



# 42.ª seixaliada®

Desporto para todos

20 set a 25 out 2025



1 NOV  
8-16 H

# JUDO

---

## TORNEIO

### PAVILHÃO MUNICIPAL DA TORRE DA MARINHA

ORGANIZAÇÃO



Patrocínios:



seixal  
câmara municipal  
Movimento associativo,  
juntas de freguesia e escolas

cm-seixal.pt  
seixaliada.pt



Informações





# 42<sup>a</sup> seixaliada®

Desporto para todos

20 set a 25 out 2025



42<sup>a</sup> SEIXALIADA 2025

## TORNEIO JUDO INFANTIL | REGULAMENTO

### JUDO CLUBE DO SUL

O presente regulamento aplica-se ao Torneio de Judo Infantil organizado pelo Judo Clube do Sul, com o apoio da Associação Distrital de Judo de Lisboa, no dia 1 de Novembro de 2025, no Pavilhão Municipal da Torre da Marinha.

O formato competitivo apresentado assenta na convicção de que, nos escalões mais jovens, é importante desenvolver momentos competitivos e outros que tenham um carácter lúdico e mais informal.

O Torneio de Judo infantil é levado a cabo mediante algumas adaptações das regras determinadas pela Associação Distrital de Judo de Lisboa e será arbitrado por árbitros e atletas cadetes e juniores, com o apoio de alguns pais de atletas do clube organizador.

É fundamental que este evento decorra num ambiente formativo positivo onde os Pais, Encarregados de Educação e Treinadores que nos visitam se comprometam a:

- Ter sempre presente que fazemos Desporto para nos divertirmos;
- Transmitir que o esforço para conseguir fazer melhor é tão ou mais importante do que ganhar;
- Encorajar todos os presentes, pois esse é o melhor caminho para aprender;
- Tratar bem e respeitar todos os presentes nesta prova;
- Aplaudir o desempenho dos seus, mas também o dos outros (colegas e adversários);
  
- Não esquecer que as crianças aprendem o que lhes é ensinado e o que observam e que o espírito desportivo começa na casa de cada um.





Antes do período competitivo será realizado um aquecimento coletivo, onde serão explicadas as regras e as formas corretas de entrar e sair do tapete, nomeadamente as saudações e comportamentos valorizados (Diploma fair-play).

#### Destinatários / Escalões Etário – Torneio de Judo:

- Para a presente prova podem participar atletas nascidos em 2017/2016, 2015, 2014 e 2013.
- Não serão aceites mais de 75 inscrições por ano de nascimento.

#### Prémios:

Serão atribuídas medalhas a todos os participantes, lanche e diplomas a todos os participantes.

#### Horário:

- Torneio Infantil

Ano de nascimento	Pesagem	Início	Final previsto
2013	9h00/9h30	10h00	11h00
2014	10h00/10h30	11h00	12h00
2015	11h00/11h30	12h00	13h00
2017/2016	11h00/11h30	13h00	14h00

#### Inscrição:

Devem os clubes interessados enviar as respetivas inscrições, por e-mail, com nome (primeiro e apelido), número da licença federativa ou não, género e data de nascimento, impreterivelmente até dia 29 de outubro (quarta-feira), para o seguinte email  
[judoclubedosul@gmail.com](mailto:judoclubedosul@gmail.com)

As inscrições encerram assim que for atingido o número máximo de inscrições para o Torneio Infantil, 75 atletas por ano de nascimento e/ou 300 atletas no total.

Para o esclarecimento de qualquer dúvida, contactar:

Manuel Cabete – 910 787 241 | Alexandre Marques – 932 551 729





## REGULAMENTO DOS TORNEIOS | ADJL 2025

### ESCALÕES BENJAMINS, INFANTIS E INICIADOS

A criação deste regulamento tem por objetivo uniformizar as regras e normas aplicadas nas competições destes escalões, visando que estas sejam pedagogicamente aplicadas, protegendo a integridade global dos atletas.

#### Duração de Combate:

O tempo de combate será de 2 minutos em tempo corrido. O cronómetro deve parar em caso de lesões, sangue, arranjo do judogi ou paragens superiores a 10 segundos.

#### Cor do Judogi e Cinto:

Todos os atletas terão que ter OBRIGATORIAMENTE o judogi de cor branca e a cor do seu cinto ser a correspondente à graduação na plataforma SIGJudo.

#### Pesagem e Distribuição das Poules:

- Os atletas terão que se pesar com o judogi vestido;
- Os atletas serão distribuídos por poules de 2 a 5 atletas consoante a proximidade do seu peso corporal.

#### Pontuação:

- A pontuação a atribuir por vitória é a seguinte:

	<b>Tempo de Osaekomi (segundos)</b>	<b>Pontos</b>
<b>Ippon</b>	<b>15 (s)</b>	<b>100 (cem) pontos</b>
<b>Waza-ari</b>	<b>10 a 14 (s)</b>	<b>10 (dez) pontos</b>
<b>Yuko</b>	<b>5 a 9 (s)</b>	<b>01 (um) ponto</b>
<b>Decisão (em caso de empate)</b>		<b>0,5 (meio) ponto</b>

#### Patrocínios:





#### Observação:

- No tempo regular (primeiros 2 minutos), o combate só pode ser ganho por vantagem técnica (Yuko, Waza-ari ou Ippon).
- Um ou mais castigos não decidem o vencedor, exceto o Hansoku-make (direto ou por acumulação de Shido's).
- Um castigo nunca é uma pontuação.

#### Arbitragem e Castigos:

- A arbitragem será feita apenas por um árbitro;
- A arbitragem é formativa;
- Na primeira infração, o árbitro explicará pedagogicamente a falta cometida. Em caso de reincidência na mesma falta o castigo será aplicado;
- Haverá 3 (três) Shido's, sendo o terceiro Shido é equivalente a Hansoku-make;
- No caso de conduta antidesportiva, será aplicado Hansoku-make direto e respetiva eliminação no torneio.

#### Kumikata:

Os combates começarão sem a pega de judo feita, obrigando assim os atletas a conquistar a sua pega.

#### Casos de Empate:

- No final do tempo regulamentar, se não houver quaisquer vantagens, ou se houver empate no que respeita às vantagens, a decisão será em "ponto de ouro" com a duração de 1 minuto.
- Todas as vantagens e castigos permanecem no marcador.
- O "ponto de ouro" só pode ser ganho por uma pontuação técnica (Yuko, Waza-ari ou Ippon) ou por Hansoku-make (direto ou por acumulação de Shido's).
- Um castigo nunca é uma pontuação.

Se ainda assim o combate terminar empatado, a vitória será atribuída à decisão do árbitro cujos os critérios são: 1º Ataque mais forte; 2º Maior número de ataques.

#### Patrocínios:





#### Técnicas Proibidas:

A proibição destas técnicas tem como objetivo salvaguardar a integridade física dos atletas bem como minimizar as situações onde existe risco de lesão por parte destes. Este ponto aplica-se a todos os escalões em cima mencionados.

#### Técnicas de Projeção (Nage-waza):

- Todas as técnicas em que o atleta faça a pega de judo abaixo da saia do atleta adversário;
- Todas as técnicas de sacrifício (Sutemi-waza). Exceto o Tani-Otoshi e todas a técnicas deste grupo cujo o nome termina em Makikomi;
- Técnicas em que o atleta apoia os dois joelhos no chão (Ex. Seoinage);
- A técnica de ancas Koshi-Guruma só será permitida se o tori estiver a agarrar o judogi do uke com a duas mãos. Se assim não o fizer, o árbitro deverá parar o combate antes de acontecer a projeção e explicar ao atleta porque o fez. Se não conseguir evitar a projeção, o árbitro deverá mandar parar o combate mesmo que haja situação de Osaekomi-waza.

#### Técnicas de Controlo (Katame-waza):

- Todas as técnicas de estrangulamento (Shime-waza) e luxações (Kansetsu-waza);
- As seguintes técnicas de imobilização (Osaekomi-waza): Sankaku com os braços (técnica presente na imagem) e Sankaku-jime em situação de imobilização.



#### Patrocínios:





- Os treinadores presentes nos Torneios de Benjamins, Infantis e Iniciados da ADJL terão que cumprir os pontos 1, 2, 3, 6, 7, 10, 11 e 12 do Artigo 54.º Regulamento de Organizações de Provas da FPJ de 2025;
- Os treinadores apenas poderão falar com os seus atletas no inicio ou no final dos combates, nunca durante, mesmo que este se encontre parado.
- Os Treinadores acreditados estão proibidos de utilizar, durante toda a prova, calções, corsários, judogi (casaco ou calça), qualquer tipo de chapéu ou boné a cobrir a cabeça, calças de ganga, chinelos, de andarem em tronco nu, ou de usarem qualquer tipo de indumentária que conflite notória e ostensivamente com a dignidade e a boa apresentação da prova.

#### Casos Omissos:

Quaisquer lacunas ou dúvidas de interpretação deste Regulamento serão supridas pelo Diretor de prova da A.D.J.L..



#### Patrocínios:



 **seixal**  
câmara municipal  
Movimento associativo,  
juntas de freguesia e escolas

[cm-seixal.pt](http://cm-seixal.pt)  
[seixaliada.pt](http://seixaliada.pt)  


#### Informações

