



REGULAMENTO **O**

2021

APOIO:



Federação Portuguesa
de **Judo**

CPDJ

CENTRO PARA O
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

COMPETITIONLINE REGULAMENTO

PURE SKILLS & PURE SPEED

O CPDJ - CENTRO PARA O DESENVOLVIMENTO DO JUDO, como o próprio nome indica, é uma associação cujo objetivo é o desenvolvimento da modalidade, e que perante o contexto atual de pandemia que está a provocar uma ausência cada vez maior de competições, transversal a todos os escalões, a nível nacional e internacional, procura, com um novo formato online, proporcionar uma experiência competitiva aos judocas que desde março de 2020 têm estado sem competir.

Neste sentido, acreditamos que é unânime a urgência de motivarmos os jovens judocas a continuarem a treinar e aproveitarmos todos os estímulos para que se continuem a desenvolver quer a nível técnico, quer a nível de condição física, quer mental. E apelamos que o lema que a Federação Internacional de Judo designou para este ano, “Juntos somos mais fortes”, esteja presente em todos e que todos não só queiram fazer parte deste evento, como o ajudem a partilhar, para que todos os jovens judocas dos clubes mais remotos tenham um incentivo para não pararem de fazer judo.

Estamos certos que algumas Associações conseguirão encontrar forma de apoiar os seus clubes e os seus atletas que estão a atravessar um momento muito delicado, através de um pagamento parcial ou de uma seleção interna ou de outra forma que, para a sua realidade, seja a melhor. Estamos certos porque já o fizeram num passado recente e porque cada vez mais estão conscientes da sua importância, do seu papel e das necessidades dos seus clubes.

Conscientes desta realidade que atravessamos, deparámo-nos com um dilema. Defendemos que o direito a fazer desporto não deve ser condicionado por questões económicas, procuramos que esta competição seja aberta a todos. Mas, por outro lado, queríamos que a medalha fosse diferente de todas as outras, uma vez que o momento que vivemos é diferente de todos os outros, e todos aqueles que até agora não desistiram e que continuam a fazer judo com todas as dificuldades e medos que tiveram de ultrapassar, merecem uma medalha.

O formato online permite que apesar de afastados, consigamos estar unidos. E neste formato em particular o que é avaliado é a qualidade da execução de movimentos fundamentais do judo e a velocidade do judoca.

APOIO:



Federação Portuguesa
de **Judo**

CPDJ

CENTRO PARA O
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

COMPETITIONLINE PURE SKILLS & PURE SPEED REGULAMENTO

1 - PARTICIPANTES

1.1 - A competição divide-se em 4 escalões:

U18 – 2004/2005/2006

U15 – 2007/2008/2009

U12 – 2010/2011/2012

U9 – 2013/2014/2015

1.2 - Uma vez que cada um executa os movimentos de forma isolada, não há categorias de peso nem divisão de género.

1.3 – Poderão participar judocas de qualquer nacionalidade. No entanto num primeiro momento, cada país compete internamente. Os primeiros 3 a nível nacional terão acesso a uma segunda competição internacional.

1.4 – Caso um país não tenha mais de 10 participantes num escalão, os participantes desse escalão e desse país serão colocados num “país” designado como “Friendland”.

2 – APRESENTAÇÃO

2.1 – Todos os atletas deverão apresentar-se de judogi branco ou azul e com o cinto da sua graduação.

2.2 – Apesar do contexto, uma vez que os exercícios são executados sem parceiro e são exigentes a nível físico, aconselhamos que não esteja ninguém num raio de 3 m do judoca e que este não use a máscara durante o exercício.

3 – COMPETIÇÃO

3.1 – CALENDÁRIO

Competição Nacional - de 14 de fevereiro a 14 de março

Resultados e Medalhas – de 24 de março a 31 de março

Competição Internacional – de 1 de abril a 10 de abril

Resultados e Prémios – de 15 de abril

APOIO:



Federação Portuguesa
de **Judo**

CPDJ

CENTRO PARA O
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

COMPETITIONLINE PURE SKILLS & PURE SPEED REGULAMENTO

3.2 – PROCESSO

_ Antes do início do período da Competição Nacional, a organização comunicará os exercícios que compõem cada um dos 3 “combates”, assim como o tempo de duração para cada escalão, e quais os critérios de avaliação para que os movimentos sejam contabilizados, ou não. Toda esta informação também consta no Regulamento da Competição (ponto 6 – tempos; ponto 7 – exercícios do 3 “combates”; ponto 8 – critérios de avaliação).

_ Para simplificar o processo e para que toda a informação fique concentrada, a inscrição é feita através de um formulário, no qual se envia o comprovativo de pagamento da mesma, submete-se o link da prova do(s) atleta(s) e a pontuação da mesma.

_ No caso de querer submeter mais de uma participação, pode descarregar o documento excell e após preencher, enviar para info@cpdj.org com o comprovativo de pagamento em anexo.

_ Quando terminar o período da Competição Nacional, a equipa de arbitragem verifica os registos apresentados, determinando assim quais os 3 representantes de cada país que passam à Competição Internacional.

_ Apenas os 3 melhores de cada escalão a nível nacional têm acesso à Competição Internacional.

_ Antes do início do período da Competição Internacional, a organização comunicará os exercícios que compõem cada um dos novos 3 “combates”, assim como o tempo de duração para cada escalão, e quais os critérios de avaliação para que os movimentos sejam contabilizados, ou não.

_ De novo, para simplificar o processo e para que toda a informação fique concentrada, submete-se o(s) link(s) da(s) prova(s) do(s) atleta(s) e o registo da mesma.

_ Quando terminar o período da Competição Internacional, a equipa de arbitragem verifica os registos apresentados, determinando assim quais os quatro vencedores da Competição Internacional.

3.3 APRESENTAÇÃO DAS PROVAS

_ As provas /vídeos devem ser links do Youtube enviados através do formulário de inscrição da Competição Nacional ou do formulário da Competição Internacional, ou do documento excell.

_ A privacidade dos vídeos do Youtube pode ficar limitada às pessoas que tiverem o link, e retirados após a competição.

_ Não serão aceites vídeos enviados por outro meio que não seja o formulário.

_ Os vídeos apenas podem ser editados para juntar os 3 “combates” num único vídeo. Sendo que cada “combate” não poderá ter qualquer tipo de edição (alteração de áudio, sobreposições, cortes, aumentar ou diminuir a velocidade) e terá de ter um plano único.

_ Cada participante é responsável por assegurar um bom plano para uma boa avaliação dos movimentos da sua prova, caso contrário poderá ser-lhe vedado o acesso à Competição Internacional. Caso isto aconteça na Competição Internacional, a sua prova não será tida em conta para efeito de eleição do vencedor.

APOIO:



Federação Portuguesa
de **Judo**

CPDJ

CENTRO PARA O
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

COMPETITIONLINE REGULAMENTO

PURE SKILLS & PURE SPEED

_ A prova poderá ser filmada onde o participante entenda, sendo que deverá assegurar o referido no ponto anterior.

_ Caso a prova não seja feita num dojo, todas as condições de segurança deverão estar asseguradas.

_ É permitido desenhar um quadrado de referência no chão, nos escalões U9 e U12.

3.4 AVALIAÇÃO/PONTUAÇÃO

_ O sistema de pontuação desta competição é feito através da contagem do número de movimentos corretos no período de tempo definido para o escalão: 1 movimento = 1 ponto.

_ Não há penalização por um movimento errado, apenas não é contabilizado.

_ Basta que um dos critérios de avaliação não seja cumprido para que o movimento seja considerado errado e como tal não seja contabilizado.

_ No formulário de inscrição ou no documento excell e depois no formulário da Competição Internacional, o próprio atleta comunica a sua pontuação.

_ A verificação dos registos será da responsabilidade do árbitro internacional João Guerra.

_ Em caso de empate no nº de repetição, ficará à frente o judoca mais novo, se ainda assim estiverem empatados, ficará à frente quem se inscreveu primeiro.

_ Os critérios de avaliação serão detalhados no ponto 8 do regulamento e serão complementados com vídeo.

4 – INSCRIÇÃO

_ As inscrições são feitas através do formulário <https://forms.gle/JYbxsQrgGfeVsPxu7> ou via info@cpdj.org com o documento excell para múltiplas inscrições.

_ As inscrições e o pagamento da taxa de inscrição têm de ser feitos dentro do período da Competição Nacional.

_ A taxa de inscrição é de 15€ para Portugal e de 20€ para outros países, devido aos custos de envio da medalha.

_ Os pagamentos devem ser feitos por transferência bancária para:
CPDJ – CENTRO PARA O DESENVOLVIMENTO DO JUDO ASSOCIAÇÃO
IBAN PT50 0033 0000 4544 3685 6860 5

O comprovativo será enviado no formulário de inscrição.

_ Caso não pretenda autorizar a utilização dos vídeos para fins de promoção/divulgação do evento nas redes sociais ou canais de comunicação do CPDJ, assinale no formulário de inscrição.

_ As inscrições estão limitadas aos primeiros 100 inscritos.

_ PRÉ RESERVAS - Devido ao limite de inscrições podem ser feitas pré reservas, através do pagamento de 50% da inscrição. Neste caso deverá ser preenchido o formulário e posteriormente enviado o documento excell com os links e a pontuação, para info@cpdj.org.



COMPETITIONLINE REGULAMENTO

PURE SKILLS & PURE SPEED

5 – PRÉMIOS

_ MEDALHA - Consideramos que, com todos os obstáculos que a pandemia já colocou à frente, quem continua a fazer judo deve ser premiado. Neste sentido, pela sua paixão e resiliência, todos os inscritos receberão uma medalha.

_ DIPLOMA - Os 3 finalistas de cada escalão a nível nacional receberão um Diploma.

_ JUDOGI BRANCO + JUDOGI AZUL - Os vencedores de cada escalão da Competição Internacional ganharão um judogi branco e um judogi azul.

6 – TEMPOS DE “COMBATES”

2min _ U18 – 2004/2005/2006

2min _ U15 – 2007/2008/2009

1min _ U12 – 2010/2011/2012

1min _ U9 – 2013/2014/2015

7 – COMPOSIÇÃO DOS 3 “COMBATES”

7.1 – “COMBATE” 1

HAJIME →

- 1) Uchikomi Han Goshi (Base 1) 5x lado direito
- 2) Uchikomi Han Goshi (Base 1) 5x lado esquerdo
- 3) Ushiro Ukemi (posição de pé) 3x

(repetir ponto 1, 2 e 3 até que acabe o tempo definido para o escalão)

7.2 – “COMBATE” 2

HAJIME →

- 1) Uchikomi Ushiro Mawari Sabaki (Base 2 - Recuar) 5x lado direito
- 2) Uchikomi Ushiro Mawari Sabaki (Base 2 - Recuar) 5x lado esquerdo
- 3) Zempo Kaiten Ukemi 2x lado direito
- 4) Zempo Kaiten Ukemi 2x lado esquerdo

(repetir ponto 1, 2, 3 e 4 até que acabe o tempo definido para o escalão)

7.3 – “COMBATE” 3

HAJIME →

- 1) Uchikomi Kaiten Jiku (Base 3 - Pivô) 5x lado direito
- 2) Uchikomi Kaiten Jiku (Base 3 - Pivô) 5x lado esquerdo
- 3) Uchikomi Kesa Gatame 10x lado direito - lado esquerdo - lado direito - lado esquerdo - lado direito - lado esquerdo - ...

(repetir ponto 1, 2 e 3 até que acabe o tempo definido para o escalão)

APOIO:



Federação Portuguesa
de **Judo**

CPDJ

CENTRO PARA O
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

8 – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

8.1 – “COMBATE” 1

8.1.1 – Uchikomi

_ O peso tem de ficar em ambos os pés. Caso apenas a ponta do pé tocar no chão, sem que o judoca ponha lá peso, o movimento não será contabilizado.

_ Os pés têm de ficar afastados um do outro. Caso os pés fiquem juntos, o movimento não será contabilizado.

_ As mãos e os cotovelos devem ficar à altura dos ombros ou acima. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

8.1.2 – Ushiro Ukemi

_ A cabeça não pode tocar no chão. Caso toque, o movimento não será contabilizado.

_ Os braços devem bater sensivelmente a 45 graus do corpo. Caso fiquem a 90 graus ou mais, o movimento não será contabilizado.

_ As pernas devem ficar juntas e esticadas. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

_ Entre casa queda, quando se levanta o judoca deve fazer a extensão completa das pernas. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

8.2 – “COMBATE” 2

8.2.1 – Uchikomi

_ Quando o judoca inicia o movimento recuando o pé, a mão do mesmo lado deve levantar à altura do ombro, como se estivesse a puxar o adversário. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

_ O peso tem de ficar em ambos os pés. Caso apenas a ponta do pé tocar no chão, sem que o judoca ponha lá peso, o movimento não será contabilizado.

_ A rotação de todo o corpo deve ser de 180 graus, quer para iniciar o movimento quer para o terminar. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

_ A mão da “gola” poderá ficar junto ao ombro como um Morote Seio Nage ou ter o movimento de arremesso de um machado ou de uma pedra. Caso nenhuma das opções se verifique, o movimento não será contabilizado.

_ O movimento deverá ser feito sempre no mesmo sentido, devendo o judoca voltar à posição inicial para iniciar novo movimento. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

_ As pernas deverão ficar ligeiramente fletidas.

8.2.2 – Kempo Kaiten Ukemi

_ O judoca deverá ser claro no pé avançado e as mãos deverão ser corretamente colocadas. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

APOIO:



Federação Portuguesa
de **Judo**

CPDJ

CENTRO PARA O
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

COMPETITIONLINE PURE SKILLS & PURE SPEED REGULAMENTO

_ O judoca deverá bater apenas com a mão correta no solo. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

_ O judoca deverá ficar de pé sem colocar nenhum joelho no chão e apenas nos U9 não será penalizado o cruzar das pernas. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

8.3 – “COMBATE” 3

8.3.1 – Uchikomi

_ Quando o judoca inicia o movimento avançando o pé, a mão do mesmo lado deve levantar à altura do ombro, como se estivesse a puxar o adversário. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

_ A mão da “gola” poderá ficar junto ao ombro como um Morote Seio Nage ou ter o movimento de arremesso de um machado ou de uma pedra. Caso nenhuma das opções se verifique, o movimento não será contabilizado.

_ O peso tem de ficar em ambos os pés. Caso apenas a ponta do pé tocar no chão, sem que o judoca ponha lá peso, o movimento não será contabilizado.

_ A rotação de todo o corpo deve ser de 180 graus, quer para iniciar o movimento quer para o terminar. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

_ O movimento deverá ser feito sempre no mesmo sentido, devendo o judoca voltar à posição inicial para iniciar novo movimento. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

_ As pernas deverão ficar ligeiramente fletidas.

8.3.2 – Kesa Gatame Uchikomi

_ O judoca deverá começar o movimento em prancha ou, no caso do escalão U9, com os braços esticados. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

_ O pé mais avançado deverá ultrapassar a linha do cotovelo ou da mão de apoio. Caso não se verifique, o movimento não será contabilizado.

9 – ESCLARECIMENTOS

_ Todas as questões e dúvidas podem ser colocadas através do email: info@cpdj.org

_ Qualquer situação que não esteja clara, reserva-se o direito de decisão ao CPDJ.

_ Devido à situação pandémica e ao inovador formato da competição, o CPDJ reserva o direito de fazer alterações que visem o melhor funcionamento da mesma e o bem-estar dos participantes.

DESEJAMOS A TODOS UM EXCELENTE MOMENTO DE JUDO E DE UNIÃO
JUNTOS SOMOS MAIS FORTES



CPDJ
CENTRO PARA O
DESENVOLVIMENTO DO JUDO