

# Svenska Judoförbundets bestämmelser för Dan-grader

## Del 1: Kraven för de olika dan-gradera

Fastställda av Svenska Judoförbundets  
förbundsstyrelse den 16 augusti 2019  
och gällande från och med den 1 januari 2020

*Tidigare revisioner av graderingsbestämmelserna har gjorts 1964 (SJF), 1969 (SJF), 1970 (SBF), 1972 (SBF), 1979 (SBF), 1982 (SBF), 1986 (SBF), 1994 (SJF), 2009 (SJF), 2011(SJF), 2013 (SJF), 2015 (SJF) och 2017 (SJF). Fram till och med 1994 års revision omfattade samma bestämmelser både kyū- och dan-grader.*



## Ansökan

Ansökan om att få genomgå prövning för *dan*-grad görs via ett web-formulär på SJF:s hemsida. Ansökan ska registreras på hemsidan senast sex (6) veckor före det avsedda examensdatumet.

Till ansökan ska följande bifogas (skickas via mail till [info@judo.se](mailto:info@judo.se)):

- Nytaget fotografi, min 450x350 px (rakt framifrån med vit bakgrund)
- Kopior på sidor i judopasset (identitet, klubbtillhörighet, tidigare grader, ev. licenser etc.)
- Lista över s.k. "graderingspoäng" för tävlingsresultat eller domaruppdrag, se sidan 10 för vad som ger poäng.  
OBS! Listan ska signeras av ansvarig person i klubben t.ex. klubbordförande eller huvudtränare.

I förekommande fall ska dessutom bifogas:

- Meritförteckning
- Rekommendationsbrev
- Läkarintyg
- Förslag till förändrat innehåll för en eventuell anpassad examination.

## Anmälan

Anmälan till ett examenstillfälle ska registreras via SJF:s hemsida under fliken "utbildning", länk till anmälningsformuläret ska publiceras i inbjudan till respektive examenstillfälle. Anmälan till examenstillfälle via hemsidan ska normalt ske senast sex (6) veckor före avsett examenstillfälle om inte annat särskilt anges i utlysningen av examenstillfället.

## Avgift

För att få delta i prövning för *dan*-grad ska examensavgift betalas. Examensavgiften fastställs av FS. Examensavgiften faktureras den sökandes klubb senast tre veckor före det avsedda examensdatumet. Kvitto på inbetalad avgift ska kunna visas upp vid examenstillfället. Den sökandes klubb måste också ha fullgjort sina skyldigheter gentemot SJF enligt SJF:s stadgar.

## Registrering

SJF för register över alla *dan*-grader som delats ut inom SJF till SJF:s egna medlemmar. Även grader som erhållits i utlandet efter tillstånd från SJF/DGG registreras. Grader som erhållits utomlands av utländsk judoka kan efter ansökan registreras som svensk *dan*-grad. Grader som erhållits av medlem i SJF utomlands utan särskilt tillstånd registreras inte.

## Allmänt

Alla medlemmar i klubb ansluten till SJF får om de uppfyller behörighetskraven ansöka för att få avlägga examinationsprov till 1-5 dan-grad. För att få pröva till en dan-grad skall Den sökande:

- Vara allmänt skötsam.
- Ha uppnått en viss minimiålder.
- Ha haft sin nuvarande grad en viss, minsta tid av aktivt judoutövande.
- Vara medlem i en judoklubb som är ansluten till och har fullgjort sina skyldigheter mot SJF eller har ett godkännande från sitt nationella judoförbund att pröva för dan-grad i Sverige.
- Har kunskaper i judo som svarar mot den sökta graden
- Vid underkänd examination kan nytt prov avläggas tidigast sex månader efter det underkända tillfället

## Klubbens ansvar

- Att godkänna att Den sökande prövar för aktuell grad och att Den sökande har kunskaper och färdigheter som uppfyller kraven för den sökta graden.
- Att ansökan är fullständigt ifyllt och att uppgifterna är korrektar
- Att avgiften är betalad i god tid, och senast en vecka innan examenstillfället.

## Utövarens (Den sökandes) ansvar

- Göra anmälan via SJF:s hemsida (utbildningsfliken) i tid (6 veckor)
- Göra ansökan via Web-formulär i tid (6 veckor)
- Se till att ev. bilagor är med (foto, intyg, licenser m.m.)
- Komma väl förberedd till graderingstillfället

## Krav för svart bälte, 1 Dan

**Minimiålder:** 16 år                    Anpassat program: 20 år

**Kortast tid från föregående grad:** 1 år med 1 kyu      Anpassat program: 2 år med 1 kyu

### Randori:

Den sökande ska kunna visa sina praktiska judokunskaper i randori-form både i rollen som tori och i rollen som uke i randorimomentet.

