CIRCULAR Nº 033/25

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 17 de março de 2025

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação dos Eventos abaixo indicados:

- Open e Estágio Cidade Património de Angra do Heroísmo - versão digital – Associação Açores
- Prog_PD Curso Formação Juizes Kata– Associação Santarém

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Joaquim Sérgio Pina



OPEN E ESTÁGIO

CIDADE PATRIMÓNIO ANGRA DO HEROÍSMO

o evento contará
com a presença de



Andreia Cavalleri
Preletora
(Prática Pedógica
e Técnica)



Filipa Cavalleri
Formadora
(Teórica)

5›8 julho 2025 @ ANGRA DO HEROÍSMO

Escola Básica e Secundária Tomás de Borba

Dia 5

OPEN› Juvenis + Cadetes + Juniores

Dias 6›7

Ação de Formação

Dias 6›8

Estágio Associativo + Curso de Graduações

GOVERNO DOS AÇORES · DRD · Angra do Heroísmo CÂMARA MUNICIPAL · Federação Portuguesa de Judo · Associação de Judo Arquipélago dos Açores · Projeto Centros de Treino · Azores Book Hotel · 40 anos terauto · ZeniTravel viagens e turismo



OPEN E ESTÁGIA

CIDADE PATRIMÓNIO ANGRA DO HEROÍSMO

o evento contará
com a presença de



Andreia Cavalleri
Preletora
(Prática Pedógica
e Técnica)



Filipa Cavalleri
Formadora
(Teórica)

5›8 julho 2025 @ ANGRA DO HEROÍSMO

Escola Básica e Secundária Tomás de Borba

Dia 5

OPEN› Juvenis + Cadetes + Juniores

Dias 6›7

Ação de Formação

Dias 6›8

Estágio Associativo + Curso de Graduações

GOVERNO DOS AÇORES · DRD · Angra do Heroísmo Câmara Municipal · Federação Portuguesa de Judo · Associação de Judo Arquipélago dos Açores · Projeto Centros de Treino · Azores Book Hotel · 40 anos terauto · ZeniTravel viagens e turismo

Datas

- Open Cidade Património Angra do Heroísmo - 5 de julho de 2025
- Estágio Associativo de Competição - 6, 7 e 8 de julho de 2025
- Curso de Graduações - 6 e 7 de julho de 2025
- Ação de Formação - 6 e 7 de julho de 2025

Organização - Clube de Judo de Angra do Heroísmo

Contatos da Organização

- Luís Rendeiro 962 813 187
- Vítor Machado 963 394 569
- Valter Braga 926 112 975
- Diogo Araújo 915 841 238

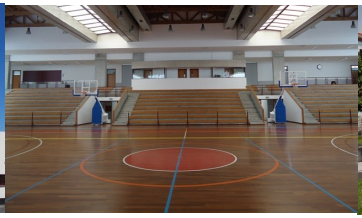
Email: cjah@sapo.pt / secretaria.cjah@gmail.com

Idades

- Juvenis (2011 e 2012)
- Cadetes (2010, 2009 e 2008)
- Juniores (2005, 2006 e 2007)

Local de Realização do Evento

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA
TOMÁS DE BORBA
Avenida António Dacosta, 9700-222, São Carlos - Angra do Heroísmo


Competição e Estágios: Pavilhão do Complexo Desportivo da EBS Tomás de Borba
Alojamento e Alimentação: Salas de Aula e Refeitório da EBS Tomás de Borba

Agendamento de Passagens e Alojamento (Recomendação)

ZeniTravel - reservas de Voos com Marta Silva (incoming@zenitravel.com; 295 249 278)
Bookhotel - Alojamento com 20% de desconto (código ''judo2025'')

Comodidades

Localização privilegiada na Cidade de Angra do Heroísmo
- restaurante QB (2 min a pé)
- Hipermercado Continente (3 min a pé)
- Burguer King e Bomba de Gasolina 24h (5 min a pé)
- zona balnear da Silveira (10 min a pé)
- Centro histórico, Património mundial classificado pela UNESCO (20 min a pé)
- Hospital (3 min de carro)

Inscrições

- 80€* por atleta

- 80€* por treinador

* Valor Inclui: Estadia, alimentação (pequeno-almoço, almoço e jantar, do dia 5 ao dia 8 de julho), estágio e transferes para atletas deslocados. Será providenciado jantar às comitivas com entrada no evento a 4 de julho.

