CIRCULAR Nº 019/26

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 4 de fevereiro de 2026

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação do Eventos abaixo indicados:

→ AF KATAS - Estágio Kime-No-Kata – Associação Santarém

→ Open de Juvenis e Open Associativo de Seniores - Poiares – Associação Coimbra

→ Curso Graduação Módulos 1º, 2º e 3º Dan – 2026 – Associação Lisboa

→ Ação de Formação Contínua – JUDO Adaptado – Associação Aveiro

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Joaquim Sérgio Pina

ESTÁGIO

KIME NO KATA

07 DE FEVEREIRO DE 2026

A Associação de Judo do Distrito de Santarém realiza no próximo dia 07de fevereiro 2026 um Estágio de Kata o qual é dirigido à Comissão Técnica da AJDS (seus treinadores) em ativo e devidamente vinculados na temporada de 2026, judocas e árbitros.

O mesmo é aberto a atletas e treinadores de outras associações que preencham as condições impostas.

Este estágio que ocorre na sequência de anteriores abordagens da kata, vem estabelecer e padronizar o modelo de ensino e apresentação da(s) técnicas /preparar exames de graduação no seio Associativo.

Esta ação irá decorrer no Centro de Formação Técnico Competitiva Mestre Kiyoshi Kobayashi - Torres Novas .

COORDENAÇÃO

Mestre Manuel Francisquinho 6ºdan e colaboradores Tiago Silva e João Bernardo ambos 3º Dan, membros da Comissão Associativa de Graduações AJDS.

PROGRAMA DE AÇÃO

ESTÁGIO Kime no Kata / AJDS	
Organização	*Departamento de formação AJDS*
Data	*07 de fevereiro 2026*
Local	*CFTCMKK – Torres Novas* *Av. Andrade Corvo – Quinta de Santo António* 2350-463 *Torres Novas*
Equipamento	*Judogi Branco* ***(obrigatório)***
Inscrição (obrigatória)	*https://judoajdsantarem.com/formacao/*
Custos	*20€ participante*
Condição de participação	Graduação minima - cinto castanho Praticante de kata - cinto negro

FILSTONE natural
TOMARTRONICA

HORÁRIOS

Hora	*Programa*	*Responsabilidade Técnica*
08h30	• Abertura de espaço e receção de Treinadores	AJDS
09h00-11h00 ***11h15-12h30***	• Apresentação de aspetos técnicos da kata • Pausa de café • Sessão Prática de kime no kata	Manuel Francisquinho CAG
13h00 -14h45	• Almoço (local com todos treinadores)	
15h00-17H30	• Apresentação de aspetos Técnicos • Sessão Prática de Kata • Encerramento	

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE COIMBRA
Fundada em 12 de Abril de 1978 – Membro da Federação Portuguesa de Judo
CONT Nº 501 877 495

Open de Associativo de Seniores
Open de Juvenis

Organização: Associação Distrital de Judo de Coimbra

Local da prova: Pavilhão Municipal de Poiares

Data : 21 de Feveiro de 2026

Escalão: Juvenis e Seniores M / F

Categorias de Peso:
***Masculino*:** Todas as categorias reconhecidas pela Federação
***Feminino*:** Todas as categorias reconhecidas pela Federação

Horário: **Juvenis**
***Pesagem*:** Das 9:00 às 9:30 horas (todas as categorias)
***Sorteio*:** 09:45 horas
***Início*:** 10.15 horas

Horário: **Seniores**
***Pesagem*:** Das 9:30 às 10:00 horas (todas as categorias)
***Sorteio*:** 10:30 horas
***Início*:** No final dos juvenis

Normas: De acordo com as Normas da Federação Portuguesa de Judo.

Arbitragem: Os árbitros devem ser portadores de equipamento oficial. Os árbitros devem ser inscritos para a ADJC através do email adjudocoimbra@gmail.com. Os clubes não filiados na ADJC que indicarem um árbitro terão desconto de 5.00€ por atleta na taxa de inscrição.

Prémios: Medalhas ao 1º, 2º e 3ºs classificados

Inscrições: Até às 24 horas do dia 14 de Fevereiro, através do seguinte link:
https://forms.gle/81SoQDjhsfTeWWRt8
Taxa de 15€ por atleta (10€ por atleta de clubes da ADJC) Pagar para o IBAN PT50 0035 0740 0001 6891 7302 2 e enviado o comprovativo para adjudocoimbra@gmail.com.

Assist. Médica: É garantida assistência médica durante a prova.

Responsabilidade: A organização declina quaisquer responsabilidades em eventuais incidentes que possam ocorrer durante a prova.

Documentação: Licença federativa atualizada.

