CIRCULAR Nº 027/26

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 18 de fevereiro de 2026

Exmos. Senhores,

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

→ Regulamento Open Juvenis Dia do Judo da Freguesia de Castelo Branco 2026 – Associação Castelo Branco

→ Open Cadetes Almada 2026 – Associação Setúbal

→ Open Juvenis Almada 2026 – Associação Setúbal

→ 2ª Jornada da Juventude – Almada 2026 – 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

Open Juvenis

Dia do Judo da Freguesia de Castelo Branco – 2026

Data	15 de Março de 2026
Local	Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Faria Vasconcelos em Castelo Branco Localização - https://maps.app.goo.gl/bkRmqAFLw2zGWyG16
Tipo de Prova	Individual por categorias de peso e normas FPJ
Horários	**Dia 14 de Março** - Pesagens Oficiosas: 18:30 h às 19:00 h, Pesagens Oficiais: 19:00 h às 20:00 h e **Dia 15 de Março** - Pesagens Oficiosas: 8:00 h às 8:30 h, Pesagens Oficiais: 8:30 h às 9:30 h Sorteio: 9:30 h, Início da Competição: 10:00 h.
Inscrições	Para geral.adjcb@gmail.com até 9 de Março de 2026 segunda-feira, através de modelo anexo em Excel, juntamente com o comprovativo de pagamento. Taxa de inscrição **10,00 €** (dez euros) pagos através de transferência bancária para o IBAN: PT50 0010 0000 56344470001 81 Não são aceites transferências individuais, só aceitamos inscrições e transferências dos clubes e ou treinadores.
Documentação	Apresentação do cartão de cidadão na pesagem.
Arbitragem	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.
Assistência Médica	Permanência de um Fisioterapeuta durante a competição.
Prémios	Medalhas para os três atletas primeiros classificados e três equipas melhor pontuadas.
Apoios	Junta de Freguesia de Castelo Branco, Câmara Municipal de Castelo Branco e Federação Portuguesa de Judo.
Informações	961 163 839
Responsabilidade	A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de acidentes inerentes à prova, apesar de providenciar os meios de apoio necessários.

Com o Apoio:

Freguesia de Castelo Branco

Câmara Municipal CASTELO BRANCO



TORNEIO DE JUDO CIDADE DE ALMADA 2026

Open de cadetes

Data	Sábado 14 de Março de 2026 (de manhã)
Local	Complexo Municipal dos Desportos **C**idade de **A**lmada Alameda Guerra Junqueiro, Feijó – Almada
Escalão	Cadetes Masculinos e Femininos de acordo com o Regulamento de Organização de Provas da FPJ. Individual por categorias de pesos. Não conta para ranking.
Horários	Pesagens oficiosas das 09:00h às 09:30h Pesagens oficiais das 9:30h às 10.00h Sorteios imediatamente a seguir às pesagens Início previsto da competição 10:30horas
Inscrições	Inscrições realizadas através do envio do ficheiro excel juntamente com o comprovativo do pagamento na totalidade dos inscritos e enviado para: - provas@adjudosetubal.pt Não são aceites pagamentos individuais. Taxa de inscrição por atleta – **15€** NIB PARA PAGAMENTO - BPI PT50 001000005339591000115 O prazo de inscrição termina no dia **4 de Março**
Documentação	Licença federativa revalidada para 2026 e cartão de identificação.
Organização	Associação Distrital de Judo de Setúbal com apoio da Câmara Municipal de Almada e Federação Portuguesa de Judo
Informações	Nelson Trindade – TM 914 058 664 – dtd@adjudosetubal.pt
Prémios	Medalhas para os classificados e diplomas até ao 5º classificado.
Responsabilidade	A organização não se responsabilidade por qualquer tipo de acidentes inerentes ao decorrer da prova, apesar de providenciar meios de apoio e primeiros socorros.



TORNEIO DE JUDO CIDADE DE ALMADA 2026

Open de juvenis

Data	Sábado 14 de Março de 2026 (de tarde)
Local	Complexo Municipal dos Desportos **C**idade de **A**lmada Alameda Guerra Junqueiro, Feijó – Almada
Escalão	Juvenis Masculinos e Femininos de acordo com o Regulamento de Organização de Provas da FPJ. Individual por categorias de pesos.
Horários	Pesagens oficiosas das 12:00h às 12:30h Pesagens oficiais das 12:30h às 13.00h Sorteios imediatamente a seguir às pesagens Início previsto da competição 15:00horas
Inscrições	Inscrições realizadas através do envio do ficheiro excel juntamente com o comprovativo do pagamento na totalidade dos inscritos e enviado para: - provas@adjudosetubal.pt Não são aceites pagamentos individuais. Taxa de inscrição por atleta – **15€** NIB PARA PAGAMENTO - BPI PT50 001000005339591000115 O prazo de inscrição termina no dia **4 de Março**.
Documentação	Licença federativa revalidada para 2026 e cartão de identificação.
Organização	Associação Distrital de Judo de Setúbal com apoio da Câmara Municipal de Almada e Federação Portuguesa de Judo
Informações	Nelson Trindade – TM 914 058 664 – dtd@adjudosetubal.pt
Prémios	Medalhas para os classificados e diplomas até ao 5º classificado.
Responsabilidade	A organização não se responsabilidade por qualquer tipo de acidentes inerentes ao decorrer da prova, apesar de providenciar meios de apoio e primeiros socorros.

