



**CIRCULAR Nº** 066/24

**ASSUNTO:** Divulgação de Evento

Odivelas, 30 de abril de 2024

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação dos Eventos abaixo indicado:

- Torneio de Katas Cova da Beira 2024 - Associação Castelo Branco
- Open de Seniores – Memorial Mestre João Romão - Associação Castelo Branco
- Programa de Ação de Formação ANTJ Nutrição no Desporto - Açores - Associação Treinadores
- Programa ação de formação Ligaduras Funcionais no Judo - Lagoa - Associação Treinadores
- III JORNADA DA JUVENTUDE DE ALMADA 2024 - Associação Setúbal

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas  
O Presidente da FPJ



Joaquim Sérgio Pina



# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

**Clubes / Treinadores**

**Assunto:** Torneio de Katas Cova da Beira 2024

**Data:** 22-04-2024

Exmos. Srs.

Vimos por este meio divulgar o **Torneio de Katas Cova da Beira 2024**, competição organizada pela Associação Distrital de Judo de Castelo Branco com o apoio do Atlético Clube Fundanense.

Este torneio terá lugar no Pavilhão Gimnodesportivo do Fundão na Sala de Judo do Atlético Clube Fundanense no próximo dia 18 de Maio de 2024.

As inscrições devem ser realizadas através de ficheiro próprio para o efeito em formato Excel, impreterivelmente até dia 14 de Maio de 2024.

Sem outro assunto de momento, cumprimentos,

  
(Presidente da Direção – Abel Louro)





# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

## REGULAMENTO



## TORNEIO DE KATAS DE JUDO

“COVA DA BEIRA”





# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

## Regulamento Torneio de Katas - Cova da Beira – 2024

<b>NOME DA PROVA</b>	<b>TORNEIO DE KATAS “COVA DA BEIRA”</b>
<b>LOCAL</b>	Pavilhão Gimnodesportivo do Fundão – Sala de Judo do ACFundanense
<b>HORÁRIO</b>	- Abertura Dojo para Aquecimento: 8:00 h às 9:00 h - Acreditação: 9:00 h às 9:30 h - Sorteio: 9:30 h às 10:00 h - Início da Competição: 10:00 h - Fim Previsível: 13:00 h
<b>KATAS</b>	1 - Nage-no-Kata 2 - Nage-no-Kata (3 primeiros grupos) 3 - Katame-no-Kata 4 - Katame-no-Kata (1 primeiro grupo) 5 – Kime-no-kata
<b>ZONA DE COMPETIÇÃO</b>	- 2 Área de Competição de 8x8
<b>ESCALÕES ETÁRIOS</b>	CADETES, JUNIORES e SENIORES Idade mínima de 15 anos e Graduação entre 2ºKyu e 2º Dan
<b>GÉNERO</b>	Masculinos e Femininos
<b>ACREDITAÇÃO</b>	- Licença Federativa (seguro em vigência) - Cartão de cidadão
<b>TIPO DE COMPETIÇÃO E CONDIÇÕES</b>	- Cada atleta só poderá participar uma vez em cada uma das 4 categorias da prova ou como Tori ou Uke - Possibilidade de Equipas Mistas - A pontuação será do tipo numérica baseada nas normas IJF de avaliação (adaptadas a este Torneio) avaliada por 3 Juizes - Só são admitidos Judoguis de cor branca (em perfeitas condições de utilização)
<b>PRÉMIOS POR ESCALÃO E POR KATA</b>	Medalhas e Diplomas
<b>INSCRIÇÃO</b>	Através de Ficheiro Excel da FPJ (em anexo)
<b>DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO</b>	<b>14 de Maio de 2024</b>
<b>APOIOS DURANTE O CAMPEONATO</b>	- Água, Fruta e Almoço.
<b>CASOS OMISSOS E OU OUTROS</b>	Casos omissos a este regulamento e ou outras alterações a serem efetuadas, serão da responsabilidade da comissão organizadora.



