



COMPETIÇÃO DE KATA

Critérios para avaliação

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDÔ
COMISSÃO DE KATA
JANEIRO DE 2019

ELEMENTOS GERAIS

A avaliação de toda técnica de Kata deve considerar o princípio e a oportunidade da execução: a avaliação (inclui a cerimônia de abertura e encerramento da apresentação) deve ser integrada.

Os elementos observados são o modo correto de executar as técnicas. Caso seja notado um erro, penalizar de acordo com os tipos de erro definidos deste documento.

Definição de erros:

-Técnica não executada (omitida)

Técnica omitida durante a apresentação será pontuada como zero e a pontuação final da dupla de Kata será dividida ao meio. Se mais de uma técnica for omitida, a pontuação de cada técnica omitida será zero. Porém, a pontuação final será dividida ao meio somente para a omissão da primeira técnica. Se a pontuação final dividida ao meio não formar um número inteiro, a pontuação será aproximada para o valor inteiro superior.

Tori não executa a técnica correta após o ataque do Uke = técnica não executada (omitida)

-Erro grave (grande)

Quando a execução do princípio é incorreta (5 pontos são deduzidos e o número máximo de erros ("X") é 1).

-Erro médio

Quando um ou mais elementos do princípio não são aplicados de modo correto (3 pontos são deduzidos e o número máximo de erros ("X") é 1).

-Erro pequeno

Técnica aplicada de modo imperfeito (1 ponto é deduzido e o número máximo de erros ("X") é 2).

Para toda técnica aplicada sem erro grave, a pontuação mínima deve ser 5.

Para toda técnica, uma avaliação de 0,5 pode ser adicionada (+) ou subtraída (-)

No Nage No Kata, técnicas aplicadas de direita e esquerda serão avaliadas de modo integrado (pontuação única).

Pontuação de fluidez, andamento (conduta) e ritmo (harmonia) **estão incluídas em cada técnica.**

Para o Kime No Kata e Kodokan Goshin Jutsu, todas as armas (espada, punhal, bastão e pistola) são feitas de madeira. Partes de metal não são permitidas. Para o Kime No Kata, a espada necessita de um "Tsuba" em material plástico.

O comprimento do bastão para o Kodokan Goshin Jutsu é cerca de 3 pés ou 92 cm, mas se o comprimento do bastão comercial padrão é 100 cm, este será permitido. O diâmetro é de aproximadamente 20 a 25 mm.

***Em vermelho - mudanças a partir da versão anterior.**

NAGE NO KATA

Elementos gerais para serem observados	Tipo de erro
Tori decide a posição de início	Médio
Posição inicial invertida	Técnica omitida na cerimônia de abertura e erro grave na execução de cada técnica
Tori ou Uke alteram a sequência das técnicas.	Técnica omitida
Distância de ação (para aplicação da técnica). Uke inicia a aproximação e executa pegada fundamental de direita/esquerda andando para frente. Tori reage à pegada e puxa (conduz) Uke para desequilibrar o Uke em recuo (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae tsurikomi-ashi, Yoko-gake). Distância de ação (para aplicação da técnica): Uke inicia a aproximação e executa pegada fundamental de direita/esquerda andando para frente com pé direito/esquerdo, Tori reage à pegada, Tori e Uke em migi/hidari shizen-tai, e Tori empurra Uke para trás para desequilibrá-lo, andando para frente com Ayumi-ashi (Tomoe-nage).	Médio
Passos em tsugi-ashi (Uki-otoshi, Kata-guruma, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi, Yoko-gake)	Pequeno/Médio
Tori e Uke no centro da área, três passos de distância (cerca de 1.8 m), Uke golpeia topo da cabeça do Tori (Seoi-nage, Uki-goshi, Ura-nage, Yoko-guruma)	Pequeno/Médio (médio se o Uke golpear a lateral da cabeça)
Tori e Uke no centro da área, distância de execução da técnica. Uke inicia aproximação e executa pegada fundamental de direita/esquerda no Tori. Tori reage à pegada e empurra Uke lateralmente para desequilibrar o Uke. Tori e Uke deslocam-se em passos laterais (Okuri-ashi-harai)	Pequeno/Médio
Tori e Uke no centro da área, distância de execução da técnica, passo para frente para aguardar e Uke inicia pegada em migi/hidari shizentai; Uke e Tori em pegada fundamental (Uchi-mata).	Pequeno/Médio (erro médio se ocorrer passo para trás)
Tori e Uke no lado do Uke a aproximadamente 1 m do centro, distância de execução da técnica, passo para frente para preparo e Uke inicia a pegada em Tori em migi/hidari	Pequeno/Médio (erro médio se ocorrer passo para trás)

shizentai; Uke e Tori em pegada fundamental (Tomoe-nage).	
Tori e Uke a um passo de distância, migi/hidari jigo tai ; pegada (Sumi-gaeshi, Uki-waza).	Pequeno/Médio
Direção de execução da técnica e queda (no Tomoe-nage e Sumi-gaeshi, Uke move-se para frente com o seu pé direito/esquerdo para a queda e permanece em pé em shizen-hon-tai após a queda; no Yoko-guruma e Uki-waza, Uke permanece em pé em shizen-hon-tai após a queda; no Ura-nage, Uke não se levanta; no Yoko-gake, Uke cai com corpo e pernas estendidos).	Pequeno/Médio
A técnica é executada apenas de um lado (direita ou esquerda).	Técnica omitida
A técnica é executada duas vezes do mesmo lado	Grande
Efetividade e realismo	Médio para cada técnica
Perda de controle	Grande

Técnica	Elementos para serem observados	Tipo de erro
Saudação e judogi	Distância de início	Médio
	Saudação	Médio
	Judogi, backnumber e faixa	Médio na cerimônia de abertura e encerramento
	Perda de bandagens durante a execução	Médio na cerimônia de encerramento
Uki-otoshi	Perda da faixa	Grande
	Uke faz pegada, Tori não levanta os braços enquanto anda para trás em tsugi-ashi; Tori puxa para baixo para derrubar durante o terceiro passo.	Pequeno
	Uke não pula enquanto é derrubado.	Médio
	Tori finaliza a técnica olhando para frente.	Médio
Seio-nage	Posição do calcanhar Tori (ligeiramente para dentro).	Pequeno
	Uke ataca com dois passos para frente (pé esquerdo-direito/direito-esquerdo).	Médio

	<p>Tori desequilibra Uke para frente e o carrega sobre o seu ombro direito/esquerdo para executar a queda.</p> <p>Defesa do Uke: ambos os pés alinhados e calcanhares levantados (palma da mão esquerda/direita sobre o lado esquerdo/direito do quadril do Tori).</p>	<p>Médio</p> <p>Médio</p>
Kata-guruma	<p>Tori muda a pegada da manga durante o segundo passo. Terceiro passo do Tori é maior.</p> <p>Uke defende levantando o tronco.</p> <p>Tori se move para a posição de levantamento (deslocando a perna externa) sem agarrar a calça do Uke.</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Médio</p> <p>Pequeno</p>
Uki-goshi	<p>Uke ataca com dois passos para frente (pé esquerdo-direito/direito-esquerdo).</p> <p>Tori avança de encontro ao ataque e derruba o Uke diagonalmente (Uke não defende)</p>	<p>Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>
Harai-goshi	<p>Tori muda a pegada da lapela para a escápula/omoplata esquerda/direita do Uke através da axila esquerda/direita durante o segundo passo.</p> <p>Tori se posiciona para tsukuri/kuzushi no terceiro passo.</p> <p>Defesa do Uke: ambos pés quase alinhados, calcanhares levantados.</p> <p>Tori varre com a perna estendida.</p>	<p>Médio</p> <p>Médio</p> <p>Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>
Tsurikomi-goshi	<p>No terceiro passo, Tori move o pé direito/esquerdo para frente do pé direito/esquerdo do Uke e puxa o Uke para frente.</p> <p>Defesa do Uke: ambos os pés alinhados inclinando o tronco para trás sem levantar os calcanhares.</p> <p>Tori desequilibra o Uke para frente, recua imediatamente o pé esquerdo/direito, gira e desliza bem baixo com o quadril em contato com o Uke com calcanhares levantados quando é desequilibrado pelo Tori.</p>	<p>Pequeno</p> <p>Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>

Okuri-ashi-harai	Tori muda o ritmo e comprimento do segundo e terceiro passo (mais rápidos e maiores).	Pequeno/Médio
	Tori varre horizontalmente e derruba o Uke na direção em que está se movimentando sem levantar o corpo do Uke.	Pequeno/Médio
Sassae-tsurikomi-ashi	Depois do segundo passo, Tori se move diagonalmente para trás.	Médio
	Tori derruba o Uke no terceiro passo girando sobre o pé direito/esquerdo (Tori não deve dar passo para frente).	Médio
Uchi-mata	Tori gira Uke em movimentos circulares amplos (braços do Tori puxam horizontalmente).	Médio
	Durante o terceiro passo, Tori varre para cima a perna do Uke.	Médio
Tome-nage	Tori move para frente em Ayumi-ashi quebrando o equilíbrio do Uke para trás.	Pequeno
	Uke resiste no terceiro passo empurrando Tori para trás e dando passo para frente (ambos os pés alinhados).	Pequeno
	Quando o Uke começa a empurrar para trás, Tori muda sua pegada, dá passo para frente com o seu pé esquerdo/direito entre os pés do Uke, abaixa o corpo e levanta o Uke para frente e para cima para desequilibrá-lo.	Médio
	Tori coloca o pé direito/esquerdo sobre o estômago do Uke no mesmo momento em que o Uke alinha os pés (Uke com calcanhares levantados). Tori derruba o Uke sobre a sua cabeça.	Pequeno
Ura-nage	Uke ataca com dois passos para frente (pé esquerdo-direito/direito-esquerdo).	Médio
	Tori evita (intercepta) golpeio do Uke durante o segundo passo, dando passos para frente, abaixado, pé esquerdo-direito/direito-esquerdo (não deve pular, com ambos os pés ao mesmo tempo), braço esquerdo/direito em volta abraçando a cintura do Uke e a palma da outra mão sobre a parte inferior do abdômen.	Médio
	Tori derruba o Uke sobre o seu ombro esquerdo/direito e finaliza com ambos os ombros sobre o tatame.	Médio

