



CIRCULAR Nº 153/24

ASSUNTO: Campeonato AS Nacional Seniores
Campeonato Nacional Paralímpico -Cegos e Baixa Visão
Campeonato Nacional Judo Adaptado(Síndrome de Down e Deficiência Intelectual
Campeonato Nacional Absoluto

Odivelas, 4 de outubro de 2024

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio divulgar o programa das provas nacionais a realizar no dia 30 de novembro e 1 de dezembro 2024.

Programas:

PROVA	Campeonato AS Nacional de Seniores 2024
DATA/LOCAL	Sábado, 30 de novembro e domingo, 1 de dezembro. Pavilhão Multiusos de Odivelas – Alameda do Porto Pinheiro (Odivelas)
ESCALÃO	Seniores Masculinos e Femininos
CATEGORIAS	Masc: -60kg;-66kg;-73kg; -81kg; -90kg; -100kg; +100kg Fem: -48kg; -52kg; -57kg; -63kg; -70kg; -78kg; +78Kg

Sexta-feira, 29 novembro

Categorias	Masc: -73kg; -81kg; -90kg, -100Kg, +100Kg Fem: -63kg; -70kg; - 78Kg; +78Kg
18h00-18h30	Pesagens Não Oficiais (Pavilhão Multiusos de Odivelas)
18h30-19h30	Pesagens Oficiais (Pavilhão Multiusos de Odivelas)

Sábado, 30 novembro

Categorias	Masc: -73kg; -81kg; -90kg, -100Kg, +100Kg Fem: -63kg; -70kg; - 78Kg; +78Kg
8h15-8h30	Pesagens Não Oficiais
8h30-9h00	Pesagens Oficiais
9h00	Sorteio
10h30	Início Competição

Categorias	Masc: -60kg; -66kg; Fem: -48kg; -52kg; -57kg;
16h30-17h00	Pesagens Não Oficiais (Pavilhão Multiusos de Odivelas)
17h00-18h00	Pesagens Oficiais (Pavilhão Multiusos de Odivelas)



Domingo, 1 de dezembro

Categorias	Masc: -60kg; -66kg; e CN Absolutos Masc. Fem: -48kg; -52kg; -57kg; CN Absolutos Fem.
8h15-8h30	Pesagens Não Oficiais
8h30-9h00	Pesagens Oficiais
9h00	Sorteio
10:30	Início Competição

→ Prova terá Bloco de Finais

PROVA	Campeonato Nacional Absolutos 2024
DATA/LOCAL	Domingo, 1 de dezembro. Pavilhão Multiusos de Odivelas – Alameda do Porto Pinheiro (Odivelas)
ESCALÃO	Seniores Masculinos e Femininos
CATEGORIAS	Masculina e Feminina.

Sábado, 30 novembro

16h30-17h00	Pesagens Não Oficiais (Pavilhão Multiusos de Odivelas)
17h00-18h00	Pesagens Oficiais (Pavilhão Multiusos de Odivelas)

Domingo, 1 de dezembro

8h15-8h30	Pesagens Não Oficiais
8h30-9h00	Pesagens Oficiais
9h00	Sorteio
10:30	Início Competição

→ Prova terá Bloco de Finais

PROVA	Campeonato Nacional Paralímpico 2024
DATA/LOCAL	Sábado, 30 novembro _ Pavilhão Multiusos de Odivelas – Alameda do Porto Pinheiro (Odivelas)
ESCALÃO	Atletas B1, B2, B3: - Seniores masculinos e femininos

Sábado, 30 novembro

Categorias	Todas Categorias
9h00-10h00	Pesagens Oficiais
10h00	Sorteio
10h30	Início

→ Prova terá Bloco de Finais



PROVA	Campeonato Nacional Judo Adaptado 2024
DATA/LOCAL	Domingo, 1 de dezembro _ Pavilhão Multiusos de Odivelas – Alameda do Porto Pinheiro (Odivelas)
ESCALÃO	Síndrome de Down e Deficiência Intelectual

Categorias	Todas Categorias
9h00-09h45	Pesagens Oficiais
10h00	Sorteio
10h30	Início

Outras Informações Campeonato Nacional Judo Adaptado:

1. As inscrições devem ser recebidas na secretaria da FPJ (secretaria@fpj.pt) até dia **21 de novembro**.
2. **Documentação Necessária**
Cada atleta deve ser portador de uma declaração comprovando a sua condição de Síndrome de Down ou Deficiência Intelectual, passada por uma instituição da sua área de deficiência.
A declaração deve ser enviada em conjunto com a ficha de inscrição própria do evento.
3. **Regulamento específico** segue em anexo.

