



Prezados judocas

Buscamos de maneira simples e sintetizada destacar elementos essenciais para observação e ensino por parte dos judocas praticantes do Nage-no-Kata, promovendo atualização de informações sobre padronização e a replicação dos critérios de avaliação competitiva utilizados pela Federação Internacional de Judô, destacando também erros mais comuns e seu grau de relevância nas avaliações. Com isso objetivamos aperfeiçoar e atualizar a didática do Kata, disseminando sua prática dentro das academias, melhorando a performance na demonstração de competições, iniciando a formação para juízes estaduais, fomentando duplas para participação nos eventos estaduais e nacionais da modalidade.

Solicitamos aos professores que tiverem acesso a este, que ao observarem outros elementos a serem destacados ou a ocorrência de outros erros comuns, sejam também relacionados nas fichas de avaliação e ensino para que sirvam de referência para análises posteriores e a atualização constante deste material.

As técnicas são avaliadas descontando pontos pelos erros cometidos e contemplando todo o conjunto (tori/uke, miigi/hidari). A avaliação não deve ser subjetiva por isso é importante compreender os critérios, conceitos, princípios e grau de relevância dos erros.

Conceitos que devem ser observados:

Cada técnica deve ser executada corretamente e avaliada globalmente nos seguintes critérios:

- Preparação, Quebra de equilíbrio/controle, Projetar/conclusão
- Ação e reação de forma natural, eficiente, com fluidez e realismo
- Cada técnica termina quando o Tori executa a técnica; erros que ocorrem posteriormente são incluídos na próxima técnica.

Conceitos gerais do sistema avaliativo:

- Técnica esquecida/erro grave:** Caso o tori ou uke não executam (omitem) a técnica na ordem prevista e quando ocorrem evidentes hesitações.
- Erro grande:** Quando a execução do princípio é incorreta.
- Erro médio:** Quanto um ou mais elementos do princípio não são aplicados de modo correto.
- Erro pequeno:** Técnica aplicada de modo imperfeito. Essas imperfeições não comprometem o princípio da técnica.

SISTEMA DE PONTUAÇÃO		
TIPO DE ERRO	QUANTO DESCONTAR	QUANTIDADE DE ERRO(S) PERMITIDA POR TECNICA
Técnica Esquecida/Erro Grave*	10 pontos	1
Grande	5 pontos	1
Médio	3 pontos	1
Pequeno	1 ponto	2

AJUSTE: O juiz tem possibilidade de ajustar a nota com +0,5 ou -0,5 quando o erro for considerado mais ou menos grave. Somente uma vez por técnica.

*Uma técnica esquecida terá pontuação zero. Se a avaliação for unânime pelos avaliadores, a pontuação final será dividida pela metade. Se mais uma técnica for esquecida, a pontuação será também zero mas a pontuação final não será novamente dividida.



EXEMPLOS:

TÉCNICA ESQUECIDA/ERRO GRAVE

- Tori não faz a técnica apropriada após o ataque do Uke.
- Tori e Uke iniciam o Kata no lado errado (na abertura).
- Perder algo que não faz parte do equipamento (todos os objetos).
- Mudar a ordem das técnicas: cada técnica cuja sequência é modificada é considerada esquecida.
- Uke comete um erro na ação e o Tori não se move, Uke recomeça.
- Quando o Uke faz o ataque apropriado mas, o Tori não se move e o Uke começa novamente.
- Quando o Tori ou Uke está claramente perdido, por exemplo, mais de 5 segundos sem ação.
- Uke ou Tori avança um passo à frente, volta, hesita e começa de novo.
- Tori e/ou Uke estão conversando entre si ou dando instruções ao parceiro. Uke não se move, Tori agarra o Uke e faz a ação.
- Se a técnica for realizada apenas de um dos lados

ERRO GRANDE

- Posição inicial invertida (para cada técnica)
- Perda de controle
- Perda da faixa (em cada técnica que ocorrer)
- Técnica executada duas vezes do mesmo lado
- Tori ou Uke inicia a ação e a modifica antes de finalizar a sua ação por completo (hesitação).
- Se o Tori ou Uke faz a ação completa corretamente, mas o outro não aplica o princípio correto da ação, ataque ou técnica.
- Contato com o parceiro durante o ataque causando uma lesão.
- A execução do princípio é incorreta ou errônea.

ERRO MÉDIO

- Falta de efetividade e realismo para cada técnica
- Fluidez, curso e ritmo para cada técnica
- Distância de início
- Distância de engajamento para cada técnica
- Localização do tori/uke para cada técnica
- Perda de bandagem durante a execução (descontar no cerimonial de encerramento)
- Dar passo para frente ou para trás com o pé errado.
- Elemento incorreto na saudação
- Contato com o parceiro durante o ataque sem causar lesões.
- Posição inicial (série ou técnica)
- Judogi, faixa, número das costas (back number) ou camiseta (mulheres): durante as cerimônias de abertura e encerramento



ERRO PEQUENO

- Passos em tsugi ashi em que o pé alcança o calcanhar do pé da frente (caso ultrapasse será médio)
- Posicionamento entre Tori e Uke, se o erro de distância for pequeno (caso seja maior, será médio)
- Direção e queda na execução
- Imperfeição na aplicação da técnica.

P.S: O juiz precisa ficar atento a extensão e sutileza do erro para considera-lo pequeno ou médio.

Foram utilizados como materiais de apoio e indicamos a leitura:

Kodokan Kata Textbook Nage-no-Kata. Disponível em:

<http://kodokanjudoinstitut.org/en/docs/Kata%20textbook%20Nage%20no%20Kata%202nd%200150415.pdf>

Nage-no-Kata: Coordenação Nacional de Kata CBJ 2020. Disponível em:

<http://www.judors.com.br/wp-content/uploads/2020/09/PADROZINA%C3%87%C3%83O-DE-NAGE-NO-KATA.pdf>

Critérios de competição de Kata para avaliação 01.2022. Disponível em:

https://drive.google.com/file/d/1oSzC5vduI_6AKxtRkF7T0PbA1GrHTyGX/view?usp=sharing

Guia Rápido de Kata CBJ. Disponível em:

<https://drive.google.com/file/d/1CC2ECzpv4rgUzSEberhhN2-s805G7JQ/view?usp=sharing>

Posicionamentos iniciais das técnicas no Nage-no-Kata. Disponível em:

https://drive.google.com/file/d/1weOpn2UQ0eT25up_ChBmTq_NRuramvv1/view?usp=drivesdk

NAGE-NO-KATA

O nage-no-kata é composto por cinco (5) grupos de técnicas de arremesso separados de acordo com sua natureza, são eles: te-waza, koshi-waza, ashi-waza, masutemi-waza e yoko-sutemi-waza. Cada grupo é formado por uma sequência de três técnicas, que são práticas do lado direito e esquerdo. A base das técnicas de arremesso é adquirida através da prática pelo kuzushi, tsukuri e kake, e também pela forma de receber a técnica. A seguir, podemos observar um quadro explicativo com os grupos, suas respectivas técnicas, e a distância aproximada na execução de cada uma delas.

GRUPO		
<u>TE-WAZA</u>	<u>Uki-otoshi</u>	<u>60 cm</u>
	<u>Seoi-nage</u>	<u>180 cm</u>
	<u>Kata-guruma</u>	<u>60 cm</u>
<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>Uki-goshi</u>	<u>180 cm</u>
	<u>Harai-goshi</u>	<u>60 cm</u>
	<u>Tsurikomi-goshi</u>	<u>60 cm</u>
<u>ASHI-WAZA</u>	<u>Okuri-ashi-barai</u>	<u>30 cm</u>
	<u>Sasae-tsurikomi-ashi</u>	<u>60 cm</u>
	<u>Uchi-mata</u>	<u>60 cm</u>
<u>MASUTEMI-WAZA</u>	<u>Tomoe-nage</u>	<u>60 cm</u>
	<u>Ura-nage</u>	<u>180 cm</u>
	<u>Sumi-gaeshi</u>	<u>90 cm</u>
<u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u>	<u>Yoko-gake</u>	<u>60 cm</u>
	<u>Yoko-guruma</u>	<u>180 cm</u>
	<u>Uki-waza</u>	<u>90 cm</u>

CERIMÔNIA DE ABERTURA

A cerimônia de abertura inicia na linha dos 8m ou 10m.

Na apresentação do nage-no-kata o tori fica à direita e o uke a esquerda do Joseki (banca examinadora).

Os seguintes itens fazem parte da cerimônia de abertura:

Saudação ao tatame da competição;

Entrar/Avançar com o pé esquerdo/direito;

Saudação aos juízes e reverenciar parceiro;

Entrar/avançar com o pé esquerdo/direito para a primeira técnica.

SAUDAÇÃO

Ambos realizam jitsu-rei para adentrar a área de apresentação, avançam até a distância de seis (6) metros, voltam-se para o Joseki e fazem ritsu-rei, ficam de frente um para o outro e assumem a posição de sei-za e realizam o za-rei.

O tori e uke se põem em pé em chyokuritsu, avançam de forma sincronizada a perna esquerda e depois a direita, e se posicionam em shizen-hontai.

A cerimônia de encerramento começa quando o Tori e o Uke terminam a última técnica e inclui:

Parar atrás da linha de 6m;

Saudação ao parceiro;

Saudando os juízes e saindo (começando com o pé direito depois esquerdo) para a zona de segurança a 8 m ou 10 m.

GRUPO 1: TE-WAZA**UKI-OTOSHI**

O tori avança em suri-ashi na direção do uke, que por sua vez, também avança em direção ao tori, porém com passos mais curtos e lentos, até ficarem em uma distância aproximada de 60cm um do outro. O uke toma a iniciativa, levantando os braços para fazer o kumikata. O tori reage a pegada, recuando a perna esquerda depois a direita em tsugi-ashi conduzindo o uke. No terceiro passo o tori puxa o uke para baixo e para sua diagonal esquerda e o projeta com uki-otoshi.

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

Execução esperada	Grau de relevância
Uke realiza o kumikata, Tori não levanta os braços ao andar para trás em tsugi-ashi; durante o terceiro passo Tori puxa para baixo para projetar	Pequeno
Uke deve ser projetado e não saltar	Médio
Tori termina a técnica olhando para frente	Médio
Posição do joelho do tori é ligeiramente para dentro	Pequeno

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados competição
Tsugi-Ashi alinhado	Pequeno	- 1 ponto
Tsugi-Ashi ultrapassando	Médio	-3 pontos
Braços flexionados	Pequeno	- 1 ponto
Mão posicionada no joelho na finalização	Pequeno	- 1 ponto
Mão com dedos afastados na finalização	Pequeno	- 1 ponto
Perda de controle na projeção	Grande	- 5 pontos
Soltar a manga e desequilibrar-se na projeção	Grande	- 5 pontos

SEOI-NAGE

Após executarem uki-otoshi de esquerda, tori (primeiro) e uke se posicionam frontalmente a uma distância aproximada de 1,80 metros um do outro no centro da área de apresentação. O Uke avança a perna esquerda, ergue o braço direito, avança a perna direita, e desfere o golpe com o braço direito contra a cabeça do tori, que avança sua perna direita, bloqueia o golpe com o braço esquerdo, encaixa o quadril, flexiona levemente as pernas e prende o braço direito do uke com seu braço direito colocando-o sobre o seu ombro e conclui a técnica estendendo as pernas e projetando o uke por cima do seu ombro.

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

Execução esperada	Grau de relevância
Uke ataca com dois passos para a frente (pé esquerdo-direito/direito-esquerdo)	Médio
Tori quebra o equilíbrio do Uke para a frente e carrega-o em seu ombro direito/esquerdo para projetá-lo	Médio
Defesa do Uke: ambos os pés alinhados levantando os calcanhares (palmada mão esquerda/direita na parte esquerda/direita do quadril do Tori)	Médio

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Posicionamento de distância diferente de 1,80m	Pequeno	- 1 ponto
Bloqueio/defesa com pernas e braços do mesmo lado	Médio	-3 pontos
Bloqueio/defesa no punho do uke	Pequeno	- 1 ponto
Execução com pausa (2 tempos)	Médio	- 3 pontos
Execução no cotovelo, sem domínio e pegada do judogi no ombro	Grande	- 5 pontos
Perda de controle ou desequilíbrio na projeção	Grande	- 5 pontos

KATA-GURUMA

Após finalizar o seio-nage de esquerda, ambos se posicionam a distância aproximada de 60 cm um do outro, dentro dos quatro metros. O uke toma iniciativa do kumikata, o tori responde a pegada fazendo o kumikata e conduzindo o uke em tsugi-ashi, no segundo passo o tori muda a pegada da manga para a parte interna na altura do cotovelo e no terceiro passo dá um passo maior lateralmente com a perna esquerda, faz o kuzushi puxando a manga na horizontal, encaixa o ombro direito na coxa direita do uke e o pescoço na altura da faixa. Enquanto ergue o uke nos ombros o tori aproxima a perna esquerda, mantendo shizen-hontai. O uke para se defender mantém o corpo ereto, apoia a mão esquerda nas costas do tori para ajudar a manter o equilíbrio. O tori projeta o uke na diagonal. Após terminarem a série de te-waza ambos retornam a posição de shizen-hontai para arrumar o judogi.