- 40€** por atleta

- 40€**por treinador

** Valor Inclui: estágio e transferes para atletas deslocados.

- As inscrições decorrem de 15 de abril a 15 de junho de 2025. As inscrições submetidas posteriormente terão um agravamento de 30€ na taxa de inscrição

Procedimento de inscrição

- Preencher documento em formato Excel - "Ficha de Inscrição em Prova AJAA"
- Efetuar o Pagamento do Estágio para o IBAN: PT50 0059 0001 2138 4100 0816 9
- Enviar o comprovativo de pagamento e o documento "Ficha de Inscrição em Prova AJAA" preenchida para o cjah@sapo.pt
- Atenção! Inscrições limitadas a 150 participantes

Equipamento Necessário

- Judogui
- Saco de Cama
- Toalha e Produtos de Higiene Pessoal
- Ténis e Chinelos
- Roupa desportiva
- Agasalho
- Fato de Banho

Outras Informações

atos de vandalismo nas instalações da EBSTB levarão à expulsão dos envolvidos do evento. Os danos causados serão imputados aos clubes dos atletas envolvidos.

PROGRAMA

4 DE JULHO	5 DE JULHO	6 DE JULHO	7 DE JULHO	8 DE JULHO
CHEGADAS	8H00 - 8H30 PEQUENO-ALMOÇO	8H00 - 8H30 PEQUENO-ALMOÇO	8H00 - 8H30 PEQUENO-ALMOÇO	8H00 - 8H30 PEQUENO-ALMOÇO
	CHEGADAS	8H30 - 10H00 CURSO DE GRADUAÇÕES	8H30 - 10H00 CURSO DE GRADUAÇÕES	8H30 - 10H00 EXAMES DE GRADUAÇÃO
	11H00 - 11H30 PESAGENS OFICIOSAS 11H30 - 12H00 PESAGENS OFICIAIS	10H00 - 12H00 TREINO 1	10H00 - 12H00 TREINO 3	10H00 - 12H00 TREINO 5
	11H30 - 13H30 ALMOÇO	12H00 - 13H30 ALMOÇO	12H00 - 13H30 ALMOÇO	12H00 - 13H30 ALMOÇO
	13H30 - 14H00 SORTEIO E AQUECIMENTO	13H30 - 15H30 CURSO DE GRADUAÇÕES	13H30 - 15H30 CURSO DE GRADUAÇÕES	PARTIDAS
	14H00 - 18H30* OPEN CIDADE PATRIMÓNIO ANGRA DO HEROÍSMO (JUV., CAD. E JUN.)	15H30 - 17H30 TREINO 2	15H30 - 17H30 TREINO 4	
		18H00 - 20H00 AÇÃO DE FORMAÇÃO	18H00 - 20H00 AÇÃO DE FORMAÇÃO	
19H30 - 21H00 JANTAR	19H30 - 21H00 JANTAR	19H30 - 21H00 JANTAR	19H30 - 21H00 JANTAR	

* INCLUI PARAGENS PARA ENTREGA DE PRÉMIOS E DESCANSO PARA OS CADETES A COMPETIR NOS JUNIORES.

Formação
Juízes de kata

Nage no kata
Katame no kata



Carlos Sanz Galan 7º Dan

Federación Madrileña y Española de Judo y D.A.

- Juiz Nacional de España (5 katas)

- Juiz Continental EJU (5 katas)

- Juiz Mundial IJF (Nage y Katame No Kata)

30 de Março 25 - 09h-13h/15h-18h

Centro Formação Técnico Competição

Mestre Kiyoshi Kobayashi

Torres Novas

https://judoajdsantarem.com/formacao/

Organização

Apoio

Padrinhos do Judo

ASSOCIAÇÃO DE JUDO DO DISTRITO DE SANTARÉM

PROGRAMA

CURSO/FORMAÇÃO JUIZES KATA

30MAR25

FORMADOR

7º Dan Carlos Sanz Galan

Federación Madrileña y Española de Judo y D.A.

- Juiz Nacional de España (5 katas)
- Juiz Continental EJU (5 katas)
- Juiz Mundial IJF (Nage y Katame No Kata)

INFO

INFORMAÇÃO DIVERSA

- A ação será dividida e terá em conta o conhecimento e valorização adquirida de juízes já certificados UEJ/FIJ/FPJ, sendo que para estes se procederá a uma atualização de novas regras e procedimentos a ter em conta em 2025 no que concerne a avaliação de kata competição.
- Em simultâneo decorre um Curso de Novos Juízes de Kata, onde os candidatos serão esclarecidos em como avaliar e usar as regras, tendo em conta os tipos de erros, sua análise e classificação.
- Do programa consta NAGE NO KATA E KATAME NO KATA, uma abordagem das regras para os kata em questão, um espaço de prática onde será feita a intervenção e abordagem de regras elementares de conduta de uma competição de kata, procedimentos a ter em conta numa organização de kata.
- A certificação de novo juiz de kata está sujeita a uma prova prática para referenciar os tipos de erros e escrita onde se colocam algumas questões para avaliação e certificação final.

