



**Federação Portuguesa**  
**de Judo**

## **REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES DE JUDO**

**Aprovado em Reunião de Direção de 3 de Dezembro de 2009**

# 1. PRINCÍPIOS

## 1.1. GENERALIDADES

As diferentes graduações no Judo traduzem o acumular de conhecimentos que o praticante vai progressivamente adquirindo ao longo da sua carreira desportiva. Os valores morais, a mestria técnica e a participação nas provas desportivas são o objectivo normal do ensino e da dedicação ao estudo técnico e ao treino, donde a graduação simboliza os valores do Espírito e do Corpo – Shin-Ghi-Tai (Espírito, Técnica e Eficácia).

A componente desportiva (Tai) é uma condição indispensável, em particular do 1º ao 4º Dan, mas que não se basta a si própria. Outros valores essenciais devem sempre ser tomados em linha de conta, tal como um comportamento irrepreensível enquanto judoca e pessoa e o cumprimento do Código Moral do Judo.

Os intervalos de tempo impostos para ascender à graduação seguinte, são considerados os tempos mínimos de maturação indispensável que devem ser efectivamente consagrados ao treino e que permitem a progressão no estudo e aprendizagem do Judo. Um ano de prática equivale a, pelo menos, 90 treinos de Judo. O respeito por aquilo que fazemos constitui a primeira condição e a primeira garantia do valor dos nossos actos.

## 1.2. ESPECIFICIDADES

- a) O presente Regulamento de Graduações engloba uma enumeração de técnicas e Kata que fazem parte da listagem oficial do Kodokan e são reconhecidas internacionalmente pela União Europeia de Judo (U.E.J.) e pela Federação Internacional de Judo (F.I.J.). Para o efeito existem uma série de capítulos em que se discrimina a distribuição dessas técnicas pelas diferentes graduações e o modo como se processa a carreira do judoca.
- b) A prática do Judo só é reconhecida pela FPJ, aos atletas devidamente federados de acordo com as normas em vigor.
- c) As graduações terão a data do seu registo na FPJ. No caso de exames, a data será a do exame, nas graduações por mérito a data do diploma e nas graduações atribuídas por treinadores, a data da sua comunicação, após comprovação do cumprimento das normas e demais regulamentações em vigor.
- d) Os treinadores só poderão atribuir graduações de acordo com as normas em vigor, desde que tenham a sua situação regularizada para a época em que estas são atribuídas.

## 2. COMPETÊNCIAS E CRITÉRIOS

### **a) DIRECÇÃO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO**

A Direcção da FPJ tem a competência da ratificação de todas as graduações iguais ou superiores a 1º Dan, atribuídas e/ou reconhecidas através de parecer da Comissão Nacional de Graduações

### **b) COMISSÃO NACIONAL DE GRADUAÇÕES**

A Comissão Nacional de Graduações é nomeada pela Direcção da Federação Portuguesa de Judo.

A Associação Nacional de Treinadores poderá propor um elemento à Direcção da F.P.J. para integrar a C.N.G., desde que o proposto cumpra com os requisitos individuais necessários para o exercício do cargo.

A proposição apresentada deve vir devidamente fundamentada com o Curriculum pessoal do proposto.

A Comissão Nacional de Graduações tem por incumbência o seguinte:

- Estudar e propor as alterações regulamentares que julgar convenientes respeitantes à problemática das graduações;
- Apresentar propostas de calendarização para a realização dos Estágios Técnicos e Exames de Graduação a nível nacional;
- Analisar e dar parecer à Direcção da FPJ sobre todas as propostas de graduações por mérito, independentemente do proponente;
- Sem excluir qualquer dos conteúdos previstos neste regulamento, definir a organização dos exames no que diz respeito à sequência de apresentação dos referidos conteúdos, dimensão e escalas de avaliação.

### **c) COMISSÃO ASSOCIATIVA DE GRADUAÇÕES**

- Os elementos para composição das CAG serão propostos pela Direcção da respectiva Associação à FPJ, de acordo com o Quadro "Síntese das Competências e Critérios".

### **d) TREINADORES**

- São da responsabilidade dos Treinadores, reconhecidos e revalidados pela FPJ, todas as graduações iguais ou inferiores a 1º Kyu.

