



# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286    TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

CIRCULAR nº 13/25/DT

Lisboa, 07 de Fevereiro de 2025

## CIRCULAR CURSO DE ÁRBITROS ADJL 2025

**Data:** 22 e 23 de Fevereiro de 2025

**Total de Horas:** 22 horas

**Local:** Sala de Formação e Dojo do Pavilhão Gimnodesportivo do Parque de Jogos 1º Maio (Avenida Rio de Janeiro - Lisboa).

### PROGRAMA GERAL

**Componente teórico-prática – 15h00m**

<b>22 Fevereiro (Sábado)</b> <i>Componente teórica e prática</i> <b>9h - 13h (4 horas)</b>	<b>23 Fevereiro (Domingo)</b> <i>Componente teórica e prática</i> <b>9h – 13h (4 horas)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Missão de Arbitrar</li><li>- Estrutura da arbitragem</li><li>- Regras de arbitragem – Parte I</li><li>- Análise de vídeo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cronometragem e mesa de provas</li></ul>
<b>14h30 – 18h30 (4 horas)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Regras de arbitragem – Parte II</li><li>- Sessão prática – tapete</li></ul>	<b>14h30 – 15h30 (1 hora)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esclarecimento de dúvidas</li></ul> <b>16h00 – 18h30 (2 horas)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação teórica – teste escrito</li></ul>

**Avaliação prática:** Será realizada durante algumas provas do 1º semestre de 2025, de acordo com o calendário da ADJL (7 horas).

Dist.: Clubes / Treinadores.





# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286    TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

## PROGRAMA DESCRITIVO

22 de Fevereiro de 2025

### I. A missão de arbitrar

- O que é ser árbitro
- A imparcialidade e neutralidade do árbitro
- A autoridade e competência do árbitro
- Qualidades e deveres de um árbitro
- Arbitragem no Judo
- Perfil do árbitro de Judo

### II. A estrutura da arbitragem

- Regulamento Nacional de Arbitragem

### III. Regras de arbitragem (de acordo com as orientações da UEJ e FIJ).

- Regras e Procedimentos do Judo Paralímpico.

### IV. Análise de vídeo

- Visualização e discussão de situações reais
- Esclarecimento de dúvidas

### V. Sessão prática (tapete)

- Explicação prática das regras de arbitragem e da postura do árbitro
- Simulação de situações
- Esclarecimento de dúvidas

23 de Fevereiro de 2025

### VI. Cronómetros e Mesa de provas

- A evolução dos cronómetros (dos cronómetros manuais aos eletrónicos)
- Os cronómetros, o árbitro e as regras de arbitragem
- Regulamento de provas
- Manuseamento dos cronómetros e preenchimento de folhas de prova – sessão prática

Dist.: Clubes / Treinadores.



Federação Portuguesa  
de Judo



www.fatosdejudo.com





# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503

TELEFONE – 218 460 286    TELEMÓVEL – 965 657 296

E-Mail: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

## VII. Avaliação teórica

- Teste escrito de 2 horas. Terá de ter uma nota mínima de 15 valores (75%) para poder realizar avaliação prática.

## VIII. Avaliação prática (dias a agendar – avaliação contínua durante as provas do 1º semestre de 2025).

### CONDIÇÕES DE CANDIDATURA:

Idade mínima – 17 anos;

Graduação mínima - 1º Kyu;

### INSCRIÇÕES

Inscrições: [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt) até às 24h00 do dia 17 de Fevereiro de 2025 (Segunda-feira);

Taxa: 60,00€, pagos por transferência bancária para o NIB 0010 0000 909204800 02 76, ou por multibanco nas instalações da ADJL;

Limite de Inscrições: 20 formandos (inscrição só será considerada após pagamento da taxa e devidamente comprovado);

Prioridade de Inscrições: Se o número de inscrições for superior ao limite estabelecido, a seleção será efetuada de acordo com os seguintes critérios:

- a) Judoca federado por Clube da ADJL;
- b) Maior Graduação;
- c) Antiguidade da licença federativa.

### O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: Clubes / Treinadores.