# KATA

VII - TORNEIO  
COVA DA BEIRA

18 MAIO 2024

PAVILHÃO POLIDESPORTIVO  
MUNICIPAL (R/C)

FUNDÃO | PORTUGAL

Início – 10 horas



## KATAS SÉNIOR

grad. min. 2ºkyu

Nage-no-kata (5)

Katame-no-kata (3)

## KATAS ( SUB 23 )

Nage-no-kata (3)

Katame-no-kata (1)

grad. min. 2ºkyu

## INFORMAÇÕES

atleticocci@gmail.com / 962 751 751

## DATA LIMITE INSCRIÇÕES

14 MAIO / via e-mail

### ORGANIZAÇÃO



### APOIOS





# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

## Open de Seniores – Memorial Mestre João Romão

<b>Data</b>	Domingo, 18 de Maio de 2024
<b>Local</b>	Pavilhão Gimnodesportivo do Fundão na Sala de Judo do Atlético Clube Fundanense
<b>Escalão Etário</b>	Seniores Masculinos e Femininos.
<b>Tipo de Prova</b>	Individual por Categorias de Peso e Normas FPJ.
<b>Horário</b>	<b>Pesagens Oficiosas:</b> 13:00 h às 13:15 h, <b>Pesagens Oficiais:</b> 13:15 h às 13:30 h <b>Sorteio:</b> 13:30 h, <b>Início da Competição:</b> 14:00 h.
<b>Inscrições</b>	<b>Inscrições Gratuitas até 13 de Maio Segunda-feira</b> , através de email em modelo Excel FPJ.
<b>Documentação</b>	Cartão Cidadão ou Passaporte.
<b>Arbitragem</b>	A cargo da entidade organizadora, contudo solicita-se se possível a todas as associações ou clubes participantes, que colaborem com a participação de 1 Árbitro devidamente equipado (inscrito junto c/ atletas). A ADJCB comparticipa o almoço aos árbitros devidamente inscritos.
<b>Assistência Médica</b>	Permanência de um Fisioterapeuta durante a competição.
<b>Organização</b>	Associação Distrital de Judo de Castelo Branco.
<b>Apoios</b>	Câmara Municipal do Fundão e Atlético Clube Fundanense
<b>Informações</b>	961 163 839
<b>Prémios</b>	Medalhas para os três classificados.
<b>Oferta</b>	Oferta de Cerejas aos treinadores (um por clube).
<b>Responsabilidade</b>	A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de acidentes inerentes à prova, apesar de providenciar todos os meios de apoio necessários.



## ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE TREINADORES DE JUDO

### AÇÃO DE FORMAÇÃO

#### “Nutrição no Desporto”

Formadora: Cláudia Minderico

Componente de Formação Geral (presencial) - 5h/1UC

19.05.2024 – Lagoa, S. Miguel (Açores)



#### LOCAL

#### Cine Teatro Lagoense

Largo de Nossa Sra. do Rosário 41, 9560-047 Lagoa (São Miguel)

#### SÍNTESE DOS CONTEÚDOS

Requisitos energéticos e nutricionais, dieta de treino e de competição, hidratação e fluídos no atleta; suplementos dietéticos e potenciadores ergogénicos.

#### PROGRAMA

Manhã: 10:00 – 12:30

Almoço

Tarde: 15:00 – 17:30

#### INSCRIÇÕES/TAXA

**Preenchimento online:** <https://forms.gle/rfmFdM8KWipijEXb9>

**Contactos:** Rui Veloso – Telm: 966220962 ou Carlos Ramos – Telm: 917201915



Email para contacto – [antjudo@gmail.com](mailto:antjudo@gmail.com)

- Associados da ANTJ (com quotas em dia): **Gratuito**
- Atletas de associados (graduação mínima 1.º *dan* e escalão etário  $\geq$  júnior) – **10 euros**
- Associados da Associação de Treinadores de Atletismo de Portugal (ATAP): **Gratuito**
- Outras inscrições: **30 euros**

Dados para transferência bancária - NIB: **0035 0310 00037821 330 49** (Caixa Geral de Depósitos).