Bland annat bedöms följande punkter:

**Shisei**, kroppshållning – en upprätt kroppshållning premieras.

**Taido**, attityd – en positiv, attackvillig judo premieras.

**Kôsetsu**, skicklighet – förmåga att applicera rätt teknik i rätt ögonblick, variationsriksedom etc.

**Bu-ai**, standard; styrka – fysisk status.

En lämplig omfattning är ungefär 3 - 4 omgångar stående (tachi-waza randori) och lika många knästående/liggande (ne-waza randori)

### Kata:

Tävlingsinriktad examen:                    Teknisk examen:

Aktiva: Nage-no-kata, serie 1 - 3 (tori)      Nage-no-kata, serie 1 - 5 (tori)

Domare: Nage-no-kata, serie 1 - 5 (tori)

### Teknik:

Den sökande ska kunna demonstrera och förklara sitt eget judoteknikregister (waza).

Tävlingsinriktad examen:    Teknisk examen/tränare:    Teknisk examen/övriga:

Aktiva: Specialteknik                    Judotekniska grunder                    Teknisk bredd

Domare: Teknisk bredd

### Graderingspoäng:

Tävlingsinriktad examen:    Teknisk examen/tränare:    Teknisk examen/övriga:

Minst 20 poäng from 1 kyu    -                    -

### Specialblock:

Tävlingsinriktad examen:    Teknisk examen/tränare:    Teknisk examen/övriga:

-                    Pedagogiskt korrekt sätt  
visa och lära ut en eller  
flera tekniker till en tänkt  
målgrupp.                    Teknisk bredd kopplat till  
kyu-grad bestämmelserna  
Visa och svara på frågor på  
tekniker som efterfrågas

Tilläggspoäng:                    Teknisk examen/tränare:    Teknisk examen/övriga:

Minst 1 år med aktiv klubb-  
tränarlicens

## Krav för svart bälte, 2 dan

**Minimiålder:** 18 år Anpassat program: 24 år

**Kortast tid från föregående grad:** 2 år med 1 dan Anpassat program: 4 år med 1 dan

### Randori:

Den sökande ska kunna visa sina praktiska judokunskaper i randori-form.  
En lämplig omfattning är ungefär 3 - 4 omgångar stående (tachi-waza randori) och  
likaså många i knästående/liggande (ne-waza randori)

### Kata:

Kraven på utförandet och förståelsen av en och samma kata blir högre ju högre upp i graderna man kommer

Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen:

Aktiva: Nage-no-kata, serie 1 - 5 (tori)  
Domare: Se teknisk examen

Nage-no-kata, serie 1 - 5 (uke)  
Katame-no-kata (tori)

### Teknik:

Den sökande ska kunna demonstrera och förklara sitt eget judoteknikregister (waza).

Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

Aktiva: Specialteknik Judotekniska grunder Teknisk bredd  
Domare: Teknisk bredd

### Graderingspoäng:

Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

Minst 40 poäng från 1 dan - -

### Specialblock:

Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

- Pedagogiskt korrekt sätt  
visa och lära ut en eller  
flera tekniker till en tänkt  
målgrupp. Teknisk bredd  
kopplat till SJF:s kyu-grad  
bestämmelser  
Visa och svara på frågor  
på tekniker som efterfrågas

Tilläggspoäng: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

Minst 1 år med aktiv klubb-  
tränarlicens

## Krav för svart bälte, 3 dan

**Minimiålder:** 21 år Anpassat program: 30 år

**Kortast tid från föregående grad:** 3 år med 2 dan Anpassat program: 6 år med 2 dan

### Randori:

Den sökande ska kunna visa sina praktiska judokunskaper i randori-form.  
En lämplig omfattning är ungefär 3 - 4 omgångar stående (tachi-waza randori) och lika många i knästående/liggande (ne-waza randori)

### Kata:

Kraven på utförandet och förståelsen av en och samma kata blir högre ju högre upp i graderna man kommer.

Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen:

Aktiva: Katame-no-kata (tori)  
Domare: Se teknisk examen

Katame-no-kata (tori)  
Kime-no-kata (tori)

### Teknik:

Den sökande ska kunna demonstrera och förklara sitt eget judoteknikregister (waza).  
Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

Aktiva: Specialteknik  
Domare: Teknisk bredd

Judotekniska grunder

Teknisk bredd

### Graderingspoäng:

Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

Minst 60 poäng from 2 dan - -

### Specialblock:

Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

- Pedagogiskt korrekt sätt  
visa och lära ut en eller  
flera tekniker till en tänkt  
målgrupp.

Teknisk bredd  
kopplat till kyu-grad  
bestämmelserna

Visa och svara på frågor  
på tekniker som efterfrågas  
kopplat till kyu-grad  
bestämmelserna

Tilläggspoäng: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

Minst 1 år med aktiv klubb-  
tränarlicens

## Krav för svart bälte, 4 dan

**Minimiålder:** 25 år Anpassat program: 38 år

**Kortaste tid från föregående grad:** 4 år med 3 dan Anpassat program: 8 år med 3 dan

### Randori:

Den sökande ska kunna visa sina praktiska judokunskaper i randori-form.  
En lämplig omfattning är ungefär 3 - 4 omgångar stående (tachi-waza randori) och lika många i knästående/liggande (ne-waza randori).

### Kata:

Kraven på utförandet och förståelsen av en och samma kata blir högre ju högre upp i graderna man kommer.

Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen:

Aktiva: Kime-no-kata (tori)  
Domare: Se teknisk examen

Kime-no-kata (uke)  
Ju-no-kata (tori)

### Teknik:

Den sökande ska kunna demonstrera och förklara sitt eget judoteknikregister (waza).  
Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

Aktiva: Specialteknik  
Domare: Teknisk bredd

Judotekniska grunder

Teknisk bredd

### Graderingspoäng:

Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

Minst 80 poäng from 3 dan - -

### Specialblock:

Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

- Pedagogiskt korrekt sätt visa och lära ut en eller flera tekniker till en tänkt målgrupp.

Visa och svara på frågor på tekniker som efterfrågas kopplat till Gokyo systemet

Visa och svara på frågor på tekniker som efterfrågas kopplat till Gokyo systemet

Tilläggspoäng: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

Minst 1 år med aktiv klubb-tränarlicens

## Krav för svart bälte, 5 dan

**Minimiålder:** 30 år      Anpassat program: 48 år

**Kortaste tid från föregående grad:** 5 år med 4 dan    Anpassat program: 10 år med 4dan

### **Genomförd lärandeprocess:**

För att kunna ansöka om prov för 5 dan måste den sökande ha genomfört SJF:s värdegrundsseminarium inriktat på värdegrund, etik och vad som förväntas av en representant för svensk judo. (Börjar gälla från och med 1 jan 2021)

### **Randori:**

Den sökande ska kunna visa sina praktiska judokunskaper i randori-form.  
En lämplig omfattning är ungefär 3 - 4 omgångar i stående (tachi-waza randori) och lika många i knästående/liggande (ne-waza randori)

### **Kata:**

Kraven på utförandet och förståelsen av en och samma kata blir högre ju högre upp i graderna man kommer.

Tävlingsinriktad examen:      Teknisk examen:

Aktiva: Ju-no-kata (tori)	Ju-no-kata (uke)
Kodokan-goshin-jutsu-kata (tori)	Kodokan-goshin-jutsu (tori)
Domare: Se teknisk examen	

### **Teknik:**

Den sökande ska kunna demonstrera och förklara sitt eget judoteknikregister (waza).  
Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

Aktiva: Specialteknik	Judotekniska grunder	Teknisk bredd
Domare: Teknisk bredd		

### **Graderingspoäng:**

Tävlingsinriktad examen: Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

Minst 100 poäng from 4 dan      -      -

### **Specialblock:**

<u>Tävlingsinriktad examen:</u>	<u>Teknisk examen/tränare:</u>	<u>Teknisk examen/övriga:</u>
-	Pedagogiskt korrekt sätt visa och lära ut en eller flera tekniker till en tänkt målgrupp.	Teknisk bredd kopplad till Gokyo systemet
	Visa och svara på frågor på tekniker som efterfrågas kopplat till Gokyo systemet	Visa och svara på frågor på tekniker som efterfrågas kopplat till Gokyo systemet

Tilläggspoäng:      Teknisk examen/tränare: Teknisk examen/övriga:

Minst 1 år med aktiv klubb-  
träningarlicens

## Krav för svart/röd-vitt bälte, 6 dan

**Den sökande måste först ha blivit uttagen av DGG eller FS i samråd med DGG innan prövning för 6 dan är möjlig.**

För att gradera till 6 Dan krävs gedigna insatser på riksnivå som instruktör/tränare, landslagstränare, domare, utskottsordförande/ledamot, arbetsgrupsledare eller arbeta aktivt med någon form av förtroendeuppdrag som styrelseordförande/ledamot inom SJF under lång tid. I särskilda fall kan undantag göras från ovanstående.