Sumi-gaeshi	<p>Tori desequilibra o Uke levantando o braço direito/esquerdo do Uke enquanto dá passos para trás na posição jigotai.</p> <p>Uke: para manter o equilíbrio, avançar o pé direito/esquerdo paralelo em posição defensiva (jigotai).</p> <p>Tori (pé direito/esquerdo entre os pés do Uke) desequilibra o Uke para frente antes de executar a queda.</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Médio</p>
Yoko-gake	<p>Tori desequilibra o Uke inclinando-o na direção diagonal frontal direita/esquerda durante o terceiro passo (meio passo) para derrubá-lo lateralmente.</p> <p>Tori dá passos para trás devagar com o pé direito/esquerdo; assim que estiver próximo do outro pé, Tori imediatamente empurra o tornozelo do Uke com o seu pé esquerdo/direito enquanto derruba o Uke ao lado.</p>	<p>Médio</p> <p>Médio</p>
Yoko-guruma	<p>Uke ataca com dois passos para a frente (pé esquerdo-direito/direito-esquerdo).</p> <p>Tori tenta executar Ura-nage.</p> <p>Uke defende curvando-se para frente.</p> <p>Tori desequilibra o Uke diagonalmente deslizando a perna direita/esquerda profundamente entre as pernas do Uke.</p> <p>Tori deita sobre a sua lateral esquerda/direita para derrubar o Uke diagonalmente.</p>	<p>Médio</p> <p>Médio</p> <p>Médio</p> <p>Médio</p> <p>Médio</p>
Uki-waza	<p>Tori desequilibra o Uke durante o primeiro passo (posição jigotai).</p> <p>Uke move-se para frente com o pé posterior para manter o equilíbrio (jigotai).</p> <p>Tori desequilibra o Uke diagonalmente para frente e deita-se sobre a sua lateral para derrubar o Uke diagonalmente.</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Médio</p>

KATAME NO KATA

Elementos gerais a serem observados	Tipo de erro
Uke decide a posição inicial	Médio
Posição inicial invertida	Técnica omitida na cerimônia de abertura e erro grave na aplicação de cada técnica
Tori altera a sequência das técnicas	Técnica omitida
<p>Distância e posição:</p> <p>1º grupo: Osae-komi-waza A partir da posição kyoshi, antes de executar o Kesa-gatame, Uke assume a posição “supino” deitado sobre o tatame. Tori levanta e muda sua posição para a lateral do Uke, posição toma (dois passos e meio de distância, cerca de 1.2 m de distância) e colocasse-se em kyoshi, posição chikama (meio passo, cerca de 30 cm de distância); após a execução da técnica, Tori se afasta para posição chikama, posição kyoshi e Tori aproxima-se novamente para executar o Kata-gatame; após esta técnica, Tori afasta-se para posição chikama, posição kyoshi, afasta-se para posição toma e colocasse-se em kyoshi.</p> <p>Antes de executar Kami-shiho-gatame, Tori levanta-se e muda sua posição para o entorno da cabeça do Uke, colocasse-se em kyoshi em posição toma (dois passos e meio de distância), posição chikama e kyoshi; após a técnica, posição chikama, kyoshi e afasta-se novamente para posição toma em kyoshi.</p> <p>Antes do Yoko-shiho-gatame, Tori levanta-se e muda de posição para a lateral do Uke novamente, posição toma, kyoshi, chikama; após a técnica, posição kyoshi e afasta-se para posição toma e kyoshi.</p> <p>Antes de executar Kuzure-kami-shiho-gatame, Tori levanta-se e muda sua posição para a cabeça do Uke, Tori aproxima-se a partir da posição toma, kyoshi, chikama, kyoshi, aproxima-se em passos levemente para frente e para o ombro do Uke para a posição de execução da técnica; após a técnica, Uke afasta-se com um passo pequeno para a cabeça do Uke e outro passo pequeno para posição chikama; kyoshi e se afasta novamente para posição toma e colocasse em kyoshi para o final do primeiro grupo de técnicas. Tori e Uke em kyoshi e arrumam o judogi.</p>	<p>Pequeno/Médio (O erro é avaliado como Médio se o número de passos é correto, mas a distância é incorreta ou se o Tori não retorna para chikama após a execução de todas as técnicas ou se o Tori ou Uke levantarem o joelho enquanto se movimentam)</p>

2º grupo: Shime-waza

Antes de executar o Kata-juji-jime, Uke deita e Tori se levanta e muda a sua posição para a lateral do Uke, postura kyoshi, Tori se move da posição toma para chikama em postura kyoshi. Tori se move para a posição sobre o Uke (“montado”) e executa estrangulamento. Tori sai da posição em “montada” para chikama, kyoshi, afasta-se para toma e coloca-se em kyoshi. Uke coloca-se em posição ereta e Tori caminha para trás do Uke em posição toma.

Antes de executar Hadaka-jime, Tori em posição kyoshi move de toma para chikama, kyoshi; após executar a técnica, Tori se afasta novamente para chikama, kyoshi, se aproxima e executa Okuri-eri-jime.

Afasta-se novamente para chikama e postura kyoshi antes de executar o último estrangulamento Kataha-jime a partir das costas do Uke. Tori se afasta para chikama, kyoshi e movimenta para a posição toma em postura kyoshi.

Antes de executar Gyaku-juji-jime, Uke se deita e Tori se levanta e muda a sua posição para a lateral do Uke, posição toma, kyoshi, chikama e kyoshi. Tori se aproxima, se senta sobre o Uke (posição de montada) e executa o estrangulamento; posteriormente o Tori sai da posição montada para chikama, kyoshi e retorna para toma, kyoshi para finalizar o segundo grupo. Tori se levanta, anda até a posição original e coloca-se em postura kyoshi. Tori e Uke arrumam os judogis.

3º grupo: Kansetsu-waza

Antes de executar Ude-garami, Uke se deita e Tori se levanta e muda para a lateral do Uke. Tori se move de posição Toma, kyoshi, para posição chikama, kyoshi e executa a técnica. Posteriormente, retorna para chikama, kyoshi antes de se aproximar novamente para executar Ude-hishigi-juji-gatame. Tori retorna para chikama, kyoshi e se aproxima novamente para executar Ude-hishigi-ude-gatame. Retorna para chikama, kyoshi, se afasta para posição toma e coloca-se em kyoshi.

Antes de executar Ude-hishigi-hiza-gatame, Tori e Uke colocam-se em kyoshi na posição toma. Tori se move dois passos para frente para chikama e se senta em kyoshi; **ambos se movem levemente para frente para realizar pegada de direita.** Após a execução da técnica, ambos se levantam.

<p>Antes de executar Ashi-garami, Tori e Uke permanecem em posição de realizar a pegada, migi shizentai, Tori tenta executar Tomoe-nage mas Uke dá passos para frente para se defender e tenta puxar o Tori para cima. Tori executa chave de perna.</p> <p>Na conclusão, Tori se afasta com dois passos para Toma e coloca-se em kyoshi. Uke se afasta com um passo e também coloca-se em kyoshi. Tori e Uke arrumam os judogis, se levantam, se afastam com um passo para encerrar o kata e realizar saudação.</p>	
Tori se aproxima com meio passo antes de executar a técnica.	Pequeno
Tori em kyoshi assume posição errada em relação ao corpo do Uke antes de iniciar a execução de uma técnica.	Pequeno/Médio
Tori em chikama altera a sua posição com meio passo para frente ou para trás.	Pequeno/Médio
Efetividade e realismo	Médio para cada técnica
Perda de controle	Grande

Técnica	Elementos para serem observados	Tipo de erro
Saudação e judogui	Distância de início.	Médio
	Deslocamentos: no início, um passo para frente do Uke; no final, dois passos para trás do Tori e um passo para trás do Uke.	Médio
	Saudação.	Médio
	Judogi, backnumer e faixa.	Médio na cerimônia de abertura e encerramento
	Perda de bandagens durante a execução.	Médio na cerimônia de abertura e encerramento
Perda da faixa.	Grande	
Osae-komi-waza	Modo de execução de cada técnica: Kesa-gatame: braço direito dominado, controle do ombro esquerdo sob a axila esquerda, etc...	Pequeno/Médio

	<p>Kata-gatame: empurrar cotovelo direito do Uke no sentido da orelha direita do Uke, etc...</p> <p>Kami-shiho-gatame: aproximação normal e aproximação ajoelhado, mãos, etc.</p> <p>Yoko-shiho-gatame: deslocamento do braço, joelho contra a axila do Uke, pegada da faixa (mão esquerda-direita), bloqueio com o joelho direito, etc.</p> <p>Kuzure-kami-shiro-gatame: aproximação normal e um passo para frente em diagonal, pegada do braço, colocação do braço direito do Uke a coxa direita do Tori, etc.</p>	
Osae-komi-waza	Durante a execução de cada técnica, Uke deve demonstrar três tentativas de escape e Tori demonstra as respectivas reações, as quais devem ser conectadas e lógicas.	Médio
Shime-waza	<p>Modo de execução de cada técnica:</p> <p>Kata-juji-jime: joelhos próximos às axilas do Uke, mãos, Tori bloqueia e controla o corpo do Uke com as pernas.</p> <p>Hadaka-jime: ambos os braços simultaneamente, etc.</p> <p>Okuri-eri-jime: mão esquerda-direita-esquerda, etc.</p> <p>Kataha-jime: mãos, palma esquerda e braço, Tori gira para a sua direita e estrangula movendo a sua perna direita para trás e de lado.</p> <p>Gyaku-juji-jime: joelhos próximos às axilas do Uke, mãos, etc. Tori usa as pernas para bloquear e controlar o corpo do Uke.</p>	Pequeno/Médio
Shime-waza	<p>Durante cada técnica, Uke deve demonstrar uma única tentativa de escape e o Tori deve continuar o estrangulamento ou asfixia.</p> <p>Kata-juji-jime: Uke tenta escapar empurrando ambos os braços do Tori com ambas as mãos. Tori continua com o estrangulamento movendo a sua cabeça para frente em direção ao tatame.</p>	Médio

