CIRCULAR Nº 060/26

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 10 de abril de 2026

Exmos. Senhores,

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

→ Cidade de Aveiro 2026 – Cadetes – Associação Aveiro

→ Cidade de Aveiro 2026 – Seniores – Associação Aveiro

→ Cidade de Aveiro 2026 – ADAPTADO – Associação Aveiro

→ Cidade de Aveiro 2026 - Formação – Associação Aveiro

→ Curso de Treinadores Grau I ADJL 2026 – Associação Lisboa

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Joaquim Sérgio Pina

- CIDADE DE AVEIRO –
-Open Cadetes -

A CONTAR PARA... RANKING CADETES 2026

Data	**17 de maio de 2026 - domingo**
Local	Escola Básica de Aradas (Aveiro) Morada: Rua da Maurícia - Aradas 3810-433 AVEIRO GPS: 40.610941, -8.638572
Horário	Pesagem: 8h30 às 9h30 Sorteio: 9h30 Início da prova: 10 minutos após término do sorteio
Escalão	**Cadetes**
Taxa	**15€ / Atleta**. Valor a transferir para o IBAN da ADJA: **PT50.0033.0000.4539.8338.0890.5**
Prazos limite de inscrição	**08/05/2026** (23:59) – Através do Modelo da FPJ devidamente preenchido, remetido por correio eletrónico (adjaveiro@gmail.com), em formato excel (.Xls), acompanhado pelo comprovativo de transferência das taxas. Não são aceites: - Inscrições sem comprovativo de transferência; - Inscrições em que o processo de revalidação não esteja terminado no momento da inscrição na prova; - Inscrições fora do prazo com todos os documentos corretamente preenchidos.
Treinadores	Podem ser inscritos, no máximo, **2 treinadores** por clube. Só os treinadores inscritos juntamente com os atletas é que podem estar na área desportiva.
Público	O público que queira assistir, exclusivamente na bancada do pavilhão.
Contactos	António da Costa: 917 673 354 Maria Inês Sousa: 966 019 448 Mail: adjaveiro@gmail.com
Apoio médico	A organização declina qualquer responsabilidade em acidentes ocorridos durante o evento, assegurando, no entanto, apoio médico durante a prova.
Prémios	Será atribuído prémio aos 3 primeiros classificados de cada categoria de peso, desde que tenham vencido combates efetivos, de acordo com o ROP 2026 da FPJ, artigo 36º.
Fotos e Vídeo	A organização vai fazer o registo fotográfico e/ou vídeo de todo o evento. Qualquer atleta que se oponha a esta recolha terá de informar, através do clube, no email de inscrição, que se opõem e ser-lhe-á atribuída uma pulseira identificativa, para que não seja fotografado/filmado. As gravações ou registos realizados pelos pais que se encontrarem na bancada, não são da responsabilidade da organização.

Apoio:

- CIDADE DE AVEIRO –
-Open Seniores -



Data	**16 de maio de 2026 - sábado**
Local	Escola Básica de Aradas (Aveiro) Morada: Rua da Maurícia - Aradas 3810-433 AVEIRO GPS: 40.610941, -8.638572
Horário	Pesagem: 11h30 às 12h15 Sorteio: 12h15 Início da prova: 10 minutos após término do sorteio
Escalão	**Sénior**
Taxa	**15€ / Atleta**. Valor a transferir para o IBAN da ADJA: **PT50.0033.0000.4539.8338.0890.5**
Prazos limite de inscrição	**08/05/2026** (23:59) – Através do Modelo da FPJ devidamente preenchido, remetido por correio eletrónico (adjaveiro@gmail.com), em formato excel (.Xls), acompanhado pelo comprovativo de transferência das taxas. Não são aceites: - Inscrições sem comprovativo de transferência; - Inscrições em que o processo de revalidação não esteja terminado no momento da inscrição na prova; - Inscrições fora do prazo com todos os documentos corretamente preenchidos.
Treinadores	Podem ser inscritos, no máximo, **2 treinadores** por clube. Só os treinadores inscritos juntamente com os atletas é que podem estar na área desportiva.
Público	O público que queira assistir, exclusivamente na bancada do pavilhão.
Contactos	António da Costa: 917 673 354 Maria Inês Sousa: 966 019 448 Mail: adjaveiro@gmail.com
Apoio médico	A organização declina qualquer responsabilidade em acidentes ocorridos durante o evento, assegurando, no entanto, apoio médico durante a prova.
Prémios	Será atribuído prémio aos 3 primeiros classificados de cada categoria de peso, desde que tenham vencido combates efetivos, de acordo com o ROP 2026 da FPJ, artigo 36º.
Fotos e Vídeo	A organização vai fazer o registo fotográfico e/ou vídeo de todo o evento. Qualquer atleta que se oponha a esta recolha terá de informar, através do clube, no email de inscrição, que se opõem e ser-lhe-á atribuída uma pulseira identificativa, para que não seja fotografado/filmado. As gravações ou registos realizados pelos pais que se encontrarem na bancada, não são da responsabilidade da organização.