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Joaquim Sérgio Pina



REGULAMENTO CAMPEONATO NACIONAL DE SINDROME DOWN E CAMPEONATO NACIONAL DE DEFICIENCIA INTELECTUAL – 2024

Este regulamento de aplica-se aos Campeonatos Nacionais de Judo Adaptado para atletas com Síndrome Down e Deficiência Intelectual.

1º O atleta tem que ser reconhecido pela FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO ou pela ANDDI (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE DESPORTO PARA DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL), assim como estarem inscritos na presente época desportiva numa destas instituições.

2º Os atletas são caracterizados: por DI – Deficiência Intelectual e SD – Síndrome Down (incluído os “mosaico”)

3º Os atletas devem ter já adquiridas as competências mínimas efetivas de competição, o no no mínimo serem 5º Kyu – Cinto Amarelo)

4º As competições são disputadas por género Masculino e Feminino

5º Cor do judogi

É recomendável o uso de judogi branco para o primeiro competidor e de judogi azul para o segundo competidor, sendo, todavia, permitido para o segundo competidor o uso de judogi branco com cinto vermelho.

Quando utilizem o judogi azul, os competidores não podem utilizar outro cinto a não ser o da sua graduação.

6º Escalões etário

Para efeitos de organização destes Campeonatos FPJ/ANDDI reconhece os seguintes escalões de idade, referenciada a 31 de dezembro do ano da prova:

Atletas com idade maior ou igual a 16 anos



7º Permissão de participação em provas de escalões diferentes

A participação em provas de escalões etários diferentes daqueles em que se incluem os atletas apenas é permitida nos seguintes casos:

a) atletas 13, 14 e 15 anos, desde que estejam inscritos com o aval pelo seu treinador.

8º Números mínimos

A prova realiza-se com um mínimo de duas presenças. No caso de haver apenas um atleta, ele poderá participar no peso a seguir disponível com atletas inscritos, com a concordância do seu treinador.

9º Categorias e pesos masculinos

Categorias e Pesos (masculinos) para deficiência intelectual e Síndrome Down

-42Kg, -46 Kg, -50 Kg, -55 Kg, -60Kg, -66Kg, -73Kg, -81kg, -90Kg, -100Kg, +100Kg

8º Categorias e pesos femininos

Categorias e Pesos (Femininos) para Deficiência Intelectual e Síndrome Down

-40Kg, -44Kg, -48Kg, -52Kg, -57Kg, -63Kg, -70Kg, -78kg, +78Kg

9º Arbitragem - Combates

A arbitragem é formativa e não punitiva. O Arbitro mostrará sempre a regra, no entanto será aplicada apenas o SHIDO, o atleta que acumular 3 Shidos perde o combate.

1 - Não é permitido deficiência intelectual e Síndrome Down:

b) Pegar abaixo da cintura

c) Projeções apoiando os 2 Joelhos no chão (Ex. Seoi-Nage)

d) Ataques com o braço à volta do pescoço (Kochi Guruma) .

e) Imobilizações com o braço à volta do pescoço (Hon-Keza-Gatame)

f) Pega por cima do pescoço (antecipação de eventual dano na cervical)

g) Shime-Waza e Kansetsu-Waza (Estrangulamento e luxações)

h) Técnicas com duas mãos a pegar nas pernas (Exemplo Morote-gari)



2 - Não Autorizados: Sutemis e Maki-Komis a Síndrome Down

3 - Autorizados: Sutemis e Maki-Komis à deficiência intelectual

4 - Em situações não permitidas o Arbitro interromperá o combate com “maté” e explicará ao atleta a situação, recomeçando novamente o combate.

5- A Organização reserva o direito de fazer alterações às regras se necessário durante o torneio para melhorar as condições de segurança e integridade dos atletas.

10º - Tempo Combate e Imobilização

3,00 minutos

20s (Wazari 10s a 19s)