



# **CURSO NACIONAL DE PADRONIZAÇÃO DE NAGE-NO-KATA**

**Coordenação Nacional de Kata**

# **2020**

[cbj.com.br](http://cbj.com.br)

PATROCINADOR MASTER



PATROCINADOR OFICIAL



FORNECEDOR OFICIAL



APOIO



PARCEIROS DE MÍDIA



O presente documento visa a normatizar o processo de inscrição e participação no Curso Nacional de Padronização de *Nage-no-Kata*, no formato a distância, oferecido pela Coordenação Nacional de Kata da CBJ.

## ORGANIZAÇÃO

Confederação Brasileira de Judô

Contato: [cbj@cbj.com.br](mailto:cbj@cbj.com.br)

+55 21 2463-2692 / Fax: +55 21 2462-3274.

**DATA: 27 de junho de 2020.**

**HORÁRIO: 16h00 às 18h30.**

**PLATAFORMA: Youtube da CBJ.**

## CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO

Os interessados deverão estar regulares no sistema *zempo* e possuir graduação mínima de faixa marrom (1º kyu).

## INFOS SOBRE INSCRIÇÕES

O curso é gratuito. As inscrições deverão ser realizadas no sistema *Zempo* até as 16h00 do dia 25 de junho de 2020 (quinta-feira).

## INFOS GERAIS

O participante deverá manter o cadastro do *zempo* atualizado. Informações adicionais do curso poderão ser enviadas para o e-mail de cada participante.

O certificado de participação no curso ficará disponível no sistema *zempo* mediante o cumprimento dos seguintes preceitos:

- Preenchimento do questionário;
- Envio de vídeo contendo uma série do *nage-no-kata*.

O questionário abordará perguntas relacionadas ao conteúdo do curso. O *link* de acesso será disponibilizado durante o curso.

PATROCINADOR MASTER



PATROCINADOR OFICIAL



FORNECEDOR OFICIAL



APOIO



PARCEIROS DE MÍDIA



O participante deverá escolher uma das três opções de combinações dos grupos de técnicas do *nage-no-kata* e gravar um vídeo na condição de *tori*, executando as técnicas no formato de “sombra”, ou seja, realizando as técnicas sozinho, porém, como se tivesse a presença de um *uke*.

**Grupos de técnicas do nage-no-kata:**

1. *Te-waza*: *uki-otoshi*; *seoi-nage* e *kata-guruma*;
2. *Koshi-waza*: *uki-goshi*; *harai-goshi* e *tsurikomi-goshi*;
3. *Ashi-waza*: *okuriashi-harai*; *sasae-tsurikomi-ashi* e *uchi-mata*;
4. *Ma-sutemi-waza*: *tomoe-nage*, *ura-nage* e *sumi-gaeshi*;
5. *Yoko-sutemi-waza*: *yoko-gake*; *yoko-guruma* e *uki-waza*.

**Opções de combinação dos grupos para o vídeo:**

1. *Te-waza* e *ma-sutemi-waza*;
2. *Koshi-waza* e *yoko-sutemi-waza*;
3. *Koshi-waza* e *ashi-waza*.

O Judoca deverá fazer a saudação de início e final da apresentação do Kata. Precisar também portar *judogi* branco para a realização das técnicas no vídeo, demonstrando os conhecimentos adquiridos no curso.

O vídeo deverá ser enviado pelo *link* do questionário ao término do preenchimento das respostas.

Os participantes terão acesso a um material didático, que será disponibilizado no decorrer do curso.

***O curso somará oitenta (80) pontos para exame de graduação (desde que chancelado pela respectiva federação).***

PATROCINADOR MASTER



PATROCINADOR OFICIAL



FORNECEDOR OFICIAL



APOIO



PARCEIROS DE MÍDIA





[cbj.com.br](http://cbj.com.br)

**# PREPARADOS  
# PARAVENCER**

PATROCINADOR MASTER



PATROCINADOR OFICIAL



FORNECEDOR OFICIAL



APOIO



PARCEIROS DE MÍDIA

