

תקנון דרגות

סרטונים ואיורים המציגים את כל התרגילים המופיעים בדרישות לדרגות השונות נמצאים על גבי תקליטורים שניתן להשיג דרך איגוד הג'ודו בישראל – ועדת דרגות ובאתר איגוד הג'ודו העולמי:
<https://judo.ijf.org/classification>

עדכון מוצע ועדת דרגות 2022
לאחר אישור ההנהלה כולל תיקון הנדרש
14/1/20

3	1.
4	1.1
4	1.2
4	1.3
5	1.4
5	1.5
6	2.
7	2.1
7	2.2
8	3.
8	3.1
8	3.2
8	3.3
8	3.4
10	4.
10	4.1
11	4.2
11	4.3
12	4.4
13	4.5
13	4.6
13	4.7
13	5.
13	5.1
13	5.2
13	5.3
14	5.4
14	5.5
14	5.6
14	5.7
15	6.
16	6.1
16	6.2
16	6.3

16	6.4
17	6.5
17	6.6
17	6.7
18	7.
18	7.1
18	7.2
18	7.3
20	7.4
20	7.5
21	8.
21	8.1
26	8.2
27	8.3
28	8.4
30	8.4.1
30	8.4.2
32	8.5
32	8.5.1
32	8.5.2
34	8.5.3
34	8.5.4
36	8.5.5
37	8.5.6
38	8.6
43	8.7
58	8.8

1.1 מקור הסמכות : מקור הסמכות להסמך ג'ודוקא לדרגת ג'ודו כלשהי בישראל הוא - איגוד הג'ודו בישראל.

האיגוד יכול :

- להסמך אנשים מטעמו להעניק דרגות מסויימות
- להסמך אנשים מטעמו לבחון ג'ודוקא, כדי ליעץ לאיגוד האם להסמך לדרגה
- להעניק דרגות לפי ראות עיניו.

1.2 סוגי דרגות :

במסגרת איגוד הג'ודו בישראל מוכרות הדרגות דלקמן:

א: דרגות קיו, הנמוכה קיו-6 והגבוהה קיו-1, המסומנות ע"י האבנט שהג'ודוקא חוגר :

דרג ה	צבע אבנט	דרג ה	צבע אבנט
קיו-6	לבן	קיו-3	ירוק
קיו-5	צהוב	קיו-2	כחול
קיו-4	כתום	קיו-1	חום

ב: דרגות דאן, החל מדאן 1 המסומנות בחגורה שחורה. נושאי דרגת דאן 8-6 זכאים לענוד חגורת קוהקו (אדום לבן). נושאי דרגת דאן 10-9 זכאים לענוד חגורה אדומה.

- דרגות זוטרות (קיו-6 עד קיו-2) מוענקות ע"י בוחן רגיל; לא תוענק דרגת קיו-2 למי שגילו פחות מ-13 שנה.
- דרגות בכירות (קיו-1 וכל דרגות הדאן) מוענקות ע"י הנהלת איגוד הג'ודו, על סמך מבחני דרגה או הענקות, כמפורט בהמשך.
- עולים חדשים, שהוסמכו בארץ מוצאם לדרגת קיו או דאן ע"י איגוד ג'ודו מוכר רשמית ע"י התאחדות הג'ודו הבינלאומית (IJF), יקבלו הכרה בדרגתם זו מטעם איגוד הג'ודו בישראל. לצורך ההכרה עליהם להגיש לוועדת הדרגות את המסמכים הרשמיים מהאיגוד בארץ מוצאם, המעידים על דרגתם.

1.3 בוחנים :

האיגוד מכיר בשלוש דרגות בוחנים: רגיל, מוסמך ובכיר.

בוחן רגיל המוסמך להעניק דרגות עד לדרגת קיו-2.

בוחן מוסמך המוסמך להשתתף במבחני דרגה עד דרגת דאן 3, ובלבד שיבחן לדרגות פחותות משלו.

בוחן בכיר המוסמך להשתתף במבחני דרגה לכל דרגה, ובלבד שיבחן לדרגות פחותות משלו.

פירוט בנושא בוחנים בסעיף 5 .

א: הבסיס הכללי של הידע הטכני של ג'ודוקא מאוגד בסילבוס הרשמי של הקודוקאן המחולק למס' חלקים, ומומלץ כמקור בסיסי לכל ג'ודוקא.

רשימת הטכניקות הרשמית של הקודוקאן עודכנה בשנת 2017 ואיחדה את ה"גוקיו נו וואזה" (Go-Kyo No Waza) – רשימת התרגילים של הקודוקאן משנת 1920, ואת השינמישו נו וואזה (Shinmeishu No Waza), תרגילים שהיו "מחוץ לגוקיו" ונוספו לסילבוס הרשמי של הקודוקאן בשנת 1982 לכדי רשימה אחת.

רשימת הטכניקות הרשמית של הקודוקאן, מובאת במלואה בנספח א' (נספח א' -טכניקות הג'ודו)

לעיונכם מצורפים הגוקיו נו וואזה כפי שהוצג בשנת 1920 בנספח ב' (נספח ב' - גוקיו נו וואזה) ורשימת השינמישו נו וואזה כפי שהוצגה בשנת 1982 בנספח ג' (נספח ג' – שינמישו נו וואזה)

ב: הסילבוס הרשמי של איגוד הג'ודו הישראלי. הסילבוס מאגד את רשימת התרגילים, בעמידה ובקרקע, המחייב את כל הנבחנים לדרגות במסגרת איגוד הג'ודו הישראלי. הסילבוס מפרט את דרישות הידע הטכני למבחן לכל דרגה. כל הדרישות המצויות בטפסים השונים של מבחני הדרגה נמצאים בסילבוס. הסילבוס הרשמי של איגוד הג'ודו הישראלי מובא במלואו בנספח ג' (נספח ג' – סילבוס דרגות, איגוד הג'ודו הישראלי)

1.5 ניקוד גמול לצורך זכאות למבחן דרגה :

כדי להיות זכאי להיבחן לדרגת קיו 1 ומעלה, על המועמד לצבור מספר נקודות, שניתן לצברן בתחרויות פעילים המוכרות ע"י האיגוד לשם כך והשתתפות בהשתלמויות מוכרות ובקורסים מוכרים.

א: התחרויות המוכרות הן: אליפות ישראל, תחרויות הסבב (בוגרים, ג'וניור וקדטים), תחרויות בינ"ל הנמצאות בלוח התחרויות של ה-JF ותחרויות המוכרות ע"י האיגוד הישראלי לצבירת ניקוד.

ב: השתלמויות וקורסים המוכרים על ידי איגוד הג'ודו: השתלמויות של וועדת הדרגות, של הוועדה המקצועית, של הנבחרות, של השופטים או הנהלת האיגוד, קורס מדריכים, קורס מאמנים, קורס שופטים, קורס בוחנים.

ג: השתתפות בפעילויות שאינן מטעם האיגוד יקנו נקודות-גמול רק אם אושרו לצורך זה מראש ע"י ועדת הדרגות. לשם קבלת אישור כזה, יש לפרט את תוכן הפעילות והיקפה, שמות מפעילי הפעילות (מאמנים, מורים, בעלי מומחיות זו או אחרת), תנאי ההשתתפות, מספר המשתתפים הצפוי (ואח"כ – מספר ושמות המשתתפים בפועל) וכל נתון נוסף הנראה רלוונטי.

● להלן טבלת חישוב הניקוד הנצבר מתחרויות והשתלמויות לכלל הדרגות (קיו 1 ודאן):

הערות	כמות נקודות	סוג הניקוד
מקסימום צבירה עד 4 נקודות לכל דרגה	1	השתתפות בתחרות פעילים
כל עוד דרגת המפסיד הינה 2Q (כחולה) ומעלה.	1	ניצחון בקרב בתחרות פעילים
לכל יום (מינימום 5 שעות בכל יום)	1	השתלמות מאורגנת ע"י האיגוד
תובא להכרה ע"י ועדת הדרגות אשר תשקול את הניקוד בהתאם לנתוני ההשתלמות		השתלמות חיצונית רלוונטית
עד פעמיים בשנה	1	השתלמות שופטים
לכל יום, נדרש מינימום 2 נק' מתוך הצבירה	1	השתלמות של ועדת דרגות
מינימום 4 שעות הדרכה בפועל. ניקוד על הדרכה יינתן לא יותר מפעמיים בשנה	2	הדרכה בהשתלמות מטעם האיגוד
	2	קורס שופטים כולל הסמכה וסטאג'
	2	קורס בוחנים כולל הסמכה וסטאג'

ניקוד על הדרכה יינתן לא יותר מפעמיים בשנה	4	הדרכת קורס מדריכים ו/או מאמנים
המוכר ע"י האיגוד	10	קורס מדריכים
המוכר ע"י האיגוד	15	קורס מאמנים

2.1 כללי

ג'ודוקא צעיר, שטרם מלאו לו 13 שנים נחשב ילד. איגוד הג'ודו בישראל אינו מכיר בדרגת קיו 2 בקבוצת גיל זו. בוחן, מאמן או מדריך המעניקים דרגה כזו לילד חורגים מסמכותם.

2.2 חומר לימוד ובחינה מומלץ

הדרישות לבחינות שמתחת לדרגת קיו 1 נמסרו לסמכות הבוחן הרגיל של הג'ודוקא, האיגוד אינו מכתוב למדריכים סילבוס תרגילים מחייב לכל דרגה. להלן אנו מביאים למדריכים המלצה לחומר שמן הראוי שכל ג'ודוקא ילמד בדרכו עד לדרגת קיו 2 (חגורה כחולה)

מה נדרש לדעתנו לפחות (עד קיו 2 ועד בכלל):

תרגילי קרקע		תרגילי עמידה	
קמי-שיהו-גטמה (תפיסת ארבע פינות עלית)	טטה-שיהו-גטמה (תפיסת ארבע פינות ברכיבה)	דה-אשי-הרי (טאטוא רגל מתקדמת)	אוקי-גושי (מותן צפה)
קוזורה-קמי-שיהו-גטמה (תפיסת ארבע פינות עלית שבורה)	יוקו-שיהו-גטמה (תפיסת ארבע פינות צידית)	היזא-גורומה (גלגל הברך)	איו-טו-גרי (קצירה חיצונית גדולה)
אושירו-קסא-גטמה (תפיסת סודר אחורית).	קוזורה-יוקו-שיהו-גטמה (תפיסת ארבע פינות צידית שבורה)	סזאה-צוריקומי-אשי (עצירת רגל עם הרמת-משיכה)	איו-גושי (מותן גדולה)
קוזורה-קסא-גטמה (תפיסת סודר שבורה)	קסא-גטמה (תפיסת סודר)	מורוטה (סאוי-נגה) (הטלת נשיאת גב בשתי ידיים)	איו-אוצ'י-גרי (קצירה פנימית גדולה)
אוקורי-ארי-ז'ימה (חניקה בדש רודף)	הדקא-ז'ימה (חניקה עירומה)	קו-טו-גרי (קצירה חיצונית קטנה)	איו-אוצ'י-מטא (ירך פנימית גדולה – תרגיל מותן)
אודה-גרמי (גלגול יד)	גיאקו-ז'וז'י-ז'ימה (חניקה בהיפוך צלב)	קו-אוצ'י-גרי (קצירה פנימית קטנה)	טאי-אוטושי (נפילת הגוף)
אודה-גטמה (תפיסת יד)	ז'וז'י-גטמה (תפיסת צלב)	הרי-גושי (טאטוא מותן)	טומואה-נגה (הטלת סחרור)
		סודה-צוריקומי-גושי (מותן בהרמת-משיכה בשרוול)	אוקי-יזא (תרגיל צף)
		איפון-סאוי-נגה (הטלת נשיאת-גב בנקודה אחת)	

כאמור, הענקת דרגות זוטרות אינה נעשית תחת בקרה מצד האיגוד, אלא מסורה לשיקולי הבוחן הרגיל הקשור למדריך/מאמן של החניך המסוים. עם זאת, מומלץ לבוחנים אלה – כמו למדריך או למאמן הפעיל בשטח – להבטיח, שהחניכים יגיע לדרגת קיו 2 כשהם כמעט מוכנים לבחינת האיגוד לקיו 1.

בנוסף, ראוי שמי שנושא דרגת קי 5 יוכל להשתתף ללא היסוסים ורתיעות באימון רנדומלי; בקרב חניכים בוגרים ובוגרים-יחסית הנושאים דרגות נמוכות ימצאו כאלה שאינם רואים את מרכז עניינם בג'ודו בתחרויות דווקא; אולם ראוי שגם חניכים כאלה, בהגיעם לשלב נשיאת דרגת קי 3 (לכל המאוחר), יהיו בעלי התנסות כלשהי בשיאי – גם אם כנושא משני בלבד.

3. דרגת קי 1

3.1 תחום הטיפול

דרגת קי 1 משמשת כדרגת המבוא למערכת הדרגות הבכורות, והיא מוענקת לג'ודוקא הרשום באיגוד הג'ודו בישראל, שנבחן בהתאם לתכנית הרשומה כאן ע"י בוחן מוסמך או בכיר (לא ע"י בוחן רגיל) והבחינה אושרה בהנהלת האיגוד.

