CIRCULAR Nº 119/25

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 15 de setembro de 2025

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação dos Evento abaixo indicados:

→ 2ª Etapa Liga ClimaX DAIKIN - ADJA 2025 – Associação Algarve

→ 1º Open Juv Cad Jun - ADJA 2025 – Associação Algarve

→ AF My Fit Friend – Imagem Corporal, Saúde e Prática Desportiva- O papel do Treinador-Associação Lisboa

→ Torneio Open Juniores – Associação Lisboa

→ Torneio Open Equipas Mistas Juvenis e Open Equipas Mistas Cadetes - Associação Lisboa

→ Torneio Open Veteranos – Associação Lisboa

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Joaquim Sérgio Pina

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DO ALGARVE
ENTIDADE COM ESTATUTO DE UTILIDADE PÚBLICA
DIÁRIO DA REPÚBLICA, 2ª SÉRIE, PARTE C, NÚMERO 225 DE 21 DE NOVEMBRO DE 2023, PÁGINA 23

CIRCULAR:

Circular n.º 018/25
Albufeira, 14-09-2025

PARA:

- **Federação Portuguesa de Judo**
- **Direção da ADJA Algarve**
- **Clubes Associados**
- **Associações do Sul**

ASSUNTO: 2ª ETAPA LIGA CLIMA-X/DAIKIN - 1º OPEN JUV/CAD/JUN – ADJA 2025

Exmos.(as). Srs.(as.),

Vimos pelo presente meio divulgar, que no próximo dia **4 de outubro de 2025**, iremos realizar a 2ª Etapa Liga Clima-X/Daikin e o 1º Open ADJA Juv/Cad/Jun – ADJA 2025.
Os Eventos irão realizar-se no Pavilhão Desportivo Municipal Prof. Joaquim Vairinhos – Loulé.
Local: Pavilhão Desportivo Municipal Prof. Joaquim Vairinhos de Loulé, Nº 396, 8100-Loulé.
https://maps.app.goo.gl/MtZoR1tmr9JXKdJ79

Para a Liga Clima-X Daikin:

2019 e 2020 5 e 6 anos	2017 e 2018 7 e 8 anos	2015 e 2016 9 e 10 anos	2013 e 2014 11 e 12 anos
Grupo 1	**Grupo 2**	**Grupo 3**	**Grupo 4**
Pesagens: 08:30 - 09:00	Pesagens: 9:40 - 10:10	Pesagens: 10:50 - 11:20	Pesagens: 12:00 - 12:30
Aquecimento: 09:05 - 09:25	Aquecimento: 10:15 - 10:35	Aquecimento: 11:25 - 11:45	Aquecimento: 12:35 - 12:55
Início de Prova: 09:30 - 10:10	Início de Prova: 10:40 - 11:20	Início de Prova: 11:50 - 12:30	Início de Prova: 13:00 - 13:40

Nota: Dependendo do número de inscrições, o horário poderá sofrer alterações.

Para o Open:

- Pesagens Oficiosas: 13:00 – 13:30 / **Oficiais: 13:30 – 14:00.**
  Previsão para Início de Prova: **14:30.**

