



1. gr. Um gráðanir

1.1 Gráðun er, jafnt innan kyu-gráðana og dan-gráðana, grundvölluð á skilningi, leikni og þekkingu á júdó. Einnig má taka tillit til framkomu og starfa hlutaðeigandi fyrir júdó þegar gráðað er.

1.2 Sá sem ætlar sér að fara í dan gráðupróf skal sækja um það til JSÍ á þar til gerðu eyðublaði með tveggja vikna fyrirvara fyrir auglýst gráðupróf.

1.3 Í verkefnaskrá fyrir mismunandi gráður, er tekið fram hvaða skilyrðum judoka verður að fullnægja til að fá gráðuhækkun.

1.4 Judoka skal, sjálfur í samráði við þjálfara sinn, sjá sér fyrir tæknilegri þjálfun undir gráðanir. Þeir sem óska eftir dan gráðun skulu sækja námskeið sem tækniráð JSÍ skipuleggur og að því loknu skulu þeir þreyta próf.

1.5 Um gráðun unglinga 11-14 ára gilda sömu reglur og fyrir gráðun fullorðinna (15 ára og eldri), að undanteknum lásam (KANSETSU-WAZA) og hengingum (SHIME-WAZA) og að hverja kyu gráðu skal taka í tveimur áföngum (fyrri og seinni hluti) sbr. verkefnaskrá 2.gr. Þegar unglingur hefur náð 15 ára aldri skal hann, við næsta gráðupróf, sýna kunnáttu í lásam og hengingum þeirra gráða, sem hann hefur öðlast áður en næsta gráða er tekin. Unglingar 15 ára og yngri geta ekki öðlast hærri gráðu en 1.kyu. Judokar 15 ára og eldri taka allar gráðanir í einum áfanga. Börn 10 ára og yngri eru ekki gráðuð af JSÍ og heldur því enga skrá um þær gráðanir. Þau taka próf á vegum síns júdófélags samkvæmt verkefnaskrá 2.gr. Viðurkenningarskjöl frá JSÍ eru veitt fyrir dan gráðanir.

1.6 Gráðanir til og með 1.kyu skulu júdófélögin sjá um sjálf og gráðudómari skal vera 1.dan hið minnsta. Hvert félag getur gráðað hvenar sem er ársins en mest eitt belti á ári eða tvö hálf og verður það mat þjálfara hvort nemi sé hæfur í próf og hversu langt líður á milli hálfu beltana. Ekki þarf að senda beiðni um gráðun til JSÍ fyrir 1. kyu og lægri gráður. Tækniráð, sér um allar dan gráðanir og skal prófdómari alltaf vera herra gráðaður en sá sem prófið þreytir. Dan gráðupróf skulu vera minnst tvö á ári og fara fram á tímabilinu nóvember til desember og apríl til maí. Einungis er hægt að hækka um eina kyu gráðu á ári nema undantekning (gr. 1.9) leyfi annað. Dan gráðupróf skal auglýst með fjögurra vikna fyrirvara í júdófélögunum.

1.7 Þegar gráðun er lokið, skal gráðudómari senda prófskýrslu til Tækniráðs JSÍ sem heldur skrá um allar gráðanir. Ekki þarf að senda gráðuprófblöðin sjálf en það þarf að senda fyrir 20. desember ár hvert prófskýrslu með nafnalista þeirra sem kláruðu heil belti ásamt gráðugjaldi. Ekki er rukkað gráðugjald fyrir hálfu beltin einungis þegar heilt belti er klárað. Gráðun er ekki gild fyrir en fulltrúi tækniráðs JSÍ hefur mótttekið prófskýrslu.



1.8 Árangur á alþjóðamótum telst vera að hafa einhvern tíma á ferlinum í seniora flokki;

- a.) verið í 1-7 sæti á European Cup eða sterkari mótum eins og mótaröð IJF, EM, HM, ÓL eða önnur þau mót sem tækniráð metur sterkari.
- b.) Unnið á sama móti tvær viðureignir á: IJF mótaröð seniora, EM eða HM.
- c.) Unnið gullverðlaun á NM.

