



**CIRCULAR Nº 124/24**

**ASSUNTO:** Divulgação de Eventos

Odivelas, 18 de setembro de 2024

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação do Evento abaixo indicado:

- Torneio Open Cadetes (12.10.2024)\_RETIFICADA - Associação Lisboa
- Torneio Open Veteranos (12.10.2024) - Associação Lisboa
- Torneio CJIPPON 2024 - Formação - Associação Aveiro
- Torneio CJIPPON 2024 - ADAPTADO - Associação Aveiro
- Torneio CJIPPON 2024 - Seniores - Associação Aveiro

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas  
O Presidente da FPJ



Joaquim Sérgio Pina



# 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 FAX – 218 461 608

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt) Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

CIRCULAR nº 33/24/DT

Lisboa, 13 de Setembro de 2024

## CIRCULAR Torneio Open Cadetes

O **Torneio Open de Cadetes (atletas nascidos em 2008, 2009 e 2010)** da ADJL decorrerá no dia **12 de Outubro de 2024** (Sábado).

**Local Prova:** Pavilhão Multidesportivo do Parque de Jogos 1º de Maio – Inatel (Av. Rio de Janeiro – Lisboa).

**NOTA:** De acordo com o Regulamento de Organização de Provas 2024 da Federação Portuguesa de Judo, **o Torneio Open de Cadetes destina-se para atletas cadetes de 1º e 2º ano e atletas juvenis de 2º ano.** (Artigo 4.º, ponto 2)

### HORÁRIOS:

Masculinos: -50kg, -55kg, -60kg, -66kg; Femininos: -40kg, -44kg, -48kg, -52kg;	Pesagens: 13h00 às 13h30 Sorteios: 13h45 Início da Prova: 14h30
Masculinos: -73kg, -81kg, -90kg, +90kg. Femininos: -57kg, -63kg, -70kg, +70kg;	Pesagens: 15h00 às 15h30 Sorteios: 15h45 Início da Prova Previsto: 16h30

Nota: **Horários sujeito a alterações.**

### TAXA de INSCRIÇÃO:

- Atletas filiados na ADJL: Gratuito.
- Atletas **não filiados** na ADJL: 12€ por atleta.

O pagamento poderá ser efetuado através do NIB: **0010 0000 909204800 02 76** e o comprovativo de pagamento ser enviado para [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt).

### INSCRIÇÕES:

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





# 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 FAX – 218 461 608

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt) Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

A inscrição dos atletas terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 07 de Outubro (Segunda-feira), através do site [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt) (em <http://www.adjudolisboa.pt/atividades/provas>). Poderão ser aceites inscrições até às 12h00 do dia 10 de Outubro (Quinta-feira) desde que, simultaneamente, seja paga a taxa extra de 6,00 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 04/23/DIR).

**FALTAS:** A não comparência à prova por atletas Cadetes da ADJL cuja inscrição não foi cancelada até às 12h00 do dia 11 de Outubro (sexta-feira) fica sujeita ao pagamento de uma taxa no valor de 6,00 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 04/23/DIR).

A documentação necessária para a participação no Torneio Open Cadetes integra: a Licença Federativa atualizada, o Exame Médico (ou declaração de responsabilidade do clube do atleta) e Seguro Desportivo atualizado. Mais se informa que a ADJL se reserva no direito de registar fotograficamente o evento e divulgá-lo nos canais próprios.

## O Gabinete Técnico

Luís Dias

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





# 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 FAX – 218 461 608

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt) Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

CIRCULAR nº 34/24/DT

Lisboa, 13 de Setembro de 2024

## CIRCULAR Torneio Open Veteranos ADJL

O **Torneio Open Veteranos ADJL** decorrerá no dia **12 de Outubro 2024** (Sábado).

