



Federação Portuguesa
de Judo

REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES DE JUDO

Dezembro, 2018

1. PRINCÍPIOS

1.1. Generalidades

O SHIN-GHI-TAI. O ESPIRITUAL E O SOMÁTICO

- a) O sistema de progressão dos conhecimentos técnicos do Judo explicita-se, através das diferentes graduações por ele estabelecidas.
- b) A graduação simboliza o saber acrescentado adquirido e reflete a valoração da prática do Judo e o nível da respetiva evolução, expressa nos valores espirituais e materiais (Shin-Ghi-Tai) inerentes ao judoca, ao desportista, ao cidadão.
- c) O Judo é uma forma de intervenção social em que a sua prática assenta no conjunto de princípios que regem, com dignidade e elevado sentido ético, a Sociedade, em geral e o meio em que particularmente, intervém.
- d) Prática desportiva em que a colaboração e parceria são indispensáveis, o respeito e o grau de responsabilidade para com os demais, são referências imprescindíveis e indissociáveis.
- e) O Sistema de ensino-aprendizagem deve adequar-se, pedagogicamente, às diversas fases de aquisição e progressão de conhecimentos e aos diferentes escalões etários dos praticantes.
- f) As KATAS são, também, elementos de referência do Judo e da sua tradição, a considerar na evolução técnica e exigência de conhecimento do judoca.
- g) A vertente determinante do Judo, hoje, encontra-se no quadro da competição desportiva, com relevância crescente enquanto Desporto Olímpico.
- h) O treino é o caminho seguro para atingir os objetivos desportivos traçados pelo praticante, no caso, o Judoca.
- i) Sem abdicar das referências técnicas que integram os seus diversos movimentos, o sistema de graduações considera, também, na sua regulamentação, elementos de apreciação e avaliação adequados à realidade de uma prática direcionada para a competição desportiva.
- j) Os intervalos de tempo impostos para ascender à graduação seguinte, são considerados os tempos mínimos de maturação indispensável que devem ser efetivamente 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 atos.

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 (UEJ) e pela Federação Internacional de Judo (FIJ). 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 o percurso do judoca.

- b) A prática do Judo só é reconhecida pela Federação Portuguesa de Judo (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

2.1. Direção da Federação Portuguesa de Judo

A Direção da FPJ tem a competência da ratificação de todas as graduações, designadamente as de 1ºDan e superiores, após o parecer da Comissão Nacional de Graduações (CNG).

2.2. Comissão Nacional de Graduações

- a) A CNG é nomeada pela Direção da FPJ, de entre judocas com maior graduação, mínimo 5.ºDan, reconhecidos e revalidados pela e na FPJ.
- b) A Associação Nacional de Treinadores (ANTJ) e a Associação de Árbitros de Judo de Portugal (AAJP) poderão propor, de per si, um elemento à Direção da FPJ para integrar a CNG, desde que o proposto cumpra com os requisitos individuais necessários para o exercício do cargo e tenha a graduação mínima de 5º Dan.
A proposição apresentada deve ser fundamentada com o Curriculum pessoal do proposto.
- c) A CNG tem como competências:
 - 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 Direção 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.

2.3. Elementos de Apoio

Junto da CNG existirá um quadro de seis elementos, de reconhecida qualidade técnica, para apoio efetivo às Ações de Formação da sua área de intervenção, cujos elementos serão nomeados pela Direção da FPJ, sob proposta da CNG.

2.4. Comissão Associativa de Graduações

Os elementos para composição das Comissões Associativas de Graduações (CAG) serão propostos pela Direção da respetiva Associação Distrital à FPJ, de acordo com o ponto 2.8.- *Quadro Síntese das Competências e Critérios.*

2.5. Treinadores

São da responsabilidade dos Treinadores, reconhecidos e revalidados pela FPJ, todas as graduações da sua competência de acordo com o ponto 2.8. *Quadro Síntese das Competências e Critérios.*

2.6. Ponderações

Os exames de graduação subdividem-se em três grandes áreas de avaliação do conhecimento e desempenho dos atletas, pelo que as ponderações a ter em linha de conta serão as seguintes:

Katas (eliminatório)		45%
Técnica		35%
Exame Geral	Arbitragem	10%
	História	5%
	Organização	5%

2.7. Modelos de Exame

São admissíveis modelos de exame, apenas em ato único ou por módulos, no entanto as Associações Distritais, com o parecer das respetivas CAG, devem informar a FPJ, sobre o modelo a utilizar e respetiva calendarização.