1.9 Heimilt er tækniráði, með samþykki stjórnar JSÍ, að gráða þá judoka upp, sem því finnst hafa til þess unnið í keppnum innan lands eða utan. Ávallt skal, í slíkum tilfellum, taka tillit til ferils og framkomu viðkomandi judoka, jafnt í keppni sem utan hennar. Meginreglan skal vera sú, að hækka judoka aðeins um eina gráðu, þó má gera undantekningu á, ef um kyu-gráðaðan judoka er að ræða.

1.10 Heiðursgráðu og undanþágu frá gráðuskilyrðum er hægt að veita með samþykki stjórnar og tækniráðs JSÍ. Tillaga/umsókn að þessum gráðunum með rökstuðningi skulu sendar stjórn JSÍ og koma frá stjórnnum júdófélaga en ekki einstaklingum. Heiðursgráðun er t.d. hægt að veita þeim júdó iðkendum sem árum saman hafa stundað íþróttina og verið virkir s.l. fimm ár fyrir umsók. Heiðursgráðun er einnig hægt að veita þeim sem aldrei hafa æft júdó en verið íþróttinni velviljaðir í verki. Gráðuprófs réttindi fylgja ekki heiðursgráðunum og skulu sér merktar í svartbelta skrá.

1.11 Alþjóða júdosambandið (IJF) viðurkennir aðeins þær gráður, sem aðildarsamböndin hafa formlega veitt sínum eigin skírteinishöfum. Ekkert júdosamband má veita skírteinishafa annars landssambands gráðu án skriflegs samþykkis þess sambands. Sérhver gráða, sem uppfyllir ekki þetta skilyrði mun ekki verða samþykkt af Alþjóða júdosambandinu.

(The International Judo Federation recognizes only those grades which are awarded officially by the member National Federation to their own members to the exclusion of all others. A Federation may not award a grade to a member of another Federation without the written accord of this Federation. Any grade awarded without this agreement will not be recognized by the IJF.

(Sjá 23.1 grein laga IJF um gráðanir.)

1.12 Óheimilt er judoka að bera aðra en eigin gráðu án leyfis JSÍ, hvort heldur er á mótum eða æfingum.

2. gr.

Verkefni fyrir kyu-gráðanir

2.1 Almenn skilyrði vegna verkefna fyrir kyu-gráðanir.

Öll kastbrögð (NAGE-WAZA) skal sýna bæði í kyrrstöðu og á hreyfingu. Öll fastatök (OSAEKOMI-WAZA) skal sýna þannig af bæði er sýnt hvernig á að halda takinu og a.m.k. eina aðferð við það hvernig á að losa sig úr því.

15 ára og eldri skulu sýna a.m.k. eina aðferð við það hvernig á að komast inn í fastatök (OSAEKOMI-WAZA), lása (KANSETSU-WAZA) og hendingar (SHIME-WAZA).

2.2 6. kyu = hvítt belti

Allir byrjendur í júdó eru 6.kyu og börn 10 ára og yngri geta ekki hækkað upp úr þeirri gráðu fyrr en á 11. ári. Judokar 10 ára og yngri skulu leysa neðangreind verkefni og fá viðeigandi strípur á belti sín af því loknu.

Verkefni 10 ára og yngri eru eftirfarandi:

Allir:	Fyrsta önn:	Ushiro-ukemi (fallæfing á bakið), Yoko-ukemi (fallæfing á hlið) og skilja rei.
	Önnur önn:	Mae-mawari-ukemi (Júðókollhnís) og skilja Hajime, Matte, Soremade, Tori og Uke.
	Þriðja önn:	Skilja stigagjöf “Koka, Yuko, Wasaari, Ippon“ og “Shido” (refsstig)
	Fjórdða önn:	Skilja “Osaekomi” (fastatak hefst) og “Toketa” (fastatak rofið) Kunna að binda beltið.
6 ára.	Fyrri önn:	O-soto-gari
	Seinni önn:	Kesa-gatame, sýna hvernig komast má í bragðið og losa sig úr því.
7 ára.	Fyrri önn:	O-soto-gari og Ouchi-gari
	Seinni önn:	Kuzure-kesa-gatame, sýna hvernig komast má í bragðið og losa sig úr því.
8 ára	Fyrri önn:	O-soto-gari og Ouchi-gari
	Seinni önn:	Koshi-guruma, Yoko-shiho-gatame, sýna hvernig komast má í bragðið og losna.
9 ára.	Fyrri önn:	O-soto-gari, Ouchi-gari, Koshi-guruma
	Seinni önn:	O-goshi, Kami-shio-gatame, sýna hvernig komast má í bragðið og losna.
10 ára	Fyrri önn:	O-soto-gari, Ouchi-gari, Koshi-guruma, Kesa-gatame (komast í bragðið og losna)
	Seinni önn:	Renraku-waza (bragðfléttur) Koshi-guruma → O-soto-gari, O-uchi-gari → Kesa-gatame

Litir (strípur) settar á enda hvítra belta í þessari röð: Fjólublá - Gul - Rauð - Græn - Blá. Börn 6 ára og yngri fá fjólubláa strípu fyrir hverja önn þar til þau verða 7 ára. Fyrri önn telst vera Janúar til Maí og seinni önn September til Desember. Má nota aðra liti í stað fjólubláa litarins ef það hentar betur en þó ekki gulan, rauðan, grænan eða bláan lit.

2.3 5. kyu = gult belti

Fyrri hluti: (belti er hvítt m/gulri rönd)

Ukemi: Kunna Ukemi á baki.

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: Ouchi-gari, Koshi-guruma, O-goshi.
 - OSAEKOMI-WAZA: Kesa-gatame.
 - SHIME-WAZA: Hadaka-jime
- Ýmislegt: Þekkja eftirtalin orð
- Ukemi, Nage-waza, Katame-waza.

Seinni hluti: gult belti

Ukemi: Kunna Ukemi á hliðum.

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: Osoto-gari, Sasae-tsurikomi-ashi, Kouchi-gari,
 - SHIME-WAZA: Kata-juji-jime
 - KANSETSU-WAZA: Juji-gatame.
- Ýmislegt.: Þekkja eftirtalin orð og merki dómara í keppni:
- Ippon, Waza-ari-awasete-Ippon, Waza-ari, Yuko.

2.4 4. kyu = appelsínugult belti

Fyrri hluti: (belti er hvítt eða gult m/appelsínugulri rönd)

Ukemi: Kunna júdokollhnís.

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: Harai-goshi, Tsuru-goshi, Seoi-nage
 - OSAEKOMI-WAZA: Kuzure-kesa-gatame.
 - SHIME-WAZA: Nami-juji-jime
- Ýmislegt.: Þekkja eftirtalin orð:
- Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza.

Seinni hluti: appelsínugult belti

Ukemi: Kunna Ukemi að stökkva og rúlla fram.

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: Tai-otoshi, Morote-gari, Hiza-guruma
 - OSAEKOMI-WAZA: Kami-shiho-gatame.
 - SHIME-WAZA: Gyaku-juji-jime
 - KANSETSU-WAZA: Ude-garami.
- Ýmislegt.: Þekkja eftirtalin orð og merki dómara í keppni:
- Hajime, Sore-made, Mate, Osaekomi, Toketa.



2.5 3. kyu = grænt beltí

Fyrri hluti: (belti er hvítt eða appelsínugult m/grænni rönd)

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: De-ashi-barai, Seoi-otshi, Okuri-ashi-barai.
- OSAEKOMI-WAZA: Yoko-shiho-gatame.
- SHIME-WAZA: Okuri-eri-jime

Ýmislegt.: Þekkja eftirtalin orð:

- Sutemi-waza, Ma-sutemi-waza, Yoko-sutemi-waza.

Seinni hluti: grænt beltí

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: Tsurikomi-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Tsubame-gaeshi.
- OSAEKOMI-WAZA: Kuzure-kami-shiho-gatame
- SHIME-WAZA: Kataha-jime.
- KANSETSU-WAZA: Ude-gatame.

