CIRCULAR Nº 036/26

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 25 de fevereiro de 2026

Exmos. Senhores,

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

→ Torneio e Estágio Páscoa – SCP - 2026– Associação Lisboa

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Joaquim Sérgio Pina





Judo

WEEK



Do treino ao pódio. Vem evoluir connosco.

Torneio de Judo | 29 de Março
Estágio de Judo | 30, 31 de Março e 1 de Abril

Nascidos entre 2014 e 2018

Multidesportivo, Estádio José Alvalade

		Estágio		
	Torneio	3 dias	2 dias	1 dias
Praticantes Sporting CP	7,5€	65€	50€	30€
Outros Praticantes	10€	70€	55€	35€

Inscreve-te já

Torneio

Estágio

Mais informações: judo@sporting.pt

Federação Portuguesa de Judo

1.ª EDIÇÃO TORNEIO DE JUDO DO SPORTING CP - REGULAMENTO

O Sporting Clube de Portugal tem o prazer de convidar todos os clubes e equipas a participar na 1.ª Edição do Torneio de Judo do Sporting CP. O evento terá lugar no dia 29 de março de 2026, no Multidesportivo do Sporting Clube de Portugal.

O formato competitivo apresentado baseia-se na convicção de que, nos escalões mais jovens, o processo de formação deve incluir momentos competitivos, aliados a experiências lúdicas e informais que promovam o desenvolvimento integral dos participantes.

LOCAL DA PROVA

Antes do período competitivo, é realizado um aquecimento coletivo, no Piso 2 do Multidesportivo do Sporting CP, onde também decorre a pesagem dos atletas. Durante este momento, são explicadas as regras da prova, bem como os procedimentos corretos de entrada e saída do tapete, incluindo as respetivas saudações.

A competição tem lugar no Piso 3 do Multidesportivo do Sporting CP.

INSCRIÇÕES

Podem participar na prova atletas federados, nascidos em 2014, 2015, 2016, 2017 e 2018.

Não são aceites mais de 75 inscrições por ano de nascimento. As inscrições só são consideradas válidas após o pagamento das respetivas taxas de inscrição.

Não existe graduação mínima para a participação nesta prova, sendo os treinadores responsáveis pela validação das graduações dos atletas.

O valor da taxa de inscrição é 10,00€ para atletas de outros Clubes e 7,50€ para atletas do Sporting CP.

As inscrições são efetuadas pelos clubes, através do preenchimento do formulário próprio para a inscrição de cada um dos atletas.

Link Formulário de Inscrição: https://tinyurl.com/inscricao1torneiojudoscp

O prazo limite para o preenchimento do formulário de inscrição é dia 25 de março de 2026 (quarta-feira). Não são aceites inscrições fora do prazo estabelecido.

As taxas de inscrição são pagas integralmente pelo Clube, de acordo com o número de atletas inscritos, por referência multibanco.

As inscrições encerram automaticamente quando for atingido o número máximo de 250 atletas.

PROGRAMAÇÃO

ESCALÃO	PROGRAMAÇÃO
INICIADOS 2014	PESAGENS: 08H15 – 08H45 AQUECMENTO: 08H45 – 09H00 COMPETIÇÃO: 09H00 – 10H10
INFANTIS 2015	PESAGENS: 09H30 – 10H00 AQUECMENTO: 10H00 – 10H15 COMPETIÇÃO: 10H20 – 11H30
BENJAMINS 2016	PESAGENS: 10H30 – 11H00 AQUECMENTO: 11H00 – 11H20 COMPETIÇÃO: 11H30 – 12H30
BENJAMINS 2017	PESAGENS: 11H30 – 12H00 AQUECMENTO: 12H00 – 12H20 COMPETIÇÃO: 12H30 – 13H30
BENJAMINS 2018	PESAGENS: 12H30 – 13H00 AQUECMENTO: 13H00 – 13H15 COMPETIÇÃO: 13H30 – 14H30

PRÉMIOS

Todos os participantes recebem medalha de participação, lanche e diploma de participação.