2.8. Quadro Síntese das Competências e Critérios

	TREINADORES	•CAG	•CNG
COMPOSIÇÃO (Nº de elementos)		<ul style="list-style-type: none"> •3 a 5 elementos •Em 2019 é admissível a presença de um elemento fora da Associação •Em 2020, todos os elementos têm de pertencer à Associação •Cada elemento só pode fazer parte de uma CAG 	<ul style="list-style-type: none"> •Presidente Honorário •5 elementos indicados pela FPJ •1 pela ANTJ •1 pela AAJP
COMPOSIÇÃO PARA EXAME (Júri)		3 a 5 elementos	3 a 5 elementos
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	≥ 1º Dan	≥ 2º Dan	≥5º Dan
IDADE MÍNIMA	De acordo com o Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT)	25 anos	35 anos
COMPETÊNCIA	<ul style="list-style-type: none"> • ≤ 1º Kyu • 1º Dan -> <ul style="list-style-type: none"> - Treinador Grau II - 4ºdan - Atleta 3 anos no mesmo clube ou treinador • 2º Dan -> <ul style="list-style-type: none"> - Treinador Grau III - 5ºdan <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Treinador Grau II - 6º Dan - Atleta 4 anos no mesmo clube ou mesmo treinador 	1º a 3º Dan	4º a 6º Dan
Nº EXAMES/Ano		2/Ano	2/Ano
FORMAÇÃO CONTÍNUA dos Membros das Comissões	<ul style="list-style-type: none"> • Os elementos terão de frequentar 1 das ações de formação contínua de acordo com 2.11 	<ul style="list-style-type: none"> • Os elementos terão de frequentar 1 das ações de formação contínua de acordo com 2.11 	<ul style="list-style-type: none"> • A CNG deve procurar frequentar ações internacionais com vista à sua atualização e promover estágios para os restantes elementos
OBSERVAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> • A atribuição das graduações terá em atenção a proposta apresentada, no Quadro "Percurso do Judoca" 	<ul style="list-style-type: none"> • Se uma Associação não tiver elementos suficientes para a formação da CAG, os exames poderão ser efetuados por uma Associação limítrofe, nas datas e locais estipulados para os respetivos exames, ou pela CNG se assim for entendido pelo candidato. • Os elementos da CAG só poderão fazer parte do Júri de Exame, quando o examinando tiver uma graduação inferior à sua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Os elementos da CNG só poderão fazer parte do Júri de Exame, quando o examinando tiver uma graduação inferior à sua.

2.9. Composição do júri para os exames da CNG

- a) Na falta ou impedimento do Presidente da CNG, os elementos do júri elegerão o Presidente entre si.
- b) Em situações excepcionais e fundamentadas, admite-se o funcionamento do júri com 3 elementos, salvaguardados os restantes requisitos.
- c) A CNG poderá convidar os elementos necessários para constituir o Júri de Exame, quando, na CNG, não haja, acidentalmente, elementos em número suficiente.
- d) Quando, no decorrer dos Exames, ocorrerem situações imprevistas, os membros do júri analisarão e decidirão, ponderadamente, a solução a adotar.

2.10. Representação Nacional

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 do exame será a data inicial.

2.11. Formação Contínua

Para efeitos de Formação Contínua. A FPJ promoverá a realização das seguintes ações em cada ano:

- 2 Estágios Nacionais de Katas
- 2 Estágios de Graduações no Continente
- 2 Estágio na Regiões Autónomas (um em cada)

3. TÉCNICAS RECONHECIDAS

a) As técnicas apresentadas são as atuais técnicas reconhecidas pelo Kodokan desde a sua última revisão em 1997, podendo vir a ser automaticamente atualizadas de acordo com as atualizações impostas pelo Kodokan/FIJ.