Ýmislegt.: Þekkja eftirtalin orð og merki dómara í keppni:

- Sono-mama, Yoshi, Kachi.

2.6 2. kyu = blátt beltí

Fyrri hluti: (belti er hvítt eða grænt m/blárri rönd)

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: Hane-goshi, Ushiro-goshi, Kata-guruma.
- OSAEKOMI-WAZA: Ushiro-kesa-gatame.
- SHIME-WAZA: Ryo-te-jime.

Ýmislegt.: Þekkja eftirtalin orð: - Tori, Uke, Shomen.

Seinni hluti: blátt beltí

- NAGE-WAZA: Osoto-gaeshi, Ouchi-gaeshi, Sukui-nage.
- OSAEKOMI-WAZA: Kata-gatame.
- SHIME-WAZA: Tsukkomi-jime
- KANSETSU-WAZA: Hiza-gatame.

Ýmislegt.: Góð þekking á 27.gr. keppnisreglnanna (um refsingu: Shido, Hansoku-make).

2.7 1.kyu = brúnt beltí:

Fyrri hluti: (belti er hvítt eða blátt m/brúnni rönd)

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: Uchi-mata, Ko-soto-gari, Tomoe-nage.
- OSAEKOMI-WAZA: Tate-shiho-gatame.
- SHIME-WAZA: Sode-guruma-jime.
- KANSETSU-WAZA: Waki-gatame.

Ýmislegt.: Þekkja eftirtalin orð:

- Randori, Kata, Atemi-waza.

Seinni hluti: brúnt beltí

- NAGE-WAZA: Kouchi-makikomi, Uchi-mata-sukashi, Utsuri-goshi.
- SHIME-WAZA: Sankaku-jime (2 mism. aðferðir).
- KANSETSU-WAZA: Ashi-gatame.

Ýmislegt.: Almenn þekking á keppnisreglum



3. gr.

Verkefni fyrir Dan gráðanir.

3.1 1. Dan

Skilyrði:

- Tími sem 1.kyu eitt ár.
- Lágmarksaldur 16 ára.
- Árangur á innanlands: 1-3 sæti á ÍM eða AM seniora sem 1.kyu og unnið þar minnst 2 glímur.
- Hafa tekið þátt í námskeiði fyrir dan gráðun samkvæmt gr. 1.4

Verkefni:

- Sýna (útskýra) sem kennari eftirfarandi sem prófdómari setur fyrir.:
Tvö TE-WASA, tvö KOSHI-WASA, tvö ASHI-WASA, tvö OSAEKOMI-WASA, tvö SHIME-WASA og tvö KANSETSU-WASA. Þessi brögð má, sá er reynir við gráðun, sýna annað hvort sem grundvallarbrögð, eða eigin útfærslur og bæði frá hægri og vinstri. Próftaki skal vera viðbúinn að sýna brögin sem prófað er úr sem hluti af bragðfléttum og mótbrögð gegn þeim.
- Vera viðbúinn að útskýra brögðin og svara spurningum um þau.

- Sýna NAGE-NO-KATA: þ.e. TE-WASA, KOSHI-WASA, ASHI-WASA (allar 3 seríur sem Tori og 1 seríu sem Uke). Gefin eru stig frá 0-10 fyrir hvert bragð og þarf próftaki að ná 70% árangri. Góð þekking á keppnisreglum.

3.2 2. Dan

Skilyrði:

- Tími sem 1.dan fjögur ár.
Stytta má tímamann um hámark tvö ár, ef próftaki hefur verið keppandi á tímabilinu.
Ef hann hefur keppt samtals á fjórum mótum, hvort heldur JSÍ eða alþjóðlegum mótum á einu keppnistímabili styttist tíminn um eitt ár en tvö ár ef mótin eru átta á tveim keppnistímabilum.
Keppnistímabilið er frá 1. september til 31. ágúst.
- Árangur á innanlands: 1-3 sæti á Íslandsmóti seniora sem 1. dan og unnið þar minnst 2 glímur.