	<p>Hadaka-jime: Uke tenta escapar puxando para baixo com ambas as mãos o braço do Tori. Tori continua a asfixia se afastando para trás e controlando o Uke.</p> <p>Okuri-eri-jime: Uke tenta escapar puxando o antebraço do Tori para baixo com ambas as mãos. Tori continua o estrangulamento movendo-se levemente para trás, sustentando o corpo do Uke com o seu joelho e controlando o Uke.</p> <p>Kata-ha-jime: Uke tenta escapar pegando o seu pulso esquerdo com a mão direita e puxando-o para baixo. Tori continua o estrangulamento.</p> <p>Gyaku-juji-jime: Uke tenta escapar empurrando com a sua mão esquerda e puxando para baixo com a sua mão direita. Tori continua o estrangulamento e rola para baixo lateralmente cruzando os seus pés.</p>	
Kansetsu-waza	<p>Modo de executar cada técnica:</p> <p>Ude-garami: Tori move o braço direito do Uke e se aproxima, Uke ataca tentando agarrar a lapela direita do Tori com a sua mão esquerda.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame: enquanto Tori está se aproximando, Uke tenta alcançar e pegar a lapela esquerda do Tori com a sua mão direita; Tori bloqueia o braço contra o seu tórax segurando o punho direito do Uke com a sua mão direita primeiro e depois com a esquerda abaixo, pé direito sob a axila do Uke, passa em volta da cabeça do Uke com o seu pé esquerdo; Tori pressiona o braço do Uke com as suas coxas e fecha os joelhos, deita e levanta o quadril.</p> <p>Ude-hishigi-ude-gatame: enquanto Tori está se aproximando (após deslocamento do braço direito do Uke), Uke tenta alcançar e pegar a lapela direita do Tori com a sua mão esquerda; Tori executa chave de braço prendendo a mão e o pulso com a sua cabeça, mão direita-esquerda no cotovelo, controle do corpo do Uke com o joelho direito.</p> <p>Ude-hishigi-hiza-gatame: Tori coloca a palma da mão esquerda no cotovelo direito do Uke. Tori coloca o pé direito na virilha do Uke e deita sobre o seu lado direito. O pé</p>	Pequeno/Médio

	<p>esquerdo do Tori gira para dentro do lado direito do Uke enquanto controla o Uke com a ponta do pé; Tori empurra com a parte interna do seu joelho esquerdo sobre a sua mão esquerda e executa a chave de braço.</p> <p>Ashi-garami: Tori tenta executar Tomoe-nage, Uke defende avançando com o pé direito e puxando o corpo do Tori para cima. Tori insere a perna envolta e sobre o joelho direito do Uke e executa chave de perna com a sua perna esquerda.</p>	
Kansetsu-waza	<p>Durante cada técnica, Uke deve demonstrar tentativa única de escapar e Tori deve continuar com a chave de braço ou perna.</p> <p>Ude-garami: Uke tenta escapar levantando o seu ombro esquerdo e costas. Tori continua com a chave de braço.</p> <p>Ude-hishigi-juji-gatame: Uke tenta escapar levantando as costas e puxando o seu braço enquanto gira para a esquerda. Tori continua com a chave de braço.</p> <p>Ude-hishigi-ude-gatame: Uke tenta escapar puxando o seu braço para baixo. Tori continua com a chave de braço.</p> <p>Ude-hishigi-hiza-gatame: Uke tenta escapar empurrando o seu braço para frente. Tori continua com a chave de braço.</p> <p>Ashi-garami: Uke tenta escapar girando para a esquerda. Tori continua com a chave de perna.</p>	Médio

KIME NO KATA

Elementos gerais a serem observados	Tipo de erro
Tori decide a posição inicial e espera por Uke (especialmente em Idori, onde o Tori alcança a posição rapidamente, senta-se e espera); Uke define a distância correta.	Médio
Posição inicial invertida.	Técnica omitida na cerimônia de abertura e erro grave na aplicação de cada técnica
Tori ou Uke mudam a sequência das técnicas.	Técnica omitida
Saudações e vestimenta.	Médio
Distância.	Médio
Judogi, backnumber e faixa.	Médio na cerimônia de abertura e encerramento.
Perda de bandagens durante a execução.	Médio na cerimônia de encerramento.
Perda da faixa.	Grande
Modo correto de posicionamento e retirada/manuseio das armas.	Médio
Distância de ataque	Pequeno/Médio
Idori: Durante ação de ataque, os pés devem estar levantados/sobre os dedos, exceto para o Ryote-dori.	Médio
Movimentação do Tori durante a execução de chave de braço: pé direito – pé esquerdo – pé direito/pé esquerdo – pé direito – pé esquerdo.	Médio
Uso geral das armas	Médio
Uso das armas em cada técnica	Pequeno/Médio
Perda das armas	Grande
Perda de controle	Grande
Tocar o Tori ou Uke durante o ataque	Médio/Grande
Direção durante a execução de uma técnica	Médio

Tori olha reto para frente quando executa chave de braço	Pequeno
Kiai	Pequeno (se desnecessário) Médio (se ausente)
Velocidade, fluidez, efetividade e realismo	Médio em cada técnica
Submissão (bater duas vezes)	Pequeno

Técnica	Elementos para serem observados	Tipo de erro
Modo correto de posicionamento e retirada das armas	<p>Punhal no lado de dentro, espada no lado de fora, com lâmina para cima e ponta para baixo na diagonal, lado direito.</p> <p>Antes da saudação entre Tori e Uke (no início e fim do Kata), Uke deixa as suas armas no tatame, do seu lado direito (primeiro a espada e depois o punhal), paralelas à sua perna com a lâmina voltada para ele (cabo do punhal alinhado com o “tsuba” da espada). Uke pega as suas armas (primeiro o punhal e depois a espada) e levanta-se, vira-se e caminha cerca de 1,8m, senta-se e segura as armas verticalmente à frente e as coloca no tatame, paralelas às linhas do tatame.</p> <p>O punhal deve estar do lado de dentro, ambas as lâminas viradas para o Uke, ambos os cabos apontados para o shomen.</p> <p>Ao final do kata, Uke pega as armas (primeiro o punhal e depois a espada) e as leva do seu lado direito.</p>	Pequeno/Médio
Idori Ryote-dori	<p>Distância: cerca de 90 cm e Tori e Uke movem-se para frente até a distância hiza-zume (dois punhos) deslizando os seus joelhos.</p> <p>Uke: segura os pulsos do Tori sem ficar com os pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame (kiai).</p> <p>Tori: pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame, deixa ambos os joelhos juntos e chuta Uke no plexo solar (“boca do estômago”) (kiai), com o joelho direito abaixado sobre o tatame e joelho esquerdo levantado, segura o pulso esquerdo do Uke e vira para a esquerda, puxando o seu braço esquerdo para frente diagonalmente e o prendendo sob a sua axila direita.</p> <p>Enquanto puxa, exerce pressão no cotovelo para chave de braço Waki-gatame.</p>	Pequeno/Médio

	Uke fica de joelhos e bate duas vezes na perna do Tori para indicar submissão.	
Tsukkake	<p>Distância: hiza-zume.</p> <p>Uke: pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame e tenta dar soco com o punho direito em posição reversa no plexo solar do Tori (kiai).</p> <p>Tori: fica rapidamente com os pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame e gira 90° para a sua direita sobre o seu joelho esquerdo, joelho direito levantado, desvia a investida (soco) com a sua mão esquerda, puxa para desequilibrar o Uke para frente e executa atemi com o seu punho direito em posição reversa entre as sobancelhas do Uke (kiai).</p> <p>Tori: agarra o pulso direito do Uke, puxando-o para o seu quadril direito e segura o pulso contra a sua coxa, envolve o pescoço do Uke para agarrar a lapela direita com a sua mão esquerda. Tori move-se para frente dois passos diagonalmente e aplica Hara-gatame e estrangula ao mesmo tempo. Uke deve ficar sobre os seus joelhos e bate duas vezes no tatame para indicar submissão.</p>	Pequeno/Médio
Suri-age	<p>Distância: hiza-zume</p> <p>Uke: pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame, tenta empurrar com a palma da mão direita na testa do Tori (kiai).</p> <p>Tori: ergue-se rapidamente e fica com os pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame, defende com a mão direita e agarra o pulso do Uke, mão esquerda em posição reversa sob axila do Uke, chuta Uke no plexo solar (kiai).</p> <p>Tori gira para puxar o Uke para baixo com a face no tatame. Ele empurra o braço do Uke para frente (palma da sua mão direita para baixo), dá dois passos para frente sobre os seus joelhos (esquerda/direita) e coloca o seu joelho esquerdo na parte anterior do cotovelo do Uke para executar chave de braço puxando para cima a mão do Uke.</p> <p>Uke: bate duas vezes no tatame para indicar submissão.</p>	Pequeno/Médio
Yoko-uchi	<p>Distância: hiza-zume.</p> <p>Uke: ergue-se e fica com os pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame e tenta bater na têmpora esquerda do Tori com o punho direito (kiai).</p>	Pequeno/Médio