b) As técnicas reconhecidas pelo Kodokan são:

b1) Nage-Waza

Nage-waza: 68 Técnicas				
Te-Waza: 16 Técnicas	Koshi-Waza: 10 Técnicas	Ashi-Waza: 21 Técnicas	Masutemi-Waza: 5 Técnicas	Yokosutemi-Waza: 16 Técnicas
Seoi-nage	Uki-goshi	De-ashi-harai	Tomoe-nage	Yoko-otoshi
Ippon-seoi-nage	O-goshi	Hiza-guruma	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Seoi-otoshi	Koshi-guruma	Sasae-tsurikomi-ashi	Hikikomi-gaeshi	Hane-makikomi
Tai-otoshi	Tsurikomi-goshi	O-soto-gari	Tawara-gaeshi	Soto-makikomi
Kata-guruma	Sode-tsurikomi-goshi	O-uchi-gari	Ura-nage	Uchi-makikomi
Sukui-nage	Harai-goshi	Ko-soto-gari		Uki-waza
Obi-otoshi	Tsuri-goshi	Ko-uchi-gari		Yoko-wakare
Uki-otoshi	Hane-goshi	Okuri-ashi-harai		Yoko-guruma
Sumi-otoshi	Utsuri-goshi	Uchi-mata		Yoko-gake
Yama-arashi	Ushiro-goshi	Ko-soto-gake		Daki-wakare
Obi-tori-gaeshi		Ashi-guruma		O-soto-makikomi
Morote-gari		Harai-tsurikomi-ashi		Uchi-mata-makikomi
Kuchiki-taoshi		O-guruma		Harai-makikomi
Kibisu-gaeshi		O-soto-guruma		Ko-uchi-makikomi
Uchi-mata-sukashi		O-soto-otoshi		Kani-basami
Ko-uchi-gaeshi		Tsubame-gaeshi		Kawazu-gake
		O-soto-gaeshi		
		O-uchi-gaeshi		
		Hane-goshi-gaeshi		
		Harai-goshi-gaeshi		
		Uchi-mata-gaeshi		

b2) As técnicas constantes do Gokyo são:

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

b3) Katame-Waza

Katame-waza: 32 Técnicas		
Osaekomi-waza: 10 Técnicas	Shime-waza: 12 Técnicas	Kansetsu-waza: 10 Técnicas
Kesa-gatame	Nami-juji-jime	Ude-garami
Kuzure-kesa-gatame	Gyaku-juji-jime	Ude-hishigi-juji-gatame
Ushiro-kesa-gatame	Kata-juji-jime	Ude-hishigi-ude-gatame
Kata-gatame	Hadaka-jime	Ude-hishigi-hiza-gatame
Kami-shiho-gatame	Okuri-eri-jime	Ude-hishigi-waki-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame	Kataha-jime	Ude-hishigi-hara-gatame
Yoko-shiho-gatame	Katate-jime	Ude-hishigi-ashi-gatame
Tate-shiho-gatame	Ryote-jime	Ude-hishigi-te-gatame
Uki-gatame	Sode-guruma-jime	Ude-hishigi-sankaku-gatame
Ura-gatame	Tsukkomi-jime	Ashi-garami
	Sankaku-jime	
	Do-jime	

b4) KATA - Série de técnicas especialmente selecionadas tendo em vista o estudo aprofundado dos princípios do Judo:

NOME	TEMA
Nage-No-Kata	Formas de projeção
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. PERCURSO DO JUDOCA

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

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

- 4.1** As graduações até 1º Kyu (inclusive) são da responsabilidade do treinador, ao qual se aconselha a respeitar os tempos e as idades mínimas propostas no quadro apresentado.
As graduações intermédias não são obrigatórias.
- 4.2** Para efeitos da idade mínima, considera-se a idade que perfaz o candidato, no ano da 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 efetiva, consoante se trate respetivamente 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, cabendo à União Europeia de Judo o reconhecimento das Graduações de 7º Dan e à Federação Internacional de Judo o das graduações de 8º, 9º e 10º Dan.

4.6. GRADUAÇÕES NACIONAIS – F.P.J.

PARA A GRADUAÇÃO	CINTO	IDADE MÍNIMA	TEMPO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR
1º Dan	Negro	15 anos	1 ano
2º Dan	Negro	17 anos	2 anos
3º Dan	Negro	21 anos	3 anos
4º Dan	Negro	25 anos	4 anos
5º Dan	Negro	30 anos	5 anos

5. GRADUAÇÕES PELA VIA RÁPIDA

- a) Esta Via é aplicável até à graduação de 5ºDan, de acordo com o quadro que segue:

PARA A GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	PONTOS	TEMPO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR
1º Dan	15 anos	Ponto b)	1 ano
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. 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) 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.