É atribuído um troféu coletivo aos três primeiros Clubes/Equipas. Para a atribuição dos troféus coletivos são contabilizados os resultados dos 5 melhores atletas por clube, em cada escalão etário.

SISTEMA DE COMPETIÇÃO

Os atletas são agrupados por ano de nascimento e por aproximação de pesos, em poules com o máximo de 4 atletas.

Nos poules com apenas 2 atletas, é realizado um torneio à melhor de três combates.

REGRAS PARA ATLETAS NASCIDOS EM 2018, 2017 e 2016

A vitória é atribuída ao atleta que obtiver primeiro:

- 1 Ippon, ou
- 2 Wazari, ou
- Yuko

O combate recomeça sempre em pé, à voz de Hajime.

O tempo de combate é de 1 minuto e 30 segundos (1'30''), em tempo corrido. O cronómetro é interrompido em caso de lesões, sangue, arranjo do judogi ou paragens superiores a 10 segundos.

Em caso de empate, realiza-se Golden Score de 40 segundos.

Persistindo a igualdade, vence o atleta com atitude mais proativa e maior procura da vitória.

Os combates começam e recomeçam sempre à voz de Hajime, com a pega feita.

Não são permitidos:

- Contra-ataques
- Técnicas de sacrifício
- Técnicas de joelhos
- Pegas acima dos ombros
- Koshi-guruma
- Técnicas de estrangulamento (Shime-waza)
- Técnicas de luxação (Kansetsu-waza)
- Imobilizações em Sankaku com braços ou pernas

Tempo de Osaekomi:

- Ippon: 15 segundos
- Wazari: 10 a 14 segundos
- Yuko: 5 a 9 segundos

REGRAS PARA ATLETAS NASCIDOS EM 2014 E 2015

A vitória é atribuída ao atleta que:

- Obtiver Ippon, ou 2 Wazari, ou Yuko.
- Estiver em vantagem pontual no final do tempo regulamentar.

O tempo de combate é de 2 minutos (2'00''), em tempo corrido.

Em caso de empate, realiza-se Golden Score de 1 minuto.

Persistindo a igualdade, vence o atleta com atitude mais proativa.

Os combates começam e recomeçam à voz de Hajime, sem pega feita.

Técnicas de sacrifício são permitidas como contra-ataque.

São permitidas técnicas de joelhos apenas para atletas de 2014 (Iniciados).

O Koshi-guruma só é permitido se o tori agarrar o judogi do uke com ambas as mãos.

Não são permitidas:

- Técnicas de estrangulamento (Shime-waza)
- Técnicas de luxação (Kansetsu-waza)
- Imobilizações em Sankaku com braços ou pernas

Tempo de Osaekomi:

- Ippon: 20 segundos
- Wazari: 10 a 19 segundos
- Yuko: 5 a 9 segundos

REGRAS PARA A PARTICIPAÇÃO DE TREINADORES

Não é permitida qualquer orientação dos treinadores durante o combate, mesmo quando este se encontra parado. O treinador acompanha os atletas antes e após cada combate, esclarecendo e apoiando pedagogicamente. É proibido aos treinadores tecer comentários sobre as arbitragens.

REGRAS DE VESTUÁRIO

É recomendada a utilização de judogi branco por todos os atletas.

Os treinadores acreditados devem apresentar-se com indumentária adequada, sendo proibido o uso de calções, corsários, judogi (casaco ou calça), bonés ou chapéus, calças de ganga, chinelos, tronco nu ou qualquer vestuário que comprometa a dignidade e a boa imagem da prova.

OUTRAS CONSIDERAÇÕES

Apenas é permitida a permanência no recinto da prova a atletas inscritos e em competição, treinadores credenciados e elementos da organização.

Os treinadores devem informar os pais e acompanhantes da necessidade de permanecerem nas bancadas.