Apoios: Câmara Municipal de Poiares

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 08/26/DT
Lisboa, 03 de Fevereiro de 2026

CIRCULAR
Curso de Graduação por Módulos para 1º, 2º e 3º *Dan*

O Curso de Graduações por Módulos para 1º *Dan*, 2º *Dan* e 3º *Dan* vai realizar-se de **03 de Março a 30 de Junho de 2026**, com as **sessões a terem lugar, regra geral, à terça-feira (1º Dan – via normal e rápida, 2º Dan – via normal e rápida e 3º Dan – via normal e rápida) e quinta-feira (designadamente para 3º Dan – via normal) no Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor** (Avenida Pierre de Coubertin, 1495 Cruz Quebrada-Dafundo).

Cada treinador é responsável pelo preenchimento da ficha de inscrição do seu atleta.

Os candidatos a 1º *Dan* serão submetidos a uma avaliação inicial ao Curso por Módulos (Critérios divulgados em anexo) e os candidatos a 2º *Dan* e 3º *Dan* terão uma apresentação, a realizar no dia 03 de Março de 2026, às 19h30 no Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor.

Após conclusão do Exame Final (04 de Julho de 2026), para os candidatos considerados "aptos" haverá lugar a uma Cerimónia de entrega de Diploma e Cinto de Graduação, em data e local a designar pela ADJL.

Requisitos de inscrição - Candidato a 1º *Dan*

Via Normal

- 48 Meses de prática federada (4 anos);
- Mínimo de 1 ano na graduação anterior;
- Idade mínima: 15 anos (concluídos à data de exame).

Via Rápida (competição)

- 36 Meses de prática federada (3 anos);
- Participação em 6 competições de âmbito Associativo ou superior, após integrarem o escalão correspondente aos 14 anos de idade;
- Mínimo de 1 ano na graduação anterior;
- Idade mínima: 15 anos (concluídos à data de exame).

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ 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

Requisitos de inscrição - Candidato a 2º *Dan*

Via Normal

- Mínimo de 2 anos na graduação anterior;
- Idade mínima: 17 anos (concluídos à data de exame).

Via Rápida (competição)

- Mínimo de 2 anos na graduação anterior;
- 30 pontos (artigo 5º do Regulamento de Graduações FPJ);
- Idade mínima: 17 anos (concluídos à data de exame).

Requisitos de inscrição - Candidato a 3º *Dan*

Via Normal

- Mínimo de 3 anos na graduação anterior;
- Idade mínima: 21 anos (concluídos à data de exame).

Nota[1]: Cada par deverá dispor de um ***Bokken e tanto*** (espada e punhal de madeira).

Via Rápida (competição)

- Mínimo de 3 anos na graduação anterior;
- 40 pontos (artigo 5º do Regulamento de Graduações FPJ);
- Idade mínima: 20 anos (concluídos à data de exame).

CONTEÚDOS

Os candidatos a 1º, 2º e 3º *Dan* terão treinos de estudo e aprofundamento de todos os conteúdos técnicos correspondentes à Graduação de 1º, 2º e 3º *Dan*, orientados pela Comissão Associativa de Graduações, de acordo com o Regulamento de Graduações em vigor da Federação Portuguesa de Judo.

AVALIAÇÃO CONTINUA

1. Os candidatos serão avaliados no final de cada módulo. Só poderão transitar ao módulo seguinte aqueles candidatos, que obtiverem aprovação no módulo anterior.
2. Aos candidatos que obtiverem classificação negativa num dos módulos, será atribuída uma nova oportunidade para efetuar nova avaliação, de forma a poderem obter aprovação. Esta avaliação será efetuada na sessão seguinte à respetiva reprovação.

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ 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

3. Os candidatos que obtiverem a segunda reprovação do mesmo módulo, serão automaticamente excluídos do Curso por Módulos, podendo no entanto, apresentarem-se no modelo de avaliação formal, com um único momento de avaliação.
4. Serão alvo de avaliação/exclusão, para além dos conteúdos técnicos, os seguintes critérios:

- Atitude e comportamento dos Candidatos;
- *Judogi* limpo, seco e sem odor desagradável;
- *Judogi* de cor branca, sem remendos ou rasgões;
- Falta de comparência, não devidamente justificada, em algum dos módulos.

É intenção da Associação Distrital de Judo de Lisboa, com a implementação deste modelo de ensino e avaliação para os candidatos a 1º, 2º e 3º *Dan*, que os candidatos melhorem os seus índices de conhecimento e que aumentem a sua percentagem de sucesso no resultado final dos Exames de Graduação para 1º, 2º e 3º *Dan*. Queremos essencialmente, que os futuros 1º, 2º e 3º *Dan*, sejam conhecedores de todos os conteúdos técnicos exigidos pelo Regulamento de Graduações da F.P.J.