Quadro1 -**Síntese das Competências e Critérios**

	<b>TREINADORES</b>	<b>CAG</b>	<b>CNG</b>
<b>COMPOSIÇÃO</b>		3 a 5 elementos da respectiva Associação	Kiyoshi Kobayashi 6 elementos indicados pela FPJ
<b>COMPOSIÇÃO PARA EXAME</b>		Mínimo 3 elementos	5 elementos
<b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>	≥ 1º Dan	≥ 2º Dan Curso de Avaliadores	≥ 4º Dan
<b>IDADE MÍNIMA</b>	De acordo com o Regulamento da Carreira do Treinador	24 anos	
<b>COMPETÊNCIA</b>	≤ 1º Kyu	1º e 2º Dan	Qualquer
<b>Nº EXAMES</b>			2
<b>FORMAÇÃO CONTÍNUA</b>		Os elementos terão de frequentar 1 das 3 acções de formação específicas por ano, não podendo faltar a 2 acções consecutivas.	A CNG deve frequentar acções internacionais com vista à sua actualização e promover estágios para os restantes elementos
<b>OBSERVAÇÕES</b>	É aconselhável que as graduações tenham em atenção a proposta apresentada no Quadro "Carreira do Judoca"	Se uma Associação não tiver elementos suficientes para a formação da CAG, a CNG assumirá os exames dos candidatos dessa Associação, nas datas e locais estipulados para os exames nacionais.	Os elementos da CNG só poderão fazer parte do Júri de exame, quando o examinando tiver <b>uma</b> graduação inferior à sua.

**NOTAS:**

A. Composição do júri para os exames da CNG:

1. Na falta ou impedimento do Presidente da CNG, os elementos do júri elegerão o Presidente entre si.
2. Em situações excepcionais e fundamentadas, admite-se o funcionamento do júri com 3 elementos, salvaguardados os restantes requisitos.
3. A CNG poderá convidar os elementos necessários para constituir o Júri de Exame, quando na CNG não haja elementos com a graduação mínima necessária.

B. Representação Nacional

1. Os candidatos que se encontrem em representação nacional na data

do exame de Graduação, poderão solicitar a marcação de uma nova data de exame. Neste caso a data do registo será a data do exame inicial.

### 3. TÉCNICAS RECONHECIDAS

- a) As técnicas apresentadas são as actuais técnicas reconhecidas pelo Kodokan desde a sua última revisão em 1997, podendo vir a ser automaticamente actualizadas de acordo com as actualizações impostas pelo Kodokan/FIJ.
- b) As técnicas reconhecidas pelo Kodokan são:

Nage-waza: 67 Técnicas				
<b>Te-Waza:</b> 15 Técnicas	<b>Koshi-Waza:</b> 11 Técnicas	<b>Ashi-Waza:</b> 21 Técnicas	<b>Masutemi-Waza:</b> 5 Técnicas	<b>Yokosutemi-Waza:</b> 15 Técnicas
Seoi-nage	Uki-goshi	Deashi-harai	Tomoe-nage	Yoko-otoshi
Tai-otoshi	O-goshi	Hiza-guruma	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Kata-guruma	Koshi-guruma	Sasae-tsurikomi-ashi	Ura-nage	Hane-makikomi
Sukui-nage	Tsurikomi-goshi	Osoto-gari	Hikikomi-gaeshi	Soto-makikomi
Uki-otoshi	Harai-goshi	Ouchi-gari	Tawara-gaeshi	Uki-waza
Sumi-otoshi	Tsuri-goshi	Kosoto-gari		Yoko-wakar
Obi-otoshi	Hane-goshi	Kouchi-gari		Yoko-guruma
Seoi-otoshi	Utsuri-goshi	Okuri-ashi-harai		Yoko-gake
Yama-arashi	Ushiro-goshi	Uchi-mata		Daki-wakare
Morote-gari	Daki-age	Kosoto-gake		Uchi-makikomi
Kuchiki-taoshi	Sode-tsurikomi-goshi	Ashi-guruma		Kani-basami
Kibisu-gaeshi		Harai-tsurikomi-ashi		Osoto-makikomi
Uchi-mata-sukashi		O-guruma		Uchi-mata-makikomi
Kouchi-gaeshi		Osoto-guruma		Harai-makikomi
Ippon-seoi-nage		Osoto-otoshi		Kawazu-gake
		Tsubame-gaeshi		
		Osoto-gaeshi		
		Ouchi-gaeshi		
		Hane-goshi-gaeshi		
		Harai-goshi-gaeshi		
		Uchi-mata-gaeshi		

c) As técnicas constantes do Gokyo são:

	<b>1º KYO</b>	<b>2º KYO</b>	<b>3º KYO</b>	<b>4º KYO</b>	<b>5º KYO</b>
<b>1</b>	De-ashi-harai	Kosoto-gari	Kosoto-gake	Sumi-gaeshi	Osoto-guruma
<b>2</b>	Hiza-guruma	Kouchi-gari	Tsuri-goshi	Tani-otoshi	Uki-waza
<b>3</b>	Sasae-tsurikomi-ashi	Koshi-guruma	Yoko-otoshi	Hane-makikomi	Yoko-wakare
<b>4</b>	Uki-goshi	Tsurikomi-goshi	Ashi-guruma	Sukui-nage	Yoko-guruma
<b>5</b>	Osoto-gari	Okuri-ashi-harai	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
<b>6</b>	O-goshi	Tai-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	O-guruma	Ura-nage
<b>7</b>	Ouchi-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-makikomi	Sumi-otoshi
<b>8</b>	Seoi-nage	Uchi-mata	Kata-guruma	Uki-otoshi	Yoko-gake

d) As técnicas reconhecidas pela FIJ são as reconhecidas pelo Kodokan, acrescidas de:

<b>Nage-waza:</b> mais 2 técnicas	
<b>Te-Waza:</b>	<b>Yokosutemi-Waza:</b>
Obi-tori-gaeshi	Ko-uchi-makikomi

e) Nomes de Técnicas usados incorrectamente, segundo o Kodokan:

<b>Nomes de Técnicas</b>	
<b>Incorrecto</b>	<b>Correcto</b>
Te-guruma	Sukui-nage
Te-uchi-mata	Sukui-nage
Ude-gaeshi	Yoko-wakare (Quando há projecção sem Kansetsu-waza)
Ude-gaeshi	Não é considerada nage-waza, quando a projecção se completa com Kansetsu-waza.
Obi-tori-gaeshi	Hikikomi-gaeshi

<b>Katame-waza:</b>		
29 Técnicas		
<b>Osaekomi-waza:</b> 7 Técnicas	<b>Shime-waza:</b> 12 Técnicas	<b>Kansetsu-waza:</b> 10 Técnicas
Kuzure-kesa-gatame	Nami-juji-jime	Ude-garami
Kata-gatame	Gyaku-juji-jime	Ude-hishigi-juji-gatame
Kami-shiho-gatame	Kata-juji-jime	Ude-hishigi-ude-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame	Hadaka-jime	Ude-hishigi-hiza-gatame
Yoko-shiho-gatame	Okuri-eri-jime	Ude-hishigi-waki-gatame
Tate-shiho-gatame	Kata-há-jime	Ude-hishigi-hara-gatame
Kesa-gatame	Do-jime	Ashi-garami
	Sode-guruma-jime	Ude-hishigi-ashi-gatame
	Kata-te-jime	Ude-hishigi-te-gatame
	Ryo-te-jime	Ude-hishigi-sankaku-gatame
	Tsukkomi-jime	
	Sankaku-jime	

**Notas:**

1. Makura-kesa-gatame e Ushiro-kesa-gatame estão incluídos no Kuzure-kesa-gatame.
2. Não há Kuzure no Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame nem no Kata-gatame.

