



PROGRAMA DE DANS

LIGA MINEIRA DE JUDÔ - COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS

Considerações Iniciais

*** A indicação do candidato para graduações na Liga Mineira de Judô deverão ser feitas pelo clube ou associação que o atleta é inscrito.**

O candidato deverá fazer o cadastro em <https://www.graduados.sysmach.com.br>

***Observação inicial sobre os katas exigidos neste programa:**

CONSTITUEM DESCLASSIFICAÇÃO NOS KATAS

Começar pelo lado errado

Inverter a técnica durante o kata

Deixar a faixa cair

Passar mal durante a apresentação

SHODAN

1- Kata - nague no kata

1.2 – Teste de Teórico de conhecimento – Historia do Judô

1.3 – Teste de Formação para Judoistas - Judô Inclusivo

1.4 – Teste Teórico de arbitragem -

1.5 - Fundamentos (Eliminatório)

1. Saber amarrar corretamente a faixa
2. Rei-ho
3. Shizei
4. Kumi-Kata; (Permanentes – Temporárias – Proibidas)
5. Shintai
6. Tai-Sabaki
7. Happo-no-Kuzushi
8. Ukemi

2. – Testes Teóricos

Os testes teóricos acima qualificados para a graduação são fornecidos pela empresa Sysmach e devem ser estudados no site <https://www.portalsysmach.com.br> com solicitação de senha,

3. – Testes Técnicos

- As técnicas deverão ser aplicadas de forma estática e pelo lado de escolha do candidato.
- Respeitando as bases filosóficas adotadas na criação da Liga Mineira de Judô e o estatuto, o exame de shodan é fundamentado no Go-kyo do mestre Jigoro Kano.

4. - Nage-waza:

Dai-ikyo:

- De-Ashi-Harai
- Hiza-Guruma
- Sassae-Tsurikomi-Ashi
- Uki-Goshi
- O-Soto-Gari
- O-Goshi
- O-Uchi-Gari
- Seoi-Nage

Dai-nikyo:

- Ko-soto-Gari
- Ko-uchi-Gari
- Koshi-Guruma
- Tsurikomi-Goshi
- Okuri-Ashi-Harai
- Tai-Otoshi
- Harai-Goshi
- Uchi-Mata

Dai-sankyo:

- Kosoto-Gake
- Tsuru-Goshi
- Yoko-Otoshi
- Ashi-Guruma
- Hane-Goshi
- Harai-Tsurikomi-Ashi
- Tomoe-Nage

- Kata-Guruma

Dai-yonkyo:

- Sumi-Gaeshi
- Tani-Otoshi
- Hane-Makikomi
- Sukui-Nage
- Utsuri-Goshi
- O-Guruma
- Soto-Makikomi
- Uki-Otoshi

Dai-gokyo:

- O-Soto-Guruma
- Uki-Waza
- Yoko-Wakare
- Yoko-Guruma
- Ushiro-Goshi
- Ura-Nage
- Sumi-Otoshi
- Yoko-Gake

5. - Henka-waza

O candidato deverá demonstrar o renraku henka waza das seguintes técnicas dos seguintes grupos:

- TE WAZA PARA ASHI WAZA
- ASHI WAZA PARA TE WAZA
- KOSHI WAZA PARA ASHI WAZA
- ASHI WAZA PARA KOSHI WAZA
- TE WAZA PARA KOSHI WAZA
- KOSHI WAZA PARA TE WAZA

6. - Kaeshi-waza

O candidato deverá demonstrar o kaeshi waza das seguintes técnicas:

- DE ASHI BARAI - DE ASHI BARAI
- DE ASHI BARAI - KO UCHI GARI
- UCHI MATA - TE GURUMA
- O SOTO GARI - TE GURUMA
- UCHI MATA - TAI OTOSHI

- KOSHI GURUMA - USHIRO GOSHI
- O SOTO GARI - O SOTO GARI
- TAI OTOSHI - O SOTO GARI
- KO SOTO GAKE - UCHI MATA
- KO SOTO GAKE - O UCHI GARI
- O SOTO GARI - O SOTO OTOSHI
- KO TSURI GOSHI - USHIRO GOSHI
- KO UCHI GARI - SASAE TSURI KOMI ASHI
- TOMOE NAGUE - KO SOTO GARI
- SASAE TSURI KOMI ASHI - O UCHI GARI

