



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA



# REGULAMENTO ESPECÍFICO

## JUDO

2013 - 2017

(Revisto em outubro de 2015)



# Índice

Índice de Quadros.	III
Anexos	IV
1. Introdução	1
2. Escalões etários	1
3. Constituição das equipas	1
3.1. Fases de competição	2
4. Tipologia de competições	3
4.1. Competição individual por escalão etário/género	3
4.2. Competição por equipas	7
4.3. Troféu técnico	8
5. Arbitragem	11
5.1. Escalões: Infantis e Iniciados	11
5.2. Escalões: Juvenis e Juniores	12
5.3. Professores	13
6. Modelo de organização de provas	13
6.1. Inscrições	13
6.2. Comissão organizadora dos encontros	13
6.3. Organização dos encontros	14
6.4. Equipamento	14
6.5. Graduação mínima	15
6.6. Equipamentos desportivos/instalações	15
7. Casos omissos	15

## Índice de Quadros

Quadro 1 -	Escalões etários	1
Quadro 2 -	Sistema de classificação por poule	2
Quadro 3 -	Sistema de classificação por eliminatória	3
Quadro 4 -	Vantagens e pontuações	5
Quadro 5 -	Áreas de competição – medidas recomendadas	6
Quadro 6 -	Tempos de combate/escalão	6
Quadro 7 -	Tempos de imobilização/vantagens - Juvenis e Juniores (Regulamento FPJ)	7
Quadro 8 -	Tempos de imobilização/vantagens - Infantis e Iniciados (Regulamento adaptado)	7
Quadro 9 -	Troféu técnico: classificação/pontuação	8
Quadro 10 -	Troféu técnico – agrupamento de graduações por cada escalão etário	9

## ANEXOS

Anexo 1 - Ficha de inscrição para competições individuais

Anexo 2 - Troféu técnico (Ficha para 6º/5º *kyu* e 4º/3º *kyu*)

Anexo 3 - Troféu técnico (Ficha para 2º/1º *kyu* e *Dan*)

Anexo 4 - Ficha de inscrição troféu técnico

Anexo 5 - Folha de prova - 2 poules

Anexo 6 - Folha de prova - 1 poule

Anexo 7 - Folha de prova - eliminatórias

## 1. INTRODUÇÃO

O presente regulamento aplica-se a todas as competições de Judo realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar e em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Provas, Regulamento do Programa do Desporto Escolar e Regras Oficiais da Federação Portuguesa de Judo.

Este regulamento poderá, ainda, ser complementado pelo regulamento de prova da respetiva fase (âmbito local, regional e nacional<sup>1</sup>), a elaborar pela entidade organizadora.

## 2. ESCALÕES ETÁRIOS

De acordo com o Regulamento do Programa do Desporto Escolar, os escalões etários são definidos em função do quadro que se segue, para ambos os géneros:

**Quadro 1** - Escalões etários

ESCALÕES	ANO de NASCIMENTO			
	2013/2014	2014/2015	2015/2016	2016/2017
<b>INFANTIS A</b>	2003 a 2005	2004 a 2006	2005 a 2007	2006 a 2008
<b>INFANTIS B</b>	2001 e 2002	2002 e 2003	2003 e 2004	2004 e 2005
<b>INICIADOS</b>	1999 e 2000	2000 e 2001	2001 e 2002	2002 e 2003
<b>JUVENIS</b>	1997 e 1998	1998 e 1999	1998 a 2000	1999 a 2001
<b>JUNIORES</b>	1992 a 1996	1993 a 1997	1994 a 1997	1995 a 1998

## 3. CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

Cada grupo-equipa deverá apresentar, em cada encontro local:

- 1 - Um mínimo de 6 alunos;
- 2 - Um professor responsável pelo grupo-equipa;
- 3 - Um juiz/árbitro.

**Nota:** Esta premissa pode ser ajustada à forma de competição utilizada, sendo, obrigatoriamente, validada pela respetiva **CLDE**.

<sup>1</sup> O Judo possui, atualmente, um quadro competitivo de âmbito local e regional. Contudo, poderá incluir um encontro de âmbito nacional.

No caso de um agrupamento de escolas ou escola não agrupada apresentar, na Competição individual/Troféu técnico, mais do que um grupo-equipa, os alunos terão, obrigatoriamente, de representar o grupo-equipa no qual foram inscritos na base de dados do Desporto Escolar.

Todos os grupos-equipa têm de fazer formação inicial de juiz/árbitro, competindo ao professor responsável pelo grupo-equipa a formação básica dos seus alunos, durante o 1º período.