<b>Kinshi-Waza:</b> 4 Técnicas (Técnicas proibidas em competição)
Ashi-garami
Do-jime
Kani-basami
Kawazu-gake

**KATA** - Série de técnicas especialmente seleccionadas tendo em vista o estudo aprofundado dos princípios do Judo:

<b>NOME</b>	<b>TEMA</b>
Nage-No-Kata	Formas de projecção
Katame-No-Kata	Formas de controlo
Kime-No-Kata	Formas de decisão
Ju-No-Kata	Formas de suavidade
Kodokan-Goshin-Jutsu	Formas de auto defesa
Itsutsu-No-Kata	Formas dos cinco princípios
Koshiki-No-Kata	Formas antigas
Seiryoku-Zenyo Kokumin-Taiiku	Formas educativas de máxima eficiência

#### 4. CARREIRA DO JUDOCA

Tal como está descrito no quadro referente à Síntese das Competências e Critérios, sugere-se o seguinte:

<b>PARA A GRADUAÇÃO</b>	<b>CINTO</b>	<b>IDADE MÍNIMA</b>	<b>TEMPO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR</b>
6º Kyu	Branco		
	Branco/Amarelo	6 anos	2 meses
5º Kyu	Amarelo	7 anos	2 meses
	Amarelo/Laranja	8 anos	2 meses
4º Kyu	Laranja	9 anos	2 meses
	Laranja/Verde	10 anos	2 meses
3º Kyu	Verde	11 anos	2 meses
	Verde/Azul	12 anos	2 meses
2º Kyu	Azul	13 anos	4 meses
1º Kyu	Castanho	14 anos	6 meses

- 4.1 As graduações até 1º Kyu (inclusive) são da responsabilidade do treinador, ao qual se aconselha no entanto a respeitar os tempos e as idades mínimas propostas no quadro apresentado.
- 4.2 Para efeitos da idade mínima, considera-se a idade efectiva do candidato, na data do exame.
- 4.3 Para além da idade mínima para aceder ao exame de 1º Dan é necessário que o judoca tenha 48 ou 36 meses de prática efectiva, consoante se trate respectivamente de exame pela via normal ou pela via rápida.
- 4.4 As graduações de 1º e 2º Dan são da responsabilidade das Associações Distritais, no que diz respeito à organização logística dos Exames Associativos.
- 4.5 A FPJ tem competência para graduar até 6º Dan, inclusive, a União Europeia de Judo tem a responsabilidade das Graduações de 7º Dan e a Federação Internacional de Judo tem a responsabilidade das graduações de 8º, 9º e 10º Dan.

<b>PARA A GRADUAÇÃO</b>	<b>CINTO</b>	<b>IDADE MÍNIMA</b>	<b>TEMPO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR</b>
1º Dan	Negro	16 anos	Variável
2º Dan	Negro	18 anos	2 anos
3º Dan	Negro	22 anos	4 anos
4º Dan	Negro	27 anos	5 anos
5º Dan	Negro	34 anos	7 anos

Id. Mín.		Diferente	Duração	Kata	Competência
6º Dan	A	30	8 anos		FPJ
	B C	35	8 anos	Sim	
		40	10 anos	Sim	
	D	50	25 anos 1º dan	12 anos	
7º Dan	A	38	8 anos		UEJ
	B C	45	10 anos 10 anos	Sim	
		50	25 anos 1º dan	Sim	
	D	62	30 anos 1º dan	12 anos	
8º Dan	A	50	12 anos		FIJ
	B	60	15 anos	Sim	
9º Dan	A	62	12 anos		
10º Dan	A	72	10 anos		

#### **CATEGORIAS**



	<b>Competidores</b>	<b>Árbitros</b>	<b>Oficiais</b>	<b>Treinadores</b>	<b>Professores</b>
A	Medalhados JO/WC ou CE	IJF	Internacional	Atl. Cat. A	
B	Seleção Nacional	Continental	Nacional	Atl. Cat. B	Internacional
C	Medalhados C. Nacional	Nacional		Atl. Cat. C	Nacional
D	Outros	Outros	Outros	Outros	Outros

## 5. GRADUAÇÕES PELA VIA RÁPIDA

- a) Todos os Judocas que optem pela **Via Rápida** terão de ter como quadro de referência o seguinte:

<b>PARA A GRADUAÇÃO</b>	<b>IDADE MÍNIMA</b>	<b>PONTOS</b>	<b>TEMPO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR</b>
1º Dan	15 anos	Ponto b)	Variável
2º Dan	17 anos	30 pontos	2 anos
3º Dan	20 anos	40 pontos	3 anos
4º Dan	24 anos	50 pontos	4 anos
5º Dan	29 anos	60 pontos	5 anos