3.2 נוהל גישה לבחינה

- ג'ודוקא שהגיע לדרגת קי 2, ידאג לרישום נקודות שהשיג בתחרויות המאושרות לצבירת ניקוד ולרישום השתלמויות וקורסים המאושרים לצבירת נקודות גמול. כשישלים את מכסת הנקודות הנדרשות, יוכל לפנות לאיגוד לאישור זכאותו להיבחן לדרגת קי 1 במסגרת התארגנות מקומית של מועדונים, לאחר קבלת אישור כזה, ותשלום דמי בחינה לאיגוד, יישלח לבוחן המיועד לבחון אותו טופס בחינה.

בחינות לדרגת קי 1 שיערכו במסגרת התארגנות מקומית של מועדונים, יעמדו בתנאים הבאים:

- א: הבחינה תיערך על ידי בוחן מוסמך/בכיר אחד לאחר שעבר את ההסמכה הנדרשת (קורס בוחנים למי שעדיין אינו בוחן מוסמך, השתלמות למי שכבר בוחן מוסמך/בכיר).
- ב: הנבחן אחראי לדאוג להסרטת כל המבחן והעברת סרט המבחן לוועדת הדרגות, בנוסף לטופס המבחן שיועבר על ידי הבוחן. טופס מבחן שאינו מלווה בסרט המבחן לא ייבדק.
- ג: בסמכות הוועדה לבדוק את סרט המבחן ולאשר או לפסול את תוצאותיו. במידה ויתברר לוועדה כי הציונים שניתנו על ידי הבוחן נמצאים בפער מובהק מהעולה מתוך סרט המבחן, בסמכותה לזמן את הבוחן לבירור העניין.
- ד: הבוחנים אחראיים לוודא שהמבחן נערך על מזרן מתאים: מזרן בגודל 8 X 6 מ' לפחות, כשהכוונה לשטח המבחן נטו, לא כולל את מיקום הבוחנים, על המזרן להיות נקי ובטיחותי.

3.3 דרישות סף למבחן לקי 1 (והתק וניקוד)

1. גיל מינימאלי: 15
2. צבירה של 6 נקודות גמול בתור דרגת 2Q.

3.4 חומר הבחינה

חומר הבחינה מוגדר בסילבוס הדרגות (נספח ד').

הבחינה כוללת (מתוך סילבוס קי 1):

- תרגילים:

- בעמידה: 5 הטלות, הדגמת שילוב אחד לאותו כיוון ושילוב אחד בכיוון הפוך ושני תרגילי נגד.
- בקרקע: 5 תרגילי קרקע, התקפה אחת בקרקע כנגד קיפוד והתקפה אחת כשטורי או אוקה במצב פרקדן.

- קאטא:

2 הפרקים הראשונים ב-נְגָה-נוֹ-קָטָא, הן בתור טוֹרִי והן בתור אוֹקָה.

4.1 בחינות לדרגות דאן 1

ג'ודוקא שהגיע לדרגת קיו 1 אשר עומד בדרישות הסף כמפורט בסעיף 4.3, יוכל לבקש להיבחן לדרגה גבוהה דאן 1. לאחר אישור הבקשה ותשלום דמי הבחינה לאיגוד, יוכל לגשת המועמד לבחינה לדרגת דאן 1 באחת משתי האפשרויות הבאות:

- בחינה מרוכזת של האיגוד
- בחינה במסגרת התארגנות מקומית של מועדונים

בחינות לדרגת דאן 1 שיערכו במסגרת התארגנות מקומית של מועדונים, יעמדו בתנאים הבאים:

- א: הבחינה תיערך על ידי בוחן מוסמך/בכיר אחד לאחר שעבר את ההסמכה הנדרשת (קורס בוחנים למי שעדיין אינו בוחן מוסמך, השתלמות למי שכבר בוחן מוסמך/בכיר)
- ב: הנבחן אחראי לדאוג להסרטת כל המבחן והעברת סרט המבחן לוועדת הדרגות, בנוסף לטופס המבחן שיועבר על ידי הבוחן. טופס מבחן שאינו מלווה בסרט המבחן לא ייבדק.
- ג: בסמכות הוועדה לבדוק את סרט המבחן ולאשר או לפסול את תוצאותיו. במידה ויתברר לוועדה כי הציונים שניתנו על ידי הבוחן נמצאים בפער מובהק מהעולה מתוך סרט המבחן, בסמכותה לזמן את הבוחן לבירור העינין.
- ד: נבחן אשר נכשל ע"פ סעיף ג' לעיל במבחן לדרגת דאן 1 במסגרת מבחן במועדון והנהלת האיגוד אישרה את החלטת הוועדה, יוכל להיבחן שוב (מועד ב') רק במסגרת יום מבחנים מרוכזים של האיגוד.
- ה: הבוחנים אחראיים לוודא שהמבחן נערך על מזרן מתאים: מזרן בגודל 8 X 6 מ' לפחות, כשהכוונה לשטח המבחן נטו, לא כולל את מיקום הבוחנים, על המזרן להיות נקי ובטיחותי.

הבחינה כוללת שלושה פרקים :

- תרגילים: הדרישות מפורטות בסילבוס הדרגות (נספח ד') בהתאם לדרגת דאן 1, ומבנה המבחן המעשי כולו מפורט ב"נספח לנבחן" (נספח ח').
- קאטה :
 - 3 פרקים ראשונים של הנאגה נו קאטה
 -
- ידע ענפי : מבחן עיוני על ידע ענפי, בהתאם למפורט ב"נספח לנבחן" (נספח ח')

ציון נדרש בכל פרק: – 75.

מועמד שנכשל באחד הפרקים "תרגילים" או "קאטה", אך הציון הממוצע של שני הפרקים הנל הוא "עובר", יוכל לחזור על הפרק בו נכשל במבחן הבא; אם נכשל בשני הפרקים, יוכל להיבחן שוב כעבור שנה לפחות. המבחן העיוני עומד בפני עצמו. מועמד שנכשל במבחן העיוני יחזור עליו במבחן הבא. הדרגה תוגש לאישור להנהלת האיגוד לאחר השגת ציון "עובר" בכל הפרקים.

4.2 בחינות לדרגות דאן

ג'ודוקא שהגיע לדרגת דאן 1 ומעלה אשר עומד בדרישות הסף כמפורט בסעיף 4.3, יוכל לבקש להיבחן לדרגה גבוהה יותר. לאחר אישור הבקשה ותשלום דמי הבחינה לאיגוד, ייגש המועמד לבחינה באחת הבחינות המרוכזות.

הבחינות כוללות שלושה פרקים:

- תרגילים: הדרישות מפורטות בסילבוס הדרגות (נספח ד') בהתאם לדרגה, ומבנה המבחן המעשי כולו מפורט ב"נספח לנבחן" (נספח ח') לגבי כל דרגה.
- קאטה:
 - דאן 2 - נאגה נו קאטה שלמה
 - דאן 3 – נאגה נו קאטה וקטמה נו קאטה
 - דאן 4 – 2 קאטות ובלבד שעל כל אחת לא נבחן כבר פעמיים (אפשר קטמה אבל לא נאגה)
 - דאן 5 - 2 קאטות ובלבד שעל כל אחת מהן לא נבחן כבר פעמיים
- ידע ענפי: מבחן עיוני על ידע ענפי, בהתאם לדרגה המבוקשת. הדרישות במבחן העיוני לכל דרגה מפורטות ב"נספח לנבחן" (נספח ח')

ציון נדרש בכל פרק: עד דאן 3 (כולל) – 75. דאן 4 – 80. דאן 5 – 85.

סילבוס התרגילים אינו משתנה החל מהבחינה לדאן 3, אך הציפייה היא לרמת ביצוע גבוהה יותר ורף הניקוד למעבר הבחינה גבוה יותר.

נבחנים שלהם מגבלות פיזיות שונות, מסיבות גיל או סיבות אחרות, אשר מגבילות אותם מלבצע באופן מלא את דרישות הבחינה, יפנו מראש לוועדת הדרגות ויציגו בפניה את הבעיה. הוועדה תדון בכל מקרה ותבצע התאמות בהתאם לנדרש, על פי מיטב שיקול דעתה.

מועמד שנכשל באחד הפרקים "תרגילים" או "קאטה", אך הציון הממוצע של שני הפרקים הנל הוא "עובר", יוכל לחזור על הפרק בו נכשל במבחן המרוכז הבא; אם נכשל בשני הפרקים, יוכל להיבחן שוב כעבור שנה לפחות.

המבחן העיוני עומד בפני עצמו. מועמד שנכשל במבחן העיוני יחזור עליו במבחן המרוכז הבא.

הדרגה תוגש לאישור להנהלת האיגוד לאחר השגת ציון "עובר" בכל הפרקים.

הנבחנים במסגרת ימי מבחנים מרוכזים (לכל דרגת דאן) מתבקשים אף הם לדאוג להסרטת המבחן שלהם, למקרה של חילוקי דעות לגבי תוצאות המבחן. נבחן שלא יעביר לוועדה את סרט המבחן לא יוכל לערער על תוצאות המבחן, בהיעדר אפשרות לבדוק את הטיעונים.

4.3 דרישות סף לבחינות דרגה (דרגות דאן)

הטבלה הבאה מסכמת את דרישות הסף עבור כל דרגה, מבחינת גיל מינימום, וותק בדרגה קודמת וניקוד גמול נדרש לצורך קבלת זכאות להיבחן לדרגה הבאה.

דאן 5	דאן 4	דאן 3	דאן 2	דאן 1	גיל מיני' ותק
31 ש'	27 ש'	24 ש'	19 ש'	17 ש'	
			15 נק'	10 נק'	1
		20 נק'	13 נק'	9 נק'	2

	24 נק'	18 נק'	11 נק'	8 נק'	3
24 נק'	22 נק'	16 נק'	9 נק'	7 נק'	4
22 נק'	20 נק'	14 נק'	9 נק'	7 נק'	5
20 נק'	20 נק'	14 נק'	9 נק'	7 נק'	6

הבהרות לטבלה:

- חריגי גיל לדרגת דאן 1 יאושרו להבחן ע"י ועדת הדרגות במידה ויוכיחו כי התחרו בתחרויות קדטים בחו"ל וזכו במדליה כל שהיא בתחרות.
- בכל מקרה נדרש שהניקוד יכלול לפחות 2 נקודות מהשתלמויות של ועדת דרגות בשנת המבחן.

4.4 הענקות

הענקות דרגה ללא מבחן תינתנה רק על ידי הנהלת האיגוד, לאחר המלצת ועדת הדרגות. ההמלצה חייבת להיות מפורטת ומנומקת, ולכלול התייחסות לפרמטרים הבאים:

מקצועיות: בעל הדרגה חייב להיות בעל סמכות מקצועית המסוגל לתת מענה לבעיות ושאלות

בתחום המקצועי (הדרכה בהשתלמויות, הוראת קטא, תרגילים, קורסים וכד').

אישיות: בעל הדרגה חייב להיות דמות חינוכית, סמל ודגל לכל מה שהג'ודו מייצג - טוהר, ניקיון,

רוח ספורטיבית, משמעת עצמית ודוגמה אישית.

הישגים ספורטיביים:

הישג ספורטיבי בינלאומי משמעותי יוכל לזכות את הג'ודוקא בהענקת דרגה אחת לשנה כמפורט בטבלה הבאה.

הישג מינימלי נדרש להענקה	דרגת הספורטאי (דאן)
מדליסט (זהב בלבד) בתחרויות גראנד סלאם ומעלה (כל מדליה)	1
מדליסט אליפות אירופה ומעלה	2
מדליסט אליפות עולם ואולימפיאדה	3
מדליסט אולימפי	4

- בגין זכייה במדליה אולימפית תוענק דרגה בכל מקרה גם אם הוענקה כבר דרגה באותה השנה.

תרומה חריגה: מי שאין ספק לגבי תרומתו, שתרום לפיתוחו/קידומו/גידולו/עיצובו של הג'ודו בארץ.

פרט להענקות על הישגים ספורטיביים כמפורט, ככלל, אין לתת יותר מהענקה אחת לג'ודוקא מתחת לדרגת דאן 6.

4.5 חומר הבחינה לדאן 1 עד דאן 5 (נוסף למה שנדרש לקיו 1):

תרגילים: רשימת הטכניקות, בעמידה ובקרקע הנדרשות לכל דרגה, מפורטת בסילבוס דרגות (נספח ד') ופירוט תוכן המבחנים מפורטים בנספח לנבחן. (נספח ח')

קאטא: ראה רשימת קאטה נדרשות לדאנים השונים בסעיפים 4.1 לדאן 1 ו-4.2 לשאר דרגות הדאן ופירוט בנספח לנבחן (נספח ח'). הביצוע יכלול לפחות פרק אחד (לפי בחירת הבוחנים) בתור אוֹקָה ("המקבל"). פירוט הקאטה השונות, כולל הטכניקות הבונות כל קאטה, נמצא בנספח הקאטה (נספח ה' – קאטה)

ידע ענפי:

- דאן 1 - תרגום מונחים מעברית ליפנית (10) ומיפנית לעברית (10). מילון מונחים מלא נמצא בנספח ו' (נספח ו' – מילון מונחים)
- דאן 2 - תרגום לעברית של שמות 10 תרגילים מתוך חומר הבחינה השלם. כל התרגילים מתורגמים בסילבוס (נספח ד')
- דאן 3 - תרגום לעברית של שמות 20 תרגילים מתוך חומר הבחינה השלם. כל התרגילים מתורגמים בסילבוס (נספח ד')
- דאן 4 - 10 שאלות רב-ברירתיות מתוך מאגר שאלות ידע ענפי. המאגר כולו מצורף לתקנון כנספח ז'.
- דאן 5 - 20 שאלות רב-ברירתיות מתוך מאגר שאלות ידע ענפי. המאגר כולו מצורף לתקנון כנספח ז'.

