



Federação Portuguesa  
de Judo

**mais do que um DESPORTO...  
um DESPERTAR!**

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA  
CONT Nº 501 515 674  
MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO  
E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO  
**FUNDADA EM 1959**

**CIRCULAR Nº078/20**

**ASSUNTO:** Retoma das atividades do Judo para o Alto Rendimento

Odivelas, 29 de abril de 2020

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio divulgar o documento elaborado pela FPJ, na perspetiva de uma retoma a breve prazo das atividade relacionadas com o Judo.

Com os melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas  
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

JR/AR



Federação Portuguesa  
de Judo

mais do que um DESPORTO...  
um DESPERTAR!

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA  
CONT N.º 501 515 674  
MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO  
E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO  
FUNDADA EM 1959

## PROPOSTA DE “RETOMA” PARA O JUDO

### - ATLETAS DO ALTO RENDIMENTO -

#### 1. INTRODUÇÃO

A pandemia provocada pela Covid 19, obrigou que fossem tomadas medidas altamente condicionantes no normal desenrolar da nossa modalidade, com o cancelamento de competições e estágios, o encerramento dos clubes de Judo e o confinamento de todos os nossos atletas desde a formação ao alto rendimento.

Temos a plena consciência das características da nossa modalidade, onde o contacto é quase sempre permanente e o nosso local de treino obriga a uma higienização constante, tal como já acontecia antes do surgimento da atual pandemia.

Por outro lado, o nosso **Código Moral e Etiqueta** permite-nos ter uma capacidade de adaptação às novas circunstâncias, procedimentos que vamos ter de adotar durante algum tempo, até que não haja restrições à prática do Judo.

Para este regresso destacamos a **Coragem** para voltarmos às rotinas controladas de não confinamento social, ao **Respeito** pelo outro com as medidas atualmente aceites como fundamentais para o controlo da pandemia: Etiqueta Respiratória, Distanciamento Social e Higienização das Superfícies e dos Espaços. Deixamos para o fim o **Autocontrolo**, que nos permite assumirmos em cada acto da nossa vida, um comportamento defensivo e proativo com vista à limitação da propagação do vírus.

A cada momento devemos estar suficientemente informados, especialmente sobre as recomendações emanadas pelas autoridades de saúde, particularmente pela **Direção Geral de Saúde** e pelas autoridades desportivas, de onde destacamos a **Secretaria de Estados da Juventude e do Desporto** e pelo **Instituto Português do Desporto e da Juventude**. Isto significa que as recomendações, devem atempadamente, orientar todas as nossas decisões, para que seja possível mantermos todas as situações devidamente controladas.

Gostaríamos, ainda de salientar a necessária responsabilização individual dos atletas e dos treinadores na perceção de qualquer **sinomatologia relacionada com a Covid 19** e que deve obrigar a uma paragem imediata de toda a atividade, quarentena e teste, de acordo com as recomendações da DGS.

Este documento visa apresentar, pela Federação Portuguesa de Judo, um **conjunto de propostas**, preparando assim a retoma das nossas atividades para os **atletas com o estatuto de Alto Rendimento**, tal como está previsto na legislação e de acordo com todas as recomendações das entidades competentes para o efeito.

Quando aos restantes grupos de prática a FPJ avança com um conjunto de proposta a serem aferidas a cada momento, respeitando escrupulosamente os prazos indicados pelas **autoridades**



**de saúde e desportivas**, permitindo assim que as Associações Distritais, os Clubes, os Treinadores, os Atletas e as suas Famílias possam ir perspetivando o futuro a curto, médio e longo prazo.

Felizmente a nossa modalidade apresenta um conjunto de valências (formas de treino, katas, etc) que nos permite uma margem de atuação suficientemente ampla, para que possamos fasear a “retoma”, garantindo o controlo da dispersão da Covid 19.

Podemos aproveitar este período especial para um estudo mais aprofundado dos **Katas**, o que permite uma melhoria técnica e um conhecimento mais aprofundado, por parte dos atletas, dos fundamentos técnicos essenciais do Judo. Evidentemente, que a utilização dos Katas deverá estar dependente do grau de contacto exigido (o Katame-No-Kata é o exemplo de um kata deve ser utilizado já para fase mais adiantadas da “retoma”) assim como o nível técnico dos atletas (o Juno-No-Kata que apresenta uma dificuldade técnica bastante elevada). Face ao exposto o treinador deverá fazer a gestão destes conteúdos em função das variáveis presentes.