Apoio:

- CIDADE DE AVEIRO –
- Adaptado -

Data	***16 de maio de 2026 - sábado***
Local	Escola Básica de Aradas (Aveiro) Morada: Rua da Maurícia - Aradas 3810-433 AVEIRO GPS: 40.610941, -8.638572
Horário	Reunião e pesagem dos atletas: 8h30 às 9h10 Aquecimento e distribuição dos atletas: 9h15 às 9h45 Início da prova (previsto): 10h00
Escalões	SD e DI
Prazos limite de inscrição	**08/05/2026** (23:59) – através de e-mail enviado pelo Clube/Associação Não são aceites inscrições, alterações de atletas, a partir da data indicada
Treinadores	Podem ser inscritos, no máximo, **2 treinadores** por clube. Só os treinadores inscritos juntamente com os atletas é que podem estar na área desportiva, respeitando as regras do regulamento.
Público	O público que queira assistir, exclusivamente na bancada do pavilhão.
Modo de inscrição	Através do ficheiro Excel, com todos os campos preenchidos, enviado para correio eletrónico pelo clube/associação para adjaveiro@gmail.com .
Contactos	António da Costa: 917 673 354 Maria Inês Sousa: 966 019 448 Mail: adjaveiro@gmail.com
Fotos e Vídeo	A organização vai fazer o registo fotográfico e/ou vídeo de todo o evento. Qualquer atleta que se oponha a esta recolha terá que informar, através do clube, no email de inscrição, que se opõem e ser-lhe-á atribuída uma pulseira identificativa, para que não seja fotografado/filmado. As gravações ou registos realizados pelos pais que se encontrarem na bancada, não são da responsabilidade da organização.
Nota	Em paralelo, será realizada a Taça ANDDI por equipas.

Apoio:

- CIDADE DE AVEIRO –
-Formação -

Data	***16 de maio de 2026 - sábado***
Local	Escola Básica de Aradas (Aveiro) Morada: Rua da Maurícia - Aradas 3810-433 AVEIRO GPS: 40.610941, -8.638572
Horário	Reunião e pesagem dos atletas: 8h30 às 9h10 Aquecimento e distribuição dos atletas: 9h15 às 9h45 Início da prova (previsto): 10h00
Escalões	Escalão I: nascidos em 2022 e 2021 Escalão II: nascidos em 2020 e 2019 Escalão III: nascidos em 2018 e 2017 Escalão IV: nascidos em 2016 Escalão V: nascidos em 2015 Escalão VI: nascidos em 2014
Prazos limite de inscrição	**08/05/2026** (23:59) – através de e-mail enviado pelo Clube/Associação Não são aceites inscrições, alterações de atletas, a partir da data indicada
Treinadores	Podem ser inscritos, no máximo, **2 treinadores** por clube. Só os treinadores inscritos juntamente com os atletas é que podem estar na área desportiva, respeitando as regras do regulamento.
Público	O público que queira assistir, exclusivamente na bancada do pavilhão.
Modo de inscrição	Através do ficheiro Excel próprio enviado em anexo, com todos os campos preenchidos, enviado para correio eletrónico pelo clube/associação para adjaveiro@gmail.com .
Contactos	António da Costa: 917 673 354 Maria Inês Sousa: 966 019 448 Mail: adjaveiro@gmail.com
Fotos e Vídeo	A organização vai fazer o registo fotográfico e/ou vídeo de todo o evento. Qualquer atleta que se oponha a esta recolha terá que informar, através do clube, no email de inscrição, que se opõem e ser-lhe-á atribuída uma pulseira identificativa, para que não seja fotografado/filmado. As gravações ou registos realizados pelos pais que se encontrarem na bancada, não são da responsabilidade da organização.

Regulamento de prova

1- **Escalões**

Os escalões são definidos pelo ano de nascimento do atleta.

- Escalão I: 4 e 5 anos
- Escalão II: 6 e 7 anos
- Escalão III: 8 e 9 anos
- Escalão IV: 10 anos
- Escalão V: 11 anos
- Escalão VI: 12 anos

Ponto único: O cálculo do escalão é realizado pelo ano em que se realiza a prova menos o ano de nascimento do atleta.