### CURRÍCULO DA FORMADORA



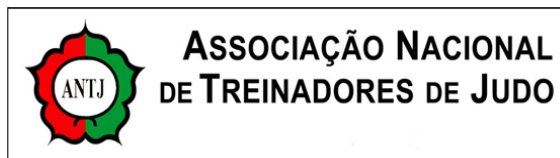
Licenciada em Educação Física e Desporto; Licenciada em Ciências da Nutrição; Mestre em Nutrição Clínica; Doutorada em Condição Física e Saúde na especialidade de Composição Corporal; vários diplomas de formação avançada no âmbito da nutrição clínica, nutrição do desporto e composição corporal.

Professora auxiliar convidada da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; Nutricionista Clínica em várias clínicas e hospitais; Coordenadora do serviço de Nutrição do Desporto do Centro de Alto Rendimento entre 2007 e 2011; Formadora em nutrição do desporto em cursos de formação de várias federações desportivas; Apoio nutricional a atletas de várias modalidades desportivas, onde se incluem atletas medalhados em campeonatos da Europa, do Mundo e Jogos Olímpicos.

### COLABORADORES







N.I.P.C. - 500 911 606  
FUNDADA EM 12.11.1979 – SÓCIO ORDINÁRIO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO  
www.antjudo.pt

## AÇÃO DE FORMAÇÃO

### “Ligaduras Funcionais no Judo”

Formador: Carlos Morgado Santos

Componente de Formação Específica (presencial) – 5h/1 UC

18.05.2024 (sábado) – Lagoa (S. Miguel - Açores)



LOCAL

### Cine Teatro Lagoense

Largo de Nossa Sra. do Rosário 41, 9560-047 Lagoa (São Miguel)

## OBJETIVOS E PERTINÊNCIA DO TEMA

**Objetivos:** conhecer as características das ligaduras funcionais e as condições que justificam a sua utilização; adquirir competências para a aplicação de ligaduras funcionais a atletas.

## PROGRAMA

**10:00 – 12:30 – Componente teórica - Carlos Morgado Santos:**

- Características das ligaduras funcionais e condições que justificam a sua utilização e indicações/contraindicações das mesmas.

**15:00 – 17:30 - Componente prática – Carlos Morgado Santos:**

- Aplicação de ligaduras funcionais em função do tipo de lesão.

## INSCRIÇÕES/TAXA

**Preenchimento online:** <https://forms.gle/1Dv7bDwDLL7tHEfTA>

**Contactos:**

Rui Veloso – Telm: 966220962

Carlos Ramos – Telm: 917201915

Email para contacto – [antjudo@gmail.com](mailto:antjudo@gmail.com)

- Associados da ANTJ (com quotas em dia) - **Gratuito**
- Atletas de associados (graduação mínima 1.º dan e escalão etário ≥ júnior) – **10 euros**
- Outras inscrições: **30 euros**

Dados para transferência bancária - NIB: 0035 0310 00037821 330 49 (Caixa Geral de Depósitos).