	<p>Tori: ergue-se rapidamente e fica com os pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame, evita o golpe abaixando-se sob o braço direito do Uke, levanta o braço direito, anda para frente com o pé direito segurando o Uke como no Kata gatame.</p> <p>Tori: pressiona com a mão esquerda as costas do Uke e empurra o Uke para trás andando para frente com o pé esquerdo. Tori pressiona o cotovelo direito do Uke na direção da face do Uke (joelho direito no tatame, joelho esquerdo levantado), golpeia o Uke no plexo solar com o cotovelo (mão aberta) (kiai).</p> <p>Uke: após a execução da técnica, senta-se em toma (cerca de 1.2 m) de frente para o Tori antes de se levantar e caminha em volta do Tori pelo lado direito para sentar-se um passo atrás do Tori.</p>	
Ushiro-dori	<p>Distância: Uke um passo atrás do Tori e posteriormente move-se deslizando os joelhos para frente até cerca de 20cm atrás do Tori.</p> <p>Uke: ergue-se e fica com os pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame, anda para frente com o pé direito e agarra em volta da parte superior dos braços do Tori (kiai).</p> <p>Tori: reage levantando os braços para fora para soltar-se e erguendo-se em posição de pés apoiados com as pontas dos dedos no tatame, agarra a manga esquerda do Uke com a mão direita e mais acima com a mão esquerda, desliza a perna direita para trás (dedos dos pés levantados) entre as pernas do Uke, rola para a esquerda como em um Makikomi.</p> <p>Tori: enquanto controla o Uke, executa soco na virilha do Uke com o punho esquerdo (kiai).</p> <p>Uke: levanta-se sobre os joelhos e retorna para a posição sentada atrás do Tori, à distância de um passo. Uke levanta-se e caminha pelo lado direito do Tori e senta-se em Toma (cerca de 1,2m) de frente para o Tori.</p>	Pequeno/Médio
Tsukkomi	<p>Uke pega o punhal (mão direita no topo, mão esquerda abaixo) e a coloca dentro do wagi com a lâmina virada para cima, retorna e senta-se em frente ao Tori.</p> <p>Distância inicial de aproximadamente 90cm e depois cerca de 45cm, com o Uke movendo-se para frente deslizando os joelhos.</p> <p>Uke: saca o punhal erguendo-se sobre os dedos dos pés, pé esquerdo para frente e tenta apunhalar o estômago do Tori (kiai).</p>	Pequeno/Médio

	<p>Tori: ergue-se rapidamente com a ponta dos dedos dos pés apoiadas no tatame e gira 90° para a direita sobre o joelho esquerdo, joelho direito levantado, desvia o golpe com a mão esquerda, puxa para desequilibrar o Uke para frente e executa atemi com o punho direito reverso entre as sobancelhas do Uke (kiai), agarra o punho direito do Uke, puxando-a para o quadril esquerdo e segura o punho contra a sua coxa. Tori abraça o pescoço do Uke para agarrar a lapela direita com a sua mão esquerda. Tori move-se dois passos para frente diagonalmente e aplica Hara-gatame e controla o pescoço do Uke.</p> <p>Uke deve ficar de joelhos e bater duas vezes no tatame indicando submissão. Retorno para a posição sentada. Uke guarda o punhal dentro do wagi.</p>	
Kiri-komi	<p>Distância: cerca de 45cm.</p> <p>Uke: retira o punhal de dentro do wagi e o transfere para a faixa do lado esquerdo, tal como uma pequena espada. Ergue-se com a ponta dos dedos dos pés apoiada no tatame, pé direito à frente, saca o punhal e tenta golpear o topo da testa do Tori (kiai).</p> <p>Tori: ergue-se com a ponta dos dedos dos pés apoiada no tatame, agarra o pulso do Uke com ambas as mãos e evita o corte, joelho esquerdo abaixado e joelho direito levantado, puxa Uke para frente diagonalmente para desequilibrá-lo. Prende o braço do Uke sob a sua axila e aplica Waki gatame.</p> <p>Uke: deve ficar de joelhos e bater duas vezes na perna do Tori para indicar submissão.</p> <p>Uke senta-se em Toma, cerca de 1.2 m de distância de frente para o Tori.</p> <p>Uke retira a pequena espada da faixa e o coloca dentro do wagi como um punhal.</p>	Pequeno/Médio
Yoko-tsuki	<p>Uke levanta-se e caminha pelo lado direito do Tori e senta-se ao lado, cerca de 20cm de distância.</p> <p>Uke: saca o punhal, vira-se, ergue-se sobre as pontas dos pés, anda para frente com o pé esquerdo e tenta apunhalar a lateral do Tori, lâmina virada para cima (kiai).</p> <p>Tori: ergue-se rapidamente sobre a ponta dos pés e gira 180° para o lado direito sobre o joelho esquerdo, desequilibra o Uke para frente e executa atemi com o reverso do punho direito entre as sobancelhas do Uke (kiai). Agarra o pulso direito do Uke, puxando-o para o</p>	

	<p>seu quadril e segura o pulso contra a sua coxa, abraça em volta do pescoço do Uke para agarrar a lapela direita com a mão esquerda. Anda dois passos para frente em diagonal e aplica Hara-gatame e controla o pescoço do Uke ao mesmo tempo.</p> <p>Uke: deve ficar de joelhos e bater no tatame duas vezes para indicar submissão. Ambos retornam para a posição sentada e próximos um do outro.</p> <p>Uke recoloca o punhal dentro do wagi, levanta-se, anda até a posição inicial e senta-se em toma de frente para o Tori, cerca de 1,2m de distância. Uke coloca o punhal de volta sobre o tatame, na posição original e sentado em seiza.</p>	
Tachiai Ryote-dori	<p>Distância do Uke: 1 passo (cerca de 40cm).</p> <p>Uke: segura os pulsos do Tori avançando com o pé direito (meio passo) (kiai).</p> <p>Tori: puxa os braços para fora e para trás, desequilibrando o Uke para frente, chuta o Uke na virilha (kiai) trazendo o pé rapidamente para baixo.</p> <p>Tori: puxa o braço esquerdo do Uke para a diagonal e aplica Waki-gatame em pé.</p> <p>Uke deve bater duas vezes na perna do Tori para indicar submissão.</p> <p>Tori e Uke retornam para a posição inicial, Uke de frente para o Tori em toma a cerca de 1,2m de distância.</p>	
Sode-dori	<p>Uke anda em volta do Tori pelo lado direito (enquanto Tori anda levemente para trás) e posiciona-se atrás e à esquerda do Tori. Uke agarra a manga esquerda do Tori, primeiro com a mão esquerda e depois com a direita, e força o Tori a andar para frente com o pé direito-esquerdo-direito.</p> <p>No terceiro passo, Tori movimenta-se para a direita para desequilibrar o Uke nesta direção. Tori chuta o joelho direito do Uke com o pé esquerdo (kiai), gira 180° para a esquerda, agarra a manga direita (parte de dentro do cotovelo) e a lapela esquerda do Uke e aplica O-soto-gari.</p>	
Tsukkake	<p>Tori e Uke de frente um para o outro a três passos de distância (cerca de 1,8m).</p>	

	<p>Uke: dá passo para a frente com o pé esquerdo, lança-se para a frente com o pé direito e tenta dar soco na face do Tori, com o reverso do punho entre as sobancelhas (uto) do Tori (kiai).</p> <p>Tori: gira 90° para a direita sobre o pé esquerdo, em tai sabaki para evitar o golpe, agarra o antebraço direito (parte superior) do Uke e puxa o Uke para frente e para baixo para desequilibrá-lo para frente. Quando Uke recuar e resistir, Tori avança para trás do Uke com o pé direito e depois com o pé esquerdo, coloca o braço direito em volta da garganta do Uke e o puxa para trás.</p> <p>Tori segura e fecha as mãos sobre o ombro esquerdo do Uke como em Hadaka jime, anda para trás com o pé esquerdo e aplica estrangulamento.</p> <p>Uke: defende puxando para baixo o braço direito superior do Uke, batendo duas vezes no tatame com o pé direito para indicar submissão.</p>	
Tsuki-age	<p>Tori e Uke de frente um para o outro a aproximadamente 1 passo de distância.</p> <p>Uke: passo para a frente com o pé direito e tenta atacar o Tori com um gancho no queixo (kiai).</p> <p>Tori: inclina-se para trás para evitar o golpe, pega o pulso do Uke com as duas mãos, puxa para cima e diagonalmente para frente.</p> <p>Tori: prende o braço do Uke sob a axila e aplica Waki gatame em pé.</p> <p>Uke: não deve curvar-se muito. Bate na perna do Tori duas vezes para indicar submissão.</p>	Pequeno/Médio
Suri-age	<p>Tori e Uke de frente um para o outro a aproximadamente 1 passo de distância.</p> <p>Uke: dá um passo para a frente com o pé direito e tenta golpear a testa do Tori com a palma da sua mão direita aberta (kiai).</p> <p>Tori: inclina-se para trás e bloqueia o golpe no cotovelo com o seu antebraço esquerdo, ao mesmo tempo em que aplica soco no estômago do Uke com o reverso da punho direito (kiai). Imediatamente, derruba o Uke com Uki-goshi de esquerda.</p>	Pequeno/Médio
Yoko-uchi	<p>Tori e Uke de frente um para o outro a aproximadamente 1 passo de distância.</p>	Pequeno/Médio

	<p>Uke: dá passo para a frente com o pé direito e tenta bater na têmpora esquerda do Tori com o punho direito (kiai).</p> <p>Tori: andando com o pé esquerdo, abaixa-se sob o punho e, ao mesmo tempo, coloca a mão direita no peito esquerdo do Uke e o empurra para trás. Segura a lapela esquerda do Uke com a mão direita e caminha para trás do Uke, primeiro com o pé direito e depois esquerdo. Passa a mão esquerda em volta do pescoço do Uke e agarra a lapela direita. Tori pressiona a sua testa contra a parte anterior da cabeça do Uke e dá passo para trás com pé esquerdo e baixa os quadris, aplicando Okuri-eri-jime.</p> <p>Uke: defende puxando para baixo o braço superior esquerdo do Tori e indica submissão batendo duas vezes do tatame com o pé direito.</p>	
Ke-age	<p>Distância: um passo.</p> <p>Uke: dá um pequeno passo para a frente com o pé esquerdo e tenta chutar a virilha do Tori (kiai).</p> <p>Tori: dá um pequeno passo para trás com o pé direito virando-se 90° em Tai-sabaki para a direita, segura o tornozelo do Uke com a mão esquerda e puxa o pé do Uke para a esquerda, gira os quadris para a esquerda e chuta a virilha do Uke (kiai).</p> <p>Tori e Uke de frente um para o outro na distância da posição toma (cerca de 1,2m).</p>	Pequeno/Médio
Ushiro-dori	<p>Uke: move-se ao redor do Tori pelo lado direito do Tori e posiciona-se atrás do Tori a aproximadamente 90cm de distância. Enquanto isso o Tori anda para trás.</p> <p>Tori: avança três passos, esquerda-direita-esquerda, Uke segue o Tori, mas durante o terceiro passo, muda e dá um passo para a frente com o pé direito agarrando em volta da parte superior dos braços do Tori (kiai).</p> <p>Tori: imediatamente movimentando os cotovelos para fora e pega a manga direita superior do Uke com ambas as mãos. Derruba o Uke com Seio-nage.</p> <p>Tori: joelho direito abaixado, joelho esquerdo levantado, bate entre os olhos do Uke com Te-gatana (kiai).</p> <p>Tori retorna para a posição inicial, Uke na posição toma (aproximadamente 1,2 m).</p>	Pequeno/Médio

Tsukkomi	<p>Uke pega o punhal (mão direita por cima e mão esquerda por baixo): lâmina para cima, coloca dentro do wagi. Retorna para a sua posição.</p> <p>Distância: cerca de 90cm.</p> <p>Uke: saca o punhal, passo para frente com o pé esquerdo e tenta apunhalar o plexo solar do Tori (kiai).</p> <p>Tori: gira rapidamente 90o para a direita em Tai-sabaki e desvia o ataque com a mão esquerda, puxa o Uke para frente para desequilibrá-lo e executa atemi com o punho direito (posição reversa) entre os olhos do Uke (kiai), segura o pulso direito do Uke, puxa para a sua direita. Prende o pulso contra a coxa, alcança a lapela direita com a mão esquerda em volta do pescoço do Uke. Move-se dois passos para frente em diagonal e aplica Hara-gatame controlando o pescoço do Uke.</p> <p>Uke: não deve se curvar excessivamente.</p> <p>Uke: bate duas vezes na perna do Tori para indicar submissão e retorna o punhal para dentro do wagi.</p>	Pequeno/Médio
Kiri-komi	<p>Uke (cerca de 90cm de distância): retira o punhal de dentro do wagi e o coloca na faixa do lado esquerdo tal como uma pequena espada.</p> <p>Uke: dá um passo para frente com o pé direito e tenta golpear o topo da cabeça do Tori (kiai).</p> <p>Tori: segura o pulso do Uke com ambas as mãos e evita o corte. Prende o braço do Uke sob a axila e move-se para trás diagonalmente aplicando Waki-gatame.</p> <p>Uke: não deve curvar-se excessivamente.</p> <p>Uke: deve pater duas vezes na perna do Tori para indicar submissão e retornar para posição toma (cerca de 1,2m de distância). Retorna a pequena espada (punhal) para a faixa e depois a coloca dentro do wagi como um punhal.</p>	Pequeno/Médio
Nuki-kake	<p>Uke retorna o punhal para o tatame e pega a espada (mão direita acima e mão esquerda embaixo), coloca a espada na faixa do lado esquerdo, lâmina para cima e retorna para a sua posição inicial.</p> <p>Tori e Uke de frente um para o outro na distância de toma.</p> <p>Uke: passo para a frente com o pé direito e tenta sacar a espada.</p>	Pequeno/Médio

	<p>Tori: passo para frente com o pé direito próximo ao pé direito do Uke e executa bloqueio com a mão direita sobre o pulso direito do Tori para impedir o Uke de sacar a espada.</p> <p>Tori: move-se rapidamente para frente com o pé direito, traz o pé esquerdo em volta e para trás do Uke, segura a lapela direita com a mão esquerda em volta do pescoço do Uke. Anda para trás diagonalmente desequilibrando o Uke e aplica Kata-ha-Jime.</p> <p>Uke indica submissão batendo duas vezes no tatame com o pé direito.</p>	
Kiri-oroshi	<p>Distância: Uke na posição de início, Tori a aproximadamente 2,7m de distância.</p> <p>Uke: dá um passo para frente com pé direito e saca a espada lentamente apontando-a para os olhos do Tori (posição Seigan).</p> <p>Uke: dá um passo para frente em tsugi ashi.</p> <p>Tori: move-se um passo para trás com o pé direito.</p> <p>Uke: dá um passo para frente com o pé esquerdo, ergue a espada acima da sua cabeça na posição Jodan, dá um passo para frente com o pé direito e tenta golpear o topo da cabeça do Tori (kiai). Uke deve manter a espada acima da sua cabeça antes do ataque.</p> <p>Tori: dá um passo para frente com o pé esquerdo, gira rapidamente 90° para a direita em Tai-sabaki e desvia o golpe, segura o pulso direito do Uke com a mão direita, puxa-o para o seu quadril direito e prende/segura o pulso contra a sua coxa. Tori segura a lapela direita do Uke com a mão esquerda em volta do pescoço do Uke. Move-se dois passos para frente (pé direito-esquerdo-direito) em diagonal e aplica Ude-hishigihara-gatame enquanto segura fundo a gola com a mão esquerda para controlar o pescoço do Uke.</p> <p>Uke: não deve curvar-se excessivamente. Bate duas vezes na perna do Tori para indicar submissão.</p> <p>Tori em shizen-hontai, Uke vai até a posição de início mantendo a espada com a ponta para baixo à direita e lâmina para o lado de dentro.</p> <p>Uke conduz a espada para cima no nível dos olhos do Tori e retorna a espada para a sua bainha (shizen-hontai).</p>	Pequeno/Médio

	Tori retorna para a sua posição original enquanto o Uke recoloca a espada sobre o tatame para preparação da cerimônia de encerramento do Kata.	
--	--	--

JU NO KATA

Elementos gerais para serem observados	Tipo de erro
<p>Distância:</p> <p>Tsuki-dashi: cerca de 1,8 m.</p> <p>Kata-oshi: Pé esquerdo do Tori e pé direito do Uke alinhados e próximos.</p> <p>Ryote-dori: cerca de meio passo.</p> <p>Kata-mawashi: cerca de meio passo.</p> <p>Ago-oshi: cerca de três passos.</p> <p>Kiri-oroshi: cerca de dois passos.</p> <p>Ryo-kata-oshi: comprimento dos braços (palmas do Uke tocam os ombros do Tori).</p> <p>Naname-uchi: cerca de um passo.</p> <p>Katate-dori: Tori e Uke lado a lado.</p> <p>Katate-age: cerca de 2,7 m.</p> <p>Obi-tori: cerca de um passo.</p> <p>Mune-oshi: cerca de meio passo (ligeiramente mais curto).</p> <p>Tsuki-age: cerca de um passo.</p> <p>Uchi-oroshi: cerca de dois passos.</p> <p>Ryogan-tsuki: cerca de um passo (ligeiramente mais amplo).</p>	Médio
Posição inicial invertida	Técnica omitida na cerimônia de abertura e erro grave na aplicação de cada técnica
Tori ou Uke mudam a sequência de técnicas	Técnica omitida
Perda de controle	Grande
Mudança de ritmo	Pequeno
Decisão, eficiência e realismo	Médio em cada técnica

Submissão (uma batida com braços livres ou movimento para trás com um passo)	Pequeno. Médio se o Uke não bater.
--	------------------------------------

Técnica	Elementos a serem observados	Tipo de erro
Saudação e judogui	<p>Distância de início.</p> <p>Saudação</p> <p>Judogi, backnumber e faixa</p> <p>Perda de bandagens durante a execução</p> <p>Perda da faixa</p>	<p>Médio</p> <p>Médio</p> <p>Médio nas cerimônias de abertura e encerramento</p> <p>Médio na cerimônia de encerramento</p> <p>Grande</p>
Dai-Ikkyo Tsuki-dashi	<p>Uke em tsugi-ashi levanta gradualmente e continuamente o braço (faixa, garganta) atingindo o Uto do Tori no terceiro passo.</p> <p>Uke: ataque entre as sobrancelhas do Tori durante o terceiro passo. Tori segura o pulso direito do Uke com polegar para baixo e o pulso esquerdo com polegar para cima.</p> <p>Maneira do Tori e Uke se libertarem (abertura e fechamento das pernas quando em giro, pegada das mãos com polegar para cima).</p> <p>Conclusão: desequilíbrio do Uke para trás (braço direito do Uke estendido).</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>
Kata-oshi	<p>Uke levanta sua mão direita e empurra a parte de trás do ombro direito do Tori.</p> <p>Tori curva-se para baixo; Uke curva-se quando Tori abaixa e empurra o ombro do Tori para trás com a palma da mão direita; Tori movimenta-se para trás segurando os quatro dedos da mão direita do Uke com a mão direita.</p> <p>Uke prepara a mão esquerda antes do ataque.</p> <p>Uke atinge a região entre os olhos do Tori com as pontas dos dedos da mão esquerda movendo-se para frente com o pé esquerdo e Tori contra-ataca segurando os dedos de ambas as mãos enquanto se move para trás.</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>

