



## **FEDERAÇÃO MINEIRA DE JUDO**

*Fundada em 10/06/1961 \* Filiada a Confederação Brasileira de Judô  
Lei de Utilidade Pública Estadual no. 12929 de 03/07/1998.  
Avenida Antônio Abrahão Caram 1000 – sala 415 – Mineirinho-  
Pampulha - Belo Horizonte/MG – CEP 31275-000  
CNPJ 16.554.750/0001-45*

# **REGULAMENTO**

## **Para Exame e Promoção de Faixas e Graduação Inferior**

**Dr. Luiz Augusto Martins Teixeira  
Presidente da FMJ**

**Prof. Edmilson Leite Guimarães  
Coordenador Técnico**

**Prof. Antônio Carlos da Costa  
Presidente da COSAG/FMJ**

**2022**



# **FEDERAÇÃO MINEIRA DE JUDO**

*Fundada em 10/06/1961 \* Filiada a Confederação Brasileira de Judô  
Lei de Utilidade Pública Estadual no. 12929 de 03/07/1998.  
Avenida Antônio Abrahão Caram 1000 – sala 415 – Mineirinho-  
Pampulha - Belo Horizonte/MG – CEP 31275-000  
CNPJ 16.554.750/0001-45*

## **APRESENTAÇÃO**

Os princípios educacionais que inspiraram o Prof. Jigoro Kano quando da idealização do Judô, faziam parte do seu plano grandioso de desenvolver e promover a Educação Física por meio dessa modalidade esportiva. Seu desejo era formar seres humanos fortes, sadios e uteis a sociedade.

Seu método explora a riqueza real e simbólica do combate corpo a corpo, fundamentado em uma educação harmônica unindo as culturas: Intelectual, moral e física.

Para o Prof. Jigoro Kano o corpo é um instrumento a serviço do indivíduo, com o objetivo de contribuir na sua formação integral por meio dos aspectos; Biológicos (desenvolvimento harmonioso do corpo e a eficiência em combate), psíquicos (formação do espírito e do caráter) e sociais (convívio afetivo e em sociedade).

A transmissão televisiva das competições, como os Campeonatos Mundiais, Jogos Olímpicos e outros eventos, tornou-se um fator preponderante para sua popularização, despertou o interesse pela modalidade, contribuindo assim para que o Judô se tornasse conhecido no mundo inteiro e, segundo a Federação Internacional de Judô (FIJ), aproxima-se de 200 (duzentos), o número de países onde ele é praticado.

Ha cerca de dez anos, iniciou-se no Japão o movimento de conscientização da necessidade de se voltar as origens do Judô, com objetivo de resgatar os valores históricos e culturais como também dos processos pedagógicos de ensino do Judô inseridos no contexto da formação do cidadão íntegro através da sua prática. A FIJ, órgão Máximo na gestão do judô mundial, consciente da sua responsabilidade, tem tomado medidas para o resgate da essência do judô e, a mais importante, foi a alteração na regra de competição implantada em 2010 onde a verdadeira técnica característica do judô foi priorizada, em detrimento daquela que vinha sendo adotada em total desacordo com as raízes do nosso esporte.

Diante dessa realidade, a Comissão Nacional de Graus realizou um profundo estudo visando a reformulação no Regulamento de Exame e Outorga de Faixas e Graus da Confederação Brasileira de Judô com a intenção de resgatar e preservar estes valores históricos e culturais, como também os valores éticos e morais no ensino do Judô. Junto a isso, houve uma grande preocupação de que estes valores sejam transmitidos de forma pedagógica para que possam ser preservados e passados de geração a geração.

Desta forma o Judô poderá continuar desfrutando da credibilidade que conquistou junto a sociedade como um desporto educativo de suma importância no desenvolvimento físico e na formação do caráter dos jovens, mantendo ainda o reconhecimento como desporto de competição já consagrado em Olimpíadas, Mundiais e outros eventos internacionais.

Foi baseado nestes princípios e com o objetivo de atingir estes propósitos que a Comissão Nacional de Graus da CBJ formulou estes novos critérios de avaliação dos conhecimentos pertinentes a progressão de Faixas e Graus.

O presente Regulamento foi elaborado pela Comissão Nacional de Graus com base no anterior Regulamento de Outorga de Graus e Faixas da CBJ e no documento "Dan Ranks and Grades" da Federação Internacional de Judô (FIJ), que expõe as regras internacionais em vigor desde 2011.

Quanto a ortografia das palavras japonesas, procurou-se seguir a origem dos termos com a grafia redigida próximo a língua oriental. Para tanto, os termos estrangeiros foram colocados em itálico. Como exemplo, o termo "gi" em japonês (como em judô gi) se lê "gui"; o "s" (como em Osaekomi) se lê "ss" ("Ossaekomi"); o "chi" (como em tachi) se lê "ti".



# **FEDERAÇÃO MINEIRA DE JUDO**

*Fundada em 10/06/1961 \* Filiada a Confederação Brasileira de Judô  
Lei de Utilidade Pública Estadual no. 12929 de 03/07/1998.  
Avenida Antônio Abrahão Caram 1000 – sala 415 – Mineirinho-  
Pampulha - Belo Horizonte/MG – CEP 31275-000  
CNPJ 16.554.750/0001-45*

## **FUNDAMENTAÇÃO HISTÓRICA**

O sistema de graduação em Judô foi idealizado pelo Prof. Jigoro Kano e os primeiros judocas que receberam de suas mãos o 1º *Dan* de faixa preta foram Tsunejiro Tomita e Shiro Saigo em 1883. Yoshiaki Yamashita foi o primeiro a ser promovido a 10º *Dan* por Jigoro Kano em 1935. Entre os 10 primeiros que obtiveram o 10º *Dan*, praticaram em média 58 anos para alcançar essa graduação.