2- **Áreas de combate**

As áreas de combate têm a dimensão mínima de 5x5 metros, não podendo ser retangulares.

3- **Definição dos grupos**

a) Todos os atletas são pesados, antes da prova, de JudoGi completo.
b) Os atletas são divididos em grupos de 3, preferencialmente, com uma diferença máxima de 10% do peso corporal, dentro do seu escalão etário.
c) No caso de não ser possível incluir todos os atletas em grupos de 3, dentro do seu escalão, a organização pode:
   - organizar grupos de 4 atletas, com diferença superior a 10% do peso corporal dos atletas,
   - juntar o atleta no escalão imediatamente acima ou abaixo do seu escalão,
   - Ambas as anteriores

   Esta decisão é tomada pela organização não carecendo de consulta prévia dos treinadores.
d) Nos escalões IV, V e VI, os atletas ainda são divididos por sexo (masculino e feminino).
e) Nos grupos IV, V e VI, na impossibilidade de se cumprir o pressuposto de realização de um grupo de 3 atletas, cabe exclusivamente à organização juntar os atletas com os pressupostos da alínea c) ou inclusivamente a atletas do sexo oposto.

4- Sistema de competição

A competição desenrola-se segundo o quadro abaixo

Escalão	Tempo de combate	Pontuação	Técnicas proibidas
I	3min corrido	3 pontos*	Todas as PROIBIDAS nos Juvenis + técnicas de sutemi + com o braço em volta do pescoço do Uke (ex.Koshi- e Kubi-Nage) + projeção com o(s) joelho(s) no solo
II			
III			
IV	3min	Pontuação FPJ para juvenis	Todas as PROIBIDAS nos Juvenis + técnicas de sutemi + projeção com o(s) joelho(s) no solo
V			
VI	3 min	Pontuação FPJ para juvenis	Regras da FPJ

*Ponto: é toda a técnica pontuável. Cada técnica pontuável, independentemente da sua valoração, é anotada como 1 ponto.

5- Shidos

No caso dos escalões 1 a 3, ao 1º Shido "leve" deve ser dado um aviso, sendo que no 2º e subsequentes se deve atribuir Shido. Ao 3º shido é atribuído hansokumake.
Nos escalões 4 a 6 os shidos devem ser atribuídos normalmente.

6- Desempate

Sempre que, no final do tempo regulamentar, se verificar um empate, será adicionado 1 (um) minuto de tempo extra, em "*golden score*". Se no final do tempo adicional persistir o empate:

- Número de Shidos
- Decisão do árbitro

7- Equipas Técnicas

São aceites, na zona de competição, o máximo de 2 elementos por clube, indicados na ficha de inscrição.
Os treinadores/elementos de cada clube não podem criticar, questionar ou reprovar publicamente a atuação dos árbitros. Para tal devem dirigir-se ao responsável do torneio ou arbitragem, a indicar na divulgação, e apresentar o seu ponto de vista.

8- <u>Conduta das Equipas Técnicas</u>

As Equipas Técnicas devem abster-se de dar indicações para os atletas que se encontram a competir. O Circuito Moliceiro quer-se uma festa do desporto e do Judo em particular, com um ambiente salutar e cordial de disputa dentro da área de competição, e de festa fora dela.

9- <u>Atletas</u>

Os atletas devem respeitar as orientações dos árbitros. Após a realização dos seus combates e consequente entrega das medalhas, ficam disponíveis para se juntarem às suas famílias nas bancadas, ou aos seus treinadores. Fica à responsabilidade dos treinadores de cada clube o "caminho" a seguir pelos seus atletas.

10- <u>Arbitragem</u>

A equipa de arbitragem é convocada pela ADJA.

Apoio:

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 17/26/DT
Lisboa, 09 de Abril de 2026

CIRCULAR
Curso de Treinadores de Judo Grau 1

O Curso de Treinadores de Judo – Grau 1, organizado pela ADJL, terá início no dia 01 de Maio de 2026, sendo constituído por 36 horas de formação geral (E-learning), 40 horas de formação específica da modalidade e 4 horas de formação complementar em Suporte Básico de Vida e DAE, seguindo-se a formação prática, um estágio com a duração mínima de 6 meses correspondente a uma época desportiva.

CÓDIGO da AÇÃO: a definir pelo IPDJ.

LOCAL de REALIZAÇÃO: Sala de Formação e Dojo do Colégio Salesianos de Lisboa (Praça S. João Bosco, 34, 1399-007 Lisboa).