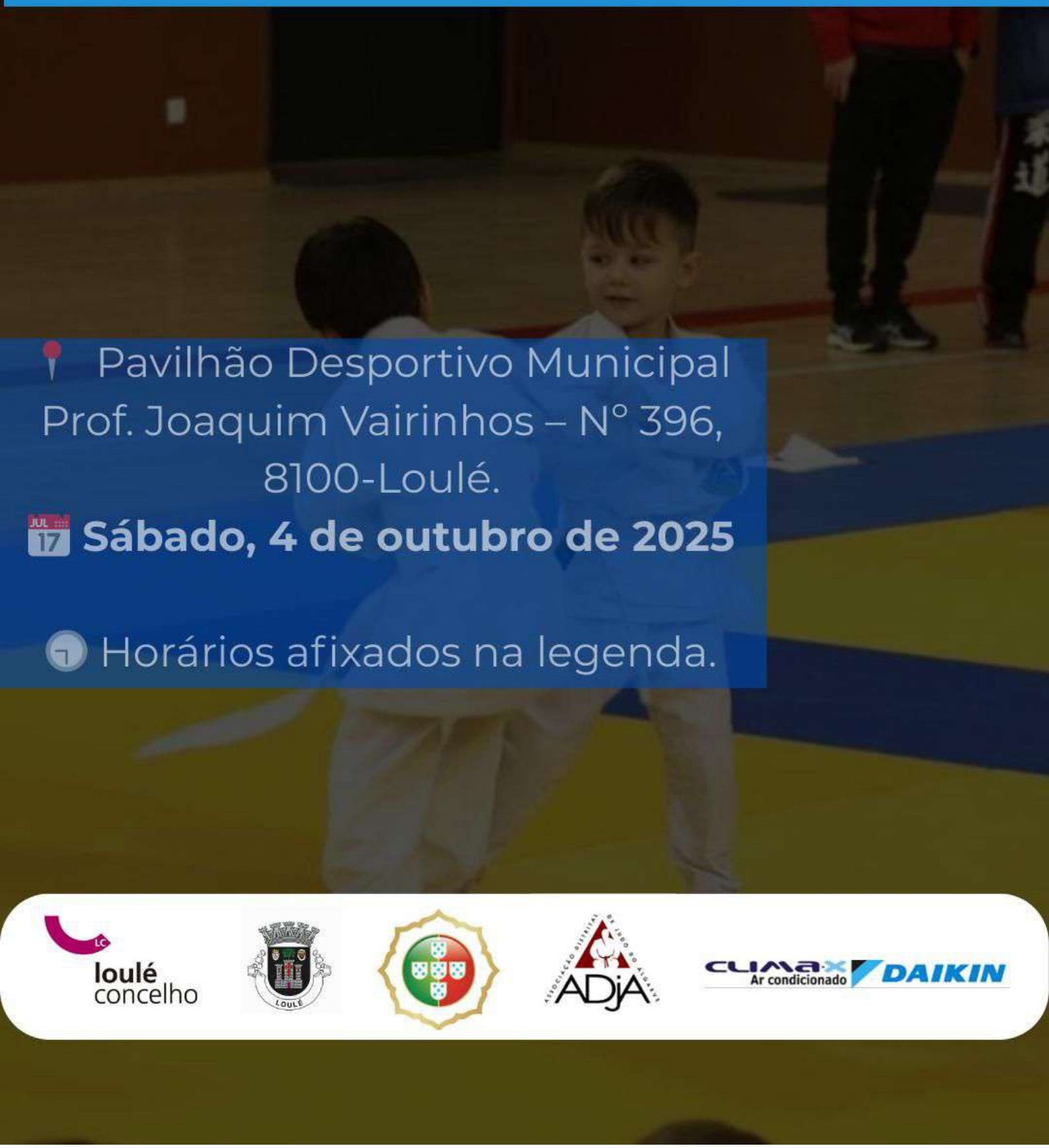
Nota: A prova irá iniciar com o escalão de Juvenis, depois Cadetes e Juniores.

INSCRIÇÕES: As Inscrições devem ser enviadas para o seguinte endereço de e-mail: secretaria@adjudoalgarve.pt
O prazo limite é sexta-feira, dia **26/09/2025, às 23:59**.

P´la Direção,

Dinis M. Romaneiro L. Pinto
(Presidente da Associação Distrital de Judo do Algarve)

2ª ETAPA LIGA CLIMA-X/DAIKIN



Pavilhão Desportivo Municipal Prof. Joaquim Vairinhos – Nº 396, 8100-Loulé.

Sábado, 4 de outubro de 2025

Horários afixados na legenda.

loulé concelho

CLIMA-X Ar condicionado DAIKIN

Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

APRESENTAÇÃO DO "NOVO" MODELO DE PROVA

1ª Etapa – Albufeira
2ª Etapa – Loulé
Etapa Final – Vila Real de Santo António

Regulamento e objetivos pretendidos para os escalões de formação

Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

Esta Liga é desenvolvida no âmbito do planeamento das atividades e Calendário Associativo em vigor e pretender dar destaque a um dos patrocínios que a Associação assume. Tem por objetivo proporcionar uma rotina de eventos para os escalões de formação, que permita que os atletas assumam sempre algum estímulo ou entusiamo dentro da modalidade.

Pretendemos também fidelizar os mais jovens judocas, enquanto crianças, à prática de judo, promovendo uma competição Amigável, em ambiente saudável, sem qualquer tipo de pressão de rendimento desportivo, mas na base do Judo Kodokan, onde os princípios básicos da modalidade, estejam muito bem patentes em todo o momento do evento.

Promover as boas práticas, desportivas, pedagógicas e judocas.

Todos os agentes desportivos, enquanto parte integrante do evento terão obrigatoriamente que respeitar os objetivos pressupostos, mesmo na bancada.

Considerando o facto de haverem Clubes que não assumem mais do que o Treinador credenciado, a organização vai permitir aos Clubes, que indiquem 1 ou mais auxiliares que poderão estar no recinto da prova equipados de fato de treino, se possível referenciados com o seu logo de Clube.

Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

Só elementos autorizados previamente inscritos para o efeito, <u>poderão recolher fotos no recinto desportivo.</u>

Não haverá pódio, mas haverá Classificação. Os atletas no final de cada Poule, alinham e o árbitro responsável ordena os atletas pela classificação, fazendo a entrega das respetivas medalhas pela classificação obtida.

Dependendo do local da prova e constrangimentos logísticos ou número de inscritos, serão montadas 6 a 10 miniáreas de 4X4 com 1 ou 2 metros entre áreas.

Em cada área estarão 10 atletas divididos por 2 grupos de poules de 5.

Número de staff por tapete 2 elementos, árbitros se possível, devidamente formados para o efeito.

Só é permitido a participação com a mínima graduação de cinto raiado branco com amarelo e devidamente federados.

Poderá haver lugar a Convite de outros clubes por recomendação, desde que se assumam com um histórico de "Boas Práticas"!

Obrigatório o judogi branco.

Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

1ª FASE

Controlo

- **Controlo de peso e presença, com fato de judo vestido e descalço.**
- **Acompanhados por um elemento indicado pelo clube.**
- **Os judocas têm de saber previamente o seu nome de inscrição, nome do seu treinador e clube onde praticam ou estão federados.**
- **Os pais ou acompanhantes não podem acompanhar os judocas.**
- **Após o controlo, devem permanecer junto do treinador ou do elemento auxiliar credenciado para o efeito, sendo que para: - 10 judocas –> 1 treinador + 1 elemento, - 20 judocas –> 1 treinador + 2 elementos, - mais de 30 judocas -> 1 treinador + 3 elementos.**

Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

2ª Fase

Aquecimento conjunto

• Um treinador será convidado para orientar cada grupo, sendo possível ser auxiliado por alguém à sua escolha, com judogi branco.

• 30 minutos de ativação respeitando os seguintes critérios em baixo mencionados.

• Aquecimento respeitando 70% de especificidade da modalidade do grupo, demonstrando, disciplina, organização, respeito e interação, constantemente em todo o aquecimento.

• Todas as quedas Ukemis, saudações Rei corretas e utilização dos termos japoneses para os tradicionais e habituais exercícios.

• Incluir sempre Yaku-Soku-Geiko, Randori Osaekomi

Incluir sempre bases fundamentais de uma interação Universal Judoka entre Clubes.

• Inicio com saudação em pé RITSU-REI aos acompanhantes e depois na posição ZAREI entre todos, sem ser necessário a ordem de graduações. No final a ordem do cerimonial é o inverso.

Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

3ª Fase

Shiai

- **Formação inicial em cada área, por grupos de acordo com a foto que será divulgada posteriormente.**
- **<u>São os treinadores ou seus auxiliares a fazerem a distribuição dos seus atletas pelas áreas.</u>**
- **Haverá um <u>documento que será distribuido aos treinadores</u>, o sorteio por clubes será posteriormente publicado no Telegram, da ADJAlgarve.**
- **No final do shiai, há novamente a formação inicial e a distribuição das medalhas por todos através dos árbitros.**
- **Há um período de 10 minutos para que o grupo terminado sai do recinto, sendo os treinadores os responsáveis por esse momento.**



Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

Os atletas são pesados por grupos 1, 2, 3 e 4, são distribuídos por poules de 4 ou 5 de peso por aproximação, atendendo que sempre que possível, não se encontrem atletas do mesmo clube. Aos treinadores e seus elementos auxiliares, é exigido um comportamento exemplar de boas práticas, sendo interdito qualquer tipo de orientação aos atletas no decorrer de cada combate, sendo igualmente interdito, qualquer tipo advertência à arbitragem, podendo no entanto, dirigir-se ao elemento responsável na prova pela arbitragem, 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 possa ser de formação, de educação, de entreajuda e de benefício mútuo.

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

<u>Os horários vão ser cumpridos escrupulosamente</u>.

Não haverá qualquer tolerância para os atletas que cheguem depois dos 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.

Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

Inscrições:

- **As inscrições devem ser enviadas por email, para o endereço secretaria@adjudoalgarve.pt no formulário disponibilizado.**
- **As inscrições encerram no dia do prazo mencionado na circular de cada etapa, às 24:00 horas.**
- **Comunicação à proteção civil do evento e/ou aos Bombeiros.**
- **Haverá sempre apoio de 1º socorros**

A organização

- **1 Diretor de prova – DTD ou elemento da Direção ou outro que indique para o efeito**
- **1 Responsável pela arbitragem a indicar para cada prova;**
- **1 Responsável pelos elementos de staff a indicar para cada Prova:**
  - **Controlo com pesagem, sorteio, distribuição e publicação nas redes.**
  - **Mesas de prova, árbitros e/ou elementos com formação para a tarefa.**

Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

Programa e regras:

GRUPO 1

Nascidos em 2019 e 2020

1	Controlo	08:30-09:00
2	Aquecimento	09:05-09:25
3	Prova	09:30-10:10

- Poules de 5 Judocas;
- Masc. e Fem. separados;
- Combates de 1 minuto.