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

Execução esperada	Grau de relevância
Tori muda seu kumikata na manga durante o segundo passo. O terceiro passo do Tori é maior	Pequeno/Médio
Uke defende enrijecendo seu tronco	Médio
Tori se move para a posição de levantamento (aproximando a perna mais distante) sem segurar as calças do Uke	Pequeno

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Tsugi-Ashi alinhado	Pequeno	- 1 ponto
Tsugi-Ashi ultrapassando	Médio	-3 pontos
Não mudou o kumikata no segundo passo	Pequeno	- 1 ponto
Não prolongou a passada no terceiro passo	Médio	- 3 pontos
Segurou o chitabaki	Pequeno	-1 ponto
Projeção sem realismo	Médio	- 3 pontos
Perda de controle ou desequilíbrio na projeção	Grande	- 5 pontos

GRUPO 2: KOSHI-WAZA**UKI-GOSHI**

Após arrumarem o judogi, o tori e uke se viram um de frente para o outro e avançam juntos até estarem a uma distância aproximada de 1,80 metros. Sem interromper o deslocamento o uke avança a perna esquerda depois a direita e desfere o golpe com o braço direito contra a cabeça do tori, que rapidamente entra por baixo do braço direito do uke, envolve a cintura com o braço esquerdo, segura o braço esquerdo com a sua mão direita, encaixa metade do quadril e realiza o uki-goshi. Essa é a única técnica do Nage-no-Kata que é aplicada primeiro pelo lado esquerdo.

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

Execução esperada	Grau de relevância
Uke ataca com dois passos para a frente (pé esquerdo-direito/direito- esquerdo)	Médio
Tori vai em direção ao ataque e projeta o Uke diagonalmente (Uke sem defesa)	Pequeno/Médio

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Interromper o deslocamento	Pequeno	- 1 ponto
Atacar com o braço trocado	Médio	-3 pontos
Projeção com imperícia ou técnica semelhante (O-Goshi)	Grande	- 5 pontos
Domínio pela manga e não no braço	Pequeno	- 1 ponto
Domínio pelo punho	Pequeno	- 1 ponto
Perda de controle na projeção	Grande	- 5 pontos

HARAI-GOSHI

O uke toma a iniciativa fazendo o kumikata e o tori reage fazendo também o kumikata e conduzindo o uke. No segundo passo o tori muda a pegada da gola passando a mão por baixo da axila, apoiando na altura da escápula do uke. O terceiro passo do tori é menor, faz o kuzushi para a sua diagonal esquerda e varre com a perna direita estendida na altura do joelho.

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

Execução esperada	Grau de relevância
Tori muda seu kumikata na lapela para a escápula esquerda/direita do Uke sob a axila esquerda/direita durante o segundo passo	Médio
Tori posiciona-se para tsukuri/kuzushi no terceiro passo	Médio
Defesa do Uke: ambos os pés quase alinhados, levantando os calcanhares	Médio
Tori varre com a perna estendida	Pequeno/Médio

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Tsugi-Ashi alinhado	Pequeno	- 1 ponto
Tsugi-Ashi ultrapassando	Médio	-3 pontos
Não pôs a mão na escápula no segundo passo	Médio	- 3 pontos
Não usou o quadril	Grande	- 5 pontos
Flexionou o joelho na varrida	Pequeno	-1 ponto
Projeção com imperfeição	Pequeno	- 1 ponto
Perda de controle ou desequilíbrio na projeção	Grande	- 5 pontos

TSURIKOMI-GOSHI

O uke levanta os braços para fazer o kumikata, o tori responde fazendo o kumikata, segurando com a mão direita diretamente atrás do pescoço e conduz o uke em tsugi-ashi. No terceiro passo o tori coloca o seu pé direito na frente do pé direito do uke e gira deixando seu pé esquerdo paralelo ao direito, o uke faz a defesa com a barriga, o tori flexiona as pernas, e encaixa o quadril na altura da coxa do uke. O tori puxa para frente, faz a alavanca e projeta o uke. Após terminar o koshi-waza, ambos se viram de costa e retornam a posição shizen-hontai, e na sequência, os dois arrumam os judogis

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

Execução esperada	Grau de relevância
No terceiro passo Tori move seu pé direito/esquerdo na frente do pé direito/esquerdo do Uke para puxar o Uke para a frente	Pequeno
Defesa do Uke: ambos os pés alinhados inclinando seu tronco para trás sem levantar os calcanhares.	Médio
Tori desequilibra o Uke para a frente, imediatamente recua com o pé esquerdo/direito, gira e desliza bem baixo com os quadris pressionados contra as coxas do Uke, os calcanhares para cima APENAS quando é desequilibrado pelo Toti	Pequeno/Médio

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Tsugi-Ashi alinhado	Pequeno	- 1 ponto
Tsugi-Ashi ultrapassando	Médio	-3 pontos
Kumikata na gola fora do padrão	Pequeno	- 1 ponto
Alinhar a terceira passada	Pequeno	-1 ponto
Não encaixar o quadril nas coxas do uke	Médio	- 3 pontos
Perda de controle ou desequilíbrio na projeção	Grande	- 5 pontos

GRUPO 3: ASHI-WAZA**OKURI-ASHI-HARAI**

Ambos avançam sincronizadamente para o centro da área até a distância aproximadamente de 30 cm um do outro. O uke inicia a pegada que é imediatamente respondida pelo tori que conduz lateralmente com o primeiro passo mais cadenciado em tsugi ashi lateral e aumenta a velocidade no segundo e terceiro passo. O terceiro passo do tori é maior e varre a perna do uke na altura do tornozelo.

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

Execução esperada	Grau de relevância
Tori deve mudar o ritmo e plicar o kuzushi, no segundo e terceiro passo (mais rápido e maior)	Pequeno/Médio
Tori varre horizontalmente e projeta o Uke na direção que ele está se movendo sem levantar o corpo do Uke.	Pequeno/Médio

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Kumikata com braços estendidos	Pequeno	- 1 ponto
Não ocorre aumento de velocidade na segunda passada	Pequeno	- 1 ponto
Não ocorre o kuzushi no terceiro passo	Médio	- 3 pontos
Tori acompanha a queda do uke na varrida	Grande	- 5 pontos
Perda de controle na projeção	Grande	- 5 pontos



SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI

O uke toma a iniciativa do kumikata, o tori reage e faz o kumikata e conduz o uke. Assim que completar o segundo passo, tori sai um pouco para a direita e calça com o pé esquerdo a parte frontal do tornozelo direito do uke. O uke é projetado para frente.

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

Execução esperada	Grau de relevância
Após o segundo passo, Tori tem que se mover diagonalmente para trás	Médio
Tori projeta o Uke em seu terceiro passo girando no pé direito/esquerdo (ele não deve dar passos para a frente)	Médio

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Tsugi-Ashi alinhado	Pequeno	- 1 ponto
Tsugi-Ashi ultrapassando	Médio	-3 pontos
Tori não faz o pivô no pé de apoio	Médio	- 3 pontos
Pé de bloqueio/suspensão muito elevado	Pequeno	-1 ponto
Perda de controle ou desequilíbrio na projeção	Grande	- 5 pontos

UCHI-MATA

O tori e uke se posicionam no centro da área a uma distância aproximada de 60cm. um do outro. O uke toma a iniciativa do kumikata avançando a perna direita e levantando os braços. o tori reage fazendo o kumikata avançando a perna direita em migi shizentai. O tori dá um passo para a lateral do uke, com a sua perna esquerda trazendo depois a direita e puxando o uke em movimento circulatório. No terceiro passo o tori avança meio passo com a perna esquerda, puxando o uke e no momento em que o uke avança a perna esquerda, o tori encaixa a perna direita na altura da virilha esquerda do uke e varre para cima. Após terminar a série de ashi waza ambos retornam à posição de shizem hontai e arrumam o judogi.

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

Execução esperada	Grau de relevância
Tori gira o Uke em movimento circular amplo (seus braços puxam horizontalmente)	Médio
Durante a terceira rotação, Tori varre a perna do Uke para cima e para fora.	Médio

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Pequeno passo para trás	Pequeno	- 1 ponto
Girar para o lado errado	Médio	-3 pontos
Recuar no terceiro passo	Pequeno	-1 ponto
Perda de controle ou desequilíbrio na projeção	Grande	- 5 pontos

GRUPO 4: MASUTEMI-WAZA
TOMOE-NAGE

O tori e o uke se viram um de frente para o outro, o tori avança em suri-ashi na direção do uke, que por sua vez também caminha em direção do tori, porém com passos mais curtos e lentos, até chegarem a uma distância aproximada de 60cm um do outro. O uke inicia o kumikata em migi-shizen-tai, o tori reage e também faz kumikata em migi-shizen-tai, o tori empurra o uke começando com o pé direito. No terceiro passo o uke resiste e tenta voltar a posição de equilíbrio tentando empurrar o tori, que aproveita a oportunidade e muda a mão esquerda da manga para a gola do uke, passando por baixo do braço direito. O tori avança sua perna esquerda paralela à direita, puxa o uke para frente e para cima, encaixa o pé direito no abdômen do uke, na altura do nó da faixa, deita para trás e projeta o uke para trás por sobre a sua cabeça. O uke avança a sua perna direita e cai em mae-mawari-ukemi e se põe de pé.

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

Execução esperada	Grau de relevância
Tori avança com Ayumi-ashi quebrando o equilíbrio do uke para trás .	Pequeno
Uke resiste no terceiro passo empurrando de volta e dando um passo para a frente (ambos os pés alinhados).	Pequeno
Quando uke começa a empurrar de volta, o tori muda seu kumikata, dá um passo para frente com o pé esquerdo/direito entre os pés do uke, abaixando seu corpo e erguendo para frente e para cima para quebrar o equilíbrio do uke	Médio
Tori coloca o pé direito/esquerdo no estomago do uke, ao mesmo tempo que o uke alinha seus pés (os calcanhares do uke estão erguidos). Tori projeta o uke sobre sua cabeça.	Pequeno

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Recuo do pequeno passo	Pequeno	- 1 ponto
Número errado de passadas (3 passos + o alinhamento dos pés).	Médio	-3 pontos
Não trocar pegada para gola	Pequeno	- 1 ponto
Trocar a perna para projeção	Médio	- 3 pontos
Imperfeição na aplicação da técnica	Pequeno	- 1 ponto

URA-NAGE

Após realizar o tomoe-nage de esquerda, ambos avançam juntos até estarem a uma distância aproximada de 1,80 metros. Sem interromper o movimento, o uke avança a perna esquerda depois a direita e ataca o topo da cabeça do tori com o seu braço direito. O tori avança a perna esquerda e depois a direita, ambas flexionadas, entra rapidamente por baixo do braço do uke, envolve sua cintura com seu braço esquerdo e a mão direita espalmada no abdômen do uke. Com bastante explosão o tori ergue o uke e o projeta para trás e por sobre sua cabeça. O uke faz o ukemi mantendo-se deitado.

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

Execução esperada	Grau de relevância
Uke ataca com dois passos para frente (pé esquerdo-direito/direito-esquerdo).	Médio
Tori evita golpe do uke (intercepta) durante o segundo passo, avançando muito baixo, pé esquerdo-direito/direito-esquerdo (ele não deve pular com os dois pés ao mesmo tempo), seu braço esquerdo/direito ao redor da cintura do uke e a palma da outra mão direita/esquerda na parte inferior de seu abdômen para projetar o uke.	Médio
Tori projeta o uke sobre seu ombro esquerdo/direito e termina com os dois ombros no tatame	Médio

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Avanço com a perna errada	Pequeno	- 1 ponto
Pegada errada	Pequeno	-1 ponto
Rolar sobre as costas	Médio	- 3 pontos
Tirar a planta dos pés durante a projeção	Médio	- 3 pontos

SUMI-GAESHI

O tori e o uke se posicionam a uma distância aproximada de 90cm um do outro. O uke avança a perna direita para fazer o kumikata em migi-jigotai, o tori reage e imediatamente avança a perna direita e faz o kumikata em migi-jigotai. O tori recua a perna direita, puxando o uke com a mão direita que foi colocada na escapula esquerda do uke. No segundo passo, o tori traz a perna esquerda junto a sua perna direita, usa os seus braços e o corpo para fazer o kuzushi, o uke fica em kuzushi no próprio jigo-tai. O tori encaixa o pé direito na parte interna do joelho esquerdo do uke, deita para trás projetando o uke por cima de sua cabeça. O uke avança a perna direita e cai fazendo mae-mawari-ukemi e se põe em pé.

Após terminar as técnicas de masutemi-waza, ambos retornam a posição de shizen-hontai para arrumar o judogi.

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

Execução esperada	Grau de relevância
Tori desequilibra uke levantando seu braço direito/esquerdo ao pisar para trás na posição de jigotai.	Pequeno/Médio
Uke :para manter seu equilíbrio, ele tras o seu pé direito/esquerdo para frente em paralelo em posição defensiva (jigotai)	Pequeno/Médio
Tori,(pé direito/esquerdo entre os pés do uke) quebra o equilíbrio do uke para a frente outra vez antes de projetá-lo.	Médio

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Recuo da perna para jigotai	Pequeno	- 1 ponto
Numero errado de passadas	Médio	-3 pontos
Projeção com a perna errada	Médio	- 3 pontos

GRUPO 5: YOKO-SUTEMI-WAZA**YOKO-GAKE**

Após arrumarem o judogi, ambos se viram de frente um para o outro. O tori avança em direção do uke em suri-ashi, o uke também vai ao encontro ao tori, porém com passos mais curtos e lentos até a distância aproximada de 60cm. O uke toma a iniciativa do kumikata de migi-shizen-tai, o tori imediatamente faz kumikata afastado a sua perna esquerda e puxando o uke para quebrar sua estabilidade. No terceiro passos, o tori faz kuzushi a frente e a diagonal esquerda, usando o corpo e as mãos. O uke mantém o corpo ereto. O tori encaixa o pé esquerdo na altura do tornozelo direito do uke, mantendo o kuzushi e deita para o lado derrubando o uke.

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

Execução esperada	Grau de relevância
Tori desequilibra o Uke inclinando-o sobre a sua diagonal dianteira direita/esquerda durante o terceiro passo (meio passo), a fim de projetá-lo lateralmente	Médio
Tori dá passos para trás lentamente com o pé direito/esquerdo; assim que ele esteja ao lado do outro pé, ele imediatamente empurra o tornozelo do Uke com o pé esquerdo/direito e projeta o corpo do Uke ao seu lado.	Médio

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Tsugi-Ashi alinhado	Pequeno	- 1 ponto
Tsugi-Ashi ultrapassando	Médio	-3 pontos
Tori não causou o desequilíbrio no segundo passo	Médio	- 3 pontos
Tori ataca o tornozelo, em movimento lateral, perdendo controle	Grande	- 5 pontos

YOKO-GURUMA

O tori e o uke se posicionam no centro da área a uma distância aproximada de 1,80 metros um do outro. O uke avança a perna esquerda e prepara o ataque erguendo o braço direito, avança a perna direita e o desfere o golpe contra a cabeça do tori.

O tori avança a perna esquerda e depois a direita, ambas flexionadas, entra rapidamente por baixo do braço direito do uke, envolvendo sua cintura com o braço esquerdo e espalmado a mão direita contra o abdômen. O uke inclina o troco para frente para se defender se um possível ura-nage, o tori desliza a perna direita entre as pernas do uke projetando-o por sobre se ombro esquerdo diagonalmente. O uke termina a técnica em pé após o mãe-mawari-ukemi.

Execução esperada	Grau de relevância
Uke ataca com dois passos para a frente (pé esquerdo-direito/direito- esquerdo)	Médio
Tori tenta executar Ura-nage.	Médio
Uke defende inclinando-se para a frente.	Médio
Tori quebra o equilíbrio de Uke diagonalmente deslizando sua perna direita/esquerda em profundidade entre as pernas do Uke.	Médio
Tori deita-se em seu lado esquerdo/direito, a fim de projetar o Uke diagonalmente.	Médio

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Tori pula em direção ao uke	Pequeno	- 1 ponto
Alinhamento dos pés em dois tempos	Pequeno	-1 ponto
Não abraçar as costas do Uke	Médio	- 3 pontos
Não colocar a perna entre as pernas do Uke	Médio	- 3 pontos
Projeção sem realismo	Médio	- 3 pontos
Projeção tal qual Ura-Nage	Grande	- 5 pontos

UKI-WAZA

O tori e o uke se posicionam de frente um para o outro a uma distância aproximada de 90cm. O uke toma iniciativa fazendo o kumikata em migi-jigotai avançando a perna direita. O tori responde imediatamente e faz kumikata em migi-jigotai avançando a perna direita. Em seguida o tori recua a perna direita puxando o uke que avança a perna esquerda. No segundo passo, quando o uke tenta voltar a posição de equilíbrio, o tori recua a perna esquerda para em seguida estender para a diagonal esquerda, deitando na mesma direção e projetando o uke. O uke se posiciona em pé após realizar mãe-mawari-ukemi.

ELEMENTOS PARA OBSERVAÇÃO E ENSINO:

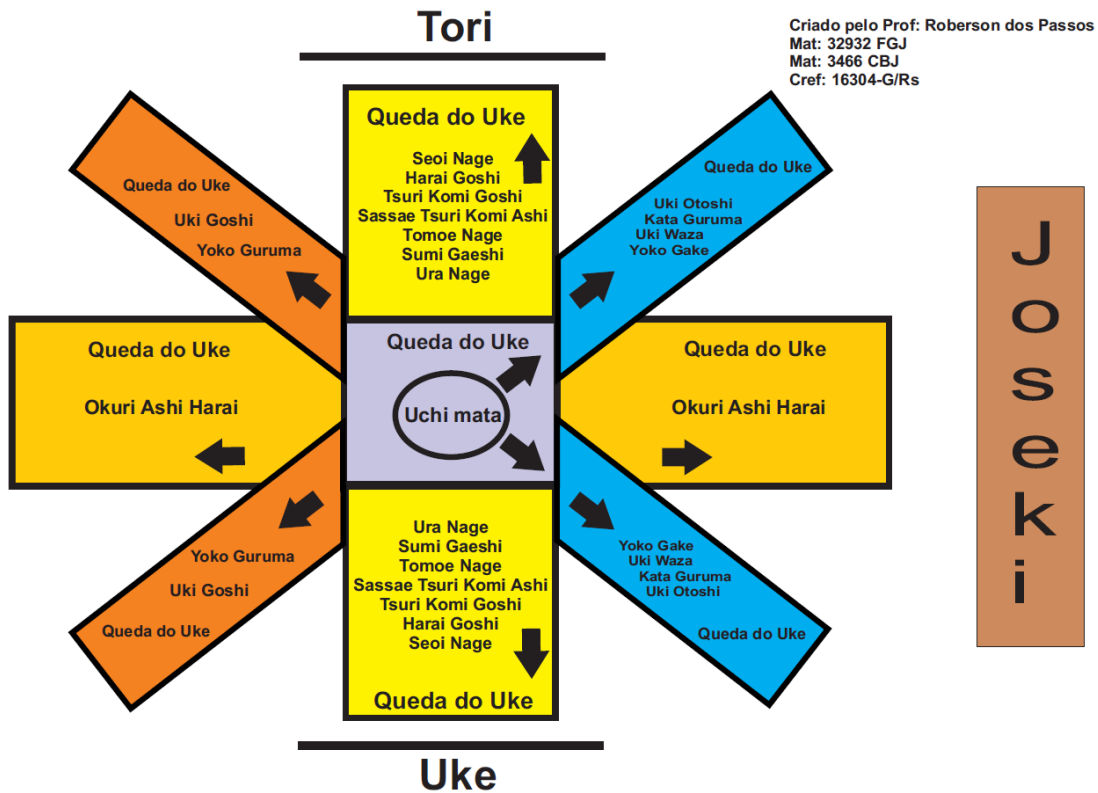
Execução esperada	Grau de relevância
Tori rompe o equilíbrio do Uke durante o seu primeiro primeiro passo (jigotai)	Pequeno/Médio
Uke avança com o pé traseiro para manter o equilíbrio (jigotai)	Pequeno/Médio
Tori quebra o equilíbrio do uke diagonalmente para frente e deita de lado para derrubar o uke na diagonal	Médio

ERROS COMUNS OBSERVADOS:

Erro observado	Grau de relevância	Pontos descontados
Recuo da perna para jigotai	Pequeno	- 1 ponto
Projeção sem realismo	Médio	-3 pontos
Perna de bloqueio em direção ao joseki	Médio	- 3 pontos

ANEXOS

QUADRO ILUSTRATIVO DE POSICIONAMENTO DAS QUEDAS:



MODELO DE FICHA DE AVALIAÇÃO COMPETITIVA
Nage no Kata

 Avaliador

 Atletas

		Erros Pequenos	Erros Médios	Erros Grandes	Correção		Técnica Esquecida	
		-1	-3	-5	-0.5	+0.5	-10	
1		CERIMÔNIA DE ABERTURA						
2	Te-waza	UKI-OTOSHI						
3		SEOI-NAGE						
4		KATA-GURUMA						
5	Koshi-waza	UKI-GOSHI						
6		HARAI-GOSHI						
7		TSURIKOMI-GOSHI						
8	Ashi-waza	OKURI-ASHI-HARAI						
9		SASAE-TSURIKOMI-ASHI						
10		UCHI-MATA						
11	Ma-sutemi-waza	TOMOE-NAGE						
12		URA-NAGE						
13		SUMI-GAESHI						
14	Yoko-sutemi-waza	YOKO-GAKE						
15		YOKO-GURUMA						
16		UKI-WAZA						
17		CERIMÔNIA DE ENCERRAMENTO						