- b) Os judocas com a graduação de 1º Kyu para poderem beneficiar da Via Rápida, têm que ter participado, no mínimo, em 6 competições, de âmbito Associativo ou superior, após integrarem o escalão correspondente aos 14 anos de idade.
- c) Em cada mudança de graduação a pontuação obtida retoma a zero;
- d) Só serão contabilizados os pontos aos atletas com a graduação igual ou superior a 1º Dan;
- e) Por cada vitória será contabilizado 1 (um) ponto, em caso de empate será contabilizado ½ (meio) ponto. Esta contabilização é independente da graduação do oponente;
- f) Só serão contabilizados os pontos obtidos em provas nacionais, abertas a nível nacional e internacionais abertas, realizadas pela FPJ.
- g) Para além da idade mínima para aceder ao exame de 1º Dan pela via rápida é necessário que o judoca tenha 36 meses de prática efectiva.
- h) Os medalhados em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa, poderão beneficiar sempre da Via Rápida, em relação aos tempos mínimos, desde que nunca haja interrupção da prática da modalidade, perdendo este direito logo que tal aconteça.
- i) Os candidatos pela Via Rápida beneficiam da isenção do ponto 6.3.2 do Exame Geral

NOTA: A Federação Portuguesa de Judo manterá actualizada a contabilização dos pontos obtidos pelos atletas.

## 6. CONTEÚDOS PARA EXAME DE GRADUAÇÃO

### 6.1. Exame Técnico

#### 6.1.1. Yaku-Soku-Geiko

Até 4º Dan (inclusive) os candidatos deverão fazer demonstração prática dos seus conhecimentos em Yaku-Soku-Geiko.

#### 6.1.2. Técnica Propriamente Dita

Todos os candidatos a uma nova graduação deverão dominar os conteúdos técnicos correspondentes à graduação para a qual se candidatam, assim como os conteúdos técnicos das graduações anteriores.

### 1º DAN

Nage-waza				
Gokyo				
	1º Kyo	2º Kyo	3º Kyo	4º Kyo
1	De Ashi Barai	Ko Soto Gari	Ko Soto Gake	Sumi Gaeshi
2	Hiza Guruma	Ko Uchi Gari	Tsuri Goshi	Tani Otoshi
3	Sasae Tsurikomi Ashi	Koshi Guruma	Yoko Otoshi	Hane Makikomi
4	Uki Goshi	Tsurikomi Goshi	Ashi Guruma	Sukui Nage
5	O Soto Gari	Okuri Ashi Barai	Hane Goshi	Utsuri Goshi
6	O Goshi	Tai Otoshi	Harai Tsurikomi Ashi	O Guruma
7	O Uchi Gari	Harai Goshi	Tomoe Nage	Soto Makikomi
8	Seoi Nage	Uchi Mata	Kata Guruma	Uki Otoshi

Katame-waza		
Osaekomi-waza: 7 Técnicas	Shime-waza: 6 Técnicas	Kansetsu-waza: 4 Técnicas
Kuzure-kesa-gatame	Nami-juji-jime	Ude-hishigi-juji-gatame
Kami-shiho-gatame	Gyaku-juji-jime	Ude-hishigi-ude-gatame
Yoko-shiho-gatame	Kata-juji-jime	Ude-hishigi-hiza-gatame
Kesa-gatame Tate-shiho-gatame Kata-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame	Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kata-ha-jime	Ude-garami

Diversos			
Etiqueta	Shizei	Yoko-ukemi	Tori
Za-rei	Shizei-hontai	Zenpo-kaiten-ukemi	Uke
Ritsu-rei	Jigo-hontai	Uchi-komi	Shiai
Rei-ho	Migi	Randori	Tsukinami-shiai
Chokuritsu	Hidari	Renraku-waza	Kohaku-shiai
Kumi-kata	Ayumi-ashi	Kakari-geiko	Mitori-geiko
Kuzushi	Tsugi-ashi	Tandoku-renshiu	Shintai
Tsukuri	Tai-sabaki	Kaeshi-waza	
Kake	Ushiro-ukemi	Sotai-renshiu	
Seiza	Mae-ukemi		

