 35 (trinta e cinco) anos é opcional, a apresentação do histórico competitivo.

III- FAIXA PRETA 3º GRAU (SANDAN)

a) Idade mínima: 22 (vinte e dois) anos.

b) Carência: 3 (três) anos de registro como Faixa Preta 2º Grau na LJP. Quando a for aplicado o Fator de Redução de Carência a de se considerar o início do Exercício Social seguinte para os períodos quebrados(1,5 anos). Respeitada a idade do limite mínimo de idade cronológica.

c) Provas Teóricas: - Apresentar noções básicas de organização de eventos.

d) Provas Práticas: - Ju no Kata - (completo)- Katame no Kata - (completo) - Nague no Kata - (um grupo por sorteio como Tori e Uke) - Go-kyo–Naguewaza–Renrakuwaza - Kaeshiwaza - Katamewaza.

e) Atuação como árbitro.

f) Histórico competitivo: - Para candidatos até 35 (trinta e cinco) anos é indispensável, a apresentação do histórico competitivo, no currículo encaminhado à LJP no ato da inscrição. - Para candidatos acima de 35 (trinta e cinco) anos é opcional, a apresentação do histórico competitivo.

g) Atuação como árbitro.

IV - FAIXA PRETA 4º GRAU (YONDAN)

a) Idade mínima: 27 (vinte e sete) anos.

b) Carência: 4 (quatro) anos de registro como Faixa Preta 3º Grau na LJP. Quando a for aplicado o Fator de Redução de Carência a de se considerar o início do Exercício Social seguinte para os períodos quebrados (2 anos). Respeitada a idade do limite mínimo de idade cronológica.

c) Provas Teóricas: - Apresentação de organização de eventos

d) Provas Práticas: - Kime no Kata – (completo). - Nague no Kata – (um grupo por sorteio como Tori e Uke) - Katame no Kata – (um grupo por sorteio como Tori e Uke) - Ju no Kata – (um grupo por sorteio como Tori e Uke). –Go-kyo–Naguwaza–Renrakuwaza - Kaeshiwaza - Katamewaza

e) Atuação como árbitro.

f) Histórico competitivo: - Para candidatos até 35 (trinta e cinco) anos é indispensável, a apresentação do histórico competitivo, no currículo encaminhado à LJP no ato da inscrição. - Para candidatos acima de 35 (trinta e cinco) anos é opcional, a apresentação do histórico competitivo.

g) Atuação como árbitro.

V - FAIXA PRETA 5º GRAU (GODAN)

a) Idade mínima: 33 (trinta e três) anos.

b) Tempo de prática: Contado a partir de Shodan, considerando a data a partir de registro na LJP, pelo menos 18 (dezoito) anos de experiência judoística.

c) Carência: 5 (cinco) anos de registro como Faixa Preta 4º Grau na LJP. Quando a for aplicado o Fator de Redução de Carência a de se considerar o início do Exercício Social seguinte para os períodos quebrados 2,5 anos. Respeitada a idade do limite mínimo de idade cronológica.

d) Provas Práticas: - Goshinjutsu – (completo). - Nague no Kata – (um grupo por sorteio, Tori e Uke).- Katame no Kata – (um grupo por sorteio, Tori e Uke).- Ju no Kata – (um grupo por sorteio, Tori e Uke). - Kime no Kata – (um grupo por sorteio, Tori e Uke). –Go-kyo–Naguwaza–Renrakuwaza–Kaeshiwaza–Katamewaza.

e) Atuação como árbitro.

f) Atividades vivenciadas: - Experiência no ensino de Judô; - Cursos pedagógicos: -Como participante – (LJP). - Como Palestrante – (LJP).

g) Atuação como árbitro.

VI - FAIXA VERMELHA E BRANCA 6º GRAU (ROKUDAN)

a) Idade mínima: 39 (trinta e nove) anos.

b) Tempo de prática: Pelo menos 25 (vinte e cinco) anos de experiência judoística.

c) Carência: No mínimo 5 (cinco) anos de registro como Faixa Preta 5º Grau na LJP. Quando a for aplicado o Fator de Redução de Carência a de se considerar o início do Exercício Social seguinte para os períodos quebrados 3 anos. Respeitada a idade do limite mínimo de idade cronológica.

d) Atividades vivenciadas:

- Atividade de ensino do Judô: Experiência de ensino de Judô na Academia ou outras instituições.

- Cursos Pedagógicos: Como Palestrante – (estadual, regional, nacional ou internacional). Como participante –(estadual, regional, nacional ou internacional).

- Cursos de Katas: Como Palestrante – (estadual, regional nacional, nacional ou internacional). Como participante –(estadual, regional, nacional ou internacional).

- Apresentação de Katas, como Tori ou Uke, nos eventos estaduais, regionais nacional, ou internacional, os seguintes Katas: Ju no Kata e Kime no Kata

- Apresentação de técnicas de Gokyô ou outras como Tori ou Uke, em evento estadual, regional nacional ou internacional, e as técnicas de: Katamewaza.

- Palestras: Como palestrante – (estadual, regional, nacional ou internacional). Como participante – (estadual, regional nacional ou internacional).

- Cursos de Arbitragem: Como Palestrante – (estadual, regional, nacional ou internacional). Como participante –(estadual, regional, nacional ou internacional).

- Atuação na arbitragem: Como árbitro – (estadual, regional, nacional ou internacional).

- Cargos Administrativos: Cargos – (estadual, regional, nacional ou internacional).

- Publicações relativas ao Judô (livros, revistas, artigos).

- Outros fatos que sejam considerados importantes.

VII - FAIXA VERMELHA E BRANCA 7º GRAU (SHITIDAN)

a) Idade mínima: 46 (quarenta e seis) anos.

b) Tempo de prática: Pelo menos 32 (trinta e dois) anos de experiência judoística.

c) Carência: No mínimo 4 (quatro) anos de registro como Faixa Vermelha e branca 6º Grau na LJP e LNJ. Quando a for aplicado o Fator de Redução de Carência a de se considerar o início do Exercício Social seguinte para os períodos quebrados 3 anos. Respeitada a idade do limite mínimo de idade cronológica.

d) Atividades vivenciadas:

- Atividade de ensino do Judô: Experiência de ensino de Judô na Academia ou outras instituições.
- Cursos Pedagógicos: Como Palestrante – (estadual, regional, nacional ou internacional). Como participante –(estadual, regional, nacional ou internacional).
- Cursos de Katas: Como Palestrante – (estadual, regional, nacional ou internacional). Como participante –(estadual, regional, nacional ou internacional).
- Apresentação de Katas, como Tori ou Uke, nos eventos estaduais, regionais nacional ou internacional, os seguintes Katas: Kime no Kata; Goshinjutsu e outros.
- Apresentação de técnicas de Gokyô ou outras como Tori ou Uke, em evento estadual, regional, nacional ou internacional, as técnicas de: Gokyô; Katamewaza.
- Palestras: Como Palestrante – (estadual, regional, nacional ou internacional). Como participante – (estadual, regional, nacional ou internacional).
- Cursos de Arbitragem: Como Palestrante – (estadual, regional, nacional ou internacional). Como participante –(estadual, regional, nacional ou internacional).
- Atuação na arbitragem: Como árbitro – (estadual, regional, nacional ou internacional).
- Cargos Administrativos: Cargos – (estadual, regional, nacional ou internacional).
- Publicações relativas ao Judô (livros, revistas, artigos).
- Outros fatos que sejam considerados importantes.

6

VIII - FAIXA VERMELHA E BRANCA 8º GRAU (HACHI DAN)

- a) Idade mínima: 54 (cinquenta e quatro) anos.
- b) Tempo de prática: Pelo menos 39 (trinta e nove) anos de experiência judoística.
- c) Carência: No mínimo 4 (quatro) anos de registro como Faixa Vermelha e Branca 7º Grau na LJP e LNJ. Quando a for aplicado o Fator de Redução de carência a de se considerar o início do Exercício Social seguinte para os períodos quebrados 2 anos. Respeitada a idade do limite mínimo de idade cronológica.
- d) Atividades vivenciadas:
 - Atividade de ensino do Judô: Experiência de ensino de Judô na Academia ou outras instituições.
 - Cursos Pedagógicos: Como Palestrante – (estadual, regional, nacional ou internacional). Como participante –(estadual, regional, nacional ou internacional).
 - Cursos de Katas: Como Palestrante – (estadual, regional, nacional ou internacional). Como participante –(estadual, regional, nacional ou internacional).
 - Apresentação de Katas, como Tori ou Uke, em evento estaduais, regionais, nacional ou internacional, os seguintes Katas: Koshiki no Kata; Itsutsu no Kata e outros.
 - Apresentação de técnicas de Gokyô ou outras como Tori ou Uke, em evento estadual, regional nacional, nacional ou internacional, as técnicas de: Gokyô; Katamewaza.

- Palestras: Como Palestrante – (regional, estadual, nacional ou internacional). Como participante – (regional, estadual, nacional ou internacional).
- Cursos de Arbitragem: Como Palestrante – (estadual, regional, nacional ou internacional). Como participante –(estadual, regional, nacional ou internacional).
- Atuação na arbitragem: Como árbitro – (estadual, regional, nacional ou internacional).
- Cargos Administrativos: Cargos – (estadual, regional, nacional ou internacional).
- Publicações relativas ao Judô (livros, revistas, artigos).
- Outros fatos que sejam considerados importantes.

§ 1º - As técnicas solicitadas serão definidas a critério da Comissão Estadual de Graduação.

§ 2º - Será exigido o conteúdo da graduação anterior.

§ 3º - No item histórico, a Comissão Estadual de Graduação poderá incluir fatos locais, regionais e ou nacionais, e ainda conteúdo referente a cultura, tradição e aspectos filosóficos e educacionais do Judô.

Parágrafo único – O período da Carência estabelecido para todas as graduações constantes no art. 5º não será reduzido, mesmo que todas as demais exigências sejam atendidas antes de prazo previsto.

7 §4º - O candidato à graduação que não for aprovado terá 50% do valor de sua inscrição no exame ou na análise do curriculum, ressarcido na forma de crédito para utilização em novo exame ou nova análise no ano imediatamente seguinte.

IX - FAIXA VERMELHA E BRANCA 9º GRAU (KYU DAN) e 10º GRAU (DYU DAN).

a) Acima de 54 (cinquenta e quatro) anos.

b) Atendidos todos os critérios aqui definidos neste Regulamento para promoção ao Quadro de Kodanshas, as promoções ao 9.º Grau e ao 10.º Grau serão outorgadas na forma de títulos honoríficos, não havendo aplicação de carência sobre a última promoção, e de acordo com a situação poderá ocorrer a promoção máxima uma vez justificado o pedido pelos seus próprios fundamentos, que será designada a Comissão Estadual de Graduação Especial, composta única e exclusivamente pelos Kodanshas de Grau mais elevados e pelos mais antigos na igualdade de graduação, em permanecendo a igualdade pelo de maior idade ao tempo da convocação. Que tal ato deverá obrigatoriamente ter a manifestação do Conselho Consultivo também designado para atuar no caso concreto para subsidiar a homologação do Presidente da LJP.

Parágrafo Único – Excepcionalmente por proposta da Comissão Estadual de Graus poderão ser promovidos os candidatos Indicados aos Graus Superiores, independentemente de data e por motivos relevantes e plenamente justificados do ponto de vista dos valores morais e éticos subjacentes ao pedido.

§5º - Os Candidatos à Reconhecimento de Graus, oriundos de outras Entidades Oficiais Dirigentes do Desporto, Regional, Nacional ou Internacional, mediante requerimento terão seus currículos

judoísticos analisados e atendidos os critérios de legitimidade do pedido e legalidade da documentação apresentada poderão ter suas Graduações Oficialmente reconhecidas pela CEG/LJP, que em proposta fundamentada remeterá o pleito à Presidência para fins de homologação do ato.

§6º - Os casos especiais e atípicos serão analisados e deliberados pelo Conselho Consultivo da LJP, que por moção apresentará a decisão ao Presidente em Exercício para fins de deliberação final em sede administrativa.

CAPÍTULO VI

DA COMISSÃO ESTADUAL DE GRADUAÇÃO

Art. 6º-Compete a LJP, através de seu presidente, compor a Comissão Estadual de Graduação, estabelecendo os graus a que podem efetuar exames.