### **3.1. FALTAS**

As faltas de um grupo-equipa são definidas da seguinte forma:

#### **3.1.1. FALTA ADMINISTRATIVA**

Considera-se falta administrativa quando um grupo-equipa não se apresenta nas atividades competitivas com um número mínimo de 6 alunos e/ou sem um juiz/árbitro.

#### **3.1.2. FALTA DE COMPARÊNCIA**

Considera-se falta de comparência quando um grupo-equipa não comparece nas atividades competitivas ou, comparecendo, o faz, fora do tempo regulamentar estipulado.

### **3.2. FASES DE COMPETIÇÃO**

O quadro competitivo de Judo do Desporto Escolar deve desenvolver-se em 3 fases:

#### **3.2.1. FASE LOCAL**

A organizar em todas as **CLDE** onde existam, pelo menos, 3 grupos-equipa de Judo. Caso o número de grupos-equipa seja inferior a 3, estes deverão participar no circuito da **CLDE** geograficamente mais próxima.

Os encontros locais devem englobar as seguintes formas de competição:

- **Competição individual por categoria de peso/género**

Esta forma de competição será obrigatoriamente realizada em todos os encontros. O ranking final desta competição resulta do somatório das pontuações obtidas nos vários encontros relativos à **Competição individual**, de acordo com a tabela abaixo apresentada:

**Quadro 2** - Sistema de classificação por poule

<b>Classificação – Sistema de poule</b>	<b>Pontos</b>
1º	5
2º	4
3º	3
Outros alunos com pelo menos 1 vitória	2
Alunos sem qualquer vitória	1

**Quadro 3** - Sistema de classificação por eliminatória

<b>Classificação – Sistema de eliminatória</b>	<b>Pontos</b>
1º	5
2º	4
3º	3
Outros alunos com pelo menos 1 vitória	2
Alunos sem qualquer vitória	1

- **Competição por equipas (ver ponto 4.2.)** – no final de cada fase (âmbito local e regional).

A classificação final desta competição resultará do somatório das pontuações obtidas pelos **10 melhores classificados** (na Competição individual) de cada grupo-equipa, em cada um dos encontros, devendo estar de acordo com as tabelas acima apresentadas.

A **classificação por equipas (ver ponto 4.2.)** resultará das pontuações obtidas na **Competição individual** e no **Troféu técnico** (obrigatório, apenas, no último encontro desta fase).

### 3.2.2. FASES REGIONAL E NACIONAL

A fase regional será constituída por uma **Competição individual**, por categoria de peso/escalão etário/género e por um **Troféu técnico**, por escalão etário/graduação, aberto à participação de todos os alunos.

A **classificação por equipas (ver ponto 4.2.)** resultará das pontuações obtidas na **Competição individual** e no **Troféu técnico**.

As quotas de participação serão definidas pela entidade organizadora (**CRDE**), em função da representatividade local e regional da modalidade. Havendo lugar a um **Encontro Nacional**, as respetivas quotas serão definidas pela **DGE-DDE**, em função da demografia local, regional e nacional. A realizar-se, este evento deverá ter características técnico-formativas.

## 4. TIPOLOGIA DE COMPETIÇÕES

### 4.1. COMPETIÇÃO INDIVIDUAL POR ESCALÃO ETÁRIO/GÉNERO

#### 4.1.1. CATEGORIAS DE PESO

Não haverá categorias de peso pré-definidas;

No ato da pesagem será registado o peso real do judoca;

Posteriormente serão agrupados em poules ou eliminatórias (com dupla repescagem) com o peso mais aproximado possível.

#### 4.1.2. PESAGENS

As pesagens terão de ser efetuadas no próprio dia da competição, sob a responsabilidade da comissão organizadora da prova;

Os alunos têm de ser pesados em calções (masculino) ou *maillot* (feminino).



#### 4.1.3. FÓRMULA DE COMPETIÇÃO

Respeitando os pesos dos alunos, serão utilizadas as seguintes fórmulas de competição:

- a) De três a cinco participantes, será constituída uma poule;
- b) De seis a oito participantes serão constituídas duas poules:
  - i) São constituídas duas poules (A e B);
  - ii) De cada poule são apurados os dois primeiros classificados;
  - iii) O vencedor da poule A defronta o segundo classificado da poule B e o vencedor da poule B defronta o segundo classificado da poule A;
  - iv) Os vencedores disputam a final;
  - v) Os vencidos ficam, ambos, classificados em terceiro lugar;
- c) Havendo mais de 8 participantes por categoria de peso, utilizar-se-á o sistema de eliminatórias com dupla repescagem.

