Campeonato Nacional de KATAS 2026

Regulamento

Federação Portuguesa de Judo

2026

Campeonato Nacional de KATAS 2026

Regulamento

Índice

1- CAMPEONATO NACIONAL KATAS(3)
Campeonato Nacional de Katas(3)
2- Participantes(3)
3- Vestuário(4)
4- Apresentação dos Atletas(4)
5- Área de Competição(4)
6- Juízes (5)
7- Forma de Avaliação / Atribuição de Pontuação (6)
8- Ocorrência de Lesões (6)
9- Briefing de juízes antes da realização dos campeonatos (6)
10- Acompanhamento técnico das provas (6)

1- **Campeonato Nacional de Katas**

(Regras de acordo com as regras estabelecidas pela EJU e IJF, e em vigor no corrente ano de 2026)

1.1- CAMPEONATO NACIONAL DE KATAS (Seniores)

Inclui uma competição para cada um dos seguintes katas:

- Nague-No-Kata
- Katame-No-Kata
- Kime-No-Kata
- Ju-No-Kata
- Kodokan-Goshin-Jutsu
- Koshiki-No-Kata
- Itsutsu-No-Kata

A participação no Campeonato Nacional de Katas (Seniores) é aberta aos atletas com a idade mínima de 15 (quinze) anos, cumpridos no ano civil em que se realiza o campeonato, e com graduação mínima de 1º Dan.

1.2- CAMPEONATO NACIONAL DE KATAS (Juniores)

Inclui uma competição para cada um dos seguintes katas:

- Nague-No-Kata
- Katame-No-Kata
- Ju-No-Kata

A participação no Campeonato Nacional de Katas (Juniores) é aberta aos atletas com a idade mínima de 15 (quinze) anos e a máxima de 20 (vinte) anos, cumpridos no ano civil em que se realiza o campeonato, e com graduação mínima de 1º Kyu.

1.3- CAMPEONATO NACIONAL DE KATAS (Cadetes)

Inclui uma competição para cada um dos seguintes katas:

- Nague-No-Kata (3 grupos: Te-Waza, Koshi-Waza e Ashi-Waza)
- Katame-No-Kata
- Ju-No-Kata

A participação no Campeonato Nacional de Katas (Cadetes) é aberta aos atletas com a idade mínima de 15 (quinze) anos e a máxima de 17 (dezassete), cumpridos no ano civil em que se realiza o campeonato, e com graduação mínima de 3º Kyu.

2- **Participantes**

No Campeonato Nacional de Katas poderão participar pares masculinos, pares femininos ou pares mistos, em todos os katas. Os pares poderão ser formados por atletas de diferentes clubes.

Cada atleta poderá participar em tantos katas quantos os que estiverem em competição. Em cada Kata, um atleta apenas pode desempenhar um papel (Tori ou Uke), não sendo permitido trocar de papeis, ou participar com outro parceiro no mesmo kata.

3- **Vestuário**

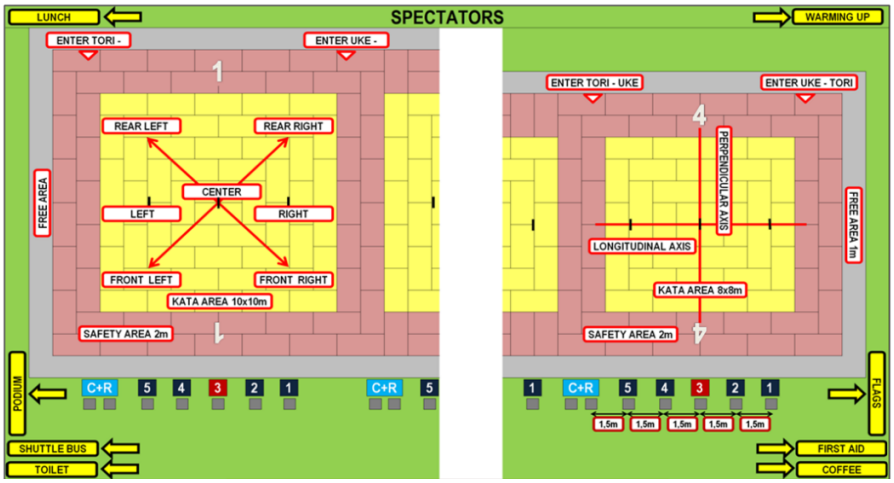
Atletas: Judogi branco, com dimensões regulamentares, cinto preto (para os atletas com graduação superior a 1º Kyu) ou cinto correspondente à sua graduação (no caso de atletas com graduação inferior a 1º Dan), pontas com 20cm a 30cm sem ultrapassar o comprimento da saia. T-shirt branca para as senhoras. O casaco e as calças devem ser da mesma marca.
Os judogis deverão estar limpos, secos, sem odores desagradáveis e em boas condições, sem tecidos rasgados ou manchados.
Poderá ser colocada publicidade nos judogis, ou serem usados emblemas dos clubes, de acordo com os Regulamentos da FPJ.
Juízes de Katas: Casaco, calças, camisa branca e gravata. Preferencialmente casaco preto ou azul marinho e calça cinza escura, camisa branca, gravata da EJU, IJF ou FPJ, meias e sapatos pretos.