LOCAL

CFTCMKK – Centro de Formação Competitiva Mestre Kiyoshi Kobayashi - Torres Novas
Av. Andrade Corvo – Quinta de S. Sebastião 2350-463 Torres Novas

EQUIPAMENTO

Judogi Branco **(obrigatório)**

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Curso de Juiz kata - Graduação Mínima (**3º Dan**)

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA

Data limite 27MAR25 - https://judoajdsantarem.com/formacao/

CUSTOS

40€ (Com envio de comprovativo de pagamento até 27MAR25)

CERTIFICAÇÃO

Ação certificada pelo IPDJ

PROGRAMA

08H30	- RECEÇÃO DE FORMANDOS
09H00 – 11H00	- APRESENTAÇÃO FORMADOR - NAGE NO KATA – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - APRESENTAÇÃO PRÁTICA DA KATA, ANÁLISE E TIPOS DE ERROS
11H00 – 11H15	- PAUSA CAFÉ
11H15 – 13H00	- APRESENTAÇÃO PRÁTICA DA KATA, ANÁLISE E TIPOS DE ERROS
13H00 – 15H00	- ALMOÇO
15H00 – 16H30	- KATAME NO KATA – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - APRESENTAÇÃO PRÁTICA DA KATA, ANÁLISE E TIPOS DE ERROS
16H30 – 16H45	- PAUSA CAFÉ
16H45 – 18H00	- APRESENTAÇÃO PRÁTICA DA KATA, ANÁLISE E TIPOS DE ERROS - AVALIAÇÃO
18H30	- ENCERRAMENTO/ENTREGA DIPLOMAS

COMPETIÇÃO DE KATA
Critérios de avaliação

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDÔ
COMISSÃO DE KATA
JANEIRO DE 2024

Em vermelho – alterações em relação à versão anterior.

Kata Competition Criteria for the evaluation Jan 2024-POR Rev 0_BR2 © IJF Kata Commission

ELEMENTOS GERAIS

A avaliação de cada técnica de Kata deve considerar o princípio e a oportunidade de execução: a avaliação (incluindo a cerimônia de abertura e encerramento) deve ser abrangente.

A convite do juiz central, Tori e Uke avançam pela zona de segurança ao longo da área de competição, deslocam-se em direção ao centro do Shiai-jo (não avaliado).

No final do Kata, depois de se cumprimentarem em frente à área de competição, Tori e Uke viram de costas para o juiz para saírem do tatame por onde entraram (não avaliado).

A cerimônia de abertura inicia na linha dos 8m ou 10m. Os seguintes itens fazem parte da cerimônia de abertura: saudação ao tatame da competição; entrar/avançar com o pé esquerdo/direito; saudação aos juízes e saudação ao parceiro; entrar/avançar com o pé esquerdo/direito para a primeira técnica.

A cerimônia de encerramento começa quando o Tori e o Uke terminam a última técnica e inclui parar atrás da linha de 6m; saudação ao parceiro; saudação aos juízes e saindo (começando com o pé direito depois esquerdo) para a zona de segurança a 8 m ou 10 m, realizando a saudação para a área de competição.

Cada técnica termina quando o Tori executa a técnica; erros que ocorrem posteriormente são incluídos na próxima técnica.

Para Katame-no-Kata, a técnica termina quando Tori assume a postura de kyoshi.

Cada técnica deve ser executada corretamente e avaliada globalmente nos seguintes critérios:

- Preparação;
- Quebra de equilíbrio/controle;
- Projeção/conclusão;
- Eficiência;
- Realismo;
- Fluidez.

No Nage-no-Kata, as técnicas direita e esquerda serão avaliadas de forma abrangente (apenas uma pontuação).

Para Kime-no-Kata e Kodokan-Goshin-jutsu todas as armas (espada, adaga, bastão e pistola) são feitas de madeira. Nenhuma parte metálica é permitida. Para Kime-no-Kata, a espada precisa de um “Tsuba” de material plástico.

O comprimento do bastão para Kodokan-Goshin-justu é de cerca de 3 pés ou 92 cm, mas se o comprimento padrão comercial for 100 cm também é permitido. O diâmetro é de cerca de 20 a 25 mm.

Qualquer comportamento contrário ao espírito do judô resultará em desqualificação.

Se algum item estiver incorreto ou faltando, penalize de acordo com os tipos de erros listados abaixo.

Definição de erros:

• Técnica esquecida / Erro grave

Neste tipo de erro a pontuação será zero e, além disso, a pontuação final total da dupla será dividida pela metade. Se mais de uma técnica for esquecida ou tiver um erro grave, a pontuação para aquela técnica também será zero, mas a pontuação final total para a dupla não será dividida pela metade novamente.

