



## 1. gr. Um gráðanir

1.1 Gráðun er, jafnt innan kyu-gráðana og dan-gráðana, grundvölluð á skilningi, leikni og þekkingu á júdo. Einnig má taka tillit til framkomu og starfa hlutaðeigandi fyrir júdo 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 unglunga 11-14 ára gilda sömu reglur og fyrir gráðun fullorðinna (15 ára og eldri), að undanteknum lásnum (KANSETSU-WAZA) og hengingum (SHIME-WAZA) og að hverja kyu gráðu má 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 lásnum 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 júdofélags samkvæmt verkefnaskrá 2.gr. Viðurkenningarskjöl frá JSÍ eru veitt fyrir dan gráðanir.

1.6 Gráðudómarar er útnefndir af JSÍ að loknu námskeiði. Hvert judo félag tilnefnir dómara hjá sér fyrir tvö ár í senn. Sá aðili þarf að vera orðinn 21 árs og að lágmarki með 1.dan og hafa tekið námskeið hjá JSÍ sem haldið er einu sinni á ári. Gráðanir til og með 1.kyu skulu júdofélögin sjá um sjálf. Hvert félag getur gráðað hvenær 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 júdofélögunum.

1.7 Þegar gráðun er lokið, (heilt belti) skal gráðudómari senda gögn þess efnis í gagnagrunn JSÍ ásamt gráðugjaldi og tekur gráðunin gildi þegar fulltrúi tækniráðs hefur staðfest hana í gagnagrunni JSÍ og gráðugjald hefur verið greitt. Ekki er rukkað gráðugjald fyrir hálfu beltin einungis þegar heilt belti er klárað og ekki þarf að senda prófskýrslur vegna þeirra.

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

- Verið í 1-7 sæti á European Cup eða sterkari mótum eins og mótarið IJF, EM, HM, ÓL eða önnur þau mót sem tækniráð metur sterkari.
- Unnið á sama móti tvær viðureignir á: IJF mótarið seniora, EM eða HM.
- 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 JSÍ. Tillögur þess efnis með rökstuðningi skulu sendar stjórn JSÍ og koma frá stjórnnum júdofélaga en ekki einstaklingum og vísar stjórn erindinu til tækniráðs til umsagnar. Heiðursgráðu má veita þeim júdo iðkendum sem árum saman hafa stundað íþróttina og verið virkir innan judo íþróttarinnar sl. fimm ár fyrir umsókn. Þeir sem fá dan gráðu á undanþágu frá skilyrðum öðlast ekki sjálfkrafa réttindi á áframhaldandi dan gráðunum samkvæmt gráðureglum JSÍ. Sækja þarf sérstaklega um undanþágu fyrir hverja gráðu. Að lágmarki verða að líða sex ár á milli heiðursgráða eða undanþága frá gráðuskilyrðum. Vinnuframlag til JSÍ skal haft til hliðsjónar þegar virkni innan íþróttarinnar er metin

1.11 Alþjóða júdosambandið (IJF) viðurkennir aðeins þær gráður, sem aðildar land hefur veitt sínum eigin meðlimum. Ekkert aðildar land má veita meðlimum annars aðildar lands gráðu án skriflegs samþykkis þess aðildar lands. Sérhver gráða, sem uppfyllir ekki þetta skilyrði mun ekki verða samþykkt af Alþjóða júdosambandinu.

#### *IJF Statutes*

#### *Article 24 - Grades and “dan” ranks*

##### *24.1 Official recognition of grades*

*The IJF (International Judo Federation) officially recognizes only those grades and “dan” ranks which are awarded by the Member National Federations to their own members, to the exclusion of all others. A National Federation may not award a grade and/or a “dan” rank to a member of another Member National Federation or of the nationality of this Federation without the written agreement of that Federation. Any grade or “dan” rank awarded without this agreement will not be validated by the IJF. Each Member National Federation is in charge of representing the IJF for the purpose of ensuring compliance with International regulations on grades and “dan” ranks throughout its national territory.*

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 júdo 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 (Júdokollhnís) og skilja Hajime, Matte, Soremade, Tori og Uke.
	Þriðja önn:	Skilja stigagjöf “Wasaari, Ippon“ og “Shido” (refsistig)
	Fjórdá 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:	Tsurikomi-goshi, Yoko-shiho-gatame, (hvernig komast má í bragðið og losna).
9 ára.	Fyrri önn:	O-soto-gari, Ouchi-gari, Tsurikomi-goshi
	Seinni önn:	O-goshi, Kami-shio-gatame, sýna hvernig komast má í bragðið og losna.
10 ára	Fyrri önn:	O-soto-gari, Ouchi-gari, Tsurikomi-goshi, Kesa-gatame (komast í bragð og losna)
	Seinni önn:	Renraku-waza (bragðfléttur) Tsurikomi-goshi → O-soto-gari, Ouchi-gari → Kesa-gatame

Litir (strípur) settar á enda hvíttra 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 Yoko-ukemi og Ushiro-ukemi.

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: Osoto-gari , O-goshi, Ouchi-gari.
- OSAEKOMI-WAZA: Kesa-gatame.

Ýmislegt: Þekkja eftirtalin orð

- Ukemi, Nage-waza, Katame-waza.

#### Seinni hluti: gult belti

Ukemi: Kunna Mae-mawari-ukemi og þekkja Rei.

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: Kouchi-gari ,Tsurikomi-goshi, Sasae-tsurikomi-ashi.
- SHIME-WAZA: Kata-juji-jime, Hadaka-jime
- KANSETSU-WAZA: Juji-gatame.

