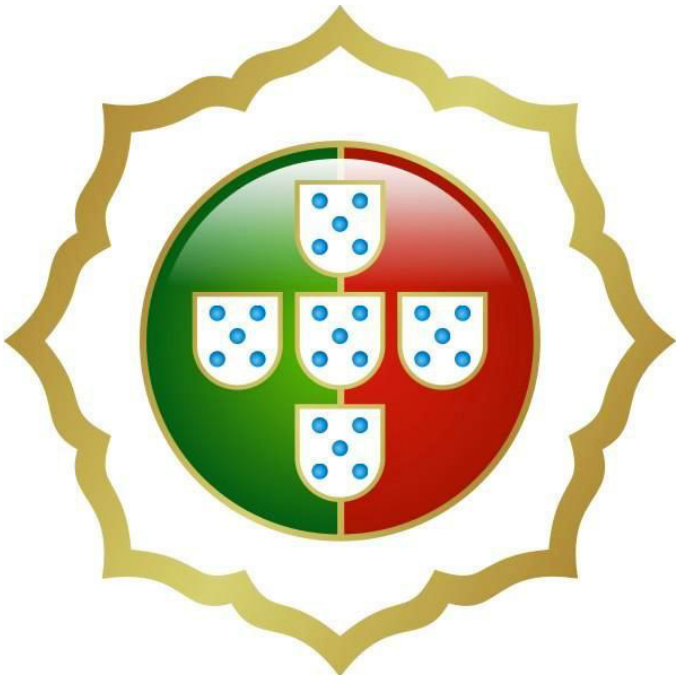
REGULAMENTO
De Graduações



Federação Portuguesa de Judo

Aprovado em reunião de Direcção em 18 de Outubro de 2016

CAPÍTULO PRIMEIRO
DISPOSIÇÕES GERAIS
ARTIGO 1º

O presente Regulamento visa estabelecer os princípios reguladores do processo de graduações dos praticantes de Judo – Atletas, Treinadores e Árbitros – inscritos na Federação Portuguesa de Judo.

ARTIGO 2º

1.- As diferentes graduações no Judo traduzem o acumular de conhecimentos que o praticante vai progressivamente adquirindo ao longo da sua carreira desportiva.

2.- Os valores morais, os conhecimentos técnicos 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).

3.- O "Tai" (o corpo) que podemos consubstanciar na determinação individual pelos resultados em competição.
O "Ghi" (a visão, o trabalho) que é avaliado pelo conhecimento técnico do praticante.
O "Shin" (a mente, o espírito), o de mais difícil avaliação, materializado pelo forte compromisso para com os outros e com o Judo, o esplendor, o exemplo.

4.- A idade, os intervalos de tempo impostos e condições para ascender nas graduações, são considerados os requisitos mínimos de maturação indispensável que devem ser, efectivamente, consagrados ao treino e que permitem a progressão no estudo e aprendizagem do Judo.

ARTIGO 3º

1.- O presente Regulamento de Graduações engloba a 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.).

2.- A distribuição dessas técnicas e dos Kata pelas diferentes graduações e o modo como se processa a carreira do judoca será descrita em Capítulos próprios.

3.- A prática do Judo só é reconhecida pela FPJ, aos atletas devidamente nela federados de acordo com as normas em vigor.

4.- As graduações terão a data do seu registo na FPJ:

a) No caso de exames, a data será a do exame.

b) Nas graduações por mérito a data do diploma

c) Nas graduações atribuídas por Treinadores, a data da comunicação à Associação de Clubes respectiva.

5.- Os Treinadores devem estar revalidados, como tal, à data:

a) Da atribuição das graduações

b) Da apresentação de propostas para Exame de Graduação.

CAPÍTULO SEGUNDO
COMPETÊNCIAS
ARTIGO 4º
Da Direcção

1.- À Direcção da FPJ compete nomear a Comissão Nacional de Graduações.

2.- A Direcção tem a competência da aprovação de todas as graduações, independentemente de estas serem atribuídas e/ou reconhecidas através da Comissão Nacional de Graduações, das Comissões Zonais de Graduações, das Comissões Associativas de Graduações e dos Treinadores.

3.- À Direcção compete apresentar e fundamentar junto da União Europeia de Judo as propostas de graduação a 7º Dan.