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 projeção em Koshi-Guruma a enrolar direto ao solo a cair em cima do peito do adversário (Projeção em Koshi-Guruma em pé, ficando em pé será validado).

4 – Proibição de seoi-toshi (apoios nos joelhos), pegas acima do ombro, chaves e estrangulamentos.

5 - O combate começa á voz de hajime com kumi-kata feita. **Não há empate, há Decisão!**

5 e 6 anos

Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

Programa e regras:

GRUPO 2

1	Controlo	09:40-10:10
2	Aquecimento	10:15-10:35
3	Prova	10:40-11:20

- Poules de 5 Judocas;
- Masc. e Fem. separados;
- Combates de 1 minuto.

Nascidos em 2017 e 2018

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 projecção em Koshi-Guruma a enrolar direto ao solo a cair em cima do peito do adversário (Projecção em Koshi-Guruma em pé, ficando em pé será validado).

4 – Proibição de seoi-toshi (apoios nos joelhos), pegas acima do ombro, chaves e estrangulamentos.

5 - O combate começa á voz de hajime com kumi-kata feita. **Não há empate, há Decisão!**

7 e 8 anos

Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

Programa e regras:

GRUPO 3

1	Controlo	10:50-11:20
2	Aquecimento	11:25-11:45
3	Prova	11:50-12:30

- Poules de 5 Judocas;
- Masc. e Fem. separados;
- Combates de 1 minuto.

Nascidos em 2015 e 2016

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 projecção em Koshi-Guruma a enrolar direto ao solo a cair em cima do peito do adversário (Projecção em Koshi-Guruma em pé, ficando em pé será validado).

4 – Proibição de seoi-toshi (apoios nos joelhos), pegas acima do ombro, chaves e estrangulamentos.

5 - O combate começa á voz de hajime com kumi-kata feita. **Não há empate, há Decisão!**

9 e 10 anos

Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

Programa e regras:

GRUPO 4

1	Controlo	12:00-12:30
2	Aquecimento	12:35-12:55
3	Prova	13:00-13:40

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

Nascidos em 2013 e 2014

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 projeção em Koshi-Guruma a enrolar direto ao solo a cair em cima do peito do adversário (Projeção em Koshi-Guruma em pé, ficando em pé será validado).

4 – Proibição de seoi-toshi (apoios nos joelhos), chaves e estrangulamentos.

5 - O combate começa á voz de hajime com kumi-kata feita.

• GOLDEN SCORE – máximo 1 min (A seguir procede para Decisão)

11 e 12 anos

Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

Etapas

Esta Liga desenvolve-se em 03 (três) etapas, designadamente:
- 01 de março de 2025 – Pavilhão Desportivo de Olhos de Água;
- 04 de outubro de 2025 – Pavilhão Desportivo de Loulé ou Almancil;
- 06 de dezembro de 2025 – Pavilhão Desportivo de Vila Nova de Cacela.

Classificação e Pontuação

Para identificar o vencedor da Liga "Clima-X/Daikin", serão consideradas as vitórias por etapas, ou seja, em cada etapa haverá uma Classificação individual por Clubes, considerando o medalheiro de cada prova, designadamente:
Medalha de ouro – contabiliza 4 pontos;
Medalha de prata – contabiliza 3 pontos;
Medalha de bronze – contabiliza 1 ponto.

Associação Distrital de Judo do Algarve - LIGA CLIMA-X/DAIKIN

O vencedor da "Liga Clima-X/Daikin", considera-se o que somar mais etapas ganhas.
Cada etapa contabiliza 01 (um) ponto.

Arbitragem

Todos os Clubes participantes terão obrigatoriamente que contribuir com a indicação de Árbitro ou marcador para colaborar na organização da prova, sob pena da inscrição do Clube não ser aceite.

Casos omissos
Qualquer situação ou caso que surja reserva-se o direito de decisão para resolução do mesmo á direção da prova.

Boa Liga para todos!!

1° OPEN JUV/CAD/JUN – ADJA 2025



📍 Pavilhão Desportivo Municipal Prof. Joaquim Vairinhos – Nº 396, 8100-Loulé.

