CIRCULAR Nº 074/2026

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 20 de maio de 2026

Exmos. Senhores,

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

→ Torneio Sérgio Rivas 50 Anos do Judo na Ilha Terceira – Associação Açores

→ V Torneio de Judo Infantil Cidade de Viseu 2026 Internacional – Associação Viseu

→ AF Suporte Básico de Vida – Associação Lisboa

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Joaquim Sérgio Pina


CAMPO DE FÉRIAS
ACAMPAMENTO
ACANTONAMENTO
PRAÇA DE TOIROS
CONVÍVIOS
PASSEIOS PEDESTRES
PARQUE INFANTIL
JUNTA DE FREGUESIA
TERRA-CHÃ

JUDO 柔道



TORNEIO
SÉRGIO RIVAS
50 ANOS DE JUDO NA ILHA TERCEIRA

Escalões etários:
Dos 6 aos 14 anos

Pavilhão Municipal de Angra do Heroísmo (Cerrado do Bailão)

Pesagens dia **26/06/2026** das **18h00** às **19h00**

Dia **27/06/2026** Pesagens **09h30** Início**10h00**

Federação Portuguesa Judo

Angra do Heroísmo

PROGRAMA DO TORNEIO ASSOCIATIVO

50 ANOS DO JUDO NA TERCEIRA

- No dia 25 chega a primeira comitiva de AVEIRO
- Dia 26 de Junho: Chegada das comitivas e suas acomodações, no Parque da Fonte Faneca – Terra Chã.
- Da parte da tarde, passeio no Centro Histórico de Angra do Heroísmo, primeira Cidade Portuguesa a ser considerada Património Mundial da UNESCO.
- Pesagens das 18h00 às 19h00 no Pavilhão Municipal.
- Dia 27 de Junho: 50 anos de Judo na Terceira Torneio Sérgio Rivas Rodrigues.
- **Benjamins (A partir 6 anos), infantis, iniciados, Juvenis**

- Pavilhão Municipal de Angra do Heroísmo no Cerrado do Bailão.

- Pesagens dia 26/06/2026 das 18h00 às 19h00

- Pesagens dia 27/06/2026 das 09h00 às 09h30

- Sorteio pelas 09h30.

- Início do Torneio pelas 10h00.

- Inscrições para cjpvitoria@gfmail.com ou secretaia.ajaa@gmail.com ou diretor.tecnico.ajaa@ gmail.com

- A seguir ao evento, será realizado um passeio pelos principais pontos turísticos da Ilha Terceira.

- Às 20h00 terá lugar o jantar comemorativo desta data, No Restaurante Baía no Porto de são Mateus

- Aceitam-se inscrições para o jantar, através do email cjpvitoria@gmail.com ou através do telemóvel 969114774 OU 915 755 778
- A organização: AJAA, CJPV.
- VENHAM FESTEJAR ESTA DATA MARCANTE CONNOSCO! JÁ QUE NINGÉM SE LEMBVOU DESTA DATA, NÓS NÃO A DEIXAMOS PASSAR EM BRANCO. VIVA O JUDO PRINCIPALMENTE O TERCEIRENSE…….

COM OS SEGUINTES APOIOS:

AVAJudo - Associação Viseu Academia de JUDO | Portugal
desde 15 de dezembro de 2022