- h) Os participantes nas provas de Katas, contabilizam respetivamente, 3, 7 e 12 pontos para efeitos de graduação, caso se trate do Campeonato Nacional, do Campeonato Europa (C.E.K.) e Campeonato do Mundo. Contabiliza-se ainda o melhor resultado conseguido no Campeonato Nacional de Katas, com 3, 5 e 7 pontos respetivamente para o 3º, 2º e 1º lugares.
- i) Os candidatos até 2º Dan (inclusive) que se apresentem a exame pela Via Rápida, beneficiam da isenção do ponto 7.4.2 do Exame Geral (Organização /Regulamentação)
- j) A pontuação alcançada no SHIAI (Competição Desportiva) será sempre, no mínimo, de 50% do total da pontuação exigida.
- k) Os Treinadores de clube que apresentem e acompanhem, regularmente os seus alunos, nas competições oficiais e os árbitros Nacionais e superior beneficiam do regime de graduações, pela Via Rápida, desde que sejam cumpridos:
- A idade mínima e o tempo na graduação anterior, estabelecidos no ponto 5, alínea a);
 - A execução das Katas referenciadas no Quadro do ponto, 7.3.

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

6. ALTAS GRADUAÇÕES

6.1. Categorias

	Competidores	Árbitros	Oficiais	Treinadores Nac./clube	Professores (Clube)
A	Medalhados JO/CM ou CE	FIJ	FIJ/UEJ	Atl. Cat. A	Treinadores com atletas A
B	JO,CM,CE(Seleção Nacional Sénior)	Continental	Nacional	Atl. Cat. B	Competidor Internacional
C	Medalhados C. Nacional	Nacional	Regional/Zonal	Atl. Cat. C	Competidor Nacional
D	Outros	Outros	Outros	Outros	Outros

NOTA. Para as graduações de 7º, 8º, 9º e 10º Dan seguem-se, como orientação, os requisitos definidos pela FIJ.

6.2. Requisitos de Atribuição

Graduações	Categoria	Idade Mínima	Tempo em 1ºDAN	Tempo decorrido desde a última graduação	Kata	Competência
6º Dan	A	30		6 anos	Conhecimento do Koshiki-No-Kata	FPJ
	B	35		8 anos		
	C	40		10 anos		
	D	50	25 anos 1º dan	12 anos		
7º Dan	A	38		8 anos	Conhecimento de todos os Katas	UEJ
	B	45		10 anos		
	C	50	25 anos 1º dan			
	D	62	30 anos 1º dan	12 anos		
8º Dan	A	50		10 anos	Conhecimento prático e teórico de todos os Katas	FIJ
	B	60		15 anos		
9º Dan	A	60		10 anos		
10º Dan	A	70		10 anos		

7. CONTEÚDOS PARA EXAME DE GRADUAÇÃO

7.1. Exame Técnico

7.1.1. Yaku-Soku-Geiko

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

7.1.2. 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	Shime-waza	Kansetsu-waza
Kesa-gatame	Nami-juji-jime	Ude-garami
Kuzure-kesa-gatame	Gyaku-juji-jime	Ude-hishigi-juji-gatame
Ushiro-kesa-gatame	Kata-juji-jime	Ude-hishigi-ude-gatame
Kata-gatame	Hadaka-jime	Ude-hishigi-hiza-gatame
Kami-shiho-gatame	Okuri-eri-jime	
Kuzure-kami-shiho-gatame	Kataha-jime	
Yoko-shiho-gatame		
Tate-shiho-gatame		

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

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

Katame-waza		
Osaekomi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Uki-gatame	Katate-jime	Ude-hishigi-waki-gatame
Ura-gatame	Ryote-jime	Ude-hishigi-hara-gatame
	Sankaku-jime	Ude-hishigi-ashi-gatame
		Ude-hishigi-sankaku-gatame

3º DAN

Nage-waza				
Te-Waza	Koshi-Waza	Ashi-Waza	Masutemi-Waza	Yokosutemi-Waza
Morote-gari	Sode-tsurikomi-goshi	O-soto-gaeshi	Tawara-gaeshi	Uchi-makikomi
Kouchi-gaeshi	Daki-age	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				

Katame-waza	
Shime-waza	Kansetsu-waza
Sode-guruma-jime	Ashi-Garami
Tsukkomi-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 de Nage-Waza e uma técnica de Katame-Waza, à sua escolha, reconhecidas pela F.P.J.

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, uma de Nage-Waza e uma de Katame-Waza, 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.