📅 Sábado, 4 de outubro de 2025

🕖 Horários afixados na legenda.

loulé concelho

CLIMAX Ar condicionado DAIKIN

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA
NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt
Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 41/25/DT
Lisboa, 15 de Setembro de 2025

CIRCULAR
AÇÃO DE FORMAÇÃO
My Fit Friend – Imagem Corporal, Saúde e Prática Desportiva: O papel do Treinador

A ação integra o **Projeto Europeu My Fit Friend**, abordando a ligação entre **imagem corporal, saúde mental e prática física** em jovens.

O objetivo é capacitar treinadores/profissionais a **reconhecer sinais precoces** de perturbações do comportamento alimentar e da imagem corporal. Bem como alertar sobre a melhor forma de **intervir**, fazendo-o com segurança, trabalhando a **classificação** (anorexia nervosa, bulimia nervosa, perturbação de compulsão alimentar e vigorexia), as várias **populações em risco** e **boas práticas** de comunicação, referenciação e ética no contexto desportivo.

Dados da ação:

Público-Alvo: Treinadores titulares de TPTD, dirigentes e demais agentes.

Códido da Ação: 53846954

Homologação: Curso Homologado pelo IPDJ, I. P. para Treinadores de Grau I, II, III e IV, atribuindo **0,3 Unidades de Crédito.**

Datas e Horário:

- **18 de Outubro 2025**, das 16h00 às 19h00.

Duração: 03 Horas.

Local: Plataforma Zoom (Online).

Objetivo Pedagógicos: No final da ação, os formandos serão capazes de:

- Reconhecer fundamentos fisiológicos e dados epidemiológicos ligados às perturbações do comportamento alimentar e da imagem corporal;
- Identificar sinais de alerta e noções de classificação/aspetos psiquiátricos relevantes;

Dist.: Clubes / Treinadores /Associações Distritais/ FPJ.

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA
NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt
Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

- Aplicar estratégias de comunicação e abordagem segura com atletas/jovens;
- Planear passos seguintes no clube/escola (referenciação, ética, rede de suporte).

Metodologia de Formação: Exposição interativa, discussão de casos, Q&A e disponibilização de materiais de apoio.

Metodologias de Avaliação: Avaliação formativa: participação + questionário final e miniplano de ação.

Equipa Formadora:

- **Responsável: Prof.ª Priscila Marconcin** — Docente/Investigadora em atividade física e saúde; experiência em formação de treinadores e em projetos europeus; produção científica e intervenção aplicada em contexto desportivo.
- **Apoio (mentoria/co-formação): Rui Vieira**, **Diogo César**, **Nuno Dias**, **José Martins**, **Pedro Queiroz** e **Renata Baptista** — treinadores com a formação internacional do Projeto My Fit Friend.

Inscrições

No ato de inscrição os formandos terão que facultar os seguintes dados: **Nome completo, email, data de nascimento, licença federativa, número de identificação civil, número de identificação fiscal e número da cédula de treinador de desporto**. As inscrições terão de ser efetuadas através do e-mail (**secretaria@adjudolisboa.pt**).

Investimento: Gratuito

Prazo de Inscrição: Até às 24h00 do dia 13 de Outubro de 2025.

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: Clubes / Treinadores /Associações Distritais/ FPJ.

Federação Portuguesa de Judo
TORI SPORT www.fatosdejudo.com
INATEL FUNDAÇÃO
NUNO BARBOSA MEDICINA CHINESA | FISIOTERAPIA
SINTRA CÂMARA MUNICIPAL

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA
NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt
Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 43/25/DT
Lisboa, 15 de Setembro de 2025

CIRCULAR
Torneio Open de Juniores

O **Torneio Open de Juniores** decorrerá no dia **11 de Outubro 2025** (Sábado).

Local Prova: Pavilhão Multidesportivo do Parque de Jogos 1º de Maio – Inatel (Av. Rio de Janeiro – Lisboa).

HORÁRIOS:

Masculinos: -60kg; -66kg, -73kg; -81kg, -90kg, -100kg, +100kg. **Femininos: -48kg, -52kg; -57kg; -63kg, -70kg, -78kg, +78kg.**	**Pesagens: 13h00 às 13h30** **Sorteios: 13h45** **Início da Prova: 14h30**

TAXA de INSCRIÇÃO:

- **Atletas filiados na ADJL:** Gratuito.
- **Atletas filiados na ADJL num escalão etário diferente (Cadetes):** 6,50€ por atleta.
- **Atletas não filiados na ADJL:** 12,50€ por atleta.

O pagamento poderá ser efetuado através do **NIB: 0010 0000 909204800 02 76** e o comprovativo de pagamento ser enviado para secretaria@adjudolisboa.pt.