Para a graduação superior dos seus alunos o Prof. Jigoro Kano sempre teve a preocupação com a conduta moral, intelectual e a eficiência da técnica em combate, pois seus primeiros graduados tiveram a missão de difundir o Judô pelo mundo.

Jigoro Kano se preocupava com a Educação por meio da prática do Judô e propagou ao mundo a importância desse aspecto na orientação dos praticantes.

Em 1895 criou o *Go Kyô* e organizou uma sequência pedagógica para o ensino do Judô, que depois foi revisada em 1908 e 1920 e atualizada com poucas modificações em 1982 e 1997.

Em 1930 indicou o Prof. Seizaburo Yamamoto para iniciar estudos científicos sobre “posturas em Judô” que relacionava a postura com a força da gravidade.

Em 1932 no Instituto Kodokan foi formado o comitê médica do Judô, que em 1948 passou a ser denominado de “Conselho de Estudos Científicos sobre o Judô”, publicando periodicamente, relatórios, estudos e pesquisas científicas. É notória a dimensão educativa do Prof. Jigoro Kano, como Professores que somos, temos a obrigação em dar continuidade a esse trabalho educativo e social.

Como diz o Projeto “Renascença do Judô” do Instituto Kodokan e Federação Japonesa de Judô, “não se pode reduzir o sucesso alcançado pelo Judô ao fascínio que ele causa, devemos sim, voltar aos ensinamentos contidos nas lições do mestre Jigoro Kano, objetivando a educação humana, ou seja, o aperfeiçoamento humano em benefício da sociedade”.

**Conselho Nacional de Graduação - CNG/CBJ**



# FEDERAÇÃO MINEIRA DE JUDO

Fundada em 10/06/1961 \* Filiada a Confederação Brasileira de Judô  
Lei de Utilidade Pública Estadual no. 12929 de 03/07/1998.  
Avenida Antônio Abrahão Caram 1000 – sala 415 – Mineirinho-  
Pampulha - Belo Horizonte/MG – CEP 31275-000  
CNPJ 16.554.750/0001-45

## REGULAMENTO PARA EXAME DE FAIXAS E PROMOÇÃO DE FAIXAS E GRADUAÇÃO INFERIOR - KYUS

### CAPÍTULO I – FINALIDADES

**Art.1º** - O presente Regulamento estabelece normas para realização de exames de promoção de faixas (Kyu) no Estado de Minas Gerais a serem seguidas pelas Associações ou Entidades similares filiadas à Federação Mineira de Judô e Confederação Brasileira de Judô.

**Parágrafo único** – As Regras estabelecidas neste documento são as únicas reconhecidas pela CBJ.

### CAPÍTULO II – GENERALIDADES

**Art.2º** - O (a) judoca só poderá usar a faixa que lhe tiver sido oficialmente outorgada, devendo, para isso, possuir comprovante documentário (passaporte FMJ) e com registro no sistema ZEMPO da CBJ.

**Art. 3º** - Somente poderá participar de eventos oficiais judocista registrado na FMJ/CBJ (Zempo) e com sua anuidade em dia.

**Art. 4º** - Só serão homologadas e reconhecidas pela FMJ/CBJ, as promoções até 1º Kyu (marron) para judoca que a Associações ou Entidades similares envie a FMJ na Ata com a aprovação dos seus alunos com a assinatura de um professor responsável 2º Dan ou graduação superior e que possua o credenciamento da Federação Mineira de Judô através do Curso Técnico e ou Módulos de formação de Faixa Preta e Graduações Superiores com validade de 2 anos.

**Art.5º** - De acordo com os níveis de aquisição dos conhecimentos históricos, filosóficos, os princípios do espírito do Judô, domínio e habilidades na execução das técnicas, e ainda a contribuição na divulgação e progresso do Judô, aos praticantes será autorizado usar as faixas nas cores conforme sequência abaixo:

**Parágrafo 1º** - Para as promoções abaixo, será necessário atender aos critérios de idade e carência em conjunto.

#### INICIAÇÃO - Até 10 anos de idade

BÁSICO 01 - Para judoca até 10 anos de idade			
FAIXA	GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	CARÊNCIA MÍNIMA
BRANCA	INICIANTE	XXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXX
BRANCA/CINZA	11º KYU	4 ANOS	3 MESES*
CINZA	10º KYU	5 ANOS	3 MESES*
CINZA/AZUL	9º KYU	6 ANOS	6 MESES*
AZUL	8º KYU	7 ANOS	6 MESES*
AZUL/AMARELA	7º KYU	8 ANOS	6 MESES*
AMARELA	6º KYU	9 ANOS	6 MESES*
AMARELA/LARANJA	5º KYU	10 ANOS	12 MESES*

\* Carência recomendada pela FMJ/CBJ, na graduação anterior.

**Parágrafo 2º** - Nas faixas em duas cores, (citadas acima) deverá ser colocada em suas extremidades a cor da faixa seguinte, obedecendo ao limite de 20 cm a 25 cm em cada uma das extremidades.





# FEDERAÇÃO MINEIRA DE JUDO

Fundada em 10/06/1961 \* Filiada a Confederação Brasileira de Judô  
Lei de Utilidade Pública Estadual no. 12929 de 03/07/1998.  
Avenida Antônio Abrahão Caram 1000 – sala 415 – Mineirinho-  
Pampulha - Belo Horizonte/MG – CEP 31275-000  
CNPJ 16.554.750/0001-45

**Parágrafo 3º** - Nas faixas iniciação, básico e intermediárias, se for necessário poderão ser colocados no máximo quatro tiras em uma de suas extremidades.