Nos Escalões de Infantis A e B, não havendo o número mínimo de 3 alunos numa determinada categoria de peso/género, estes poderão ser colocados na mesma categoria de peso de outro género.

#### 4.1.4. DISTRIBUIÇÃO DOS ALUNOS E SEQUÊNCIA DOS COMBATES

Sempre que seja possível, os alunos serão divididos, para que os representantes do mesmo grupo-equipa, da mesma **CLDE** e da mesma **CRDE**, não se encontrem nos primeiros combates.

Sempre que numa poule existam dois ou mais alunos do mesmo grupo-equipa, os combates entre eles serão, sempre, os primeiros a ser disputados.

No sistema de poules a sequência dos combates será a seguinte:

- a) Poules de 3: 1x2; 2x3; 1x3.
- b) Poules de 4: 1x2; 3x4; 1x3; 2x4; 1x4; 2x3.
- c) Poules de 5: 4x5; 1x2; 3x4; 1x5; 2x3; 1x4; 3x5; 2x4; 1x3; 2x5.

#### 4.1.5. PONTUAÇÃO

Nas provas individuais um atleta pode vencer pelas seguintes vantagens:

**Quadro 4** - Vantagens e pontuações

Vantagem	Pontuação
<i>Ippon</i>	10 pontos
<i>Wazari</i>	7 pontos
<i>Yuko</i>	5 pontos

#### 4.1.6. CRITÉRIO DE DESEMPATE NAS PROVAS DISPUTADAS EM SISTEMA DE POULE

Se no final de todos os combates de uma poule, dois ou mais alunos terminarem com o mesmo número de pontos, aplica-se o seguinte critério de desempate:

- a) Maior número de vitórias;
- b) Maior número de pontos;
- c) Resultado entre os alunos empatados;
- d) Se mesmo assim não for possível desempatar, os alunos terão de repetir os combates entre si, com apenas metade do tempo;
- e) Se ainda assim não for possível desempatar, será tido em conta o peso real dos alunos nas pesagens oficiais, sendo o mais leve, o primeiro classificado e assim sucessivamente.

#### 4.1.7. ÁREAS DE COMPETIÇÃO

**Quadro 5** - Áreas de competição – medidas recomendadas

Escalões	Área de Competição	Zona de Segurança
<b>Infantil A</b>	5X5m a 6x6m	1m entre áreas 1m de segurança
<b>Infantil B</b>	5X5m a 6x6m	1m entre áreas 1m de segurança
<b>Iniciado</b>	6x6m	2m entre áreas 2m de segurança
<b>Juvenil</b>	6x6m	2m entre áreas 2m de segurança
<b>Júnior</b>	6x6m a 8x8m	2m entre áreas 2m de segurança

#### 4.1.8. TEMPO DE COMBATE DE CADA ESCALÃO ETÁRIO

**Quadro 6** - Tempos de combate/escalão

Escalões	Tempos de combate	Paragem de cronómetro	Tempo de descanso
Infantis A	2'	Sem paragem	2 vezes o tempo do combate anterior
Infantis B	2'30''	Sem paragem	
Iniciados	3'	Sem paragem	
Juvenis e Juniores	4'	Sem paragem	

**Nota:** Em situações excepcionais, o cronómetro deverá ser parado (como por exemplo, no caso de ocorrer uma lesão, ou no caso de ser necessário proceder a uma mudança de *judogi*).

#### 4.1.9. IMOBILIZAÇÕES

**Quadro 7** - Tempos de imobilização/vantagens - Juvenis e Juniores (Regulamento FPJ)

Vantagens	Tempos (segundos)
<i>YUKO</i>	10 a 14
<i>WAZARI</i>	15 a 19
<i>IPPON</i>	20

**Quadro 8** - Tempos de imobilização/vantagens - Infantis e Iniciados (Regulamento adaptado)

Vantagens	Tempos (segundos)
<i>YUKO</i>	5 a 9
<i>WAZARI</i>	10 a 14
<i>IPPON</i>	15

#### 4.2. COMPETIÇÃO POR EQUIPAS

Em virtude de os vários grupos-equipa que participam nos encontros de Judo poderem não conseguir apresentar elementos do mesmo escalão etário/género/categoria de peso, torna-se inviável a realização de uma competição por equipas em formato tradicional.