Situações

- Tori não faz a técnica apropriada após o ataque do Uke.
- Tori e Uke iniciam o Kata no lado errado (na abertura).
- Perder algo que não faz parte do equipamento (todos os objetos).
- Mudar a ordem das técnicas: cada técnica cuja sequência é modificada é considerada esquecida.
- Uke comete um erro na ação e o Tori não se move, Uke recomeça.
- Uke faz o ataque apropriado, o Tori não se move e o Uke começa novamente.
- Tori ou Uke está claramente perdido, por exemplo, mais de 5 segundos sem ação.
- Uke ou Tori avança um passo à frente, volta, hesita e começa de novo.
- Tori e/ou Uke estão conversando entre si ou dando instruções ao parceiro.
- Uke não se move, Tori agarra o Uke e faz a ação.
- A técnica é realizada apenas de um dos lados (Nage-no-Kata).

• Erro grande

Quando a execução do princípio é incorreta (são deduzidos 5 pontos e o número máximo de cruzes é 1).

Situações

- Tori ou Uke inicia a ação e a modifica antes de finalizar a sua ação por completo (hesitação).
- Se Tori ou Uke faz a ação completa corretamente, mas o outro não aplica o princípio correto de ação, ataque ou técnica.
- Uma má execução de uma técnica que se torna uma técnica diferente (Seoi-nage: Seoi-otoshi/Ippon-seoi-nage; Okuri-ashi-harai: De-ashi-harai; Uki-goshi: O-goshi; Harai-goshi: Ashi-guruma; Uchi-mata: Hane-goshi; Sasae-tsuri-komi-ashi: Hiza-guruma; O-soto-gari: O-soto-guruma.
- Contato com o parceiro durante o ataque causando uma lesão.
- A execução do princípio é incorreta ou errônea.
- Realiza a técnica duas vezes do mesmo lado ou inverte um dos lados (Nage-no-Kata).
- Inverter a posição inicial Tori/Uke, para cada técnica.
- Perder o controle, faixa ou arma (Kime-no-Kata e Kodokan-Goshin-jutsu) para cada técnica.

• Erro médio

Quando um ou mais elementos do princípio não são aplicados da maneira correta (3 pontos são deduzidos e o número máximo de cruzes é 1).

Situações

- Dar o passo para frente ou para trás com o pé errado.
- Contato com o parceiro durante o ataque sem causar lesões.
- Posição inicial (série ou técnica).
- Distância entre Tori e Uke (outro que devido à morfologia).
- Elemento incorreto na saudação.
- Falta de eficiência, realismo ou fluidez.
- Perda de proteção ou bandagem.
- Judogi, faixa, número das costas (*back number*) ou camiseta (mulheres): durante as cerimônias de abertura e encerramento.
- Se o cabelo do Tori ou Uke cobrir a gola: durante as cerimônias de abertura e encerramento. Durante o Kata: para cada técnica.
- Tori ou Uke durante a sua apresentação caem ou saem da área de combate.

• Erro pequeno

Imperfeição na aplicação da técnica (deduz-se 1 ponto e o número máximo de cruzes é 2).

• Valor de correção

Para cada técnica uma avaliação de 0,5 pode ser somada (+) ou subtraída (-).