**Parágrafo 4º** - Para os praticantes acima de 11 anos não será exigido faixas com ponteiras.

**Parágrafo 5º** - Para os praticantes acima de 16 anos não será exigido a sequência nem a carência nas faixas iniciação.

**Parágrafo 6º** - O registro dos praticantes na FMJ recomenda-se a partir da faixa branca ou quando realizar sua primeira graduação, respeitando os critérios de idade e carência mínimas contemplados nas tabelas.

## BÁSICO - 11 a 15 anos de idade

FAIXA	GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	CARÊNCIA MÍNIMA
BRANCA	INICIANTE	XXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXX
CINZA	10º KYU	XXXXXXXXXXXX	3 MESES*
AZUL	8º KYU	XXXXXXXXXXXX	6 MESES*
AMARELA	6º KYU	XXXXXXXXXXXX	6 MESES*

\* Carência recomendada pela FMJ, na graduação anterior.

## BÁSICO I - Acima de 16 anos de idade

FAIXA	GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	CARÊNCIA MÍNIMA
BRANCA	INICIANTE	XXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXX
AZUL	8º KYU	XXXXXXXXXXXX	6 MESES*
AMARELA	6º KYU	XXXXXXXXXXXX	6 MESES*

\* Carência recomendada pela FMJ, na graduação anterior.

## INTERMEDIÁRIO

FAIXA	GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	CARÊNCIA MÍNIMA
LARANJA	4º KYU	11 ANOS	12 MESES**
VERDE	3º KYU	12 ANOS	12 MESES**
ROXA	2º KYU	13 ANOS	12 MESES**
MARRON	1º KYU	14 ANOS	12 MESES**

**\*\* Carência mínima de tempo e idade completos exigida pela FMJ/CBJ, na graduação anterior.**

**Parágrafo 7º** - Tendo em vista que ainda hoje, muitos dos praticantes de judô ainda não integram os registros do Zempo, e este será um dos requisitos para que o mesmo tenha sua faixa validada, a cobrança desta carência mínima de registro será verificada de forma gradativa considerando a tabela abaixo:

GRADUAÇÃO	MÍNIMO PREVISTO REGISTRO NO ZEMPO	INÍCIO DA VERIFICAÇÃO
Verde	1 anos	2019
Roxa	2 anos	2020
Marron	3 anos	2021

**Obs.: Até a data prevista como início da verificação será aceita qualquer carência de registro no Zempo, mas apenas esta. Todas as demais serão cobradas.**



# **FEDERAÇÃO MINEIRA DE JUDO**

*Fundada em 10/06/1961 \* Filiada a Confederação Brasileira de Judô  
Lei de Utilidade Pública Estadual no. 12929 de 03/07/1998.  
Avenida Antônio Abrahão Caram 1000 – sala 415 – Mineirinho-  
Pampulha - Belo Horizonte/MG – CEP 31275-000  
CNPJ 16.554.750/0001-45*

## **CAPÍTULO III - RESPONSABILIDADE DE OUTORGA DAS FAIXAS**

**Art. 6º** - A responsabilidade pela qualificação, exame, promoção e outorga de faixas está assim distribuída:

**Parágrafo 1º - Dangai** (Faixa Branca até marrom)- Será outorgado pelas Associações/Clube Filiados ou Vinculados ou entidades similares, reconhecidas e autorizadas pela Federação Mineira de Judô e sob a responsabilidade do professor inscrito no **Registro Geral de Graduação** da CBJ e cadastrado no sistema **Zempo** da CBJ:

- a) Faixa Preta – 1º Grau: poderá promover até a **faixa Verde (3º Kyu)**;
- b) Faixa Preta – 2º Grau: poderá promover até a **Faixa Marrom (1º Kyu)**.

**Parágrafo 2º - Caso o professor não tenha a graduação mínima exigida para realizar a graduação com seus alunos, o mesmo deverá procurar professor com graduação superior dentro da Federação Mineira de Judô para que seja homologada a validade do referido exame de graduação.**

## **CAPÍTULO IV – CONDIÇÕES PARA EXAME DE FAIXAS E GRAUS**

**Art. 7º** - É condição básica e fundamental ao judoísta, para ter acesso ao exame de qualquer faixa ou grau, atender as condições abaixo:

1. Ter comprovada idoneidade moral - apresentar bom relacionamento interpessoal; respeitar os princípios éticos e moral do judô;
2. Demonstrar os conhecimentos teóricos e práticos sobre o Judô, pertinentes ao conteúdo da graduação da qual é portador.
3. Estar, tanto a Associações ou Entidades similares quanto o seu responsável técnico (Diretor técnico) ou Professor Responsável, registrado no sistema ZEMPO e em dia com as obrigações para com a FMJ e CBJ.
4. **As Associações ou Entidades similares deverão encaminhar à FMJ, com um mês de antecedência (segunda à sexta-feira) a data e o local onde será realizado o exame de faixa e a lista com os nomes dos inscritos e a graduação pretendida;**
5. Todos os judocas constantes da relação de inscrição deverão estar de posse do Passaporte da **FMJ Atualizado e cadastrado no sistema Zempo da CBJ.**
6. Cada Associações ou Entidades similares deve ter Responsável Técnico que deverá ser faixa preta com graduação mínima de 2º Dan ou superior inscrito no **Registro Geral de Graduação da CBJ** e em dia com suas obrigações.
7. Ser brasileiro nato ou possuir cidadania brasileira e ser residente no Brasil por no mínimo um ano;
8. Atender a todos os critérios recomendados neste Regulamento;

**Parágrafo único** – Somente será válido a graduação em vigência devidamente homologada através de certificado expedido pela Federação Mineira de Judô para as graduações básicas e intermediárias.