4.- À Direcção compete apresentar e fundamentar junto da Federação Internacional de Judo as propostas de graduação a 8º, 9º e 10º Dan.

5.- À Direcção compete a atribuição de Graduações por Mérito.

6.- Devem ser promovidos pela Direcção da FPJ, na medida do possível, estágios nacionais e internacionais e outros eventos que permitam a formação e a reciclagem de conhecimentos dos membros da CNG.

ARTIGO 5º
Da Comissão Nacional de Graduações

1.- Compete aos membros da CNG escolher, entre si, o Presidente da CNG que passará a presidir esse Órgão e as respectivas reuniões tendo voto de qualidade em caso de empate nas respectivas votações, assim como proceder à nomeação dos membros da CNG para as diferentes actividades prosseguidas pela CNG.

2.- Compete à CNG estudar e propor as alterações regulamentares que julgar convenientes, no âmbito deste Regulamento.

3.- Compete à CNG apresentar propostas de calendarização para a realização dos Estágios Técnicos e Exames de Graduação a nível nacional, a integrar no calendário anual federativo.

4.- Compete à CNG analisar e dar parecer, no prazo de 30 dias, à Direcção da FPJ sobre todas as propostas de graduações por mérito.

5.- Sem excluir qualquer dos conteúdos previstos neste regulamento, definir o modelo dos exames a aplicar a nível nacional.

6.- Compete à CNG emitir anualmente um documento de apoio sobre a incidência das questões a formular nos exames.

7.- Aprovar as propostas de composição das CZG e CAG.

ARTIGO 6º

Da Comissão Zonal ou Associativa de Graduações

1.- Compete-lhes actuar no âmbito Zonal ou Distrital, com delegação de poderes da Comissão Nacional de Graduações, no que refere às graduações até 2º Dan.

2.- Compete aos membros das CZG e CAG escolher, entre si, o Presidente que passará a presidir esse Órgão e as respectivas reuniões tendo voto de qualidade em caso de empate nas respectivas votações, assim como proceder à nomeação dos membros da CZG e CAG para as diferentes actividades prosseguidas pelas mesmas.

3.- Compete às CZG ou CAG a organização dos exames Zonais ou Associativos, de acordo com os referenciais nacionais.

ARTIGO 7º

Treinadores

São da responsabilidade dos Treinadores, reconhecidos e revalidados pela FPJ, todas as graduações iguais ou inferiores a 1º Kyu, de acordo com o quadro e condições expressas no Artigo 14º – Carreira do Judoca até 1º Kyu – deste Regulamento.

CAPÍTULO TERCEIRO
COMPOSIÇÃO E REQUISITOS
ARTIGO 8º
Da Comissão Nacional de Graduações

1.- É Presidente Honorário da CNG o Mestre José Manuel Bastos Nunes.

2.- A Comissão Nacional de Graduações é composta por 7 elementos.

3.- A composição da CNG deve integrar um representante da Associação Nacional de Treinadores de Judo e outro da Associação de Árbitros de Judo de Portugal.

4.- Todos os elementos integrantes da CNG devem ter graduação igual ou superior a 4º Dan.

ARTIGO 9º
Da Comissão Zonal de Graduações

1.- Os elementos para a composição da Comissão Zonal de Graduações (CZG) devem ser propostos pelas Direcções das Associações que não tenham capacidade para constituir Comissões Associativas de Graduações e integrem a Zona desportiva em referência.

2.- A composição de uma CZG é de 5 elementos, pertencentes à mesma Zona desportiva.

3.- Todos os elementos integrantes da CZG devem ter graduação igual ou superior a 2º Dan.

ARTIGO 10º
Da Comissão Associativa de Graduações

1.- Os elementos para a composição da Comissão Associativa de Graduações (CAG) devem ser propostos pela Direcção da Associação de Clubes.

2.- A composição de uma CAG é de 5 elementos, pertencentes à mesma Associação.

3.- Todos os elementos integrantes da CAG devem ter graduação igual ou superior a 2º Dan.

Síntese da Composição, Competências e Critérios

	TREINADORES	CZG / CAG	CNG
COMPOSIÇÃO		5 elementos da respectiva Zona / Associação	7 elementos (5+2) das diferentes áreas
COMPOSIÇÃO MÍNIMA PARA EXAME		3 elementos	5 elementos
CRITÉRIOS DE SELECÇÃO	≥ 1º Dan	≥ 2º Dan	≥ 4º Dan
COMPETÊNCIA	≤ 1º Kyu	1º e 2º Dan	1º a 6º Dan
FORMAÇÃO CONTÍNUA		Os elementos terão de frequentar 1 das acções de formação específicas do ano	A CNG deve frequentar acções internacionais com vista à sua actualização e promover estágios para os restantes elementos
OBSERVAÇÕES	As graduações têm de ter em atenção as graduações apresentadas no Quadro "Carreira do Judoca até 1º Kyu"	Se uma Zona ou Associação não tiver elementos suficientes para a formação da CZG ou 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 graduação inferior à sua.

CAPÍTULO QUARTO
TÉCNICAS RECONHECIDAS
ARTIGO 11º

1.- As técnicas apresentadas são as reconhecidas pelo Kodokan / FIJ, após divulgação pela FPJ.

2.- As técnicas reconhecidas são:

a) Nage-waza

Nage-waza: 68Técnicas				
Te-Waza: 15 Técnicas	**Koshi-Waza**: 11 Técnicas	**Ashi-Waza**: 21 Técnicas	**Masutemi-Waza**: 5 Técnicas	**Yokosutemi-Waza**: 16 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-wakare
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		Obi-tori-gaeshi
		Osoto-gaeshi		
		Ouchi-gaeshi		
		Hane-goshi-gaeshi		
		Harai-goshi-gaeshi		
		Uchi-mata-gaeshi		

b) Katame-waza

Katame-waza: 29 Técnicas		
Osaekomi-waza: 7 Técnicas	**Shime-waza**: 12 Técnicas	**Kansetsu-waza**: 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	

c) Kinshi-Waza

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

ARTIGO 12º

1.- As técnicas constantes do Gokyo são:

	1º KYO	**2º KYO**	**3º KYO**	**4º KYO**	**5º KYO**
1	De-ashi-harai	Kosoto-gari	Kosoto-gake	Sumi-gaeshi	Osoto-guruma
2	Hiza-guruma	Kouchi-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	Osoto-gari	Okuri-ashi-harai	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
6	O-goshi	Tai-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	O-guruma	Ura-nage
7	Ouchi-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-makikomi	Sumi-otoshi
8	Seoi-nage	Uchi-mata	Kata-guruma	Uki-otoshi	Yoko-gake

ARTIGO 13º

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

NOME	**TEMA**
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

CAPÍTULO QUINTO

CARREIRA DO JUDOCA – VIA NORMAL

ARTIGO 14º

Carreira do Judoca até 1º Kyu

1.- Para efeitos da idade mínima, considera-se a idade efectiva do candidato, na data do exame de graduação.

2.- As graduações reconhecidas até 1º Kyu são as seguintes:

Graduação	Cinto	Idade Mínima	Tempo na Graduação Anterior
6º Kyu	Branco		
	Branco e Amarelo		
	Branco e Laranja		
	Branco e Verde		
	Branco e Azul		
	Branco e Castanho		
5º Kyu	Amarelo	**6 Anos**	**3 Meses**
	Amarelo e Laranja		
	Amarelo e Verde		
	Amarelo e Azul		
	Amarelo e Castanho		
4º Kyu	Laranja	**8 Anos**	**3 Meses**
	Laranja e Verde		
	Laranja e Azul		
	Laranja e Castanho		
3º Kyu	Verde	**10 Anos**	**6 Meses**
	Verde e Azul		
	Verde e Castanho		
2º Kyu	Azul	**12 Anos**	**6 Meses**
	Azul e Castanho		
1º Kyu	Castanho	**14 Anos**	**6 Meses**
Total	**21 Cintos**		

3.- A primeira inscrição de um Judoca na FPJ corresponde sempre à graduação em 6º Kyu, excepto nas condições expressas no Artigo 36º - Equivalência de Graduações.

4.- As graduações de 6º a 1º Kyu (cintos branco, amarelo, laranja, verde, azul e castanho) são sucessivas e obrigatórias na carreira do judoca. As graduações intermédias, com cintos de duas cores, não são obrigatórias.

ARTIGO 15º
Carreira do Judoca de 1º Dan a 6º Dan
(Categoria D)

1.- Para além da idade mínima para aceder ao exame de 1º Dan é necessário que o judoca tenha 48 meses de prática efectiva.

