

**BOLETIM OFICIAL 45/2020 – WAZA TANDOKU RENSHU**

A Presidência da Federação Gaúcha de Judô, através da sua Direção Técnica e Comissão de Graus, vem por meio deste estabelecer o formato para realização do exame de Waza atentando às restrições impostas pela pandemia do Novo Corona Vírus.

**DO FORMATO:**

O exame prático ocorrerá em ambiente virtual e será realizado pelo sistema Tandoku Renshu (treino solitário em sombra).

**DA FORMA DE ENVIO:**

O candidato enviará **EXCLUSIVAMENTE** ao presidente da Comissão Estadual de Graus, por e-mail: [ceg@judors.com.br](mailto:ceg@judors.com.br) ou via WhatsApp: (51) 98112-2662, link dos vídeos postados no YOUTUBE, constando na descrição: nome completo, graduação pretendida e clube de filiação.

**DAS EXIGÊNCIAS DO VÍDEO:**

A apresentação deverá ser realizada de JUDOGI BRANCO completo, contemplando 2 vídeos, assim divididos:

Vídeo 01: Go Kyo completo e na ordem estabelecida abaixo:

<b>Dai Gokyo</b>				
<b>Ikkyo</b>	<b>Nikyo</b>	<b>Sankyo</b>	<b>Yonkyo</b>	<b>Gokyo</b>
1. Deashi Harai	9. Kosoto Gari	17. Kosoto Gake	25. Sumi Gaeshi	33. Osoto Guruma
2. Hiza Guruma	10. Kouchi Gari	18. Tsuru Goshi	26. Tani Otoshi	34. Uki Waza
3. Sasae Tsurikomi	11. Koshi Guruma	19. Yoko Otoshi	27. Hane Makikomi	35. Yoko Wakare
4. Uki Goshi	12. Tsurikomi Goshi	20. Ashi Guruma	28. Sukui Nage	36. Yoko Guruma
5. Osoto Gari	13. Okuriashi Harai	21. Hane Goshi	29. Utsuri Goshi	37. Ushiro Goshi
6. O Goshi	14. Tai Otoshi	22. Harai Tsurikomi	30. O Guruma	38. Ura Nage
7. Ouchi Gari	15. Harai Goshi	23. Tomoe Nage	31. Soto Makikomi	39. Sumi Otoshi
8. Seoi Nage	16. Uchi Mata	24. Kata Guruma	32. Uki Otoshi	40. Yoko Gake

Vídeo 02: Renraku-Henka-Waza e Katame Waza, na ordem estabelecida abaixo:

Renraku-Henka-Waza		
1	De-ashi-barai	O-soto-gari
2	Hane Goshi	Ouchi-Gari
3	Hiza-guruma	Okuri-ashi-barai
4	Ko-uchi-gari	Seoi-nage
5	O-uchi-gari	Harai-goshi
6	Sasae-tsuru-komi-ashi	Harai-tsuru-komi-ashi

OSAEKOMI WAZA
8. Kesa-gatame
9. Kuzure-kesa-gatame
10. Ushiro-kesa-gatame
11. Kata-gatame
12. Kami-shiho-gatame
13. Kusure-kami-shiho-gatame
14. Yoko-shiho-gatame
15. Tate-shiho-gatame
16. Uki-gatame
17. Ura-gatame

SHIME WAZA
18. Nami-juji-jime
19. Gyaku-juji-jime
20. Kata-juji-jime
21. Hadaka-jime
22. Okuri-eri-jime
23. Kata-ha-jime
24. Do-jime
25. Sode-guruma-jime
26. Kata-te-jime
27. Ryo-te-jime
28. Tsukomi-jime
29. Sankaku-jime

KANSETSU WAZA
30. Ude-garami
31. Ude-hishigi-juji-gatame
32. Ude-hishigi-ude-gatame
33. Ude-hishigi-hiza-gatame
34. Ude-hishigi-waki-gatame
35. Ude-hishigi-hara-gatame
36. Ude-hishigi-ashi-gatame
37. Ude-hishigi-te-gatame
38. Ude-hishigi-Sankaku-tame

Todas as ações, movimentos e reações serão como TORI;

Cerimonial de abertura e encerramento tradicional;

As gravações deverão ser mantidas em condições originais, sem edição de áudio/vídeo e realizadas com a câmera ou celular na horizontal da posição de JOSEKI, onde estaria a mesa examinadora.

Para as demonstrações de Katame Waza (Osae, Shime e Kansetsu) será permitida a confecção de um boneco para substituição do uke.

**DO PRAZO PARA ENVIO:**

A data limite para encaminhamento do vídeo será divulgada posteriormente em boletim.

**DA AVALIAÇÃO:**

A avaliação será realizada por 3 (três) avaliadores indicados pela presidência da Comissão Estadual de Graus. Para obter a aprovação, o candidato deverá obter o conceito de APROVADO por pelo menos 2 (dois) destes 3 (três) membros.

Porto alegre, 21 de outubro de 2020.



Prof. Me. Luiz Bayard  
Diretor Técnico  
Coord Cursos de Formação



Sergio Guido Zimmermann  
Presidente da  
Comissão Estadual de Graus



César de Castro Cação  
Presidente da  
Federação Gaúcha de Judô