INSCRIÇÕES:

A inscrição dos atletas terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 06 de outubro (Segunda-feira), através do email: secretaria@adjudolisboa.pt. Poderão ser aceites inscrições até às 12h00 do dia 09 de outubro (Quinta-feira) desde que, simultaneamente, seja paga a taxa extra de 6,50 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 09/24/DIR).

Dist.: FPJ /Associações Distritais /Clubes /Treinadores.

Federação Portuguesa de Judo
TORI SPORT www.fatosdejudo.com
INATEL FUNDAÇÃO
NUNO BARBOSA MEDICINA CHINESA | FISIOTERAPIA
SINTRA CÂMARA MUNICIPAL

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA
NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt
Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

FALTAS: A não comparência à prova por **atletas Juniores da ADJL** cuja inscrição não foi cancelada até às 12h00 do dia 10 de outubro (sexta-feira) fica sujeita ao pagamento de uma taxa no valor de 6,50 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 09/24/DIR).

A documentação necessária para a participação no Torneio Open de Juniores integra: a Licença Federativa atualizada, o Exame Médico (ou declaração de responsabilidade do clube do atleta) e Seguro Desportivo atualizado. Mais se informa que a ADJL se reserva no direito de registar fotograficamente o evento e divulgá-lo nos canais próprios.

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: FPJ /Associações Distritais /Clubes /Treinadores.

Federação Portuguesa de Judo
TORI SPORT www.fatosdejudo.com
INATEL FUNDAÇÃO
NUNO BARBOSA MEDICINA CHINESA | FISIOTERAPIA
SINTRA CÂMARA MUNICIPAL

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA
NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt
Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 45/25/DT
Lisboa, 15 de Setembro de 2025

CIRCULAR
Torneio Open de Equipas Mistas de Juvenis e Torneio Open de Equipas Mistas de Cadetes da ADJL

O Torneio Open de Equipas Mistas de Juvenis e Torneio Open de Equipas Mistas de Cadetes da ADJL realiza-se no **dia 12 de Outubro 2025** (Domingo). O Regulamento das competições encontra-se em anexo.

LOCAL de REALIZAÇÃO: Pavilhão Multidesportivo do Parque de Jogos 1º de Maio – Inatel (Av. Rio de Janeiro – Lisboa).

HORÁRIOS:

Torneio Open de Equipas Mistas de Juvenis & Cadetes
Pesagens: 08h30 – 09h00
Sorteios: 09h15
Início: 10h00

TAXA de INSCRIÇÃO:

- Equipas de Clubes filiados na ADJL: 30€ por equipa.

- Equipas de Clubes não filiados na ADJL: 45€ por equipa.

O pagamento poderá ser efetuado através do **NIB: 0010 0000 909204800 02 76** e o comprovativo de pagamento ser enviado para secretaria@adjudolisboa.pt.

INSCRIÇÕES: A inscrição das Equipas terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 06 de outubro (segunda-feira), através do email secretaria@adjudolisboa.pt e acompanhada do preenchimento da "Folha de Inscrição" (em anexo). Os cancelamentos das inscrições terão que ser realizados até às 12h00 do dia 10 de Outubro (sexta-feira).

Dist.: FPJ / Associações Distritais / Clubes / Treinadores.

Federação Portuguesa de Judo
TORI SPORT www.fatosdejudo.com
INATEL FUNDAÇÃO
NUNO BARBOSA MEDICINA CHINESA | FISIOTERAPIA
SINTRA CÂMARA MUNICIPAL

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

A documentação necessária para a participação no Torneio Open de Equipas Mistas de Juvenis e Torneio Open de Equipas Mista de Cadetes da ADJL integra: a Licença Federativa atualizada, o Exame Médico (ou declaração de responsabilidade do clube do atleta) e Seguro Desportivo atualizado. Mais se informa que a ADJL se reserva no direito de registar fotograficamente o evento e divulgá-lo nos canais próprios.

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: FPJ / Associações Distritais / Clubes / Treinadores.

Federação Portuguesa de Judo

TORI SPORT www.fatosdejudo.com

INATEL FUNDAÇÃO

NUNO BARBOSA MEDICINA CHINESA | FISIOTERAPIA

SINTRA CÂMARA MUNICIPAL

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

Regulamento dos Torneio Open de Equipas Mista Juvenis e Cadetes

Equipas	Categorias	Nº mínimo de Atletas	Nº máximo de atletas
Mista Juvenis	**Femininas** • ≥40Kg a ≤52Kg; • >52Kg a ≤63Kg; • >63Kg. **Masculinas** • ≥38Kg a ≤50Kg; • >50Kg a ≤66Kg; • >66Kg a ≤81Kg.	4 Atletas (em 4 categorias diferentes), sendo que os 2 géneros têm que estar sempre representados.	12 Atletas (2 por categoria de peso feminina e masculina).