## 2º DAN

Nage-waza	
Gokyo	
5º Kyo	
1	O Soto Guruma
2	Uki Waza
3	Yoko Wakare
4	Yoko Guruma
5	Ushiro Goshi
6	Ura Nage
7	Sumi Otoshi
8	Yoko Gake

<b>Katame-waza</b>	
<b>Shime-waza:</b> 3 Técnicas	<b>Kansetsu-waza:</b> 4 Técnicas
Katate-jime	Ude-hishigi-waki-gatame
Ryo-te-jime	Ude-hishigi-hara-gatame
Sankaku-jime	Ude-hishigi-sankaku-gatame
	Ude-hishigi-ashi-gatame

## 3º DAN

<b>Nage-waza</b>				
<b>Te-Waza: 8</b>	<b>Koshi-Waza: 1</b>	<b>Ashi-Waza: 7</b>	<b>Masutemi-Waza: 2</b>	<b>Yokosutemi-Waza: 8</b>
Morote-gari	Sode-tsurikomi-goshi	O-soto-gaeshi	Tawara-gaeshi	Uchi-makikomi
Kouchi-gaeshi		Hane-goshi-gaeshi	Hiki-komi-gaeshi	Daki-wakare
Kuchiki-taoshi		Harai-goshi-gaeshi		Harai-makikomi
Seoi-otoshi		O-soto-otoshi		O-soto-maki-komi
Uchi-mata-sukashi		O-uchi-gaeshi		Uchi-mata-maki-komi
Kibisu-geshi		Uchi-mata-gaeshi		Kani-basami
Obi-otoshi		Tsubame-gaeshi		Kawazu-gake
Yama-arashi				Daki-wakare

<b>Katame-waza</b>	
<b>Shime-waza: 3</b>	<b>Kansetsu-waza: 2</b>
Sode-guruma-jime	Ashi-garami
Tsukomi-jime	Ude-hishigi-te-gatame
Do-jime	

## 4º DAN

O candidato deverá responder a questões levantadas pelo Júri de Exame, durante 10 minutos, sobre as técnicas reconhecidas pela FPJ.

O candidato deverá apresentar por escrito e oralmente, com demonstração, durante 10 minutos, aproximadamente, uma técnica à sua escolha.

## 5º DAN

O candidato deverá responder a questões levantadas pelo Júri de Exame, durante aproximadamente 10 minutos, sobre as técnicas reconhecidas pela FPJ. O candidato deverá apresentar por escrito e oralmente, com demonstração, durante 20 minutos, aproximadamente, um estudo sobre duas técnicas, à sua escolha, de grupos de técnicas diferentes, reconhecidas pela FPJ.

## 6º DAN

O candidato deverá responder a questões levantadas pelo Júri de Exame, durante 10 minutos, sobre as técnicas reconhecidas pela FPJ. O candidato deverá apresentar por escrito e oralmente, com demonstração, durante 30 minutos, um estudo sobre três técnicas, à sua escolha, de grupos de técnicas diferentes, reconhecidas pela FPJ.

### 6.2. Exame de Katas

O programa do Exame de Graduações referentes aos Katas é:

CONTEÚDOS		1º Dan	2º Dan	3º Dan	4º Dan	5º Dan	6º Dan
<b>KATAS</b>	Nage-No-Kata (3)	X					
	Nage-No-Kata (5)		X	X			
	Katame-No-Kata			X	X		
	Kime-No-Kata				X	X	
	Kodokan-Goshin-Jitsu-No-Kata					X	
	Ju-No-Kata					X	X
	Koshiki-No-Kata						X

### 6.3. Exame Geral

Todos os candidatos a uma nova graduação deverão ser examinados nas três áreas que se seguem: História, Arbitragem e Organização/Regulamentação. No entanto os candidatos Árbitros ou Dirigentes da modalidade serão dispensados das áreas respectivas, Arbitragem e Organização/Regulamentação. Os candidatos podem ainda ser dispensados da História desde que apresentem currículo dessa mesma área, dois meses antes da realização dos exames. A resposta a esta solicitação será dada pela CNG ou CAG um mês antes dos exames de graduação.