Verkefni:

- Sýna NAGE-NO-KATA (allar 5 seríur sem Tori og 2 seríur sem Uke) og Renraku-Waza (bragðfléttur) 5 brögð, og Henka-Waza (mótbrögð) 3 brögð sem prófdómari setur fyrir:.
- Vera viðbúinn að útskýra brögðin og svara spurningum um þau.

3.3 3. Dan

Skilyrði :

- Tími sem 2.dan fimm ár.
Stytta má tímamann um hámark tvö ár, ef próftaki hefur verið keppandi á tímabilinu.
Ef hann hefur keppt samtals á fjórum mótum, hvort heldur JSÍ eða alþjóðlegum mótum á einu keppnistímabili styttist tíminn um eitt ár en tvö ár ef mótin eru átta á tveim keppnistímabilum.
Keppnistímabilið er frá 1. september til 31. ágúst.

Verkefni:

- Sýna 20 NAGE-WASA af IJF waza lista og útskýra sem kennari 5 þeirra að vali prófdómara.
- Vera viðbúinn að útskýra brögðin og svara spurningum um þau.
- Sýna KATAME-NO-KATA (allar 3 seríur sem Tori og 1 seríu sem Uke).



3.4 4. Dan

Skilyrði :

- Tími sem 3.dan sex ár.

Stytta má tímann um hámark tvö ár, ef próftaki hefur verið keppandi á tímabilinu.

Ef hann hefur keppt samtals á fjórum mótum, hvort heldur JSÍ eða alþjóðlegum mótum á einu keppnistímabili styttist tíminn um eitt ár en tvö ár ef mótin eru átta á tveim keppnistímabilum.

Keppnistímabilið er frá 1. september til 31. ágúst.

- Árangur á alþjóðamótum sbr. gr. 1.8.

Verkefni:

- Sýna 5 Sutemi-Waza og KIME-NO-KATA (allt sem Tori).

- Útskýra sem kennari 9 fyrstu brögðin í NAGE-NO-KATA eða 10 fyrstu í KATAME-NO-KATA (allt sem Tori).

- Þekking á dómaraeðlum og keppnisreglum og vera viðbúinn að svara spurningum um þær.

3.5 5. Dan

Skilyrði :

- Tími sem 4.dan sex ár.

Stytta má tímann um hámark tvö ár, ef próftaki hefur verið keppandi á tímabilinu.

Ef hann hefur keppt samtals á fjórum mótum, hvort heldur JSÍ eða alþjóðlegum mótum á einu keppnistímabili styttist tíminn um eitt ár en tvö ár ef mótin eru átta á tveim keppnistímabilum.

Keppnistímabilið er frá 1. september til 31. ágúst.

- Árangur á alþjóðamótum sbr. gr. 1.8. og störf í þágu júdó.

Verkefni:

- Sýna KODOKAN –GOSHIN-JUTSU (allt sem Tori)

- Þekking á dómaraeðlum og keppnisreglum og vera viðbúinn að svara spurningum um þær.

3.6 6. Dan

Skilyrði :

- Tími sem 5.dan sex ár.

Stytta má tímann um hámark tvö ár, ef próftaki hefur verið keppandi á tímabilinu.

Ef hann hefur keppt samtals á fjórum mótum, hvort heldur JSÍ eða alþjóðlegum mótum á einu keppnistímabili styttist tíminn um eitt ár en tvö ár ef mótin eru átta á tveim keppnistímabilum.

Keppnistímabilið er frá 1. september til 31. ágúst.

- Árangur á alþjóðamótum sbr. gr. 1.8. og störf í þágu júdó.

Verkefni:

- Fræðilegt: JU-NO-KATA (bæði sem Tori og Uke)

- Þekking á dómaraeðlum og keppnisreglum og vera viðbúinn að svara spurningum um þær.

3.7 7. Dan 7 ár sem 6. dan Störf í þágu júdóíþróttarinnar

8. Dan 8 ár sem 7. dan Störf í þágu júdóíþróttarinnar

3.8 9-10. Dan Veitt samkvæmt ákvörðun tækniráðs og stjórn JSÍ og reglum Evrópujúdósambandsins (EJU) og Alþjóðajúdósambandsins (IJF).