Equipas	Categorias	Nº mínimo de Atletas	Nº máximo de atletas
Mista Cadetes	**Femininas** • ≥44Kg a ≤52Kg; • >52Kg a ≤63Kg; • >63Kg. **Masculinas** • ≥46Kg a ≤60Kg; • >60Kg a ≤73Kg; • >73Kg a ≤90Kg.	4 Atletas (em 4 categorias diferentes), sendo que os 2 géneros têm que estar sempre representados.	12 Atletas (2 por categoria de peso feminina e masculina).

Dist.: FPJ / Associações Distritais / Clubes / Treinadores.

Federação Portuguesa de Judo

TORI SPORT www.fatosdejudo.com

INATEL FUNDAÇÃO

NUNO BARBOSA MEDICINA CHINESA | FISIOTERAPIA

SINTRA CÂMARA MUNICIPAL

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

- Cada Clube pode ainda incluir na sua equipa atletas de outro(s) clube(s) com sede em Portugal e que não participe(m) nesta competição, devendo constar a sua identificação da relação nominal referida no ponto seguinte e circunscrevendo-se essa inscrição à participação nesta competição por esse Clube.
- Os Clubes deverão enviar, juntamente com a sua inscrição, a relação nominal dos Atletas que poderão vir a inscrever na prova, limitada ao dobro das possíveis inscrições, sem obrigatoriedade de indicação das categorias de peso.
- Na composição das equipas para cada encontro os Atletas do Clube que a Equipa representa têm de estar em maioria relativamente à soma de Atletas de outro(s) Clube(s) que eventualmente integrem essa equipa. Nomeadamente:
    - Se uma equipa se apresentar com 6 (seis) atletas, quatro terão que ser do clube que a equipa representa e não “emprestados”;
    - Se uma equipa se apresentar com 5 (cinco) atletas, três terão que ser do clube que a equipa representa e não “emprestados”;
    - Se uma equipa se apresentar com 4 (quatro) atletas, três terão que ser do clube que a equipa representa e não “emprestados”.

SISTEMA DE COMPETIÇÃO DAS EQUIPAS MISTAS

- No Torneio de Equipas Mistas Juvenis apenas poderão participar atletas juvenis e no Torneio de Equipas Mistas Cadetes apenas poderão participar atletas cadetes.

- A competição ocorrerá em sistema de eliminatória direta com dupla repescagem, caso haja 9 ou mais equipas participantes e por poule caso haja 8 ou menos equipas participantes, com tempo de 3 minutos para as equipas mistas juvenis e 4 minutos para as equipas mistas cadetes.

Dist.: FPJ / Associações Distritais / Clubes / Treinadores.

Federação Portuguesa de Judo

TORI SPORT www.fatosdejudo.com

INATEL FUNDAÇÃO

NUNO BARBOSA MEDICINA CHINESA | FISIOTERAPIA

SINTRA CÂMARA MUNICIPAL

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

- Os Encontros entre equipas irão ter início com as categorias de peso mais leves, tendo a seguinte ordem:
  - **Juvenis:** ≥40Kg a ≤52Kg, >52Kg a ≤63Kg, >63Kg, ≥38Kg a ≤50Kg, >50Kg a ≤66Kg, >66Kg a ≤81Kg.
  - **Cadetes:** ≥44Kg a ≤52Kg, >52Kg a ≤63Kg, >63Kg, ≥46Kg a ≤60Kg, >60Kg a ≤73Kg, >73Kg a ≤90Kg.

- Não são permitidas mudanças de categorias de peso. Os atletas só podem competir na categoria de peso a que corresponde o seu peso corporal dentro dos intervalos de peso pré-definidos. (Ex. Um atleta cadete masculino que tenha o peso corporal de 56 Kg, não poderá participar na categoria com intervalo de peso >60Kg a ≤73Kg).

- Antecedendo cada encontro, o treinador responsável da Equipa terá de entregar devidamente preenchida a constituição da Equipa para o referido encontro. Uma Equipa perde por falta de comparência se não entregar a respetiva constituição após tês chamadas espaçadas de um minuto. As Folhas de Encontro serão fornecidas no dia de prova.

- Na provas por Equipas, se uma equipa não tem um atleta numa categoria, deve indicar a opção "sem competidor". A equipa terá que apresentar sempre um atleta, nas categorias que tem. Um atleta não pode descansar um encontro e retornar no seguinte, ao menos que seja substituído por um colega na mesma categoria.