	Conclusão: Tori desequilibra o Uke para trás, com os braços estendidos.	Pequeno/Médio
Ryote-dori	Uke: segura ambos os pulsos do Tori Tori: desequilibra Uke para frente e executa técnica (Soto-makikomi). Carregamento do Tori e levantamento do Uke.	Pequeno/Médio Pequeno/Médio Pequeno/Médio
Kata-mawashi	Uke: gira os ombros do Tori (mão direita atrás do ombro direito, mão esquerda na frente do ombro esquerdo). Tori: desequilibra Uke para frente com a sua mão esquerda e executa a técnica (Ippon-seoinage, carregando Uke sobre os ombros). Carregamento do Tori e levantamento do Uke.	Pequeno/Médio Pequeno/Médio Pequeno/Médio
Ago-oshi	Tori: três passos para frente (girando para o lado direito no terceiro passo). Uke em tsugi-ashi e levanta gradualmente e continuamente o braço (faixa, garganta) atingindo o queixo do Tori no terceiro passo. Defesa do Tori: Tori vira o rosto para a sua esquerda, segura a mão direita do Uke com a sua mão direita, colocando o polegar direito sobre a palma direita do Uke, e move-se para frente com o pé direito girando 180°. Uke prepara a mão antes do ataque. Uke ataca entre as sobrelhas do Tori, com as pontas dos dedos esquerdos movendo-se para frente com pé esquerdo e Tori contra-ataca (segura a mão) movendo-se para trás com o pé esquerdo. Conclusão: Tori desequilibra Uke para trás bloqueando com os braços dobrados.	Pequeno/Médio Pequeno/Médio Pequeno/Médio Pequeno/Médio Pequeno/Médio Pequeno/Médio
Dai-nikyo Kiri-oroshi	Uke: preparação do ataque (passo para trás com pé direito girando para a sua direita e virando a palma da mão direita para frente ao mesmo tempo). Uke: Ataque Te-gatana em passo para frente com o pé direito. Tori: passos para trás (pé direito-esquerdo), segura o pulso direito do Uke, realiza dois	Pequeno/Médio Pequeno/Médio Pequeno/Médio

	<p>passos em tsugi-ashi para frente para desequilibrar o Uke no sentido da diagonal direita para trás.</p> <p>Uke: empurra o cotovelo direito do Tori para soltar-se da pegada no seu punho direito e gira o Tori em 180° em um círculo grande.</p> <p>Tori: gira sobre o pé esquerdo e segura os quadros dos dedos da mão esquerda do Uke com a mão esquerda (a partir da base), colocando o polegar esquerdo sobre a palma esquerda.</p> <p>Tori: continua atrás do Uke, desequilibrando-o para trás.</p> <p>Conclusão: Tori desequilibra o Uke para trás com o braço esquerdo estendido.</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>
Ryo-kata-oshi	<p>Uke: ataca Tori pelas costas empurrando os ombros para baixo (com as palmas das mãos).</p> <p>Defesa do Tori: abaixa-se, meio passo para trás com o pé esquerdo, meio passo para a esquerda com o pé direito, segura o pulso direito do Uke com a mão esquerda, meio passo para trás com o pé esquerdo (Uke dá meio passo para frente), meio passo para a esquerda com o pé direito, segura o pulso esquerdo do Uke com a mão direita.</p> <p>Tori: gira, muda a pegada no pulso direito do Uke, move-se para frente, levantando lentamente o corpo, puxando o Uke.</p> <p>Uke defende empurrando com as costas do Tori com a mão esquerda.</p> <p>Uke e Tori em pé em posição vertical e em contrapeso (Tori com calcanhares no tatame e Uke com calcanhares levantados).</p> <p>Tori: gira para a sua esquerda, move-se para trás com o pé direito-esquerdo (calcanhares do Uke em contato com o tatame), coloca o antebraço esquerdo atravessado sobre o peito do Uke, empurra para trás.</p> <p>Conclusão: Tori desequilibra o Uke empurrando-o com o antebraço esquerdo e levantando e estendendo o braço direito do Uke.</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>
Naname-uchi	<p>Uke tenta golpear em diagonal com Te-gatana entre as sobrancelhas do Tori.</p>	<p>Pequeno/Médio</p>

	<p>Tori evita e segura o pulso do Uke, em seguida, contra-ataca com os dedos da mão direita.</p> <p>Uke segura o pulso do Tori, gira para a sua esquerda e puxa o Tori para frente. Tori liberta o pulso empurrando a mão esquerda do Uke com a sua mão esquerda, andando para a frente com o pé esquerdo.</p> <p>Uke coloca a mão sobre o cotovelo do Tori e força o Tori a girar.</p> <p>Tori rotaciona e levanta o Uke em Ura-nage (parte superior do corpo inclina para trás). Pernas do Uke juntas e braços esticados sobre a cabeça.</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>
Katate-dori	<p>Uke: segura o pulso direito do Tori</p> <p>Tori: levanta o braço esticado (Kansetsu-waza), movendo-se em diagonal para frente com o pé direito.</p> <p>Uke defende movendo-se para frente com o pé direito, empurrando em círculo o cotovelo direito do Tori com a palma direita e liberando a mão esquerda para empurrar o ombro esquerdo do Tori.</p> <p>Tori gira e levanta o Uke com Uki-goshi (para O-goshi).</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>
Katate-age	<p>Após levantarem os braços direitos, Tori e Uke se aproximam.</p> <p>Tori dá passo de lado com pé direito para evitar a colisão, segura o ombro esquerdo e o cotovelo direito do Uke, Uke reage, Tori bloqueia o cotovelo esquerdo do Uke, Uke reage novamente (Tori permanece em pé controlando a reação do Uke, ações e reações são lentas e Tori e Uke estão próximos um do outro).</p> <p>Conclusão: Tori desequilibra o Uke para trás com o braço direito estendido.</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>
Dai-sankyō Obi-tori	<p>Uke: passo para frente com o pé esquerdo (braços cruzados, mão esquerda sobre a direita, palmas para baixo) e tenta agarrar a faixa do Tori.</p> <p>Tori: segura pulso esquerdo do Uke com a mão direita (parte anterior da mão virada para</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>

	<p>baixo) e empurra para a sua esquerda; segura o cotovelo esquerdo do Uke com a mão esquerda e empurra para cima; puxa o ombro direito do Uke com a mão direita, enquanto tenta virar o corpo do Uke para a direita.</p> <p>Uke: em rotação, puxa o cotovelo direito do Tori para o lado e puxa o ombro esquerdo do Tori empurrando o cotovelo do Tori para cima.</p> <p>Tori: gira novamente e puxa Uke para perto do seu quadril para levantá-lo em Uki-goshi e, sequencialmente, em O-goshi.</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>
Mune-oshi	<p>Uke empurra a palma da mão direita contra o peito esquerdo do Tori, Tori empurra o pulso direito do Uke para cima com a mão esquerda em Yahazu (forma em “V”) e empurra a palma da mão direita contra o peito esquerdo do Uke, Uke segura o pulso direito do Tori e ambos rotacionam em direção a Shomen, mudando a pegada conforme rotacionam.</p> <p>Tori: bloqueio do braço direito do Uke e muda a pegada do braço esquerdo esticado do Uke (para altura do cotovelo), desequilibra o Uke para trás no sentido da diagonal direita.</p> <p>Conclusão: Tori dá passos com pé direito e depois esquerdo, abaixa os quadris e intensifica o desequilíbrio do Uke.</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>
Tsuki-age	<p>Uke: recua o pé direito e avança novamente tentando aplicar soco em gancho no queixo do Tori.</p> <p>Tori: recua para trás para evitar o ataque do Uke, segura o punho com a mão direita, coloca a palma da mão esquerda no cotovelo direito do Uke, dá passo para frente com o pé esquerdo e gira o Uke.</p> <p>Uke: gira 360° sobre o pé esquerdo.</p> <p>Tori: puxa o braço direito do Uke para cima, segurando o cotovelo direito do Uke com a mão esquerda, envolvendo o ombro do Uke na forma de Ude-garami, desequilibrando Uke para trás, no sentido da diagonal direita. Tori dá passos com o pé esquerdo-direito.</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>
Uchi-oroshi	<p>Uke: levanta o punho e braço direito em um grande círculo, passo para frente com o pé</p>	<p>Pequeno/Médio</p>

	<p>direito e tenta atingir o topo da cabeça do Uke com a parte anterior do punho.</p> <p>Tori: passos para trás (pé direito-esquerdo), segura o punho direito do Uke com a mão direita (a partir de cima em pegada regular), executa dois passos em tsugi-ashi para frente para desequilibrar o Uke em diagonal direita para trás.</p> <p>Uke gira sua mão esquerda em modo reverso com as pontas dos dedos viradas para baixo para colocar a palma da mão no cotovelo direito do Tori e empurra para girar o corpo do Tori em movimento amplo para o seu lado esquerdo.</p> <p>Tori: gira sobre o pé esquerdo, mão esquerda segura o pulso esquerdo do Uke (a partir de cima) e caminha para trás do Uke, desequilibra o Uke para trás.</p> <p>Conclusão: Tori desequilibra o Uke para trás e aplica Kansetsu-waza no braço esquerdo do Uke com a mão esquerda e Shime-waza com o pulso direito, ao mesmo tempo.</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>
Ryogan-tsuki	<p>Uke: levanta o braço direito e ataca os olhos do Tori com a mão direita, empurrando em direção frontal (dedos esticados, dedo anular e dedo médio separados), passo para frente com o pé direito.</p> <p>Tori: gira para a esquerda, evita o golpe e agarra o pulso direito do Uke para puxar o braço com a mão esquerda.</p> <p>Uke: avança com pé esquerdo e segura o pulso esquerdo do Tori com a mão esquerda para liberar a o braço direito. Tori: empurra o cotovelo esquerdo do Uke com a palma da mão direita para liberar o seu braço esquerdo.</p> <p>Tori: empurra o cotovelo esquerdo do Uke com a palma da mão direita para libertar o braço esquerdo</p> <p>Uke: gira sobre o pé direito.</p> <p>Tori: ataca os olhos do Uke com a mão esquerda, empurrando em direção frontal (dedos esticados, dedo anular e dedo médio separados), passo para frente com o pé esquerdo.</p>	<p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p> <p>Pequeno/Médio</p>

	<p>Uke: gira para a esquerda, evita o ataque do Tori e segura o pulso esquerdo do Tori para puxar o braço com a sua mão direita.</p>	Pequeno/Médio
	<p>Tori: avança um passo para frente com o pé direito e segura o pulso direito do Uke com a mão direita para liberar o braço esquerdo.</p>	Pequeno/Médio
	<p>Uke: empurra o cotovelo direito do Tori com a palma da mão esquerda para liberar o braço direito, tenta girar o Tori, mas o Tori coloca o seu braço em volta da cintura do Uke e o levanta com Uki-goshi (para O-goshi).</p>	Pequeno/Médio