7. - Sequencia

O candidato deverá demonstrar a sequencia de uma técnica de Tachi-waza para Ossae-waza (ex: ipon seoi nague - hon kesa gatame)

8. - Osae-komi-waza:

- Kuzure-Kesa-Gatame
- Kata-Gatame
- Kami-Shiho-Gatame
- Kuzure-Kami-Shiho-Gatame
- Yoko-Shiho-Gatame
- Tate-Shiho-Gatame
- Kesa-Gatame
- Makura Kesa Gatame
- Ushiro Kesa Gatame

9. - Shime-waza:

- Nami-Juji-Jime
- Gyaku-Juji-Jime
- Kata-Juji-Jime
- Hadaka-Jime
- Okuri-Eri-Jime
- Kata-Ha-Jime
- Sode-Guruma-Jime
- Kata-Te-Jime
- Ryo-Te-Jime
- Tsukkomi-Jime
- Sankaku-Jime

10. - Kansetsu-waza:

- Ude -garami
- Juji-gatame
- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Ude-hishigi-hara-gatame
- Ude-hishigi-san-kaku-gatame

O candidato que obtiver nota acima de 70 no campeonato de kata da liga mineira estará aprovado neste ítem no exame.

NIDAN

KATA – Katame no kata

1- Biografia de Jigoro Kano. O candidato deverá responder em prova escrita questões sobre a vida de Jigoro Kano.

1.2 – Teste de Formação para Judoístas - Gestão de eventos esportivos

1.3 – Teste Teórico de arbitragem -

Os testes teóricos acima qualificados para a graduação são fornecidos pela empresa Sysmach e devem ser estudados no site portalsysmach.com.br com solicitação de senha,

2. - Técnico

- As técnicas deverão ser aplicadas em movimento para o lado de escolha do candidato.

2.1 - Te-waza:

- Seoi-Nage: Morote-Seoi-Nage; Kata-Eri-Seoi-Nage
- Kata-Guruma
- Sukui-Nage
- Te Guruma
- Morote-Gari
- Kuchiki-taoshi
- Kibissu-Gaeshi
- Seoi-Otoshi
- Obi-Otoshi
- Uchi-mata-sukashi
- Ko-uchi-gaeshi

2.2 - koshi-waza:

- Ko Tsuru-Goshi
- O Tsuru-Goshi
- Sode-Tsuru-Komi-Goshi
- Koshi-Guruma
- Hane-Goshi
- Utsuri-Goshi
- Ushiro-Goshi
- Obi- Ogoshi
- Kubi-Nage

2.3 - Ashi-waza

- Harai-Tsuru-Komi-Ashi
- Ko-Soto-Gari
- Ko-Soto-Gake
- O-Soto-Otoshi
- O-Soto-Guruma
- O-Guruma
- Ashi-Guruma
- Ko-Uchi-Gari
- Tsubame-Gaeshi
- O-Soto-Gaeshi
- O-Uchi-Gaeshi
- Hane-Goshi-Gaeshi
- Harai-Goshi-Gaeshi
- Uchi-Mata-Gaeshi

3 - Sutemi-waza

3.1 – Ma-sutemi-waza

- Ura-Nage
- Hikikomi-Gaeshi
- Obi Tori Gaeshi
- Tawara-Gaeshi

3.2 - Yoko-sutemi-waza

- Yoko-Wakari
- Soto-Makikomi
- Uchi-Makikomi
- Hane-Makikomi
- Uchi-Mata-Maki-Komi
- Harai-Maki-Komi
- O-Soto-Maki-komi
- Yoko-Tomoe

- Kata otoshi

4 - Katame-waza

4.1 - Osae-waza

- Kesa-Gatame; (Makura-Kesa-Gatame, Ushiro- Kesa-Gatame)
- Kuzure-Kesa-Gatame
- Kata-Gatame
- Kami-Shiro-Gatame
- Kuzure-Kami-Shiho-Gatame
- Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame
- Tate-Shiro-Gatame
- Uki-Gatame
- Sankaku-Gatame
- Mune-Gatame

