



Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal

Fundada em 18-04-2001

Utilidade Pública Desportiva em 04-10-2019

Regulamento de Graduações

Aprovado em 27 de junho de 2009.

Com alterações aprovadas em 17 de dezembro de 2024.

Elaborado ao abrigo do Decreto-Lei 248-B/2008 de 31 de dezembro na sua redação em vigor.



Capítulo I - Princípios Gerais

Artigo 1.º

As presentes normas aplicam-se a todos os praticantes de Ju-Jitsu da Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal, quanto à sua progressão, desenvolvimento e graduação nesta arte marcial, como forma de avaliação e reconhecimento dos seus conhecimentos.

Capítulo II – Graduações e Critérios Mínimos

Artigo 2.º

As graduações desenvolvem-se da seguinte forma:

1. Cinturão Branco 6º Kyu;
2. Cinturão Amarelo 5º Kyu;
3. Cinturão Laranja 4º Kyu;
4. Cinturão Verde 3º Kyu;
5. Cinturão Azul 2º Kyu;
6. Cinturão Castanho 1º Kyu;
7. Cinturão Negro 1º Dan;
8. Cinturão Negro 2º Dan;
9. Cinturão Negro 3º Dan;
10. Cinturão Negro 4º Dan;
11. Cinturão Negro 5º Dan;
12. Cinturão Negro 6º Dan;
13. Cinturão Negro 7º Dan;
14. Cinturão Negro 8º Dan;
15. Cinturão Negro 9º Dan;
16. Cinturão Negro 10º Dan



Artigo 3.º

Condições mínimas para ser Cinturão Branco (6º Kyu):

- Sem limite de idade;
- Graduação outorgada ao principiante;
- No primeiro dia de frequência uma escola de Ju-jitsu;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de três meses.

Artigo 4.º

Condições mínimas para ser Cinturão Amarelo (5º Kyu):

- Sem limite de idade;
- Permanência como Cinturão Branco no mínimo de três meses;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de quatro meses;
- Frequência de exame (conhecimento do Gokyo) com avaliação prática no mínimo de 70%.

Artigo 5.º

Condições mínimas para ser Cinturão Laranja (4º Kyu):

- Sem limite de idade;
- Permanência como Cinturão Amarelo no mínimo de quatro meses;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de cinco meses;
- Frequência de exame (conhecimento do Gokyo) com avaliação prática no mínimo de 70%.

Artigo 6.º

Condições mínimas para ser Cinturão Verde (3º Kyu):

- Sem limite de idade;
- Permanência como Cinturão Laranja no mínimo de cinco meses;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de seis meses;



- Frequência de exame (conhecimento do Gokyo) com avaliação prática no mínimo de 70%.

Artigo 7.º

Condições mínimas para ser Cinturão Azul (2º Kyu):

- Sem limite de idade;
- Permanência como Cinturão Verde no mínimo de seis meses;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de oito meses;
- Frequência de exame (conhecimento do Gokyo) com avaliação prática no mínimo de 70%.

Artigo 8.º

Condições mínimas para ser Cinturão Castanho (1º Kyu):

- Sem limite de idade;
- Permanência como Cinturão Azul no mínimo de oito meses;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de doze meses (um ano);
- Frequência de exame (conhecimento do Gokyo) com avaliação prática de Apto.

Artigo 9.º

Condições mínimas para ser Cinturão Negro 1º Dan (Shodan):

- Idade mínima de 16 anos de idade;
- Ser possuidor de três licenças Federativas consecutivas ou cinco licenças alternadas;
- Permanência como Cinturão Castanho no mínimo de doze meses (um ano);
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de três anos;
- Frequência de exame (conhecimento do Gokyo) com avaliação prática de Apto;
- O exame será unicamente da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica da Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal;

- A Comissão Nacional Técnica designará um Júri que será formado por membros com uma graduação superior à do aspirante e sempre que estejam devidamente actualizados;

Artigo 10.º

Condições mínimas para ser Cinturão Negro 2º Dan (Nidan):

- Idade mínima de 19 anos de idade;
- Ser possuidor de três licenças Federativas consecutivas ou cinco licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção do 1º Dan;
- Permanência como Cinturão Negro 1º Dan no mínimo de três anos;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de quatro anos;
- Frequência de exame (conhecimento do Gokyo) com avaliação prática de Apto;
- O exame será unicamente da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica da Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal;
- A Comissão Nacional Técnica designará um Júri que será formado por membros com uma graduação superior à do aspirante e sempre que estejam devidamente actualizados;

Artigo 11.º

Condições mínimas para ser Cinturão Negro 3º Dan (Sandan):

- Idade mínima de 23 anos de idade;
- Ser possuidor de quatro licenças Federativas consecutivas ou cinco licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção do 2º Dan;
- Permanência como Cinturão Negro 2º Dan no mínimo de quatro anos;
- O tempo de permanência mínimo de esta graduação será de cinco anos;
- Frequência de exame (conhecimento do Gokyo) com avaliação prática de Apto;
- O exame será unicamente da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica da Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal;

- A Comissão Nacional Técnica designará um Júri que será formado por membros com uma graduação superior à do aspirante e sempre que estejam devidamente actualizados;

Artigo 12.º

Condições mínimas para ser Cinturão Negro 4º Dan (Yondan):

- Idade mínima de 28 anos de idade;
- Ser possuidor de cinco licenças Federativas consecutivas ou seis licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção do 3º Dan;
- Permanência como Cinturão Negro 3º Dan no mínimo de cinco anos;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de seis anos;
- Frequência de exame (conhecimento do Gokyo) com avaliação prática de Apto.
- O exame será unicamente da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica da Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal;
- A Comissão Nacional Técnica designará um Júri que será formado por membros com uma graduação superior à do aspirante e sempre que estejam devidamente actualizados;