FORMADORES – COMISSÃO ASSOCIATIVA DE GRADUAÇÕES

- 6º *Dan*, Fernando Seabra
- 6º *Dan*, Jerónimo Ferreira
- 6º *Dan*, Luís Figueiredo
- 6º *Dan*, Nuno António
- 2º *Dan*, Miguel Reis

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ 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

SESSÕES DO CURSO - 1º SEMESTRE DE 2026

Destinatários:	**Sessão Extra:**
- **1º Dan** (via rápida e normal) - **2º Dan** (via rápida e normal) - **3º Dan** (via rápida e normal)	- 3º Dan (Apenas via normal)

	Data		**Horário**	**Local**
Avaliação inicial* (1º *Dan*) Apresentação (2º e 3º *Dan*)	03 de Março		19h30-21h30	Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor
1ª Sessão	10 de Março		19h30-21h30	
2ª Sessão	17 de Março		19h30-21h30	
3ª Sessão	24 de Março		19h30-21h30	
4ª Sessão	31 de Março		19h30-21h30	
5ª Sessão	07 de Abril		19h30-21h30	
6ª Sessão	14 de Abril		19h30-21h30	
7ª Sessão	21 de Abril		19h30-21h30	
8ª Sessão	28 de Abril		19h30-21h30	
9ª Sessão	05 de Maio		19h30-21h30	
10ª Sessão	12 de Maio		19h30-21h30	
11ª Sessão	19 de Maio		19h30-21h30	
12ª Sessão	26 de Maio	28 de Maio – Local a definir	19h30-21h30	
13ª Sessão	02 de Junho		19h30-21h30	
14ª Sessão	09 de Junho	11 de Junho – Local a definir	19h30-21h30	
15ª Sessão	16 de Junho	18 de Junho – Local a definir	19h30-21h30	

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ Associações Distritais/ Clubes / Treinadores.

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

EXAMES ASSOCIATIVOS ADJL	04 de Julho	A Definir	Pavilhão Gimnodesportivo do Parque de Jogos 1º Maio

Nota: A FPJ e IPDJ têm prioridade na utilização do Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor. No caso de se verificar alguma incompatibilidade de horário com o Curso de Graduações por módulos de 1º, 2º e 3º *Dan*, as sessões poderão estar sujeitas a alteração de dia, horário e local.

INSCRIÇÃO

- Entrega obrigatória da FICHA DE INSCRIÇÃO, **devidamente preenchida e assinada** pelo treinador;
- Candidatos a 1º *Dan* (via normal e rápida), taxa de inscrição: 180€;
- Candidatos a 2º *Dan* (via normal e rápida), taxa de inscrição: 240€;
- Candidatos a 3º *Dan* (via rápida), taxa de inscrição: 290€;
- Candidatos a 3º *Dan* (via normal), taxa de inscrição: 370€;
- O pagamento poderá ser efetuado através do **NIB: 0010 0000 909204800 02 76 e o comprovativo de pagamento ser enviado para secretaria@adjudolisboa.pt;**
- O pagamento poderá ser efetuado em dois momentos, 50% no ato de inscrição e os restantes 50% até ao final do dia 17 de Março de 2026;
- Inscrição é apenas contabilizada após envio do comprovativo de transferência da taxa de inscrição (ou 50% do valor), ou pagamento via multibanco nas instalações da ADJL;
- Número mínimo de candidatos (1º *Dan* – via normal e rápida; 2º *Dan* – via normal e rápida; 3º *Dan* – via rápida): 12 elementos **(independentemente do exame a que se candidatam, com exceção do 3º *Dan* – via normal)**;
- Número máximo de candidatos (1º *Dan* – via normal e rápida; 2º *Dan* – via normal e rápida; 3º *Dan* – via rápida): 30 elementos, por ordem de inscrição;
- Número mínimo de candidatos (3º Dan – via normal): 6 elementos;
- A ADJL poderá aceitar a inscrição de atletas de outras Associações Distritais de Judo, pela respetiva ordem de inscrição, desde que o número de atletas da ADJL não atinja o número máximo de inscrições permitido (30 atletas). Nessa eventualidade, a frequência do curso por estes atletas será

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ 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

apenas para fins pedagógicos uma vez que não serão objeto de qualquer avaliação durante a frequência do curso, porquanto a sua avaliação será efetuada na respetiva Associação Distrital de acordo com as normas constantes do Regulamento de Graduações da FPJ.

- **A taxa de averbamento da graduação não está contemplada no valor de inscrição do Curso de Graduações por Módulos. Em caso de aprovação, os formandos terão que proceder ao pagamento da taxa de averbamento da graduação de acordo com as normas administrativas em vigor da FPJ.**
- **As inscrições são aceites até às 12h00 do dia 27 de Fevereiro de 2026**.

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ Associações Distritais/ Clubes / Treinadores.