V Torneio de Judo Infantil-Cidade de Viseu26

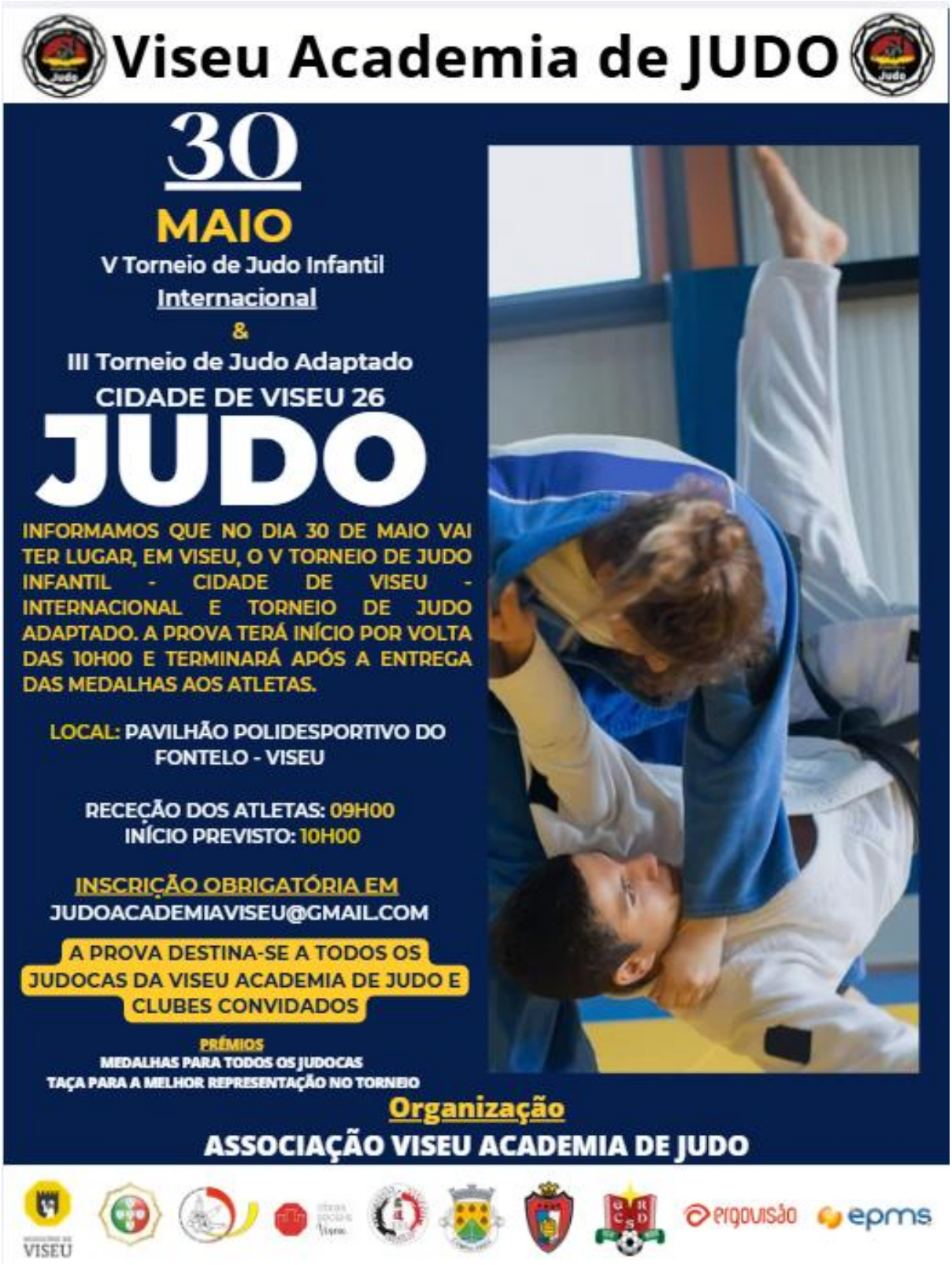
Internacional

CONVITE

A Presidente da Direção da Viseu Academia de JUDO tem a honra de convidar V. Excelência para o V Torneio de Judo Infantil Cidade de Viseu – Internacional, da Viseu Academia de JUDO, no dia 30 de maio, às 10h00, no Pavilhão Polidesportivo do Fontelo. O torneio é aberto a todos os atletas e clubes que fazem parte da Associação de Judo do Distrito de Viseu e a clubes que aceitem o convite para estar presentes. O valor da inscrição no Torneio é de 5,00€ por atleta, que deverá ser liquidado na sua totalidade aquando da inscrição de participação, seguindo os procedimentos solicitados. Para os clubes afetos à Associação de Viseu a participação é graciosa, bem como para os atletas do Judo Adaptado, independentemente do clube a que pertencerem. Os Encarregados de Educação e demais apoiantes devem colaborar com um bem alimentar não perecível (exceto sal), que deve ser entregue à entrada, de modo a podermos ajudar no combate à fome em populações mais vulneráveis.