KODOKAN GOSHIN-JUTSU

Elementos gerais para serem observados	Tipo de erro
Distância	Médio
Uke em posição de ataque a cerca de 4m (falta yukiai) Posição inicial invertida	Médio Técnica omitida na cerimônia de abertura e erro grave em cada técnica
Tori ou Uke mudam a sequência das técnicas Saudação	Técnica omitida
Judogi, backnumber e faixa	Médio nas cerimônias de abertura e encerramento
Perda de bandagens durante a execução	Médio na cerimônia de encerramento
Perda da faixa	Grave
Modo correto de colocar e retirar as armas	Médio
Uso da arma (cada técnica)	Médio
Perda das armas	Grande
Perda de controle	Grande
Tocar o Tori ou Uke durante o ataque	Médio/Grande
Direção de uma técnica	Médio
Tori olha para frente enquanto executa chave de braço	Pequeno
Kiai	Pequeno (se desnecessário) Médio (se ausente)
Velocidade e fluidez, efetividade e realismo	Médio em cada técnica
Submissão batendo duas vezes	Pequeno

Técnica	Elementos para serem observados	Tipo de erro
Modo correto de colocar as armas no tatame no	Uke com o punhal (lâmina para cima) e bastão na mão direita, pistola no wagi (jaqueta), topo das armas apontando para baixo e para trás.	Pequeno/Médio

<p>início e de retirar as armas no final do Kata</p>	<p>Uke recua com o pé direito, caminha para frente em direção ao Shomen cerca de 3m, permanece em pé com os calcanhares juntos; ajoelha em Seiza, retira primeiro o bastão e depois o punhal mantendo o próximo sobre o tatame (lâmina voltada para o Uke e ponta para a esquerda). Retira a pistola, com a ponta (boca) voltada para a esquerda e o cabo para o Uke. O lado direito da pistola deve estar alinhado com a base do punhal.</p> <p>No final do Kata, Uke recua para trás com o pé direito, avança para frente em direção ao Shomen para coletar as armas: ajoelha em Seiza a partir da postura em pé com os calcanhares juntos, retira o punhal e o bastão. A pistola permanece no wagi (jaqueta).</p>	
<p>Ryote-dori</p>	<p>Uke e Tori vão para o centro.</p> <p>Uke: anda para frente com o pé esquerdo, agarra os pulsos do Tori, ataca a virilha do Tori com o seu joelho direito (kiai).</p> <p>Tori: dá um passo para trás com o seu pé esquerdo, libera o seu pulso direito da pegada, então com atemi, golpeia com Te-gatana a têmpora do Uke (kiai), dá um passo para trás, em diagonal e aplica Kote-hineri no pulso do Uke, em pé e olhando para frente.</p> <p>Para mostrar submissão, Uke bate duas vezes na sua perna esquerda, não se deve curvar muito.</p>	<p>Pequeno/Médio</p>
<p>Hidari-eri-dori</p>	<p>Uke e Tori vão para o centro.</p> <p>Uke: dá um passo para frente com o seu pé direito, segura a lapela esquerda do Tori com sua mão direita e tenta empurrar o Tori para baixo e para trás.</p> <p>Tori: segura e abre sua lapela esquerda para o lado de fora com a sua mão esquerda, dá um passo para trás com o pé esquerdo, Me-tsubushi com as costas da sua mão direita aberta na face do Uke (kiai), Tori aplica Kote-hineri controlando o pulso direito do Uke, puxando o Uke diagonalmente para trás para sua direita com a mão esquerda e empurrando o cotovelo para baixo com polegar e indicador em forma de V, Tori conduz Uke para baixo no tatame, controla com Te-gatame com o joelho esquerdo sobre as costas do Uke empurrando seu braço direito no sentido da sua cabeça.</p>	<p>Pequeno/Médio</p>

	Uke está deitado sobre o seu estômago e bate duas vezes no tatame.	
Migi-eri-dori	<p>Uke e Tori vão para o centro.</p> <p>Uke: agarra a lapela direita do Tori com a sua mão direita (quatro dedos para dentro), ele anda para trás com o pé esquerdo, puxando fortemente o Tori para baixo.</p> <p>Tori: anda para frente com o pé direito e golpeia o queixo do Uke com um gancho de direita (kiai).</p> <p>Tori: agarra o pulso direito do Uke com sua mão esquerda em Kote-gaeshi e então segura o pulso com a sua mão direita, passos para trás com o pé esquerdo e gira o seu corpo para a sua esquerda para derrubar o Uke para frente.</p>	Pequeno/Médio
Kata-ude-dori	<p>Posição inicial: Uke em shizen-hontai posicionado no canto direito traseiro do Tori.</p> <p>Uke: passo com o pé esquerdo para frente e aplica chave de braço no cotovelo direito do Tori, vindo de trás.</p> <p>Uke: empurra o Tori e avança (esquerda-direita-esquerda); Tori também é forçado a avançar.</p> <p>Tori: no terceiro passo, executa meia volta no sentido do Uke e aplica chute lateral com o pé direito (de dentro) no joelho esquerdo do Uke (kiai).</p> <p>Tori: retorna o pé direito para baixo, avança o pé esquerdo e move-se diagonalmente para frente e aplica Waki-gatame em posição em pé, olhando para frente.</p> <p>Para indicar submissão, Uke bate duas vezes na sua perna esquerda, Uke não deve se curvar muito.</p>	Pequeno/Médio
Ushiro-eri-dori	<p>Posição inicial: Uke aproxima-se a partir de trás. Quando Tori alcança o centro, Uke agarra a parte de trás do colarinho do Tori vindo de trás e anda para trás com pé esquerdo e tenta puxar o Tori para baixo.</p> <p>Tori: gira em torno do seu corpo para a sua esquerda com o pé esquerdo, levanta a mão esquerda para proteger a face e soca o plexo solar do Uke com o punho direito (kiai).</p>	Pequeno/Médio

	<p>Tori: controla o pulso do Uke sobre o ombro esquerdo e pescoço e aplica Ude-gatame desequilibrando o Uke para a direita e para trás (do Tori).</p> <p>Para indicar submissão, Uke bate duas vezes na sua perna esquerda, Uke não deve se curvar muito.</p>	
Ushiro-jime	<p>Posição inicial: Uke aproxima-se a partir de trás. Quando o Tori alcança o centro, Uke tenta Hadaka-Jime em pé.</p> <p>Tori: retrai o queixo defendendo com ambas as mãos e puxando o antebraço direito do Uke para baixo. Tori gira o corpo para a sua esquerda controlando o braço direito do Uke com o seu ombro direito, mudando a pegada com a mão esquerda e pressionando o cotovelo direito do Uke com a sua mão direita, Tori puxa o Uke para o solo e o segura com chave de braço Te-gatame.</p> <p>Uke está deitado sobre o seu estômago (barriga para baixo) e bate duas vezes do tatame.</p>	Pequeno/Médio
Kakae-dori	<p>Posição inicial: Uke aproxima-se a partir de trás.</p> <p>Quando Tori alcança o centro, Uke anda para frente com o pé direito e abraça a cintura do Tori, incluindo ambos os braços e posicionado atrás do Tori. Assim que o Tori é tocado, Tori dá pisão com o calcanhar direito sobre o peito do pé do Uke (kiai), então, Tori abaixa o quadril e força os cotovelos para fora para se desprender.</p> <p>Tori agarra o pulso direito do Uke com a mão esquerda, gira o seu corpo para a sua direita andando com o pé esquerdo e aplica chave de braço com a mão esquerda no pulso direito do Uke e colocando o seu antebraço direito com mão aberta sobre o cotovelo do Uke. Tori avança com o pé esquerdo controlando o cotovelo direito do Uke, gira para a sua direita, avança diagonalmente com o pé direito e derrua o Uke diagonalmente para frente.</p> <p>Uke não se levanta.</p> <p>Tori fica em shizen-tai.</p>	Pequeno/Médio
Naname-uchi	Tori e Uke vão para o centro.	Pequeno/Médio

	<p>Uke: ataca para golpear a têmpora esquerda do Tori com o punho direito (pé esquerdo-direito, kiai).</p> <p>Tori: recua com pé direito, esquiva e desvia o braço do Uke com a mão esquerda (dedinho para cima), aplica um gancho de direita no Uke (kiai).</p> <p>Tori: reverte a sua mão esquerda para segurar o braço direito do Uke, enquanto mantém o antebraço direito do Uke empurrado para o lado de dentro, Tori coloca a sua mão direita em Yahazu (forma de V) sobre a garganta do Uke e o derruba com Osoto-otoshi.</p>	
Ago-tsuki	<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: ataca para golpear o queixo do Tori com um gancho de direita (pé direito avança, kiai).</p> <p>Tori: recua levemente com o pé esquerdo e desvia o golpe vindo de baixo com a sua mão direita, Tori agarra o punho do Uke com a mão direita, gira e levanta o braço do Uke (cotovelo para cima) no sentido da sua face, torcendo o braço direito do Uke para aplicar chave de braço.</p> <p>Tori: avança amplamente com o pé esquerdo empurrando para frente o cotovelo direito do Uke com a sua mão esquerda e derruba o Uke diagonalmente para a frente e para a sua esquerda.</p>	Pequeno/Médio
Ganmen-tsuki	<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: fica em posição de esquerda e ataca a face do Tori com o punho esquerdo no momento que alcança a distância apropriada (kiai).</p> <p>Tori: evita o golpe movendo para frente e para a sua direita, com soco de punho direito nas costelas esquerdas do Tori (kiai).</p> <p>Tori: move para trás do Uke com pé direito-esquerdo em tsugi-ashi e aplica Hadaka-jime com passo para trás com o pé esquerdo e direito em tsugi-ashi.</p> <p>Uke: defende puxando o antebraço direito do Tori para baixo com ambas as mãos, bate duas vezes com o pé no tatame para indicar</p>	Pequeno/Médio

