



REGULAMENTO ESPECÍFICO DE JUDO 2024-2025



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



Desporto Escolar

Índice

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

Índice de Quadros

Quadro 1 -	Escalões etários	1
Quadro 2 -	Sistema de classificação por poule	3
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 (Regulamento FPJ)	6
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 Regulamento Geral do Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE), em conformidade com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE) e com as Regras Oficiais da Federação Portuguesa de Judo.

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

2. ESCALÕES ETÁRIOS

De acordo com o RGFDE, os alunos participantes nas várias competições do Desporto Escolar distribuem-se por escalões etários, de acordo com o seguinte quadro:

Quadro 1 - Escalões etários

ESCALÃO	ANO DE NASCIMENTO Ano Letivo 2024-2025
INFANTIL A (SUB 11)	2014 a 2016
INFANTIL B (SUB 13)	2012 e 2013
INICIADO (SUB 15)	2010 e 2011
JUVENIL (SUB 18)	2007 a 2009
JÚNIOR (SUB 21)	2003 a 2006

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**.

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 apresente 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 2 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

Classificação – Sistema de poule	Pontos
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

Classificação – Sistema de eliminatória	Pontos
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).

3.2.2. FASE REGIONAL

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.

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

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
Infantil A	5X5m a 6x6m	2m entre áreas 2m de segurança
Infantil B	5X5m a 6x6m	2m entre áreas 2m de segurança
Iniciado	6x6m	2m entre áreas 2m de segurança
Juvenil	6x6m	2m entre áreas 2m de segurança
Juniores	6x6m	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	4'	Sem paragem	
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

Vantagens	Tempos (segundos)
WAZARI	10 a 19
IPPON	20

Quadro 8 - Tempos de imobilização (adaptados)/vantagens - Infantis e Iniciados

Vantagens	Tempos (segundos)
WAZARI	10 a 14
IPPON	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 o 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		
Branco e amarelo*	6º a 5º kyu	Infantis A
		Infantis B
		Iniciados
		Juvenis
Laranja e Verde*	4º e 3º kyu	Infantis A
		Infantis B
		Iniciados
		Juvenis
Azul e Castanho*	2º e 1º kyu	Iniciados
		Juvenis
Negro	Dan	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 *Kumi-kata* (uma 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 realizar¹:

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. ESCALÃO: JUVENIS E JUNIORES

A arbitragem será de acordo com Normas e Regras da Federação Portuguesa de Judo, com exceção dos tempos de combate, das fórmulas de competição e das técnicas de *Kansetsu-waza* e de *Shime-waza* (permitidas, apenas, para os alunos com a graduação mínima de 5º kyu).

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

¹Os responsáveis pelos grupos-equipa de Judo deverão atender a estes pontos, no sentido de promover uma correta ligação treino-competição.

organizadora da prova poderá aceitar a substituição de alunos inscritos nas condições atrás referidas, por outros do mesmo grupo-equipa.

6.2. COMISSÃO ORGANIZADORA DOS ENCONTROS

A entidade responsável pela organização dos encontros (**CLDE ou CRDE**) 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 ou CRDE**), 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.
- No caso do escalão Infantil A não existe quadro competitivo organizado, no entanto, podem ser promovidos momentos de convívio/competição entre escolas de proximidade, com carácter formativo, desde que existam as condições e os recursos para o efeito.

6.3. ORGANIZAÇÃO DOS ENCONTROS

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

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 ou regional), serão analisados e decididos, respetivamente, pela CLDE ou pela CRDE e pela Direção-Geral da Educação – Divisão do Desporto Escolar.

ANEXOS



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

JUDO
TROFÉU TÉCNICO

Escola	
---------------	--

Nome	
-------------	--

Encontro		Data	/ /	Local	
-----------------	--	-------------	-----	--------------	--

Escalão*	Inf. A	Inf. B	Inic.	Juv.	Jun.	Graduação*	6º/5º Kyu	4ª/3º Kyu
-----------------	--------	--------	-------	------	------	-------------------	-----------	-----------

*Circundar o que interessa (escalão e graduação).

ESTAÇÕES	EXERCÍCIOS/HABILIDADES	1	2	3	4	ASSINATURA
ESTAÇÃO 1 “ETIQUETA”	Atitude (judogi, higiene, unhas, ...)					Total 1 = _____
	Fazer o nó do cinto					
	Saudação de joelhos					
	Saudação de pé					
ESTAÇÃO 2 “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					
ESTAÇÃO 3 “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					
ESTAÇÃO 4 “UKEMI”	<i>Zempo-Keiten-Ukemi</i> (direita e esquerda)					Total 4 = _____
	<i>Ushiro-Ukemi</i> de pé					
	Queda após projeção					
PONTUAÇÃO TOTAL (Estações 1, 2, 3 e 4) =						

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.

ANEXO 3



Desporto Escolar

JUDO
TROFÉU TÉCNICO

Escola	
---------------	--

Nome	
-------------	--

Encontro		Data	/ /	Local	
-----------------	--	-------------	-----	--------------	--

Escalão*	Iniciados	Juvenis	Juniões	Gradação*	2º/1º kyu	Dan
-----------------	-----------	---------	---------	------------------	-----------	-----

*Circundar o que interessa (escalão e gradação).

ESTAÇÕES	EXERCÍCIOS/HABILIDADES	1	2	3	4	ASSINATURA
ESTAÇÃO 1 “ETIQUETA”	Atitude (judogi, higiene, unhas, ...)					Total = _____
	Fazer o nó do cinto					
	Saudação no solo (Za-Rei)					
	Saudação de pé (Ritsu-Rei)					
ESTAÇÃO 2 “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					
ESTAÇÃO 3 “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					
ESTAÇÃO 4 “UKEMI”	<i>Zempo-Keiten-Ukemi</i> (direita e esquerda)					Total = _____
	<i>Ushiro-Ukemi</i> de pé					
	Queda após projeção					
PONTUAÇÃO TOTAL =						

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



CRDE _____ CLDE _____

Campeonato: _____ Categoria: _____ Kg

Local: _____ Data: ____/____/____

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

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

1ºA

2ºB

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



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



Desporto Escolar

CRDE _____ CLDE _____

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