### **6.3.1. História**

Anexo a este Regulamento será também editado um documento de apoio a nível da História que tem de ser do conhecimento de qualquer candidato a Exame independentemente da Graduação (1º a 6º Dan).

#### **5º DAN**

Os candidatos a 5º Dan deverão entregar um documento escrito em suporte informático aproximadamente 1000 palavras, aproximadamente 3 páginas), formato A4, com a interpretação pessoal do processo de desenvolvimento do Judo em Portugal, sobre o qual será questionado aquando do exame. Este documento deverá ser entregue um mês antes da data prevista para os Exames de Graduação.

#### **6º DAN**

Os candidatos a 6º Dan deverão entregar um documento escrito em suporte informático (aproximadamente 1500 palavras, aproximadamente 5 páginas), formato A4, com a interpretação pessoal do processo de desenvolvimento do Judo a nível internacional, desde o seu aparecimento até à actualidade, sobre o qual será questionado aquando do exame. Este documento deverá ser entregue um mês antes da data prevista para os Exames de Graduação.

**Nota:** Os trabalhos entregues pelos candidatos poderão ser divulgados pela F.P.J.

### **6.3.2. Organização / Regulamentação**

A documentação de apoio a esta área é a que a seguir se discrimina:

- Estatutos da FPJ
- Regulamento de Provas
- Regulamento de Arbitragem
- Regulamento de Graduações de Judo
- Regulamento contra a Violência no Desporto
- Regulamento Antidopagem
- Regulamento da Carreira de Treinador
- Regulamento de Publicidade
- Regulamento Disciplinar
- Regulamento da Alta-Competição
- Regulamento das Selecções Nacionais
- Circular / Associações nº1 de cada ano
- Outra regulamentação entretanto editada

#### **1º DAN**

Os candidatos a 1º Dan deverão saber o que regulamenta cada uma das publicações acima mencionadas.

#### **2º DAN**

Os candidatos a 2º Dan deverão conhecer com alguma profundidade

o seguinte regulamento:

- Regulamento Antidopagem
- Regulamento contra a Violência no Desporto

### **3º DAN**

Os candidatos a 3º Dan deverão conhecer com alguma profundidade os seguintes regulamentos:

- Regulamento Disciplinar
- Regulamento de Alta-Competição.

### **4º DAN**

Os candidatos a 4º Dan deverão conhecer com alguma profundidade os seguintes regulamentos:

- Regulamento de Graduações de Judo
- Regulamento de Arbitragem

### **5º DAN**

Os candidatos a 5º Dan deverão conhecer com alguma profundidade os seguintes regulamentos:

- Estatutos da FPJ
- Regulamento da Carreira de Treinador

### **6º DAN**

Os candidatos a 6º Dan deverão apresentar propostas pertinentes de modelos de desenvolvimento da modalidade através de alterações regulamentares.

**Nota:** Será editado um documento de apoio sobre a incidência das questões a formular nos exames, relativamente aos regulamentos referidos.

#### **6.3.3. Arbitragem**

A documentação de apoio a esta área é a que se segue: Regras de Competição

#### **1º DAN**

Papel e função do árbitro e dos juízes.

Folha de poule, eliminatórias e quadro de repescagens.

Marcadores e cronometristas.

Gestos do árbitro e dos juízes.

#### **2º DAN**

Área de competição.

Equipamento dos combatentes

Aplicação do Matte.

Valores técnicos.

#### **3º DAN**

Faltas  
Assistência médica.

#### **4º DAN**

Aproveitamento na parte teórica no Curso de Árbitros Estagiários.

### **7. CANDIDATOS COM INCAPACIDADE FÍSICA**

Os candidatos a exame de graduação com incapacidade ou deficiência física, mas sem contra indicação médica para a prática do Judo, deverão apresentar a sua candidatura com 3 meses de antecedência, juntando exame médico explicitando a natureza da incapacidade ou deficiência, para que a CNG possa estudar um programa de exame alternativo. Um programa alternativo terá que ser em tudo igual ao programa normal, excepto na limitação e/ou adaptação dos kata e técnicas seleccionados para fins de avaliação.