2ªJornada da Juventude da A.D.J.Setúbal

2026 ALMADA

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada

Domingo, 15 de Março de 2026



Judo para todos

柔道

www.adjudosetubal.pt

www.adjudosetubal.com

MODELO 2025

Jornadas da Juventude da A.D.J.Setúbal de 2026

1ª Jornada em PALMELA

2ª Jornada em ALMADA

3º Jornada no MONTIJO

4ª Jornada no BARREIRO

5ª Jornada em ALMADA

LOCALIZAÇÃO:

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada



Alameda Guerra Junqueiro, Feijó - ALMADA

2ª JORNADA DA JUVENTUDE DA ADJS DE 2026

“modelo de 2025”

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada

Regulamento e objetivos do evento dos escalões de formação

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. Apesar de haver preocupação lúdica, é crucial manter a solenidade possível sem desvirtuar o judo.

Fomentar o ambiente que promova as boas práticas, desportivas, pedagógicas e judocas.

A todos os agentes desportivos é obrigatório respeitar os objetivos pressupostos, **mesmo na bancada**.

Apenas os treinadores devidamente **credenciados e seus auxiliares** poderão estar no recinto da prova equipados de fato de treino, se possível referenciados com o seu logo de Clube.

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

Não há pódio, como nas anteriores jornadas de 2025

Medalhas originais de cada realização, para todos os participantes sem classificação.

Número "máximo" de inscrições por grupo 100 atletas.

Serão montadas 10 a 12 miniáreas de 4X4 com 2 metros entre áreas.

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

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

Só é permitido a participação com a mínima **graduação de cinto amarelo**.
Não é autorizado o cinto raiado branco com amarelo.

O evento é fechado aos Clubes da ADJSetúbal e da Zona Sul. Sempre que possível e necessário, serão convidados Clubes que tenham um histórico de "Boa Participação com Boas Práticas"!

"Obrigatório o judogi branco".

1ª PARTE DO EVENTO - 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.

2ª PARTE DO EVENTO - aquecimento conjunto

- Um treinador será convidado pela A.D.J. Setúbal a 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-Waza e Nage-Waza, Shintai e Kumi-Kata.

- 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.

3ª PARTE DO EVENTO - shiai

- Formação inicial em cada área, por grupos de acordo com a foto que será divulgada posteriormente.

- São os treinadores ou seus auxiliares a fazerem a distribuição dos seus atletas pelas áreas.

- Há um documento que será distribuido aos treinadores, o sorteio por clubes sendo após publicado no **Telegram, Facebook** e da ADJSetúbal.

- No final do shiai, há novamente a formação inicial e a distribuição das medalhas por todos através do staff ou/e 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 - JUDO - SETÚBAL -
Queremos ter um evento organizado promovendo as boas práticas

Os atletas são pesados por grupos 1, 2 e 3, e 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.

Os horários vão ser cumpridos escrupulosamente. 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.

Inscrições !

- Taxa de **10€** por atleta paga na totalidade pelo clube, a quando da inscrição e envio junto com o ficheiro excel por email para o endereço provas@adjudosetubal.pt

- Pagamento de taxas de inscrição em provas **BPI IBAN PT50 0010 0000 5339 5910 0011 5**

- As inscrições encerram no dia **6 Março às 24:00horas** ou quando atingir o número máximo de inscritos, 100 por grupo.

- Inscrição através do ficheiro excel com comprovativo do pagamento enviando para provas@adjudosetubal.pt

- Após as inscrições encerradas convidaremos outros clubes para completar as vagas ate ás 100 por grupo.

- **Comunicação à proteção civil do evento e/ou aos Bombeiros.**

- **Haverá sempre apoio de 1º socorros!**

ASSOCIAÇÃO - DISTRITAL - JUDO - SETÚBAL -

A organização

- 1 Diretor de prova – Diretor Técnico Distrital Nelson Trindade.
- 1 Responsável pela arbitragem a indicar para cada jornada.
- 1 Responsável pelos elementos de staff a indicar para cada jornada:

  - Controlo com pesagem, sorteio, distribuição e publicação nas redes.

  - Mesas de prova, árbitros e/ou elementos com formação para a tarefa.

Link para obter informação durante o evento que pode ser distribuído pelos acompanhantes:

https://provas.adjudosetubal.pt

Programa e regras

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 2014 e 2015

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.

Programa e regras

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 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 pegas 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.

Programa e regras

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 2018 e 2019

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 pegas 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.

Obrigado!

Link telegrama ADJS

Link seguir provas ADJS

Mais e melhores judocas no futuro promovendo as boas práticas!

adjudosetubal.pt