7.1.3 - VIA RÁPIDA (COMPETIÇÃO)

1º DAN

Nage-waza		
Gokyo		
	1º Kyo	2º Kyo
1	De Ashi Barai	Ko Soto Gari
2	Hiza Guruma	Ko Uchi Gari
3	Sasae Tsurikomi Ashi	Koshi Guruma
4	Uki Goshi	Tsurikomi Goshi
5	O Soto Gari	Okuri Ashi Barai
6	O Goshi	Tai Otoshi
7	O Uchi Gari	Harai Goshi
8	Seoi Nage	Uchi Mata

Katame-waza		
Osaekomi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Kesa-gatame	Nami-juji-jime	Ude-hishigi-juji-gatame
Kami-shiho-gatame	Kataha-jime	
Yoko-shiho-gatame		
Tate-shiho-gatame		

Diversos		
Etiqueta		
Za-rei	Randori	Uke
Ritsu-rei	Renraku-waza	Shiai
Kumi-kata	Tsugi-ashi	Kakari-geiko
Jigo-hontai	Tai-sabaki	Tandoku-renshiu
Uchi-komi	Tori	Kaeshi-waza

2º DAN

Nage-waza	
Gokyo	
	3º Kyo
1	Ko Soto Gake
2	Tsuri Goshi
3	Yoko Otoshi
4	Ashi Guruma
5	Hane Goshi
6	Harai Tsurikomi Ashi
7	Tomoe Nage
8	Kata Guruma

Katame-waza		
Osaekomi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Kuzure-kesa-gatame	Gyaku-juji-jime	Ude-garami
Kuzure-kami-shiho-gatame	Kata-juji-jime	Ude-hishigi-ude-gatame
	Hadaka-jime	

Diversos			
Rei-ho	Seiza	Ayumi-ashi	Sotai-renshiu
Chokuritsu	Shizei	Ushiro-ukemi	Tsukinami-shiai
Kuzushi	Shizei-hontai	Mae-ukemi	Kohaku-shiai
Tsukuri	Migi	Yoko-ukemi	Mitori-geiko
Kake	Hidari	Zenpo-kaiten-ukemi	Shintai

3º DAN

Nage-waza		
Gokyo		
	4º KYO	5º KYO
1	Sumi-gaeshi	O-soto-guruma
2	Tani-otoshi	Uki-waza
3	Hane-makikomi	Yoko-wakare
4	Sukui-nage	Yoko-guruma
5	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
6	O-guruma	Ura-nage
7	Soto-makikomi	Sumi-otoshi
8	Uki-otoshi	Yoko-gake

Katame-waza		
Osaekomi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Ushiro-kesa-gatame	Okuri-eri-jime	Ude-hishigi-hiza-gatame
Kata-gatame	Katate-jime	Ude-hishigi-waki-gatame
Uki-gatame	Ryote-jime	Ude-hishigi-hara-gatame
Ura-gatame	Sode-guruma-jime	Ude-hishigi-ashi-gatame
	Tsukkomi-jime	Ude-hishigi-te-gatame
	Sankaku-jime	Ude-hishigi-sankaku-gatame

4º DAN

Os candidatos a esta graduação deverão ter conhecimento de todas as técnicas constante no Ponto 3 do presente regulamento.

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, uma de Nage-Waza e uma de Katame-Waza, 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.

7.2. Graduações Superiores a 6º Dan

As graduações superiores a 6º Dan são assumidas pela Direção da FPJ., ouvida a CNG e com a sua concordância, cumpridos que estejam os requisitos constantes do ponto, 4.6. e 9. a), deste Regulamento, que apresentará as propostas para o devido reconhecimento, à EJU e à IJF.

7.3. Exame de Katas

O programa do Exame de Graduações referentes aos Katas é:

Graduação	1º Dan		2º Dan		3º Dan		4º Dan		5º Dan		6º Dan
	Rápida	Normal	Rápida	Normal	Rápida	Normal	Rápida	Normal	Rápida	Normal	
Via											
Nage-No-Kata (3)	X										
Nage-No-Kata (5)		X	X	X							
Katame-No-Kata				X	X	X	X				
Kime-No-Kata						X	X	X	X		
Kodokan-Goshin-Jitsu								X	X	X	
Ju-No-Kata										X	X
Koshiki-No-Kata											X

7.3.1. Qualquer candidato a exame, que já tenha sido avaliado por duas vezes num Kata completo, em exames de graduação no qual tenha ficado APTO, pode solicitar à CNG a dispensa de nova avaliação nesse(s) Kata(s), no momento da apresentação da sua candidatura a exame.

7.3.2. O pedido de dispensa de avaliação no Kata referido no ponto anterior, pode ser indeferido pela CNG, no prazo de quinze dias após a receção do pedido, mediante despacho fundamentado, de acordo com os princípios do regulamento. Caso a CNG não se pronuncie no prazo referido no período anterior, o pedido considera-se tacitamente aceite.

