

5ª Jornada da Juventude da A.D.J.Setúbal

36º Aniversário do Judo Clube Pragal

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada

Domingo, 9 de Novembro de 2025



Judo para todos

柔道

www.adjudosetubal.pt
www.adjudosetubal.com



NOVO MODELO “experimental”

Jornada da Juventude da A.D.J.Setúbal 2025

1ª Jornada no Pinhal Novo (teste)

2ª Jornada em Almada

3º Jornada no Montijo

4ª Jornada no Barreiro

5ª Jornada em Almada

LOCALIZAÇÃO:

**Complexo Municipal dos Desportos Cidade
de Almada**

Alameda Guerra Junqueiro
Feijó – ALMADA

<https://maps.app.goo.gl/XPZD5dauLSyZFtae9>





5ª JORNADA DA JUVENTUDE DA ADJS DE 2025

Novo modelo ainda em fase de testes no Pavilhão de Almada

Regulamento e objetivos do evento dos escalões de formação

Fidelizar os mais jovens judocas, enquanto crianças, à prática de judo, promovendo uma competição Amigável, em ambiente saudável, sem qualquer tipo de pressão de rendimento desportivo, mas na base do **Judo Kodokan**, onde os princípios básicos da modalidade, estejam muito bem patentes em todo o momento do evento. Apesar de haver preocupação lúdica, é crucial manter a solenidade possível sem desvirtuar o judo.

Fomentar o ambiente que promova as boas práticas, desportivas, pedagógicas e judocas.

A todos os agentes desportivos é obrigatório respeitar os objetivos pressupostos, **mesmo na bancada**.

Apenas os treinadores devidamente **credenciados e seus auxiliares** poderão estar no recinto da prova equipados de fato de treino, se possível referenciados com o seu logo de Clube.

Só elementos autorizados previamente inscritos para o efeito, poderão recolher fotos no recinto desportivo.



Não haverá ainda pódio, como nas anteriores três jornadas de Pinhal Novo, Almada e Montijo.

Medalhas originais de cada realização, para todos os participantes sem classificação.

Número “máximo” de inscrições por grupo 100 atletas.

Serão montadas 12 miniáreas de 4X4 com 2 metros entre áreas.

Em cada área estarão 10 atletas divididos por 2 grupos de poules de 5.

Número de **staff/fixo** por tapete 2 elementos, se possível árbitros, devidamente formados para o efeito.

Só é permitido a participação com a mínima **graduação de cinto amarelo** e devidamente federados.

Não é autorizado o cinto raiado branco com amarelo.

O evento é fechado aos Clubes da ADJSetúbal e da Zona Sul. Sempre que possível e necessário, serão convidados Clubes que tenham um histórico de “Boa Participação com Boas Práticas”!

Obrigatório o judogi branco.



1ª FASE DO EVENTO - controlo

- Controlo de peso e presença, com fato de judo vestido e descalço.
- Acompanhados por um elemento **indicado** pelo clube.
- Os judocas têm de saber previamente o seu **nome de inscrição**, nome do seu treinador e clube onde praticam ou estão federados.
- Os **pais ou acompanhantes** não podem acompanhar os judocas.
- Após o controlo, devem permanecer junto do treinador ou do elemento auxiliar credenciado para o efeito, sendo que para:
 - 10 judocas → 1 treinador + 1 elemento,
 - 20 judocas → 1 treinador + 2 elementos,
 - mais de 30 judocas → 1 treinador + 3 elementos.



2ª Fase - aquecimento conjunto

- Um treinador será convidado pela A.D.J. Setúbal a orientar cada grupo, sendo possível ser auxiliado por alguém à sua escolha, com judogi branco.
- 30 minutos de ativação respeitando os seguintes critérios em baixo mencionados.
- Aquecimento respeitando 70% de especificidade da modalidade do grupo, demonstrando, disciplina, organização, respeito e interação, constantemente em todo o aquecimento.
- Todas as quedas **Ukemis**, saudações **Rei** corretas e utilização dos termos japoneses para os tradicionais e habituais exercícios.
- Incluir sempre Yaku-Soku-Geiko, Randori Osaekomi-Waza e Nage-Waza, Shintai e Kumi-Kata.
- Incluir sempre bases fundamentais de uma interação Universal Judoka entre Clubes.
- Início com saudação em pé RITSU-REI aos acompanhantes e depois na posição ZAREI entre todos, sem ser necessário a ordem de graduações. No final a ordem do cerimonial é o inverso.



3ª Fase - shiai

- Formação inicial em cada área, por grupos de acordo com a foto que será divulgada posteriormente.
- São os treinadores ou seus auxiliares a fazerem a distribuição dos seus atletas pelas áreas.
- Haverá um documento que será distribuído aos treinadores, o sorteio por clubes sendo após publicado no **Telegram, Facebook** e da ADJSetúbal.
- No final do shiai, há novamente a formação inicial e a distribuição das medalhas por todos através do staff ou/e árbitros.
- Há um período de 10 minutos para que o grupo terminado sai do recinto, sendo os treinadores os responsáveis por esse momento.



Queremos ter um evento organizado
com boas práticas





Os atletas são pesados por grupos 1, 2 e 3, e distribuídos por poules de 4 ou 5 de peso por aproximação, atendendo que sempre que possível, não se encontrem atletas do mesmo clube.

Aos treinadores e seus elementos auxiliares, é exigido um comportamento exemplar de boas práticas, sendo interdito qualquer tipo de orientação aos atletas no decorrer de cada combate, sendo igualmente interdito, 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 possa ser de formação, de educação, de entreajuda e de benefício mútuo.

São apenas permitidos no recinto da prova, os atletas em atividade, treinadores, seus auxiliares 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.

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.

Inscrições !

- Taxa de **12€** por atleta paga pelo clube a quando da inscrição e envio por email para o endereço taxasprovasadjudosetubal@gmail.com.
- Pagamento de taxas de inscrição em provas **BPI IBAN PT50 0010 0000 5339 5910 0011 5**
- As inscrições encerram no dia 27 Outubro às 24:00horas ou quando atingir o número máximo de inscritos, 100 por grupo.
- Plataforma de inscrição com preenchimento obrigatório de todos os item:
<https://forms.gle/RbFkDF8GUrQSFVsR6>.
- Após as inscrições encerradas convidaremos outros clubes para completar as vagas ate completar as 100.
- **Comunicação à proteção civil do evento e/ou aos Bombeiros.**
- **Haverá sempre apoio de 1º socorros!**





A organização

- 1 Diretor de prova – Diretor Técnico Distrital Nelson Trindade.
- 1 Responsável pela arbitragem a indicar para cada jornada.
- 1 Responsável pelos elementos de staff a indicar para cada jornada:
 - Controlo com pesagem, sorteio, distribuição e publicação nas redes.
 - Mesas de prova, árbitros e/ou elementos com formação para a tarefa.

Link para obter informação durante o evento que pode ser distribuído pelos acompanhantes:

<https://provas.adjudosetubal.pt>



Programa e regras

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
2015 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.

10 e 11 anos



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
2017 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.

8 e 9 anos



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
2018 e 2019

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.

7 e 6 anos

Obrigado!



Mais e melhores judocas no futuro!