4.6 דרישות לדאן 6 - ראה תקנון דאן 6

4.7 דרישות לדאן 7 ואילך – על בסיס תקנון הדרגות של איגוד הג'ודו הבינלאומי

5. בוחנים

5.1 דרגות בוחנים

יוכרו שלוש רמות של בוחנים באיגוד הג'ודו בישראל: רגיל, מוסמך ובכיר. דרגת בוחן רגיל מתקבלת אוטומטית עקב עמידה בתנאים שנקבעו (ר' להלן). הדרגות האחרות יינתנו לאחר ותק בדרגה הקודמת, הכשרה בקורס, עמידה במבחנים והשתלמויות, כמפורט בסעיפים הבאים.

5.2 בוחן רגיל

ג'ודוקא הנושא דרגת דאן של איגוד הג'ודו בישראל, והוא בוגר קורס מדריכים או מאמנים מוכר ע"י משרד הספורט, יוכר כבוחן רגיל, שבסמכותו לבחון ולאשר דרגות ג'ודו עד דרגת קיו 2 ועד בכלל.

5.3 בוחן מוסמך

בוחן רגיל, בעל ותק פעיל של 5 שנים לפחות בדרגה זו, הנושא דרגת דאן 2 לפחות, ועבר קורס לבוחנים מוסמכים, רשאי לגשת למבחן עיוני ומעשי; במידה ויעמוד בו בהצלחה, יוסמך כבוחן מוסמך. בוחן מוסמך רשאי להשתתף בצוות בוחנים לדרגות בכירות, ולבחון לדרגה עד דאן 3 כל עוד מדובר בדרגה אחת מתחת לדרגתו. הוא.

המבחן העיוני יתמקד בזיהוי נכון של תרגילי ג'ודו; המבחן המעשי יורכב מהשתתפות כבוחן נוסף בשני ימי בחינות מרוכזות, 3 מבחנים בכל יום כזה.

ציון עובר במבחן העיוני – 85% .

במבחן המעשי המועמד יעבור את המבחן אם :

1. הציון שהמועמד ייתן בכל מבחן יהיה בפער של לא יותר מ-12 נקודות מתוך 100 מממוצע הציונים של הבוחנים הרשמיים באותו המבחן.
2. הדרישה הזו תתקיים לפחות ב-4 מתוך 6 מהבחינות.

5.4 בוחן בכיר

איגוד הג'ודו יסמך, מבין הבוחנים המוסמכים שהוותק הפעיל שלהם הוא 5 שנים ומעלה ודרגתם דאן 5 לפחות, מועמדים לתפקיד בוחנים בכירים. מועמדים אלה ישתתפו בשתי השתלמויות ייעודיות לצורך זה לפחות בטרם יוסמכו כבוחנים בכירים.

בוחן בכיר רשאי להשתתף בצוות בוחנים לכל דרגה שהיא כל עוד שהנבחן נבחן לדרגה נמוכה משלו.

5.5 שיבוץ בוחנים

ועדת דרגות תשבץ בכל יום מבחן מרוכז בוחנים למבחנים השונים.

מבחן לדאן 1 – בוחן אחד

מבחנים לדאן 2-3 – שני בוחנים

מבחנים לדאן 4-5 – שלושה בוחנים

הבוחן לדרגת דאן 1 יכול להיות מהאגודה/מועדון של הנבחן, ולכל שאר דרגות הדאן הבוחנים לא יהיו מהאגודה/מועדון של הנבחן ומעבר לכך, מוטלת עליהם החובה לדאוג שלא ימצאו בניגוד עניינים ויקפידו על טוהר הבחינה.

5.6 חידוש הסמכה

בוחן מוסמך או בכיר חייב לחדש את הסמכתו אחת לשנה, ע"י השתתפות בהשתלמות .

במידה והאיגוד לא יערוך השתלמויות כאמור לעיל, יוארך תוקף הסמכת הבוחנים בהתאמה. הועדה תהיה רשאית לפטור בוחן בכיר מהצורך להשתתף בהשתלמויות אם דרגתו לפחות דאן 6 וע"פ שיקולים מקצועיים.

אם ציוני בוחן מוסמך או בכיר יהיו באופן עקבי גבוהים או נמוכים במובהק (יותר מ-12 נקודות מתוך 100 ביותר מ 30% מהבחינות) מממוצע ציוני עמיתיו, יעיר לו האיגוד על כך. במידה והמצב יימשך, והאיגוד לא ישתכנע שהדבר מוצדק, ניתן יהיה להשעות את הבוחן מתפקידו.

הנהלת האיגוד תוודא שכל בוחן בכיר ייקרא לפחות אחת לשנתיים לבחון דרגות בכירות. בוחן בכיר שנקרא שלוש פעמים לבחון ולא הופיע, עשוי להיות מושעה מתפקיד בוחן בכיר.

יודגש כי מרגע פרסום התקנון כל בוחן מוסמך ובכיר מחויב לעבור השתלמות שתועבר על ידי וועדת הדרגות לפני שיהיה זכאי לבחון.

5.7 טבלה מסכמת קריטריון בוחנים :

מאשר לבחון עד דרגה	ותק מדרגה קודמת	הסמכה מקצועית	דרגה מינימלית של הבוחן	

Q2	-	מדריך/מאמן מוסמך	דאן 1	בוחר רגיל
דאן 3 כל עוד אחת מתחתיו	5	בוחר רגיל	דאן 2	בוחר מוסמך
כל דרגה כל עוד אחת מתחתיו	5	בוחר מוסמך	דאן 5	בוחר בכיר

הסמכות לבחון ולהעניק דרגות עד דרגת קי 2 ועד בכלל, ניתנה ע"י האיגוד לבוחנים רגילים. לכן הנוהל דלהלן מתייחס רק לדרגות מקי 1 ומעלה.

לכל בחינה ביום מבחנים מרוכז יקצה האיגוד בוחנים מרשימת הבוחנים המוסמכים (בהתאם לסעיף 5)

הבוחנים ייקבעו על ידי ועדת הדרגות ולא יהיו מהאגודה/המועדון של הנבחן.

6.1 אישור זכאות

ג'ודוקא הרואה את עצמו זכאי לגשת למבחני דרגה, ימלא טופס בקשה להבחן באתר האיגוד בכתובת: https://ippon.bestweb.co.il/Show_form/6. לאחר בדיקת המסמכים יוכל הרשם לתת אישור זכאות. תוקף האישור – שנה אחת מיום הוצאתו .

6.2 רישום

לאחר קבלת אישור הזכאות להבחן ותשלום דמי הבחינה, לפי התעריף התקף באותו זמן, הנבחן ידאג להודיע לאיגוד על מועד הבחינה המרוכזת שבחר. נבחנים מדאן 4 ומעלה יודיעו במעמד זה על רשימת הקאטות עליהם מבקשים להבחן. במידת הצורך יודיע גם על מגבלות ו/או בקשות מיוחדות לוועדת הדרגות. למען הסר ספק, לא ידונו פניות על כך ביום המבחן עצמו.

6.3 זימון לבחינה

6.3.1 בחינה לקי 1

ג'ודוקא העומד להיבחן לדרגת קי 1 יכול להיבחן במסגרת אגודתו או במסגרת אגודה אחרת, לפי נוחיותו והעדפתו, ובלבד שהבוחן יהיה בוחן מוסמך .

6.3.2 בחינה לדאן 1

ג'ודוקא העומד להיבחן לדרגת דאן 1 יכול להיבחן במסגרת התארגנות מועדונים או במסגרת מבחן מרוכז, לפי נוחיותו והעדפתו, ובלבד שהבוחן יהיה בוחן מוסמך .

6.3.3 בחינות לדרגות דאן

איגוד הג'ודו יערוך ימי מבחנים מרוכזים לדרגות דאן. ייערכו 4 מבחנים בשנה, במועדים שיפורסמו בתכנית השנתית. האיגוד יזמן למבחן את המועמדים שביקשו להבחן, שבידם אישור זכאות וששילמו את דמי הבחינה. מועמד שאינו יכול להגיע למבחן במועד שנקבע, יודיע על כך לפחות 10 ימים מראש, וזכותו תישמר למועד המבחן הבא. במידה ו"כוח עליון" ימנע את בואו ברגע האחרון, על המועמד לנמק זאת בפני רשם הדרגות, אשר יאשר, במקרה של סיבה מוצדקת, את שמירת זכותו – או יבטלה, באם אין סיבה מוצדקת. ביטול כזה אינו מבטל את תקפות אישור הזכאות, אלא מחייב את המועמד לחזור ולשלם את דמי הבחינה מחדש.

6.4 מהלך המבחן

יום המבחנים המרוכזים יתחיל במבחן עיוני שיינתן לכלל הנבחנים ביחד. לנבחן יוקצה טופס מבחן מתוך מאגר הטפסים של ועדת הדרגות, שיימסר לבוחן/לצוות הבוחנים. הצגת התרגילים ע"י הנבחן תיעשה לפי הסדר בטופס המבחן .

באותם חלקים בהם הנבחן בוחר את התרגילים, הוא יציין לפני הביצוע את שמות התרגילים, כדי שהבוחנים ימלאו שמות אלה בטפסים שבידיהם.

כאשר נבחן אחד משמש כאוקה לנבחן אחר, ישמשו ביצועיו בפרק הקאטא למתן ציון בסעיף האוקה בפרק הקאטא במבחן שלו (גם אם הוא משמש אוקה לנבחן לדרגה נמוכה יותר, כך שאינו נדרש להיות אוקה לכל פירקי הקאטא שלו).

הבוחנים לא יתייעצו ביניהם בעת מתן הציונים במבחן.

לאחר סיום המבחן רשאים הבוחנים להעיר לנבחן על טעויות שעשה; הדבר אינו בגדר חובה, אך רצוי בדרך-כלל. הנבחן רשאי לפנות לאיגוד לאחר יום המבחנים, לעיין בטופסי המבחן ולבקש הבהרות.

כל ההנחיות למבחן נמצאות בנספח לנבחן (נספח ח' – נספח לנבחן).

6.5 צילום המבחן

הנבחנים מתבקשים לדאוג להסרת המבחן שלהם, למקרה של חילוקי דעות לגבי תוצאות המבחן. נבחן שלא יעביר לוועדה את סרט המבחן לא יוכל לערער על תוצאות המבחן, בהיעדר אפשרות לבדוק את הטיעונים. לגבי נוהל צילום למבחני קיו 1 המתבצעים בהתארגנות מועדונים ראה סעיף 3.2. לגבי נוהל צילום למבחני דאן 1 המתבצעים בהתארגנות מועדונים ראה סעיף 4.1.

6.6 הערכת המבחן

הערכת המבחן היא תפקידו של רשם הדרגות או מי מטעמו. לכן אין צורך שהבוחנים יסכמו את הניקוד בטופס המבחן. הבוחן הבכיר באתר המבחן אחראי לאיסוף הטפסים והעברתם לרשם הדרגות. הרשם יסכם את תוצאות המבחן על-פי הרישום בטפסים ויעבירם להנהלת האיגוד. טפסי המבחן יישארו מתויקים במשרדי האיגוד.

6.7 אישור הדרגה והענקתה

הנהלת האיגוד, בהסתמכה על המלצת הרשם המתבססת על תוצאות המבחן, ותוך שימוש בשיקול דעתה הכללי, תאשר (או תפסול) את הענקת הדרגה לג'ודוקא. מבלי לגרוע מכלליות האמור בכל מקום אחר בתקנון האיגוד, כל החלטה או המלצה של וועדת הדרגות, כפופה לאישור הנהלת האיגוד. בנוסף, כל אדם, לרבות מועמד, נבחן או מאמן רשאי לערער בפני הנהלת האיגוד על החלטה או המלצה כלשהן של וועדת הדרגות, זאת בהתאם לנהלי הערעור שיקבעו, מעת לעת, על ידי וועדת הדרגות בתיאום ואישור עם הנהלת האיגוד.

7.1 מבוא

דרגת דאן 6 בג'ודו היא דרגה ייחודית בכמה מובנים:

א: היא נקבעה כדרגת ה- Kohaku הראשונה, בהינתן ההיתר לחגור Kohaku Obi (אדום/לבן), ובכך היא מבדילה ומבדלת בינה לבין כל דרגות היודנשה שלפניה.

ב: היא הדרגה הגבוהה ביותר אשר איגוד הג'ודו הבינלאומי מסמיך את האיגודים הלאומיים להעניק על פי קריטריונים לאומיים, ללא צורך באישור איגוד הג'ודו היבשתי או הבינלאומי.