**Minimiålder:** 36 år                           **Anpassat program:** 60 år

**Minsta tid:** 6 år med 5 dan      **Anpassat program:** 12 år med 5 dan

Randori:

Den sökande ska kunna visa sina praktiska judokunskaper i randori-form. En lämplig omfattning är ungefär 3 - 4 omgångar tachi-waza randori och lika många ne-waza randori.

### Kata:

Kraven på utförandet och förståelsen av en och samma kata blir högre ju högre upp i graderna man kommer.

Itsutsu-no-kata (tori)

### Koshiki-no-kata (tori)

### Teknik:

Den sökande ska visa valfritt tekniskt program

### **Specialblock:**

Den sökande ska kunna förklara judons värdegrund ur både teoretiskt och praktiskt perspektiv.

## Riktlinjer för 7 - 8 dan

IJFs dokument "DAN" ranks and GRADES ligger till grund för dessa riktlinjer, främst till 7 dan och högre.

### Krav för graderna 7 – 8 dan

Det är endast EJU som kan dela ut 7 dan, efter ansökan från SJF

För att SJF ska ansöka om 7 Dan krävs gedigna insatser på riksnivå som landslagstränare, domare, utskott/arbetsgrupp/projekt inom SJF, eller arbeta aktivt med någon form av förtroendeuppdrag som sport director eller styrelseordförande/ledamot inom SJF under lång tid, samt gedigna internationella insatser sanktionerade av SJF på EJU- eller IJF-nivå. Hit räknas även internationella domaruppdrag. Sökande till 7 dan utses av FS och DGG i samråd.

### Särskilda krav för 8 dan

Det är endast IJF som, efter rekommendation av EJU och ansökan av SJF, kan dela ut 8 dan. Utöver det som gäller för 7 dan ska kandidaten bland annat:

- Ha fått fram elever som håller en god standard.
- På olika sätt verka för spridning och popularisering av judo.

## Graderingspoäng

För att få avlägga tävlingsinriktad examen ska Den sökande ha samlat ihop ett visst antal graderingspoäng på av SJF sanktionerade tävlingar (eller officiella internationella tävlingar) i grenarna *shiai* eller *kata*, eller som domare. De tävlingar som är sanktionerade anges i SJF:s tävlingsbestämmelser.

Poängen räknas från grad till grad, d.v.s. poäng som samlats sedan erhållandet av graden 1 *kyū* kan tillgodoräknas vid examen till 1 Dan, poängen som samlats sedan erhållandet av graden 1 Dan kan tillgodoräknas vid examen till 2 Dan, poängen som samlats sedan erhållandet av graden 2 Dan kan tillgodoräknas vid examen till 3 Dan o.s.v. När man erhåller ny grad nollställs antalet erhållna graderingspoäng.

### Tävlingsresultat, *shiai*

Graderingspoäng får endast räknas i kategorierna U18 (kadett), U21 (junior), senior och veteran. Matchvinst (ej walk-over) över judoka med graden 2 *kyū* eller högre ger en (1) graderingspoäng.

### Tävlingsresultat, *kata*

Graderingspoäng för kata-tävling får räknas i kategorierna Junior och Senior för resultat uppnådda efter den 1 januari 2011.

Vid minst fem deltagande par i respektive kata-klass ges 3 poäng för 1:a plats, 2 poäng för 2:a plats och 1 poäng för 3:e plats.

Vid fyra deltagande par ges 2 poäng för 1:a plats och 1 poäng för 2:a plats. Vid två-tre deltagande par ges 1 poäng för 1:a plats.

### Domare

Den som är verksam som domare i *shiai* eller *kata* kan få tillgodoräkna sig graderingspoäng för uppdrag efter den 1 januari 2011.

Domare, med lägst D-licens (*shiai*) eller nationell licens (*kata*), som dömt i en av SJF sanktionerad tävling eller i en internationell tävling, efter uttagning/godkännande av Domarutskottet (DU) erhåller en (1) graderingspoäng per tävlingsdag.