NAGE-NO-KATA

Elementos gerais a serem observados	Tipo de erro
Tori decide a posição inicial	Médio
Distância de engajamento. Uke começa a segurar Tori com a pegada fundamental direita/esquerda, dando um passo à frente com o pé direito/esquerdo, Tori reage à pegada e puxa Uke para frente para desequilibrar Uke dando um passo para trás (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae tsurikomi-ashi, Yoko-gake). Distância de engajamento: Uke começa a segurar Tori com a pegada fundamental direita/esquerda, dando um passo à frente com o pé direito/esquerdo, Tori reage à pegada, Tori e Uke em migi/hidari shizen-tai, e Tori empurra Uke para trás para desequilibrar Uke avançando com Ayumi-ashi (Tomoe-nage).	Médio
Passos Tsugi-ashi (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi, Yoko-gake).	Pequeno/Médio
Tori e Uke no meio da área, três passos de distância (cerca de 1,8 m), ataque no topo da cabeça do Tori por Uke (Seoi-nage, Uki-goshi, Ura-nage, Yoko-guruma).	Pequeno/Médio (Médio se o ataque do Uke na cabeça é lateral).
Tori e Uke no meio da área, distância de engajamento. Uke começa a segurar Tori com a pegada fundamental direita/esquerda, Tori reage à pegada e empurra o Uke para o lado para desequilibrar o Uke. Tori e Uke dão um passo lateral (Okuri-ashi-harai).	Pequeno/Médio
Tori e Uke no meio da área, distância de engajamento, um passo à frente para ficar de pé e Uke começa a segurar o Tori em migi/hidari shizentai; Uke e Tori com pegada fundamental (Uchi-mata)	Pequeno/Médio (passo para trás erro médio).
Tori e Uke no lado do Uke a aproximadamente 1 m do centro, distância de engajamento, passo para frente para preparo e Uke inicia a pegada em Tori em migi/hidari shizentai; Uke e Tori em pegada fundamental (Tomoe-nage).	Pequeno/Médio (passo para trás erro médio)
Tori e Uke a um passo de distância, migi/hidari jigotai; pegada (Sumi-gaeshi, Uki-waza)	Pequeno/Médio
Direção de execução da técnica e queda (no Tomoe-nage e Sumi-gaeshi, Uke move-se para frente com o seu pé direito/esquerdo para a queda e permanece em pé em shizen-hon-tai após a queda; no Yoko-guruma e Uki-waza, Uke permanece em pé em shizen-hon-tai após a queda; no Ura-nage, Uke não se levanta; no Yoko-gake, Uke cai com corpo e pernas estendidos).	Pequeno/Médio

Técnica	
Elementos a observar	Tipo de erro

Uki-otoshi	
Uke faz pegada, Tori não levanta os braços enquanto anda para trás em tsugi-ashi; durante o terceiro passo, em um passo largo, Tori puxa para baixo para derrubar Uke.	Pequeno
Quando o Uke é arremessado, ele não pula	Médio
Tori finaliza a técnica olhando para frente	Médio
Posição do calcanhar do Tori (ligeiramente para dentro)	Pequeno
Seoi-nage	
Uke ataca com dois passos à frente (pé esquerdo-direito / direito-esquerdo)	Médio
Tori desequilibra Uke para frente e o carrega sobre o seu ombro direito/esquerdo para executar a queda.	Médio
Defesa do Uke: ambos os pés alinhados, calcanhares levantados em decorrência do Kuzushi (palma esquerda/direita sobre quadril esquerdo/direito de Tori).	Médio.
Kata-guruma	
Tori muda sua pegada da manga durante o segundo passo. Terceiro passo do Tori é maior.	Pequeno/Médio
Uke defende enrijecendo a parte superior do corpo.	Médio
Tori se move para a posição de levantamento (deslocando a perna externa) sem agarrar a calça do Uke.	Pequeno
Uki-goshi	
Uke ataca com dois passos para frente (pé esquerdo-direito/direito-esquerdo).	Médio
Tori avança de encontro ao ataque e derruba o Uke diagonalmente (Uke não defende).	Pequeno/Médio
Harai-goshi	
Tori muda a pegada da lapela para a escápula/omoplata esquerda/direita do Uke através da axila esquerda/direita durante o segundo passo.	Médio
Tori se posiciona para tsukuri/kuzushi no terceiro passo.	Médio
Defesa do Uke: ambos os pés quase alinhados, calcanhares levantados em decorrência do Kuzushi.	Médio
Tori varre com a perna estendida.	Pequeno/Médio
Tsurikomi-goshi	
No terceiro passo o Tori move seu pé direito/esquerdo para frente do pé direito/esquerdo do Uke pé e puxa o Uke para a frente.	Pequeno
Defesa do Uke: ambos os pés alinhados inclinando a parte superior do corpo (tronco) para trás sem levantar os calcanhares.	Médio.
Tori desequilibra o Uke para frente, imediatamente recua com o pé esquerdo/direito, gira e desliza bem baixo com os quadris pressionados contra as coxas do Uke, os calcanhares para cima apenas quando ele é desequilibrado pelo Tori.	Pequeno/Médio
Okuri-ashi-harai	
Tori deve mudar o ritmo no segundo e terceiro passo e aplicar o kuzushi	Pequeno/Médio
Tori varre horizontalmente e derruba o Uke na direção em que está se movimentando sem levantar o corpo do Uke.	Pequeno/Médio