ג: נושא דרגת קוהקו בג'ודו הוא נושא דרגה בכירה ביותר. הוא חייב להוות מודל ומקור השראה לכל ג'ודוקא מכל קטגוריה: ספורטאי תחרותי, ספורטאי פנאי, מאמן, מורה, שופט או פעיל, בכל גיל.

7.2 עקרונות

א: תנאי הסף להענקת דאן 6 יהיו משתנים על פי אופי הפעילות של המועמד הספציפי. לצורך זה המועמדים יסווגו לקטגוריות בהתאם לאופי פעילותם.

ב: דרגת דאן 6 חייבת להביע בכל מקרה רמת ידע גבוהה בתורת הג'ודו, ואין להזניח את המרכיב החשוב הזה בשום מקרה.

ג: יושם דגש מיוחד על פעילותו של המועמד מאז קבלת הדרגה האחרונה, ז"א במהלך היותו דאן 5. דרגת דאן 6 איננה "המשך טבעי" של דאן 5. היא דרגה בכירה וייחודית ביותר, המבטאת את ההתקדמות ואת התרומה הנוספת של המועמד במהלך שנות פעילותו האחרונות לפני הדרגה.

ד: כפועל יוצא מסעיף ג', דאן 6 יוענק רק לג'ודוקא אשר ממשיך להיות פעיל ולהתפתח ולתרום באופן רצוף בתחום הג'ודו. מלבד הענקת דרגת כבוד לרגל פרישה, אין להעניק כל דרגה ללא הוכחה של המשכיות בפעילות.

7.3 קטגוריות המועמדים

קטגוריה	ספורטאי	מאמן מוסמך	שופט	פעיל אחר
A	מדליסט מ' אולימפיים או אל' עולם לבוגרים (יוענק לאחר פרישה)	אימן ספורטאי קטג' A במשך 3 שנים לפחות לפני וסמוך לזכייה, כולל המאמן האישי שהביא את החניך לאלוף ישראל בוגרים.	שופט בינלאומי דרג A אשר שפט בפועל באולימפיאדה	פעיל באיגוד העולמי או אירופאי עם תרומה משמעותית וייחודית לג'ודו.

<p>תפקיד מקצועי בכיר באיגוד הישראלי עם תרומה משמעותית ברורה לכלל הג'ודו בארץ:</p> <p>1. יו"ר ועדות מקצועית, שיפוט ודרגות.</p> <p>2. ריכוז קורסי מאמנים ומדריכים.</p> <p>מינימום 4 שנים.</p> <p>כתיבת ספר או קו-מחבר, בעל ערך ברור ותפוצה משמעותית.</p>	<p>שופט בינלאומי דרג A אשר שפט בפועל באל' עולם</p>	<p>אימן ספורטאי קטג' B במשך 3 שנים לפחות לפני וסמוך לזכיה, כולל המאמן האישי שהביא את החניך לאלוף ישראל בוגרים.</p>	<p>מדליסט א' יבשתית או טורנירים המעניקים ניקוד לדירוג העולמי. מדליסט בא' עולם לווטרנים</p>	<p>B</p>
<p>תפקיד באיגוד הישראלי עם תרומה משמעותית ברורה לכלל הג'ודו בארץ.</p> <p>מינימום 4 שנים.</p>	<p>שופט בינלאומי דרג A אשר שפט בפועל באל' יבשתית</p>	<p>אימן ספורטאי קטג' C במשך 3 שנים לפחות לפני וסמוך לזכיה</p>	<p>אלוף ישראל בוגרים</p>	<p>C</p>
<p>מורה או פעיל בעל ידע מיוחד ומבוקש, שהקים מערך הוראה ייחודי או פרויקט בעל ערך ברור. בעל אישיות מיוחדת או יכולות טכניות מיוחדות וברורות המהווה מודל או מקור השראה.</p>	<p>שופט בינלאומי דרג A אשר שפט בפועל בתחרויות הסבב הבינלאומי</p>	<p>מאמן או מדריך פעיל ברציפות ללא ספורטאים קטגוריות A-C</p>	<p>מדליסט אל' ישראל בוגרים</p>	<p>D</p>
<p>לא נמנה על קטגוריות A-D אך פעיל באופן מלא</p>	<p>לא נמנה על קטגוריות A-D אך פעיל באופן מלא</p>	<p>לא נמנה על קטגוריות A-D אך פעיל באופן מלא</p>	<p>לא נמנה על קטגוריות A-D אך פעיל באופן מלא</p>	<p>E</p>

על בסיס הקטגוריות שנבנו בטבלה לעיל, להלן מוצגים תנאי הסף הנדרשים להגשת מועמדות לדרגת דאן 6.

7.4 תנאי סף להגשת מועמדות לדרגת דאן 6

קטגוריה	גיל מינימום	וותק בדאן 5	דרישות ידע
A	30 (לאחר פרישה)	5 ש' (לא חל על ספורטאי)	ספורטאי - נאגה נו קאטה. מוכח ע"י ביצוע מבחן לדרגות קודמות. כל השאר יוסיפו קטאמה נו קאטה. במידה וחסרה קאטה, המועמד יבחר להציג את הקאטה החסרה או להעביר שיעור עליה בן 45 דק'. עליו להוכיח בקיאות.
B	40	7 ש'	ספורטאי - נאגה נו קאטה, קטאמה נו קאטה. מוכח ע"י ביצוע מבחן לדרגות קודמות. שאר המועמדים 3 קאטות. כל קאטה שלא נכללה במבחנים שעבר, המועמד יבחר להציג אותה או להעביר שיעור עליה בן 45 דק'. עליו להוכיח בקיאות.
C	45	10 ש'	ספורטאי - נאגה נו קאטה, קטאמה נו קאטה, וקאטה נוספת. מוכח ע"י ביצוע מבחן לדרגות קודמות. שאר המועמדים 4 קאטות. כל קאטה שלא נכללה במבחנים שעבר, המועמד יבחר להציג אותה או להעביר שיעור עליה בן 45 דק'. עליו להוכיח בקיאות.
D	55	12 ש', ובלבד שחלפו 25 שנים מקבלת דאן 1	מבחן המכיל: 1. 2 קאטות לבחירת המועמד 2. יעביר שיעור בן 45 דק על 4 טכניקות (2 קרקע ו-2 עמידה)
E	58	15 ש', ובלבד שחלפו 25 שנים מקבלת דאן 1	מבחן המכיל: 1. 2 קאטות לבחירת המועמד 2. יעביר שיעור בן 45 דק על 4 טכניקות (2 קרקע ו-2 עמידה) 3. 10 נקודות מהשתלמויות

הבהרה: אלו הם תנאי סף למועמדות ואינם מהווים בשום אופן מילוי תנאים להענקת הדרגה. כל מועמדות תיבדק לגופה ותישלל אפשרות של אלמנטים פוסלים, כגון התנהגות פלילית, או לא אתית, או אי עמידה בדרישות ידע בסיסיות.

7.5 מקרים מיוחדים

כעיקרון, יש להקפיד על מילוי דרישות הסף לצורך הגשת מועמדות לדרגת דאן 6.

הוועדה לא פוסלת אפשרות שיהיו מקרים מיוחדים עליהם תתבקש לדון, אשר לא יוכלו למלא את כל דרישות הסף, מסיבות שונות כגון גיל או מצב בריאותי.

המתנה ארוכה במיוחד בין דרגות דאן נמוכות יותר ל"מקרה מיוחד" מאחר ומצופה מג'ודוקא פעיל ומתפתח לדאוג להתקדמות שלו בצורה סבירה.

בכל מקרה מיוחד שכזה הוועדה תקיים דיון נפרד לגופו של ענין, בו ילקחו בחשבון מכלול הנתונים של המועמד על מרכיבי הדרגה השונים. בכל מקרה המועמד חייב להתאפיין בנתונים מיוחדים בתחום הידע או התרומה לכלל הג'ודו.

הוועדה רשאית להזמין לראיון את המועמד על מנת שיציג את בקשתו.

8. נספחים : ועדת דרגות שומרת לעצמה את האפשרות לשנות את הנספחים בכפוף לאישור ההנהלה.

8.1 נספח א' – טכניקות הג'ודו

טכניקות הג'ודו

נאגה וואזה (טכניקות הטלה)

יוקו-סוטמי-וואזה (טכניקות הקרבה הצידה)	מא-סוטמי-וואזה (טכניקות הקרבה על הגב)	אשי-וואזה (טכניקות רגל)	קושי-וואזה (טכניקות מותן)	טה-וואזה (טכניקות יד)	
יוקו אוטושי (נפילה צידית)	טומואה נאגה (הטלת סחרור)	דה אשי הראי (טאטוא רגל מתקדמת)	אוקי גושי (מותן צפה)	סאוי נאגה (הטלת נשיאת גב)	1
טאני אוטושי (נפילה לגיא)	סומי גאשי (הפיכת פינה)	היזא גורומה (גלגל הברך)	או גושי (מותן גדולה)	איפון סאוי נגה (הטלת נשיאת גב בנקודה אחת)	2
האנה מיקומי (כריכת פיתול בהקפצה)	היקומי גאשי (הפיכה במשיכה למטה)	סזאי צוריקומי גושי (עצירת הרגל עם הרמת-משיכה)	קושי גורומה (גלגל המותן)	סאוי אוטושי (הטלת נשיאת גב בנפילה)	3
סוטו מיקומי (כריכת פיתול חיצונית)	טווארה גאשי (הטלת שק אורז)	או סוטו גארי (קצירה חיצונית גדולה)	צוריקומי גושי (מותן בהרמת- משיכה)	טאי אוטושי (נפילת הגוף)	4
אוצ'י מיקומי (כריכת פיתול פנימית)	אורא נאגה (הפלה לאחור)	או אוצ'י גארי (קצירה פנימית גדולה)	סודה צוריקומי גושי (מותן בהרמת- משיכה בשרוול)	קאטה גורומה (גלגל כתפיים)	5
אוקי וואזה (תרגיל צף)		קו סוטו גארי (קצירה חיצונית קטנה)	הראי גושי (טאטוא מותן)	סוקוי נאגה (הטלת דלייה)	6
יוקו ווקארה (היפרדות צידית)		קו אוצ'י גארי (קצירה פנימית קטנה)	צורי גושי (הרמת מותן)	אובי אוטושי (הטלת חגורה)	7

יוקו גורומה (גלגל צידי)		אוקורי אשי הראי (טאטוא רגל רודפת)	האנה גושי (הקפצת המותן)	אוקי אוטושי (הטלה צפה)	8
יוקו גקה (קרט צידי)		אוצ'י מטה (ירך פנימית)	אוצורי גושי (מותן מתחלפת)	סומי אוטושי (הטלת פינה)	9
דאקי ווקארה (הפיכת גו)		קו סוטו גאקה (קרט קטן חיצון)	אושירו גושי (מותן אחורית)	יאמה הראשי (סופה בהרים)	10
או סוטו מקיקומי (כריכת פיתול חיצונית גדולה)		אשי גורומה (גלגל הרגל)		אובי טורי גאשי (הפיכת תפיסת חגורה)	11
אוצ'י מטה מקיקומי (ירך פנימית בכריכת פיתול)		הראי צוריקומי אשי (טאטוא רגל בהרמת-משיכה)		מורוטה גארי (קצירה בשתי ידיים)	12
הראי מקיקומי (טאטוא מותן בכריכת פיתול)		או גורומה (גלגל גדול)		קוצ'יקי טאושי (הטלת יד אחת)	13
קו אוצ'י מקיקומי (כריכת פיתול פנימית קטנה)		או סוטו גורומה (גלגל חיצוני גדול)		קיביסו גאשי (הפיכת עקב)	14
קאני בסאמי (הטלת מספריים) * טכניקה אסורה		או סוטו אוטושי (נפילה חיצונית גדולה)		אוצ'י מאטה סוקאשי (הטלת התחמקות לירך פנימית)	15
קוואזו גאקה * טכניקה אסורה		צובמה גאשי (הפיכה רדודה)		קו אוצ'י גאשי (הטלת נגד לקצירה) פנימית קטנה)	16
		או סוטו גאשי (הטלת נגד לקצירה) חיצונית גדולה)			17
		או אוצ'י גאשי הטלת נגד לקצירה) פנימית גדולה)			18
		האנה גושי גאשי (הטלת נגד להקפצת המותן)			19

		הראי גושי גאשי (הטלת נגד לטאטוא המותן)			2 0
		אוצי' מטה גאשי הטלת נגד לירך (פנימית)			2 1

קאטמה וואזה (טכניקות קרקע)