Presidente da Direção
Carla Alexandra Pinhel de Almeida

V Torneio de Judo Infantil Cidade de Viseu 2026
Internacional



AVAJudo - Associação Viseu Academia de JUDO | Portugal
desde 15 de dezembro de 2022

Programa & Regulamento

Organização	**Viseu Academia de Judo com apoio da Associação de Judo do Distrito de Viseu**
Responsável pela Prova	António Boloto - Nuno Correia
Data do Evento	30 de maio 2026 (Sábado) Receção às 09h00 e Torneio tem Início às 10h00
Inscrições	**Inscrição Gratuita** para atletas inscritos na AJDViseu e Judo Adaptado **Inscrição para restantes atletas**: 5€ (pagos no ato da inscrição – sem devolução) **Inscrição** na Folha Excel em Anexo para o efeito
"Valor" da entrada para Encarregados de Educação e familiares	1 bem não perecível (exceção de sal) **Nota:** válido apenas para os atletas afetos à Associação de Judo do Distrito de Viseu
Email de inscrição	**judoacademiviseu@gmail.com**
IBAN de TRF de Valores	PT 50 0033 0000 45721383494 05 – BCP - Colocar nome do Clube ou responsável
Local	Pavilhão Polidesportivo do Fontelo – Viseu
Género	Masculinos e Femininos
Escalões	Benjamins (**a partir dos 3 anos**), Infantis e Iniciados & Judo Adaptado
Horário	Receção dos atletas – 09h00 Breve atividade lúdica – 09h30 – 09h30 Aquecimento Geral /Ativação Neuromuscular Início da Competição – 10h00 Entrega de Prémios - 13h00 (**após a conclusão de todos os grupos**)
Arbitragem	Responsabilidade da Organização, contudo, cada Clube pode fazer-se representar por um árbitro;
Prémios Individuais	Um pódio para todos - medalhas para todos os classificados (50mm);
Prémio Equipa	Prémio melhor equipa (maior número de atletas inscritos na prova, até ao dia 20 de maio);
Controlo e Documentação	Todos os judocas deverão estar inscritos na plataforma JUDOCA e possuir Exame Médico Desportivo / Seguro Desportivo;
Tempo de combate	2 minutos para benjamins e infantis; 3 minutos para iniciados, sem paragem de cronómetro, ou termina quando um dos judocas fizer 3 pontos/Judo adaptado 2min de combate;
Sistema de *Poules*	Todos os atletas serão organizados por idades e pesos e serão elaborados grupos de 4 judocas por morfologia idêntica e graduação similar. No entanto, por vezes é impossível tal equiparação, pelo que irá prevalecer sempre o **bom senso; Os atletas do Judo Adaptado, serão organizados mediante patologia / deficiência de acordo com os seus treinadores;**
Tempo da Prova	A prova tem a duração de cerca de **3h00m**
Limite de Inscrição	**Serão aceites inscrições até ao dia 20 de maio às 23h59m. Após esta data há acréscimo de 5€ por atleta, até ao dia da prova – Limite máximo 300 atletas;**
Lanche	Durante a prova, os atletas terão direito a bolachas e água junto ao tapete, e no final todos terão direito a um pequeno lanche (Sandes Queijo ou Fiambre, água e fruta);
Bar /Doações	Durante a prova vai funcionar um bar, organizado pelos pais dos judocas da Academia. Todos podem consumir e fazer a respetiva doação – Café – Sumos- Sopa – Bifanas – Pasteis de Nata
Informações	Através do número: 927542711 (António Boloto) 935812684 (Nuno Correia) e 964749834 (Carla Almeida);
Onde dormir	Hotel Durão – Reservas V Torneio de Judo Infantil – Cidade de Viseu 2026 - Internacional – 232 410460; **hoteldurao@hotmail.com**
O que visitar	Sé Catedral, Museu do Quartzo, Museu Grão Vasco, Mata do Fontelo, Jardim das Mães, Rossio, Parque Aquilino Ribeiro;
Onde comer	Restaurante Magarenha, Restaurante Santa Lúzia, Restaurante Casa Blanca, Piscinas Fontelo, Lancheirão;

Notas importantes:

1- Na luta em pé, não são válidas técnicas executadas com as mãos abaixo da cintura, assim como *sutemis*, técnicas apoiadas nos joelhos ou com o braço a envolver o pescoço do adversário de **modo persistente**;
2- O início do combate começa sempre com *kumi-kata* feita, para os judocas até aos 5 anos.
3- São contabilizados *ippons* e *wazaris*, um ponto cada, assim como um ponto para cada imobilização. Ao terceiro ponto acaba o combate. Cada imobilização tem um tempo médio de 10 segundos.
4- Em caso de empate em número de vitórias, nas poles, o desempate será através do número de pontos obtidos em vitórias nos combates. Se o empate persistir passará à frente o atleta com peso inferior. Se ainda continuarem empatados, repete-se o combate.
5- Solicitamos aos treinadores que durante os combates dos seus atletas, tenham uma postura pedagógica, assim como com o desempenho do trabalho dos árbitros.
6- Apenas serão permitidos junto ao tapete de judo **2 treinadores por equipa** e as recomendações deverão ser "ligeiras".
7- Cada clube pode inscrever o número de atletas que entender, até ao dia 20 de maio, às 23h59.
8- O peso do atleta solicitado, na inscrição, deverá ser o mais próximo da realidade, no dia do torneio, caso contrário o atleta será re-colocado num novo grupo;
9- Tempo previsto do torneio: três horas.
10- O controlo e responsabilidade dos exames médicos e seguros dos atletas participantes é dos seus clubes e treinadores.
11- Embora esteja presente um médico ou enfermeiro no decorrer da competição, a organização não se responsabiliza por qualquer acidente ou lesão que ocorra antes, durante ou após a mesma.
12- Haverá um prémio para o clube que mais atletas inscrever e que participem no torneio.
13- **Para os atletas do Judo Adaptado, serão aplicadas as regras do judo adaptado**;
14- Todos os casos omissos, serão resolvidos pela organização, prevalecendo sempre o **bom senso**.

Contamos Convosco!

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 21/26/DT
Lisboa, 19 de Maio de 2026

CIRCULAR
Ação de Formação de Treinadores: Suporte Básico de Vida

Através de um Protocolo estabelecido com o Clube de Reanimação Cardiorrespiratória, entidade formadora certificada pelo Conselho Português de Ressuscitação e pelo European Resuscitation Council, a ADJL vai realizar uma Ação de Formação para treinadores com o tema: **Suporte Básico de Vida**.

Programa:

Público Alvo: Treinadores e atletas.

Códido da Ação: 53850668

Homologação: Curso Homologado pelo IPDJ, I. P. para Treinadores de Grau I, II, III e IV, atribuindo **1,0 Unidades de Crédito.**

Componente(s) de Formação: Geral.

Números de Participantes:

- Máximo: 7.

Datas e Horário:

- **28 de Junho de 2026**, das 09h00 às 14h00 (inclui pausa).

Duração: 05 Horas.

Local: *Dojo* do Colégio Salesianos de Lisboa (Praça São João Bosco 34, 1399-007 Lisboa).

Objetivo Geral: Dotar os formandos de conhecimentos no âmbito do suporte básico de vida.

Modalidade e forma de organização: Ação de formação contínua e presencial.

Metodologia de Formação: Metodologia prática, voltada para a ação, geradora de experiência e ação. A metodologia da formação é predominantemente participativa e assenta na realização de situações

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

práticas, análise de situações concretas dos formandos, assim como na troca de experiências entre estes e o formador. Os métodos a utilizar serão o expositivo e participativo/ativo.

Metodologias de Avaliação: Avaliação baseada em perguntas aos formandos e na participação e envolvimento destes na resolução dos problemas relativos aos trabalhos e exercícios práticos, com o intuito de avaliar a aquisição, compreensão e aplicação prática dos conteúdos, bem como o alcance dos objetivos específicos.

Formadores: Clube de Reanimação Cardiorrespiratória.

Documentação Necessária:

- Revalidação da licença federativa de treinador na época de 2026;
- Número do Cartão de Cidadão;
- Data de nascimento;
- Email;
- Número de Identificação Fiscal (NIF);
- Número do Título Profissional de Treinador de Desporto.

Inscrições

As inscrições terão de ser efetuadas através do e-mail (**secretaria@adjudolisboa.pt**) e acompanhadas com o comprovativo de pagamento respetivo (o pagamento pode ser efetuado através de multibanco nas instalações da ADJL ou por transferência bancária para o NIB: 0010 0000 9092 0480 0027 6).

Investimento: € 55,00

Prazo de Inscrição: Até às 12h00 do dia 12 de Junho de 2026.

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: FPJ/ Associações Distritais/ Clubes / Treinadores.

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