Parágrafo Único: Quando a LJP não possuir os elementos necessários para formar a Comissão Estadual de Graduação, poderá excepcionalmente solicitar apoio à LNJ.

Art. 7º - Compete à Comissão Estadual de Graduação da LJP, elaborar o seu programa para exame e outorga de Faixas e Graus, respeitando o estabelecido neste regulamento.

Art. 8º - A Comissão Estadual de Graduação deverá ser composta por no mínimo três e no máximo cinco membros inscritos na LJP, devendo os mesmos ser portadores de graus superiores aos dos candidatos examinados.

§ 1º - Entre os membros da Comissão Estadual de Graduação deverá ser escolhido o Presidente e o Secretário.

CAPÍTULO VII

DAS INSCRIÇÕES PARA EXAME E OUTORGA DE FAIXAS E GRAUS

Art. 9º - O (a) judoísta para inscrever-se no exame para promoção e na promoção por indicação de mérito deverá:

- b) Entregar solicitação, acompanhada de documentação comprobatória, conforme formulário elaborado pela LJP.
- c) Pagar as taxas definidas em tabela anual instituídas pela LJP.

CAPÍTULO VIII

DAS PROMOÇÕES

Art. 10º - As promoções por merecimento, do 1º. Ao 5º. grau proposta pelas Associações devidamente filiadas, sob a anuência de seu presidente e Responsável Técnico, serão avaliadas e referendadas ou não exclusivamente pela Comissão Estadual de Graduação, 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 LJP.

§ 1º - Os pleiteantes a graduação por merecimento deverão obrigatoriamente frequentar os cursos obrigatórios previstos para a outorga pleiteada, bem como, submeter-se a prova prática quando prevista.

Art. 11º - As promoções por merecimento, no caso de graduações superiores, proposta pela LJP e referendada pela Comissão Estadual de Graduação, são privativas da Comissão Estadual de Graduação da LJP, com validade em todo Território Estadual, e privativa da Comissão Nacional de Graus, quando se recomendar a Promoção ou Reconhecimento de Grau junto a CNG/LNJB, que uma vez outorgada terá validade em todo Território Nacional, isto mediante análise do currículo atualizado, devendo constar as atividades, ações e serviços prestados na graduação atual e dentro do período de Carência.

Parágrafo 1.º - Em caso de necessidade administrativa ou determinada por força maior (falta de Quadros, “post mortem”), poderá a CEG/LJP apreciar a analisar e deliberar pela promoção de grau superior ao 5.º Dan, que terá validade no âmbito do Território Estadual. Se for o caso remeter no exercício do ano seguinte à CNG/LNJB com recomendação de Promoção ou Reconhecimento do ato.

CAPÍTULO IX

DAS PENALIDADES

Art. 12º - Os professores e judoístas 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, terão o seu tempo de Carência dobrado para cada ano que deixarem de participar de tais eventos.

Art. 13º - O (a) judoísta poderá ter seu registro cancelado, quando:

- a) Deixar de cumprir o regulamento, norma e determinação da LJP e LNJB;
- 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;
- d) Incurrer em outras situações passíveis de punição, a critério da Comissão Estadual de Graduação.

Parágrafo único – O (a) judoísta poderá ter o seu registro suspenso a critério da Comissão Estadual de Graduação nos casos de sofrer punição aplicada pela Justiça Desportiva ou em casos de doping ou condenação criminal que o torne incompatível a continuar pertencendo ao quadro de Filados da LJP.