**Local Prova:** Pavilhão Multidesportivo do Parque de Jogos 1º de Maio – Inatel (Av. Rio de Janeiro – Lisboa).

### HORÁRIOS:

<b>Masculinos: -60kg; -66kg, -73kg; -81kg, -90kg, -100kg, +100kg.</b> <b>Femininos: -48kg, -52kg; -57kg; -63kg, -70kg, -78kg, +78kg.</b>	<b>Pesagens: 15h00 às 15h30</b> <b>Sorteios: 15h45</b> <b>Início da Prova Previsto: 16h30</b>
---	---

**Nota:** Horários sujeito a alterações.

### TAXA de INSCRIÇÃO:

- **Atletas filiados na ADJL no escalão de Veteranos:** Gratuito.

- **Atletas não filiados na ADJL:** 12€ por atleta.

O pagamento poderá ser efetuado através do **NIB: 0010 0000 909204800 02 76** e o comprovativo de pagamento ser enviado para [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt).

### INSCRIÇÕES:

A inscrição dos atletas terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 07 de Outubro (segunda-feira), através do site [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt) (em <http://www.adjudolisboa.pt/atividades/provas>). Poderão ser aceites inscrições até às 12h00 do dia 10 de Outubro (quinta-feira) desde que, simultaneamente, seja paga a taxa extra de 6,00 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 04/23/DIR).

Dist.: Clubes / Treinadores /Associações Distritais/ 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 FAX – 218 461 608

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt) Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

**FALTAS:** A não comparência à prova por **atletas Veteranos da ADJL** cuja inscrição não foi cancelada até às 12h00 do dia 11 de Outubro (sexta-feira) fica sujeita ao pagamento de uma taxa no valor de 6,00 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 04/23/DIR).

A documentação necessária para a participação no Torneio Open de Veteranos integra: a Licença Federativa atualizada, o Exame Médico (ou declaração de responsabilidade do clube do atleta) e Seguro Desportivo atualizado. Mais se informa que a ADJL se reserva no direito de registar fotograficamente o evento e divulgá-lo nos canais próprios.

## O Gabinete Técnico

Luís Dias

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



Federação Portuguesa  
de Judo



[www.fatosdejudo.com](http://www.fatosdejudo.com)



# Torneio Clube de Judo



**9 de novembro de 2024**

**10h30 - Treino Inclusivo**

**14h30 - Torneio 4-12 anos + Adaptado**





## - Torneio Clube de Judo IPPON – -Treino Inclusivo -



### INTRODUÇÃO:

Partilhar o tatami, num treino ou num torneio, com pessoas que todos vemos e julgamos diferentes, é um momento de crescimento pessoal incalculável.

O Clube de Judo IPPON, com a colaboração da Câmara Municipal de Aveiro, FPJ, ADJA, ANDDI e CERCIAAG, vão proporcionar a todos os judocas e familiares, a oportunidade de partilharem o tatami com atletas com portadores de Síndrome de Down e Deficiência Intelectual.

Durante a manhã do dia 9 de novembro, de forma totalmente gratuita, atletas, familiares e amigos, podem subir ao tatami com estes campeões.

### Participe.

<b>Data</b>	<b><u>09 de novembro de 2024</u></b>
<b>Local</b>	Escola Básica de Aradas (Aveiro) Morada: Rua da Maurícia - Aradas 3810 433 AVEIRO GPS: <a href="#">40.610941, -8.638572</a>
<b>Treino</b>	Treino Inclusivo: 10h30 às 12h30
<b>Prova</b>	Aquecimento e distribuição dos atletas: 14h30 às 15h00 Início da prova (previsto): 15h00
<b>Divisões</b>	Os atletas, se possível, são divididos em atletas com Síndrome de Down (SD) ou Deficiência Intelectual (DI) Os atletas competem por categorias de peso, dentro da sua divisão.
<b>Inscrição</b>	Até 01/11/2024 (23:59)
<b>Público</b>	O público que queira assistir, terá o custo de 1 kg de alimento, não perecível (excetuando sal).
<b>Modo de inscrição</b>	Através do ficheiro Excel próprio enviado em anexo, com todos os campos preenchidos, enviado para correio eletrónico para <a href="mailto:clubejudoippon@gmail.com">clubejudoippon@gmail.com</a> .
<b>Contactos</b>	António da Costa: 917 673 354 Maria Inês Sousa: 966 019 448 Mail: <a href="mailto:clubejudoippon@gmail.com">clubejudoippon@gmail.com</a>

### Apoio:





**- Torneio Clube de Judo IPPON –  
-Torneio Solidário -**



**INTRODUÇÃO:**

O Clube de Judo IPPON, como habitualmente, procura com as suas organizações apoiar entidades de cariz social ou pessoas que se encontrem em situações de vulnerabilidade.