Sasae-tsurikomi-ashi	
Após o segundo passo, Tori tem que se mover diagonalmente para trás.	Médio
Tori derruba o Uke no seu terceiro passo girando sobre o pé direito/esquerdo (ele não deve dar um passo à frente).	Médio
Uchi-mata	
Tori gira o Uke em amplo movimento circular (seus braços puxam horizontalmente)	Médio
Durante a terceira rotação, Tori varre a perna de avanço de Uke para cima e para fora.	Médio.
Tomoe-nage	
Tori avança em Ayumi-ashi quebrando o equilíbrio do Uke para trás.	Pequeno
Uke resiste no terceiro passo empurrando o Tori para trás e avançando (ambos os pés alinhados).	Pequeno
Quando o Uke começa a empurrar para trás, Tori muda sua pegada, dá um passo à frente com o seu pé esquerdo/direito entre os pés do Uke, abaixa o corpo e levanta o Uke para a frente e para cima para quebrar o equilíbrio do Uke.	Médio.
Tori coloca o pé direito/esquerdo sobre o estômago do Uke ao mesmo tempo Uke alinha os pés (os calcanhares do Uke estão levantados). Tori derruba o Uke sobre sua cabeça.	Pequeno
Ura-nage	
Uke ataca com dois passos para frente (pé esquerdo-direito / direito-esquerdo).	Médio
Tori evita o golpe do Uke durante o segundo passo, dando passos para frente com o corpo baixo, pé esquerdo-direito / direito-esquerdo (não deve pular com ambos os pés ao mesmo tempo), seu braço esquerdo/direito ao redor da cintura do Uke para trazer Uke e a palma da mão direita/esquerda na parte inferior do seu abdômen.	Médio
Tori derruba o Uke sobre o seu ombro esquerdo/direito e finaliza com ambos os ombros no tatame.	Médio
Sumi-gaeshi	
Tori desequilibra o Uke levantando seu braço direito/esquerdo enquanto dá um passo para trás na posição de jigo tai.	Pequeno/Médio
Uke: para manter o equilíbrio, ele avança o pé direito/esquerdo paralelo em uma posição defensiva (jigo tai)	Pequeno/Médio
Tori, (pé direito/esquerdo entre os pés do Uke) quebra o equilíbrio do Uke para frente antes de derrubá-lo sobre a cabeça.	Médio
Yoko-gake	
Tori desequilibra o Uke inclinando-o para a sua diagonal frontal direita/esquerda durante o terceiro passo (meio passo) para derrubá-lo lateralmente.	Médio
Tori dá um passo para trás lentamente com o pé direito/esquerdo; assim que estiver próximo do outro pé, ele imediatamente empurra o tornozelo do Uke com o pé esquerdo/direito, levantando em um movimento rápido a manga direta/esquerda de Uke com sua mão esquerda/direita enquanto derruba o Uke ao seu lado.	Médio
Yoko-guruma	
Uke ataca com dois passos à frente (pé esquerdo-direito / direito-esquerdo).	Médio
Tori tenta realizar Ura-nage.	Médio
Uke defende curvando-se para frente.	Médio
Tori quebra o equilíbrio do Uke para frente e desliza sua perna direita/esquerda profundamente entre as pernas do Uke.	Médio.

O Tori deita-se do seu lado esquerdo/direito para derrubar o Uke na diagonal.	Médio
Uki-waza	
Tori desequilibra Uke levantando o seu braço direito/esquerdo enquanto dá um passo para trás na posição jigo tai	Pequeno/Médio
Uke, para manter seu equilíbrio, traz seu pé direito/esquerdo para frente (jigo tai)	Pequeno/Médio
Tori quebra o equilíbrio do Uke diagonalmente para frente e se deita de lado para derrubar o Uke na diagonal.	Médio.

