



REGIMENTO ESPECÍFICO JUDO

Índice

Preâmbulo	5
Artigo 1.º Participação	5
Artigo 2.º Escalões Etários e Categorias de Peso	5
Artigo 3.º Equipamento	6
Artigo 4.º Fase Local – Especificações Técnicas e Pedagógicas	6
Artigo 5.º Fase Final – Especificações Técnicas e Pedagógicas	6
Artigo 6.º Classificação, Pontuação e Desempate	7
Artigo 7.º Arbitragem	9
Artigo 8.º Prémios	9
Artigo 9.º Inscrições	9
Artigo 10.º Casos Omissos	9

Preâmbulo

O presente **Regimento Específico** aplica-se à generalidade das competições de **Judo**, realizadas no âmbito das **Olisipíadas** em conformidade com o estabelecido no regime previsto no respetivo Regimento Geral de Provas, aprovado pelo Exm.º Sr. Vereador do Pelouro do Desporto, por via de Despacho, bem como nas Regras Oficiais em vigor nesta modalidade desportiva.

Pode, ainda, ser complementado pelo Regimento de Prova da respetiva Fase, elaborado pela entidade organizadora. O Regulamento de Provas Oficial da Federação Portuguesa de Judo aplica-se a todos os escalões, com adaptação adequada das regras às condições de realização das provas, ao equipamento / material disponível e aos recursos humanos existentes.

Artigo 1.º Participação

As provas de Judo estão disponíveis a todas as Freguesias que garantam as condições de realização da Fase Local, na própria Freguesia ou na Unidade de Intervenção Territorial.

Artigo 2.º Escalões Etários e Categorias de Peso

1. Os escalões etários são os previstos no Quadro 1:

Quadro 1

Época Desportiva	Ano Nascimento		
	Escalão I	Escalão II	Escalão III
2019/2020	2012/2014	2010/2011	2008/2009

Nota: Cada atleta de cada Freguesia deverá participar na prova correspondente ao seu escalão.

2. No ato de pesagem oficial nos escalões II e III, os atletas terão que se pesar com o **judogi** vestido. Posteriormente à pesagem, os atletas informaram os anos de prática da modalidade, e serão distribuídos num sistema de grupos de 2 (dois) a 5 (cinco) atletas consoante a proximidade do seu peso corporal.

3. A competição é prevista para escalões em que o peso do atleta é incerto. Por este facto, poderá haver ajustes de categoria, no dia de competição, entre atletas que tenham o peso mais próximo dentro do respetivo escalão.

Artigo 3.º
Equipamento

1. Todos os atletas devem ser portadores de equipamento desportivo adequado às características e condições do local de prática, ou seja, detentores do **JUDO**GI e respetivo cinto de graduação, sendo os treinadores ou técnicos acompanhantes, os responsáveis pelo devido enquadramento e orientação dos atletas.
2. Poderá a organização proceder à desclassificação dos atletas que não respeitem o previsto no número anterior.

Artigo 4.º
Fase Local - Especificações Técnicas e Pedagógicas

1. A Fase Local tem como objetivo a realização de competições que visam promover o desenvolvimento e aprendizagem do Judo e o convívio entre atletas.
2. A realização das provas na Fase Local será assegurada por cada Junta de Freguesia. A sua realização deve agrupar os atletas em grupos por categorias de peso aproximado.
3. Todos os atletas com menos de um ano de experiência de Judo, podem ser enquadrados num momento didático para troca de experiências e aprendizagem da modalidade, defenido para o escalão I.
4. Todos os atletas e treinadores devem ter o pleno conhecimento das áreas, tempo e técnicas proibidas do Judo, adaptadas às Olisipiadas.
5. As regras de arbitragem, tempo de combate, pontuações e imobilizações serão iguais às da Fase Final.
6. A Associação Distrital de Judo de Lisboa encontra-se disponível para dar apoio e condições para que as Juntas de Freguesia possam realizar as Fases Locais ou em conjunto com outras Juntas de Freguesia, assim sendo as mesmas deverão solicitar o pedido de apoio à realização da Fase Local à Associação Distrital de Judo de Lisboa com 30 dias de antecedência. Contudo a organização da Fase Local é da inteira responsabilidade das Juntas de Freguesia.

Artigo 5.º
Fase Final - Especificações Técnicas e Pedagógicas

1. A Fase Final será uma competição individual onde os atletas consoante o seu resultando pontuam para o resultado da Freguesia.
2. Todos os atletas de uma Freguesia da Fase Final, tem de ter participado na respetiva Fase Local pela mesma freguesia.

3. Todos os atletas com menos de um ano de experiência de Judo, podem ser enquadrados num momento didático para troca de experiências e aprendizagem da modalidade, defenido para o escalão I.

4. Todos os atletas e treinadores devem ter o pleno conhecimento das áreas, tempo e técnicas proibidas do Judo, adaptadas às Olisipiadas.

5. Quadro Competitivo e Sequência dos Combates:

5.1. Os atletas serão agrupados em sistema de grupo, todos contra todos, consoante o escalão e a categoria de peso;

5.2. No sistema de grupo a sequência dos combates é a seguinte:

5.2.1. Grupo de 3 (três) atletas: 1x2; 2x3; 1x3;

5.2.2. Grupo de 4 (quatro) atletas: 1x2; 3x4; 1x3; 2x4; 1x4; 2x3;

5.2.3. Grupo de 5 (cinco) atletas: 4x5; 1x2; 3x4; 1x5; 2x3; 1x4; 3x5; 2x4; 1x3; 2x5.

6. Tempo de Combate:

Os combates têm a duração de 2 (dois) minutos, tempo corrido, o cronómetro deve parar em caso de lesões, sangue, arranjo do **judogi** ou paragens superiores a 10 (dez) segundos.

7. **Técnicas proibidas:** A proibição de utilização, tanto na Fase Local como na Fase Final destas técnicas tem como objetivo salvaguardar a integridade física dos atletas bem como minimizar as situações onde existe risco de lesão por parte destes.

7.1. Técnicas de Projeção ("NAGE-WAZA"): Todas as técnicas em que o atleta faça a pega de judo abaixo do cinto/cintura do atleta adversário;

7.2. Técnicas de Sacrifício ("SUTEMI-WAZA"): Todas as técnicas (ex. "TOMOE-NAGE", "URA NAGE", "TANI OTOSHI", "SUMI GAESHI", etc.),, exceto o "TANI-OTOSHI" e todas as técnicas deste grupo cujo o nome termina em "MAKIKOMI";

7.3. Técnicas em que o atleta apoia os dois joelhos no chão (Ex. "SEOI-NAGE");

7.4. A técnica de ancas "KOSHI-GURUMA" só será permitida se o "tori" estiver agarrar o judogi do "uke" com as 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".

7.5. 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 braços (técnica presente na imagem) e ("SANKAKU-JIME") em situação de imobilização.

Artigo 6.º

Classificação, Pontuação e Desempate

1. A pontuação a atribuir por cada combate, na prova individual é a seguinte, independentemente da vitória ocorrer durante o tempo de combate ou no período de "**ponto de ouro**":

1.1. Decisão (em caso de empate) – ½ (meio) ponto;

1.2. "SHIDO" – ½ (meio) ponto;

- 1.3. "WAZARI" – 10 (dez) pontos; tempo de "OSAEKOMI" – 5 (cinco) a 14 (catorze) segundos;
- 1.4. "IPPON" – 100 (cem) pontos; tempo de "OSAEKOMI" – 15 (quinze) segundos.

2. Em caso de empate entre os atletas no tempo regulamentar de combate, a decisão será em **"ponto de ouro"** com a duração de 1 (um) minuto. Se ainda assim o combate terminar empatado, a vitória será atribuída à decisão do árbitro que decidirá o vencedor usando os seguintes critérios:

- 2.1. Ataque mais forte;
- 2.2. Maior número de ataques.

3. Se no final de todos os combates de um grupo, 2 (dois) ou mais atletas terminarem empatados, aplicam-se sucessivamente os seguintes critérios de desempate:

- 3.1. Maior número de vitórias;
- 3.2. Maior número de pontos;
- 3.3. Resultado entre atletas empatados;
- 3.4. Peso real dos atletas nas pesagens oficiais, sendo o mais leve o primeiro classificado.

4. A Classificação das Freguesias é determinada pela soma dos pontos obtidos pelos atletas que representa a Freguesia respetiva, de acordo com o seguinte critério:

- 4.1. 1º Classificado: 3 (três) pontos;
- 4.2. 2º Classificado: 2 (dois) pontos;
- 4.3. 3º Classificados: 1 (um) ponto

5. A classificação final é estabelecida por ordem decrescente dos pontos obtidos, sendo a grelha de classificações iniciada pela Freguesia com o maior número de pontos.

6. Quando um atleta, por qualquer razão, **seja eliminado da competição**, todas as provas realizadas **são anuladas**.

7. No caso de empate pontual entre Freguesias, o desempate será feito consoante o número de atletas, sendo a Freguesia com mais atletas a participar na prova, a vencedora.

8. A classificação dos atletas por prova/escalão/sexo será determinada de acordo com a sua classificação seguindo o critério previsto no Quadro 3.

Quadro 3

Classificação versus Pontuação	
1º Classificado	24 pontos
2º Classificado	23 pontos
3º Classificado	22 pontos
4º Classificado	21 pontos
5º Classificado	20 pontos
(...)	(...)

9. Haverá ainda uma classificação coletiva de Freguesia sendo o somatório da pontuação obtida em todas as provas, através do melhor resultado do atleta da freguesia em cada uma das mesmas.

Artigo 7.º

Arbitragem

1. A arbitragem deve ser formativa e não punitiva. Os árbitros devem explicar as regras aos atletas quando as aplicam.
2. Na 1ª (primeira) infração, os árbitros devem avisar e explicar a falta. Em caso de reincidência na mesma falta deve atribuir-se o respetivo castigo.
3. O árbitro deve interromper o combate em todas as ações que lhe pareçam perigosas.
4. Os atletas efetuaram o "KUMIKATA" (pega – uma mão na gola e a outra na manga) após o sinal do árbitro com a voz de "HAJIMÉ" (começo do combate).
5. **Não são permitidos** estrangulamentos ou luxações em qualquer parte do corpo.
6. A nomeação dos árbitros e cronometristas da Fase Final é da responsabilidade da Associação Distrital de Judo de Lisboa. Na Fase Local estarão disponíveis para ajudar as Juntas de Freguesia.

Artigo 8.º

Prémios

Os prémios a atribuir aos atletas e/ou equipas são os previstos nas normas estabelecidas no **Regimento Geral das Olisipiadas**.

Artigo 9.º

Inscrições

As inscrições efetuam-se de acordo com as normas estabelecidas no **Regimento Geral das Olisipiadas**.

Artigo 10.º

Casos Omissos

1. Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regimento, são analisados, integrados e resolvidos, de acordo com a legislação subsidiária aplicável, nomeadamente, a *Lei de Bases da Atividade Física e Desportiva* e os Regulamentos da Federação Portuguesa de Judo, respetivamente pela Coordenação Local ou pela Comissão Executiva e, em última instância, pela Comissão Organizadora.
2. Da decisão da Comissão Organizadora não cabe recurso.