## **CAPÍTULO V – PROGRAMA PARA EXAME DAS DIFERENTES FAIXAS**

**Art. 8º** - O Programa para exame das diferentes faixas e graus é baseado em conhecimento e compreensão. Existem diversos modos em que o exame de graduação pode tomar forma dependendo da condição física ou restrições do candidato. A lista de requerimentos não é exaustiva ou exclusiva. Espera-se do candidato que ele obtenha um conhecimento mais profundo a medida em que progride no seu aprendizado de acordo com as graduações, sendo examinado em um número progressivamente maior de elementos em cada etapa de construção do conhecimento para um padrão cada vez mais alto. No exame de faixas e graus, serão avaliados conhecimentos teóricos e práticos sobre Judô, conforme programa abaixo, de modo cumulativo:



# FEDERAÇÃO MINEIRA DE JUDO

Fundada em 10/06/1961 \* Filiada a Confederação Brasileira de Judô  
Lei de Utilidade Pública Estadual no. 12929 de 03/07/1998.  
Avenida Antônio Abrahão Caram 1000 – sala 415 – Mineirinho-  
Pampulha - Belo Horizonte/MG – CEP 31275-000  
CNPJ 16.554.750/0001-45

## I - FAIXA BRANCA / CINZA - 11º KYŪ

- a) Idade mínima - **04 anos.**
- b) Carência - **mínimo de 03 meses** como Faixa Branca.
- c) Demonstrar saudação em pé (*Ritsu-rei*) e ajoelhado (*Za rei*).
- d) Demonstrar amortecimento de quedas (*Ukemi*) para trás (*Ushiro-ukemi*) e lateral (*Yoko-ukemi*) executado na posição deitado.
- e) Demonstrar uma técnica de projeção (*Nague-waza*) - integrante do 1º Kyô.
- f) Demonstrar uma técnica de imobilização (*Osae-waza*).
- g) Vocabulário - Sensei (professor).

## II – FAIXA CINZA - 10º KYŪ

- a) Idade mínima - **05 anos.**
- b) Carência - **mínimo de 03 meses** como Faixa Branca / Cinza.
- c) Demonstrar amortecimento de quedas (*Ukemi*) lateral (*Yoko-ukemi*) executar a partir da posição agachada, em pé e para frente com rolamento (*Mae-mawari-ukemi/Zempokaiten ukemi*).
- d) Demonstrar duas técnicas de projeção (*Nague-waza*) - integrante do 1º Kyô.
- f) Demonstrar duas técnicas de imobilização (*Osae-Komi-waza*).
- g) Vocabulário - contar até 10 em japonês (*iti, ni, san, shi, go, roku, shiti, hati, kyû, jû*) - peças que compõem local de treinamento ou competição (*Tatame*), uniforme do praticante de judô (*judogui*).
- h) Histórico  
- Nome do criador do Judô (*Jigoro Kano*).

## III – FAIXA CINZA / AZUL – 9º KYŪ

- a) Idade mínima - **06 anos.**
- b) Carência - **mínimo de 06 meses** como Faixa Cinza.
- c) Demonstrar formas de pegar no *judogi* (*Kumi-kata*)
- d) Demonstrar os três tipos de amortecimento de queda (*Ukemi*) em movimento.
- e) Demonstrar três técnicas de projeção (*Nague-waza*) – integrantes do 1º Kyô.
- f) Demonstrar três técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- g) Vocabulário:  
- Parar (*Mate*), começar (*Hajime*), terminou (*Soremade*), não se mova (*Sonomama*) e atenção ou posição de sentido (*Kiotsuke*).
- h) Histórico:  
- Nome da primeira escola de Judô (*Kodokan*).

## IV – FAIXA AZUL – 8º KYŪ

- a) Idade mínima - **07 anos.**
- b) Carência - **mínima de 06 meses** como Faixa Cinza / Azul.
- c) Demonstrar formas de desequilíbrio (*Kusushi*).
- d) Demonstrar uma sequência de golpes (*Renraku-waza/Renraku-henka-waza*).
- e) Demonstrar quatro técnicas de projeção (*Nague-waza*) – integrantes do 1º Kyô.
- f) Demonstrar três técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- g) Demonstrar duas viradas, quando o *Uke* em decúbito ventral.
- h) Vocabulário:  
- Nome do uniforme de Judô (*Judogi*), calça (*Shitabaki*), casaco (*Uwagui*), faixa (*Obi*), chinelo (*Zoori*),
- i) Amarrar corretamente a faixa.
- j) Histórico:  
- a data da fundação do *Kodokan*, - maio de 1882,  
- a arte que deu origem ao Judô, o *Ju jutsu* (arte da suavidade).
- k) Princípio do Judô:  
- Quem teme perder já está vencido.

## V – FAIXA AZUL / AMARELA – 7º KYŪ



# FEDERAÇÃO MINEIRA DE JUDO

Fundada em 10/06/1961 \* Filiada a Confederação Brasileira de Judô  
Lei de Utilidade Pública Estadual no. 12929 de 03/07/1998.  
Avenida Antônio Abrahão Caram 1000 – sala 415 – Mineirinho-  
Pampulha - Belo Horizonte/MG – CEP 31275-000  
CNPJ 16.554.750/0001-45