Uma última palavra para os **treinadores**, que têm mantido uma ligação muito estreita com os seus atletas, utilizando as plataformas digitais para a continuação possível da atividade. A estes cabe a tarefa fundamental para uma “retoma” segura e consistente, assim terão de continuar a ser eles a garantir que todas as condições e procedimentos são cumpridos integralmente, com vista à preservação da saúde de todos.

## 2. GESTÃO DO ESPAÇO GERAL

- Os Clubes devem efetuar uma **limpeza e higienização profundas** antes de iniciar as atividades, garantindo desta forma uma utilização segura do espaço
- Garantir o espaço interpessoal de **2m**
- **Marcar no solo** as distâncias mínimas (2 metros) para a circulação dentro do espaço comum do Clube
- Os treinos deverão ter horários suficientemente desfasados:
  - para que os **grupos não se cruzem** dentro da instalação
  - para que as instalações (Dojo e Balneários) sejam devidamente **higienizados** entre cada treino
- Não permitir que os **familiares** permaneçam dentro das instalações do Clube
- Deverão ser encerrados ou desligados os **chuveiros**
- Na entrada do Clube tem de existir uma **toalha embebida em lixívia**, onde é obrigatória a passagem e higienização do calçado exterior nesse local
- O espaço de treino, deve ser mantido o mais "limpo" possível com poucos **objetos e utensílios visíveis e disponíveis**, limitando a superfície e dificuldade de posterior higienização.



Federação Portuguesa  
de **Judo**

**mais do que um DESPORTO...  
um DESPERTAR!**

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA  
CONT N° 501 515 674  
MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO  
E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO  
**FUNDADA EM 1959**

### 3. GESTÃO DO ESPAÇO NO DOJO

- Devemos limitar o número de atletas no Dojo na proporção de **4m<sup>2</sup>** por pessoa
- Garantir o **espaço interpessoal de 2m** (comprimento de um tapete de Judo)
- Entre cada treino devemos **higienizar** todos os materiais utilizados
- Exigir materiais de **proteção individual** (máscaras, gel e álcool), e o seu uso tem de ser obrigatório
- As **máscaras** utilizadas pelos atletas têm de ser substituídas a cada **30 minutos**
- Definir um local para deixar o **calçado vindo exterior** e posterior higienização dos pés e mãos
- Os atletas devem vir **equipados diretamente de casa**, assim como devem retomar a casa com o mesmo equipamento (Judogi). Não devem tomar banho nas instalações do Clube
- Evitar, ao máximo, o **contacto físico** entre os presentes no tapete, tal como cumprimentos, beijos, etc.
- Manter os **grupos de trabalho** de sessão para sessão, não permitir permutas entre grupos
- Na formação dos grupos, devemos dar preferência aos atletas que tenham estado **confinados em conjunto**, por exemplo familiares que se mantiveram na mesma residência durante o confinamento
- Apenas deve ser admitida a **saudação tradicional de Judo**, evitando assim qualquer tipo de contacto desnecessário
- Os atletas têm de encher e preparar os seus **recipientes de água** e/ou soluções de re-hidratação oral em casa, evitando que várias pessoas usem ou utilizem as mesmas torneiras
- Os atletas **nunca devem partilhar os recipientes de hidratação**, toalhas ou outros artigos de uso individual
- As **janelas devem estar abertas** e o espaço arejado, sempre que possível (a circulação do ar é um fator importante, evitando que as gotículas e microgotículas de saliva com o vírus fiquem em suspensão por um tempo mais prolongado ou se depositem nas superfícies).



#### 4. PROPOSTA FASEADA DE FUNCIONAMENTO

A proposta assenta em 5 fases de evolução da “retoma”, que passamos a explicitar:

Fase 1 – durante o Estado de Emergência

Fase 2 – quando as autoridades de saúde e desportivas permitirem a “abertura” dos clubes

Fase 3 - quando as autoridades permitirem algum contacto social

Fase 4 - quando for possível o início dos treinos com a normalidade exigida para a participação em competições

Fase 5 - quando não existirem quaisquer restrições sociais (situação semelhante antes de pandemia) à realização de competições e estágios

##### 4.1. Cronograma por Grupo de Prática

**Alto Rendimento** – A partir da Fase 1

Os Clubes com atletas com o Estatuto de Alto Rendimento, podem iniciar as atividades nos próprios com clubes, com esses mesmos atletas. Esta possibilidade só se coloca porque a FPJ não tem instalações adequadas à prática segura para estes atletas.

