



CIRCULAR Nº 050/24

ASSUNTO: Programa CN Katas e CN Randori No Katas 2024
Domingo, 28 abril 2024

Odivelas, 3 de abril de 2024

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação do Campeonato Nacional de Katas e Campeonato Nacional Randori No Kata.

| | |
|---|---|
| PROVA | Campeonato Nacional de Katas 2024 Campeonato Nacional Randori No Katas 2024 |
| DATA | Domingo, 28 de abril de 2024 |
| LOCAL | Grupo Desportivo Beira Ria Rua da Saudade – Complexo Desportivo 3830-411 Gafanha do Carmo |
| CNde Katas 2024 | Nage-no-Kata Katame-no-Kata Kime-no-Kata, Ju-no-Kata Kodokan-Goshin-Jitsu |
| CN Randori No Katas 2024 | Nage-no-Kata Três primeiros grupos, Katame-no-Kata Primeiro Grupo, Ju-no-Kata Primeiro Grupo Kodokan-Goshin-Jitsu movimentos sem armas |
| CONTROLO 09h00-09h30 SORTEIO 09h45-10h15 PREVISÃO DE INÍCIO PROVA 10h30 | |



3. Outras Informações:

1. As inscrições devem ser recebidas na secretaria da FPJ, via Associação Distrital até **dia 18 de abril**.
2. Fichas de inscrições em anexo.
3. Devido à realização da Maratona da Europa em Aveiro no dia 28 de abril, que condicionará o trânsito em algumas vias, vimos recomendar o seguinte percurso:
 - a. Vindo do Sul, saída Aveiro Sul da A1 para N235, sem passar pela cidade de Aveiro e por estradas previsivelmente cortadas para a Maratona da Europa:
<https://maps.app.goo.gl/fKos4oG6VVG7aaDa6>
 - b. Vindo do Norte (A1) esta é a saída recomendada também, o nó da A25 estará condicionado.

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ



Joaquim Sérgio Pina

Campeonato Nacional JUDO KATA
Regulamento



Federação Portuguesa de Judo
2024

Campeonato Nacional JUDO KATA

Regulamento

Índice

- 1- CAMPEONATO NACIONAL JUDO KATA (3)
 - Campeonato Nacional de Kata
 - campeonato Nacional de Randori No Kata
- 2- Participantes (3)
- 3- Vestuário (3)
- 4- Apresentação dos Atletas (4)
- 5- Área de Competição (4)
- 6- Juízes (4)
- 7- Forma de Avaliação (5)
- 8- Atribuição de Pontuação (6)
- 9- Quando ocorre um erro no preenchimento da Folha de Avaliação (7)
- 10-Ocorrência de Lesões (7)
- 11-Briefing de juízes antes da realização dos campeonatos (7)
- 12-Acompanhamento técnico das provas (7)
- 13-Folhas de Avaliação (7)

1- Campeonato Nacional Judo Kata

1.1-CAMPEONATO NACIONAL DE KATA

Inclui uma competição para cada um dos seguintes katas:

- Nague No Kata
- Katame No Kata
- Kime No Kata
- Ju No Kata
- Kodokan Goshin Jutsu

A participação no Campeonato Nacional de Judo Kata Sénior é aberta aos atletas com a idade mínima de 18 (dezoito) anos, cumpridos no ano civil em que se realiza o campeonato, e com graduação mínima de 1º Kyu.

1.2-CAMPEONATO NACIONAL DE RANDORI NO JÚNIOR

Inclui uma competição para cada um dos seguintes katas:

- Nage No kata (apenas os três primeiros grupos: Te-waza, Koshi-waza e Ashi-waza)
- Katame No kata (apenas o primeiro grupo: Osaekomi-waza)
- Kodokan Goshin Jutsu (apenas o grupo Toshi-No-Bu: movimentos sem armas)
- Ju No Kata (apenas o 1º grupo: Dai-ikkyo)

A participação no Campeonato Nacional de Judo Kata Júnior é aberta aos atletas com a idade entre 16 (dezasseis) anos e 22 (vinte e dois) anos, cumpridos no ano civil em que se realiza o campeonato, e com graduação mínima de 2ºkyu.

Estas duas competições são abertas a atletas inscritos na FPJ.

2- Participantes

No Campeonato Nacional de Judo Kata poderão participar pares masculinos, pares femininos ou pares mistos, em todos os katas. Os pares poderão ser formados por atletas de diferentes clubes. Cada atleta poderá participar em tantos katas quantos os que estiverem em competição. Em cada Kata, um atleta apenas pode desempenhar um papel (Tori ou Uke), não sendo permitido trocar de papéis, ou participar com outro parceiro no mesmo kata.

3- Vestuário

Atletas: Judogi branco, com dimensões regulamentares, cinto preto (para os atletas com graduação superior a 1º Kyu) ou cinto correspondente à sua graduação (no caso de atletas com graduação inferior a 1º Dan), pontas com 20cm a 30cm sem ultrapassar o comprimento da saia. T-shirt branca para as senhoras. O casaco e as calças devem ser da mesma marca.

CAMPEONATO NACIONAL JUDO KATA 2024- REGULAMENTO
Federação Portuguesa de Judo

Os judogis deverão estar limpos, secos, sem odores desagradáveis e em boas condições, sem tecidos rasgados ou manchados.

Poderá ser colocada publicidade nos judogis, ou serem usados emblemas dos clubes, de acordo com os Regulamentos da FPJ.

Juízes de Katas: Casaco, calças, camisa branca e gravata. Preferencialmente casaco azul marinho e calça cinza escura, camisa branca, gravata da EJU, IJF ou FPJ, meias e sapatos pretos.

4- Apresentação dos Atletas

Os atletas deverão apresentar-se em cuidadas condições de higiene pessoal.

Durante a competição é proibido o uso de maquilhagem, assim como a utilização de Joias, brincos, pulseiras, anéis, ou outros acessórios estéticos. O cabelo comprido deverá ser contido com bandas elásticas ou tranças, sem peças metálicas ou plásticas.

5- Área de Competição

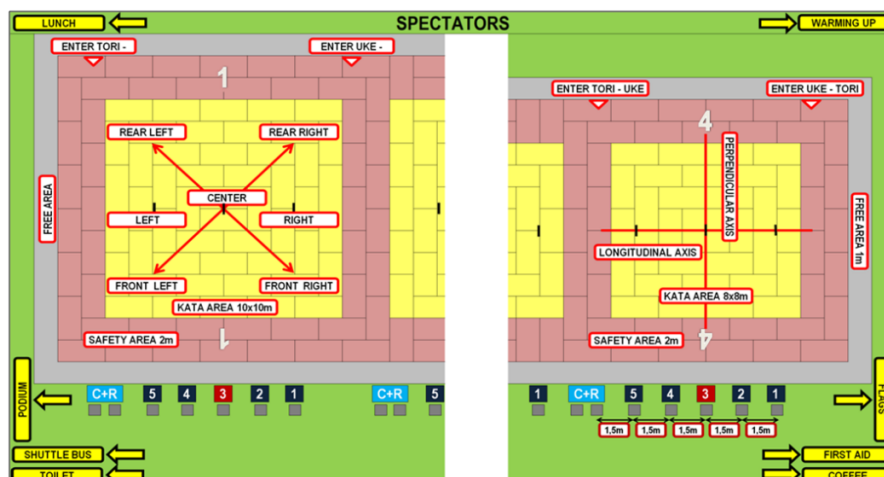
A competição será realizada numa área com 10 metros x 10 metros (eventualmente 8m x 8m), com pelo menos dois metros de área de segurança, sendo constituída por tatamis com dimensões normalizadas constituídos por material resiliente, com uma boa aderência.

Quando são usadas áreas de competição adjacentes, deverá existir uma área de segurança comum com um mínimo de 2 metros.

No centro da área de competição deverá ser colocada uma fita adesiva colorida bem visível, contrastando com a superfície dos tatamis, com aproximadamente 5 cm de largura e 50 cm de comprimento. Deverão ainda ser colocadas duas fitas adesivas idênticas, no limite dos 6 m, para indicar a posição inicial do Tori e do Uke (distancia de 6 metros entre as extremidades exteriores das fitas adesivas).

Os atletas entram e saem da área de competição no lado oposto aos juízes, no início e no fim do kata, ao efetuar a cerimônia de abertura e a cerimônia de encerramento, ficando a 8 ou 10 m de distância, conforme as dimensões do tapete.

Deverá ser reservado um lugar para os convidados de honra, do lado dos juízes (Shomen).



Posição esquemática da sala de competição

6- Juízes

CAMPEONATO NACIONAL JUDO KATA 2024- REGULAMENTO
Federação Portuguesa de Judo

Cada kata é avaliado por 5 juizes, sentados próximo da área de competição, em cadeiras confortáveis, com mesas de apoio, virados para o publico e afastados entre si cerca de 1 metro.

Em casos excepcionais, uma equipa de juizes poderá ser constituída por apenas 3 juizes.

O Juiz Principal (juiz mais qualificado) senta-se ao meio, alinhado pelo centro do tapete, competindo-lhe dar a ordem para início do kata, colocando-se para isso na posição de pé com os braços abertos e palmas das mãos voltadas para cima, após verificar que estão reunidas as condições necessárias. Os juizes devem estar sentados na sua posição, antes da entrada dos atletas na área de competição, mantendo-se na sua posição durante toda a competição.

Na escolha dos juizes aplica-se a regra da neutralidade: Apenas um dos cinco juizes, poderá ter responsabilidades técnicas ou administrativas, nos clubes ou nas Associações Distritais que os atletas a avaliar representam. No caso da equipa de juizes ser constituída por apenas 3 elementos, nenhum dos juizes poderá ter responsabilidades técnicas ou administrativas, nos clubes ou nas Associações Distritais dos atletas a avaliar. Não é permitido aos juizes dar orientações ou manter contato com os atletas, enquanto estiverem a efetuar a avaliação.

A FPJ pretende assegurar a realização anual de pelo menos uma ação de formação para juizes de Judo Kata. Os participantes com uma participação efetiva e um desempenho positivo nas ações de formação da FPJ, serão preferencialmente selecionados para fazerem parte das equipas de juizes em campeonatos nacionais.

Os juizes necessários para a realização das competições nacionais de Judo Kata serão antecipadamente convocados pela FPJ, preferencialmente um mês antes da realização de cada prova. A FPJ divulga, cinco dias antes da realização de cada Campeonato Nacional de Judo Kata, a lista de juizes convocados assim como o nome dos atletas inscritos.

Após a realização das competições, é divulgada a classificação final, incluindo as pontuações atribuídas a cada par participante, por cada um dos júris, em cada uma das técnicas.

7- Forma de Avaliação

Os juizes avaliam cada uma das técnicas que compõem o kata, assim como a Cerimónia Inicial e a Cerimónia Final, atribuindo uma pontuação até dez valores, através do preenchimento das Fichas de Avaliação.

A pontuação de cada técnica é obtida somando as pontuações dos vários juizes, retirando a pontuação máxima e a pontuação mínima atribuídas (apenas no caso de existirem 5 juizes).

A pontuação final de cada par, corresponde à soma das pontuações das várias técnicas.

As pontuações atribuídas devem seguir os seguintes critérios:

| PONTUAÇÃO | Avaliação da Execução | Tipo de Erros |
|------------------|------------------------------|---|
| 10 | PERFEITO | Sem Erros |
| 9 | QUASE PERFEITO | 1 Erro PEQUENO |
| 8 | MUITO BOM | 2 Erro PEQUENO |
| 7 | BOM | 1 Erro MEDIO |
| 6 | QUASE BOM | 1 Erro PEQUENO + 1 Erro Medio |
| 5 | SUFICIENTE | 2 Erros PEQUENOS + 1 Erro MÉDIO / 1 Erro GRANDE |
| 4 | QUASE SUFICIENTE | 1 Erro GRANDE + 1 Erro PEQUENO |
| 3 | POBRE | 1 Erro GRANDE + 2 Erros PEQUENOS |

CAMPEONATO NACIONAL JUDO KATA 2024- REGULAMENTO
Federação Portuguesa de Judo

| | | |
|----------|-------------|---|
| 2 | MUITO POBRE | 1 Erro GRANDE + 1 Erro MÉDIO |
| 1 | MAU | 1 Erro GRANDE + 1 Erro MÉDIO + 1 Erro PEQUENO |
| 0 | MUITO MAU | 1 Erro GRANDE + 1 Erro MÉDIO + 2 Erros PEQUENOS |
| 0 | MUITO MAU | 1 ESQUECIMENTO |

A FPJ poderá optar pela utilização de equipamentos informáticos para o registo da avaliação de cada júri, dispensando o preenchimento de Fichas de Avaliação em papel, mantendo-se neste caso os critérios de avaliação definidos.

8- Atribuição de Pontuação

A classificação atribuída por cada juiz regista os erros detetados, de acordo com as regras da IJF (Técnica Esquecida – Erro Grande – Erro Médio – Erro Pequeno):

Técnica esquecida (FORGOTTEN)

Uma técnica esquecida tem pontuação zero. Além disso, a pontuação final total do par é reduzida para metade. Se mais de uma técnica for esquecida, a pontuação dessa técnica também será zero, mas a pontuação final total do par não será reduzida para metade novamente. Exemplos:

- Esquecimento de uma técnica
- Alteração da sequência das técnicas. Cada sequência alterada corresponde a técnica esquecida

Erro Grande (BIG MISTAKE)