- a) Idade mínima – **08 anos**.
- b) Carência – **mínimo de 06 meses** como Faixa Azul.
- c) Saber a ordem das faixas no Judô:  
1 – *Kyûs* (graus inferiores) – Básicos (Branca, Branca/Cinza, Cinza, Cinza/Azul, Azul, Azul/Amarela, Amarela, Amarela/Laranja), - Intermediários (Laranja, Verde, Roxa e Marrom).  
2 – *Yudansha* (Faixas Pretas do 1º ao 5º grau).  
3 – *Kodansha* (Faixas Vermelha e Branca do 6º ao 8º graus e Faixas Vermelha do 9º ao 10º grau).
- d) Demonstrar duas sequência de golpes (*Renraku-waza/Renraku-henka-waza*).
- e) Demonstrar um contragolpe (*Kaeshi-waza*).
- f) Demonstrar cinco técnicas de projeção (*Nague-waza*) – integrante do 1º Kyô.
- g) Demonstrar quatro técnicas de imobilização (*Ossae-waza*).
- h) Demonstrar duas viradas, quando o *Uke* em decúbito ventral.
- i) Demonstrar os tipos de postura (shisei):  
- Postura natural (shizen hontai);  
- Postura natural a direita (Migi shizentai);  
- Postura natural a esquerda (Hidari shizentai);  
- Postura defensiva (Jigo hontai);  
- Postura defensiva a direita (Migi jigotai);  
- Postura defensiva a esquerda (Hidari jigotai).
- i) Vocabulário:  
- Treinamento de entrada das técnicas (*Uchi-komi*), treino livre (*Randori*), competição (*Shiai*), academia (*Dôjô*) e local de competição (*Shiai-jô*).
- j) Histórico:  
- Nascimento do Prof. Jigoro Kano –28 de outubro de 1860, província de *Hiyogo*, no Japão.
- k) Princípio do Judô:  
- Conhecer-se e dominar-se, dominar-se é triunfar.

## VI – FAIXA AMARELA – 6º KYÛ

- a) Idade mínima - **09 anos**.
- b) Carência – **mínimo de 06 meses** como Faixa Azul/Amarela.
- c) Demonstrar três Sequência de golpes (*Renraku-waza/Renraku-henka-waza*).
- d) Demonstrar dois contragolpes (*Kaeshi-waza*).
- e) Demonstrar seis técnicas de projeção (*Nage-waza*) – integrantes do 1º Kyo.
- f) Demonstrar cinco técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- g) Demonstrar três viradas, quando o *uke* em decúbito ventral.
- h) Vocabulário:  
- judoista ativo (*Tori*), judoista passivo (*Uke*).
- i) Histórico:  
- a morte do Prof. Jigoro Kano, 04 de maio de 1938, a bordo de um navio que o transportava de volta para Japão, da cidade de Cairo, Egito, onde participou da Assembleia Geral do Comitê Olímpico Internacional.
- j) Demonstrar dois tipos de deslocamento (*Shintai*) sobre o Tatame - passadas naturais em todas as direções (*Ayumi-ashi*) e passadas sucessivas (*Tsugui-ashi*).
- k) Princípio do Judô:  
- O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.
- l) Executar defesa (*Fusegui*) com as pernas em (*Katame-waza*).

## VII – FAIXA AMARELA/LARANJA – 5º KYÛ

- a) Idade mínima - **10 anos completos**.
- b) Carência – **mínimo de 01 ano completo** como Faixa Amarela.
- c) Demonstrar quatro sequência de golpes (*Renraku-waza/Renraku-henka-waza*).
- d) Demonstrar três contragolpes (*Kaeshi-waza*).
- e) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Nage-waza*) – integrantes do 1º Kyô.
- f) Demonstrar seis técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).





# FEDERAÇÃO MINEIRA DE JUDO

Fundada em 10/06/1961 \* Filiada a Confederação Brasileira de Judô  
Lei de Utilidade Pública Estadual no. 12929 de 03/07/1998.  
Avenida Antônio Abrahão Caram 1000 – sala 415 – Mineirinho-  
Pampulha - Belo Horizonte/MG – CEP 31275-000  
CNPJ 16.554.750/0001-45

- g) Demonstrar quatro viradas, quando o *Uke* em decúbito ventral.
- h) Vocabulário:
  - Significado da palavra Judô – caminho da suavidade, sendo que a palavra *Ju* – significa suavidade, não resistência e *Dô* – significa meio, caminho, doutrina.
- i) Histórico:
  - Realização do 1º Campeonato Brasileiro de Judô -1954.
- j) Demonstrar formas de movimentos rotatórios do corpo (esquiva) (*Tai-sabaki*).
- k) Princípios que resumem o que é o Judô:
  - (*Seiryoku-zenyô*), melhor uso da energia, (*Jita-kyôei*), e prosperidade e benefício mútuo.
- l) Demonstrar defesas (*Fusegi*) de técnicas em pé (*Tachi-waza*).

## VIII – FAIXA LARANJA – 4º KYÛ

- a) Idade mínima - **11 anos completos**.
- b) Carência – **mínimo de 01 ano completo** como Faixa Amarela/Laranja.
- c) Demonstrar cinco sequência de golpes (*Renraku-wazahenka-waza*).
- d) Demonstrar quatro contragolpes (*Kaeshi-waza*).
- e) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Nage-waza*) – integrantes do 2º Kyô.
- f) Demonstrar sete técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- g) Demonstrar cinco viradas, quando o *uke* em decúbito ventral.
- h) Vocabulário:

Katchi (vitória), Sogo-Gachi (vitória por combinação), Hantei (julgamento), Fusen-gatchi (vitória por ausência do adversário), Yusen-gatchi (vitória por superioridade técnica, Yuko (quase wazari), Wazari (meio ponto), Ipon (um ponto), Wazari-awasete-ipon (quando da aplicação de um segundo wazari no Shiai), Osae-komi (imobilizado), Toketá (Imobilização desfeita).
- i) Histórico:
  - Inclusão do Judô nos Jogos Olímpicos-1964 nas olimpíadas de *Tóquio* em caráter não oficial, porém nas Olimpíadas de Munique em 1972, o Judô foi incluído oficialmente nos Jogos Olímpicos.
- j) Demonstrar as fases necessárias para aplicação de uma técnica – desequilíbrio (*Kusushi*) – oito tipos – preparação (*Tsukuri*) e execução (*Kake*).
- k) Princípio do Judô – somente se aproxima da perfeição, quem a procura com constância, sabedoria e, sobretudo a humildade.
- l) Demonstrar escapadas (*Nogare-kata*) em (*Katame waza*).