Neste sentido, para a pontuação de cada grupo-equipa, optou-se por contabilizar as pontuações obtidas pelos seus **10 melhores classificados** em cada encontro.

A classificação final será atribuída apenas no final de cada uma das fases (âmbito local e regional). No caso de haver igualdade pontual entre duas ou mais equipas, o desempate será feito de acordo com os seguintes critérios:

1. Maior número de primeiros classificados;
2. Maior número de segundos classificados;
3. Maior número de terceiros classificados;
4. Maior número de alunos participantes no conjunto dos encontros realizados.

### 4.3. TROFÉU TÉCNICO

O Troféu técnico é uma competição individual por graduação/escalão etário. Das pontuações obtidas resultará uma classificação individual, que contribuirá para a classificação coletiva e consequentemente para o apuramento dos grupos-equipa. Pontuarão, apenas, os **6 melhores resultados** de cada grupo-equipa.

Este Troféu pretende ser um momento de convívio e partilha de conhecimentos entre todos os judocas pertencentes aos Clubes do Desporto Escolar, potenciando-se desta forma a valência técnico-pedagógica deste tipo de prova. Ao colocar este Troféu, apenas, no último encontro da fase local, permitir-se-á que os alunos com inscrições mais recentes (com menor tempo de judo) tenham possibilidade de se apresentar já com alguns conhecimentos sobre a modalidade.

**Quadro 9** - Troféu técnico: classificação/pontuação

Classificação por escalão etário/graduação	Pontos
1º	7
2º	6
3º	5
4º	4
5º	3
6º	2
Seguintes	1

#### 4.3.1. INSCRIÇÃO

Para o Troféu técnico, não haverá limite de inscrições. Cada Clube de Desporto Escolar poderá inscrever os alunos que entender, devendo para o efeito, atender, não só aos conhecimentos técnicos mínimos das crianças e dos jovens judocas, mas também, à componente ligada às “atitudes” apresentada pelos mesmos (assiduidade, participação, cooperação, respeito, saber ser e saber estar, entre outros). Contudo, a organização poderá, conjuntamente com os outros Clubes de Desporto Escolar, decidir sobre um limite do número de inscrições, tendo em atenção os seguintes aspetos: demografia de judocas (de âmbito local e por grupo-equipa), características da população judoca e enquadramento a nível de instalações e de logística.

#### 4.3.2. CONSTITUIÇÃO DOS GRUPOS POR ESCALÃO ETÁRIO/GRADUAÇÃO

- a) Dentro do possível, aconselha-se a salvaguardar um equilíbrio entre rapazes e raparigas e escalões etários/graduações;
- b) Cada escalão etário será dividido por grupos de graduação, de acordo com quadro abaixo, havendo duas avaliações diferenciadas para grupos distintos de judocas e de acordo com o seu escalão etário e graduação (anexos 2 e 3). Neste sentido, cada aluno/judoca, só competirá com colegas do seu escalão etário e do seu universo de graduações (**como por exemplo:** Infantis B com graduação branco a amarelo, Infantis B com graduação de laranja a verde e assim sucessivamente), excetuando os casos em que não haja número suficiente de judocas em cada escalão etário/graduação (ver alíneas seguintes);

**Quadro 10** - Troféu técnico – Agrupamento de graduações por cada escalão etário

GRADUAÇÕES POR ESCALÃO ETÁRIO		
<b>Branco e amarelo*</b>	<b>6º a 5º kyu</b>	Infantis A
		Infantis B
		Iniciados
		Juvenis
		Juniores

<b>Laranja e Verde*</b>	<b>4º e 3º kyu</b>	Infantis A
		Infantis B
		Iniciados
		Juvenis
		Juniores
<b>Azul e Castanho*</b>	<b>2º e 1º kyu</b>	Iniciados
		Juvenis
		Juniores
<b>Negro</b>	<b>Dan</b>	Juvenis
		Juniores

\* Incluem-se também graduações intermédias (como por exemplo: branco/amarelo, amarelo/laranja).

- c) Caso não haja um mínimo de 3 judocas num determinado escalão etário/graduação, estes passarão para a mesma graduação do escalão etário imediatamente a seguir;
- d) Se ainda assim não houver número suficiente, passarão para a graduação seguinte do mesmo escalão etário;
- e) Subsistindo a situação, serão colocados na graduação e no escalão etário imediatamente seguintes.

#### 4.3.3. FÓRMULA DE COMPETIÇÃO

- a) Serão constituídas 4 estações de acordo com as fichas em anexo (Anexos 2 e 3);
- b) A cada participante será entregue uma ficha;
- c) Em cada estação os alunos serão pontuados por exercício/gesto técnico/tarefa;
- d) Em cada estação existirá um júri;
- e) O mesmo júri poderá avaliar as estações 1 e 4 (Etiqueta e Quedas), em virtude de serem tarefas de avaliação menos complexa;
- f) Na estação 1, os alunos poderão efetuar a demonstração em conjunto;
- g) Nas estações 2 e 3 poderão ser efetuadas avaliações a 2 pares em simultâneo.

#### **4.3.4. COMPOSIÇÃO DO JÚRI**

Professores responsáveis pelas equipas (1 ou 2 por estação), desde que possuam a graduação mínima de 1.º *Dan*.

#### **4.3.5. PONTUAÇÃO**

Reunião prévia, no início da competição, para acerto e uniformização dos critérios de avaliação/pontuação.

#### **4.3.6. MODELO E SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO**

A pontuação final será o somatório da pontuação, e eventual ponderação, de todos os parâmetros avaliados. Pretende-se, desta forma, avaliar o judoca, de modo mais completo, valorizando todos os componentes sujeitos a avaliação (**Etiqueta; Judo no Solo; Judo em Pé; Quedas**).

A pontuação coletiva será o resultado do somatório dos **6 melhores resultados** de cada grupo-equipa.

#### **4.3.7. CRITÉRIOS DE DESEMPATE**

Se no final de todas as estações, dois ou mais judocas terminarem com o mesmo número de pontos, aplicar-se-á o seguinte critério de desempate:

**1º** Melhor conjunto de resultados na estação 2;

**2º** Melhor conjunto de resultados na estação 3;

**3º** Melhor resultado no *Yako-Soko-Geiko*;

**4º** Desempate na prova de *Yako-Soko-Geiko*.

### **5. ARBITRAGEM**

#### **5.1. ESCALÕES: INFANTIS E INICIADOS**

a) A arbitragem deve ser formativa e não punitiva, devendo os árbitros, sempre que necessário, apresentar as regras;

b) Após a primeira infração, os árbitros deverão avisar e explicar o teor da falta (intervenção pedagógica). Em caso de reincidência na mesma falta, o árbitro deve atribuir o respetivo castigo. Contudo, nos casos de condutas antidesportivas não haverá lugar a aviso prévio, sendo atribuído **Hansokumake** direto, não podendo o mesmo aluno prosseguir na prova;

c) O árbitro deve interromper o combate em todas as ações que lhe pareçam perigosas, no sentido de se antecipar a situações de eventual perigo para a integridade física dos judocas;

d) Até ao escalão de iniciados (inclusive), o árbitro dará a voz de *Hajime* após os alunos efetuarem o *Kumikata* (1 mão na gola e a outra na manga). Isto diminuirá a força de impacto no momento da pega (*Kumi-Kata*) e evitará a execução de ataques sem o devido controlo (perigo de lesões). Desta forma, será minimizado o risco de quedas pouco corretas devido a projeções sem o adequado controlo. Esta regra atende ao facto de, nestes escalões etários e nesta fase de formação desportiva (Judo), ainda não haver um correto domínio das técnicas de quedas (*Ukemis*).

e) Não será permitido realizar<sup>2</sup>:

- 1) Pegas abaixo da cintura em ataque ou defesa;
- 2) *Kata-Guruma*;
- 3) *Ura-Nage*;
- 4) *Te-Guruma / Sukui-Nage*;
- 5) Técnicas em *Maki-Komi*;
- 6) Projeções apoiando os 2 joelhos no chão (como por exemplo: *Seoi-Nage*);
- 7) Ataques com o braço em volta do pescoço (*Koshi-Guruma / Kubi-Nage*) em que **não exista continuidade no ataque**;
- 8) *Shime-Waza* e *Kansetsu-Waza*;
- 9) Posições excessivamente defensivas;
- 10) Contra-ataques executando técnicas tais como, *Tani-otoshi*, *Ura-nage*, *Yoko-guruma*, *Ushiro-goshi*, entre outras. Para além de encerrar algum perigo para a integridade física dos participantes, normalmente, nestes escalões etários, estas situações acontecem após posturas defensivas, em que o judoca luta, prioritariamente, à espera do contra-ataque;



- 11) Em *Ne-waza*, controlo unicamente do pescoço/cabeça;
- 12) Em todas estas situações não permitidas, os árbitros devem interromper o combate com *Mate*, explicar ao atleta a situação e recomeçar o combate em pé com *Hajime*.

## 5.2. ESCALÕES: JUVENIS E JUNIORES

A arbitragem será de acordo com Normas e Regras da Federação Portuguesa de Judo, com exceção dos tempos de combate, fórmula de competição e questões abaixo apresentadas, relativas à aplicação das técnicas e *Kansetsu-waza* e *Shime-waza*.

**Técnicas de *Shime-Waza*** - poderão ser aplicadas apenas a partir do escalão de Juvenis, mas em poules onde a graduação mínima for de 4<sup>º</sup> *Kyu*. Contudo, esta possibilidade ficará ao critério da organização da prova.

**Técnicas de *Kansetsu-Waza*** – serão permitidas apenas a partir do escalão de Juniores, mas apenas em poules onde a graduação mínima for de 4<sup>º</sup> *Kyu*. Contudo, esta possibilidade ficará ao critério da organização da prova.

## 5.3. PROFESSORES

- a) Não é permitida a orientação, pelo(s) professor(es), durante o combate;
- b) O professor deve acompanhar e dialogar com os alunos antes e após cada combate, de modo a que os alunos se sintam mais confortáveis e possam ser explicadas as ocorrências da competição, que não tenham sido perceptíveis pelos alunos.

## 6. MODELO DE ORGANIZAÇÃO DE PROVAS

### 6.1. INSCRIÇÕES

A inscrição dos alunos nas provas de Judo do Desporto Escolar deverá ser feita em fichas próprias (anexo 1 e 4), nos prazos estipulados pela entidade organizadora. A comissão organizadora da prova poderá aceitar a substituição de alunos inscritos nas condições atrás referidas, por outros do mesmo grupo-equipa.

---

<sup>2</sup>Os responsáveis pelos grupos-equipa de Judo deverão atender a estes pontos, no sentido de promover uma correta Regulamento Específico de Judo

## 6.2. COMISSÃO ORGANIZADORA DOS ENCONTROS

A entidade responsável pela organização dos encontros (**CLDE, CRDE ou DGE-DDE**) deverá nomear uma comissão organizadora, cujas funções serão, entre outras:

- Elaborar, um regulamento dos encontros, que deverá definir, entre outros aspetos, as formas de competição, os prazos de inscrição e, se necessário, o número máximo de participantes;
- Garantir o secretariado, a arbitragem e a cronometragem dos encontros, recorrendo, sempre que possível, aos recursos humanos das várias escolas participantes;
- Identificar os participantes;
- Registrar eventuais ocorrências disciplinares e decidir sobre as mesmas;
- Elaborar os quadros de classificação;
- Enviar para as respetivas entidades organizadoras (**CLDE, CRDE ou DGE-DDE**), nos cinco dias úteis a seguir ao encontro, os resultados e arquivar uma cópia no dossiê do seu Clube de Desporto Escolar;
- No caso de provas de fase local, a comissão organizadora da prova será constituída pelo Coordenador do Clube do Desporto Escolar e pelo professor responsável pelo grupo-equipa de Judo do agrupamento de escolas ou escola não agrupada no qual foi delegada a organização da prova, assim como pelos alunos e pelos professores por estes nomeados.

## 6.3. ORGANIZAÇÃO DOS ENCONTROS

Todos os eventos deverão ser precedidos de um aquecimento coletivo, orientado por um professor ou atleta indicados pela organização.

---

ligação treino-competição.

Regulamento Específico de Judo

No final do aquecimento, deve a organização demonstrar e explicar as formas corretas de saudação ao entrar e ao sair do *tatami* e saudação ao adversário no início e no fim do combate. Deverão também ser reforçadas as regras do “Espírito Desportivo” e do saber estar.

Ainda no final do aquecimento, a organização transmitirá de forma sumária o regulamento da prova.

Após o aquecimento, os alunos deverão ser distribuídos pelas zonas contíguas às áreas de competição que lhes foram destinadas.

No último encontro da fase local e no que respeita ao **Troféu técnico**, deverá haver um aquecimento prévio em conjunto. No final desta prova, poderá haver um mini-treino em conjunto, caso haja tempo para o efeito. Neste treino deverão ser incluídas algumas formas de treino, tais como: *Uchi-komi*, *Yako-Soko-Geiko*, *Randori*, entre outras.

Os alunos deverão permanecer no recinto da prova até à entrega dos prémios.

#### **6.4. EQUIPAMENTO**

É obrigatório o uso de *Judogi* em todos os encontros, devendo o mesmo apresentar-se limpo e em boas condições. O uso de *Judogi* azul não será obrigatório.

#### **6.5. GRADUAÇÃO MÍNIMA**

**Não existe graduação mínima** para participação nas competições. Os professores responsáveis pelos grupos-equipa, conhecendo bem o estado de evolução e maturação dos seus alunos, estarão seguramente aptos para avaliar as suas capacidades para participarem nestas competições.

#### **6.6. EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS/INSTALAÇÕES**

O recinto em que se realizem as provas deve integrar as seguintes estruturas mínimas de apoio:

- a) Balneários - distintos para ambos os géneros;
- b) Espaço próprio destinado ao público;

- c) Espaço próprio para a organização;
- d) Salas para pesagens - distintas para ambos os géneros.

## **7. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento, de acordo com a fase organizacional (fase local, regional ou nacional), serão analisados e decididos, respetivamente, pela CLDE, pela CRDE e pela Direção- Geral da Educação – Divisão do Desporto Escolar.

**ANEXOS**

ANEXO1



Desporto Escolar

**JUDO**  
**Competição individual**

**FICHA DE INSCRIÇÃO**

Escola	
--------	--

Prof. responsável	
-------------------	--

Prova		Data	/	/	Local	
-------	--	------	---	---	-------	--

GÉNERO	NOME	Escalão	Peso
MASC.			
FEM.			

**Declaramos que todos alunos estão os inscritos no Desporto Escolar.**

Data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

O Diretor	O Coordenador do Clube de Desporto Escolar	O Professor responsável

ANEXO 2

Regulamento Específico de Judo



Desporto Escolar

**JUDO**  
**TROFÉU TÉCNICO**

<b>Escola</b>	
---------------	--

<b>Nome</b>	
-------------	--

<b>Encontro</b>		<b>Data</b>	/ /	<b>Local</b>	
-----------------	--	-------------	-----	--------------	--

<b>Escalão*</b>	Inf. A	Inf. B	Inic.	Juv.	Jun.	<b>Gradação*</b>	6º/5º Kyu	4ª/3º Kyu
-----------------	--------	--------	-------	------	------	------------------	-----------	-----------

\*Circundar o que interessa (escalão e gradação).

ESTAÇÕES	EXERCÍCIOS/HABILIDADES	1	2	3	4	ASSINATURA
<b>ESTAÇÃO 1</b> “ETIQUETA”	Atitude (judogi, higiene, unhas, ...)					Total 1 = _____
	Fazer o nó do cinto					
	Saudação de joelhos					
	Saudação de pé					
<b>ESTAÇÃO 2</b> “NAGE-WAZA”	1 técnica de projeção para trás					Total 2 = _____
	1 técnica de projeção para a frente					
	<i>Yako-Soko-Geiko</i> (1 minuto) – ver nota abaixo					
<b>ESTAÇÃO 3</b> “NE-WAZA”	1 imobilização do grupo <i>Kesa-Gatame</i>					Total 3 = _____
	1 imobilização do grupo <i>Shiho-Gatame</i>					
	1 entrada ou viragem para imobilização					
	1 mudança de imobilização					
	1 saída de imobilização à escolha					
<b>ESTAÇÃO 4</b> “UKEMI”	<i>Zempo-Keiten-Ukemi</i> (direita e esquerda)					Total 4 = _____
	<i>Ushiro-Ukemi</i> de pé					
	Queda após projeção					
<b>PONTUAÇÃO TOTAL (Estações 1, 2, 3 e 4) =</b>						

**Nota importante** - O *Yako-Soko-Geiko* tem ponderação 2 na avaliação.

**Critérios de avaliação:**

- 1- Não executa ou executa com erros graves;
- 2- Executa com dificuldade, mas sem apresentar erros graves;
- 3- Executa de forma satisfatória, podendo apresentar ligeiras imperfeições;
- 4- Executa corretamente e de forma fluida.



**JUDO**  
**TROFÉU TÉCNICO**

<b>Escola</b>	
---------------	--

<b>Nome</b>	
-------------	--

<b>Encontro</b>		<b>Data</b>	/ /	<b>Local</b>	
-----------------	--	-------------	-----	--------------	--

<b>Escalão*</b>	Iniciados	Juvenis	Juniors	<b>Gradação*</b>	2º/1º kyu	Dan
-----------------	-----------	---------	---------	------------------	-----------	-----

\*Circundar o que interessa (escalão e gradação).

ESTAÇÕES	EXERCÍCIOS/HABILIDADES	1	2	3	4	ASSINATURA
<b>ESTAÇÃO 1</b> "ETIQUETA"	Atitude (judogi, higiene, unhas, ...)					Total = _____
	Fazer o nó do cinto					
	Saudação no solo (Za-Rei)					
	Saudação de pé (Ritsu-Rei)					
<b>ESTAÇÃO 2</b> "NAGE-WAZA"	2 técnicas de projeção para trás					Total = _____
	2 técnicas de projeção para a frente					
	1 ligação Pé → Solo					
	<i>Yako-Soko-Geiko</i> (1 minuto) – ver nota abaixo					
<b>ESTAÇÃO 3</b> "NE-WAZA"	2 imobilizações do grupo <i>Kesa-Gatame</i>					Total = _____
	2 imobilizações do grupo <i>Shiho-Gatame</i>					
	2 entradas e/ou viragens para imobilização					
	2 mudanças de imobilização					
	2 saídas de imobilização					
<b>ESTAÇÃO 4</b> "UKEMI"	<i>Zempo-Keiten-Ukemi</i> (direita e esquerda)					Total = _____
	<i>Ushiro-Ukemi de pé</i>					
	Queda após projeção					
<b>PONTUAÇÃO TOTAL =</b>						

**Nota importante** - O *Yako-Soko-Geiko* tem ponderação 2 na avaliação.

**Critérios de avaliação:**

- 1- Não executa ou executa com erros graves;
- 2- Executa com dificuldade, mas sem apresentar erros graves;
- 3- Executa de forma satisfatória, podendo apresentar ligeiras imperfeições;
- 4- Executa corretamente e de forma fluída.





**JUDO**  
**TROFÉU TÉCNICO**

## FICHA DE INSCRIÇÃO

Escola	
--------	--

Prof. responsável	
-------------------	--

Prova		Data	/	/	Local	
-------	--	------	---	---	-------	--

GÉNERO	NOME	Escalão	Graduação
MASC.			
FEM.			

**NOTA: podem ser efetuadas substituições no dia da prova.**

**Declaramos que todos alunos estão os inscritos no Desporto Escolar.**

DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

O Diretor	O Coordenador do Clube de Desporto Escolar	O Professor Responsável

**ANEXO 5**



Desporto Escolar

CRDE \_\_\_\_\_ CLDE \_\_\_\_\_  
 Campeonato: \_\_\_\_\_ Categoria: \_\_\_\_\_ Kg  
 Local: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

A	1	2	3	4	5	V/P	Class.
1							
2							
3							
4							
5							

1ºA

2ºB

B	1	2	3	4	5	V/P	Class.
1							
2							
3							
4							
5							

1ºB

2ºA

Poules de 3: 1x2; 2x3; 1x3

Poules de 4: 1x2; 3x4; 1x3; 2x4; 1x4; 2x3

Poules de 5: 4x5; 1x2; 3x4; 1x5; 2x3; 1x4; 3x5; 2x4; 1x3; 2x5

**CLASSIFICAÇÃO**

1º							
2º							
3º							
3º							

**MESA DE PROVAS**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**ANEXO 6**



Desporto Escolar

CRDE \_\_\_\_\_ CLDE \_\_\_\_\_

Campeonato: \_\_\_\_\_ Categoria: \_\_\_\_\_ Kg

Local: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	V/P	Class
1							
2							
3							
4							
5							

Poules de 3: 1x2; 2x3; 1x3

Poules de 4: 1x2; 3x4; 1x3; 2x4; 1x4; 2x3

Poules de 5: 4x5; 1x2; 3x4; 1x5; 2x3; 1x4; 3x5; 2x4; 1x3; 2x5

CLASSIFICAÇÃO	
1º	
2º	
3º	

MESA DE PROVAS

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ANEXO 7



CRDE \_\_\_\_\_ CLDE \_\_\_\_\_

				PROVA LOCAL			CAT. DATA	Kg
Gr	L.F.	Gr.	Nome	Clube				
1								
17								
9								
25								
5								
21								
13								
29								
3								
19								
11								
27								
7								
23								
15								
31								
2								
18							1º	
10								
26								
6								
22								
14								
30								
4								
20								
12								
28								
8								
24								
16								
32								
Repescagem grupo 1								
Repescagem grupo 2								
Repescagem grupo 3						Finalista grupo B	3º	
Repescagem grupo 4								
Mesa de Provas						Finalista grupo A		