Ao judoca que tenha feito exame de graduação ao abrigo deste ponto e pretenda candidatar-se a exame para a próxima graduação será acrescido, ao programa normal de exame para essa graduação, o conteúdo normal do programa do exame anterior de que foi dispensado, desde que a sua condição física o permita.

### **8. LIMITAÇÕES**

Para efeitos do ponto 1.1 deste Regulamento, nomeadamente por comportamentos impróprios da ética e código moral do judo, a CNG pode, fundamentadamente e com a concordância de, no mínimo, 2/3 dos seus membros, rejeitar candidaturas de quaisquer candidatos.

### **9. PROMOÇÕES POR MÉRITO**

Os judocas cujo palmarés ou serviços prestados à modalidade sejam de extraordinário relevo, poderão vir a ser graduados por mérito pela FPJ. Estas graduações têm que respeitar as idades e tempos mínimos estabelecidos nos pontos 4 e 5.

Parágrafo único. No âmbito das comemorações do 50º aniversário da Federação Portuguesa de Judo e atendendo que nos últimos 12 anos não foram atribuídas graduações por mérito a atletas, admite-se que aos atletas medalhados em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e Campeões da Europa possa ser atribuída mais do que uma graduação por mérito respeitando os pontos 4 e 5, conforme referido anteriormente.

### **10. EQUIVALÊNCIAS**

Nas equivalências das graduações obtidas no estrangeiro, é necessário que o requerente não tenha estado inscrito na FPJ nos dois anos anteriores à data da solicitação. Para o mesmo efeito é necessária a apresentação do documento autenticado e comprovativo, passado por qualquer Federação reconhecida pela Federação Internacional de Judo.

## **11. MEDIDAS ESPECIAIS**

Os judocas cuja graduação de 5º Dan tenha sido obtida ao abrigo da “Via Competitiva” do Regulamento de Graduações em vigor até 31.12.1999, terão de adicionalmente executar o Kodokan-Goshin-Jitsu-No-Kata, no exame para 6º Dan.

## **12. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos ou dúvidas serão regulados pela Direcção da FPJ, depois de ouvida a Comissão Nacional de Graduações, e tendo em consideração a letra e o espírito do que está regulamentado.

## **13. ENTRADA EM VIGOR**

O Regulamento de Graduações de Judo após aprovação pela Direcção da FPJ, entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação no site da FPJ, à excepção das normas constantes do respectivo capítulo VI (Conteúdos para Exame de Graduação) que entram em vigor no dia 1 de Janeiro de 2010.



## INDICE

- 1. PRINCÍPIOS**
- 1.1. GENERALIDADES**
- 1.2. ESPECIFICIDADES**
- 2. COMPETÊNCIAS E CRITÉRIOS**
- 3. TÉCNICAS RECONHECIDAS**
- 4. CARREIRA DO JUDOCA**
- 5. GRADUAÇÕES PELA VIA RÁPIDA 9**
- 6. CONTEÚDOS PARA EXAME DE GRADUAÇÃO 10**
  - 6.1. EXAME TÉCNICO 10**
    - 6.1.1. RANDORI 10**
    - 6.1.2. TÉCNICA PROPRIAMENTE DITA 10**
  - 6.2. EXAME DE KATAS 12**
  - 6.3. EXAME GERAL 12**
    - 6.3.1. HISTÓRIA 12**
    - 6.3.2. ORGANIZAÇÃO / REGULAMENTAÇÃO 13**
    - 6.3.3. ARBITRAGEM 14**
- 7. CANDIDATOS COM LIMITAÇÕES FÍSICAS**
  - 7.1. CANDIDATOS Com INCAPACIDADES FÍSICAS**
  - 7.2. CANDIDATOS INVISUAIS**
- 8. LIMITAÇÕES A CANDIDATURAS 15**
- 9. PROMOÇÕES POR MÉRITO 15**
- 10. EQUIVALÊNCIAS 15**
- 11. MEDIDA ESPECIAL 15**
- 12. CASOS OMISSOS**