קנסצו-וואזה (ברחים)	שימה-וואזה (חניקות)	אוסאה-קומי וואזה (ריתוקים)	
אודה גרמי (גלגול יד)	נאמי ג'וג'י גימה (חניקה בהצלבה עם אגודלים)	קסה גטמה (תפיסת סודר/צעף)	1
אודה הישיגי) ג'וג'י גטמה (ברח יד) תפיסת צלב)	גיאקו ג'וג'י גימה (חניקה בהצלבת ידיים אצבעות בפנים)	קוזורה קסה גטמה (תפיסת סודר/צעף שבורה)	2
אודה הישיגי) אודה גטמה (ברח יד) יד ישרה)	קאטה ג'וג'י גימה (חניקה בהצלבת ידיים הפוכות)	אושירו קסה גטמה (תפיסת סודר/צעף אחורית)	3
אודה הישיגי) היזא גטמה (ברח יד) תפיסת ברך)	הדקא גימה (חניקה עירומה)	קאטה גטמה (תפיסת כתף)	4
אודה הישיגי) וואקי גטמה (ברח יד) תפיסת בית שחי)	אוקורי ארי גימה (חניקה בדש רודף)	קאמי שיהו גטמה (תפיסת ארבע פינות עילית)	5
אודה הישיגי) הרא גטמה (ברח יד) תפיסת בטן)	קטהא גימה (חניקת כנף)	קוזורה קאמי שיהו גטמה (תפיסת ארבע פינות עילית שבורה)	6
אודה הישיגי) אשי גטמה (ברח יד) תפיסת רגל)	קטאטה גימה (חניקה ביד אחת)	יוקו שיהו גטמה (תפיסת ארבע פינות צידית)	7
אודה הישיגי) טה גטמה (ברח יד) תפיסת יד)	ריוטה גימה (חניקה בשתי ידיים)	טטה שיהו גטמה (תפיסת ארבע פינות ברכיבה)	8
אודה הישיגי) סנקקו גטמה (ברח יד) תפיסת משולש)	סודה גורומה גימה (חניקה בגלגל שרוול)	אוקי גטמה (תפיסה צפה)	9
אשי גרמי (גלגול רגל) *טכניקה אסורה	צוקומי גימה (חניקה במשיכה-דחיפה)	אורה גטמה (תפיסה אחורית)	10
	סנקקו גימה (סנקקו גימה)		11
	דו-גימה (חניקת הגוף) * טכניקה אסורה		12

גוקיו נו וואזה – Go-Kyo No Waza

פרק 5 - gokyo	פרק 4 - yonkyo	פרק 3 - sankyo	פרק 2 - nikyo	פרק 1 - ikkyo
או סוטו גורומה (גלגל חיצון גדול)	סומי גאשי (הפיכת פינה)	קו סוטו גקה (קרטס קטן חיצון)	קו סוטו גרי (קצירה חיצונית קטנה)	דה אשי הראי (טאטוא רגל מתקדמת)
אוקי וזה (תרגיל צף)	טני אוטושי (נפילה לגיא)	צורי גושי (הרמת מותן)	קו אוצ'י גרי (קצירה פנימית קטנה)	היזה גורומה (גלגל הברך)
יוקו וקרה (היפרדות צידית)	הנא מקיקומי (הקפצה בפיתול)	יוקו אוטושי (נפילה צידית)	קושי גורומה (גלגל המותן)	סזאה צוריקומי אשי (עצירת רגל עם הרמת משיכה)
יוקו גורומה (גלגל צידי)	סוקוי נגה (הטלת דלייה)	אשי גורומה (גלגל הרגל)	צוריקומי גושי (מותן בהרמת משיכה)	אוקי גושי (מותן צפה)
אושירו גושי (מותן אחורית)	אוצורי גושי (מותן מתחלפת)	הנא גושי (הקפצת מותן)	אוקורי אשי הרי (טאטוא רגל רודפת)	או סוטו גרי (קצירה חיצונית גדולה)
אורה נגה (הפלה לאחור)	או גורומה (גלגל גדול)	הרי צוריקומי אשי (טאטוא רגל בהרמה ומשיכה)	טי אוטושי (נפילת גוף)	או גושי (מותן גדולה)
סומי אוטושי (נפילת פינה)	סוטו מקיקומי (כריכת פיתול חיצונית)	טומואה נגה (הטלת סחרור)	הרי גושי (טאטוא מותן)	או אוצ'י גרי (קצירה פנימית גדולה)
יוקו גקה (קרטס צידי)	אוקי אוטושי (נפילה צפה)	קאטה גורומה (גלגל כתפיים)	אוצ'י מטה (ירך פנימית)	סאוי-נאגה (הטלת נשיאת גב)

שינמיישו נו וואזה – Shinmeishu No Waza

Morote Gari מורוטה גארי	Kuchiki Taoshi קוצ'יקי טאושי
Kibisu Gaeshi קיביזו גאשי	Uchi Mata Sukashi אוצ'י מטה סוקשי
Daki Age דקי אגה	Tsubame Gaeshi צובמה גאשי
Kouchi Gaeshi קו אוצ'י גאשי	Ouchi Gaeshi או אוצ'י גאשי
Osoto Gaeshi או סוטו גאשי	Harai Goshi Gaeshi הראי גושי גאשי
Uchi Mata Gaeshi אוצ'י מטה גאשי	Hane Goshi Gaeshi האנה גושי גאשי
Kani Basami קני בזמי	Osoto Makikomi או סוטו מקיקומי
Kawazu Gake קוואזו גאקה	Harai Makikomi הראי מקיקומי
Uchi Mata Makikomi אוצ'י מטה מקיקומי	Sode Tsurikomi Goshi סודה צורי קומי גושי
Ippon Seoinage איפון סאוי נאגה	

סילבוס דרגות

איגוד הג'ודו הישראלי

רשימת תרגילים בעמידה הנדרשים לכל דרגה

רשימת תרגילי קרקע הנדרשים לכל דרגה

יש לשים לב שכל רשימה היא תוספת לרשימות הקודמות

תודה למר עמוס גילעד סנסיי על תירגום שמות התרגילים לעברית

תקנון דרגות אושר הנהלה ינואר 2020 עמ' 28

רשימה א' נדרש לקי 1	רשימה ב' תוספת לדאן 1	רשימה ג' תוספת לדאן 2	רשימה ד' תוספת לדאן 3	רשימה ה' תוספת לדאן 4	רשימה ו' דאן 5 ומעלה	
1	קאטה גרומה	סוקי נאגה	סאוי אוטושי	יאמה הראשי	קוצ'יקי טאושי	(מורוטה) סאוי נאגה
2	אוקי אוטושי	מורוטה גארי	סומי אוטושי	הראי מקיקומי	קיביסו גאשי	איפון סאוי נגה
3	צוריקומי גושי	האנה גושי	אוסוטו גרומה	קו אוצ'י גאשי	דאקי ווקארה	טאי אוטושי
4	סודה צוריקומי גושי	הראי צוריקומי אשי	קאני בסאמי	אוצ'י גאשי	יקו ווקארה	אוקי גושי
5	צורי גושי	צובמה גאשי	קוואזו גאקה	אוצ'י מקיקומי	טווארה גאשי	או גושי
6	אוצורי גושי	אוצ'י מטה גאשי	אוסוטו גאשי	אוסוטו אוטושי	אובי טורי גאשי	קושי גרומה
7	אושירו גושי	אוצ'י מטה סוקאשי	האנה גושי גאשי	האנה מקיקומי	אובי אוטושי	הראי גושי
8	קו סוטו גארי	יקו אוטושי	הראי גושי גאשי	היקיקומי גאשי		דה אשי הראי
9	קו סוטו גקה	אוקי וואזה	אוסוטו מקיקומי			היזא גרומה
10	אשי גרומה	יקו גרומה	אוצ'י מטה מקיקומי			סזאי צוריקומי אשי
11	או גרומה	יקו גקה				או סוטו גארי
12	סומי גאשי	קו אוצ'י מקיקומי				או אוצ'י גארי
13	אורא נאגה					קו אוצ'י גארי
14	טני אוטושי					אוקורי אשי הראי
15	סוטו מקיקומי					אוצ'י מטה
16						טומואה- נאגה

8.4.2 רשימת טכניקות קרקע – נה-וואזה

רשימה ד' תוספת לדאן 3	רשימה ג' תוספת לדאן 2	רשימה ב' תוספת לדאן 1	רשימה א' נדרש לקי 1	
אוקי גטמה	סודה גורומה ג'ימה	נאמי ג'וג'י ג'ימה	קסה גטמה	1
אורה גטמה	צוקומי ג'ימה	גיאקו ג'וג'י ג'ימה	קוזורה קסה גטמה	2
קטטה ג'ימה	היזא גטמה	קאטה ג'וג'י ג'ימה	אושירו קסה גטמה	3
ריוטה ג'ימה	הרא גטמה	אוקורי ארי ג'ימה	קאטה גטמה	4
דו ג'ימה	אשי גטמה	קטהא ג'ימה	קאמי שיהו גטמה	5
	אשי גרמי	סנקקו ג'ימה	קוזורה קמי שיהו גטמה	6
	טה גטמה	סנקקו גטמה	יוקו שיהו גטמה	7
		ואקי גטמה	טטה שיהו גטמה	8
			הדקא ג'ימה	9
			אודה גרמי	10
			אודה גטמה	11
			ג'וג'י גטמה	12
דאן 4 ומעלה נדרשים לדעת את כל התרגילים המופיעים בנספח א' - טכניקות הג'ודו				

8.5.1 נאגה-נו-קאטה

הפיכה צפה	אוקי-אוטושי	טה-וואזה
הטלת גב בנקודה אחת	איפון-סואי-נגה	
גלגל כתפיים	קטה-גורומה	
מותן צפה	אוקי-גושי	קושי-וואזה
טאטוא המותן	הרי-גושי	
הרמה ומשיכת המותן	צורי-קומי-גושי	
טאטוא הרגל הרודפת	אוקורי-אשי-בראי	אשי-וואזה
עצירת רגל עם הרמה ומשיכה	סזאה-צורי-קומי-אשי	
ירך פנימית	אוצ'י-מטה	
הטלת סיחרור	טומואי-נגה	מה-סוטמי-וואזה
בטן אחורי	אורה-נגה	
הפיכת פינה	סומי-גאשי	
קרט צידי	יוקו-גקה	יוקו-סוטמי-וואזה
גלגל צידי	יוקו-גורומה	
תרגיל צף	אוקי-ואזה	

8.5.2 קטאמה-נו-קאטה

תפיסת סודר שבורה	קסה גטמה	ריתוקים אוסאי-קומי-וואזה
תפיסת כתפיים	קטה-גטמה	
תפיסת ארבע פינות עילית	קמי-שיהו-גטמה	
תפיסת ארבע פינות צידית	יוקו-שיהו-גטמה	
תפיסת ארבע פינות צידית שבורה	קוזורה-יוקו-שיהו-גטמה	
חניקת צלב לחצאין	קטה-ג'ודג'י-ג'ימה	חניקות שימה-וואזה
חניקה עירומה	הדקה-ג'ימה	
חניקה בדש רודף	אוקורי-ארי-ג'ימה	
חניקת כנף	קטה-א-ג'ימה	
חניקה בהיפוך צלב	גיאקו-ג'וג'י-ג'ימה	
גלגול יד	אודה-גרמי	מנופים קוונצו-וואזה
תפיסת צלב	ג'וג'י-גטמה	
תפיסת יד	אודה-גטמה	
תפיסת ברך	היזה-גטמה	

גלגול רגל	אשי-גרמי	
-----------	----------	--

דחיפת יד	צוקי-דאשי	פרק ראשון
דחיפת כפתיים	קטה-אושי	
אחיזת שתי ידיים	ריוטה-דורי	
סיבוב כפתיים	קטה-מוואשי	
דחיפה לפנים	אגו-אושי	
חתך כלפי מטה	קירי-אורושי	פרק שני
דחיפת שתי כתפיים	ריו-קטה-אושי	
דחיפה באלכסון	ננמה-אוצ'י	
תפיסת יד אחת	קטטה-דורי	
העלאת יד אחת	קטטה-אגה	
תפיסת חגורה	אובי-טורי	פרק שלישי
דחיפה בחזה	מונה-אושי	
מכת סנטר	צוקי-אגה	
מכה למטה	אושי-אורושי	
מכה לשתי עיניים	ריו-גן-צוקי	

אושירו אוקמי - בלימה לאחור	דחיפה ישירה (אנרגיה מרוכזת) Direct concentrated energy direct push	איפון-מה
אוקי אוטושי - הפלה צפה	סטייה והתקפה Deflection avoid and use	ניהון-מה
יוקו ווקרה - היפרדות צידית	אנרגיה מעגלית Circular energy or whirlpool	סנבון-מה
אובי אושירו אוקמי	פעולה ופעולת נגד Action and reaction - as the sea sweeps clean the shore	יונהון-מה
יוקו ווקרה - היפרדות צידית	סטייה והתקפה The void	גוהון-מה

תפיסת שתי ידיים	ריוטה-דורי	אידורי טכניקות על הבריכיים
אגרוף לבטן	צוקקה	
דחיפה במצח	סורי-אגה	
מכה ברכה השמאלית	יוקו-אוצי	
תפיסת שרוול מאחור	אושירו-דורי	
נעיצת פגיון לבטן	צוקומי	
מכת פגיון מטה לראש	קירי-קומי	
נעיצת פגיון לצד	יוקו-צוקי	
תפיסת שתי ידיים	ריוטה-דורי	
תפיסת שרוול מהצד	סודה-דורי	
מכה ישירה לפנים	צוקקה	
חתך עליון	צוקי-אגה	
דחיפה במצח	סורי-אגה	
מכה ברקה השמאלית	יוקו-אוצי	
בעיטה במפשעה	קה-אגה	
תפיסה מאחור	אושירו-דורי	
נעיצת פגיון בבטן	צוקומי	
מכת פגיון מטה לראש	קירי-קומי	
פריקת חרב	נוקי-קקה	
חתך ישר בחרב	קירי-אורושי	

8.5.6 קודוקאן-גושין-גיוצו

תפיסת שתי ידיים	ריוטה דורי	התקפות ללא נשק ממגע קרוב (תפיסות וחביקות)
תפיסת דש שמאל	הידרי ארי דורי	
תפיסת דש ימין	מיגי ארי דורי	
תפיסת יד ומרפק אחד	קטא אודה דורי	
תפיסת דש מאחור	אושירו ארי דורי	
חניקה מאחור	אושירו ז'ימה	
חביקה מאחור	קקאה דורי	
מכת אלכסון לרקה	ננמה אוצי'	התקפות ללא נשק מרחוק (מכות ובעיטות)
מכה לסנטר (סנוקרת)	אגו צוקי	
מכה ישירה לפנים	גנמן צוקי	
בעיטה ישירה	מאה קרי	
בעיטה צידית	יוקו קרי	
מניעת דקירה לגוף	צוקקה	נגד תקיפות פגיון
נגד דקירה לגוף	צ'וקוזוקי	
דקירה אלכסונית לצוואר	ננמהזוקי	
הנפת מקל	פורי אגה	נגד מכות מקל (אלה)
מכת מקל למטה	פורי ארושי	
דקירת מקל לגוף	מורוטה זוקי	
איום אקדח חזיתי	שומן זוקה	נגד אקדח
איום אקדח מהמותן	קושי גמאה	
איום אקדח מאחור	ה'מן זוקה	

8.6 נספח ו' - מילון מונחים
תודה למר עמוס גילעד סנסיי אשר חיבר וערך את המילון.