Artigo 13.º

Condições mínimas para ser Cinturão Negro 5º Dan (Godan):

- Idade mínima de 34 anos de idade;
- Ser possuidor de seis licenças Federativas consecutivas ou sete licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção do 4º Dan;
- Permanência como Cinturão Negro 4º Dan no mínimo de seis anos;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de sete anos;
- Frequência de exame (conhecimento do Gokyo) com avaliação prática de Apto.
- O exame será unicamente da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica da Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal;



- A Comissão Nacional Técnica designará um Júri que será formado por membros com uma graduação superior à do aspirante e sempre que estejam devidamente actualizados;

Artigo 14.º

Condições mínimas para ser Cinturão Negro 6º Dan (Rokudan):

- Idade mínima de 41 anos de idade;
- Ser possuidor de sete licenças Federativas consecutivas ou oito licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção do 5º Dan;
- Permanência como Cinturão Negro 5º Dan no mínimo de sete anos;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de oito anos;
- Não se realizará exame. Será outorgado por mérito desportivo, a critério da Comissão Nacional Técnica.

Artigo 15.º

Condições mínimas para ser Cinturão Negro 7º Dan (Shichidan):

- Idade mínima de 49 anos de idade;
- Ser possuidor de oito licenças Federativas consecutivas ou nove licenças alternadas, com datas posteriores à obtenção do 6º Dan;
- Permanência como Cinturão Negro 6º Dan no mínimo de oito anos;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de dez anos;
- Não se realizará exame. Será outorgado por mérito desportivo, a critério da Comissão Nacional Técnica.

Artigo 16.º

Condições mínimas para ser Cinturão Negro 8º Dan (Hachidan):

- Idade mínima de 59 anos de idade;
- Ser possuidor de dez licenças Federativas com datas posteriores à obtenção do 7º Dan;



- Permanência como Cinturão Negro 7º Dan no mínimo de dez anos;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de doze anos;
- Não se realizará exame. Será outorgado por mérito desportivo, a critério da Comissão Nacional Técnica.

Artigo 17.º

Condições mínimas para ser Cinturão Negro 9º Dan (Kyuudan/Kudan):

- Idade mínima de 72 anos de idade;
- Ser possuidor de doze licenças Federativas com datas posteriores à obtenção do 8º Dan;
- Permanência como Cinturão Negro 8º Dan no mínimo de doze anos;
- O tempo de permanência mínimo nesta graduação será de quinze anos;
- Não se realizará exame. Será outorgado por mérito desportivo, a critério da Comissão Nacional Técnica.

Artigo 18.º

Condições mínimas para ser Cinturão Negro 10º Dan (Joudan/Juudan):

- Outorgado a título póstumo.

Artigo 19.º

Nas camadas jovens, até aos 15 anos de idade, a graduação de cinturão Branco (6º Kyu) a cinturão Castanho (1º Kyu) deverá passar por cores intermédias. A sequência será como se segue: Branco, Branco/Amarelo, Amarelo, Amarelo/Laranja, Laranja, Laranja/Verde, Verde, Verde/Azul, Azul, Azul/Castanho e Castanho. Os tempos mínimos de cada graduação corresponderão à sequência já estabelecida nos artigos correspondentes, sendo que as cores intermédias corresponderão ao grau sempre superior.

Capítulo III – Progressão e Competências



Artigo 20.º

1. Qualquer graduação está dependente do preenchimento dos requisitos mínimos para a categoria a obter, além da necessidade de obter uma avaliação geral positiva.
2. O requerimento de exame de graduação, assim como a documentação comprovativa dos requisitos necessários, deverão ser enviados para a FJJDP com, pelo menos, um mês de antecedência.

Artigo 21.º

1. É responsabilidade do Clube outorgar/examinar as graduações até ao 1º Kyu.
2. É responsabilidade da Comissão Nacional Técnica da Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas outorgar/examinar as graduações a partir de 1º Dan, inclusive.
3. Apenas a Comissão Nacional Técnica tem a faculdade de promover um praticante, de 1º Dan até ao 10º Dan, pelo seu mérito desportivo ou por actividades desenvolvidas em prol da modalidade.
4. Apenas a Comissão Nacional Técnica tem a faculdade de reduzir os critérios mínimos de graduação, no máximo de 40%, como a idade, tempo e revalidações/licenças mínimas a proposição a exame, face a um candidato cujo mérito desportivo seja notoriamente reconhecido, como por exemplo atleta, treinador ou árbitro de relevo nacional ou internacional.
5. É responsabilidade do Presidente da Comissão Nacional Técnica nomear o júri para exame, composto por pelo menos três elementos devidamente actualizados e com graduação igual ou superior à categoria a que se candidata o proponente.

Capítulo IV - Equivalências

Artigo 22.º

1. No caso de um praticante proveniente de outro Estilo, Escola, Associação ou Federação de Ju-Jitsu, desejar fazer equivalência de graduação perante a FJJDP,



até cinturão castanho 1º Kyu., esta análise será da responsabilidade do treinador responsável pelo Clube associado onde se insere este praticante. Para efeitos Federativos e para ter em conta o tempo para se candidatar a 1º Dan, este deverá apresentar o tempo que está estabelecido nos artigos do presente regulamento da FJJJAP.

2. No caso de um praticante proveniente de outro Estilo, Escola, Associação ou Federação de Ju-Jitsu, desejar fazer equivalência de graduação de 1º Dan perante a FJJJAP, esta análise será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica. O candidato deverá apresentar todos os certificados e documentos anteriormente obtidos, para o estudo pela referida Comissão, que após análise dos mesmos, e sempre por unanimidade, emitirá um veredicto de aceitação ou não aceitação de tal equivalência, sendo tal comunicado ao interessado no prazo de dois meses, após da apresentação de todo o processo junto da FJJJAP.
3. No caso de um praticante proveniente de outro Estilo, Escola, Associação ou Federação de Ju-Jitsu, desejar fazer equivalência de graduação de 2º, 3º e 4º Dan perante a FJJJAP, esta análise será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica. O candidato deverá apresentar todos os certificados e documentos anteriormente obtidos, para o estudo pela referida Comissão, que após análise dos mesmos, e sempre por unanimidade, emitirá um veredicto de aceitação ou não aceitação a exame do Gokyo reconhecido pela FJJJAP. Só após de demonstrar o conhecimento do Gokyo se outorgará a graduação a qual optou o candidato. Como requisito prévio, o candidato deverá cumprir todas as condições mínimas estabelecidas pelo presente regulamento para cada graduação.
4. No caso de um praticante proveniente de outra Arte Marcial (Judo, Karate ou Aikido) desejar fazer equivalência de graduação de 1º Kyu, 1º, 2º e 3º Dan perante a F.J.J.D.A.P, desde que possua a graduação mínima na sua modalidade de, respectivamente, 1º, 2º, 3º e 4º Dan, esta análise será da responsabilidade da Comissão Nacional Técnica. O candidato deverá apresentar todos os certificados e documentos anteriormente obtidos, para o estudo pela referida Comissão, que após análise dos mesmos, e sempre por unanimidade, emitirá um veredicto de aceitação ou não aceitação a exame do Gokyo reconhecido pela FJJJAP. Só após de demonstrar o conhecimento do Gokyo se outorgará a graduação pela qual optou o candidato. Como requisito prévio, o candidato deverá cumprir todas as condições mínimas estabelecidas pelo presente regulamento para cada graduação.



Capítulo V – Comissão Nacional Técnica

Artigo 23.º

1. A Comissão Nacional Técnica é o órgão Federativo responsável pelas graduações a partir do 1º Dan, inclusive.
2. A Comissão Nacional Técnica é o órgão Federativo responsável pela graduação dos Cintos Castanhos (1º Kyu) no caso de não haver Treinadores de II Grau no clube do proponente.
3. Tem a composição e competências previstas nos Estatutos, presente regulamento e demais regulamentação federativa.
4. É o responsável pela formação, divulgação e elaboração do Gokyo.
5. É ainda sua responsabilidade elaborar uma base de dados sobre as graduações realizadas.

Artigo 24.º

A Assembleia-geral da Federação é o órgão competente para fiscalizar os actos e omissões da referida comissão.

Capítulo VI – Conhecimentos Teórico/Práticos.

Artigo 25.º

Os Katas (formas) reconhecidos pela FJJADAP são os seguintes:



TSUKI JITSU NO KATA	SHIN-TAI JITSU NO KATA
<p>DEFESA POR ATEMI DIRECTO DE PUNHO 360°</p> <p>UKE: 8 Ataques de estrangulamentos com mão direita e esquerda p frente, lado direito, costas e lado esquerdo, com ameaça de punho.</p> <p>TORI: Defesa por Atemi directo de punho.</p> <p>Observações: A resposta de Tori (Atemi directo) será livre. Uke não se colocará em guarda quando terminar os ataques.</p>	<p>DESLOCAMENTO EM POSIÇÃO DE GUARDA</p> <p>TORI: 8 POSIÇÕES: ZENKUTSU- DACHI OU KIBA- DACHI.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Migi – shuto- uke, absorvendo de frente. 2. Hidari –uchi- uke, à esquerda. 3. Hidari- soto- uke 180° à esquerda. 4. Hidari- gedan- barai à esquerda. 5. Migi- nagashi- uke de frente em Ayumi- ashi. 6. Hidari- nagashi- uke de frente em Ayumi-ashi 7. Hidari- shuto- uke de frente em Tsuggi- ashi. <p>Hidari –jyodan- uke retrocedendo em Tsuggi- ashi</p>
GERI JITSU NO KATA	KATAME JITSU NO KATA
<p>DEFESA POR ATEMI DE PERNA- 360°</p> <p>UKE: Com ameaça de punho TORI.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estrang. mão dir. de frente Migi- mae- geri. 2. Estrang. mão esq. de frente Hidari- yoko- geri. 3. Estrang. mão. dir. lado direito. Técnica livre. 4. Estrang. mão esq. lado direito Técnica livre. 5. Estrang. mão direita pelas cost..... Migi- ushiro- geri. 6. Estrang. mão esquerda pelas cost..... Hidari- mawashi- geri. 7. Estrang. mão. direita pelo lado esq. Técnica livre. 8. Estrang. mão esquerda pelo lado esq... Técnica livre. 	<p>DEFESA POR CONTROLO EM 360°</p> <p>UKE: Com ameaça de punho TORI.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estrang. frontal mão dirt. Kote- gaeshi. 2. Estrang. frontal mão esq. Waki- gatame. 3. Prisão lat. de pulso. dirt. com mão dirt. Técnica livre. 4. Prisão lat. de pulso. dirt. com mão. esq. ... Técnica livre. 5. Prisão aos dois pulsos pelas costas Ikkyo à mão diret. 6. Prisão aos dois pulsos pelas costas Kote- gaeshi à mão esq. 7. Prisão lat. de pulso. esq. com mão. dirt.... Técnica livre. 8. Prisão lat. de pulso. esq. com mão esq..... Técnica livre.
NAGE JITSU NO KATA	OMOTE JITSU NO KATA
<p>DEFESA POR PROJ ECÇÃO</p> <p>UKE TORI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estrang. frontal com 2 mãos empurrando Tsuri- komi- goshi. 2. Estrang. frontal mão. dirt. empurrando Tai- otoshi. 3. Prisão front. lapela mão. esq.. puxando O- soto- otoshi. 4. Prisão front. lapelas 2 mãos. puxando Ko- soto- gake. 5. Prisão lat. dirt. do tronco com braços O- goshi. 6. Migi- hadaka- jime O- soto- otoshi. 7. Prisão alta do tronco com braços pelas costas ..Ippon- seoi- nage. 8. Prisão lat. esq. ao pescoço com braços Sukui- nage. <p>Tori termina cada técnica com atemi livre.</p>	<p>ACTIVAÇÃO DE ESTÍMULOS</p> <p>UKE: 8 guardas em Zenkutsu- dachi, iniciando por Migi. TORI:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hidari- nagashi- uke, Migi- gyaku- tsuki. 2. Migi- nagashi- uke, Hidari- gyaku- tsuki. 3. Migi- ushiro- kiri- otoshi. 4. Hidari- ushiro- kiri- otoshi. 5. Migi- hadaka- jime. 6. Hidari- okuri- eri- jime. 7. Migi- o- soto- otoshi. 8. Hidari- ko- soto- gari. <p>Tori termina cada técnica com atemi livre.</p>



UDE ATE JITSU NO KATA	ASHI ATE JITSU NO KATA
<p>DEFESA POR PROJEÇÃO CONTRA ATAQUE POR ATEMI DE MEMBROS SUPERIORES (BRAÇOS).</p> <p>UKE: Com ameaça de punho. TORI.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Migi- oi- tsuki O- soto- otoshi. 2. Migi- gyaku- tsuki O- uchi- gari. 3. Migi- mawashi –tsuki- avançado Tai- otoshi. 4. Hidari- mawashi- tsuki , tsuggi- ashi..... O- goshi. 5. Migi- tettsui- avançado Ushiro- kiri- otoshi. 6. Migi- shuto- avançado Seo- nage. 7. Migi- uraken- avançado Ko- soto- gari. 8. Migi- age- tsuki em tsuggi- ashi Koshi- guruma. <p>Os ataques de uke efectuar-se-ão com Kiai. As defesas de Tori terminarão com um Atemi livre.</p>	<p>DEFESA POR PROJEÇÃO CONTRA ATAQUE POR ATEMI DE PERNA</p> <p>UKE: Com ameaça de punho. TORI.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Migi- oi- geri O- soto- otoshi. 2. Migi- mae- mae- geri Ko- soto- gake. 3. Migi- mawashi- geri O- uchi- gari. 4. Migi- mae- mawashi- geri Sasae- tsuki- komi- ashi. 5. Migi- yoko- geri Ushiro- kiri- otoshi. 6. Migi- mãe- yoko- geri Ko- soto- gari. 7. Migi- mãe- ura- mawashi- geri Ushiro- goshi. 8. Migi- ushiro- geri Ushiro- o- uchi- gari. <p>Uke ataca com Kiai. Tori finaliza com Atemi livre.</p>
TAMBO JITSU NO KATA	TANTO AORI JITSU NO KATA
<p>DEFESA DE BASTÃO.</p> <p>UKE: Com ameaça de punho. TORI.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prisão mão dirt. pulso dirt..Nikyo com tambo. 2. Migi- oi- tsuki Bloqueio lateral com Tambo Migi- mawashi- geri Yoko- geri ao Joelho Nami- Juji- jime com Tambo pelas costas. 3. Ataque de cima para baixo Sankyo. 4. Ataque de cima para baixo Seo- nage. 5. Ataque em oblíquo Shiho- nage. 6. Ataque em oblíquo Kata- ude- kansetsu Koshi- nage. 7. Ataque em Ziguezague Morote- uke O- soto- otoshi. 8. Ataque de revés Waki- gatame Kote- gaeshi. <p>A finalização de Tori será livre no solo.</p>	<p>DEFESA CONTRA ATAQUE DE TANTO.</p> <p>UKE: Com ameaça de punho. TORI.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ataque circular, folha para diante Ude- gatame. 2. Ataque circular, folha para diante Koshi- guruma. 3. Ataque de cima para baixo, folha para dianteSeoi- nage. 4. Ataque de cima para baixo, folha para dianteO- soto- otoshi. 5. Ataque folha para diante em Oi- tsukiUde- garami. 6. Ataque de cima para baixo, folha para trás Mune- gatame. 7. Ataque de cima para baixo e folha para trás.Ushiro- kiri- otoshi. 8. Ataque em Ziguezague, folha para trás Gokyo.

KIME NO KATA	KODOKAN GOSHI JUTSU NO KATA
<p style="text-align: center;">FORMAS DE COMBATE.</p> <p>IDORI.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. RYOTE- DORI: Prisão com ambas mãos. 15 cm. 2. TSUKKAKE: golpe ao suigetsu. 25 cm. 3. SURI- AGE. Golpe deslizando à frente. 25cm. 4. YOKO- UCHI: Golpe lateral. 25cm. 5. USHIRO- DORI: Agarrar por trás. 30cm. 6. TSUKKOMI: Ataque ao suigetsu. 60cm. 7. KIRI- KOMI: Cutilada descendente. 60cm. 8. YOKO- TSUKI: Ataque às costas. 35cm. <p>TACHIAI.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. RYOTE- DORI: Agarrar as duas mãos. 30cm. 2. SODE- TORI: Agarrar a manga. 30cm 3. TSUKKAKE: Golpe directo ao uto. 3m. 4. TSUKI- AGE: Uppercut. 1m. 5. SURI- AGE: Golpe deslizando à frente. 1 m. 6. YOKO- UCHO: Golpe lateral. 1,20 m. 7. KE- AGE: Pontapé a Tsurigane. 1,20 m. 8. USHIRO- DORI: Agarrar por trás. 1 m. 9. TSUKKOMI: Ataque ao Suigetsu. 1,50 m. 10. KIRI- KOMI: Tajo descendente. 1,50m. 11. NUKI- KAKE: Desembainhar da Katana. 2 m. 12. KIRI- OROSHI: Corte descendente. 3m. 	<p style="text-align: center;">FORMAS DE AUTODEFESA.</p> <p>TOSHU-NO-BU (Defesa face a ataques sem armas).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. RYOTE- DORI: Agarrar as duas mãos. 2. HIDARI- ERI- DORI: Agarrar a lapela esquerda. 3. MIGI- ERI- DORI: Agarrar a lapela esquerda. 4. KATA- UDE- DORI: Agarrar um braço 5. USHIRO- ERI- DORI: Agarrar a parte posterior da lapela. 6. USHIRO- JIME: Hadaka- jime. 7. KAKAE- DORI: Abraçar por trás. 8. NANAME- UCHI: Golpe na diagonal. 9. AGO- TSUKI: Uppercut. 10. GAMMEN- TSUKI: Golpear a cara. 11. MAE- GERI: Pontapé frontal. 12. YOKO- GERI: Pontapé lateral. <p>BUKI-NO-BU (Defesa perante ataque armado).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TSUKKAKE: Acometida. 2. CHOKU ZUKI: Ataque directo. 3. NANAME ZUKI: Ataque na diagonal. 4. FURI- AGE: Tremular para cima. 5. FURI- OROSHI: Golpe descendente. 6. MOROTE ZUKI: Acometida com as duas mãos. 7. SHOMEN ZUKE: Kenju no abdómen 8. KOSHI- GAMAE: Kenju na anca. 9. HAIMEN ZUKE: Kenju pelas costas. <p>Defesa contra agarres (distância curta). (de 1 a 7 de Toshu-no-bu) Defesa contra golpe e pontapé (distância larga). (de 8 a 12 Toshu-no-bu). Defesa contra Tanto (de 1 a 3 de Buki-no-bu). Defesa contra Tanjo (de 4 a 6 de Buki-no-bu). Defesa contra Kenju (de 1 a 9 de Buki-no-bu).</p>

Nota: Estes Katas poderão ser revistos anualmente, se necessário for, pela Comissão Nacional Técnica.

Artigo 26.º

As técnicas reconhecidas pela FJJADAP são as seguintes:

	5º KYU- AMARELO	4º KYU- LARANJA
KIHON FUNDAMENTOS	REI: ZA- REI RITSU- REI SIHSEI: SHIZEN-TAI JIGO-TAI SHIKO- DACHI ZENKUTSU- DACHI SEIZA SHINTAI: TSUGI- ASHI AYUMI- ASHI TAI- SABAKI UKEMI: USHIRO, YOKO MAE MAWARI, MAE. KUMIKATA	SHISEI: KOKUTSU- DACHI HEIKO- DACHI UKEMI: USHIRO- MAWARI, YOKO- MAWARI POSIÇÃO, POTENCIA E PRECISÃO TANDOKU- RENSHU FUSEGUI- KATA KUZUSHI TSUKURI KAKE BASES DE OSAE- WA ANTECIPAÇÃO, MOBILIDADE, PONTOS DE APOIO E UTILIZAÇÃO DO CORPO.
ATEMI WAZA GOLPES	MAE- TSUKI GYAKU- TSUKI OI- TSUKI OI- GERI MAE- GERI	URAKEN EMPI- UCHI (MAE, YOKO, MAWASHI USHIRO, OTOSHI, AGE- MAE) HIZA- GERI MAWASHI- GERI YOKO- GERI
UKE WAZA BLOQUEIO	GEDAN- BARAI SOTO- UKE UCHI- UKE	JYODAN- UKE NAGASHI- UKE SHUTO- UKE
NAGE WAZA PROJEÇÕES	O- SOTO- OTOSHI UKI- GOSHI KOSHI- GURUMA	O- UCHI- GARI KO- SOTO- GARI KUBI- NAGE O- GOSHI SEOI- NAGE
KATAME WAZA CONTROLES	KOTE- GAESHI IKKYO WAKI- GATAME	UDE- GATAME KUZURE- KOTE- GAESHI NIKYO TE- KUBI- OSAE
NE WAZA CHÃO	HON- KESA- GATAME KAMI- SHIHO- GATAME YOKO- SHIHO- GATAME TATE- SHIHO- GATAME	ATEMIS (UKE NO CHÃO, TORI DE PÉ) KATA- GATAME KUZURE- KESA- GATAME KUZURE- KAMI- SHIHO- GATAME MOVIMENTOS BÁSICOS DE DEFESA
BUNKAI APLICAÇÃO	MAO A MAO EM 360º DEFENSA EM 360º : EMPURRÕES AGARRÕES ESTRANGULAMENTOS TSUKI JITSU NO KATA	FILEIRA DE COMBATE DEFENSA CONTRA(AGARRES DA LAPELA CASACO) SHIN-TAI JITSU NO KATA

	3er KYU- VERDE	2º KYU- AZUL
	NIVEIS DE ATAQUE E DEFESA:	CONHECIMENTO DE ARMAS



REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES

KIHON FUNDAMENTOS	JYODAN CHUDAN GEDAN SOTAI- RENSHU SHISEI:NEKO-ASHI-DACHI KIAI RANDORI RENRAKU- WAZA PRINCIPIOS DE SAÍDAS DE OSAE WAZA GIRO,SEPARAÇÃO, DESEQUILIBRIO)	BRANCAS E OBJECTOS CONTUNDENTES YAKU- SOKU- GEIKO BASES E DEFESA DE SHIME WAZA: CONTROLO DESEQUILIBRIOS PONTOS DE APOIO
ATEMI WAZA GOLPES	TATE- TSUKI SHUTO- UCHI HAITO- UCHI TEISHO- UCHI KAKATO- GERI USHIRO-GERI	KAGI- TSUKI TETSUI- UCHI MIKAZUKI- GERI
UKE WAZA BLOQUEIO	UDE- UKE MOROTE- UKE	JUJI- UKE
NAGE WAZA PROJECCÕES	TAI- OTOSHI KO- SOTO- GAKE USHIRO- KIRI- OTOSHI HIZA- GURUMA	O- SOTO- GARI SUKUI- NAGE TSURI- GOSHI TSURI- KOMI- GOSHI HARAI- GOSHI SHIHO- NAGE
KATAME WAZA CONTROLES	SANKYO KANUKKI- GATAME UDE NOBASHI HADAKA- JIME	KATA- UDE- KANSETSU JUJI- GATAME UDE- GARAMI JUJI -JIME: KATA NAMI GYAKU
NE WAZA CHÃO	KYOSHI: AYUMI- ASHI TSURI- ASHI TAI- SABAKI MOVIMENTOS BÁSICOS ATAQUE(TORI EM PÉ UKE NO CHÃO)	DERRUBES (TORI NO CHÃO, UKE DE PÉ) USHIRO- KESA- GATAME KUZURE- YOKO- SHIHO- GATAME SHIKKO
BUNKAI APLICAÇÃO	TRIÂNGULO DE COMBATE DEFESA CONTRA: AGARRES DE BRAÇOS E DE COSTAS GERI JITSU NO KATA	COMBINAÇÕES DE TÉCNICAS ((PÉ-CHAO-PÉ) KATAME JITSU NO KATA

	1º KYU- CASTANHO	SHODAN 1º DAN
KIHON	PSICOLOGIA DO CONFRONTO UCHI- KOMI KEAGE KEKOMI KEBANASHI BASES E DEFESA DE KANSETSU-WAZA: CONTROLES ALAVANCAS	KAKARI-GEIKO KYUSHO:PONTOS VULNERÁVEIS DO CORPO HUMANO (PRESSÕES E BELISCOS)



FUNDAMENTOS	PONTOS DE APOIO	
ATEMI WAZA GOLPES	URA- TSUKI AGE- TSUKI MAWASHI- TSUKI URA- MAWASHI- GERI	DEDOS E FALANGES HAISHU-UCHI GEDAN- GERI ATAMA- WAZA
UKE WAZA BLOQUEIO	MIKAZUKI- GERI- UKE ASHI- BO- UKE	SOKUTEI- OSAE- UKE SOKUTO- OSAE- UKE
NAGE WAZA PROJEÇÕES	DE- ASHI- BARAI OKURI- ASHI- BARAI KOSHI- NAGE IRIMI- NAGE	UKI- OTOSHI KATA- GURUMA MOROTE- GARI SASAE- TSURI- KOMI- ASHI USHIRO- GOSHI TOMOE- NAGE
KATAME WAZA CONTROLES	OKURI- ERI- JIME KATA- HA- JIME HARA- GATAME	KATA- TE- JIME HIZA- GATAME MUNE- GATAME YONKYO
NE WAZA CHÃO	TORI E UKE EM QUALQUER POSIÇÃO APLICAR: ATEMI PRESSÕES BELISCOS VOLTEIOS CONTROLOS	DEFESA CONTRA ATAQUES VÁRIOS.
BUNKAI APLICAÇÃO	ESTRANGULAMENTOS COM BRAÇOS: LATERAIS COSTAS NAGE JITSU NO KATA OMOTE JITSU NO KATA	RANDORI TOTAL DEFESA CONTRA ATAQUES DIVERSOS UDE ATE JITSU NO KATA ASHI ATE JITSU NO KATA



	2º DAN - NIDAN	3º DAN - SANDAN
KIHON FUNDAMENTOS	- PSICOLOGIA DO ENFRENTAMENTO VARIOS ADVERSARIOS - CONHECIMENTO DE OBJECTOS CONTUNDENTES	- TRABALHO COM ARMA BRANCA - GO- NO- SEN- WAZA
ATEMI WAZA GOLPES	- TRABALHO COM O PUNHO A CURTA DISTÂNCIA: DIRECTO CIRCULAR GANCHO OBLIQUO	MOROTE- TSUKI MAE- TOBI- GERI
UKE WAZA BLOQUEIO	- ESQUIVAS DE PUNHO A CURTA DISTÂNCIA LATERAIS OBLIQUOS CIRCULARES BALANCEANDO O CORPO	TETSUI- UKE OTOSHI- UKE
NAGE WAZA PROJEÇÕES	UCHI- MATA HANE- GOSHI URA- NAGE SUMI- GAESHI YOKO- GURUMA TANI- OTOSHI MAKIKOMI	SEOI- OTOSHI KUCHIKI- TAOSHI ASHI- GURUMA UTSURI- GOSHI KAITEN- NAGE KANI- BASAMI
KATAME WAZA CONTROLES	GOKYO ASHI- ISHIGI- ASHI- GARAMI ASHI- ISHIGI- ASHI- GATAME TSUKOMI- JIME	UDE- ISHIGI- ASHI- GARAMI YUBI- KANSETSU KUBI- KANSETSU
NE WAZA CHÃO	- KUZURE DE CONTROLOS - FORMAS DE GIRAR A UKE	A PARTIR DA POSIÇÃO DE SEIZA REALIZAR ATAQUES POR: ATEMIS AGARRES ABRAÇOS ARMAS
BUNKAI APLICAÇÃO	- DEFENSAS PERANTE VÁRIOS ADVERSARIOS TAMBO JITSU NO KATA	DEFESA DE ARMAS BRANCAS E OBJECTOS CONTUNDENTES PERANTE VÁRIOS ATAQUES TANTO AORI JITSU NO KATA



	4º DAN- YODAN	5º DAN- GODAN
KIHON FUNDAMENTOS	RENKO- HO HANMI GAMAE	APLICACAOES DINÂMICAS DE GO- NO-SEN- WAZA
ATEMI WAZA GOLPES	YOKO- FUMIKOMI YOKO- FUMIKIRI	YAMA- TSUKI
UKE WAZA BLOQUEIO	MAKIWAKE- UKE SUKUI- UKE	KAKATE KUZURE- ASHI- BO-UKE
NAGE WAZA PROJEÇÕES	O- SOTO- GURUMA KIBISU- GAESHI TAWARA- GAESHI UDE- KIME- NAGE JUJI- GARAMI	YAMA- ARASHI DAKI- WAKARE HIKIKOMI- GAESHI
KATAME WAZA CONTROLES	SODE- GURUMA- JIME RYOTE- JIME SANKAKU- JIME KOSHI- KANSETSU	TE- GATAME SANKAKU- GATAME SEOS- KANSETSU KIBISU- KANSETSU
NE WAZA CHÃO	DESDE A POSIÇÃO DE SEIZA REALIZAR DEFENSAS POR: ATEMI AGARRES ABRAÇOS ARMAS	TOKUI- WAZA
BUNKAI APLICAÇÃO	TOKUI- WAZA KIME NO KATA	DEFESA CONTRA ARMAS DE FOGO KODOKAN GOSHIN JUTSU NO KATA

Nota: Este Gokyu poderá ser revisto anualmente, se necessário for, pela Comissão Nacional Técnica.

Artigo 27.º

Conteúdos de exame para cinto negro:

1º Dan

Conteúdo técnico:

O programa técnico será o estabelecido para a graduação de 1º DAN, tendo como obrigatório o conhecimento dos programas anteriores.

Composição do exame:



O júri pedirá ao candidato que desenvolva: Fundamentos, Técnicas (projeções, controles, atemis e outros) e Katas (um à selecção do candidato e outro à selecção do júri).

Avaliação:

O Júri avaliará quatro partes:

Parte 1. Fundamentos; com uma percentagem no valor de 25% do total das quatro partes principais.

Parte 2. Técnica; com uma percentagem no valor total de 25 % do total das quatro partes principais. Por sua vez, este segmento será composto de quatro sub-partes, valorando cada uma de elas com 1/4 do total desta segunda parte. As partes serão:

- . Projeções
- . Controles
- . Atemis
- . Outros

Parte 3. Katas; serão pedidos dois katas, um à escolha do candidato, que se valorará com 1/4 do valor total desta parte, e outro à escolha do Júri, o que se valorará com 3/4 do valor total. O valor total desta parte será de 25% do total das quatro partes.

Parte 4. Desenvolvimento, estética e postura perante o exame. Esta parte terá um valor de 25 % do total das quatro partes.

Resultado de Apto/não Apto:

Cada parte será valorada com a pontuação de zero a dez pontos. Sendo obrigatório a obtenção mínima de cinco pontos em cada parte. Esta pontuação, sempre que se obtenha a pontuação mínima ou superior, terá o valor de 1/4 do exame.

Se uma das partes não tem a pontuação mínima as outras três partes ficam anuladas.

Assim o resultado de apto verificar-se-á quando em todas as partes do exame se obtêm os valores mínimos. E a pontuação final será de apto com a soma das quatro partes e dividida por quatro.

2º Dan

Conteúdo técnico:

O programa técnico será o estabelecido para a graduação de 2º DAN, tendo como obrigatório o conhecimento dos programas anteriores.



Composição do exame:

O júri pedirá ao candidato que desenvolva: Fundamentos, Técnicas (projeções, controles, atemis e outros) e Katas (dois à selecção do Júri).

Avaliação:

O Júri avaliará quatro partes:

Parte 1. Fundamentos; com uma percentagem no valor de 25% do total das quatro partes principais.

Parte 2. Técnica; com uma percentagem no valor total de 25 % do total das quatro partes principais. Por sua vez, este segmento será composto de quatro sub-partes, valorando cada uma de elas com 1/4 do total desta segunda parte. As partes serão:

- . Projeções
- . Controles
- . Atemis
- . Outros

Parte 3. Katas; serão pedidos dois katas, ambos à escolha do Júri, com um valor de 2/4 cada um deles. O valor total desta parte será de 25% do total das quatro partes.

Parte 4. Desenvolvimento, estética e postura perante o exame. Esta parte terá um valor de 25 % do total das quatro partes.

Resultado de Apto/não Apto:

Cada parte será valorada com a pontuação de zero a dez pontos. Sendo obrigatório a obtenção mínima de cinco pontos em cada parte. Esta pontuação, sempre que se obtenha a pontuação mínima ou superior, terá o valor de 1/4 do exame.

Se uma das partes não tem a pontuação mínima as outras três partes ficam anuladas.

Assim o resultado de apto verificar-se-á quando em todas as partes do exame se obtêm os valores mínimos. E a pontuação final será de apto com a soma das quatro partes e dividida por quatro.

3º Dan

Conteúdo técnico:

O programa técnico será o estabelecido para a graduação de 3º DAN, tendo como obrigatório o conhecimento dos programas anteriores.



Composição do exame:

O júri pedirá ao candidato que desenvolva: Fundamentos, Técnicas (projeções, controles, atemis e outros) e Katas (três à selecção do Júri).

Avaliação:

O Júri avaliará quatro partes:

Parte 1. Fundamentos; com uma percentagem no valor de 25% do total das quatro partes principais.

Parte 2. Técnica; com uma percentagem no valor total de 25 % do total das quatro partes principais. Por sua vez, este segmento será composto de quatro sub-partes, valorando cada uma de elas com 1/4 do total desta segunda parte. As partes serão:

- . Projeções
- . Controles
- . Atemis
- . Outros

Parte 3. Katas; serão pedidos três katas, todos à escolha do Júri, com um valor de 1/3 cada um deles. O valor total desta parte será do 25% do total das quatro partes.