- Em caso de empate no encontro entre duas equipas (em número de vitórias), será repetido um combate. Será sorteada uma categoria de peso (que tenha representante nas duas equipas). Esse combate será realizado em regime de "ponto de ouro".

- Nas provas por Equipas:

Federação Portuguesa de Judo

TORI SPORT www.fatosdejudo.com

INATEL FUNDAÇÃO

NUNO BARBOSA MEDICINA CHINESA | FISIOTERAPIA

SINTRA CÂMARA MUNICIPAL

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

a) um Atleta que se apresente na saudação inicial e que não dispute efetivamente o seu combate não poderá voltar a participar em nenhum combate no decorrer da prova;

b) um Atleta que se recuse a combater ou perca propositadamente o combate não só não pode combater mais, como a sua equipa é penalizada com uma derrota nesse encontro por 6-0.

- Nas provas disputadas em sistema de poule, aplicam-se, sucessivamente, os seguintes critérios de desempate:

  a) Maior número de vitórias em encontros;

  b) Menor número de derrotas em encontros;

  c) Maior número de vitórias (combates);

  d) Maior número de pontos;

  e) Resultado entre as Equipas empatadas.

  - Se após a aplicação dos critérios constantes do número anterior ainda subsistir o empate, sorteia-se uma das categorias de peso, disputando-se um novo combate (“Combate de Ponto de Ouro”).
  - No sorteio previsto no número anterior são incluídas todas as categorias de peso, incluindo aquelas cujos combates, tenham sido ganhos por falta de comparência.

- Quaisquer lacunas ou dúvidas de interpretação deste Regulamento serão supridas pelo o Diretor da Competição.

Dist.: FPJ / Associações Distritais / Clubes / Treinadores.

Federação Portuguesa de Judo

TORI SPORT www.fatosdejudo.com

INATEL FUNDAÇÃO

NUNO BARBOSA MEDICINA CHINESA | FISIOTERAPIA

SINTRA CÂMARA MUNICIPAL

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA
NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt
Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 44/25/DT
Lisboa, 15 de Setembro de 2025

CIRCULAR
Torneio Open Veteranos ADJL

O **Torneio Open Veteranos ADJL** decorrerá no dia **11 de Outubro 2025** (Sábado).

Local Prova: Pavilhão Multidesportivo do Parque de Jogos 1º de Maio – Inatel (Av. Rio de Janeiro – Lisboa).

HORÁRIOS:

Masculinos: -60kg; -66kg, -73kg; -81kg, -90kg, -100kg, +100kg. **Femininos: -48kg, -52kg; -57kg; -63kg, -70kg, -78kg, +78kg.**	**Pesagens: 15h00 às 15h30** **Sorteios: 15h45** **Início da Prova Previsto: 16h30**

Nota: Horários sujeito a alterações.

TAXA de INSCRIÇÃO:

- Atletas filiados na ADJL no escalão de Veteranos: Gratuito.

- Atletas não filiados na ADJL: 12,50€ por atleta.

O pagamento poderá ser efetuado através do **NIB: 0010 0000 909204800 02 76** e o comprovativo de pagamento ser enviado para secretaria@adjudolisboa.pt.

INSCRIÇÕES:

A inscrição dos atletas terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 06 de outubro (Segunda-feira), através do email: secretaria@adjudolisboa.pt. Poderão ser aceites inscrições até às 12h00 do dia 09 de outubro (Quinta-feira) desde que, simultaneamente, seja paga a taxa extra de 6,50 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 09/24/DIR).

Dist.: Clubes / Treinadores /Associações Distritais/ FPJ.

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA
NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt
Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

FALTAS: A não comparência à prova por **atletas Veteranos da ADJL** cuja inscrição não foi cancelada até às 12h00 do dia 10 de Outubro (sexta-feira) fica sujeita ao pagamento de uma taxa no valor de 6,50 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 09/24/DIR).

A documentação necessária para a participação no Torneio Open de Veteranos integra: a Licença Federativa atualizada, o Exame Médico (ou declaração de responsabilidade do clube do atleta) e Seguro Desportivo atualizado. Mais se informa que a ADJL se reserva no direito de registar fotograficamente o evento e divulgá-lo nos canais próprios.

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: Clubes / Treinadores /Associações Distritais/ FPJ.

Federação Portuguesa de Judo
TORI SPORT www.fatosdejudo.com
INATEL FUNDAÇÃO
NUNO BARBOSA MEDICINA CHINESA | FISIOTERAPIA
SINTRA CÂMARA MUNICIPAL