KATAME-NO-KATA

Elementos gerais a serem observados	Tipo de erro
Uke decide a posição inicial.	Médio
Movimento: no início o Uke dá um passo à frente; no final o Tori dá dois passos para trás e então Uke dá um passo para trás. Saudação.	Médio
Distância e posição: **Osae-komi-waza** De kyoshi, antes de realizar o Kesa-gatame, o Uke deita-se de costas no tatame. Tori se levanta e muda de posição para o lado do Uke, toma (dois passos e meio de distância, cerca de 1,2 m) e se coloca em kyoshi, chikama (meio passo, cerca de 30 cm); após a técnica Tori se move para chikama, kyoshi então Tori se move novamente para Kata-gatame; após esta técnica ele se move para chikama, kyoshi depois para toma e se ajoelha em kyoshi. Antes de executar Kami-shiho-gatame Tori se levanta e muda de posição para o entorno da cabeça do Uke, se coloca em kyoshi, toma (dois passos e meio de distância), chikama em kyoshi; depois da técnica, chikama, kyoshi e depois ele se move novamente para toma em kyoshi. Antes de Yoko-shiho-gatame Tori fica de pé e muda de posição para o lado do Uke novamente, toma, kyoshi, chikama; após a técnica, kyoshi e sai novamente para toma em kyoshi. Antes de executar Kuzure-kami-shiho-gatame, Tori se levanta e muda sua posição novamente para a cabeça do Uke, Tori se aproxima a partir da posição de toma, kyoshi, chikama, kyoshi então dá um passo um pouco para frente e então em direção ao ombro do Uke para a posição; após a técnica ele se move um pequeno passo para a cabeça do Uke e outro pequeno passo para chikama; kyoshi e sai novamente para toma e se coloca em kyoshi para o final da primeira série. Tori e Uke em kyoshi e arrumam o Judogui. **Shime-waza** Antes de executar o Kata-juji-jime, Uke deita e Tori se levanta e muda a sua posição para a lateral do Uke, kyoshi, Tori se move de toma para chikama em kyoshi. Tori se move para uma posição montada sobre Uke e executa o estrangulamento, então Tori sai da posição montada para chikama, kyoshi, afasta-se para toma e coloca-se em kyoshi. Uke senta-se e Tori caminha para trás de Uke, toma, kyoshi. Antes de executar Hadaka-jime, Tori em kyoshi se move de toma para chikama, kyoshi; após executar a técnica, ele se move novamente para chikama, kyoshi, se aproxima e executa o estrangulamento Okuri-eri-jime. Afasta-se novamente para chikama, kyoshi, antes de se mover para o último estrangulamento por trás, Kataha-jime. Tori	Pequeno médio Tori ou Uke levantam seu joelho enquanto se movem (Shikko). (É avaliado como Médio se o número de passos estão corretos e a distância não, ou se Tori não volta para chikama no final de cada técnica).

então se afasta para chikama, kyoshi e então para toma ajoelhando em kyoshi. Antes de executar Gyaku-juji-jime, Uke se deita e Tori se levanta e muda a sua posição para a lateral do Uke, toma, kyoshi, chikama, kyoshi. Tori se aproxima, se monta sobre Uke e executa o estrangulamento; posteriormente, Tori sai da posição montada para chikama, kyoshi e retorna para toma, kyoshi para finalizar o segundo grupo. Ele se levanta, anda até a posição original e coloca-se em kyoshi. Ambos arrumam os judogis. **Kansetsu-waza** Antes de executar Ude-garami, Uke se deita e Tori se levanta e muda para a lateral do Uke. Tori se move de toma, kyoshi para chikama, kyoshi e executa a técnica; posteriormente, retorna para chikama, kyoshi antes de se aproximar novamente para executar Ude-hishigi-juji-gatame, então chikama, kyoshi e se aproxima novamente para executar Ude-hishigi-ude-gatame. Retorna para chikama, kyoshi, se afasta para toma e coloca-se em kyoshi. Antes de executar Ude-hishigi-hiza-gatame, ambos Tori e Uke colocam-se em kyoshi em toma, Tori se move dois passos para frente para chikama e coloca-se em kyoshi; ambos se movem levemente para frente para realizar pegada de direita. Após a execução da técnica, ambos Tori e Uke estão em kyoshi e se levantam. Antes de executar Ashi-garami, Tori e Uke levantam-se em distância de realizar a pegada, migi shizentai, Tori tenta executar Tomoe-nage mas Uke dá um passo para frente para se defender e tenta puxar o Tori para cima. Tori executa chave de perna. Após a técnica, ambos Tori e Uke ficam frente a frente em kyoshi, chikama. Na conclusão, Tori se afasta dois passos para trás em toma e kyoshi, Uke se afasta para trás um passo e se coloca em kyoshi. Eles arrumam os judogis, se levantam, dão um passo para trás para encerrar o kata e realizam a saudação.	
Tori se aproxima meio passo antes de executar uma técnica.	Pequeno
Tori em kyoshi toma uma posição errada em relação ao corpo do Uke antes de iniciar uma técnica.	Pequeno/Médio
Tori em chikama quebra sua posição dando meio passo para frente ou para trás.	Pequeno/Médio