## IX – FAIXA VERDE – 3º KYÛ

- a) Idade mínima - **12 anos completos**.
- b) Carência – **mínimo de 01 ano completo** como Faixa Laranja **01 ano** de registro no **Zempo**.
- c) Demonstrar seis sequência de golpes (*Renraku-waza/Renraku-henka-waza*).
- d) Demonstrar cinco contragolpes (*Kaeshi-waza*).
- e) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Nage-waza*) integrantes do 3º Kyo.
- f) Demonstrar oito técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*).
- g) Demonstrar seis viradas (saídas) (*Nogare-kata*), em *Katame-waza* (técnicas de domínio).
- h) Demonstrar grupo de *Te-waza do Nage no Kata*.
- i) Vocabulário:

Kan-Geiko (treinamento de inverno), Natsu-Geiko (treinamento de verão), Goshi (quadril), Guruma (roda), Gyaku (inverso), Tokui-Waza (técnica preferida), Ude (braço, antebraço), Jime (estrangulamento), Juji (cruzado), Kami (superior), Nogare (escapada), Fusegui (defesa).
- j) Histórico:
  - Realização do 1º Campeonato Mundial – 1956 no Japão.
  - Campeonatos Mundiais realizados no Brasil – 1965, 2007 e 2013 realizados na cidade do Rio de Janeiro.
- k) Formas da prática do Judô – são três formas fundamentais, *Randori* (treino livre), *Kata* (forma), *Shiai* (competição).
- l) Princípio do Judô – A única vitória que perdura, é a que se conquista sobre a própria ignorância.
- m) Demonstrar uma passagem de guarda de pernas em *Katame-waza* (técnica de domínio no solo).



# FEDERAÇÃO MINEIRA DE JUDO

Fundada em 10/06/1961 \* Filiada a Confederação Brasileira de Judô  
Lei de Utilidade Pública Estadual no. 12929 de 03/07/1998.  
Avenida Antônio Abrahão Caram 1000 – sala 415 – Mineirinho-  
Pampulha - Belo Horizonte/MG – CEP 31275-000  
CNPJ 16.554.750/0001-45

## X – FAIXA ROXA – 2º KYŪ

- a) Idade mínima - **13 anos completos**.
- b) Carência – **mínimo de 01 ano completo** como Faixa Verde e **02 anos** com registro no **Zempo**.
- c) Demonstrar sete sequência de golpes (*Ren-raku-waza/Renraku-henka-waza*).
- d) Demonstrar seis contragolpes (*Kaeshi-waza*).
- e) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Nague-waza*) integrantes do 4º Kyô.
- f) Demonstrar nove técnicas de imobilização (*Osae-komi-waza*)
- g) Demonstrar duas técnicas de estrangulamento (*Shime-waza*).
- h) Demonstrar duas técnicas de chave na articulação do cotovelo (*Kansetsu-waza*).
- i) Demonstrar quatro viradas, quando o *Uke* em decúbito ventral
- j) Demonstrar os grupos de *Koshi-waza* do *Nage-no-Kata*.
- k) Vocabulário:
  - Kakari-Geiko (Treino de Judô em pé, onde um se defende e o outro só ataca sem utilizar contragolpes, por um tempo determinado, depois invertem se as funções), Rohaku-Shiai (Competição em que se divide duas turmas, uma com o judogui azul e a outra judogui branco. O primeiro a ganhar, luta seguidamente até ser derrotado por um da turma contrária, e os pontos vão sendo contado pelas suas vitórias), Tandoku-Renshu (treinamento com parceiro imaginário), Yaku-Soku-Geiko (treinamento leve e livre de arremessos rápidos sem resistência), Nague-Komi (treinamento com arremessos desenvolvendo as fases da técnica), Kata (formas de treinamento, método de estudo especial, com o objetivo de transmitir a técnica, o espírito e a doutrina do Judô).
- l) Classificação das técnicas de Judô:
  1. Técnicas de projeção (*Nage-waza*):
    - Em pé (*Tachi-waza*): – braço (*Te-waza*) – quadril (*Koshi-waza*) – pé ou perna (*Ashi-waza*).
    - Mudança da posição do corpo em pé para deitado (*Sutemi-waza*):
      - Projeção na linha do corpo (*Masutemi-waza*).
      - Projeção lateral (*Yoko-sutemi-waza*).
  2. Técnica de controle e domínio no solo (*Katame-waza*),
    - Técnica de imobilização (*Osae-komi-waza*).
    - Técnica de estrangulamento (*Shime-waza*)
    - Técnica de chave de braço (*Kansetsu-waza*).
    - Ataque nos pontos vitais (*Atemi-waza*).
- m) Princípio do Judô – Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário, ao que venceste hoje, poderá vencer-te amanhã.
- n) Demonstrar duas passagens de guarda de pernas com finalização (*Katame-waza*).