4. gr.

Gráðudómari getur frestað að kveða upp úrskurð um gráðum, vísað til tækniráðs JSÍ til endanlegs úrskurður, ef hann er í vafa, annað tveggja, hvort keppandi er verður gráðunar, sem hann hefur tæknilega staðist (sjá fyrstu skilgreiningu á gráðun í 1. grein), eða hvort réttlátara væri að hann bæri hærri gráðu. Sé tækniráð ósammála, eða telji gráðuna hæpna, getur það vísað málinu til ársþings JSÍ.

5. gr.

Reglur þessar öðlast gildi, þegar ársþing JSÍ hefur samþykkt þær.

6. gr.

Aðeins ársþing JSÍ getur breytt reglum þessum.

Útgefin með breytingum:

- eftir 14.ársþing JSÍ 08.06.1985
- eftir 31.ársþing JSÍ 22.08.2002
- eftir 32.ársþing JSÍ 04.04.2003
- eftir 35.ársþing JSÍ 22.04.2006
- eftir 36.ársþing JSÍ 31.03.2007
- eftir 37.ársþing JSÍ 26.04.2008
- eftir 38.ársþing JSÍ 25.04.2009
- eftir 40.ársþing JSÍ 02.04.2011
- eftir 41.ársþing JSÍ 24.03.2012
- eftir 43.ársþing JSÍ 17.05.2014
- eftir 45.ársþing JSÍ 28.05.2016



Litir belta í gráðukerfi JSÍ fyrir 10 ára og yngri.

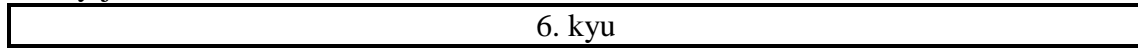
Hvít belt + fjólbláar strípur = 6 ára og yngri (Ein strípa fyrir hverja önn þar til 7 ára)	
Hvít belt + gulri strípu = 7 ára fyrri önn (Jan-Maí)	
Hvít belt + 2 gular strípur = 7 ára seinni önn (Sept-Des)	
Hvít belt + rauð strípa = 8 ára fyrri önn (Jan-Maí)	
Hvít belt + 2 rauðar strípur = 8 ára seinni önn (Sept-Des.)	
Hvít belt + græn strípa = 9 ára fyrri önn (Jan-Maí)	
Hvít belt + 2 grænar strípur = 9 ára seinni önn (Sept-Des.)	
Hvít belt + blá strípa = 10 ára fyrri önn (Jan-Maí)	
Hvít belt + 2 bláar strípur = 10 ára seinni önn (Sept-Des.)	

Dæmi:

Samkvæmt þessum strípum hefur judoka æft í 2 1/2 ár, byrjað 8 ára á seinni önn og hefur lokið síðustu önn sem 10 ára.	
---	--

Litir belta í gráðukerfi JSÍ fyrir 11 ára og eldri.

Allir byrja með hvítt belti.



Fyrri hluti 5. kyu. Hvítt belti með gulri rönd



Fyrri hluti 4. kyu. Hvítt eða gult belti með appelsínugulri rönd



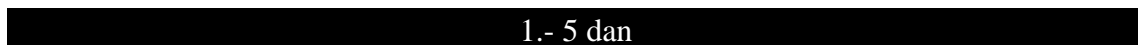
Fyrri hluti 3. kyu. Hvítt eða appelsínugult belti með grænni rönd



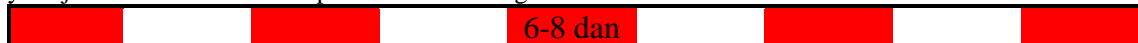
Fyrri hluti 2. kyu. Hvítt eða grænt belti með blárrí rönd



Fyrri hluti 1. kyu. Hvítt eða blátt belti með brúnni rönd



Fyrir sjötta til áttunda dan eru þverröndótt rauð og hvít belti



Fyrir níunda og tíunda dan eru rauð einlit belti