A organização não se responsabiliza por acidentes ou lesões decorrentes da participação na prova, sendo responsabilidade dos Clubes garantir que os atletas estão devidamente federados e têm seguro desportivo.

É disponibilizada assistência médica durante todo o decorrer da prova.

CONTACTOS PARA ESCLARECIMENTOS

- Miguel Alves: 917 124 812
- Maria Siderot: 966 704 692
- Email: judo@sporting.pt

Saudações Leoninas

SPORTING CLUBE DE PORTUGAL | JUDO

2.ª EDIÇÃO ESTÁGIO DE JUDO DO SPORTING CP – EDIÇÃO DE PÁSCOA

O Judo Sporting Clube de Portugal tem o prazer de anunciar a **2.ª Edição do Estágio de Judo do Sporting CP – Edição de Páscoa**, que se realizará no Multidesportivo do Sporting Clube de Portugal, nos dias 30 e 31 de março e 1 de abril de 2026.

Este estágio é destinado a judocas dos escalões **Benjamins, Infantis e Iniciados**, sendo que o enquadramento do treino será dividido em dois grupos, com sessões separadas e adaptadas ao nível de cada escalão, garantindo um acompanhamento técnico adequado a todos os participantes.

- **Grupo 1** – Nascidos em 2014 e 2015
- **Grupo 2** – Nascidos em 2016 e 2018

Junta-te a nós para treinar, aprender e divertir-te num ambiente de energia, amizade e superação.

PROGRAMA DO ESTÁGIO – Grupo 1 *		
Dia 30 de março	**Dia 31 de março**	**Dia 1 de abril**
09h30 – 11H30 (Judo)	09H30 – 11H30 (Judo)	09H30 - 11H30 (Judo)
12H00 – 13H30 (Almoço)	12H00 - 13H30 (Almoço)	12H00 - 13H30 (Almoço)
13H30 - 15H00 (Rugby)	13H30 - 15H00 (Palestra e autógrafos de um atleta do Sporting CP)	13H30 – 15H00 (Jogos Tradicionais)
15H00 – 16H30 (Judo)	15H00 - 16H30 (Judo)	15H00 – 16H30 (Judo)
16H30 - 18H00 (Saída)	16H30 - 18H00 (Saída)	16H30 – 18H00 (Saída)
PROGRAMA DO ESTÁGIO – Grupo 2 *		
Dia 30 de março	**Dia 31 de março**	**Dia 1 de abril**
09H30 – 11H30 (Recepção)	09H30 - 11H30 (Recepção)	09H30 – 11H30 (Recepção)
11H30 – 13H00 (Judo)	12H00 - 13H30 (Judo)	12H00 – 13H30 (Judo)
13H30 - 15H00 (Almoço)	13H30 - 14H30 (Almoço)	13H30 – 15H00 (Almoço)
15H00 - 16H30 (Rugby)	14H30 - 16H00 (Palestra e autógrafos de um atleta do Sporting CP)	15H00 – 16H30 (Jogos Tradicionais)
16H30 - 18H00 (Judo)	16H00 - 18H00 (Judo)	16H30 – 18H00 (Judo)

*sujeito a alterações

MATERIAL NECESSÁRIO

- 2 Judogis
- Artigos de higiene pessoal e toalha de banho
- Chinelos
- Garrafa de água

INSCRIÇÕES E PREÇÁRIO

As inscrições deverão ser realizadas através do preenchimento do formulário https://tinyurl.com/2estagiojudoscp.

3 dias	2 dias	1 dia
70 €	55 €	35 €

REFEIÇÕES

A organização garante o almoço aos atletas e aos treinadores, de acordo com o que foi escolhido no formulário de inscrição.

SEGURO DESPORTIVO

É da responsabilidade do clube inscrito garantir que todos os seus atletas estão federados e têm seguro desportivo.

TREINADORES RESPONSÁVEIS E CONTACTOS

- Miguel Alves: 917 124 812
- Maria Siderot: 966 704 692
- Email: judo@sporting.pt

Saudações Leoninas