## XI – FAIXA MARRON – 1º KYŪ

- a) Idade mínima - **14 anos completos**.
- b) Carência – **mínimo de 01 ano completo** como Faixa Roxa e **03 anos** de registro no **Zempo**.
- c) Demonstrar oito sequência de golpes (*Ren-raku-waza/Renraku-henka-waza*).
- d) Demonstrar sete contragolpes (*Kaeshi-waza*).
- e) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Nage-waza*) integrantes do 5º Kyô.
- f) Demonstrar quatro técnicas de estrangulamento (*Shime-waza*).
- g) Demonstrar quatro técnicas de chave na articulação do cotovelo (*Kansetsu-waza*).
- h) Demonstrar seis viradas, quando o *uke* em decúbito ventral.
- i) Demonstrar o grupo de *Ashi-waza* do *Nage-no-Kata*.
- j) Vocabulário:

Fusen-cho (vencer sem lutar), Fusen-Gatchi (vitória por ausência), Go-No-Sen (contra golpe), Hadaka (nu), Jogai (fora da área), Jonai (dentro da área), Joseki (local das autoridades), Kohai (iniciantes), Sempai (mais graduado), Mudansha (portador de Kyu até faixa marron), Yudansha (portador de Grau 1º até 5º faixa preta), Kodansha (portador de Grau 6º até 8º, faixa vermelha e branca, 9º e 10º Grau faixa vermelha), Nague-Komi (projetar o companheiro no treino), Otagai-ni-rei (saudação mútua), Shomen-ni-rei (saudação para as autoridades), Sensei-ni-rei (saudação para o professor).



# FEDERAÇÃO MINEIRA DE JUDO

Fundada em 10/06/1961 \* Filiada a Confederação Brasileira de Judô  
Lei de Utilidade Pública Estadual no. 12929 de 03/07/1998.  
Avenida Antônio Abrahão Caram 1000 – sala 415 – Mineirinho-  
Pampulha - Belo Horizonte/MG – CEP 31275-000  
CNPJ 16.554.750/0001-45

## k) Histórico:

### O QUE É O JUDÔ

O Judô é uma evolução do Ju-Jutsu, uma forma antiga de defesa pessoal praticada por uma antiga classe guerreira japonesa, os Samurais.

A prática do Ju-Jutsu, arte suave de combater nos pontos vitais do corpo, causava lesões sérias e às vezes a morte de seus praticantes.

Observando essa prática, um jovem japonês chamado Jigoro Kano, estudou atentamente esta arte chegando a conclusão que da forma como era praticada não poderia fazer parte da gama dos desportos existentes, uma vez que as práticas desportivas não poderiam apresentar perigo aos seus praticantes. Então, em 1822, esse jovem transformou essa arte de combate em um esporte: O Judô é uma palavra japonesa que separadamente quer dizer **JU**: suave, ceder e **DO**: modo, caminho, devendo ser entendido como o **caminho suave** a ser seguido a todo o momento, eis que Jigoro Kano adaptou as melhores técnicas de Ju-Jutsu eliminando as brutais e perigosas, estabelecendo a essas técnicas aproveitadas um sistema regular, criando ainda, regras rigorosas de etiquetas e posturas.

l) Demonstrar noções básicas de arbitragem (voz de comando, gestos e avaliação).

m) Atuação como oficial de mesa em competições.

n) Princípio do Judô:

Criados por Jigoro Kano, uma forma de disciplina mental, através de dois princípios:

1. **SEYRYOKU-ZENYO** - Máximo de eficiência com um mínimo de esforço;
2. O judoca inteligente e bem preparado aproveitará a força do oponente para derrubá-lo, o melhor meio para se vencer é não opor resistência à força que atua contra nós, devemos nos adaptar a ela para, dessa forma, podermos derrotar adversários mais fortes e pesados.
3. **JITA-KYOEI** - Bem estar e benefício mútuo.

O que é bom para mim (judoca), deve indicar outros a se beneficiar, o desenvolvimento individual deve interagir com a comunidade. O judoca deve fazer uso inteligente de toda a sua capacidade (intelectual, técnica, espiritual, etc.) a valorizar o progresso e o bem estar de todos.

o) Defesa em guarda de pernas em *Katame-waza* com finalizações.

p) Conhecer o conceito da palavra **KODANSHA** - Kodansha é um título de alta graduação, específico do Judô criado pelo Instituto Kodokan, e que deve ser outorgado a aqueles que se empenharam no aprendizado, na prática contínua, na demonstração da sua eficiência técnica, e a devida dedicação no ensino, no estudo e na pesquisa. Portanto, é depositário e responsável pela difusão dos princípios filosóficos e educacionais do Judô, preconizados pelo Prof. Jigoro Kano.

## CAPÍTULO VI – DAS INSCRIÇÕES PARA EXAME DE FAIXAS

**Art. 9º** - As Associações ou Entidades similares, para realizarem seus exames de outorga de faixas deverão comunicar a FMJ, com antecedência mínima de 30 dias, por meio de ofício constando o seguinte:

1. **Data, local e horário da realização do exame;**
2. **Informar nomes, graduação pretendida e número de registro no Zempo;**
3. **Nome e graduação do professor responsável pelo exame;**
4. **O professor responsável pelo exame deverá estar em dia com suas obrigações junto a FMJ/CBJ.**

**Parágrafo único** - Somente serão reconhecidas as promoções cujo exame foi autorizado pela FMJ.



# FEDERAÇÃO MINEIRA DE JUDO

*Fundada em 10/06/1961 \* Filiada a Confederação Brasileira de Judô  
Lei de Utilidade Pública Estadual no. 12929 de 03/07/1998.  
Avenida Antônio Abrahão Caram 1000 – sala 415 – Mineirinho-  
Pampulha - Belo Horizonte/MG – CEP 31275-000  
CNPJ 16.554.750/0001-45*

**Art. 10º**- O (a) judoca para inscrever-se no exame para promoção deverá:

- a) Estar, em dia com as obrigações para com a FMJ e CBJ.
- b) Todos os judocas constantes da relação de inscrição para o exame de promoção de faixa deverão estar de posse do Passaporte Judoca com a anuidade paga.
- c) Não estarem, nem a Associações ou entidades similares, nem os atletas, cumprindo punição imposta pelo TJD da FMJ/CBJ.
- d) Estar cadastrado no sistema Zempo (CBJ/FMJ/Clube) de conformidade com que estabelece esse Regulamento.