Parte 4. Desenvolvimento, estética e postura perante o exame. Esta parte terá um valor de 25 % do total das quatro partes.

Resultado de Apto/não Apto:

Cada parte será valorada com a pontuação de zero a dez pontos. Sendo obrigatório a obtenção mínima de cinco pontos em cada parte. Esta pontuação, sempre que se obtenha a pontuação mínima ou superior, terá o valor de 1/4 do exame.

Se uma das partes não tem a pontuação mínima as outras três partes ficam anuladas.

Assim o resultado de apto verificar-se-á quando em todas as partes do exame se obtêm os valores mínimos. E a pontuação final será de apto com a soma das quatro partes e dividida por quatro.

4º Dan

Conteúdo técnico:

O programa técnico será o estabelecido para a graduação de 4º DAN, tendo como obrigatório o conhecimento dos programas anteriores.



Composição do exame:

O júri pedirá ao candidato que desenvolva: Fundamentos, Técnicas (projeções, controles, atemis e outros) e Katas (três à selecção do Júri).

Avaliação:

O Júri avaliará quatro partes:

Parte 1. Fundamentos; com uma percentagem no valor de 25% do total das quatro partes principais.

Parte 2. Técnica; com uma percentagem no valor total de 25 % do total das quatro partes principais. Por sua vez, este segmento será composto de quatro sub-partes, valorando cada uma de elas com 1/4 do total desta segunda parte. As partes serão:

- . Projeções
- . Controles
- . Atemis
- . Outros

Parte 3. Katas; serão pedidos três katas, todos à escolha do Júri, com um valor de 1/3 cada um deles. O valor total desta parte será do 25% do total das quatro partes.

Parte 4. Desenvolvimento, estética e postura perante o exame. Esta parte terá um valor de 25 % do total das quatro partes.

Resultado de Apto/não Apto:

Cada parte será valorada com a pontuação de zero a dez pontos. Sendo obrigatório a obtenção mínima de cinco pontos em cada parte. Esta pontuação, sempre que se obtenha a pontuação mínima ou superior, terá o valor de 1/4 do exame.

Se uma das partes não tem a pontuação mínima as outras três partes ficam anuladas.

Assim o resultado de apto verificar-se-à quando em todas as partes do exame se obtêm os valores mínimos. E a pontuação final será de apto com a soma das quatro partes e dividida por quatro.

5º Dan

Conteúdo técnico:



O programa técnico será o estabelecido para a graduação de 5º DAN, tendo como obrigatório o conhecimento dos programas anteriores.

Além disso, o candidato apresentará e defenderá um trabalho, que será enviado para a Federação com um mês de antecedência em relação à data de exame, para ser analisado pelo júri de exame. Este trabalho deverá conter obrigatoriamente as técnicas do Gokyo reconhecidas pela Federação.

Composição do exame:

O júri pedirá ao candidato que apresente o trabalho e desenvolva: Fundamentos, Técnicas (projecções, controles, atemis e outros) e Katas (três à selecção do Júri).

Avaliação:

O Júri avaliará duas grandes partes:

Parte 1. Trabalho pessoal; com um valor de 40 % do valor total das duas partes

Parte 2. Exame propriamente dito; com um valor de 60 % do total das duas partes, composto por:

- . Técnica; com um valor total de 20 % do total das duas partes. Por sua vez, este segmento será composto de quatro sub-partes, valorando cada uma de elas com 1/4 do total desta segunda parte. As partes serão:
 - . Projecções
 - . Controles
 - . Atemis
 - . Outros
- . Katas; serão pedidos três katas, todos à escolha do Júri, com um valor de 1/3 cada um deles. O valor total desta parte será do 20% do total das duas partes.
 - . Desenvolvimento, estética e postura perante o exame. Esta parte terá um valor do 20 % do total das quatro partes.

Resultado de Apto/não Apto:

Cada parte será valorada com a pontuação de zero a dez pontos. Sendo obrigatório a obtenção mínima de cinco pontos na segunda parte.

Se, na segunda parte, o candidato não tem a pontuação mínima a primeira parte fica anulada.



Assim, na primeira parte, pode não ser valorada com a nota mínima e fazer média com a segunda parte. Nesta segunda parte é obrigatório que cada uma das sub partes tenha o valor mínimo para poder fazer média com a primeira parte. Se somarão as duas partes e se dividirá por dois.

Capítulo VII – Disposições financeiras e finais

Artigo 29.º

1. A Federação deverá atribuir um subsídio a cada Técnico por cada atuação como membro júri nos exames.
2. O montante desse subsídio será estabelecido anualmente no Orçamento da Federação.

Artigo 30.º

1. Em qualquer exame federativo os clubes são obrigados a apresentar a documentação requisitada dos candidatos dentro da data estabelecida e sendo responsável o professor do clube correspondente. Não podendo apresentar-se ninguém pela sua iniciativa. Qualquer candidato a exame de graduação, Dan, deverá pertencer a um Clube inscrito na Federação, estar ao corrente das quotas administrativas, apresentado por um Professor/Mestre pertencente a nossa Federação e com os requisitos administrativos em vigor e atualizados.

Artigo 31.º

Qualquer comunicação a realizar entre a Comissão Nacional Técnica e os Clubes, será feita pela via electrónica, salvo ponderosas e justificadas exceções.

Artigo 32.º



1. Qualquer situação não prevista por estas normas será decidida segundo juízos de equidade pela Comissão Nacional Técnica.
2. Quando razões de interesse superior se colocarem, e sempre com parecer favorável da Direcção, poderá a Comissão aplicar outras normas que não as aqui estabelecidas.

Artigo 33.º

Este regulamento entrará em vigor após a sua discussão e aprovação pela Assembleia Geral da FJJDA.