4.2 - Shime-waza

- Kata-Te-Jime
- Ryote-Jime
- Tsukomi-Jime
- Sode-Guruma-Jime
- Kataha-Jime
- Sankaku-Jime
- Jigoku-Jime
- Koshi-Jime
- Ashi-Jime
- Morote-Jime

4.3 - Kansetsu-waza

- Hiza-Gatame
- Waki-Gatame
- Hara-Gatame
- Ude-Hishigi-Sankaku-Gatame
- Ashi-Gatame
- Te-Gatame

5 - Renraku-henka-waza

O candidato deverá demonstrar técnicas de ren raku henka waza a critério da banca examinadora, em:

- TE WAZA
- KOSHI WAZA

- ASHI WAZA
- MA SUTEMI WAZA
- YOKO SUTEMI WAZA

6 - Kaeshi-waza

O candidato deverá demonstrar kaeshi waza a pedido da banca examinadora

7 - Passagens

O candidato deverá demonstrar passagem técnica de Ossae-waza para Shime-waza e Kansetsu-waza.

SAN DAN

KATA – Goshin Jutsu no kata

1 - Organização de competições de judô

O candidato deverá participar de um estagio presencial junto ao diretor técnico da Liga Mineira de Judô no mínimo em duas competições.

- 1.1 - Prova de múltipla escolha sobre organização de competição.
- 1.2– Apresentar a comissão de graus modelos de aulas pedagógicas para crianças.
- 1.3– Apresentar a comissão de graus modelos de aulas para judô de rendimento.

1.4 – TESTES TEORICOS

Prova de conhecimentos – Nomenclatura do Judô

Prova de formação - Cinesiologia e biomecânica aplicados ao judô

- Os testes teóricos acima qualificados para a graduação são fornecidos pela empresa Sysmach e devem ser estudados no site portalsysmach.com.br com solicitação de senha,

2 – Técnico

- As técnicas deverão ser aplicadas em movimento para os dois lados
- O examinador deverá avaliar a melhor execução

2.2 - Aplicar as seguintes técnicas para a banca examinadora:

- KATA ASHI DORI
- YAMARASHI
- SUWARI SEOI
- KOMI TASHI GURUMA
- UDE GAESHI
- DAI KI WAKARE

- HASAMI ASHI JIME
- USHIRO SANKAKU JIME
- ASHI GATAME JIME

3 - Renraku-henka-waza

3.1 - Tati-waza

O candidato deverá atender a solicitação da banca examinadora e desenvolver a combinação de todas as técnicas (possíveis) do programa e mais:

- Ko-Uchi-Gari / Kibissu-Gaeshi
- Seoi-Nage / Suwari-Seoi
- Ipon Seoi / Tani Otoshi
- O-Uchi-Gari / Uki-Otoshi
- Kata-Guruma / Kuchiki-Taoshi
- O-soto-gari / Ko-Soto-Gari
- Ipon-Seoi-Nage / Ko-Uchi-Gake
- Ipon-Seoi-Nage / Ko-Uchi-Maki-Komi
- Ipon-Seoi-Nage / Uchi-Maki-Komi
- Ipon-Seoi-Nage / Kibissu-Gaeshi
- O-Soto-Gari / O-Soto-Maki-Komi
- O-Soto-Gari / Harai-Maki-Komi
- Ko-Soto-Gari / Ko-Soto-Gari (Ni-dan-gake)

4 - Kaeshi-waza

Demonstrar conhecimentos das técnicas do programa abaixo e mais as combinações solicitadas pela banca examinadora:

- Koshi-Guruma / Ushiro-Goshi
- Koshi-Guruma / Utsuri-Goshi
- Soto-Maki-Komi / Daki-Wakare
- Ashi-Barai / Tsubame-Gaeshi
- O-Uchi-Gari / Ura-Nage
- O-Soto-Gari / O-Soto-Gaeshi
- Ko-Soto-Gari / Uchi-Mata
- Uchi-Mata / Sukui-Nage