## CAPÍTULO VII – DAS PROMOÇÕES

**Art. 11º** - As Associações ou Entidades similares deverão encaminhar o resultado do exame de faixa, através da **ATA DE EXAME E PROMOÇÃO DE FAIXA** no prazo máximo de 15 (quinze) dias após sua realização, para apreciação da **COMISSÃO ESTADUAL DE SUPERVISÃO E AVALIAÇÃO DE FAIXA E GRAU - COSAG** e homologação do Coordenador Técnico e do Presidente da FMJ.

**Art. 12º** - A responsabilidade da promoção de faixa e grau está assim distribuída:

- I. **Dangai** (faixa Branca até Marrom) - Serão outorgadas pelas Associações ou Entidades similares, reconhecidas pela Federação Mineira de Judô e sob a responsabilidade do professor inscrito no "**Registro Geral de Graduação**" da CBJ, respeitando o seguintes critérios:
  - a) **Faixa Preta – 1º Grau**: poderá promover até a Faixa Verde (3º kyu);
  - b) **Faixa Preta – 2º Grau e acima**: poderá promover até a Faixa Marrom (1º kyu).

**Parágrafo único** – Caso o professor não tenha a graduação mínima exigida para realizar a graduação com seus alunos, o mesmo deverá procurar professor com graduação superior na Federação Mineira de Judô para que seja homologada a validade do referido exame de graduação.

## CAPÍTULO VIII - PENALIDADES

**Art. 13º** - Os professores (**Responsáveis Técnicos**) que não participarem dos Cursos Pedagógicos de Katas e outros, necessários para evolução e enriquecimento dos seus conhecimentos relativos à História, Filosofia, Cultura, Pedagogia de ensino dos fundamentos e das técnicas de Judô e dos Katas, terão o seu tempo de carência dobrado para cada ano que deixarem de participar de tais eventos.

**Art. 14º**- O (a) judoca poderá ter seu registro cancelado, quando:

- a) Deixar de cumprir o regulamento, norma e determinação da FMJ/CBJ;
- b) For condenado pela justiça comum em ação penal, ou qualquer outro crime transitado em julgado;
- c) Exibir pública e notoriamente graduação superior ao seu registro no sistema **ZEMPO**;
- d) Incorrer em outras situações passíveis de punição, a critério da **COMISSÃO ESTADUAL DE SUPERVISÃO E AVALIAÇÃO DE FAIXA E GRAU – COSAG/FMJ**.

**Parágrafo único** – O (a) judoca poderá ter o seu registro suspenso a critério da **COMISSÃO ESTADUAL DE SUPERVISÃO E AVALIAÇÃO DE FAIXA E GRAU – COSAG/FMJ** no caso de sofrer punição aplicada pela Justiça Desportiva ou em casos de doping.

## CAPÍTULO IX - DISPOSIÇÕES GERAIS

**Art. 15º** - As disposições contidas neste Regulamento se aplicam, igualmente, a todas as Associações ou Entidades similares, reconhecidas pela Federação Mineira de Judô.



## **FEDERAÇÃO MINEIRA DE JUDO**

*Fundada em 10/06/1961 \* Filiada a Confederação Brasileira de Judô  
Lei de Utilidade Pública Estadual no. 12929 de 03/07/1998.  
Avenida Antônio Abrahão Caram 1000 – sala 415 – Mineirinho-  
Pampulha - Belo Horizonte/MG – CEP 31275-000  
CNPJ 16.554.750/0001-45*

**Art. 16º** - São responsáveis pelo cumprimento destas normas os responsáveis pelas Associações ou Entidades similares (Dirigentes e ou Responsável Técnico).

**Art. 17º** - Os casos omissos ou que atentam contra qualquer norma prevista neste Regulamento serão resolvidos pela **COMISSÃO ESTADUAL DE SUPERVISÃO E AVALIAÇÃO DE FAIXA E GRAU – COSAG/FMJ**, homologado pelo Presidente da FMJ.

**Artigo 18º** - Este Regulamento foi reformulado (Regulamentado) para atender os dispositivos administrativos da Federação Mineira de Judô, dele fazendo parte integrante da Comissão de Supervisão e Avaliação de Faixa e Grau da FMJ – COSAG/FMJ que institui normas gerais para exame e outorga de faixa (**Graduação Inferior**) em conformidade com o Regulamento da Confederação Brasileira de Judô, tendo sido aprovado na reunião da COSAG/FMJ na data de 05 de maio de 2018.

**Art. 19º** - Este Regulamento entrará em vigor na data da sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Belo Horizonte/MG, 05 de maio de 2018.

  
**Antônio Carlos da Costa**  
**Presidente**  
**COSAG/FMJ**

### **MEMBROS:**

**Sensei Kodansha Gleyson Ribeiro Alves;**

**Sensei Kodansha Hevilmar dos Santos Rocha;**

**Sensei Yudansha Lucas Corrêa Reis;**

**Sensei Yudansha Wilson Novaes Filho.**

### **MEMBROS SUPLENTE:**

**Sensei Kodansha Pedro Ribeiro da Silva**

**Sensei Yudansha Nelson Matsunaga**

**Sensei Yudansha Alexandre Cristiano Silva**