Técnica	
Elementos a observar	Tipo de erro
Osae-komi-waza	
Modo de execução de cada técnica: **Kesa-gatame**: braço direito dominado, controle do ombro esquerdo sob a axila esquerda, etc. **Kata-gatame**: empurrar cotovelo direito do Uke no sentido da orelha direita do Uke, etc. **Kami-shiho-gatame**: aproximação normal e aproximação ajoelhado, mãos, etc. **Yoko-shiho-gatame**: deslocamento do braço, joelho contra a axila do Uke, pegada da faixa (mão esquerda-direita), bloqueio com o joelho direito, etc. **Kuzure-kami-shiho-gatame**: aproximação normal e um passo para frente em diagonal, pegada do braço, colocação do braço direito do Uke na coxa direita do Tori, etc	Pequeno/Médio
Durante cada técnica, o Uke deve demonstrar três tentativas de escapar.	Grande
Para cada tentativa de escapar, Tori mostra as respectivas reações que devem ser conectadas e lógicas.	Médio
Shime-waza	
Modo de execução de cada técnica: **Kata-juji-jime**: joelhos próximos às axilas do Uke, mãos, Tori bloqueia e controla o corpo do Uke com as pernas. **Hadaka-jime**: ambos os braços simultaneamente, etc. **Okuri-eri-jime**: mão esquerda-direita-esquerda, etc. **Kataha-jime**: mãos, palma esquerda e braço, Tori gira para a sua direita e estrangula movendo a sua perna direita para trás e de lado. **Gyaku-juji-jime**: joelhos próximos às axilas do Uke, mãos, etc. Tori usa as pernas para bloquear e controlar o corpo do Uke.	Pequeno/Médio
Durante cada técnica, Uke deve demonstrar uma única tentativa de escape e o Tori deve continuar o estrangulamento ou asfixia. **Kata-juji-jime**: Uke tenta escapar empurrando ambos os braços do Tori com ambas as mãos. Tori continua com o estrangulamento movendo a sua cabeça para frente em direção ao tatame. **Hadaka-jime**: Uke tenta escapar puxando para baixo com ambas as mãos o braço do Tori. Tori continua a asfixia se afastando para trás e controlando o Uke. **Okuri-eri-jime**: Uke tenta escapar puxando o antebraço do Tori para baixo com ambas as mãos. Tori continua o estrangulamento movendo-se levemente para trás, sustentando o corpo do Uke com o seu joelho e controlando o Uke. **Kata-ha-jime**: Uke tenta escapar pegando o seu pulso esquerdo com a mão direita e puxando-o para baixo. Tori continua o estrangulamento. **Gyaku-juji-jime**: Uke tenta escapar empurrando com a sua mão esquerda e puxando para baixo com a sua mão direita. Tori continua o estrangulamento e rola para baixo lateralmente cruzando os seus pés.	Médio
Kansetsu-waza	
Modo de executar cada técnica: **Ude-garami**: Tori move o braço direito do Uke e se aproxima, Uke ataca tentando agarrar a lapela direita do Tori com a sua mão esquerda. **Ude-hishigi-juji-gatame**: enquanto Tori está se aproximando, Uke tenta alcançar e pegar a lapela esquerda do Tori com a sua mão direita;	Pequeno/Médio

Tori bloqueia o braço contra o seu tórax segurando o punho direito do Uke com a sua mão direita primeiro e depois com a esquerda abaixo, pé direito sob a axila do Uke, passa em volta da cabeça do Uke com o seu pé esquerdo; Tori pressiona o braço do Uke com as suas coxas e fecha os joelhos, deita e levanta o quadril. **Ude-hishigi-ude-gatame**: Enquanto Tori está se aproximando (depois de mover o braço direito do Uke), Uke tenta alcançar o colarinho (lapela) direito do Tori com a mão esquerda; Tori executa uma chave de braço, travando o pulso esquerdo do Uke com o lado direito do pescoço e o ombro direito, mão direita-esquerda no cotovelo, controle do corpo do Uke com o joelho direito. **Ude-hishigi-hiza-gatame**: Tori coloca a palma da mão esquerda no cotovelo direito do Uke e prende o pulso do Uke sob a axila esquerda, põe o pé direito na virilha do Uke, deita-se do lado direito, com o pé esquerdo virado para dentro no lado direito do Uke enquanto controla o Uke com a ponta do pé; Tori empurra com a parte interna do joelho esquerdo na mão esquerda e executa a chave de braço. **Ashi-garami**: Tori tenta executar Tomoe-nage, Uke defende avançando com o pé direito e puxando o corpo de Tori. Tori empurra o interior do joelho esquerdo do Uke com o pé direito e circunda o joelho direito do Uke com a sua perna esquerda e executa uma chave de perna.	
Durante cada técnica, Uke deve demonstrar tentativa única de escapar e Tori deve continuar com a chave de braço ou perna. **Ude-garami**: Uke tenta escapar levantando o seu ombro esquerdo e costas. Tori continua com a chave de braço. **Ude-hishigi-juji-gatame**: Uke tenta escapar levantando as costas e puxando o seu braço enquanto gira para a esquerda. Tori continua com a chave de braço. **Ude-hishigi-ude-gatame**: Uke tenta escapar puxando o seu braço para baixo. Tori continua com a chave de braço. **Ude-hishigi-hiza-gatame**: Uke tenta escapar empurrando o seu braço para frente. Tori continua com a chave de braço. **Ashi-garami**: Uke tenta escapar girando para a esquerda. Tori continua com a chave de perna	Médio



IJF KATA COMMISSION