CAPÍTULO X

DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

Art.14.º - As entidades de Administração do Desporto de Identidade Cultural do Judô, utilizar-se-ão do acervo Cultural do Instituto Kodokan de Tóquio/Japão, como formas de preservação dos valores e tradições da Modalidade Desportiva, os quais servirão de quesitos de análise nas avaliações oficiais, sendo que também serão os Candidatos avaliados pelos critérios abaixo:

- A – ESTÉTICA/HARMONIA/POSTURA – padrão de apresentação visual e desempenho do conjunto;
- B - EQUILÍBRIO – preservação dos domínios corporais em movimentos ou situações estacionárias;
- C- PADRÕES DE FORMAS TÉCNICAS/GESTOS EXERCÍCIOS – de força, flexibilidade, alongamentos, giros, efeitos típicos e posturais;
- D- EXPRESSÃO CORPORAL – exteriorização da comunicação não verbal em relação aos movimentos;
- E- COREOGRAFIA/FLUIDEZ DE MOVIMENTOS – Situações, condições e plasticidade em que serão observadas na apresentação no exame prático;
- F- DESENVOLVIMENTO DA APRESENTAÇÃO/PREPARO FÍSICO – desempenho e *endurance* apresentada durante a demonstração;
- G- LEGITIMIDADE CULTURAL – preservação dos valores específicos das formas técnicas do Judô Kodokan;

Parágrafo Único – Em todas estas situações buscarão garantir ao Judô, suas práticas seculares, de modo a não serem alterados na essência dos seus fundamentos buscando-se, assim, a preservação de sua identidade autóctone.

Art. 15º - Os casos omissos neste Regulamento serão decididos pela Comissão Estadual de Graduação (CEG).

Regulamento aprovado em 06 de dezembro de 2015, São Paulo – Brasil.

ANEXOS

KATAS (Previstos em Exames)

NAGUE-NO-KATA (Forma de Projeção)

Te-waza

Uki-otoshi

Seoi-nague

Kata-guruma

Koshi-waza

Uki-goshi

Harai-goshi

Tsuri-komi-goshi

Ashi-waza

Okuri-ashi-harai

Sasae-tsurikomi-ashi

Uchi-mata

Ma-sutemi-waza

Tomoe-nague

Ura-nague

Sumi-gaeshi

Yoko-sutemi-waza

Yoko-gake

Yoko-guruma

Uki-waza

KATAME-NO-KATA (Forma de Controle)

Ossae-waza

Kesa-gatame

Kata-gatame

Kami-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame

Kusure-shiho-gatame

Shime-waza

Kata-juji-jime

Hadaka-jime

Okuri-eri-jime

Kataha-jime

Gyaku-juji-jime

12

Kansetsu-waza

Ude-garami

Ude-hishiji-juji-gatame

Ude-hishiji-ude-gatame

Ude-hishiji-hiza-gatame

Ashi-garami

JU-NO-KATA (Forma de Suavidade)

Dai-Ikkyo – 1ª série

Tsuki-dashi

Kata-oshi

Ryote-dori

Kata-mawashi

Ago-oshi

Dai-Nikyo – 2ª série

Kiri-oroshi

Ryokata-oshi

Naname-uchi

Katate-dori

Katate-age

Dai-sankyo – 3ª série

Obi-tori

Mune-oshi

Tsuki-age

Ushi-oroshi

Ryogan-tsuki

13

KIME-NO-KATA(Formas de Decisão)

IDORI – Confronto ajoelhado

Sem armas

Ryote-dori

Tsuki-gake

Suri-age

Yoko-uchi

Ushiro-dori

Com objeto cortante – Tantoo

Tsuki-komi

Kiri-komi

Yoko-tsuki

TACHI-AI – Confronto em pé

Sem armas

Ryote-dori

Sode-tori

Tsuki-gake

Tsuki-age

Suri-age

Yoko-uchi

Ke-age

Ushiro-dori

14

Com objeto cortante – Tantoo

Tsuki-komi

Kiri-komi

Com objeto cortante- Katana

Nuki-gake

Kiri-oroshi

KODOKAN GOSHIN-JUTSU (Defesa Pessoal do kodokan)

SUDE-NO-BU – Mãos vazias

Kumitsukareta-Bawai–Defesas de agarramentos

Ryote-dori
Hidari-eri-dori
Migui-eri-dori
Kata-ude-dori
Ushiho-eri-dori
Ushiho-jime
Kakae-dori