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

ANEXO: *Critérios da Avaliação Inicial

FINALIDADE

A sessão de avaliação inicial visa identificar, se os candidatos ao exame de graduações por módulos, têm os conhecimentos técnicos entendidos como elementares para a graduação que possuem e se apresentam as condições de partida que garantam o sucesso no exame de graduação de 1º *Dan*.

A reprovação nesta avaliação representa a eliminação do Curso de Graduações por módulos de 1º *Dan*.

ELEMENTOS DE AVALIAÇÃO

- Conhecimento das quedas (*Ukemis*)
- Noções de desequilíbrio, contacto e projeção (*Kuzushi, Tsukuri e Kake*)
- Noções de deslocamento (*Tai-sabaki*)
- Execução técnica em pé e no solo (*Nage-waza e Katame-waza*)

ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE AVALIAÇÃO INICIAL

Todos os candidatos terão de demonstrar os seus conhecimentos técnicos cumprindo a seguinte avaliação:

- Execução das várias técnicas de queda (*Ukemis*);
- Para os candidatos por via normal: execução de 3 técnicas de Nage-waza, à escolha do candidato (uma por cada um dos 3 primeiros grupos do Gokyo), demonstradas em movimento e com projeção;
- Para os candidatos por via rápida: execução de 2 técnicas de *Nage-waza*, à escolha do candidato (uma por cada um dos 2 primeiros grupos do *Gokyo*), demonstradas em movimento e com projeção;
- Execução de 1 técnica à escolha do candidato, de *Osaekomi-waza, Shime-waza* e *Kansetsu-waza*, respetivamente;
- 2’ de *Yakusoku-geiko*.

Nota: Sempre que a Comissão de Graduações entenda necessário, pode solicitar ao/à Candidato/a a demonstração de outras técnicas.

Dist.: Federação Portuguesa de Judo/ Associações Distritais/ Clubes / Treinadores.

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

ADJA – ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE AVEIRO

AÇÃO FORMAÇÃO CONTÍNUA

JUDO ADAPTADO

21 DE FEVEREIRO DE 2026



AVEIRO, PORTUGAL

FORMAÇÃO PARA TREINADORES, ÁRBITROS E ATLETAS

1,4 UC CREDITADA.iPDJ

- ✓ Introdução ao **Judo Adaptado**
- ✓ **Adaptações** para diversas deficiências
- ✓ **Componentes teóricas** e práticas
- ✓ **Casos práticos** e planificação

DIA: 21 DE FEVEREIRO DE 2026

LOCAL: Escola Básica de Santiago, Aveiro

HORÁRIO: 09H00 às 13H00 e 15H00 às 18H00 **(7 horas)**

Responsável: António da Costa (Treinador Desporto Adaptado)

Inscrição até **15/02/2026** (Vagas limitadas a 40 participantesi)

- **Treinadores de Judo: 10€**
- **Treinadores** de outras modalidades: 15€
- **Atletas:** 10€

mais informações: **adjaveiro@gmail.com / 917 673 354**

Federação Portuguesa de Judo

AVEIRO CÂMARA MUNICIPAL

,

Circular n.º 001/26

Assunto: Ação de Formação Contínua – JUDO Adaptado, Aveiro, 21/02/2026

Aveiro, 3 de fevereiro de 2026

Exmo(a). Sr(a).,

A ADJA – Associação Distrital de Judo de Aveiro, em colaboração com o Clube de Judo IPPON, irá realizar a ação de formação contínua JUDO Adaptado, com creditação para treinadores, nos seguintes moldes:

Evento	**Ação de Formação Contínua "JUDO Adaptado"**
Dia e Local	21/02/2026 Escola Básica de Santigo (Aveiro) Rua de Vagos, 3810-Aveiro GPS: 40.627740, -8.648968
Horário	09:00 às 13:00 e 15:00 às 18:00 (7 horas)
Programa	Introdução e enquadramento Princípios da adaptação e comunicação inclusiva Adaptações para a mobilidade Adaptações sensoriais e cognitivas Casos práticos e planificação
Código IPDJ	53848806
Unidades de crédito	1,4
Responsável	António da Costa (treinador desporto adaptado)
Destinatários	Treinadores, Árbitros, Atletas
Taxas	Treinadores de Judo - 10€; Treinadores de outras modalidades - 15€; Atletas - 10€; **Pagamentos para o IBAN:** **PT50.0033.0000.4539.8338.0890.5 (ADJA)**
Equipamento	Os participantes deverão utilizar JudoGi branco para a componente prática.
Inscrição	Até 15/02/2026, com preenchimento completo do link: https://forms.gle/KEjVLtWDfaZg96TR7 Inscrições após esta data não serão aceites. Máximo 40 inscrições.

Melhores cumprimentos,

O Presidente da Direção da ADJA

Apoios: