

GONDOLAIROS
JUDÔ



柔道



COM NOVAS ALTERAÇÕES CBJ/2011

Apostila de Judô



TRI CAMPEÃO DA DIVISÃO ESPECIAL FGJ 2003-2004-2005

Nome: _____

Registro F.G.J. _____ Matricula Gondoleiros: _____

Endereço: _____ Fone: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ RG: _____

Data das Promoções:

Ingresso Depto. Judô: ____/____/____ Faixa branca/Cinza (11.º Kyu) : ____/____/____

Faixa Cinza (10.º Kyu) : ____/____/____ Faixa Cinza/Azul (9.º Kyu) : ____/____/____

Faixa Azul (8.º Kyu) : ____/____/____ Faixa Azul/Amarela(7.º Kyu) : ____/____/____

Faixa Amarela (6.º Kyu) : ____/____/____ Faixa Amarela/laranja (5.º Kyu) : ____/____/____

Faixa Laranja(4.º Kyu): ____/____/____ Faixa Verde (3.º Kyu) : ____/____/____

Faixa Roxa (2.º Kyu) : ____/____/____ Faixa Marrom(1.º Kyu) : ____/____/____

Faixa Preta (Sho-Dan) : ____/____/____

SOCIEDADE GONDOLEIROS CREF 000669-PJ/RS

MARÇAL MARTINS DE SOUZA NETO 3.º Dan RESP. TECNICO – CREF 002318-P/RS

FAIXAS PRETAS FORMADOS NO DEPARTAMENTO APÓS 2000:

MARCIO CONCEIÇÃO DE MORAES 3.º Dan

LUCIANO GONÇALVES DOS SANTOS 2.º Dan

CESAR AUGUSTO CAMBRUZZI 1.º Dan

RODRIGO CONVERSANI 1.º Dan

RAFAEL RAMOS 1.º Dan

ANA PAULA DA PIEVE 1.º Dan

VIVIANE TRINDADE NAZÁRIO 1.º Dan

LEANDRO DIAS IVANAZSKO 1.º Dan

Acesse o nosso site: www.judogondoleiros.blogspot.com

E o site da Federação Gaúcha de Judô www.judors.com.br



A HISTÓRIA DO JUDÔ

Durante séculos, o jiu-jitsu foi a luta preferida pelos guerreiros japoneses. Era uma forma de combate violentíssima, com finalidade destrutiva, além de ser unicamente física. Praticada pelos samurais em violentos combates, geralmente culminava com a morte de um dos combatentes.

Era, portanto, um esporte com finalidades militares, perigosíssimo demais para ser popular.

JIGORO KANO - nasceu em Mikage, no ano de 1860. Era o terceiro filho de um alto funcionário da marinha, e tinha como destino a política mas preferiu o magistério.

Era de baixa estatura, medindo 1,50 metro e seu peso proporcional a altura, não ia além de 50 quilos, resolveu com 14 anos aprender jiu-jitsu, Teve diversos mestres, os melhores na arte e, extraiu o que pode deles. Buscou conhecimento também em outras escolas, para tanto estudando com rara persistência, o que lhe permitiu um pouco mais tarde formar um conjunto de técnicas, regras e princípios que viriam a se constituir o Judô que hoje conhecemos.

Verificou, então que o jiu-jitsu poderia torna-se um esporte popular e educativo, eliminando os golpes mais perigosos e criando outros através de transformações que efetuou, criou ele uma nova arte que associava uma cultura física e uma cultura espiritual ao mesmo tempo

Formado em 1882 pela universidade Imperial de Tóquio, em Letras e Ciências Estéticas e Morais. Foi ainda diretor da educação primária, presidente do Centro de Estudos das Artes Marciais e o primeiro Japonês a pertencer ao Comitê Olímpico Internacional e, ainda, presidente da Federação Desportiva do Japão.

No mesmo ano de 1882, o prof. **KANO** fundou a primeira escola de Judô denominada **KODOKAN** (lugar onde se aprende o caminho da doutrina da suavidade) na qual pretendeu impulsionar um novo método de luta, mais esportiva, mais intuitiva, mais segura e sem os segredos que impediam uma divulgação generalizada, para que todos pudessem usufruir, desde crianças até adultos de idade mais avançada.

Introduziu também o desporto e a Educação Física no plano educacional do Japão, fato esse que já seria o suficiente para perpetuar seu nome como educador e como esportista. Leva **Jigoro Kano** o galardão de Pai da Educação Física do Japão.

Os três princípios básicos do Prof. **KANO** que devem inspirar a prática do Judô, são:

- 1) O emprego mais eficaz e completo da energia do corpo e do espírito ao mesmo tempo.
- 2) O princípio de solidariedade para o bem individual e universal.
- 3) O princípio da elasticidade que apesar de ser um princípio mais físico deve se elevar ao plano intelectual para ter-se melhor efeito.

Esses princípios podem, também ser aplicados na melhoria do corpo para torná-lo forte, são e útil.

Aplica-se, também, em outras atividades tais como a nutrição, o vestuário, a habitação, a vida em sociedade, os estudos, os negócios a maneira de viver em geral. Assim o Judô no sentido mais alto, é um estudo, um treinamento aplicável ao espírito e ao corpo. Uma verdadeira norma de vida. O Judô, sob um aspecto, pode ser estudado e praticado tendo por objetivo o ataque e a defesa.

Portanto, praticar Judô é ensinar a inteligência a pensar com velocidade e exatidão, e ao corpo a obedecer com justeza, pois o corpo é uma arma cuja eficácia depende da precisão de como se usa a inteligência.

A roupa de treino ou combate denomina-se **JUDOGUI** Compõe-se de um casaco (**WAGUI**), de uma calça (**SHITABAKI**). O conjunto é preso por um cinto (**OBI**) de cor diferente de acordo com o grau do judoca.

A sala de treino chama-se **DOJÔ**, e a área das disputas (**SHIAI-JÔ**), é formada por tapetes de esteiras ou material de amortecimento (hoje sintético) denominado **TATAMI**.

O Judô desportivo é a arte de desequilíbrio. Para tal deve-se fazer voltar contra o adversário sua própria força e seus movimentos. Nunca se deve opor uma força a outra de mesmo sentido.

Assim a Projeção (queda) do adversário se decompõe de três fases principais:

- 1) Desequilíbrio (**KUSUSHI**)
- 2) Preparação (**TSUKURI**)
- 3) Execução (**KAKE**)



Histórico de Nosso Departamento:

Nosso Departamento, surgiu em meados da década de 60 (foto), tendo como Patrono o Presidente Walter Kauffmann, sendo um dos primeiros departamentos de judô em sociedades no estado do Rio Grande do Sul. Muitos professores lecionaram a arte no Gondoleiros, entre eles o Sensei Henrique Dias (anos 60), Sensei Naoshige Ushigima (anos 70), Sensei Celso Palma (final de 70 início 80), Sensei Carlos Matias de Azevedo (até 1987), o Sensei Cleto Alves Mendes (1999 a 2004) e Sensei Marçal Souza Neto (a partir de 2004)

Destaca-se na década de setenta a dedicação dos dirigentes Afonso Mazzocco e Güinter Schunke que mobilizaram um equipe quase que imbatível!

Fomos o precursor do Judô feminino de nosso estado com a pioneira Léa Linhares ainda na década

de sessenta, rompendo varias barreiras e enfrentando todos os tipos de preconceito.

Em 1970, quando se criou a Federação Gaúcha de Judô, a Sociedade Gondoleiros uma das potências da época, foi a primeira a assinar junto à nova Federação.

No da década de setenta tivemos como diretor o saudoso Mario Palma, sucedido por Antônio de Freitas Pereira.

Dona de uma série de 6 conquistas em campeonatos estaduais no geral, mantendo sempre a hegemonia em todas as categorias, a Sociedade Gondoleiros, fechou a década de 70 tendo conquistando, com seu atleta Celso Palma em 1976, o primeiro título de um gaúcho em Campeonato brasileiro, na época Celso era da Classe Juvenil.

Em 1987, houve o fechamento do departamento por decisão política. Mas o Judô do Gondoleiros sempre teve um recomeçar!

Reaberto em 1999, com a adesão de vários atletas oriundos do Lindóia Tênis Clube, juntamente com o Sensei Cleto Alves Mendes, acrescidos de novos jovens de nosso bairro, nosso departamento já começou despontar com vários títulos estaduais, medalhas e classificações nacionais, tendo como Diretor de Depto Marçal Souza Neto.

Em 2003, já como novo Dojô construído em 2002 na Rua São Paulo, local de origem do Depto., conquistamos o título de Campeão Geral da Divisão Especial de toda a temporada FGJ. Sendo o Diretor da ocasião Airton Tonelo.

Em 2004, repetimos o feito Campeão da Divisão Especial no Feminino e 3.º Lugar no Masculino, e o Tri em 2005 Geral, tendo como Diretora a Sra. Roseleni da Pieve, e após o Dir. Ricardo Cruz, em 2010 nosso Diretor é o judoca Walter Kauffmann Neto tendo como Responsável Técnico Sensei Marçal Martins de Souza Neto.

No ano dos 90 anos do Clube realizamos a Copa Gondoleiros de Judô no Ginásio do G.N. Gaúcho sendo a mais concorrido da temporada. No mesmo ano tivemos um judoca formado no clube como técnico do nosso 1.º campeão mundial de judô João Derly, o Sensei “Kiko” Antonio Carlos Pereira formado no Gondoleiros.

E a continuidade da história está sendo escrita por você!....





FORMULÁRIO PARA SOLICITAÇÃO DE EXAME PARA PROMOÇÃO DE KYU

JUDOCA: _____

PROMOÇÃO PRETENDIDA PARA FAIXA : _____

Endereço: _____ Telefones: _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ E-mail: _____

Tamanho para Faixa (cm): _____ N.º Registro da FGJ: _____

Colégio onde Estuda: _____

Série que está cursando: _____ Nível : () Fundamental () Médio () Superior

CONDIÇÕES PARA FAZER O EXAME:

Ter apresentado boa conduta disciplinar em casa, no clube e na escola ser aprovado no ano letivo.

Aproveite ! traga foto 3x4!

Histórico Esportivo:

1. Em quantas Competições oficiais participou em _____ ? _____.

2. Quantas atuações como mesário(a) FGJ teve em _____ ? _____ . (anexar Carteirinha)

Taxas de exame de Promoção de Kyu:

R\$ _____,

A taxa inclui: o certificado, faixa do depto., treinamento e avaliação para o exame.

Observações:

Os Exames serão realizados no meses de dezembro e janeiro; e em junho /julho

Somente poderão realizar exames atletas em dia com a mensalidade;

Acima de faixa cinza: devem estar registrados na FGJ

Acima de faixa amarela: participação em no mínimo 4 competições;

Acima de laranja e maior de 12 anos: cumprir requisitos da FGJ para competições e mesários

Todos devem realizar exame, sendo que quem atingiu o mínimo de 75 % de presença deverá atingir a média 5 no exame, quem não atingiu média 6.

Todos os estudantes menores de 18 anos deverão comprovar bom desempenho escolar para terem homologada sua graduação caso sejam aprovados.

A cerimônia de promoção será marcada pela Diretora de judô após a realização dos exames.

Preencher e assinar:

Data. ____ / ____ / ____ Assinatura do responsável legal: _____

Pagamento da Taxa:

Data : ____ / ____ / ____ Valor R\$ _____, _____

Depto. de Judô



**REQUERIMENTO PARA REGISTRO DE PROMOÇÃO DE KYU junto a FGJ
PARA FAIXAS KYUS GRADUADOS**

Nome: _____

Entidade: SOCIEDADE GONDOLEIROS

Promoção para : _____

Data da última Promoção: _____

I) EVENTOS COMO MESÁRIO NO ANO DA PROMOÇÃO: anexar carteira de mesário

	Nome do Evento	Turno(s)	Data
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

II) EVENTOS COMO COMPETIDOR NO ANO DA PROMOÇÃO:

	Nome do Evento	Data
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Obs. Os dados serão conferidos com os registros da FGJ
Anexar 1 foto 3x4 e taxa de promoção e anuidade.

Assinatura Judoca

Assinatura Responsável Técnico

PROGRAMA PARA EXAMES DAS DIFERENTES FAIXAS

FUNDAMENTOS

Fundamentos são todos os elementos indispensáveis à formação do Judoísta relativamente à ética do Judô, à disciplina a ser mantida no Judô e fora dele, e à moral.

Todo Judoísta deve:

Manter seu Judogui (Kimono) limpo e nas condições exigidas pelas regras do Judô.

Saber dobrar corretamente o Judogui.

Conservar seus cabelos, barbas e unhas convenientemente aparados, bem como satisfazer às condições básicas de higiene corporal.

Fazer a saudação:

Ao entrar no Dojô (Local de treinamento).

Ao cumprimentar seu mestre.

Ao convidar um companheiro para o treino.

Antes e depois de cada Randori ou Shiai .

Quando no Dojô, manter a disciplina e o respeito adequados ao local, mantendo o Judogui arrumado, sentando-se sobre os calcanhares ou com as pernas cruzadas quando não estiver treinando.

Amarrar corretamente a Faixa.

DA FORMA COMO SERÁ FEITO O EXAME DE FAIXAS

O conhecimento das Técnicas de Projeção (NAGUE-WAZA) será demonstrado nas seguintes formas:

Demonstrar com o oponente (UKE) as fazes que compreende cada projeção:

KUSUSHI DESEQUILÍBRIO

TSUKURI PREPARAÇÃO

KAKE EXECUÇÃO

Fazer entradas (UCHI-KOMI) que demonstrem o conhecimento da forma de treinamento de cada projeção.

Executar a projeção em movimento, com ou sem oposição do adversário.

O conhecimento das Técnicas de Chão (KATAME-WAZA) será demonstrado das seguintes formas:

UKE - Judoísta Passivo, colocar-se-á numa posição conveniente para que

TORI - Judoísta Ativo, demonstre as Técnicas exigidas no programa.

OBSERVAÇÕES

A banca solicitará as Técnicas por seus nomes Japoneses, devendo sempre que possível pedir também Técnicas referentes às faixas anteriores. A seu critério, também, poderá que o candidato enumere as técnicas do programa, exemplificando-as. O rigor dos exames deverá ser aumentado á medida da importância das faixas. O alunos iniciantes usarão a FAIXA-BRANCA. Quando demonstrarem que já conhecem as normas básicas de conduta no Dojô, já dominem as primeiras Técnicas e conseguem praticar com relativa segurança receberão, a critério do professor , a Faixa bca/Cinza.



SOCIEDADE GONDOLEIROS



DEPARTAMENTO DE JUDÔ

GÔ-KYO

INSTRUÇÃO DE 5 SÉRIES DE TÉCNICAS DE PROJEÇÃO.

DAI-IKKYÔ

1ª. SÉRIE

- 1 - DE-ASHI-BARAI
- 2 - HIZA-GURUMA
- 3 - SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI
- 4 - UKI-GOSHI
- 5 - O-SOTO-GARI
- 6 - O-GOSHI
- 7 - O-UCHI-GARI
- 8 - SEOI-NAGUE

DAI-NIKKYÔ

2ª. SÉRIE

- 1 - KO-SOTO-GARI
- 2 - KO-UCHI-GARI
- 3 - KOSHI-GURUMA
- 4 - TSURI-KOMI-GOSH
- 5 - OKURI-ASHI-BARAI
- 6 - TAI-OTOSHI
- 7 - HARAI-GOSHI
- 8 - UCHIMATA

DAI-SANKYÔ

3ª. SÉRIE

- 1 - KO-SOTO-GAKE
- 2 - TSURI-GOSHI
- 3 - YOKO-OTOSHI
- 4 - ASHI-GURUMA
- 5 - HANE-GOSHI
- 6 - HARAI-TSURI-KOMI-ASHI
- 7 - TOMOE-NAGUE
- 8 - KATA-GURUMA

DAI-YONKYÔ

4ª. SÉRIE

- 1 - SUMI-GAESHI
- 2 - TANI-OTOSHI
- 3 - HANE-MAKI-KOMI
- 4 - SUKUI-NAGUE
- 5 - UTSURI-GOSHI
- 6 - O-GURUMA
- 7 - SOTO-MAKI-KOMI
- 8 - UKI-OTOSHI

DAI-GONKYÔ

5ª. SÉRIE

- 1 - O-SOTO-GURUMA
- 2 - UKI-WAZA
- 3 - YOKO-WAKARE
- 4 - YOKO-GURUMA
- 5 - USHIRO-GOSHI
- 6 - URA-NAGUE
- 7 - SUMI-OTOSHI
- 8 - YOKO-GAKE

EXAME PARA FAIXA BRANCA/CINZA (11.º KYU)



- a) Idade mínima - *04 anos*.
 - b) Carência - *mínimo de 03 meses* como Faixa Branca.
 - c) Demonstrar saudação em pé (*Ritsurei*). SAUDAÇÃO: AO ENTRAR E AO SAIR DO DOJÔ CUMPRIMENTAR DE PÉ E AJOELHADO O SENSEI (PROFESSOR) E O COMPANHEIRO ANTES E DEPOIS DE CADA TREINAMENTO.
 - d) Demonstrar amortecimento de quedas (*Ukemi*) para trás (*Ushiroukemi*) e lateral (*Yokoukemi*) executado na posição deitado.
 - e) Demonstrar uma técnica de projeção (*Naguwaza*) - integrante do 1º *Kyô*.
 - f) Demonstrar uma técnica de imobilização (*Ossaewaza*).
 - g) Vocabulário - Sensei (professor). SABER CONTAR NO MÍNIMO ATÉ DEZ EM JAPONÊS
- 01 - ITI
 - 02 - NI
 - 03 - SAN
 - 04 - SHI
 - 05 - GO
 - 06 - ROKU
 - 07 - HITI
 - 08 - HATI
 - 09 - KYU
 - 10 - DYU

EXAME PARA FAIXA CINZA (10.º KYU)



a) Idade mínima - **05 anos**.

b) Carência - **mínimo de 03 meses** como Faixa Branca / Cinza.

c) Demonstrar saudação ajoelhado (*Zarei*).

SEIZA = AJOELHADO SENTADO NOS CALCANHARES

AGURA = SENTADO COM AS PERNAS CRUZADAS.

d) Demonstrar amortecimento de quedas (*Ukemi*) lateral (*Yokoukemi*) executar a partir da posição agachada, em pé e para frente com rolamento

UKEMI = TÉCNICAS DE AMORTECIMENTO DE QUEDAS.

ZEMPÔ - KAITEN - UKEMI = ROLAMENTO SOBRE O OMBRO.

e) Demonstrar TRÊS técnicas de projeção (*Naguwaza*) - integrante do 1º Kyô.

f) Demonstrar TRÊS técnicas de imobilização (*Ossaewaza*).

g) Vocabulário - peças que compõem local de treinamento ou competição (*Tatami*), uniforme do praticante de judô (*judogui*).

SABER DOBRAR CORRETAMENTE E MANTER LIMPO O **JUDOGUI**.

h) Histórico – nome do criador do Judô (*Jigoro Kano*).

CONHECER O **HISTÓRICO DO JUDÔ** = *QUEM CRIOU?; ONDE?; QUANDO?; O QUE SIGNIFICA?*.

Judô é uma expressão japonesa que se decompõe em **JU** e **DÔ**.

JU significa agilidade, não resistência, suavidade. **DÔ**, traduz-se por via, meio ou caminho. O judô é portanto "*a via da não resistência*", ou "*o meio ágil*", o caminho que leva a uma vida equilibrada, utilizando um método de educação física e mental

SABER MANTER A **DISCIPLINA** DENTRO E FORA DO DOJÔ (LOCAL DE TREINAMENTO).

TER AS NOÇÕES **BASICAS DAS REGRAS DE COMPETIÇÃO**.

SABER CONTAR NO MÍNIMO ATÉ 20 EM JAPONÊS

01 - ITI

02 - NI

03 - SAN

04 - SHI

05 - GO

06 - ROKU

07 - HITI

08 - HATI

09 - KYU

10 - DYU

11 - DYU - ITI

12 - DYU - NI

13 - DYU - SAN

14 - DYU - SHI

15 - DYU - GO

16 - DYU - ROKU

17 - DYU - HITI

18 - DYU - HATI

19 - DYU - KYU

20 - NI - DYU

30 - SAN - DYU

40 - YON - DYU

50 - GO - DYU

60 - ROKU - DYU

70 - HITI - DYU

80 - HATI - DYU

90 - KYU - DYU

100 - HIAKU

EXAME PARA FAIXA CINZA/AZUL (9.º KYU)



a) Idade mínima - **06 anos**.

b) Carência – **mínimo de 06 meses** como Faixa Cinza.

c) DEMONSTRAR:

SHINTAI = MANEIRA CORRETA DE CAMINHAR SOBRE O TATAMI

TAISSÔ = GINÁSTICA (AQUECIMENTO)

KUMI-KATA = FORMA DE PEGADA NO JUDOGUI

d) Demonstrar os três tipos de amortecimento de queda (*Ukemi*) em movimento.

e) Demonstrar três técnicas de projeção (*Naguewaza*) – integrantes do 1º Kyô.

DAI-IKKYÔ

1ª. SÉRIE

1 - DE-ASHI-BARAI

2 - HIZA-GURUMA

3 - SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI

4 - UKI-GOSHI

5 - O-SOTO-GARI

6 - O-GOSHI

7 - O-UCHI-GARI

8 - SEOI-NAGUE

E/OU DO SEGUNDO KYÔ

KOSHI-GURUMA

TSURI-KOMI-GOSH

TAI-OTOSHI

HARAI-GOSHI

f) Demonstrar três técnicas de imobilização (*Ossaewaza*).

g) Vocabulário: - parar (*Mate*), começar (*Hajime*), terminou (*Soremade*), não se mova (*Sonomama*) atenção ou posição de sentido (*Kiotsuke*).

h) Histórico: - nome da primeira escola de Judô (*Kodokan*)

SABERA AS PUNIÇÕES MAIS COMUNS APLICÁVEIS EM **COMPETIÇÕES**.

EXAME PARA A FAIXA AZUL (8.º KYU)



- a) Idade mínima - **07 anos**.
- b) Carência - **mínima de 06 meses** como Faixa Cinza / Azul.
- c) Demonstrar formas de desequilíbrio (*Kusushi*).
- d) Demonstrar uma seqüência de golpes (*Renrakuwaza*) e Demonstrar um contra golpe (*Kaeshiwaza*).
- e) Demonstrar quatro técnicas de projeção (*Naguwaza*) – integrantes do 1º *Kyô*.

DAI-IKKYÔ

1ª. SÉRIE

1 - DE-ASHI-BARAI

2 - HIZA-GURUMA

3 - SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI

4 - UKI-GOSHI

5 - O-SOTO-GARI

6 - O-GOSHI

7 - O-UCHI-GARI

8 - SEOI-NAGUE

E/OU DO SEGUNDO KYÔ

TSURI-KOMI-GOSHI

TAI-OTOSHI

HARAI-GOSHI

- f) Demonstrar três técnicas de imobilização (*Ossaewaza*).
- g) Demonstrar duas viradas, quando o *Uke* em decúbito ventral.
- h) Vocabulário: - nome do uniforme de Judô (*Judogu*), calça (*Shitabaki*), casaco (*wagi*), faixa (*Obi*), chinelo (*ZORI*),
- i) Amarrar corretamente a faixa.
- j) Histórico: - a data da fundação do *Kodokan*, - maio de 1882, - a arte que deu origem ao Judô, o *Jujutsu* (arte da maleabilidade espiritual).
- k) Princípio do Judô – quem teme perder já está vencido

OSSAE-KOMI-WAZA (TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÕES)

01 - HON-KESA-GATAME

02 - KAMI-SHIHO-GATAME

03 - YOKO-SHIHO-GATAME

PARA MAIORES DE 15 ANOS, DEMONSTRAR PELO MENOS UMA TÉCNICA DE: **SHIME-WAZA** (ESTRANGULAMENTO) e **KANSETSU-WAZA** (CHAVE DE BRAÇO).

EXAME PARA A FAIXA AZUL /AMARELA (7.º KYU)



- 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 – *Yûdansha* (Faixas Pretas do 1º ao 5º grau).
 - 3 – *Kodansha* (Faixas Vermelha e Branca do 6º ao 8º grau e Faixas Vermelha do 9º ao 10º grau).
- d) Demonstrar duas seqüências de golpes (*Renrakuwaza*).
- e) Demonstrar dois contra golpes (*Kaeshiwaza*).
- f) Demonstrar cinco técnicas de projeção (*Naguwaza*) – integrante do 1º Kyô.

DAI-IKKYÔ

1ª. SÉRIE

- 1 - DE-ASHI-BARAI
- 2 - HIZA-GURUMA
- 3 - SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI
- 4 - UKI-GOSHI
- 5 - O-SOTO-GARI
- 6 - O-GOSHI
- 7 - O-UCHI-GARI
- 8 - SEOI-NAGUE

- g) Demonstrar quatro técnicas de imobilização (*Ossaewaza*).
 - 01 - HON-KESA-GATAME
 - 02 - KAMI-SHIHO-GATAME
 - 03 - YOKO-SHIHO-GATAME
 - 04 – KUZURE -KESA-GATAME
- h) Demonstrar duas viradas, quando o *Uke* em decúbito ventral.
- i) Vocabulário: - treinamento de entrada das técnicas (*Utikomi*), treino livre (*Randori*), competição (*Shiai*), academia (*Dôjô*) e local de competição (*Shiaijô*).
- j) Histórico:
 - 1 - Nascimento do Prof. Jigoro Kano –28 de outubro de 1860, província de *Hiyogo*, no Japão.
 - 2 - Demonstrar os tipos de postura (*Shissei*):
 - Postura natural (*Shizen-hontai*).
 - Postura natural à direita (*Miguishizentai*).
 - Postura natural à esquerda (*Hidarishizentai*).
 - Postura defensiva (*Jigohontai*).
 - Postura defensiva à direita (*Miguijigotai*).
 - Postura defensiva à esquerda (*Hidarijigotai*).
 - 3 - Conhecer o histórico do depto de judô da Sociedade Gondoleiros 1.ª filiada da FGJ
- k) Princípio do Judô: - conhecer-se e dominar-se, dominar-se é triunfar

EXAME PARA A FAIXA AMARELA (6.º KYU)



- a) Idade mínima - **09 anos**.
b) Carência – **mínimo de 06 meses** como Faixa Azul/Amarela.
c) Demonstrar três Seqüências de golpes (*Renrakuwaza*).

REN-HAKURENKA-WAZA (ATAQUES COMBINADOS), EXEMPLOS:

SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI	para	O-SOTO-GARI
DE-ASHI-BARAI	para	SEOI-NAGUE
O-UCHI-GARI	para	SEOI-NAGUE

- d) Demonstrar três contra golpes (*Kaeshiwaza*)
KAESHI-WAZA (CONTRA-GOLPES) EXEMPLOS:

DE-ASHI-BARAI	contra	DE-ASHI-BARAI
SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI	contra	O-UCHI-GARI
O-SOTO-GARI	contra	O-SOTO-GARI

- e) Demonstrar seis técnicas de projeção (*Naguwaza*) – integrantes do 1º Kyô.

NAGUE-WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÕES) GO-KYO:

DAI-IKKYÔ - 1ª. SÉRIE

- 1 - DE-ASHI-BARAI
- 2 - HIZA-GURUMA
- 3 - SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI
- 4 - UKI-GOSHI
- 5 - O-SOTO-GARI
- 6 - O-GOSHI
- 7 - O-UCHI-GARI
- 8 - SEOI-NAGUE

- f) Demonstrar cinco técnicas de imobilização (*Ossaewaza*).

OSSAE-WAZA-WAZA (TÉCNICAS DE CHÃO)

HON-KESA-GATAME
KAMI-SHIHO-GATAME
YOKO-SHIHO-GATAME
KUZURE - KESA-GATAME
KUZURE - YOKO-SHIHO- GATAME

- 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 Assembléia Geral do Comitê Olímpico Internacional.
j) Demonstrar dois tipos de deslocamento (*Shintai*) sobre o Tatami - passadas naturais em todas as direções (*Ayumiashi*) e passadas sucessivas (*Tsuguiashi*).
k) Princípio do Judô: - O judoista não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.
l) Executar defesa (*Fussegui*) com as pernas em (*Katamewaza*).

PARA MAIORES DE 15 ANOS, DEMONSTRAR PELO MENOS UM DE CADA:

SHIME-WAZA (ESTRANGULAMENTO) e
KANSETSU-WAZA (CHAVE DE BRAÇO),

EXAME PARA A FAIXA AMARELA/LARANJA (5.º KYU)



- a) Idade mínima - **10 anos**.
- b) Carência – **mínimo de 01 ano** como Faixa Amarela.
- c) Demonstrar quatro seqüências de golpes (*Renrakuwaza*).

REN-HAKURENKA-WAZA (ATAQUES COMBINADOS), EXEMPLOS:

SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI	→	O-SOTO-GARI
DE-ASHI-BARAI	→	TAI-OTOSHI
UCHIMATA	→	KO-UCHI-GARI
O-UCHI-GARI	→	KO-UCHI-GARI

- d) Demonstrar três contra golpes (*Kaeshiwaza*).

KAESHI-WAZA (CONTRA-GOLPES) EXEMPLOS:

DE-ASHI-BARAI	↔	DE-ASHI-BARAI
SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI	↔	O-UCHI-GARI
O-UCHI-GARI	↔	KO-SOTO-GARI
UCHIMATA	↔	TAI-OTOSHI
O-SOTO-GARI	↔	O-SOTO-GARI

- e) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Naguwaza*) – integrantes do 1º Kyô.

NAGUE-WAZA (TÉCNICAS DE PROJEÇÕES) GO-KYO:

DAI-IKKYÔ - 1ª. SÉRIE

- 1 - DE-ASHI-BARAI
- 2 - HIZA-GURUMA
- 3 - SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI
- 4 - UKI-GOSHI
- 5 - O-SOTO-GARI
- 6 - O-GOSHI
- 7 - O-UCHI-GARI
- 8 - SEOI-NAGUE

- f) Demonstrar seis técnicas de imobilização (*Ossaewaza*).

OSSAE-KOMI-WAZA (TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÕES)

- 01 – KUZURE-KESA-GATAME
- 02 – MAKURA- KESA-GATAME
- 03 – USHIRO-KESA-GATAME
- 04 – KATA-GATAME
- 05 – KUZURE - YOKO-SHIHO- GATAME
- 06 – KUZURE - KAMI-SHIHO- GATAME

- 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) (*Taissabaki*).

k) Princípios que resumem o que é o Judô: - (*Seiryokuzenyô*), melhor uso da energia vital, (*Jitakyôei*),

amizade e prosperidade mútua.

- l) Demonstrar defesas (*Fussegi*) de técnicas em pé (*Tatiwaza*).

EXAME PARA A FAIXA LARANJA (4.º KYU)



- a) Idade mínima - **11 anos**.
- b) Carência – **mínimo de 01 ano** como Faixa Amarela/Laranja.
- c) Demonstrar cinco seqüências de golpes (*Renrakuwaza*).

REN-HAKURENKA-WAZA (ATAQUES COMBINADOS), EXEMPLOS:

SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI	→	O-SOTO-GARI
DE-ASHI-BARAI	→	TAI-OTOSHI
UCHIMATA	→	KO-UCHI-GARI
O-UCHI-GARI	→	KO-UCHI-GARI

- d) Demonstrar quatro contra golpes (*Kaeshiwaza*).

KAESHI-WAZA (CONTRA-GOLPES) EXEMPLOS:

DE-ASHI-BARAI	↔	DE-ASHI-BARAI
SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI	↔	O-UCHI-GARI
O-UCHI-GARI	↔	KO-SOTO-GARI
UCHIMATA	↔	TAI-OTOSHI
O-SOTO-GARI	↔	O-SOTO-GARI

- e) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Naguwaza*) – integrantes do 2º Kyô.

NAGUE-WAZA: (TÉCNICAS DE PROJEÇÃO)

DAI-NIKKYÔ - 2ª. SÉRIE

- 1 - KO-SOTO-GARI
- 2 - KO-UCHI-GARI
- 3 - KOSHI-GURUMA
- 4 - TSURI-KOMI-GOSHI
- 5 - OKURI-ASHI-BARAI
- 6 - TAI-OTOSHI
- 7 - HARAI-GOSHI
- 8 - UCHIMATA

- f) Demonstrar sete técnicas de imobilização (*Ossaewaza*).

OSSAE-KOMI-WAZA (TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÕES)

- 01 – KUZURE-KESA-GATAME
- 02 – MAKURA- KESA-GATAME
- 03 – USHIRO-KESA-GATAME
- 04 – KATA-GATAME
- 05 – KAMI-SHIHO-GATAME
- 06 – TATE- SHIHO- GATAME
- 07 – KUZURE - KAMI- SHIHO- GATAME

SHIME-WAZA (ESTRANGULAMENTO)

HADAKA-JIME

KANSETSU-WAZA (CHAVE DE BRAÇO)

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

- g) Demonstrar cinco viradas, quando o *uke* em decúbito ventral.
- h) Vocabulário: - para sugestão da Comissão Estadual de Graus.
- 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 (*Tsukur*) e execução (*Take*).
- k) Princípio do Judô – somente se aproxima da perfeição, quem a procura com constância, sabedoria e, sobretudo a humildade.
- l) Demonstrar escapadas (*Nogarekata*) em (*Katamewa*).

EXAME PARA A FAIXA VERDE (3.º KYU)



- a) Idade mínima - **12 anos**.
b) Carência – **mínimo de 01 ano** como Faixa Laranja.
c) Demonstrar seis seqüências de golpes (*Renrakuwaza*).

REN-HAKURENKA-WAZA, EXEMPLOS:

DE ASHI BARAI	→	TAI OTOSHI
UCHIMATA	→	KO UCHI GARI
O UCHI GARI	→	SASAE TSURIKOMI ASHI
O SOTO GARI	→	O SOTO GURUMA
SASAE TSURIKOMI ASHI	→	DE ASHI BARAI
KOSHI GURUMA	→	O UCHI GARI
DE ASHI BARAI	→	O SOTO GARI
HANE GOSHI	→	O UCHI GARI

- d) Demonstrar cinco contra golpes (*Kaeshiwaza*).

KAESHI-WAZA, EXEMPLOS:

UCHIMATA	↔	TAI OTOSHI
O SOTO GARI	↔	O SOTO GARI
KO SOTO GAKE	↔	UCHI MATA
SASAE TSURIKI ASHI	↔	O UCHI GARI
KO SOTO GAKE	↔	O UCHI GARI
O SOTO GARI	↔	O SOTO OTOSHI
KO UCHI GARI	↔	SASAE TSURIK ASHI
TOMOE NAGUE	↔	KO SOTO GARI

- e) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Naguwaza*) integrantes do 3º *Kyô*.

DAI-SANKYÔ 3ª. SÉRIE

1. KO-SOTO-GAKE
2. TSURI-GOSHI
3. YOKO-OTOSHI
4. ASHI-GURUMA
5. HANE-GOSHI
6. HARAI-TSURI-KOMI-ASHI
7. TOMOE-NAGUE
8. KATA-GURUMA

- f) Demonstrar oito técnicas de imobilização (*Ossaewaza*).

OSSAE-KOMI-WAZA (TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÕES)

- 01 – KUZURE-KESA-GATAME
- 02 – MAKURA- KESA-GATAME
- 03 – USHIRO-KESA-GATAME
- 04 – KATA-GATAME
- 05 – KAMI-SHIHO-GATAME
- 06 – TATE- SHIHO- GATAME
- 07 – KUZURE - KAMI- SHIHO- GATAME
- 08 – KUZURE-TATE- SHIHO- GATAME

SHIME-WAZA:

KATAHA -JIME
OKURI-ERI-JIME
NAMI-JUJI-JIME
KATA-JUJI -JIME
GYAKU-JUJI-JIME
SANKAKU -JIME

KANSETSU-WAZA

UDE -GARAMI
WAKI-GATAME
UDE-GATAME
UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

- g) Demonstrar seis viradas (saídas) (*Nogarekata*), em (*Katamewaza*) (técnicas de domínio).
- h) Demonstrar grupo de *Tewaza do Nague no Kata*.
- i) Vocabulário – para sugestão da Comissão Estadual de Graus.
- j) Histórico:
- realização do 1º Campeonato Mundial – 1956 no Japão.
 - Campeonatos Mundiais realizados no Brasil - 1965 e 2007 ambos 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 (*Katamewaza*) (técnica de domínio no solo).

EXAME PARA A FAIXA-ROXA (2.º KYU)



- a) Idade mínima - **13 anos**.
- b) Carência – **mínimo de 01 ano** como Faixa Verde.
- c) Demonstrar sete sequências de golpes (*Renrakuwaza*).
- d) Demonstrar seis contra golpes (*Kaeshiwaza*).
- e) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Naguwaza*) integrantes do 4º Kyô.
- f) Demonstrar nove técnicas de imobilização (*Ossaewaza*)
- g) Demonstrar duas técnicas de estrangulamento (*Shimewaza*).
- h) Demonstrar duas técnicas de chave na articulação do cotovelo (*Kansetsuwaza*).
- i) Demonstrar sete viradas, quando o *Uke* em decúbito ventral
- j) Demonstrar os grupos de *Koshiwaza* do *Nague* no *Kata*.
- k) Vocabulário – para sugestão da Comissão Estadual de Graus.
- l) Classificação das técnicas de Judô:
 1. Técnicas de projeção (*Naguwaza*):
 - Em pé (*Tatiwaza*): – braço (*Tewaza*) – quadril (*Koshiwaza*) – pé ou perna (*Ashiwaza*).
 - Mudança da posição do corpo em pé para deitado (*Sutemiwaza*): – projeção na linha do corpo (*Massutemiwaza*). – projeção lateral (*Yokossutemiwaza*).
 2. Técnica de controle e domínio no solo (*Katamewaza*),
 - Técnica de imobilização (*Ossaewaza*).
 - Técnica de estrangulamento (*Shimewaza*)
 - Técnica de chave de braço (*Kansetsuwaza*).
 - Ataque nos pontos vitais (*Atemiwaza*).
- 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 (*Katamewaza*).

DAI-YONKYÔ - 4ª. SÉRIE

1. SUMI-GAESHI
2. TANI-OTOSHI
3. HANE-MAKI-KOMI
4. SUKUI-NAGUE
5. UTSURI-GOSHI
6. O-GURUMA
7. SOTO-MAKI-KOMI
8. UKI-OTOSHI

KATAME-WAZA

1. SHIME-WAZA

2. KATA-HA-JIME
3. TSUKOMI-JIME

KANSETSU-WAZA

1. UDE-GARAMI
2. UDE-GATAME
3. GYAKU-JUJI-GATAME

REN-HAKURENKA-WAZA (ATAQUES COMBINADOS), EXEMPLOS:

SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI	→	O-SOTO-GARI
DE-ASHI-BARAI	→	TAI-OTOSHI
O-UCHI-GARI	→	TAI-OTOSHI
KO-UCHI-GARI	→	O-UCHI-GARI
UCHIMATA	→	KO-UCHI-GARI
IPPON-SEOI-NAGUE	→	KO-SOTO-GAKE
O-UCHI-GARI	→	KO-UCHI-GARI

KAESHI-WAZA (CONTRA-GOLPES) EXEMPLOS:

DE-ASHI-BARAI	↔	DE-ASHI-BARAI
DE-ASHI-BARAI	↔	KO-UCHI-GARI
SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI	↔	O-UCHI-GARI
O-UCHI-GARI	↔	KO-SOTO-GARI
KO-UCHI-GARI	↔	SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI
SEOI-NAGUE	↔	USHIRO-GOSHI
UCHIMATA	↔	TAI-OTOSHI
TAI-OTOSHI	↔	HARAI-GOSHI
O-UCHI-GARI	↔	UKI-WAZA
KATA-GURUMA	↔	TAWARA-GAESHI
HANE-GOSHI	↔	KO-SOTO-GARI
O-SOTO-GARI	↔	TE-GURUMA
KO-SOTO-GAKE	↔	UCHIMATA
O-SOTO-GARI	↔	O-SOTO-GARI

DEMONSTRAR CONHECIMENTOS DE:

FUSEGUI (fuga, defesa no solo) e **NOGARE-NO-KATA** (técnica de reversões imobilizações)

EXAME PARA A FAIXA-MARROM (1.º KYU)



- a) Idade mínima - **14 anos**.
- b) Carência – **mínimo de 01 ano** como Faixa Roxa.
- c) Demonstrar oito seqüências de golpes (*Renrakuwaza*).
- d) Demonstrar sete contra golpes (*Kaeshiwaza*).
- e) Demonstrar todas as técnicas de projeção (*Naguwaza*) integrantes do 5º *Kyô*.
- f) Demonstrar quatro técnicas de estrangulamento (*Shimewaza*).
- g) Demonstrar quatro técnicas de chave na articulação do cotovelo (*Kansetsuwaza*).
- h) Demonstrar oito viradas, quando o *uke* em decúbito ventral.
- i) Demonstrar o grupo de *Ashiwaza* do *Nague* no *Kata*.
- j) Vocabulário – para sugestão da Comissão Estadual de Graus.
- k) Histórico – para sugestão da Comissão Estadual de Graus.
- l) Demonstrar noções básicas de arbitragem (voz de comando, gestos e avaliação).
- m) Atuação como oficiais de mesa em competições.
- n) Princípio do Judô – para sugestão da Comissão Estadual de Graus.
- o) Defesa em guarda de pernas em (*Katamewaza*) 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 pratica contínua, na demonstração da sua eficiência técnica em competição, 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

NAGUE-WAZA - TODAS AS SERIES ANTERIORES ACRESCIDA DA:

DAI-GONKYÔ - 5ª. SÉRIE

1. O-SOTO-GURUMA
2. UKI-WAZA
3. YOKO-WAKARE
4. YOKO-GURUMA
5. USHIRO-GOSHI
6. URA-NAGUE
7. SUMI-OTOSHI
8. YOKO-GAKE

KATAME-WAZA - TODAS AS TÉCNICAS ANTERIORES ACRESCIDAS DE:

4. SODE-GURUMA-JIME
5. KATA-TE-JIME

KANSETSU-WAZA - TODAS AS TÉCNICAS ANTERIORES ACRESCIDAS DE:

4. WAKI-GATAME
5. HARA-GATAME

REN-HAKURENKA-WAZA - DEMONSTRAR 10 ENTRE OS EXEMPLOS:

SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI	→	O-SOTO-GARI
DE-ASHI-BARAI	→	TAI-OTOSHI
O-UCHI-GARI	→	TAI-OTOSHI
KO-UCHI-GARI	→	O-UCHI-GARI
UCHIMATA	→	KO-UCHI-GARI
IPPON-SEOI-NAGUE	→	KO-SOTO-GAKE
O-UCHI-GARI	→	KO-UCHI-GARI
IPPON-SEOI-NAGUE	→	KO-UCHI-MAKI-KOMI

O-SOTO-GARI	→	O-SOTO-GURUMA
HIZA-GURUMA	→	KO-SOTO-GAKE
DE-ASHI-BARAI	→	KO-UCHI-GARI
HIZA-GURUMA	→	O-SOTO-GARI
O-SOTO-GARI	→	O-SOTO-OTOSHI
HARAI-GOSHI	→	O-SOTO-GARI
USHIRO-GOSHI	→	UTSURI-GOSHI
UCHIMATA	→	O-UCHI-GARI

KAESHI-WAZA - DEMONSTRAR 10 ENTRE OS EXEMPLOS:

DE-ASHI-BARAI	↔	DE-ASHI-BARAI
DE-ASHI-BARAI	↔	KO-UCHI-GARI
SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI	↔	O-UCHI-GARI
O-UCHI-GARI	↔	KO-SOTO-GARI
KO-UCHI-GARI	↔	SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI
TOMOE-NAGUE	↔	KO-SOTO-GARI
HANE-GOSHI	↔	TANI-OTOSHI
SEOI-NAGUE	↔	USHIRO-GOSHI
UCHIMATA	↔	TAI-OTOSHI
TAI-OTOSHI	↔	HARAI-GOSHI
O-UCHI-GARI	↔	UKI-WAZA
KATA-GURUMA	↔	TAWARA-GAESHI
HANE-GOSHI	↔	KO-SOTO-GARI
TAI-OTOSHI	↔	YOKO-GURUMA
O-SOTO-GARI	↔	TE-GURUMA
KO-SOTO-GAKE	↔	UCHIMATA
O-SOTO-GARI	↔	SUKUI-NAGUE
O-SOTO-GARI	↔	O-SOTO-GARI

DEMONSTRAR CONHECIMENTOS DAS REGRAS DE COMPETIÇÃO E NOÇÕES DE ARBITAGEM

KOSHI-WAZA

(Técnicas de Quadril)



HANE-GOSHI



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

HARAI-GOSHI

do Club

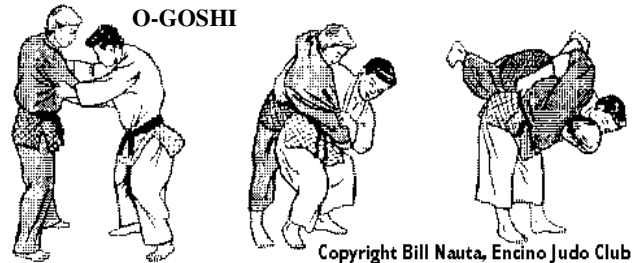


KOSHI-GURUMA



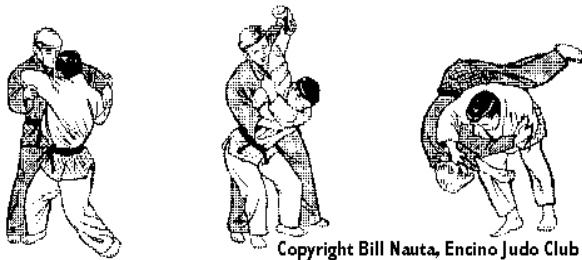
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

O-GOSHI



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

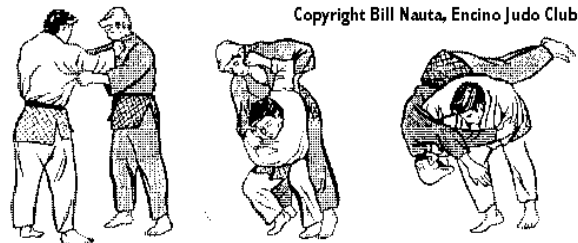
SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

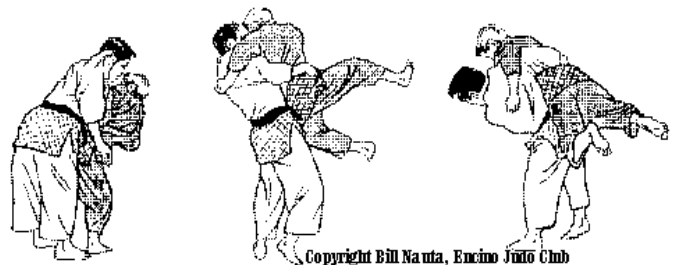
TSURI-KOMI-GOSHI

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



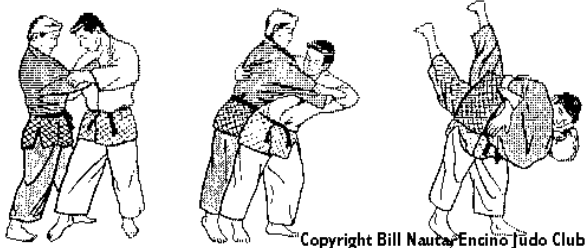
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

TSURI-GOSHI



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

UTSURI-GOSHI



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

UKI-GOSHI

TE-WAZA

(Técnicas de Mão)

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

KATA-GURUMA



SUMI-OTOSHI



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

UDE-GAESHI



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

IPPON-SEOI-NAGUE

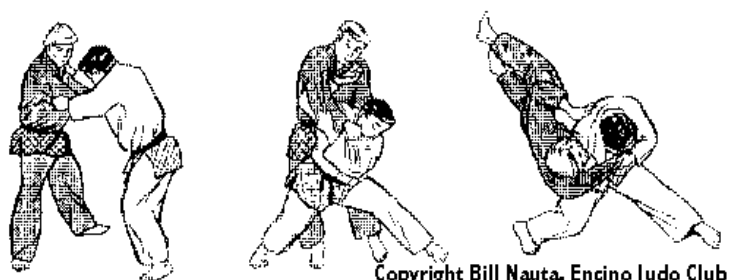


Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

SEOI-NAGUE



SEOI-OTOSHI

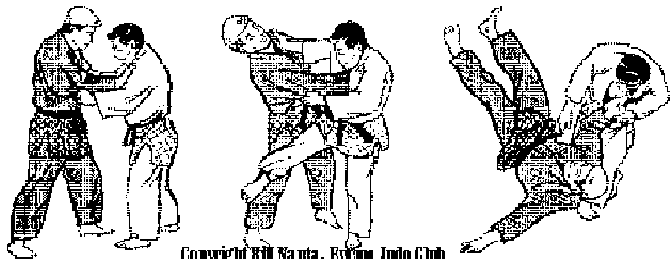


Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

ASHI-WAZA

(Técnicas de Perna)

ASHI-GURUMA



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

HIZA-GURUMA



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

KO-SOTO-GARI

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

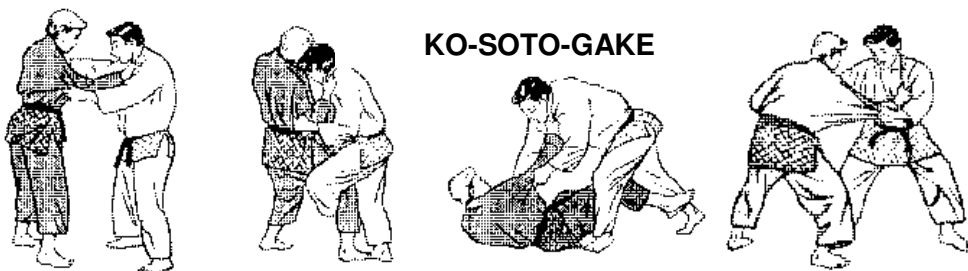


OKURI-ASHI-BARAI



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

KO-SOTO-GAKE



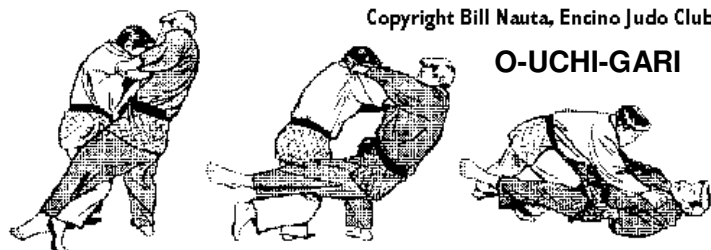
O-SOTO-OTOSHI



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

O-UCHI-GARI



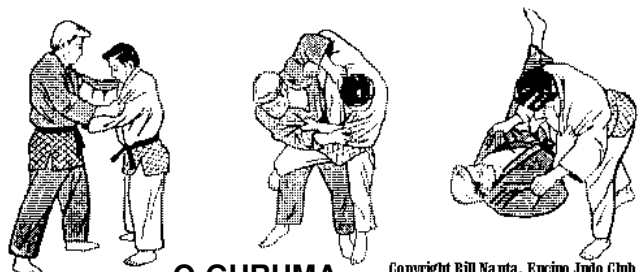
SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI



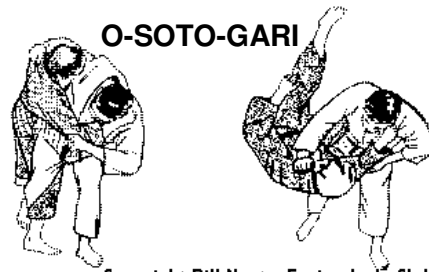
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

O-GURUMA

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



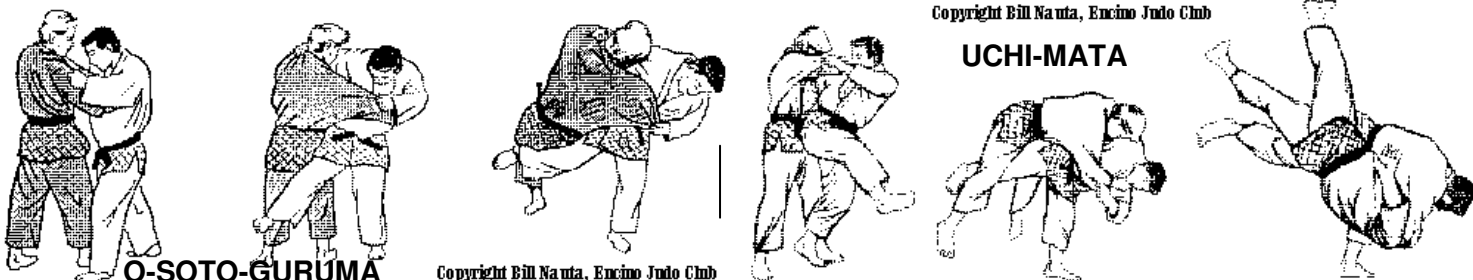
O-SOTO-GARI



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

UCHI-MATA



O-SOTO-GURUMA

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

SUTEMI-WAZA

(Técnicas de Sacrificio)



HIKIKOMI-GAESHI



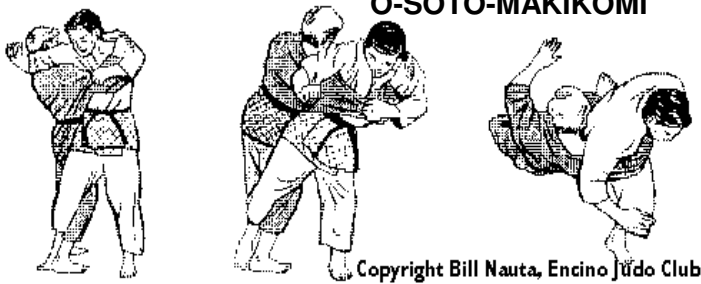
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

HANE-MAKIKOMI



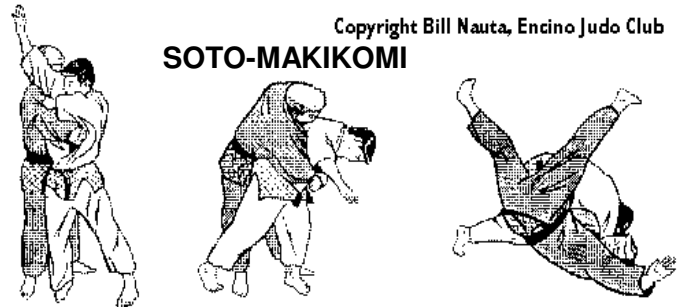
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

O-SOTO-MAKIKOMI



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

SOTO-MAKIKOMI



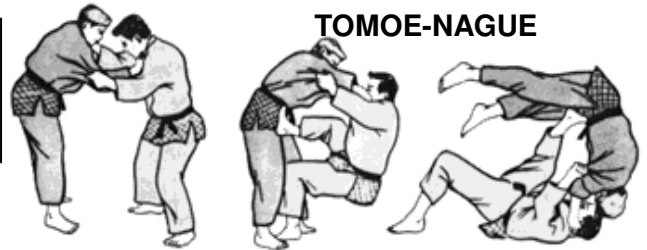
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

SUKUI-NAGUE



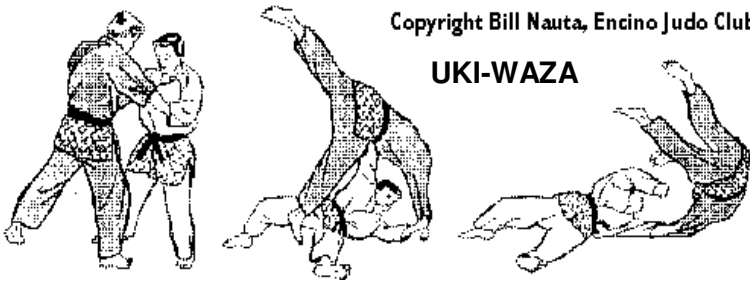
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

TOMOE-NAGUE



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

UKI-WAZA



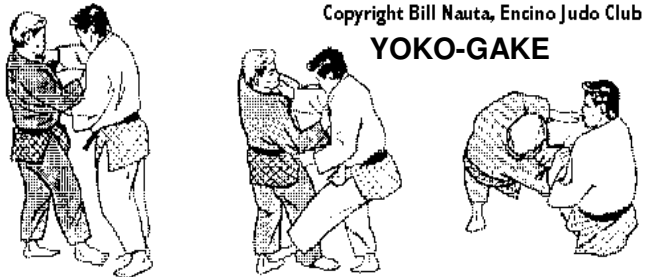
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

YOKO-GURUMA



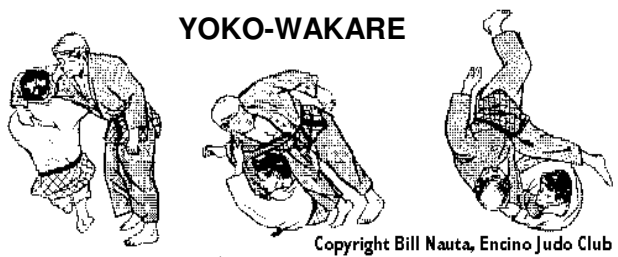
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

YOKO-GAKE



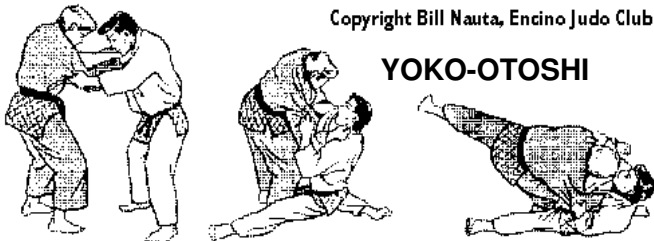
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

YOKO-WAKARE



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

YOKO-OTOSHI



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

UCHI-MATA-MAKIKOMI



DEMAIS TÉCNICAS

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



TAWARA-GAESHI



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

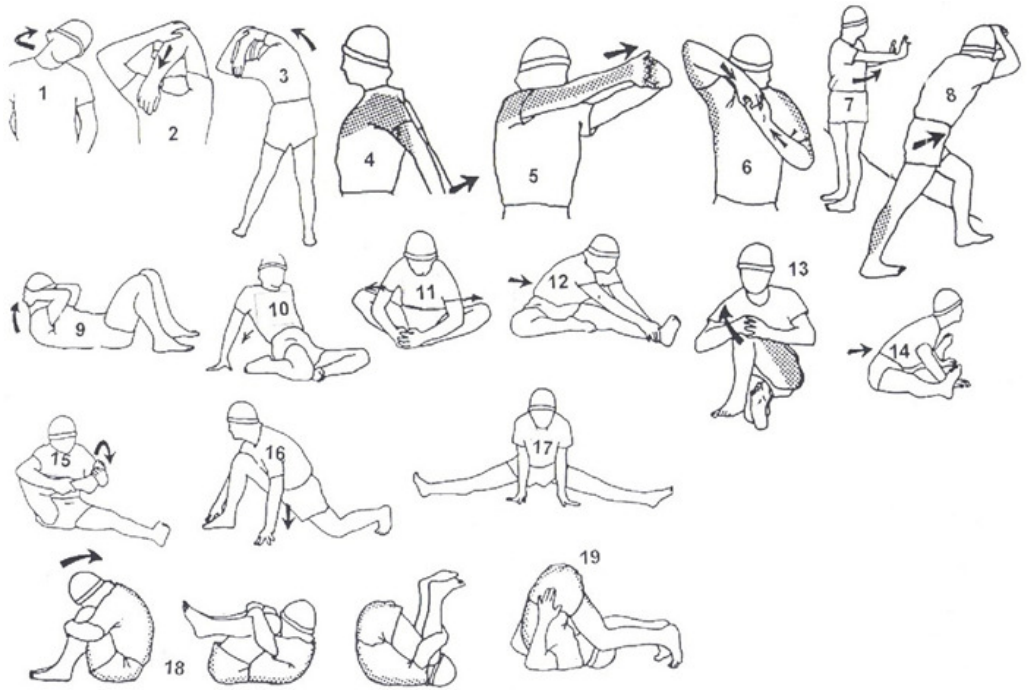
TSUBAME-GAESHI



YAMARASHI

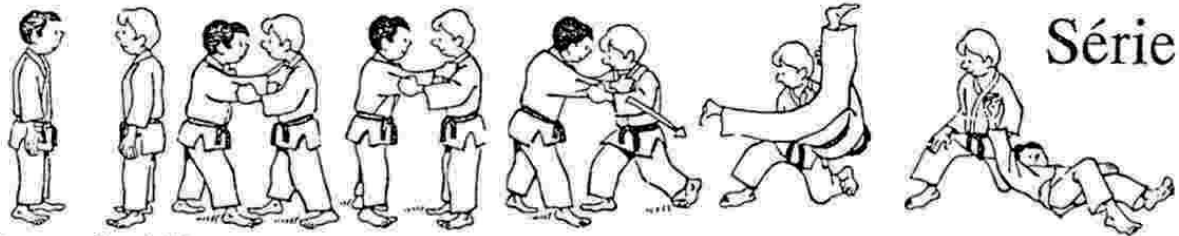
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

alongamentos



Nague-no-kata

Uki-Otoshi

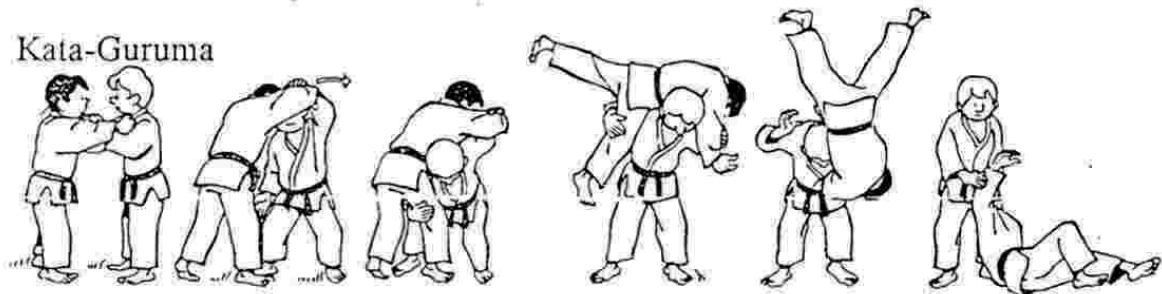


1ère
Série

Ippon-Seoi-Nage



Kata-Guruma



Uki-Goshi



2ème Série

Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi



Okuri-Ashi-Barai



3ème Série

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata



TABELA DE CLASSES E CATEGORIAS

Categorias Classes	Mirim (7-8 anos)		Infantil (9-10 anos)		Infanto-juv. (11-12 anos)	Pré-juvenil (13 -14 anos)
	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.	Mas/Fem	Mas/Fem
Naípe						
Super-ligeiro	-20	-18	-28	-26	-28	-36
Ligeiro	-22	-20	-30	-28	-31	-40
Meio-leve	-24	-22	-33	-30	-34	-44
Leve	-26	-24	-36	-33	-38	-48
Meio-médio	-28	-26	-40	-36	-42	-53
Médio	-31	-28	-45	-40	-48	-58
Meio-Pesado	-34	-31	-50	-45	-53	-64
Pesado	-37	-34	-55	-50	+53	+64
Super-pesado	-40	-37	+55	+50	- -	- -
Extra	+40	+37	--	--	- -	- -

Categorias Classes	Juvenil. (15-16 anos)		Jr. (17,18-19) Sênior M.(20-29) Máster M. (30-35) Super Master M.(36-40) Veterano M (41...)	Jr. (17,18-19) Sên. F.(20-30) Master F. (31...)
	Mas.	Fem.	Masculino	Feminino
Naípe				
Super-ligeiro	-50	-40	-55	-44
Ligeiro	-55	-44	-60	-48
Meio-leve	-60	-48	-66	-52
Leve	-66	-52	-73	-57
Meio-médio	-73	-57	-81	-63
Médio	-81	-63	-90	-70
Meio-Pesado	-90	-70	-100	-78
Pesado	+90	+70	+100	+78



SOCIEDADE GONDOLEIROS **Vice Presidência de Esportes**

REGIMENTO ESPORTIVO DISCIPLINAR INTERNO :

O Vice Presidente de Esportes da SOCIEDADE GONDOLEIROS, nos termos do Art. 65 do Estatuto Social, propõe a Diretoria Executiva dessa, com o objetivo de aprimorar cada vez mais o desenvolvimento educacional e social de nossos jovens, estabelecer aos atletas, Sócios e demais freqüentadores , o presente *Regimento Esportivo Disciplinar Interno* que deverá servir de base para elaboração dos Regulamentos Internos de cada Departamento desta Pasta Esportiva:

ITEM I - FREQUÊNCIA :

A) O comparecimento só será válido nos horários em que for determinado para cada sócio, atleta ou usuário, conforme inscrição e lista de chamada respectiva, não se aceitando compensação em uma outra aula em outro dia ou horário para que não esteja inscrito.

b) O afastamento aos treinos ou aulas por motivo de lesão ou doença deverão ser comunicados a Secretaria e ao Professor imediatamente, até o dia 15 do respectivo mês, para suspender temporariamente a utilização do serviço sem a cobrança daquele mês, após esta data será considerado “mês cheio”, sendo devida à respectiva mensalidade.

ITEM II - DISCIPLINA :

- A) Os Sócios, atletas e usuários que durante os treinos, aulas e atividades, portarem-se de maneira inconveniente às normas e regras de cada esporte ou Depto., tais como:
- desrespeito ao professor e a seus colegas;
 - chegar habitualmente atrasados aos treinos, aulas e atividades;
 - conversar em pleno decorrer dos treinos, procurando “enrolar” e conseqüente mente prejudicando o treinamento de seus colegas;
 - provocar com atos ou palavras outros colegas;
 - desobedecer às determinações do treino/ aula dada;
 - comparecer ao Depto. sem Indumentária obrigatória para prática de cada esporte / atividade;
 - usar de recursos estranhos ao esporte que pratica;
 - fazer algazarra ou gritarias nos vestiários e nas dependências do clube;
 - apresenta comportamento imoral ou não apropriado para ambiente familiar, bem como não respeitar a boa convivência sadia entre jovens de sexo diferentes.
 - inscrever-se ou estar convocado para participar de competições ou atividades e não comparecer, sem motivo justificado;

- faltar quando convocado para participar de desfile ou outras participações do Departamento de inscrito;

Terão a critério do Professor, Gerência do Clube ou do Diretor do Departamento, as seguintes penalidades:

1º) - Sendo o infrator um Sócio Atleta poderá a critério da Direção do depto. e da Vice Pres. de Esportes perder este Benefício, bem como qualquer sócio, usuário ou atleta perderá o direito de ser indicado ao Título de Sócio Laureado junto ao Conselho Deliberativo.

2º) - No dia que ocorrer a indisciplina, o atleta será colocado fora dos treinos, aulas e atividades, não podendo mais participar **naquele dia e durante uma semana sendo sua carteira cassada e encaminhada à secretaria**, perdendo o direito de disputar o “TROFÉU DESTAQUE DO ESPORTE”, naquele ano.

3º) - Em caso de reincidência em qualquer outro treino, será suspenso de freqüentar treinos, aulas e atividades **no período do dobro da última suspensão recebida, assim sucessivamente**, sendo encaminhado advertência por escrito a ele ou seus responsáveis, podendo a punição culminar com a exclusão do infrator do quadro social da Soc. Gondoleiros.

Parágrafo único: Em todo e qualquer ato de indisciplina deverá ser registrado na secretaria e apurado pela direção do Depto., com resolução relatada à Pasta de Esportes, em Primeira Instância sendo ouvidos os argumentos de defesa do infrator. Em Segunda Instância poderá o Processo Disciplinar Esportivo (PDE) ser analisado em reunião ordinária da Diretoria Executiva sendo a decisão analisada pelos membros da mesma e sancionada pelo Presidente do Clube

ITEM III - DA PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES, VIAGENS e EXCURSÕES:

1.º) Quem faltar ou chegar atrasado nas competições ou nas saídas da delegação, ou for reprovado na pesagem será passível de perda de pontos, suspensão de futuras competições além de arcar com toda a despesa que por ventura tenha sido adiantada pelo Depto.

2.º) Se aplicam os mesmos princípios do Item II para as Competições que a Delegação dos Deptos. (sócios, atletas e acompanhantes) estiver representando a Sociedade Gondoleiros.

3.º) Todos os membros da Delegação dos Depto. deverão seguir as determinações do CHEFE da DELEGAÇÃO, nomeado pela Direção do Departamento, durante toda a viagem e o evento, ficando sujeitos a expulsão da mesma caso venham a apresentar um comportamento inconveniente e/ou que venham a prejudicar o nome da Sociedade.

4.º) Qualquer Reclamação formal do órgão organizador do Evento ao Clube em decorrência de indisciplina ou comportamento imoral de membros de sua delegação, implicará na suspensão preventiva do mesmo e ao encaminhamento para a Pasta de Esportes para abertura de PDE (Processo Disciplinar Esportivo).

Item III. A) - ABRIGO OFICIAL, FARDAMENTO e PATROCÍNIO

1.º) Quem possuir o Abrigo Oficial do Clube deverá sempre utilizá-lo nas competições, nos desfiles e nas premiações.

2.º) O Abrigo Oficial obedece a cores e desenho determinado, não podendo ser alterado ou receber apliques sem a devida autorização da Diretoria Executiva através da pasta de Esportes

3.º) As camisas de representação do Clube deverão seguir o Art. 1 § 3.º do Estatuto Social.

4.º) Todos os atletas do Deverão utilizar nos seus abrigos ou fardamentos a marca do Patrocinador do Depto. quando este possuir e determinar.

5.º) Os Patrocínios Individuais deverão ter o aval da Diretoria Executiva do Clube bem como não poderão se sobrepôr aos patrocínio coletivos que Depto. possua.

ITEM IV - CLASSIFICAÇÃO ANUAL - PREMIAÇÃO :

A) Serão atribuídos aos melhores atletas do ano na somatória de pontos no final de cada ano: Troféus que serão entregues por ocasião da Festa dos Destaques, organizada pelo Depto., oferecidos pelo Clube.

ITEM V – DOS SÓCIOS ATLETAS:

A) Poderão ser Sócios Atletas aqueles que nos termos do Art. 15 do Estatuto Social, forem aprovados pela Diretoria Executiva do Clube, sendo indicados pelo Diretor de Depto. obedecendo aos seguintes requisitos:

- Estar devidamente registrado na respectiva Federação ou Liga com o atleta da Soc. Gondoleiros, estando com a sua anuidade paga para o ano que utilizar o benefício de Sócio Atleta;
- Possuir no Mínimo de 75% de assiduidade aos treinos em cada semestre;
- Participar das Principais competições oficiais que nosso Clube se fizer presente;
- Estar rigorosamente em dia com as, mensalidades do serviço que pratica, com as taxas do Departamento e com a Tesouraria do clube.
- Ter um comportamento exemplar como esportista e freqüentador da Sociedade.

Parágrafo único – O Sócio Atleta será avaliado mensalmente e qualquer infringência aos quesitos acima acarretará a suspensão deste benefício.

B) Todos os Sócio-Atletas em condições, integrantes da equipe da SOCIEDADE GONDOLEIROS, deverão participar quando convocados de Torneios e Campeonatos representando seu Departamento.

ITEM VI - DISPOSIÇÕES GERAIS :

A) Todo o atleta que comparecer no treino no dia em que está determinado para ele, deverá estar em condições ideais para o treino, não podendo sem reunir condições de treinamento, freqüenta-lo.

B) Todo o atleta tem obrigação de interar-se de todos os avisos e convocações afixados no painel colocado no Departamento, não podendo alegar desconhecimento dos mesmos

Porto Alegre, 15 de Outubro de 2002

Marçal Martins de Souza Neto

Vice Presidente de Esportes

inscrição Conselho Reg. de Educação Física RS N.º 2318 P-RS



SOCIEDADE GONDOLEIROS Departamento de Judô



REGULAMENTO INTERNO :

O Diretor do Departamento de Judô da SOCIEDADE GONDOLEIROS, nos termos do Art. 65 do Estatuto Social, resolve com o objetivo de aprimorar cada vez mais o Departamento, estabelecer aos atletas, Sócios e demais judocas, o seguinte Regulamento Interno:

ITEM I - FREQUÊNCIA :

A) A frequência será atribuída pelo número de treinos freqüentados durante o ano, desde que conste no caderno de chamada.

B) O comparecimento só será válido nos horários em que for determinado para cada atleta.

C) Os treinos ocorrerão as segundas, quartas e sextas-feiras a partir das 18:30 horas, assim divididos: Das 18:45 às 19:45 horas : atletas até 13 anos e Das 19:45 às 21:00 horas : atletas de 14 anos em diante, obedecendo ao ano de nascimento.

Poderá haver outros treinos extras, em outros dias e horários, cuja convocação será a critério do Diretor ou dos Assessores de Judô.

E) As faltas aos treinos, aos que vierem a contundirem-se nos treinamentos, competições internas e externas, competições oficiais, desde que defendendo o Clube e FGJ., desde que comprovadas pelo nosso técnico ou laudo médico, serão abonadas.

F) Nos atrasos superiores a 15 minutos, após o início previsto para cada treino, o atleta perderá a presença do dia em que verificar o atraso, podendo a critério do técnico, desde que justifique, treinar ou não

G) Os atletas convocados para treinar na Federação, nos dias que coincidirem com os do Clube, terão suas faltas abonadas.

ITEM II - DISCIPLINA :

B) Os atletas que durante os treinos, portarem-se de maneira inconveniente às normas e regras do Judô, tais como:

- desrespeito ao professor e a seus colegas;
- chegar habitualmente atrasados aos treinos, sem justificativa plausível;
- conversar em pleno decorrer dos treinos, procurando "enrolar" e conseqüente mente prejudicando o treinamento de seus colegas;
- provocar com atos ou palavras outros judocas;
- desobedecer às determinações do treino dado;
- comparecer ao Depto. sem kimono e/ou sem chinelos;
- usar de recursos estranhos ao Judô;
- fazer algazarra ou gritarias nos vestiários e nas dependências do clube;

- apresenta comportamento imoral ou não apropriado para ambiente familiar, bem como não respeitar a boa convivência sadia entre jovens de sexo diferentes.
 - inscrever-se ou estar convocado para participar de competições e não comparecer, sem motivo justificado;
 - faltar quando convocado para participar de desfile ou outras participações do Departamento de Judô;
 - comparecer e não treinar no dia em que deveria estar treinando, exceto quando enquadrado no Item I, letra D;
- Terão a critério do professor ou do Diretor do Departamento, as seguintes penalidades:
- 1º) - No mês em que se verificar a indisciplina, sua nota será diminuída de 01 a 500 pts.
- 2º) - No dia que ocorrer a indisciplina, o atleta será colocado fora do treino, não podendo mais treinar naquele dia;
- 3º) - Em caso de reincidência em qualquer outro treino, será suspenso de freqüentar os treinos no período a ser estabelecido de conformidade com a natureza da indisciplina, perdendo o direito de disputar o "TROFÉU DESTAQUE DO ANO", naquele semestre.

ITEM III - DA PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES:

A – INSCRIÇÕES E TRANSPORTE DOS ATLETAS

- 1.º) A Sociedade Gondoleiros, bem como seu Depto. de Judô não se comprometer a custear qualquer que seja a inscrição ou viagem de atletas, salvo determinação expressa e específica;
- 2.º) O Depto. de Judô se compromete a lançar mão de todos os meios que estiver ao seu alcance na tentativa de colaborar com o custeio e ajuda aos seus atletas para participação em competições oficiais.
- 3.º) Quem faltar ou chegar atrasado nas competições ou nas saídas da delegação, ou for reprovado na pesagem será passível de perda de pontos, suspensão de futuras competições além de arcar com toda a despesa que por ventura tenha sido adiantada pelo Depto.

B – DISCIPLINA DOS ATLETAS

- 1.º) Se aplicam os mesmos princípios do Item II para as Competições que a Delegação do Depto. (atletas e acompanhantes) estiver representando o a Sociedade Gondoleiros.
- 2.º) Todos os membros da Delegação do Depto. deverão seguir as determinações do CHEFE da DELEGAÇÃO, nomeado pela Direção do Departamento, durante toda a viagem e o evento, ficando sujeitos a expulsão da mesma caso venham a apresentar um comportamento inconveniente e/ou que venham a prejudicar o nome da Sociedade resultando em penalização com perda de pontos aos clube, conforme Ato disciplinar da FGJ.
- 3.º) Qualquer Reclamação formal da FGJ ou órgão organizador do Evento ao Clube em decorrência de indisciplina ou comportamento imoral de membros de sua delegação, implicará na suspensão preventiva do mesmo e ao encaminhamento para a Comissão de Sindicância do Clube para abertura de processo disciplinar.

B.1 – HORÁRIOS E PESAGENS

- 1.º) Todos os atletas inscritos par participar de competições, deverão obrigatoriamente confirmar o peso na penúltima sexta-feira que anteceder a competição, ou entrar em contato com o Departamento, em caso negativo, estará fora da inscrição encaminhada à Federação.
- 2.º) Todos os atletas devem chegar nas competições ou nas saídas da Delegação 30 minutos antes para confirmar o peso, bem como sempre manter um acompanhamento semanal de sua pesagem para evitar eliminações em razão da pesagem.

C - ABRIGO OFICIAL, KIMONO AZUL e PATROCÍNIO

- 1.º) Quem possuir o Abrigo Oficial deverá sempre utilizá-lo nas competições, nos desfiles e nas premiações.
- 2.º) O Abrigo Oficial obedece a cores e desenho determinado, não podendo ser alterado ou receber apliques sem a devida autorização do Depto.
- 3.º) Todo o Atleta a partir da Classe Juvenil, ou de nível nacional deverá ter seu Kimono Azul para a Competição, aqueles que não tiverem condições de adquiri-lo poderão utilizar os judoguis azuis do Depto. todavia, será responsável por qualquer estrago.
- 4.º) Todos os atletas do Deverão utilizar nos seus Kimonos e/ou abrigos à marca do Patrocinador do Depto. quando este possuir e determinar.
- 5.º) Os Patrocínios Individuais deverão ter o aval da Diretoria Executiva do Clube bem como não poderão se sobrepor aos patrocínio coletivos que Depto. possua.

D – TORNEIOS INTERNOS

- 1.º) Os Torneios Internos do Depto. valerão metade dos pontos dos Torneio Regionais
- 2.º) Poderão ser realizados 2 (dois) Torneios Interno no ano. Torneio de Confraternização e o Torneio de Encerramento.

3.º) Não receberá Troféu Destaque aquele atleta que não comparecer ao Torneio Interno, salvo Justificativa convincente.

E - TABELA DE PONTOS PARA ATLETAS E PROMOÇÕES

1.º) Será utilizada a tabela de Pontos oficial da FGJ vigente no ano.

2.º)-Todo o atleta deverá obrigatoriamente registrar-se na Federação, pagando a sua anuidade para ter condições de participar de Torneios e Campeonatos, adquirindo o direito à promoção. Carência no mínimo de 03 (três) meses, desde que o atleta demonstre condições técnicas para tanto.

3.º)-Todo o atleta que deixar de participar de Competições promovida pela FGJ. pela qual esteja inscrito (**WO**) ou por falta de interesse, deverá assumir sempre o custo da sua inscrição e não poderá participar, salvo decisão do Dir. de Depto., do Torneio Interno naquele semestre. Perdendo o direito de promoção se for o caso. O mesmo acontecerá para o atleta que abandonar a competição sem a autorização do responsável. (professor ou monitor).

4.º) As Promoções de Kyu deverão obedecer aos critérios e os períodos de carência estabelecidos pela FGJ.

5.º) Os menores de 18 anos deverão comprovar aprovação escolar, para ter direito a promoção de Kyu, salvo justificativa assinada pelos pais ou responsáveis.

6.º) Os Exames de Promoções e as Entregas de Faixas ocorrerão anualmente no início ou no final de cada temporada.

ITEM IV - CLASSIFICAÇÃO ANUAL - PREMIAÇÃO :

A) Serão atribuídos aos melhores atletas do ano na somatória de pontos no final de cada ano: Troféus que serão entregues por ocasião da Festa dos Destaques, organizada pelo Depto., oferecidos pelo Clube; Diplomas aos atletas mais assíduos que serão dados pelo Departamento de Judô na Festa de Encerramento.

B) No final de novembro ou início de dezembro de cada ano, será fornecido ao Diretor do Departamento de Judô, a relação dos atletas para providenciar as premiações.

C) Não esquecendo que as premiações dependem do Item IV, letra D.

ITEM V – DOS SÓCIOS ATLETAS:

A) Poderão ser Sócios Atletas aqueles que nos termos do Art. 15 do Estatuto Social, forem aprovados pela Diretoria Executiva do Clube, sendo indicados pelo Diretor de Judô obedecendo aos seguintes requisitos:

- Estar devidamente registrado na FGJ com o atleta da Soc. Gondoleiros, estando com a sua anuidade (carteirinha FGJ) paga para o ano que utilizar o benefício de Sócio Atleta;
- Possuir no Mínimo de 75% de assiduidade aos treinos em cada semestre;
- Participar das Principais competições oficiais que nosso Depto. se fizer presente;
- Estar rigorosamente em dia com as taxas do Departamento de Judô e com a Tesouraria do clube.
- Ter um comportamento exemplar como judoca e freqüentador da Sociedade.

Parágrafo único – O Sócio Atleta será avaliado mensalmente e qualquer infringência aos quesitos acima acarretará a suspensão deste benefício.

B) Todos os Sócio-Atletas em condições, integrantes da equipe da SOCIEDADE GONDOLEIROS, deverão participar quando convocados de Torneios e Campeonatos representando este Departamento. Todo o atleta quando convocado, faltar à competição perderá o direito de prestar naquele semestre exame de promoção de faixa e perderá os pontos já adquirido para o Destaque do ano.

ITEM VI - DISPOSIÇÕES GERAIS :

A) Os pontos em todos os critérios serão computados no período de Janeiro a Dezembro de cada ano.

B) Todo o atleta que não comparecer a 70% do total dos treinos dados durante o ano, em que a presença é anotada conforme o Item I, letra A, perderá o direito de:

1º Participar do exame de graduação de faixa;

2º Mesmo classificado em qualquer Torneio Oficial, a qualquer nível não receberá o prêmio que determino Item IV, Letra A.

Parágrafo Único: Os atletas que por força de enfermidade, serviço militar ou por estudar em estabelecimento de ensino do 1º Grau à Faculdade, no mesmo horário dos treinos, deixando conseqüentemente de comparecer, deverá comprovar, a critério da Direção do Depto., com atestados médicos, com a caderneta escolar, ou outro documento comprobatório.

C) Todo o atleta que comparecer no treino no dia em que está determinado para ele, deverá estar em condições ideais para o treino, não podendo sem reunir condições de treinamento, freqüentá-lo.

D) Todo o atleta tem obrigação de interar-se de todos os avisos e convocações afixados no painel colocado no Departamento, não podendo alegar desconhecimento dos mesmos
Porto Alegre, 10 Novembro de 2000

Marçal Martins de Souza Neto
Diretor Depto. de Judô

**SOCIEDADE
GONDOLEIROS**



Vice Presidência de Esportes

DICAS DE "DISCIPLINA" ALIMENTAR:

Como qualquer desportista amador jovem em fase de crescimento, é importante a ingestão de alimentos dos principais grupos alimentares, todavia, como judocas que precisam se enquadrar rigidamente numa categoria de peso, precisamos ter o cuidado no aumento de massa que leve a sacrifícios de dietas ou mesmo a desclassificação por excesso de peso!

O importante é termos consciência que não podemos levar uma vida desregrada e "normal" que alguns de nossos amigos, colegas e parentes às vezes levam! Somos diferentes e pela nossa atividade física e esportiva devemos ter muita disciplina e controle, para primeiramente sermos SAÚDÁVEIS, e depois, com muito esforço: COMPETITIVOS, e se tudo der certo, talvez sermos VITORIOSOS! Contudo deveremos fazer uma avaliação, e analisar se o que queremos mesmo é ser um(a) competidor(a) ou, levar uma vida com hábitos "normais" como comer excesso de carboidratos, gordura, doces, refrigerantes, Mc Donald's, bolachinhas, chocolates, e outros apelos muito saborosos que afetam nossa saúde e nosso rendimento como atletas.

Para Atletas jovens que não fazem trabalho de musculação a simples alimentação equilibrada ou seja:

- **5 a 6 VEZES POR DIA**
- **EM PEQUENAS QUANTIDADES**
- **COM OS NUTRIENTES DOS PRINCIPAIS GRUPOS REPRESENTADOS NA PROPORÇÃO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR ***
- **EM QUANTIDADE PROPORCIONAL A ATIVIDADE FÍSICA E AO BIOTIPO DE CADA UM!**
- **EVITAR COMER FORA DOS HORÁRIOS**
- **EVITAR COMER DOCES E "PORCARIAS"**
- **JÁ QUE VAMOS COMER, VAMOS COMER O QUE PRECISAMOS PARA NOSSA ATIVIDADE!**

Para Atletas mais velhos ou que fazem complemento de treinamento com musculação, além das dicas padrões acima, podem utilizar complementos alimentares controlados como:

- **Vitamina C (uma por dia)**
- **Guaraná da Amazônia (um por dia)**
- **Creatina (1 colher de chá 30min antes da musculação)**
- **Complexo B (uma vez por dia)**
- **Granola (em pouco diariamente nos lanches com leite, yogurte, etc)**
- **Fibra de Trigo (diariamente junto com sucos, leite, yogurte, etc)**
- **Frutas ricas em Potássio**
- **Alimentos Ricos em Cálcio ou mesmo Cálcio em pó(um pouco)**

ROTINA DE UM JUDOCA:

O Ideal é de 7 (sete) a 9 (nove) horas diárias de sono, salvo eventos, e fim de semana!

Devemos evitar comer de mais, e alimentos muito calóricos e de difícil digestão na primeira e na última refeição!

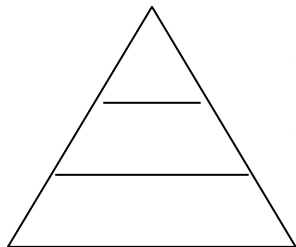
Devemos evitar ingerir líquidos enquanto comemos

Devemos começar as principais refeições com vegetais leves, pois muitas vezes já ficamos satisfeitos e melhor nutridos com os vegetais.

As carnes, gorduras e doces não podem ser as nossas principais e únicas fonte de alimentação, devemos sempre consumir vegetais, frutas e fibras junto!

Devemos aos poucos nos adequar aos novos hábitos, começando a substituir refrigerante por suco(sempre com 2/3 de água), Doces por frutas, aos poucos e diariamente!

Pirâmide Alimentar – Cada Refeição deve observar a seguinte proporção:



- 20% - CONSTRUTORES – PROTEINAS – Carnes, Leite, Ovo, Queijo, yogurte...**
- 30% - REGULADORES – FRIBAS – Frutas, Verduras, Saladas, Legumes,**
- 50% - ENERGÉTICOS – CARBOIDRATOS – Arroz, Pão, Massas, Farinhas, Biscoitos,....**

**SOCIEDADE
GONDOLEIROS**



Vice Presidência de Esportes

Se alimentar de forma equilibrada e saudável cerca de 6 vezes ao dia

Ex: Café da Manhã –

1 porção do grupo do Leite
2 porção do grupo da Fruta
1 porção do grupo do Pão (ou com fibra de trigo ou granola)

Lanche +/- **10hs00**

1 Nutri ou Fruta ou um sanduíche natural pequeno, ou 4 biscoitos ou bolachas ou uma fatia de bolo pequena. (nada de fritura ou salgadinhos) no máximo empada de forno.

Para beber suco (sempre dissolvido em água 2/3), ou água mineral, ou raramente um refri light

Almoço - +/- **12hs00**

2 porção do grupo do arroz
2 porção do grupo do feijão
2 porção do grupo do carne
2 porção do grupo do legumes (veg. B)
5 porção do grupo dos vegetais A
1 porção do grupo da gordura
1 Sobremesa (fruta, gelatina diet, etc..)
1 copo de suco grande ou meio de refri diet ou água (mas e pois)

Lanche +/- **16hs00**

1 Nutri ou Fruta ou um sanduíche natural pequeno, ou 4 biscoitos ou bolachas ou uma fatia de bolo pequena. (nada de fritura ou salgadinhos) no máximo empada de forno.
Para beber suco (sempre dissolvido em água 2/3), ou água mineral, ou raramente um refri light

Lanche da Tarde +/- **18hs00**

1 torrada sem gordura ou Fruta ou um sanduíche natural pequeno, ou 4 biscoitos ou bolachas ou uma fatia de bolo pequena.

Para beber leite ou iogurte com fibra de trigo ou granola, ou suco (sempre dissolvido em água 2/3), ou água mineral, ou raramente um refri light

JANTA - +/- 22hs00

Ou lanche mais tarde

1 porção do grupo do arroz
1 porção do grupo do feijão
1 porção do grupo do carne
2 porção do grupo do legumes (veg. B)
5 porção do grupo dos vegetais A
1 porção do grupo da gordura
1 Sobremesa (fruta, gelatina diet, etc..)
1 copo de suco grande ou meio de refri diet ou água (mas e pois)

CEIA - Antes de dormir

1 porção do grupo do Leite
2 porção do grupo da Fruta
1 porção do grupo do Pão (ou com fibra de trigo ou granola)