Um Erro Grande corresponde a uma execução incorreta da técnica, sendo deduzidos 5 pontos. Em cada técnica só se pode considerar um Erro Grande. Exemplos:

- Tori e Uke trocam de posição
- Perda de controle na execução duma técnica.
- Perder o cinto na execução duma técnica
- Executar uma técnica duas vezes para o mesmo lado (Nage No Kata)

Erro Médio (MEDIUM MISTAKE)

Quando um ou mais aspetos importantes da técnica não são executados de maneira correta, sendo deduzidos 3 pontos. Em cada técnica só se pode considerar um Erro Médio. Exemplos:

- Falta de Eficácia, realismo ou fluidez na execução duma técnica
- Primeiro passo, após a saudação, inferior a 60 cm
- Perda de ligaduras na cerimónia de abertura ou na cerimónia de encerramento.

Erro Pequeno (SMALL MISTAKE)

Imperfeição na aplicação da técnica, sendo deduzido um ponto.

Em cada técnica pode-se considerar no máximo dois Erros Pequenos.

Nas regras da IJF a pontuação total de cada técnica pode ser aumentada ou diminuída em 0,5 pontos, adicionando na coluna do “valor de correção” um “+” ou um “-”.

Para todas as técnicas sem grandes erros, a pontuação mínima deve ser 4, 5.

CAMPEONATO NACIONAL JUDO KATA 2024- REGULAMENTO
Federação Portuguesa de Judo

No Nage No Kata, embora as técnicas sejam executadas à direita e à esquerda, a avaliação é feita de forma abrangente (apenas uma pontuação para cada técnica).

No caso de se verificar uma pontuação igual entre dois ou mais pares, aplicam-se os seguintes critérios, considerando as fichas de pontuação de todos os juizes:

- Atribuição da vitória ao par que tiver maior número de técnicas com pontuação máxima 10 (dez). No caso de se manter o empate, consideram-se sucessivamente as notas mais altas seguintes (9, 8, 7 ...) até desfazer o empate;
- Se mesmo assim se mantiver a igualdade, os pares com a mesma pontuação deverão repetir o kata, submetendo-se a nova avaliação, com os mesmos juizes.

9- Quando ocorre um erro no preenchimento da Folha de Avaliação

No caso de erro no preenchimento da Folha de Avaliação, o júri deverá efetuar um círculo preto sobre a cruz colocada erradamente, assinar dentro da célula errada, e colocar a cruz no lugar correto. No caso de utilização de equipamentos informáticos, a correção deverá ser feita antes da validação da pontuação atribuída.

| | TÉCNICAS | PONTUAÇÃO | |
|---|--------------------|-------------|---|
| 1 | CERIMÓNIA ABERTURA | 8 | |
| 2 | Te-waza | UKI OTOSHI | 7 |
| 3 | | SEOI NAGE | 6 |
| 4 | | KATA GURUMA | 6 |
| 5 | UKI GOSHI | 7 | |

10- Ocorrência de Lesões

Quando o Tori ou o Uke não puderem continuar devido a lesão, doença ou acidente durante a execução do Kata, o par será considerado fora de competição.

No caso de lesão leve, como uma ferida sangrenta, unhas quebradas ou um problema com as lentes de contato, de acordo com a decisão dos juizes, a execução do Kata será interrompida e o atleta poderá ser assistido por um médico fora da área de competição. Neste caso a competição continuará e os atletas repetirão integralmente o Kata após o último par em prova.

Se ocorrer uma nova lesão aos mesmos atletas, durante a segunda execução do Kata, o par será considerado fora da competição.

No caso duma lesão leve ocorrer após uma Técnica Esquecida (Forgotten), o par será considerado fora de competição.

11- Briefing de juizes antes da realização dos campeonatos

Cerca de 30 minutos antes do inicio de cada competição de katas realiza-se um briefing de juizes (vedado a treinadores, atletas e dirigentes), dirigido pelo responsável técnico nomeado pela FPJ,

CAMPEONATO NACIONAL JUDO KATA 2024- REGULAMENTO
Federação Portuguesa de Judo

onde serão prestadas todas as informações sobre a prova e esclarecidos os aspetos técnicos considerados relevantes. É obrigatória a presença de todos os juízes neste briefing.

12- Acompanhamento técnico das provas

A FPJ nomeará para Campeonato Nacional JUDO KATA, um RESPONSÁVEL TÉCNICO, com conhecimentos técnicos e experiência comprovada em competições de katas, que terá como funções: realização de briefing de juízes, distribuição de juízes, prestação de esclarecimentos, apoio técnico sobre detalhes técnicos e organização da prova, decisão sobre situações não abrangidas pelas regras.