המילון מסודר בשישה פרקים:

(א) פקודות בתחרות ג'ודו

(ב) מונחים תורתיים

(ג) חלקי גוף

(ד) כיוונים

(ה) פעולות ג'ודו

(ו) מילים המופיעות בתוך שמות של תרגילי ג'ודו.

(א) פקודות בתחרות ג'ודו

אֶסְטֵטָה: "משלים"; משמש בהכרזה על וזארי (ר' להלן) שני, המשלים את ההישג לרמת איפון.

איפון: "נקודה אחת"; ציון של הישג המביא נצחון מידי. בתחרות ליגה,

או בתחרות קבוצתית, מקנה נצחון באיפון 10 נקודות.

הַז'יֶמָה: "התחילו"; פקודה להתחלת הקרב, או להמשכתו אחרי הפסקה.

הִיקְיֶיקָה: הכרזה על תיקו (אין מנצח, אין מפסיד; יכול להינתן בעיקר בתחרות קבוצתית).

הַנְטֵי: "שיפוט"; קריאה לחוות-דעת מצד שופטי הצד.

הַנְסֵיקו-מְקָה: הפסד בפסילה מיידית. עונש השקול לאיפון של המתחרה השני

וְזָאָרִי: "תרגיל טוב", כמעט-איפון; מזכה ב-7 נקודות בתחרות קבוצתית או

בתחרות בשיטת ליגה. אם מתחרה זוכה בשני וזארי, ייחשב לו הוזארי השני כמשלים

לאיפון: "וְזָאָרִי אֶסְטֵטָה אִיפּוֹן"

טֹקְטָא: "מוֹפֵר", כשהכוונה לריתוק שהופר (אינו נחשב עוד).
יֹקִי: "יתרון גדול", ההישג שרמתו נמוכה בדרגה אחת מוזארי; מזכה ב-5 נקודות בתחרות קבוצתית או בתחרות ליגה.
יֹשִׁי: "המשיכו". פקודה הניתנת להמשכת קרב שנעצר בפקודת סונומאמא .
מְאִיטָה: "אני נכנע"; ג'ודוקא יכול לומר זאת במקום טפיחה כסימן לכניעה.
מְטָה: "חכו". פקודה לעצירה זמנית של הקרב, וחזרה לעמידת מוצא.
סוֹנוֹמְאָמָא: "לא לזוז"; פקודה הניתנת בקרב-קרקע, כשהשופט רוצה לתקן בגד או להטיל עונש, מבלי להקים את היריבים מקרב הקרקע.
סוֹרָה-מְדָה: "זה הכל!"; פקודת השופט המסיימת את הקרב.
צ'י: "התראה"; עונש השקול בחומרתו ליוקו שהושג ע"י היריב.
קוֹקָא: "יתרון קטן", ההישג הנמוך בדרגה אחת מיוקו; מזכה ב-3 נקודות בתחרות קבוצתית או בליגה. ההישג הנמוך ביותר המופיע על הלוח.
קִיקוֹקו: "נזיפה", עונש השקול בחומרתו לוזארי שהושג ע"י היריב.
שִׁידו: "הערה", עונש השקול בחומרתו לקוקא שהושג ע"י היריב.
(ב) מונחים תורתיים
אוֹקָה: "מקבל!"; הספורטאי עליו מבוצע התרגיל (זה ה"סופג" אותו).
אוֹקְמִי: הפעולה של "להיות אוקה"; הצורה המיוחדת של נפילה בג'ודו.
ג'ו: גמישות; מתורגם לרוב בטעות כ"עדינות".
ג'ודוֹגִי: בגד ג'ודו.
ג'ודוֹקָא: אדם שעוסק בג'ודו. המילה מציינת זכר ונקבה, יחיד ורבים
(אין "ג'ודוקאים" או "ג'ודוקאית"!).
דָאן: "צעד". דרגת ג'ודו המעידה על "סיום הטייונות". המילה מופיעה גם כחלק משם של תרגיל ב"נִדָאן קוֹסוֹטוֹ גִרִי" (קוֹסוֹטוֹגִרִי בצעד שני).
דו: "דרך". בהשקפת העולם הבודהיסטית - הדרך הנכונה להתנהגות.
דוֹג'ו: "מקום הדרך"; המקום בו עוסקים בלימוד הדרך, לכן מקום לאימוני ג'ודו - וגם מנזר בודהיסטי.

דָאָא: "תרגיל". גם ביחיד וגם ברבים - תרגיל מסויים או קבוצת תרגילים.
תקנון דרגות אושר הנהלה ינואר 2020 עמ' 39

ז'וֹסְקִי: הצד (או המקום) העליון בדוג'ו, מקומם של המתאמנים הבכירים

(להבדיל משימוֹסְקִי, הצד התחתון).

ז'יגוֹטָאי: "עמידה הגנתית" (ברכיים כפופות, פיסוק רחב).

טוֹרִי: "לוקח": הספורטאי המבצע את התרגיל (ההיפך מאוקה)

טטְמִי: מזרן ג'ודו (גם מזרן-קש בבית, המשמש כריצוף וכמקום שינה ביפן).

נְה: שכיבה. מכאן נְה-יאָזָא תרגילי קרקע.

סִיאָזָא: "ישיבה נכונה", ישיבה על כפות הרגליים, ברכיים כפופות.

סְנָסְקִי: מורה.

צוקוֹרִי: השלב הראשון בהטלה: צעדי ההתאמה של טורי לאוקה.

קוֹדוֹקֵן: "מקום ללימוד הדרך": שם המועדון המקורי של ג'יגורו קאנו,

משמש עד היום מרכז ג'ודו ביפן.

קוזוֹשִי: שבירת שיווי המשקל: השלב השני בהטלה (ר' גם צוקוֹרִי וקָקָה)

טָא: צורה, תבנית; מובן אחר: כתף; מובן שלישי: מחצית.

קִיִּי: "פרק": שלב לימודי, כמו בגוקיו - חמשת פרקי הלימוד של הטלות.

קִיִּי: "שלב": דרגת מתלמידים, מתחת לדרגות הדאן.

קֶנְסָצוּ: "מיפרק". מכאן קֶנְסָצוּ-יאָזָא, תרגילי מיפרקים או מנופים.

קָקָה: השלב השלישי והמסיים של הטלה, הביצוע עצמו.

רִי: קידה

רְנְדוֹרִי: "משחק חופשי", קרב אימון ללא מנצח או מנוצח.

רְנְרְקוּ-יאָזָא: תרגילי שילובים, תרגילים מחוברים.

שיָאִי: קרב תחרותי.

שיֶזְנָטָאי: עמידה רגילה, ניגוד לז'יגוֹטָאי (ר' למעלה)

ג) חלקי גוף

אוֹדָה: יד (אמה וזרוע) טָה: יד (ריוֹטָה או מוֹרוֹטָה: שתי ידיים)

אָשִי: רגל (ירך ושוק) מוֹנָה: חזה

הִיאָזָא: ברך מְטָא: ירך

הָרָא: בטן קוֹבִי: צואר (לכן טָהקוֹבִי פרק היד, אָשִיקוֹבִי קרסול)

תקנון דרגות אושר הנהלה ינואר 2020 עמ' 40

ד) כיוונים

סוֹטוֹ: חיצוני מָא: ישר גִּיאָקוּ: הפוך אוּצִי: פנימי
קוֹהוֹ: אחורנית מָאָה: חזית אוֹרָה: גב, אחור הַיִדְרִי: שמאל

ה) פעולות

אוֹטוּשִׁי: "נפילה": הכוונה לתרגיל המבוצע (או בוצע בעבר) בכריעה על ברך

גְּקָה: קרס (לעטוף ולחסום את רגל היריב בעזרת השוק)

גְרִי: קצירה או גזיזה: הסטת רגל היריב הנושאת אותו זמן את משקל גופו.

גְרָמִי: גילגול (מלשון קורוּמָה או גורוּמָה – גלגל)

הַרִי (בְּרִי): טאטוא: הסטת רגל היריב שאינה נושאת את משקל גופו.

טְצִי: עמידה. מכאן: טְצִי-וּאֶזָא: תרגילים המבוצעים במצב עמידה.

מְקִיקוּמִי: משיכה תוך כריכה (פיתול).

נְגָה: הטלה (מכאן: נְגָה-וּאֶזָא - תרגילי הטלות).

נָה: שכיבה; מכאן: נָה-וּאֶזָא - תרגילי קרקע.

סוֹטָה: להשליך; מכאן סוֹטְמִי-וּאֶזָא הטלות הקרבה, סוֹטָה-גִּיקוּ - צורת אימון

בה מניחים לבן-הזוג להטיל ללא התנגדות.

קְאָשִׁי (גְאָשִׁי): הפיכת-כיוון; בג'ודו: תרגיל-נגד.

קוֹזוֹרָה: "שבור": הכוונה בד"כ לריתוק, המבוצע תוך שבירת מרכיב מסוים.

גטמה (גְטָמָה): תפיסה הדוקה

שימָה (ז'ימָה): חניקה

ו) מילים המופיעות בשמות תרגילי ג'ודו

או: גדול	דָה: מתקדם
טומוֹאָ: סיחרור	סוֹזָאָה: עצירה
אוצוֹרִי: החלפה	הא: כנף
טְנִי: גיא, עמק	קוֹ: קטן
אוּצִי'קוּמִי: "כניסות"	הוֹן: בסיס, יסוד
ימָה: הר	טְהָא: חצי כנף

הָנָה: קפיץ	אוקוּרִי: לשגר, לשלוח
אוקִי: צף	סאִוִי: נשיאת גב
סוּדָה: שרוול	זַקְרָה: היפרדות
ז'וּזִ'י: צלב	אָרִי: דש הבגד
אֲרָשִי: סופה	סוּמִי: פינה
סוּקוּי: לדלות	טאי: גוף

1. פירוש נכון למילה "ג'ודו"

א: דרך לחימה

ב: דרך הגמישות

ג: אמנות היעילות

ד: אף אחד מהנ"ל

2. מה מטרת הג'ודו על פי ג'יגורו קאנו

א: שימור הבודו העתיק

ב: שיטה לחינוך גופני

ג: שיטה לחינוך מנטלי ומוסרי

ד: ב' ו-ג' נכונים

3. מקור הג'ודו הוא

א: בודו

ב: זן

ג: ג'וג'וצו

ד: בוג'וצו

4. מה הוא סריוקו זניו

א: ענף בשיטות הבודו

ב: עיקרון השימוש המיטבי באנרגיה

ג: עיקרון ההוצאה משיווי משקל

ד: תרומה הדדית

5. מה הוא ז'יטה קיואיי

א: ענף בשיטות הבודו

ב: שימוש מיטבי באנרגיה

ג: עיקרון ההוצאה משיווי משקל

ד: עיקרון התרומה ההדדית

6. מהו יודנשה

א: תלמיד

ב: נושא דרגת דאן

ג: נושא דרגת קי

ד: קבוצת מתאמנים

7. מה הוא קגאמי ביראקי

א: שיטת תירגול

ב: סמינר מרכזי בקודוקאן

ג: חגיגת תחילת שנה

ד: תחרות לצורך עליה בדרגה

8. איזה אירוע היה מכריע עבור ג'יגורו קאנו וזיכה אותו בהכרה בשיטת הג'ודו

א: ניצחון של תלמידים שלו בקרבות רחוב

ב: ניצחון תלמידי הקודוקאן את תלמידי הקוסן ג'ודו

ג: ניצחון תלמידי הקודוקאן את מועדון משטרת טוקיו

ד: התמנותו של ג'יגורו קאנו לתפקיד רם במשרד החינוך היפני

9. מה היא חגורת קוהקו

א: חגורה המשמשת לטכסים

ב: חגורה אדומה-לבנה

ג: חגורה שחורה עם פס לבן במרכז לכל אורכה

ד: חגורה לדרגת ביניים (כמו למשל לבן/סגול)