Hanareta-Bawai – Defesas de ataques à distância

Naname-uchi
Ago-tsuki
Ganmen-tsuki
Mae-gueri
Yoko-gueri

15

BUKI-NO-BU – Armamentos

Tantoo-no-Bawai – Defesas de punhal

Tsuki-kake
Tyoko-tsuki
Naname-tsuki

Jo-no-Bawai – Defesas de bastão

Furi-age
Furi-oroshi
Morote-tsuki

Kewnju-no-Bawai – Defesas de revólver

Shomem-tsuki

Koshi-gamae

Haimen-zuke

GO-KYO



Dai-ikkyo (Primeiro grupo de técnicas)



Dai-nikyo (Segundo grupo de técnicas)



Dai-sankyō (Terceiro grupo de técnicas)



Dai-yonkyō (Quarto grupo de técnicas)



Dai-gokyo (Quinto grupo de técnicas)

KATAME-WAZA

Ossae-komi-waza: técnicas de imobilização

Hon-kessa-gatame

Tate-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame

Kuzure-kessa-gatame

Kuzure-tate-shiho-gatame

Kuzure-yoko-shiho-gatame

Kuzure-kami-shiho-gatame

Kata-gatame

Ushiro-kessa-gatame

Makura-kessa-gatame

17

Shime-waza: técnicas de estrangulamento

Nami-juji-jime

Kata-juji-jime

Gyaku-juji-jime

Sode-guruma-jime

Tsukomi-jime

Hadaka-jime

Okuri-eri-jime

Kata-ha-jime

Sankaku-jime

Jigoku-jime

Ryo-te-jime

Kansetsu-waza: técnicas de chave de braço

Hara-gatame

Hiza-gatame

Juji-gatame

Waki-gatame

Ude-gatame

Ude-garami

Kata-te-jime

RENRAKU-HENKA-WAZA

Ko-uchi-gari para Seoi-nage

Sasae-tsurikomi-ashi para O-soto-gari

Uchi-mata para ko-uchi-gari

O-uchi-gari para Tai-otoshi

Ippon-seoi-nage para Ko-uchi-makikomi

Ko-uchi-gari para O-uchi-gari

Morote-seoi-nage para Ko-uchi-gari

Ko-uchi-gari para Uchi-mata

Tai-otoshi para O-uchi-gari

De-ashi-harai para O-soto-gari

Koshi-guruma para O-uchi-gari

O-uchi-gari para Uchi-mata

Sasae-tsurikomi-ashi para Ko-soto-gake

Ko-uchi-gari para Morote-seoi-nage

Harai-goshi para O-soto-gari

Koshi-guruma para Ko-uchi-gari

Morote-seoi-nage para Seoi-otoshi

O-goshi para Uki-goshi

Ko-soto-gari para Sukui-nage
O-uchi-gari para Ko-uchi-gari
Tsurikomi-goshi para Tai-otoshi
Tai-otoshi para Uchi-mata
O-soto-Gari para O-soto-otoshi
Ko-uchi-gari para Ko-uchi-makikomi
Tai-otoshi para Ko-uchi-gari
Ippon-seoi-nage para Kata-guruma
Harai-goshi para Seo-otoshi
Hane-goshi para Hane-makikomi
O-uchi-gari para Harai-tsurikomi-ashi
Ko-soto-Gari para Tani-otoshi
De-ashi-harai para Sode-tsurikomi-goshi

KAESHI-WAZA

Koshi-guruma para Utsuri-goshi
Uchi-mata para Tai-otoshi
Ko-uchi-gari para Sasae-tsurikomi-ashi
O-uchi-gari para Tomoe-nage
Ko-soto-gake para Uchi-mata
O-soto-gari para O-soto-otoshi
O-uchi-gari para O-uchi-gaeshi
Uchi-mata para Sukui-nage (antigo Te-guruma)
Harai-tsurikomi-ashi para Ko-soto-gake
Okuri-ashi-harai para Tsubame-gaeshi (De-ashi-harai)
Harai-goshi para Ko-soto-gake
Koshi-guruma para Tani-otoshi
Tsurigoshi para Ko-soto-gake

O-soto-gari para Sukui-nage (antigo Te-guruma)

Koshi-guruma para Yoko-guruma

Tai-otoshi para Ko-soto-gari

Kata-guruma para Tawara-gaeshi

Harai-goshi para Ushiro-goshi

Harai-goshi para Tani-otoshi

Kata-guruma para Hiki-komi-gaeshi