

# 35º Aniversário do Judo Clube Pragal

## IV JORNADA DA JUVENTUDE

da A.D.J. Setúbal - Dom 8 DEZ 2024

Grupo 1

1	CONTROLO	8:30h / 9:00h
2	AQUECIMENTO	9:00h / 9:30h
3	PROVA	9:30 / 10:30h

- Poules de 5 judocas
- Masc. e Fem. separados
- Combates de 2 minutos

nascidos em  
2013 e 2014

### Regras adaptadas:

- 1 - Todos os sutemis são permitidos unicamente em situação de ataque directo, mas não podem ser utilizados como forma de contra-ataque.
- 2 - Na aplicação dos castigos na primeira vez há aviso, na repetição da infração há **SHIDO**.
- 3 - O combate começa e recomeça sempre á voz de hajime com kumi-kata feita.
- 4 - Nos desempates, o ponto de ouro será no máximo 1 minuto. No final da folha se houver empate na classificação, a vantagem será para o resultado entre si e depois para o mais leve.

Grupo 2

1	CONTROLO	9:45h / 10:30h
2	AQUECIMENTO	10:30h / 11:00h
3	PROVA	11:00h / 12:00h

- Poules de 5 judocas
- Masc. e Fem. separados
- Combates de 1 minuto e meio.

nascidos em  
2015 e 2016

### Regras adaptadas:

- 1 - Os sutemis não são permitidos. Na primeira vez da sua utilização há aviso, na repetição da infração há SHIDO.
- 2 - Na aplicação dos castigos na primeira vez há aviso, na repetição da infração há **SHIDO**.
- 3 - Proibição de pegadas acima do ombro e utilização de **Koshi-Guruma**.
- 4 - Proibição de seoi-toshi ( apoios nos joelhos ).
- 5 - O combate começa e recomeça sempre á voz de hajime com kumi-kata feita.
- 6 - No caso de empate no combate há **HIKI-WAKE**. No final da folha se houver empate na classificação, a vantagem será para o resultado entre si e depois para o mais leve.

Grupo 3

1	CONTROLO	11:15h / 12:00h
2	AQUECIMENTO	12:00h / 12:30h
3	PROVA	12:30h / 13:30h

- Poules de 4 ou 5 judocas
- Masc. e Fem. separados
- Combates de 1 minuto

nascidos em  
2017 e 2018

### Regras adaptadas:

- 1 - Os sutemis não são permitidos. Na primeira vez da sua utilização há aviso, na repetição da infração há SHIDO.
- 2 - Na aplicação dos castigos na primeira vez há aviso, na repetição da infração há **SHIDO**.
- 3 - Proibição de pegadas acima do ombro e utilização de Koshi-Guruma.
- 4 - Proibição de seoi-toshi ( apoios nos joelhos ).
- 5 - O combate começa á voz de hajime com kumi-kata feita
- 6 - No caso de empate no combate há **HIKI-WAKE**. No final da folha, se houver empate na classificação, a vantagem será para o resultado entre si e depois para o mais leve.

Taxa de inscrição por Atleta – 6€  
NIB PARA PAGAMENTO - BPI PT50 001000005339591000115

Só se aceitam inscrições introduzidas no link:  
<https://forms.gle/m5EVd8BYnEvCsAX79>

Inscrições impreterivelmente até segunda-feira dia 2 de Dezembro com primeiro e último nome, ano de nascimento e obrigatório o número de licença federativa, acompanhado do comprovativo do pagamento total dos atletas inscritos.

Não são aceites inscrições fora do prazo previsto.

As inscrições encerram automaticamente assim que for atingido o número limite máximo de **inscrições 100 por grupo**.

Só é permitido a utilização de judogi branco.

Graduação mínima aconselhada 5ºKyu (cinto amarelo).

Aos treinadores é exigido um comportamento exemplar de boas práticas, sendo interdito qualquer tipo de orientação aos atletas no decorrer de cada combate. É igualmente interdito ao treinador qualquer tipo advertência à arbitragem podendo, no entanto, dirigir-se ao elemento responsável na prova pela arbitragem que estará devidamente identificado.

Nestes eventos há uma atenção especial à formação de novos árbitros, quer sejam estagiários ou não, de modo que o clima deve ser de formação, de educação, de entajuda e de benefício mútuo.

São apenas permitidos no recinto da prova, os atletas em prova, treinadores credenciados e organização. Esta norma é obrigação e responsabilidade dos treinadores divulgá-la pelos pais e acompanhantes dos atletas.

Os horários vão ser cumpridos escrupulosamente. Não haverá qualquer tolerância para os atletas que cheguem depois dos horários previstos.

Será montada uma área de tatamis correspondente ao número de participantes para que permita realizar cada encontro nos horários previstos.

Há um momento de paragem entre cada grupo para o respetivo aquecimento, sendo realizado no tapete da prova sob orientação de treinadores indicados pela organização.

Na cerimónia de entregues de medalhas aos 1º, 2º e 3º classificados e diplomas aos restantes, não é permitido a presença de mais ninguém

junto do pódio a não ser os atletas no momento da entrega de prémios e organização.

A Associação responsabiliza-se na recolha de fotos de toda a jornada, de todos os pódios e no mesmo dia estarão disponíveis publicadas na internet com site disponibilizada para o efeito, assim como resultados e respetivos dados da jornada.

Local – Pavilhão Municipal da Costa da Caparica  
<https://images.app.goo.gl/wPF6NV2254Z2GYGY8>  
<https://maps.app.goo.gl/7SXDMT5399msxwid9>

A organização da Associação de Setúbal e Judo Clube Pragal, deseja a todos uma boa Jornada de Judo da Juventude em franco ambiente de Festa e de Convívio a pensar no Futuro e na retoma da modalidade.

*Queremos "Mais e Melhores Judocas" no Futuro.*

ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE JUDO DE SETÚBAL

apartado 546 • 2801-603 Almada

Phone/Fax: +351 21 2764329 • Mobile: +351 91 4058664

Email: [secretaria@adjudosetubal.pt](mailto:secretaria@adjudosetubal.pt) • Website: [www.adjudosetubal.pt](http://www.adjudosetubal.pt)

Apoio:

- Federação Portuguesa de Judo
- Câmara Municipal de Almada
- Associação Distrital de Judo de Setúbal

(Destacável para devolver ao professor de Judo)



O encarregado de educação do Judoca \_\_\_\_\_ confirma que autoriza a participação na IV JORNADA DA JUVENTUDE DA ADJS, no domingo dia 8 de Dezembro de 2024 no Pavilhão Municipal da Costa da Caparica.

Data \_\_\_\_\_ Assinatura \_\_\_\_\_



Federação Portuguesa  
de Judo