	submissão, Tori solta o Uke, move-se para a sua esquerda e deixa o Uke cair de costas.	
Mae-geri	<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: ataca chutando a virilha do Tori com Mae-geri e com a frente da sola do pé (entre dedos e arco) direito (kiai).</p> <p>Tori: recua com o pé direito e gira para a direita para evitar o ataque, segura o tornozelo do Uke com a mão esquerda, segura e gira a sola do pé direito (entre dedos e arco) do Uke em sentido anti-horário, assim o Uke desequilibra, empurra para frente em tsugi-ashi e derruba o Uke para baixo e para trás levantando e empurrando o pé direito do Uke com ambas as mãos.</p>	Pequeno/Médio
Yoko-geri	<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: anda diagonalmente para frente com o pé esquerdo e tenta chutar o Tori de lado em Yoko-geri com a borda externa do seu pé direito (kiai).</p> <p>Tori: avança diagonalmente, pé esquerdo-direito e varre (desvia) para longe o chute do Uke com o seu antebraço direito e dedos estendidos. Tori move-se para trás do Uke colocando as mãos nos ombros do Uke, abaixa-se sobre o joelho esquerdo e puxa o Uke para baixo de costas para a sua direita traseira.</p>	Pequeno/Médio
Buki (contra ataque armado): modos de retornar as armas para o Uke	<p>Punhal: Tori devolve para o Uke com ambas as mãos, lâmina virada para o Tori e ponta para a sua direita.</p> <p>Bastão: Tori devolve para o Uke com ambas as mãos.</p> <p>Pistola: Tori devolve para o Uke com ambas as mãos, cabo virado para o Uke e boca para a sua direita.</p>	Pequeno/Médio
Tsukkake	<p>Uke pega o punhal ajoelhado (joelho direito levantado): lâmina para cima dentro do wagi (jaqueta).</p> <p>Tori e Uke vão para o centro e param a meio passo de distância.</p> <p>Uke: saca o punhal (lâmina para cima) recua com o pé direito no momento que alcança a distância apropriada.</p>	Pequeno/Médio

	<p>Tori: move-se com o pé direito-esquerdo para o lado esquerdo do Uke, pegando o cotovelo esquerdo do Uke para empurrá-lo para a sua esquerda com a sua mão direita, aplica Me-tsubushi nos olhos do Uke com a palma da mão esquerda (kiai).</p> <p>Tori: agarra o pulso esquerdo Uke com a sua mão esquerda para torcê-lo e levantá-lo, mudando sua mão direita (palma para baixo) no cotovelo esquerdo do Uke, arrasta o Uke para o solo e controla o cotovelo esquerdo do Uke com Te-gatame.</p> <p>Uke permanece deitado sobre o seu estômago (barriga para baixo) e bate duas vezes no tatame segurando o punhal.</p>	
Choku-tsuki	<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: avança com o pé esquerdo no momento que alcança a distância apropriada enquanto saca o punhal (lâmina para cima).</p> <p>Uke: avança com o pé direito, tenta apunhalar o estômago do Tori (kiai).</p> <p>Tori: avança com o pé esquerdo para evitar a estocada e controla o cotovelo do Uke com a mão esquerda, Tori aplica gancho de punho direito (kiai), agarra o pulso direito com ambas as mãos e puxa o Uke diagonalmente para baixo aplicando Waki-gatame, posição em pé, olhando para frente.</p> <p>Uke bate duas vezes na sua perna esquerda para indicar submissão e não deve curvar muito.</p>	Pequeno/Médio
Naname-tsuki	<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: avança com pé esquerdo no momento que alcança a distância apropriada enquanto puxa o punhal (lâmina para cima) para fora do wagi (jaqueta) e pegada reversa e o levanta para atacar.</p> <p>Uke: avança com o pé direito, tenta apunhalar o Tori no lado esquerdo do pescoço (kiai).</p> <p>Tori esquiva da apunhalada recuando com pé direito para girar o corpo para a sua direita, agarra o pulso direito do Uke com a mão esquerda em Kote-gaeshi, imediatamente coloca sua mão direita no pulso e derruba o Uke travando o pulso</p>	Pequeno/Médio

	<p>enquanto avança com o pé direito e recua com o pé esquerdo.</p> <p>Tori: aplica Te-gatame no braço direito do Uke, controlando com o joelho direito sobre o lado direito do Uke. Uke bate duas vezes no tatame com a mão esquerda. Tori toma o punhal com a mão esquerda, Tori retira o punhal sem agarrar o lado da lâmina.</p>	
Furi-age	<p>Uke recoloca o punhal no tatame e pega o bastão ajoelhado (joelho direito levantado), segurando o bastão na mão direita, apontado para baixo. Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: recua um passo com o pé direito no momento que alcança a distância apropriada, tenta um ataque levantando o bastão sobre a sua cabeça.</p> <p>Tori avança um passo longo com o pé esquerdo bloqueando o braço direito do Uke com o seu antebraço esquerdo e empurra o queixo do Uke para cima com a base da palma da mão direita para desequilibrar o Uke para trás (kiai).</p> <p>Tori: derruba o Uke com O-soto-gari.</p>	Pequeno/Médio
Furi-oroshi	<p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke: avança com o pé esquerdo no momento em que alcança a distância apropriada, levanta o bastão acima do seu lado direito com ambas as mãos (Tori para/fica parado).</p> <p>Uke: avança com o pé direito atacando diagonalmente o lado esquerdo da cabeça do Tori (yokomen esquerdo) (kiai).</p> <p>Tori: recua com o pé direito para evitar o bastão, então, avança com o pé esquerdo e ataca com atemi a face do Uke com as costas do punho esquerdo (kiai).</p> <p>Tori agarra o bastão com a mão direita atacando novamente em atemi com Te-gatana esquerdo no meio das sobrancelhas do Uke (kiai), então empurra o Uke para baixo e para trás forte o suficiente para o Uke cair, puxando o bastão para retirá-lo das mãos do Uke.</p>	Pequeno/Médio
Morote-tsuki	<p>Tori e Uke vão para o centro.</p>	Pequeno/Médio

	<p>Uke: Deve estar pronto para bater no plexo solar do Tori com a ponta do bastão no momento que alcançar a distância apropriada.</p> <p>Uke ataca avançando com o pé esquerdo (kiai).</p> <p>Tori: avança com o pé direito enquanto gira para sua esquerda em Tai-sabaki e varre o bastão para desviá-lo com a sua mão direita (quatro dedos para cima).</p> <p>Tori: agarra o bastão na frente da pegada esquerda do Uke com a sua mão esquerda (quatro dedos para cima) então, agarrando o bastão com a mão direita entre as duas mãos do Uke (quatro dedos para cima) enquanto avança com o pé direito na frente dos pés do Uke. Tori avança diagonalmente em tsugi-ashi com pé direito controlando o cotovelo esquerdo do Uke com uma chave de braço. Pressionando o cotovelo esquerdo, o Tori derruba o Uke, mantendo o bastão consigo; então fica em postura de esquerda mudando sua pegada esquerda do bastão e apontando o bastão para o Uke.</p> <p>Uke não se levanta.</p>	
Shomen-zuke	<p>Uke retorna o bastão ao tatame, pega a pistola ajoelhado (joelho direito levantado) e a coloca dentro do wagi (jaqueta).</p> <p>Tori e Uke vão para o centro.</p> <p>Uke ordena mãos ao alto “Te wo agero!”.</p> <p>Tori levanta as mãos lentamente. Uke pressiona a boca da pistola sobre o estômago do Tori (pé direito avançado meio passo). Quando o Uke olha para baixo para procurar por algo no lado direito da cintura do Tori com a sua mão esquerda, o Tori rotaciona o quadril para a sua direita para se esquivar da boca da pistola e agarra o cano da pistola com a sua mão esquerda, dedão no topo, e ao mesmo tempo agarra o pulso do Uke com a sua mão direita.</p> <p>Tori puxa o pulso direito do Uke para frente enquanto empurra o cano da pistola para baixo para apontar a boca para a axila direita do Uke e toma a pistola do Uke (usando somente movimento do quadril).</p>	Pequeno/Médio
Koshi-gamae	Tori e Uke vão para o centro.	Pequeno/Médio

	<p>Uke ordena mãos ao alto “Te wo agero!”. Uke segura a pistola ao seu lado e a aponta para o abdômen do Tori (pé esquerdo avançado). Tori levanta as mãos lentamente e Uke aproxima-se.</p> <p>Quando o Uke olha para baixo para procurar por algo no lado direito do quadril do Tori com a sua mão esquerda (pé esquerdo avançado), Tori rotacional o quadril para a sua esquerda, agarra o cano da pistola com a mão direita para apontar a boca da pistola para longe dele, agarra a base da pistola com a sua mão esquerda puxando a pistola para o seu lado direito (usando movimento do quadril); torcendo o pulso direito do Uke para o lado de fora, força o Uke a soltar a pistola. Tori ataca o Uke na face com a base do cabo da pistola (kiai).</p>	
Haimen-zuke	<p>Uke se posicional atrás do Tori.</p> <p>Uke ordena mãos ao alto “Te wo agero!” quando o Tori chega no centro.</p> <p>Tori levanta as mãos lentamente. Uke pressiona a boca da pistola contra o meio das costas do Tori (pé direito avançado meio passo). Quando o Tori sente a mão do Uke no lado esquerdo do seu quadril, Tori abaixa o seu ombro direito e rotaciona rapidamente para ficar de frente para o Uke, com passo para a sua direita com o pé esquerdo para esquivar-se da boca da pistola bloqueando o antebraço direito do Uke no cotovelo, contra o seu corpo com o braço direito, de modo que a pistola fique apontada para cima, Tori pega o cano da pistola com a mão esquerda (polegar para cima), controlando-a e rotacionando rapidamente para frente para o seu lado esquerdo, Tori derruba o Uke enquanto toma a pistola para mantê-la em posição distante. Ambos retornam para a posição de início.</p>	Pequeno/Médio



IJF KATA COMMISSION