10. באיזו שנה נוסד הג'ודו

א: 1882

ב: 1860

ג: 1932

ד: 1920

11. מה היה גילו של ג'יגורו קאנו כשיסד את הג'ודו

א: 40

ב: 35

ג: 51

ד: 22

12. איגוד הג'ודו הבינלאומי נוסד על ידי

א: פייר דה קוברטן

ב: צ'ארלס פאלמר

ג: הקודוקאן

ד: ריזאי קאנו

13. מתי נוסד איגוד הג'ודו הישראלי

א: 1965

ב: 1968

ג: 1948

ד: 1980

14. מי הג'ודוקא הישראלי הראשון שזכה במדליה בתחרות בינלאומית

א: גדי סקורניק

ב: יורם הדר

ג: יונה מלניק

ד: משה פונטי

15. מתי והיכן הופיע הג'ודו לראשונה במשחקים אולימפיים

א: 1964, אתונה

ב: 1984, לוס אנג'לס

ג: 1972, מינכן

ד: 1964, טוקיו

16. מתי נשים התחרו לראשונה במשחקים אולימפיים

א: 1964

ב: 1992

ג: 1968

ד: 1972

17. מה נכון לגבי קייקו פוקודה סנסיי

א: היתה נכדתו של מורה של ג'יגורו קאנו

ב: נשאה דרגת דאן 10 מאיגוד הג'ודו של ארה"ב

ג: כתבה ספר על ג'ו נו קאטה ונחשבה למומחית בקאטה זו

ד: כל הנ"ל נכונים

18. במה נודעה ראסטי קאנוקוגי

א: התחפשה לגבר כדי להשתתף בתחרות ג'ודו

ב: זכתה באליפות ימק"א והמדליה נלקחה ממנה

ג: לחמה לאישור השתתפות נשים בתחרויות ג'ודו, כולל במשחקים אולימפיים

ד: כל הנ"ל נכונים

19. חגורות צבעוניות הוכנסו לג'ודו על ידי

א: הקודוקאן עבור ילדים

ב: מיקונוסוקה קאוואישי בצרפת

ג: גונג'י קויזומי באנגליה

ד: איגוד הג'ודו הבינלאומי

20. מי הג'ודוקא הראשון שזכה באליפות העולם ובמשחקים אולימפיים ואינו יפני

א: פיטר סייסנבכר

ב: אנטון חייסינג

ג: וילם רוסקה

ד: ניל אדמס

21. איזו קאטה רשמית של הקודוקאן משמרת טכניקות עתיקות

א: איצוצו נו קאטה

ב: ג'ו נו קאטה

ג: קושיקי נו קאטה

ד: גונוסן נו קאטה

22. אלו הן הקאטות של הגנה עצמית

א: נאגה נו קאטה, קימה נו קאטה

ב: נאגה נו קאטה, קודוקאן גושין ג'וצו

ג: קודוקאן גושין ג'וצו, קושיקי נו קאטה

ד: קימה נו קאטה, קודוקאן גושין ג'וצו

23. באיזו קאטה יש שימוש באקדח

א: קודוקאן גושין ג'וצו

ב: קושיקי נו קאטה

ג: קימה נו קאטה

ד: באף אחת מהנ"ל

24. מה המרחק הנכון (בין טורי לאוקה) לביצוע טכס קידה בפתיחת קאטה

א: 6 טטאמי (5.40 מ' – 6 מ')

ב: 8 טטאמי (7.20 מ' – 8 מ')

ג: 2 טטאמי (1.9 מ' – 2 מ')

ד: 4 טטאמי (3.6 מ' – 4 מ')

25. בביצוע נאגה נו קאטה, בתרגילים המתחילים מאחיזה (ולא מאטמי) יש להקפיד

א: שטורי ואוקה יבצעו אחיזה (אחד של השני) בו זמנית

ב: שטורי יקדים את אוקה באחיזה

ג: שאוקה יקדים את טורי באחיזה

ד: אין כלל קבוע אלא משתנה על פי הטכניקה

26. רנדורי נו קאטה מתיחס ל-

א: תרגול מובנה של רנדורי

ב: קאטות של אוניברסיטת ואסדה

ג: נאגה נו קאטה + גוקיו

ד: נאגה נו קאטה + קטאמה נו קאטה

27. הטכניקות טומואה נאגה וסומי גאשי שייכות לקבוצת

א: נאגה וואזה

ב: מאה סוטמי וואזה

ג: אשי וואזה

ד: יוקו סוטמי וואזה

28. המושג קאשי וואזה מתיחס ל-

א: תרגילי המשך

ב: תרגילי היפוך

ג: תרגילי נגד

ד: חניקות

29. שינמיישו נו וואזה מתייחס ל-

א: רשימת טכניקות שחוברו באוניברסיטת ואסדה

ב: רשימת טכניקות שנוספו לסילבוס הקודוקאן בשנת 1982

ג: רשימת טכניקות אסורות בתחרות

ד: רשימת טכניקות לא רשמית של הקודוקאן

30. ההטלות טאי אוטושי וסומי אוטושי שייכות לקבוצת

א: טה וואזה

ב: אוטושי וואזה

ג: סוטמי וואזה

31. רנרקו וואזה ורנזוקו וואזה הם

א: תרגילי נגד

ב: תרגילי המשך

ג: צורות תירגול

ד: טכניקות עתיקות

32. הסילבוס הבסיסי הראשון של הקודוקאן הוא

א: השינמיישו נו וואזה

ב: הנאגה נו קאטה

ג: הגוקיו נו וואזה

ד: אף אחד מהנ"ל

33. קוואזו גאקה וקאני בזמי הן טכניקות

א: הכלולות בשינמיישו נו וואזה

ב: טכניקות הכלולות בגוקיו נו וואזה

ג: טכניקות אסורות לשימוש בהתמודדות

ד: א' + ג' נכונים

34. או סוטו-גורומה, הראי-צוריקומי-אשי והיזא גורומה, נחשבות כולן

א: טה וואזה

ב: קושי וואזה

ג: אשי וואזה

ד: היקומי וואזה

35. פירוש המושג רנדורי

א: קרב אימון

ב: תירגול הטלות

ג: משחק חופשי

ד: אף אחד מהנ"ל

36. איומי אשי וצוגי אשי הם

א: צורות עמידה

ב: צורות תקיפה

ג: צורות הליכה

37. שיזנטאי הוא

א: עמידת מוצא הגנתית

ב: צורת הליכה בתירגול

ג: עמידת מוצא בסיסית רגילה

ד: החלק העליון של הגוף

38. זיגוטאי הוא

א: עמידת מוצא הגנתית

ב: צורת הליכה בתירגול

ג: עמידת מוצא בסיסית רגילה

ד: החלק התחתון של הגוף

39. מה נכון לגבי קוזושי

א: זהו עיקרון ההוצאה משיווי משקל

ב: זהו החלק האחרון בביצוע הטלה

ג: הוא מרכיב מרכזי בביצוע הנאגה נו קאטה

ד: א' + ג' נכונים

40. נאגה קומי הוא

א: תירגול כניסות ללא הטלה

ב: תירגול הטלות

ג: תירגול טכניקות קרקע

ד: אף אחד מהנ"

41. על פי חוקת השיפוט, מה נדרש מתרגיל כדי לזכות באיפון

א: חייבת להיות שליטה של המטיל עד לסיום התרגיל

ב: ההטלה צריכה להתבצע במהירות ובכוח

ג: אוקה צריך ליפול על הגב

ד: כל הנ"ל נכונים

42. מתי השופט בקרב יכריז פוסן-גאצ'י

א: כשהיריב אינו מופיע להתמודדות

ב: כשהיריב נפסל בגלל התנהגות לא ספורטיבית

ג: כשהיריב נפצע ופורש מההתמודדות

43. מתי השופט יכריז קיקן-גאצ'י

א: כשהיריב אינו מופיע להתמודדות

ב: כשהיריב נפסל בגלל התנהגות לא ספורטיבית

ג: כשהיריב פורש מכל סיבה שהיא במהלך ההתמודדות

ד: אף אחד מהנ"ל

44. מה העונשים הניתנים על ידי השופט במהלך התמודדות

א: עברות קלות יענשו בשידו

ב: עברות חמורות יענשו בהנסוקומקה ישיר

ג: עברות בינוניות יענשו בקייקוקו

ד: א'+ב' נכונים

45. מה הכללים לגבי הכרזת סונו-ממה על ידי השופט במהלך התמודדות

א: סונוממה יוכרז רק במהלך עבודת קרקע

ב: השופט יכול להורות למתמודד לשנות את האחיזה שלו במהלך הסונו-ממה

ג: לחידוש הקרב השופט יכריז הז'ימה

ד: א'+ב' נכונים

46. מתי מכריז השופט בהתמודדות "זזארי-אווסטה-איפון"

א: כשהאיפון נעשה בזמן ניקוד זהב

ב: כשהמתמודד זוכה בזזארי שני באותה התמודדות

ג: כאשר המתמודד ביצע תרגיל המזכה אותו באיפון לאחר שזכה בזזארי

ד: כאשר המתמודד זוכה באיפון לאחר שהיריב שלו זכה בזזארי

47. על פי תקנון הדרגות הישראלי (2019), מי מוסמך לתת דרגת דרגת קיו 3

א: בוחן מוסמך

ב: כל מדריך מוסמך במועדון

ג: כל מדריך מוסמך בתנאי שהוא בעל דאן 1 לפחות

ד: רק בוגר קורס מאמנים

48. על פי תקנון הדרגות הישראלי (2019), כמה בוחנים נדרשים לקיום בחינה לדאן 5

א: שלושה בוחנים בכירים שכל אחד מהם לפחות דאן 6

ב: שני בוחנים בכירים שכל אחד מהם לפחות דאן 6

ג: שני בוחנים בכירים ואחד מהם לפחות דאן 7
ד: שלושה בוחנים בכירים שכל אחד מהם לפחות דאן 5

49. על פי תקנון הדרגות הישראלי (2019), הגיל המינימלי לדרגת דאן 1 הוא

א: גיל 15

ב: גיל 16

ג: גיל 17

ד: גיל 18

50. על פי תקנון הדרגות הישראלי (2019), התנאים הנדרשים להיות בוחן מוסמך

א: להיות בוחן רגיל פעיל לפחות 5 שנים

ב: להיות נושא דרגת דאן 2 לפחות

ג: לעבור קורס בוחנים מוסמכים ולעמוד במבחן עיוני ומעשי

ד: כל התשובות נכונות

נספח לנבחן

1. כללי

איגוד הג'ודו מברך אותך על קבלת זכאות להיבחן לדרגת הבאה, ומאחל לך הצלחה רבה. וועדת הדרגות ניסחה נספח זה עבורך, כדי להבהיר מה יצופה ומה יידרש ממך במבחן הדרגה, ובכך להקל על תהליך ההכנות, שלך ושל האוקה שלך, במועדון ובכל מקום בו תבחר להתכונן.

בנוסף, הוועדה מקיימת השתלמויות הכנה למבחני דרגות לפני כל מבחן מרוכז והתקנון קובע חובת השתתפות בשתי השתלמויות של וועדת הדרגות במהלך השנה החולפת עד למבחן. המטרה היא שיהיו בידיך כל הכלים להגיע למבחן ברמת מוכנות מירבית.

מבחנים לדרגת קיו 1 ייערכו במועדון של הנבחן או במסגרת התארגנות מקומית של מועדונים.

מבחנים לדאן 1 יכולים להיערך במסגרת התארגנות מקומית של מועדונים או במסגרת מבחן מרוכז, לבחירת הנבחן (פרט למצב של מועד ב' כמפורט בתקנון).

כל נבחן לדרגת קיו 1 ו-דאן 1 במסגרת מועדונית (שלא במבחן מרוכז) חייב לדאוג להסרטת כל המבחן שלו וחייב להעביר את סרט המבחן לוועדת הדרגות, בנוסף לטופס המבחן שיועבר לוועדה על ידי הבוחן. טופס מבחן שיגיע לוועדה ללא סרט מלא לא ייבדק.

הנבחנים במסגרת ימי מבחנים מרוכזים (לכל דרגת דאן) מתבקשים אף הם לדאוג להסרטת המבחן שלהם, למקרה של חילוקי דעות לגבי תוצאות המבחן. נבחן שלא יעביר לוועדה את סרט המבחן לא יוכל לערער על תוצאות המבחן, בהיעדר אפשרות לבדוק את הטעויות.