- Uchi-Mata / Uchi-Mata-Sukashi
- Uchi-Mata / Uchi-Mata-Gaeshi
- Hane-Goshi / Hane-Goshi-Gaeshi
- Sassae -Tsuru-Komi-Ashi /Kuchiki-Taoshi
- Sassae -Tsuru-Komi-Ashi / O-Uchi-Gari
- O-Uchi-Gari / Hiza-Guruma
- O-Uchi-Gari / O-Uchi-Gaeshi
- Ko-Uchi-Gari / Ko-Uchi-Gaeshi
- Ippon-Seoi-Nage / Yoko – Guruma
- Ko-Uchi-Gari / Hiza-Guruma
- Tai-Otoshi /Ko-Soto-Gari
- Morote-Gari / Tawara-Gaeshi
- Ura-Nage / O-Uchi-Gari
- Hikikomi-Gaeshi / Sukui-Nage
- Harai-Goshi / Tani-Otoshi
- Harai-Goshi / Harai-Goshi-Gaeshi

5 - Ne-waza

O candidato deverá desenvolver em ne-waza o renhaku-henka-waza das seguintes técnicas:

- Kesa-Gatame
- Kuzure-Kesa-Gatame
- Yoko-Shiho-Gatame
- Kami-Shiho-Gatame
- Juji-Gatame / Uki-Gatame
- Sankaku-Gatame / Ude-Garami

5.1– Passagem de técnicas em Ne-waza

O candidato deverá desenvolver a passagem de guarda das técnicas solicitadas pela banca examinadora.

5.2 - Defesas quando em guarda de pernas

5.3 - Ataque e defesa da posição de quatro

YON DAN

KATA - Ju no Kata

1 – Prova de conhecimentos sobre o Bushido

- Prova de formação Direito esportivo

- Prova de arbitragem

Os testes teóricos acima qualificados para a graduação são fornecidos pela empresa Sysmach e devem ser estudados no site portalsysmach.com.br com solicitação de senha,

2– O candidato deverá desenvolver as diferenças nas técnicas similares:

- Kibissu-Gaeshi / Kuchiki-Taoshi
- O-Soto-Gari / O-Soto-Otoshi / O-Soto-Guruma
- Uki-Otoshi / Sumi-Otoshi
- Harai-Goshi / O-Guruma / Ashi-Guruma
- Soto-Makikomi / Uchi-Makikomi / Harai-Makikomi
- Koshi-Guruma / O-Guruma / Uki-Goshi / O-Goshi
- Obi-Tori-Gaeshi / Hikikomi-Gaeshi / Sumi-Gaeshi
- Sassae-Tsuri-Komi-Ashi / Harai-Tsuri-Komi-Ashi / Hiza-Guruma
- Uki-Waza / Yoko-Otoshi / Tani-Otoshi
- Yoko-Wakari / Yoko-Guruma
- Morote-Seoi-Nage/ Ippon-Seoi-Nage / Kata-Eri-Seoi-Nage / Seoi-Otoshi
- Obi-Otoshi / Sukui-Nage
- Okuri-Ashi-Barai / De-Ashi-Barai / Ko-Soto-Gari / Ko-Soto-Gake
- Tomoe Nage / Sumi Gaeshi

3 - Aplicar as técnicas, nas formas aplicadas ao combate, que forem solicitadas pela banca examinadora (simulação de Shiai).

4 - Kinshi-waza (técnicas proibidas):

- Daki-Age
- Kawazu-Gake
- Kani –Basami
- Ashi –Garami
- Do- Jime
- Ashi garami

GO DAN

KATA - Kime no kata

1 – Prova de conhecimentos sobre shitenno

- Teste de formação sobre Administração Esportiva

2 - Técnico

- As técnicas deverão ser explicadas à banca examinadora com detalhes técnicos.

2.1 - O candidato deverá atender a solicitação da banca examinadora na escolha de técnicas aplicadas na defesa pessoal.

- Kuatsu: (técnicas de reanimação)
- Primeiros socorros.

ROKU DAN

A indicação deverá ser realizada pela Liga Mineira de Judô

O candidato deverá estar registrado na Liga Nacional de Judô como quinto grau

Os candidatos à Roku-dan ou dan superiores deverão apresentar o “currículo” na plataforma Sysmach Graduados . O currículo será encaminhado à comissão nacional de graus da Liga Nacional de Judô – Brasil para análise.

COMISSÃO ESTADUAL DE GRAUS