**Prática Geral** – A partir da Fase 2

**Grupos de Risco** – A partir da Fase 3 com o programa da fase 2

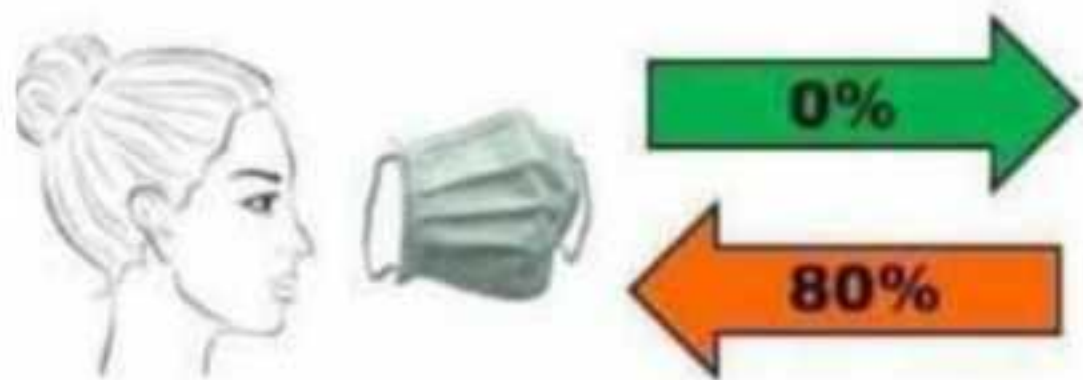
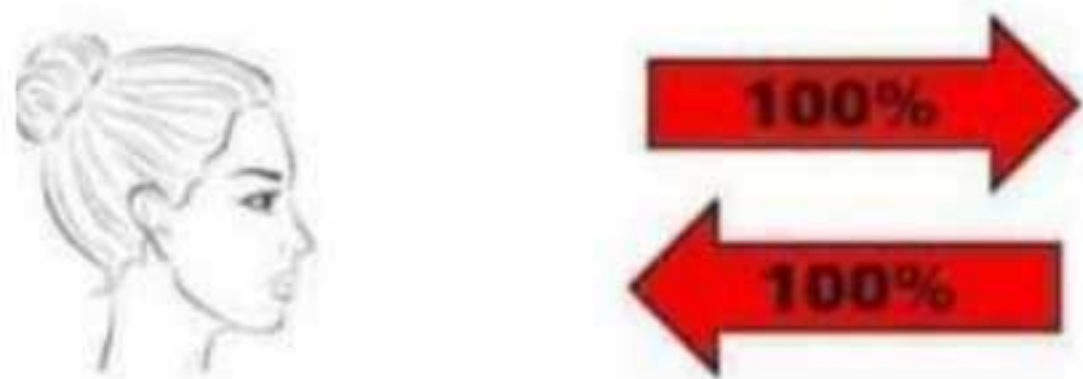
Para os **grupos de risco determinado** pela DGS (idade superior a 65 anos, hipertensos, diabéticos, etc.) são apenas permitidas, na Fase 2, **atividades ao ar livre**. Quando for possível a passagem para a Fase 3 para os restantes atletas, **este grupo** pode completar a sua atividade com todas as dimensões da Fase 2.

Neste sentido, **os grupos de risco estarão sempre com uma Fase de atraso em relação aos restantes.**



#### 4.2. Atividades por Fase

Atividades	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5
Uchi-Komi (elásticos e boneco)	x	x	x	x	x
Uchi-Komi (com uke)	x	x	x	x	x
Nage-Komi				x	x
Mitori-Geiko	x	x	x	x	x
Yakusoku-Geiko			x	x	x
Tandoku-Renshu	x	x	x	x	x
Randori				x	x
Trabalho no Solo				x	x
Ukemis	x	x	x	x	x
Shiai					x
Nage-No-Kata			x	x	x
Katame-No-Kata				x	x
Kime-NoKata			x	x	x
Ju-No-Kata			x	x	x
Kodokan-Goshin-Jutsu			x	x	x
Condição Física (ar livre com 2 metros de distanciamento)	x	x	x	x	x
Condição Física (Dojo com 2 metros de distanciamento)	x	x	x	x	x
Condição Física (pares)				x	x
Condição Física sem restrições				x	x
Treino Psicológico - > Foco no que controlamos - > Foco no fazer Bem, Depressa e Sempre - > Foco no processo e não no resultado	x	x	x	x	x



# RESUMO DE PROTEÇÃO DE MÁSCARAS