DATAS PRESENCIAIS (Formação específica & formação complementar):

Quarta-feira (feriado)	Sábado	Domingo	Sábado	Domingo	Sábado	Domingo
10 de junho**	**13 de junho**	**14 de junho**	**20 de junho**	**21 de junho**	**27 de junho**	**28 de junho**

****Avaliação presencial da Componente Geral.
Nota: No caso de haver algum imprevisto, a ADJL reserva-se ao direito de calendarizar uma data extra para a solução do mesmo.

HORÁRIO: 09:00 – 18:45

MANHÃ	**09:00 – 11:00** SESSÃO	**11:00 – 11:15** INTERVALO	**11:15 – 13:15** SESSÃO
TARDE	**14:30 – 16:30** SESSÃO	**16:30 – 16:45** INTERVALO	**16:45 – 18:45** SESSÃO

(Almoço: 1h15min; responsabilidade dos formandos)

Dist.: Clubes / Treinadores; AD's e 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

CONTEÚDOS:

FORMAÇÃO GERAL	Horas	Formador
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	12	Formação online através de uma plataforma e-learning no período de **01 de Maio de 2026 até 05 de Junho de 2026.**
Pedagogia e Didática do Desporto	15	
Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	5	
Desporto Adaptado	2	
Ética no Desporto	2	
TOTAL	**36**	

FORMAÇÃO ESPECÍFICA	Horas	Formador
História do Judo	3	Prof. Luís Dias
Arbitragem	3	Prof. Eduardo Garcia
Metodologia do Treino de Judo	6	Prof. Miguel Santos
Organização e Regulamentação	5	Eng. Paulo Esteves Prof. Luís Dias
Prática Pedagógica	3	Prof. Nelson Brás
Técnica Katas	4	Prof. Fernando Seabra
Técnica Base	10	Prof. Nuno António
Técnica Competição	6	Prof. João Rodrigues
TOTAL	**40**	

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR	Horas	Formador
Suporte Básico de Vida & Desfibrilhador Automático Externo	4	Clube Reanimação Cardiorrespiratória

REQUISITOS do CANDIDATO:

- Idade mínima: 18 anos (feitos até 31 de Dezembro 2026);
- Graduação mínima: 1º Dan (à data de conclusão do estágio – Março 2027)
- Escolaridade mínima obrigatória: 9º ano;
- Licença Federativa 2026 revalidada;

Dist.: Clubes / Treinadores; AD's e 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

- O Candidato terá de apresentar o Local (Clube) para a realização do seu Estágio Prático (6 meses), sob orientação de um "Tutor de Estágio" de competência mínima **Treinador de Judo de Grau I**, sendo de preferência o clube onde está revalidado (cada Tutor poderá no máximo ter 5 treinadores estagiários);
- Caso o candidato não possua local para estagiar, poderá, em último caso, solicitar o apoio da ADJL para o efeito, que desenvolverá todos os esforços para a sua concretização. No entanto, a responsabilidade final será, sempre, do candidato.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- É considerado APTO, o aluno que transitar com nota igual ou superior a 9,5 valores, em todas as disciplinas do curso;
- Caso o aluno tenha até duas disciplinas, nota inferior a 9,5 valores, poderá repetir a avaliação dessas disciplinas em exame de 2ª época (a agendar com o Diretor de Curso). Se mesmo assim reprovar está excluído do curso;
- Para efeitos de conclusão do curso de treinadores com aproveitamento e posterior certificação, a assiduidade não pode ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo nas componentes de formação geral e específica.

INSCRIÇÕES (data limite: 12h00 do dia 29 de Abril de 2026)

- Nº mínimo de formandos: 10 / Nº máximo de formandos: 30;
- Enviar os formulários em anexo devidamente preenchidos, para secretaria@adjudolisboa.pt;
- Inscrição apenas é contabilizada, apresentando comprovativo de transferência (50% do total);
- Anexar Comprovativo de Transferência (com 1º e ultimo nome no Descritivo);

CRITÉRIOS DE PRIORIDADE DE INSCRIÇÃO (caso nº de inscrições ultrapasse as 30):

1. Graduação mais elevada;

Dist.: Clubes / Treinadores; AD's e FPJ.

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

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

2. Anos de licença federativa;
3. Idade mais elevada;

PAGAMENTO:

- Taxa de Inscrição: 385,00€
- Pagamento via transferência (NIB: 0010 0000 9092 0480 0027 6), ou pagamento por Multibanco nas instalações da ADJL;
- Poderá pagar o valor total no ato de inscrição, ou 50% (192,5€) do total no ato de inscrição e os restantes 50% até dia 29 de Maio de 2026, sob pena de exclusão do curso.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

- Contacte: 918842905 (Luís Dias, Diretor do Curso)
- Ou, através do e-mail: secretaria@adjudolisboa.pt

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: Clubes / Treinadores; AD's e FPJ.