4- **Apresentação dos Atletas**

Os atletas deverão apresentar-se em cuidadas condições de higiene pessoal.
Durante a competição é proibido o uso de maquilhagem, assim como a utilização de jóias, brincos, pulseiras, anéis, ou outros acessórios estéticos. O cabelo comprido deverá ser contido com bandas elásticas ou tranças, sem peças metálicas ou plásticas.

5- **Área de Competição**

A competição será realizada numa área idealmente com 10metros x 10metros (mínimo 8m x 8m), com pelo menos dois metros de área de segurança, sendo constituída por tatamis com dimensões normalizadas constituídos por material resiliente, com uma boa aderência.
Quando são usadas áreas de competição adjacentes, deverá existir uma área de segurança comum com um mínimo de 2 metros.
No centro da área de competição devera ser colocada uma fita adesiva colorida bem visível, contrastando com a superfície dos tatamis, com aproximadamente 5 cm de largura e 50 cm de comprimento. Deverão ainda ser colocadas duas fitas adesivas idênticas, no limite dos 6 m, para indicar a posição inicial do Tori e do Uke (distancia de 6 metros entre as extremidades exteriores das fitas adesivas).
Os atletas entram e saem da área de competição no lado oposto aos juízes, no início e no fim do kata, ao efetuar a cerimónia de abertura e a cerimónia de encerramento, ficando a 8 ou 10 m de distância, conforme as dimensões do tapete.
Deverá ser reservado um lugar para os convidados de honra, do lado dos juízes (Shomen).



Posição esquemática da sala de competição

6- **Juízes**

Cada kata é avaliado por 5 juízes sentados próximo da área de competição, em cadeiras confortáveis, com mesas de apoio, virados para o público e afastados entre si cerca de 1 metro.

Em casos excecionais, a equipa de juízes poderá ser constituída por apenas 3 juízes.

O Juiz Principal (juiz mais qualificado) senta-se ao meio, alinhado pelo centro do tapete, competindo-lhe dar a ordem para início do kata, colocando-se para isso na posição de pé com os braços abertos e palmas das mãos voltadas para cima, após verificar que estão reunidas as condições necessárias. Os juízes devem estar sentados na sua posição, antes da entrada dos atletas na área de competição, mantendo-se na sua posição durante toda a competição.

Na escolha dos juízes aplica-se a regra da neutralidade: Apenas um dos cinco juízes, poderá ter responsabilidades técnicas ou administrativas, nos clubes ou nas Associações Distritais que os atletas a avaliar representam. No caso de a equipa de juízes ser constituída por apenas 3 elementos, nenhum dos juízes poderá ter responsabilidades técnicas ou administrativas, nos clubes ou nas Associações Distritais dos atletas a avaliar. Não é permitido aos juízes dar orientações ou manter contato com os atletas, enquanto estiverem a efetuar a avaliação.

Os juízes necessários para a realização das competições nacionais de Katas serão antecipadamente convocados pela FPJ, preferencialmente um mês antes da realização de cada prova. A FPJ divulga, cinco dias antes da realização de cada Campeonato Nacional de Katas, a lista de juízes convocados assim como o nome dos atletas inscritos.

Após a realização das competições, é divulgada a classificação final, incluindo as pontuações atribuídas a cada par participante, por cada um dos júris, em cada uma das técnicas.

7- **Forma de Avaliação / Atribuição de Pontuação**

Os juízes avaliam e atribuem a pontuação de acordo com os critérios estabelecidos pelas instâncias internacionais da modalidade, nomeadamente EJU e IJF.

8- **Ocorrência de Lesões**

Quando o Tori ou o Uke não puderem continuar devido a lesão, doença ou acidente durante a execução do Kata, o par será considerado fora de competição.
No caso de lesão leve, como uma ferida sangrenta, unhas quebradas ouum problema com as lentes de contato, de acordo com a decisão dos juízes, a execução do Kata será interrompida e o atleta poderá ser assistido por um médico fora da área de competição. Neste caso a competição continuará e os atletas repetirão integralmente o Kata após o último par em prova.
Se ocorrer uma nova lesão aos mesmos atletas, durante a segunda execução do Kata, o par será considerado fora da competição.
No caso duma lesão leve ocorrer após uma Técnica Esquecida (Forgotten), o par será considerado fora de competição.

9- **Briefing de juízes antes da realização dos campeonatos**

Cerca de 30 minutos antes do início de cada competição de katas realiza-se um briefing de juízes (vedado a treinadores, atletas e dirigentes), dirigido pelo responsável técnico nomeado pela FPJ, onde serão prestadas todas as informações sobre a prova e esclarecidos os aspetos técnicos considerados relevantes. É obrigatória a presença de todos os juízes neste briefing.

10- **Acompanhamento técnico das provas**

A FPJ nomeará para Campeonato Nacional de KATAS, um RESPONSÁVEL TÉCNICO, com conhecimentos técnicos e experiência comprovada em competições de katas, que terá como funções: realização de briefing de juízes, distribuição de juízes, prestação de esclarecimentos, apoio técnico sobre detalhes técnicos e organização da prova, decisão sobre situações não abrangidas pelas regras.