2. חלקי המבחן

המבחן לדרגת קיו 1 כולל שני חלקים:

א. הדגמה טכנית ב. הדגמת קאטה (שני הפרקים הראשונים של הנאגה-נו-קאטה).

המבחנים לדרגות דאן כוללים שלושה חלקים.

1. הדגמת טכניקות ב. הדגמת קאטה או קאטות ג. מבחן עיוני בידע ענפי

3. הדגמת טכניקות עמידה (טאצ'י וואזה).

כל הטכניקות בטופס המבחן נמצאות בסילבוס האיגוד המצורף לתקנון הדרגות (נספח ד' - סילבוס) והוא מחולק לדרישות לדרגות השונות. שים/י לב שהטכניקות הנדרשות לכל דרגה הן בנוסף לאלו הנדרשות לדרגות הקודמות.

הבוחן יקריא את שם התרגיל שאת/ה נדרש/ת להדגים מתוך טופס המבחן. שים/י לב האם נדרשת לביצוע ימני או שמאלי.

כל הטלות הבסיס צריכות להתבצע בתנועה ומתוך אחיזה רגילה .

לדאן 4 ו-5 תתבקש/י להוסיף טכניקות הטלה שתבחר/י. לדאן 4 תתבקש/י להוסיף טכניקת הטלה אחת ולדאן 5 תתבקש/י להוסיף 2 טכניקות הטלה. שים/י לב, את הטלות הבחירה עליך להדגים בתנועה לארבעה כיוונים.

שילובים ותרגילי נגד יבחרו על ידך, יבוצעו בתנועה ותוכל/י לבחור את האחיזה המתאימה לך.

לדאן 4 ו-5 תתבקש/י להדגים שילוב נוסף ותוכל/י לבחור את כיוון התרגילים.

בהדגמת שילוב או תרגיל נגד חשוב להדגים את שתי הטכניקות במלואן ולא לבצע "סימון" בלבד. יש להראות יעילות בשתי הטכניקות. יש להראות התחמקות/חסימה מתאימה ויעילה (של האוקה בתרגיל המשך ושל הנבחן בתרגיל נגד) ויש להראות את ההתאמה של תרגיל המשך/הנגד להתחמקות.

הטבלה הבאה מפרטת את סוגי ההדגמות הנדרשות בטאצי' וואזה ואת כמותן, לכל דרגה.

תרגילים בעמידה – טאצי' וואזה

מבחן לדרגה	הטלות	הטלות בחירה	שילובים לאותו כיוון	שילובים לכיוון הפוך	שילובים לבחירה	תרגילי נגד
קיו 1	5	-	1	1	-	2
דאן 1	6	-	1	2	-	3
דאן 2	7	-	2	2	-	4
דאן 3	8	-	2	2	-	4
דאן 4	8	1	2	2	1	4
דאן 5	8	2	2	2	1	4

4. הדגמת טכניקות קרקע (נה וואזה).

כל הטכניקות בטופס המבחן נמצאות בסילבוס האיגוד המצורף לתקנון הדרגות (נספח ד' – סילבוס) והוא מחולק לדרישות לדרגות השונות. שים/י לב שהטכניקות הנדרשות לכל דרגה הן בנוסף לאלו הנדרשות לדרגות הקודמות.

הבוחן יקריא את שם התרגיל שאת/ה נדרש/ת להדגים מתוך טופס המבחן.

לדאן 4 ו-5 תתבקש/י להוסיף תרגילים שתבחר/י.

יש להקפיד שההדגמה נערכת במיקום המאפשר לבוחנים לראות היטב את פרטי ההדגמה.

יש להקפיד על ביצוע מלא של הטכניקה אשר יראה את יעילות הטכניקה.

הוכחת היעילות נדרשת במיוחד בהתקפות הנגד (נגד קיפוד או במצב פרקדן). ההתקפה צריכה להסתיים בהכנעה (ריתוק, חניקה או בריח) אך הדרך להכנעה צריכה להראות התאמה למצב אמת ולא לדמות מהלכים אשר אינם סבירים במצב אמת (כמו למשל אוקה שמושיט בקלות את ידו לבריח או חושף צוארו ומזמין חניקה...)
 הטבלה הבאה מסכמת את סוגי ההדגמות הנדרשות בנה-וואזה ואת כמותן, לכל דרגה.

תרגילי קרקע – נה וואזה

מבחן לדרגה	טכניקות להדגמה	טכניקות בסיס לבחירה	התקפה נגד "קיפוד"	התקפת-נגד כשאוקה פרקדן	התקפת-נגד כשטורי פרקדן
קיו 1	5	-	1	1 (לבחור אחד משני המצבים)	
דאן 1	6	-	2	1 (לבחור אחד משני המצבים)	
דאן 2	7	-	2	1	1
דאן 3	8	-	2	1	2
דאן 4	8	1	3	1	2
דאן 5	8	2	3	1	2

****חשוב****: מאוד מומלץ להכין מראש את רשימת תרגילי ההמשך, תרגילי הנגד (בעמידה) והתקפות הנגד (בקרקע) שברצונך להדגים במבחן, להביאה איתך למבחן ולמסור אותה לבוחנים בתחילת המבחן. הדבר ימנע עיכובים והתלבטויות בזמן המבחן עצמו.

5. הדגמת קאטה: כל מבחן דרגה כולל הדגמת קאטה, על פי הפירוט הבא:

מבחן לקיו 1 - 2 פרקים ראשונים של נאגה-נו-קאטה

מבחן לדאן 1 - 3 פרקים ראשונים של נאגה-נו-קאטה

מבחן לדאן 2 - נאגה-נו-קאטה שלמה

מבחן לדאן 3 - נאגה-נו-קאטה שלמה, קטאמה-נו-קאטה שלמה

מבחן לדאן 4 - שתי קאטות לבחירה, ובלבד שלא נבחנת על אף אחת מהן כבר פעמיים.

למשל, ניתן לבחור בקטאמה-נו-קאטה אך לא בנאגה-נו-קאטה.

מבחן לדאן 5 - שתי קאטות לבחירה, ובלבד שלא נבחנת על אף אחת מהן כבר פעמיים.

בכל הדגמת קאטה, יש להדגים לפחות פרק אחד גם בתור אוקה, על פי הנחיית הבוחנים.

6. בחירת הקאטות.

הקאטות המוכרות למבחני דרגה באיגוד הג'ודו הישראלי הן:

- 1) נאגה-נו-קאה (ב) קטאמה-נו-קאטה (ג) ג'ו-נו-קאטה (ד) קימה-נו-קאטה
(ה) קודוקאן-גושין-ג'וצו (ו) איצו-נו-קאטה

כמובן שאיננו מונעים הצגת קושיקי-נו-קאטה למבחן דרגה, אך יש לתאם זאת מראש עם וועדת הדרגות כדי לדאוג לבוחן מתאים.

****חשוב****: נבחנים לדרגות דאן 4, דאן 5, יודיעו לאיגוד בעת הרישום למבחן מה הקאטות עליהן ייבחנו ויקבלו אישור על בחירתם.

רשימת הקאטות, כולל סדר הטכניקות בכל אחת, מפורטת בנספח ה' (נספח ה' – קאטה)

7. מבחן עיוני בידע ענפי.

כל מבחן לדרגת דאן כולל מבחן עיוני על בידע ענפי על פי הפירוט הבא.

מבחן לדאן 1 - תרגום 10 מונחים מעברית ליפנית ו-10 מונחים מיפנית לעברית

מבחן לדאן 2 - תרגום שמות 10 תרגילים (מתוך הסילבוס) מיפנית לעברית

מבחן לדאן 3 - תרגום שמות 20 תרגילים (מתוך הסילבוס) מיפנית לעברית

מבחן לדאן 4 - 10 שאלות רב-ברירתיות ("שאלות אמריקאיות") בתורת הענף

מבחן לדאן 5 - 20 שאלות רב-ברירתיות ("שאלות אמריקאיות") בתורת הענף

8. מקורות לימוד למבחן העיוני.

לדאן 1: מילון מונחים מצורף לתקנון הדרגות עם כל המונחים המופיעים בטופסי המבחן (נספח ו').

תודתנו למר עמוס גילעד סנסי אשר חיבר את המילון לטובת כל העוסקים בג'ודו.

לדאן 2, 3: בסילבוס האיגוד המצורף לתקנון (נספח ד') קיים תרגום לעברית לכל שמות התרגילים

תודתנו למר עמוס גילעד סנסי אשר תירגם את שמות כל הטכניקות לטובת כל העוסקים בג'ודו.

לדאן 4, 5: מאגר של 50 שאלות רב ברירתיות ("אמריקאיות") מצורף כנספח לתקנון הדרגות (נספח ז' – מאגר

שאלות בידע ענפי). כל השאלות במבחנים העיוניים לדאן 4 ו-5 לקוחים מתוך מאגר זה.

המאגר בנוי משאלות בתחומים השונים של תורת הענף: מקורות הג'ודו והעקרונות, היסטוריה של ענף הג'ודו ושל

הג'ודו הישראלי, אישים חשובים בהתפתחות הג'ודו, מושגים בשיטות תירגול, קאטה, קלסיפיקציה של טכניקות,

שיפוט ודרגות (תקנון).

מאגר השאלות נועד לעודד את המועמדים לדרגות הבכירות להתעניין, לחפש ולקרא חומר ולהרחיב את ידיעותיהם ובקיאותם בנושאים השונים בשיטה בה הם נושאים דרגה כה גבוהה. המבחן העיוני יערך לפני תחילת המבחנים המעשיים על המזרן, בכיתה נפרדת לכל הנבחנים ביחד. שעה מדויקת להופעה למבחן העיוני תישלח לכל הנבחנים מראש ויש להקפיד להגיע בזמן. לא תתאפשר כניסה מאוחרת לכיתה המבחן העיוני. לגבי מבחנים לדאן 1 הנערכים במסגרת התארגנות מועדונים, הבוחנים ידאגו למקום נאות ושקט לקיום המבחן העיוני. וועדת הדרגות תקפיד על יושר וטוהר הבחינות, כיאה לרוח הג'ודו.

9. הופעה.

א: בימי המבחנים המרוכזים יש לדייק להופיע בזמן למבחן העיוני המתקיים לפני תחילת המבחנים המעשיים. לא תתאפשר כניסה מאוחרת לכיתה/אולם בהם נערך המבחן העיוני.
ב: הוועדה תקפיד על יושר וטוהר המבחנים כיאה לרוח הג'ודו.
ג: למבחן המעשי יש להופיע בג'ודוגי נקי ומותאם למידותיך בצבע לבן בלבד.
ד: בנים לא ילבשו חולצה מתחת לג'ודוגי. בנות תלבשנה חולצה לבנה מתחת לג'ודוגי.
ה: הקפד/י להוריד כל אביזר/תכשיט שעליך לפני העליה למזרן ולא להסתכן בחבלות מיותרות.

10. תוצאות המבחן.

כל טכניקה מודגמת תצוין על ידי כל אחד מהבוחנים בציון 0-10.
לאחר סיום יום המבחנים, או לאחר קבלת טפסי המבחנים שנערכו במועדונים, וועדת הדרגות תסכם את ציוני המבחן, אשר יהיו ממוצעי ציוני הבוחנים.
ינתנו ציונים נפרדים למבחן הטכניקות (על כל חלקיו), למבחן על כל קאטה ולמבחן העיוני.
בנוסף, יינתן ציון כללי לכל המבחן המעשי (טכניקות + קאטות).
ציון "עובר" על כל אחד מחלקי המבחן, ועל המבחן המעשי כולו, יהיה 75% למבחנים עד דאן 3, 80% למבחן לדאן 4, 85% למבחן לדאן 5.
נבחן אשר נכשל באחד החלקים של המבחן המעשי, אך הציון הכללי שלו הוא "עובר", יוכל להיבחן שוב חודש לאחר מכן על החלק בו נכשל ביום המבחנים המרוכזים הבא (דרגת דאן 1 – יוכל להיבחן שוב במסגרת המועדון).
אם הציון הכללי הוא "נכשל" עליו לחזור על כל הבחינה המעשית, כולל החלק שעבר, כעבור שנה אחת לפחות.
המבחן העיוני יקבל, כאמור, ציון נפרד. נבחן אשר נכשל במבחן העיוני, יידרש לחזור עליו במבחן המרוכז הבא ולעבור אותו, ללא תלות בשאר חלקי המבחן. הבוחן יקבל פירוט על מה נכשל הנבחן.

11. ערעור על תוצאות המבחן.

לאחר יום המבחנים ניתן לפנות לאיגוד ולבקש לעיין בציונים שניתנו על ידי הבוחנים.
את/ה רשאי/ת לפנות בכתב לוועדת הדרגות, לבקש הבהרות על ציונים ספציפיים או לערער על תוצאות שלדעתך אינן מתאימות. הוועדה תיעזר בהסרטות המבחנים כדי לבדוק את בקשתך.
ההמלצה להנהלת האיגוד באשר לאישור או דחיית הדרגה נתונה לשיקול הוועדה.

12. בהצלחה!

וועדת הדרגות נגישה לכל פניה, בקשה, שאלה או צורך בעזרה בהכנות למבחן הדרגה.

אנו מאחלים לכל הנבחנים הצלחה רבה!