7.4. Exame Geral

Todos os candidatos a uma nova graduação deverão ser avaliados 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, ou Organização /Regulamentação.

A avaliação nas áreas referenciadas, neste ponto, incidirá sobre um trabalho a apresentar, pelo candidato, para cada uma das áreas, em suporte informático (aproximadamente 350 palavras, uma página), que abordará os seguintes aspetos:

- 1- Definição do Objeto e Fins da área, em análise;
- 2- O interesse que tem para o Judo e seu desenvolvimento;
- 3- Curta explanação sobre um tema específico, na área.

7.4.1. História

Será editado um documento de apoio sobre a História do Judo.

7.4.2. 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 Seleções Nacionais
- Normativos técnicos - administrativos editados, em cada ano

7.4.3. Arbitragem

A documentação de apoio a esta área traduz-se no disposto nas Regras de Competição

8. CANDIDATOS COM LIMITAÇÕES FÍSICAS OU SENSORIAIS

Os portadores de limitações físicas que apresentem exame médico que não contra-indica a prática do judo e que sejam candidatos a exame graduação a 1ºDan ou superior, integrados ou não em organização própria para as suas incapacidades, serão submetidos a um programa de exame a estudar pela CNG.

Nos casos dos atletas cegos ou com baixa visão, o programa de exame poderá ser igual aos dos exames normais, desde que o Tori comece a técnica com o Kumi-Kata realizada.

No caso do Nage-no-Kata as técnicas à distância terão que ser adaptadas.

9. PROMOÇÕES POR MÉRITO

- a) Os judocas cujo palmarés ou serviços prestados à modalidade sejam de extraordinário relevo, expressos no respetivo currículo e previamente apreciados pela CNG, poderão, sob parecer da CNG, vir a ser graduados por mérito pela FPJ. Estas graduações têm que respeitar as idades e tempos mínimos estabelecidos nos pontos 4, 5 e 6 deste regulamento e, em cada momento, apenas será possível a atribuição de uma graduação.
- b) Os atletas medalhados no Campeonato da Europa e Campeonato do Mundo poderão ser graduados, de imediato, sem exame, até 4ºDan e até 5ºDan se medalhados nos Jogos Olímpicos, respeitando a idade e tempos mínimos correspondentes à VIA RÁPIDA.
- c) As Associações Distritais poderão atribuir graduações, por mérito, até 2º Dan, sob parecer da respetiva CAG e autorização da Direção da FPJ, salvaguardando as idades e os tempos mínimos estabelecidos nos pontos 4, 5 e 6 e os requisitos definidos em 9. a) e não poderão ser cumulativas, ou seja, mais do que uma graduação por ato.

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. CASOS OMISSOS

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

12. ENTRADA EM VIGOR

O Regulamento de Graduações de Judo, após aprovação pela Direção da FPJ, entra em vigor de acordo com os Estatutos da F.P.J.

INDICE

1.PRINCÍPIOS	2
1.1 Generalidades	2
1.2. Especificidades	2
2. COMPETÊNCIAS E CRITÉRIOS	3
2.1 Direção da Federação Portuguesa de Judo	3
2.2 Comissão Nacional de Graduações	3
2.3 Elementos de Apoio	4
2.4 Comissão associativa de Graduações	4
2.5 Treinadores	4
2.6. Ponderações	4
2.7. Modelos de Exame	4
2.8. Quadro Síntese das Competências e Critérios	5
2.9. Composição do júri para os exames da CNG	6
2.10. Representação Nacional	6
2.11. Formação Contínua	6
3. TÉCNICAS RECONHECIDAS	7
4. PERCURSO DO JUDOCA	9
5. GRADUAÇÕES PELA VIA RÁPIDA	10
6. ALTAS GRADUAÇÕES	12
6.1. Categorias	12
6.2. Requisitos de Atribuição	12
7. CONTEÚDOS PARA EXAME DE GRADUAÇÃO	13
7.1. Exame Técnico	13
7.2. Graduações Superiores a 6º Dan	18
7.3. Exame de Katas	18
7.4. Exame Geral	19
8. CANDIDATOS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA OU SENSORIAL	19
9. PROMOÇÕES POR MÉRITO	20
10. EQUIVALÊNCIAS	20
11. CASOS OMISSOS	20
12. ENTRADA EM VIGOR	20