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

- Ippon, Waza-ari, Waza-ari-awasete-Ippon.

### 2.4 4. kyu = appelsínugult belti

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

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: Seoi-nage, Tai-otoshi.
- OSAEKOMI-WAZA: Kuzure-kesa-gatame.

Ýmislegt.: Þekkja eftirtalin orð:

- Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza.

#### Seinni hluti: appelsínugult belti

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: Harai-goshi, Harai-Tsurikomi-Ashi

- SHIME-WASA: Gyaku-juji-jime, Nami-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 belti

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

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: De-ashi-barai, Okuri-ashi-barai, Ushiro-goshi.
- OSAEKOMI-WAZA: Yoko-shiho-gatame.

Ýmislegt.: Þekkja eftirtalin orð:

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

### Seinni hluti: grænt belti

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: Sode-tsurikomi-goshi, Hikkikomi-Gaeshi, Tani-Otoshi
- OSAEKOMI-WAZA: Kuzure-kami-shiho-gatame
- SHIME-WAZA: Okuri-eri-jime, Kataha-jime.
- KANSETSU-WAZA: Ude-gatame.

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

- Sono-mama, Yoshi, Kachi.

## 2.6 2. kyu = blátt belti

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

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA: Kata-guruma, Hane-goshi, Ko-soto-gari.
- OSAEKOMI-WAZA: Ushiro-kesa-gatame.

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

### Seinni hluti: blátt belti

- NAGE-WAZA: Soto-maki-komi, Ashi-guruma, Hiza-guruma
- OSAEKOMI-WAZA: Tate-shiho-gatame.
- SHIME-WAZA: Ryo-te-jime, Tsukkomi-jime.
- KANSETSU-WAZA: Hiza-gatame.

## 2.7 1.kyu = brúnt belti.:

Þekkja og sýna eftirfarandi brögð:

- NAGE-WAZA:  
Uchi-mata, Koshi-guruma, Tomoe-nage, Ko-Soto-Gake, Yoko-Otoshi, Ura-Nage
- OSAEKOMI-WAZA: Kata-gatame.
- SHIME-WAZA: Sode-guruma-jime, Sankaku-jime (2 mism. aðferðir).
- KANSETSU-WAZA: Waki-gatame, Hara-Gatame.

Ýmislegt.: Þekkja eftirtalin orð:

- Randori, Kata, Atemi-waza.

- Almenn þekking á keppnisreglum



### 3. gr. Verkefni fyrir Dan gráðanir.

#### 3.1 1. Dan

Uppfylla skilyrði I eða II.

##### Skilyrði I:

- 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 unnið sem 1.kyu samtals tíu viðureignir á seniora mótum JSÍ þ.e. AM, VM, ÍM, HM.
- Hafa tekið þátt í námskeiði fyrir dan gráðun samkvæmt gr. 1.4
- Hafa setið dómaranámskeið JSÍ og staðist mat.

##### Skilyrði II:

- Tími sem 1. kyu fjögur ár og lágmarksaldur 20 ára.
- Störf innanlands, uppfylla skilyrði A eða B.
- Skilyrði A. Hafa starfað á 28 mótum (allt mótið) á vegum JSÍ. Störf á mótum eru fyrst og fremst mótsstjórn, tímavörður, dómgæsla og umsjón tækjabúnaðar.
- Skilyrði B. Hafa unnið í stjórn JSÍ eða nefndum á vegum JSÍ í 4 ár samfleytt og mætt á fundi og skilað þeim verkefnum sem honum var falið.
- Hafi viðkomandi unnið í stjórn JSÍ skemur en 4 ár telst sá tími sem hann var í stjórn honum til tekna og þarf því að starfa á þeim mun færri mótum til að uppfylla skilyrði A en eitt ár telst sem 7 mót.

##### 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 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 styttest 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 eða Afmælistmóti seniora sem 1. dan og unnið þar minnst 2 glímur.
- Hafa unnið sem 1.dan samtals tíu viðureignir á seniora mótum JSÍ þ.e. AM, VM, ÍM, HM..

##### 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 tímaminn 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 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 tímaminn 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 dómaraeðglum og keppnisreglum og vera viðbúinn að svara spurningum um þær.

### 3.5 5. Dan

#### Skilyrði :

- Tími sem 4.dan sex 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 tímaminn 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 júdo.

#### Verkefni:

- Sýna KODOKAN –GOSHIN-JUTSU (allt sem Tori)
- Þekking á dómaraeðglum 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 styttest 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 júdo.

#### 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 7-10. Dan

Veitt samkvæmt ákvörðun tækniráðs og stjórn JSÍ og reglum Evrópujúdosambandsins (EJU) og Alþjóðajúdosambandsins (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

- eftir 47.ársþing JSÍ 19.05.2018 - Skýring: Þeir sem uppfylltu fyrri skilyrði til dan gráðunar (regl. 28.05.16) halda þeim rétti.

- eftir 48.ársþing JSÍ 25.05.2019





Litir belta í gráðukerfi JSÍ fyrir 11 ára og eldri.

Allir byrja með hvítt belti.

6. kyu

Fyrri hluti 5. kyu. Hvítt belti með gulri rönd

5. kyu

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

4. kyu

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

3. kyu

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

2. kyu

1. kyu

1.- 5 dan

Fyrir sjötta til áttunda dan eru þverröndótt rauð og hvít belti

6-8 dan

Fyrir níunda og tíunda dan eru rauð einlit belti

9-10. dan