Este ano de 2024, a participação dos atletas no Torneio do Clube de Judo IPPON permitirá apoiar a SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE AVEIRO.

Em parceria com a Câmara Municipal de Aveiro e a ADJA – Associação Distrital de Judo de Aveiro, o Clube de Judo IPPON abdica do valor da inscrição dos atletas em prova, substituindo-a pela entrega de, pelo menos, uma peça de roupa ou um brinquedo, em condições de uso. Os bens recolhidos serão entregues à SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE AVEIRO que, por sua vez, os farão chegar a famílias mais carenciadas. O público que queira assistir à prova poderá associar-se a esta causa, com a entrega de pelo menos 1 quilo de alimento não perecível (exceção Sal).

**Seja solidário. Participe.**

<b>Data</b>	<b><u>09 de novembro de 2024</u></b>
<b>Local</b>	Escola Básica de Aradas (Aveiro) Morada: Rua da Maurícia - Aradas 3810 433 AVEIRO GPS: <a href="https://www.google.com/maps/place/40.610941,-8.638572">40.610941,-8.638572</a>
<b>Horário</b>	Reunião e pesagem dos atletas: 13h45 às 14h20 Aquecimento e distribuição dos atletas: 14h30 às 15h00 Início da prova (previsto): 15h00
<b>Escalões</b>	Escalão I: Nascidos em 2020 e 2019 Escalão II: Nascidos em 2018 e 2017 Escalão III: Nascidos em 2016 e 2015 Escalão IV: Nascidos em 2014 e 2013 Escalão V: Nascidos em 2012
<b>Prazos limite de inscrição e taxas</b>	01/11/2024 (23:59) – 1 Peça de Roupa/Brinquedo 03/11/2024 (23:59) – 1 Peça de Roupa/Brinquedo + 3,50€/atleta Após dia 03/11/2024– 1 Peça de Roupa/Brinquedo + 5€/atleta* *Carecendo de confirmação da organização da possibilidade de inscrição dos atletas <b>IBAN: PT50 0010 0000 5651 4460 0011 5 (CJIPPON)</b>
<b>Público</b>	O público que queira assistir, terá o custo de 1 kg de alimento, não perecível (excetuando sal).
<b>Modo de inscrição</b>	Através do ficheiro Excel próprio enviado em anexo, com todos os campos preenchidos, enviado para correio eletrónico para <a href="mailto:clubejudoippon@gmail.com">clubejudoippon@gmail.com</a> .
<b>Contactos</b>	António da Costa: 917 673 354 Maria Inês Sousa: 966 019 448 Mail: <a href="mailto:clubejudoippon@gmail.com">clubejudoippon@gmail.com</a>

## **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 e 11 anos
- ✚ Escalão V: 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- Pesagem dos atletas**

Os atletas são pesados vestidos, com JudoGi completo vestido.

### **4- Divisão dos atletas**

Os atletas são divididos, preferencialmente em grupos de 3 ou 4 atletas, com diferença máxima de 10% do peso corporal entre os atletas.

- A organização pode definir grupos com outro número de atletas, cumprindo, o atleta, o número mínimo de 2 combates na prova.
- Pode, a organização, definir a subida ou descida de escalão do atleta, se não for possível organizar um grupo com o número mínimo de atletas.
- A percentagem de peso corporal entre atletas pode ser alterada, se não superar os 20%, por decisão do diretor de prova, se for impossível incluir o atleta num grupo do seu escalão/peso.
- Casos omissos são tratados pelo diretor da prova.