## RESUMO CURRÍCULAR DO FORMADOR



- Fisioterapeuta desde 1993. Formado na ESTeS Coimbra;
- Osteopata C. O. da Escuela de Osteopatia de Madrid;
- Mestre em Fisioterapia especialidade em Movimento Humano ESTeS Coimbra;
- Pós-Graduado em Ciências da Fisioterapia pela FMH- Universidade Técnica de Lisboa- Curso de Mestrado;
- Pós-Graduado em Posturologia pela IACES- Madrid;
- Professor assistente convidado da Licenciatura em Fisioterapia da ESSLeiria do IPLeiria;
- Proprietário e diretor clínico da Clínica de Body Keeper - Fisioterapia, Osteopatia, Nutrição e Psicologia, em Coimbra;
- Lecionou no Curso Superior de Fisioterapia, em vários módulos e disciplinas, da ESTeS Coimbra e na ESS Dr. Lopes Dias em Castelo Branco;
- Monitor de estágios do Curso Superior de Fisioterapia da ESTeS Coimbra, tendo colaborado também com as escolas ESS Alcoitão, Instituto Piaget, ESS Dr. Lopes Dias Castelo Branco;
- Professor da cadeira de Radiologia Osteoarticular no Curso de pós-graduação em Fisioterapia nas condições músculo-esqueléticas do Instituto Piaget em Amada;
- Foi Fisioterapeuta do Centro de Medicina Desportiva de Coimbra;
- Foi fisioterapeuta da Associação distrital de Judo de Coimbra em provas, treinos associativos e estágios;
- Foi fisioterapeuta e osteopata na secção de judo da AAC;

- Colaborou desde em 2002 com a Federação Portuguesa de Judo em estágios e provas nacionais e internacionais tendo acompanhado os atletas nos treinos promovidos pela própria federação;
- Formação pós-graduada nas áreas da Ortopedia, Traumatologia desportiva, Fisioterapia respiratória, Hidroterapia, Posturologia clínica e Podoposturologia.

## COLABORADORES



Federação Portuguesa  
de **Judo**



# III JORNADA DA JUVENTUDE da A.D.J.Setúbal

Barreiro 1 JUNHO 2024

## Grupo 1

1	CONTROLO	8:30h / 9:00h
2	AQUECIMENTO	9:00h / 9:30h
3	PROVA	9:30 / 10:30h

- Poules de 5 judocas
- Masc. e Fem. separados
- Combates de 2 minutos

nascidos em  
2012 e 2013

### Regras adaptadas:

- 1 - Todos os sutemis são permitidos unicamente em situação de ataque directo, mas não podem ser utilizados como forma de contra-ataque.
- 2 - Na aplicação dos castigos na primeira vez há aviso, na repetição da infração há **SHIDO**.
- 3 - O combate começa e recomeça sempre á voz de hajime com kumi-kata feita.
- 4 - Nos desempates, o ponto de ouro será no máximo 1 minuto. No final da folha se houver empate na classificação, a vantagem será para o resultado entre si e depois para o mais leve.

## Grupo 2

1	CONTROLO	9:45h / 10:30h
2	AQUECIMENTO	10:30h / 11:00h
3	PROVA	11:00h / 12:00h

- Poules de 5 judocas
- Masc. e Fem. separados
- Combates de 1 minuto e meio.

nascidos em  
2014 e 2015

### Regras adaptadas:

- 1 - Os sutemis não são permitidos. Na primeira vez da sua utilização há aviso, na repetição da infração há SHIDO.
- 2 - Na aplicação dos castigos na primeira vez há aviso, na repetição da infração há **SHIDO**.
- 3 - Proibição de pegadas acima do ombro e utilização de **Koshi-Guruma**.
- 4 - Proibição de seoi-toshi ( apoios nos joelhos ).
- 5 - O combate começa e recomeça sempre á voz de hajime com kumi-kata feita.
- 6 - No caso de empate no combate há **HIKI-WAKE**. No final da folha se houver empate na classificação, a vantagem será para o resultado entre si e depois para o mais leve.

## Grupo 3

1	CONTROLO	11:15h / 12:00h
2	AQUECIMENTO	12:00h / 12:30h
3	PROVA	12:30h / 13:30h

- Poules de 4 ou 5 judocas
- Masc. e Fem. separados
- Combates de 1 minuto

nascidos em  
2016 e 2017

### Regras adaptadas:

- 1 - Os sutemis não são permitidos. Na primeira vez da sua utilização há aviso, na repetição da infração há SHIDO.
- 2 - Na aplicação dos castigos na primeira vez há aviso, na repetição da infração há **SHIDO**.
- 3 - Proibição de pegadas acima do ombro e utilização de Koshi-Guruma.
- 4 - Proibição de seoi-toshi ( apoios nos joelhos ).
- 5 - O combate começa á voz de hajime com kumi-kata feita
- 6 - No caso de empate no combate há **HIKI-WAKE**. No final da folha, se houver empate na classificação, a vantagem será para o resultado entre si e depois para o mais leve.



Taxa de inscrição por Atleta – 5€

NIB PARA PAGAMENTO - BPI PT50 001000005339591000115

Só se aceitam as inscrições introduzidas no link:

<https://forms.gle/42R1voYUbg15Djgy5>

Inscrições impreterivelmente até quarta-feira dia **22 de Maio** com primeiro e último nome, ano de nascimento e obrigatório o número de licença federativa, acompanhado do comprovativo do pagamento total dos atletas inscritos.

**Não são aceites inscrições fora do prazo previsto.**

**As inscrições encerram automaticamente assim que for atingido o número limite máximo de inscrições 150 por grupo.**

Só é permitido a utilização de judogi branco.

Graduação mínima aconselhada 5ºKyu (cinto amarelo).

Aos treinadores é exigido um comportamento exemplar de boas práticas, sendo interdito qualquer tipo de orientação aos atletas no decorrer de cada combate. É igualmente interdito ao treinador qualquer tipo advertência à arbitragem, podendo no entanto, dirigir-se ao elemento responsável pela arbitragem na prova, que estará devidamente identificado.

Nestes eventos há uma atenção especial à formação de novos árbitros, quer sejam estagiários ou não, de modo que o clima deve ser de formação, de educação, de entreajuda e de benefício mútuo.

São apenas permitidos no recinto da prova, os atletas em prova, treinadores credenciados e organização. Esta norma é obrigação e responsabilidade dos treinadores divulgá-la pelos pais e acompanhantes dos atletas.

Os horários vão ser cumpridos escrupulosamente. Não haverá qualquer tolerância para os atletas que cheguem depois dos horários previstos.

Será montada uma área de tatamis correspondente ao número de participantes para que permita realizar cada encontro nos horários previstos.

Há um momento de paragem entre cada grupo para o respetivo aquecimento, sendo realizado no tapete da prova sob orientação de treinadores indicados pela organização.

Na cerimónia de entregues de medalhas aos 1º, 2º e 3º classificados e diplomas aos restantes, não é permitido a presença de mais ninguém junto do pódio a não ser os atletas no momento da entrega de prémios e organização.

A Associação responsabiliza-se na recolha de fotos de toda a jornada, de todos os pódios e no mesmo dia estarão disponíveis publicadas na internet com site disponibilizada para o efeito, assim como resultados e respetivos dados da jornada.

### Local – Pavilhão Municipal Luís de Carvalho – Barreiro

Empreendimento Cidade Sol, Rua 9, lote 9003 2835-514, Santo António da Charneca

Localização - <https://maps.app.goo.gl/oD7bummW1ZFZjpFu8>

A organização da Associação de Setúbal, deseja a todos uma boa Jornada de Judo da Juventude em franco ambiente de Festa e de Convívio a pensar no Futuro e na retoma da modalidade.

*Queremos "Mais e Melhores Judocas" no Futuro.*

ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE JUDO DE SETÚBAL

apartado 546 • 2801-603 Almada

Phone/Fax: +351 21 2764329 • Mobile: +351 91 4058664

Email: [secretaria@adjudosetubal.pt](mailto:secretaria@adjudosetubal.pt) • Website: [www.adjudosetubal.pt](http://www.adjudosetubal.pt)

Apoios :

- Federação Portuguesa de Judo
- Camara Municipal do Barreiro
- Academia de Judo do Barreiro
- Associação Distrital de Judo de Setúbal



**Barreiro**  
Câmara Municipal



**FPJ** 60  
ANOS