2.- O acesso às graduações de 1º a 6º Dan, sem ser pela Via Competitiva, é transcrita no seguinte quadro:

Categoria D			
Graduação	**Idade Mínima**	**Anos na Graduação Anterior**	**Conteúdos para Exame de Graduação**
1º Dan	**16**	**1**	**Geral**
2º Dan	**18**	**2**	**Geral**
3º Dan	**22**	**4**	**Geral**
4º Dan	**27**	**5**	**Geral**
5º Dan	**34**	**7**	**Geral**
6º Dan	**50**	**12 de 5º Dan e 25 de 1º Dan**	**Geral**

3.- Só contam para feito de graduação os anos em que o Judoca esteve inscrito na FPJ, de acordo com as Normas em vigor em cada ano.

CAPÍTULO SEXTO
CARREIRA DO JUDOCA – VIA COMPETITIVA
ARTIGO 16º
Categorias

1.- Os Judocas – Atletas, Treinadores e Árbitros – são integrados numa das Categorias constantes do quadro seguinte.

2.- Qualquer Judoca pode subir na Categoria em que é inicialmente classificado em função de resultados desportivos e da progressão na sua carreira desportiva, quer como Atleta, Treinador ou Árbitro.

3.- Um Treinador adquire a Categoria alcançada pelo Atleta que treine e que apresente a melhor classificação.

4.- Cabe a cada Atleta identificar o Treinador que deve ser associado ao seu resultado desportivo.

5.- As Categorias reconhecidas, o modo de lhes aceder e as graduações mínimas atingíveis são as constantes no seguinte quadro:

Categoria	Atleta	Treinador	Árbitro	Graduação
A1	Medalha nos Jogos Olímpicos Medalha em CM Seniores	De Atleta de Categoria A1	Internacional com participação em J. Olímpicos ou Paralímpicos ou 3 Participações em CM Seniores	**6º Dan**
A2	Campeão da Europa Senior 2 Qualificações para JO 2 Qualificações para J. Paralímpicos	De Atleta de Categoria A2	Internacional com participação em 3 Campeonatos do Mundo ou CE Seniores	**5º Dan**
B1	Medalha CE Seniores Qualificação para J. Olímpicos 3 Qualificações (min. A) para CM Seniores 4 Qualificações (min. A) para CE Seniores	De Atleta de Categoria B1	Internacional ou Continental com participação em 3 Campeonatos da Europa	**5º Dan**
B2	Medalha em CM Juniores 2 Qualificações (min. A) para CM Seniores 3 Qualificações (min. A) para CE Seniores	De Atleta de Categoria B2	Continental	**4º Dan**
C1	Medalha CE Sub-23 Medalha CE Juniores Medalha CM Veteranos Medalha CM Cadetes Medalha CM Katas 1 Qualificação (min. A) para CM Seniores 2 Qualificações (min. A) para CE Seniores	De Atleta de Categoria C1	Elite	**3º Dan**
C2	Medalha CE Veteranos Medalha CE Cadetes Medalha CE Katas 1 Qualificação (min. A) para CE Seniores Campeão no CN Seniores	De Atleta de Categoria C2	Nacional	**2º Dan**

6.- Qualquer Judoca pode requerer a sua reclassificação nas Categorias definidas apresentando, junto das Direcções das Associações ou da FPJ, reclamação fundamentada.

ARTIGO 17º

Via Competitiva

(Categorias A, B e C)

1.- A progressão nas Graduações, pela Via dos resultados desportivos obtidos, é enquadrada pela Categoria em que cada Judoca se integra.

2.- Um Judoca pode mudar de Categoria, ascendendo no seu nível, em função de resultados desportivos que obtenha.

3.- A evolução nas Graduações, por efeito da Progressão Automática, exige que seja respeitada a Idade Mínima de cada graduação e, pelo menos, 1 ano em cada graduação e participação numa sessão de divulgação sobre Kata, a organizar pela CNG.

4.- Unidades de Crédito (UC) são os pontos de crédito obtidos por:

a) – Participação em Estágios Nacionais de Graduações

b) – Apresentação de Trabalhos Técnicos avaliados pela CNG

c) – Outras acções valoradas pela CNG

5.- Contabiliza-se 1 (uma) UC por cada 4 horas de formação em Estágios da Comissão Nacional de Graduações.

6.- Os Trabalhos Técnicos podem ser valorados pela CNG entre 1 e 10 UC, em função da sua qualidade, aplicabilidade, originalidade, pertinência e apresentação.

7.- Num ano, o somatório dos trabalhos e acções valoradas pela CNG não pode exceder as 10 UC.

8.- Quando atingidos os valores fixados, em cada Categoria, para as Unidades de Crédito e atingida a Idade mínima consideram-se reunidas as condições necessárias para a Graduação do Judoca, dado que o somatório das Unidades de Crédito substitui os Exame de Graduações.

ARTIGO 18º

Progressão na Categoria A1

Os Judocas que atinjam por mérito desportivo relevante esta Categoria, respeitando o estipulado no Artigo 17º, podem atingir a graduação de 6º Dan de acordo com as condições registadas no seguinte quadro:

Categoria A1			
Graduação	**Idade Mínima**	**Conteúdos para Exame de Graduação**	**Progressão Automática**
2º Dan	**17**	**Dispensado**	**Sim**
3º Dan	**19**	**Dispensado**	**Sim**
4º Dan	**22**	**Dispensado**	**Sim**
5º Dan	**25**	**Dispensado**	**Sim**
6º Dan	**30**	**Dispensado**	**Sim**

ARTIGO 19º

Progressão na Categoria A2

Os Judocas que atinjam por mérito desportivo relevante esta Categoria, respeitando o estipulado no Artigo 17º, podem atingir a graduação de 6º Dan de acordo com as condições registadas no seguinte quadro:

Categoria A2			
Graduação	**Idade Mínima**	**Conteúdos para Exame de Graduação**	**Progressão Automática**
2º Dan	**17**	**Dispensado**	**Sim**
3º Dan	**19**	**Dispensado**	**Sim**
4º Dan	**22**	**Dispensado**	**Sim**
5º Dan	**25**	**Dispensado**	**Sim**
6º Dan	**30**	**5 UC**	**Não**

ARTIGO 20º

Progressão na Categoria B1

Os Judocas que atinjam por mérito desportivo relevante esta Categoria, respeitando o estipulado no Artigo 17º, podem atingir a graduação de 6º Dan de acordo com as condições registadas no seguinte quadro:

Categoria B1			
Graduação	**Idade Mínima**	**Conteúdos para Exame de Graduação**	**Progressão Automática**
2º Dan	**17**	**Dispensado**	**Sim**
3º Dan	**20**	**Dispensado**	**Sim**
4º Dan	**24**	**Dispensado**	**Sim**
5º Dan	**29**	**Dispensado**	**Sim**
6º Dan	**35**	**10 UC**	**Não**

ARTIGO 21º

Progressão na Categoria B2

Os Judocas que atinjam por mérito desportivo relevante esta Categoria, respeitando o estipulado no Artigo 17º, podem atingir a graduação de 6º Dan de acordo com as condições registadas no seguinte quadro:

Categoria B2			
Graduação	**Idade Mínima**	**Conteúdos para Exame de Graduação**	**Progressão Automática**
1º Dan	**15**	**Dispensado**	**Sim**
2º Dan	**17**	**Dispensado**	**Sim**
3º Dan	**20**	**Dispensado**	**Sim**
4º Dan	**24**	**Dispensado**	**Sim**
5º Dan	**29**	**10 UC**	**Não**
6º Dan	**35**	**20 UC**	**Não**

ARTIGO 22º

Progressão na Categoria C1

Os Judocas que atinjam por mérito desportivo relevante esta Categoria, respeitando o estipulado no Artigo 17º, podem atingir a graduação de 6º Dan de acordo com as condições registadas no seguinte quadro:

Categoria C1			
Graduação	**Idade Mínima**	**Conteúdos para Exame de Graduação**	**Progressão Automática**
1º Dan	**15**	**Dispensado**	**Sim**
2º Dan	**17**	**Dispensado**	**Sim**
3º Dan	**20**	**Dispensado**	**Sim**
4º Dan	**24**	**10 UC**	**Não**
5º Dan	**29**	**20 UC**	**Não**
6º Dan	**40**	**30 UC**	**Não**

ARTIGO 23º

Progressão na Categoria C2

Os Judocas que atinjam por mérito desportivo relevante esta Categoria, respeitando o estipulado no Artigo 17º, podem atingir a graduação de 6º Dan de acordo com as condições registadas no seguinte quadro:

Categoria C2			
Graduação	**Idade Mínima**	**Conteúdos para Exame de Graduação**	**Progressão Automática**
1º Dan	**15**	**Dispensado**	**Sim**
2º Dan	**17**	**Dispensado**	**Sim**
3º Dan	**20**	**10 UC**	**Não**
4º Dan	**24**	**20 UC**	**Não**
5º Dan	**29**	**30 UC**	**Não**
6º Dan	**40**	**40 UC**	**Não**

CAPÍTULO SÉTIMO
CARREIRA DE JUDOCA DE 7º DAN A 10º DAN
ARTIGO 24º

Graduações de 7º a 10º Dan

As Graduações de 7º a 10º Dan são outorgadas pela UEJ ou pela FIJ nos termos constantes dos respectivos Regulamentos, a saber:

Dan	Categoria FIJ	Idade Mínima	Anos na Graduação Anterior	Conhecimento de Kata	Competência
7º Dan	A	38	8	Todos	UEJ
	B	45	10	Todos	
	C	50	10 e 25 de 1º Dan	Todos	
	D	62	12 e 30 de 1º Dan	Todos	
8º Dan	A	50	10	Todos	FIJ
	B	60	15	Todos	
9º Dan	A	60	10	Todos	
10º Dan	A	70	10	Todos	

CAPÍTULO OITAVO
EXAMES DE GRADUAÇÃO
ARTIGO 25º
Júris de Exame

1.- Os elementos da CNG, CZG ou da CAG só poderão fazer parte do Júri de Exame quando o examinando tiver graduação inferior à sua.

2.- A composição normal do Júri de Exames da CNG é de 5 elementos.

3.- Excepcionalmente, nos exames nacionais, por razões fundamentadas, o Júri de Exame pode funcionar com um mínimo de 3 elementos.

4.- A CNG poderá convidar os elementos necessários e qualificados para constituir o Júri de Exame, quando na CNG não haja elementos com a graduação mínima necessária.

5.- Na falta ou impedimento do Presidente da CNG, da CZG ou da CAG, os elementos do Júri de Exame designam o Presidente de Júri.

6.- Para poder desempenhar a sua função cada elemento da CZG ou da CAG tem de frequentar, previamente, uma das acções de formação específica, em cada ano desportivo.

7.- A composição do Júri de Exames da CZG ou da CAG exige um mínimo de 3 elementos.

8.- Quando a CZG ou a CAG não disponha de elementos qualificados suficientes para efectuar algum Exame este ficará a cargo da CNG, na data e local dos Exames Nacionais.

ARTIGO 26º
Conteúdos para Exame de Graduação

Os Exames de Graduações devem cobrir 3 áreas de conhecimento: Exame Técnico, Exame de Kata e Exame de Conhecimentos Gerais.

ARTIGO 27º
Conteúdos de Exame Técnico

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

2.-Todos os candidatos a uma nova graduação deverão dominar os conteúdos técnicos correspondentes à graduação para a qual se candidatam.

3.- Conteúdo de Exame para **1º DAN**:

Nage-waza				
Gokyo				
Dai-Ikkyo 1º Grupo		**Dai-Nikyo 2º Grupo**	**Dai-Sankyo 3º Grupo**	**Dai-Yonkyo 4º Grupo**
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	Hadaka-jime	Ude-garami
Tate-shiho-gatame	Okuri-eri-jime	
Kata-gatame	Kata-ha-jime	
Kuzure-kami-shiho-gatame		

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		

4.- Conteúdo de Exame para **2º DAN**:

Nage-waza	
Gokyo	
Dai-Gokyo 5º Grupo	
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	
Shime-waza: 3 Técnicas	**Kansetsu-waza**: 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

5.- Conteúdo para **3º DAN**:

Nage-waza				
Te-Waza: 8	**Koshi-Waza: 2**	**Ashi-Waza: 7**	**Masutemi-Waza: 2**	**Yokosutemi-Waza: 7**
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-makikomi
Kibisu-gaeshi		Uchi-mata-gaeshi		Kani-basami
Obi-otoshi		Tsubame-gaeshi		Kawazu-gake
Yama-arashi				

Katame-waza	
Shime-waza: 3	**Kansetsu-waza: 2**
Sode-guruma-jime	Ashi-garami
Tsukomi-jime	Ude-hishigi-te-gatame

6.- Conteúdo de Exame para 4º **DAN**:

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

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

7.- Conteúdo de Exame para 5º **DAN**:

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

b) 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.

8.- Conteúdo de Exame para 6º **DAN**:

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

b) 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.

ARTIGO 28º

Conteúdos de Exame de Kata

1.-Todos os candidatos a uma nova graduação deverão dominar os conteúdos dos Kata correspondentes à graduação para a qual se candidatam, assim como os conteúdos de Kata das graduações anteriores, sobre a qual podem ser questionados.

2.- O programa do Exame de Graduações referentes aos Kata é o seguinte:

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

ARTIGO 29º

Conteúdos de Exames de Conhecimentos Gerais

Todos os candidatos a uma nova graduação deverão ser examinados no que diz respeito a conhecimentos gerais sobre o Judo nacional ou internacional em três áreas: Historia do Judo, Organização/Regulamentação e Arbitragem.

ARTIGO 30º

Conteúdo de Exame de História do Judo

O candidato a Exame, independentemente da Graduação, será questionado sobre assuntos relevantes da História do Judo em geral e do Judo Nacional, em particular, de acordo com documentação divulgada pela FPJ.

ARTIGO 31º

Conteúdo de Exames de Organização / Regulamentação

1.- É documentação de apoio a esta área todos os documentos do tipo publicados no Site da FPJ, tais como:

Estatutos da FPJ
Regulamento de Organização de Provas
Regulamento de Arbitragem
Regulamento de Graduações
Regulamento de Prevenção e Controlo da Violência
Regulamento Antidopagem
Regulamento de Publicidade
Regulamento Disciplinar
Regulamento das Selecções Nacionais
Regulamento Eleitoral
Regulamento de Alto Rendimento

2.- Os candidatos a **1º Dan** deverão saber o âmbito regulamentar de cada uma das publicações.

3.- Os candidatos a **2º Dan** deverão conhecer os seguintes regulamentos:

Regulamento de Organização de Provas

Regulamento de Arbitragem

4.- Os candidatos a **3º Dan** deverão conhecer com alguma profundidade os seguintes regulamentos:

Regulamento de Graduações

Regulamento das Selecções Nacionais

Regulamento de Alto Rendimento

5.- Os candidatos a **4º Dan** deverão conhecer com alguma profundidade os seguintes regulamentos:

Regulamento Disciplinar

Regulamento de Arbitragem

Regulamento de Graduações

6.- Os candidatos a **5º Dan** deverão conhecer com alguma profundidade os seguintes regulamentos:

Estatutos da FPJ

Regulamento Eleitoral

Regulamento de Graduações

7.- Os candidatos a **6º Dan**, para além do conhecimento genérico dos principais regulamentos e dos Estatutos da FPJ, deverão apresentar propostas de modelos de desenvolvimento da modalidade.

ARTIGO 32º

Conteúdo de Exames sobre Arbitragem

O candidato a Exame, independentemente da Graduação a 1º a 6º Dan, será questionado sobre regras de Arbitragem, de acordo com documentação divulgada pela FPJ.

ARTIGO 33º

Selecções Nacionais

1.- Os candidatos que se encontrem em representação da Selecção Nacional, de qualquer escalão etário, na data do exame de Graduação, poderão solicitar a marcação de uma nova data de exame.

ARTIGO 34º

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, propondo exame alternativo para que a CNG o possa estudar e validar, se for caso disso.

CAPÍTULO NONO
PROMOÇÕES POR MÉRITO E EQUIVALÊNCIAS
ARTIGO 35º
Promoções por Mérito

1.- Os Judocas cujo palmarés ou serviços prestados à modalidade sejam de extraordinário relevo poderão vir a ser graduados por mérito pela FPJ.

2.- Estas graduações têm que respeitar as idades mínimas estabelecidas neste Regulamento.

ARTIGO 36º
Equivalência de Graduações

Para requerer equivalências das graduações obtidas no estrangeiro, é necessária a apresentação de documento comprovativo, autenticado por uma Federação reconhecida pela Federação Internacional de Judo.

CAPÍTULO DÉCIMO
DISPOSIÇÕES FINAIS
ARTIGO 37º
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 presente regulamento.

ARTIGO 38º
Entrada em Vigor

O presente Regulamento entra em vigor no dia 1 de Janeiro de 2017.

Lisboa, ….. de …… de 2016