### **5- Sistema de competição**

A competição desenrola-se segundo o quadro abaixo

<b>Escalão</b>	<b>Sistema Utilizado</b>	<b>Tempo de combate</b>	<b>Pontuação</b>	<b>Técnicas proibidas</b>
I	Americano	3min corrido	3 Ippon's	Todas as PROIBIDAS nos Juvenis + Sutemi + com o braço em voltado pescoço do Uke (ex.Koshi-guruma e Kubi-Nage) + projeção com o(s) joelho(s) no solo
II	Americano	3min corrido	3 Ippon's	
III	Americano	3min corrido	3 Ippon's	
IV	Poule normal	3min	Pontuaçã oFPJ para juvenis	Todas as PROIBIDAS nos Juvenis + sutemi + projeção com o(s) joelho(s) no solo.
V	Poule normal	3 min	Regras FPJ para juvenis	Regras da FPJ

## 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- Treinadores

São aceites, junto da área de competição, o máximo de 2 treinadores por clube, devidamente creditados pelo IPDJ como treinador de Judo. Os treinadores não podem criticar, questionar ou reprovar publicamente a atuação dos árbitros. Para tal devem dirigir-se ao diretor da prova (António da Costa) e apresentar o seu ponto de vista.

## 8- Conduta do treinador

Os treinadores 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- Atletas

Os atletas devem respeitar as orientações dos árbitros. Após a realização dos seus combates e conseqüente 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- Arbitragem

É solicitado que cada clube apresente um árbitro. O mesmo deve ser conhecedor das regras do Judo e procurar sempre que se preserve a integridade física dos atletas.

**Apoio:**





## - Torneio Clube de Judo IPPON – -Torneio Solidário -



### INTRODUÇÃO:

O Clube de Judo IPPON, como habitualmente, procura com as suas organizações apoiar entidades de cariz social ou pessoas que se encontrem em situações de vulnerabilidade.

Este ano de 2024, a participação dos atletas no Torneio do Clube de Judo IPPON permitirá apoiar a **SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE AVEIRO**.

Em parceria com a Câmara Municipal de Aveiro e a ADJA – Associação Distrital de Judo de Aveiro, o Clube de Judo IPPON abdica do valor da inscrição dos atletas em prova, substituindo-a pela entrega de, pelo menos, uma peça de roupa ou um brinquedo, em condições de uso. Os bens recolhidos serão entregues à SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE AVEIRO que, por sua vez, os farão chegar a famílias mais carenciadas. O público que queira assistir à prova poderá associar-se a esta causa, com a entrega de pelo menos 1 quilo de alimento não perecível (exceção Sal).

**Seja solidário. Participe.**

<b>Data</b>	<b><u>10 de novembro de 2024</u></b>
<b>Local</b>	Escola Básica de Aradas (Aveiro) Morada: Rua da Maurícia - Aradas 3810 433 AVEIRO GPS: <a href="#">40.610941, -8.638572</a>
<b>Escalão</b>	Sénior
<b>Pesagem</b>	Oficiosas: 09h00 às 09h15 Oficiais: 9h15 às 9h45 (todas as categorias)
<b>Sorteio</b>	9h45 A prova inicia 10 minutos após o término do sorteio.
<b>Prazos limite de inscrição e taxas</b>	01/11/2024 (23:59) – 1 Peça de Roupa/Brinquedo 03/11/2024 (23:59) – 1 Peça de Roupa/Brinquedo + 3,50€/atleta Após dia 03/11/2024– 1 Peça de Roupa/Brinquedo + 5€/atleta* *Carecendo de confirmação da organização da possibilidade de inscrição dos atletas <b>IBAN: PT50 0010 0000 5651 4460 0011 5 (CJIPPON)</b>
<b>Público</b>	O público que queira assistir, terá o custo de 1 kg de alimento, não perecível (excetuando sal).
<b>Modo de inscrição</b>	Através do modelo 1 da FPJ, em formato Excel (.xlm), com todos os campos preenchidos, enviado por correio eletrónico para <a href="mailto:clubejudoippon@gmail.com">clubejudoippon@gmail.com</a> .
<b>Contactos</b>	António da Costa: 917 673 354 / Maria Inês Sousa: 966 019 448 Mail: <a href="mailto:clubejudoippon@gmail.com">clubejudoippon@gmail.com</a>

### Apoio:



