



Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal

Fundada em 18-04-2001
Instituição de Utilidade Pública Desportiva em 04-10-2019
Filiada na União Europeia de Ju-Jitsu e na Federação Internacional de Ju-Jitsu

Circular n.º 23/2026

Assunto: Campeonato Nacional Ju-Jitsu Contact Sub-21 e Adultos – 03/05/2026, Rio Maior

Leiria, 13 de abril de 2026

Aos Associados,

Vimos por este meio divulgar o Campeonato Nacional Ju-Jitsu Contact em Full-Contact para os escalões Adultos e Veteranos e Head Impact Free para os escalões, Sub-21, Adultos e Veteranos em categorias de pesos a realizar em 03/05/2026 em Rio Maior.

Ademais informamos que as participações nesta competição contarão para a classificação final de Clubes.

Anexo: Regulamento da prova (infra) e ficha de inscrições.

Melhores cumprimentos,

O Presidente da Direção da FJJDAP

Michael Dias Viegas



Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal

Fundada em 18-04-2001
Instituição de Utilidade Pública Desportiva em 04-10-2019
Filiada na União Europeia de Ju-Jitsu e na Federação Internacional de Ju-Jitsu

Evento	Campeonato Nacional Ju-Jitsu Contact	
Local e data	Pavilhão Gimnodesportivo de Rio Maior, Av. Paulo VI 4C, 2040-227 Rio Maior (google maps) 03-05-2026	
Horário	13:00 – 14:00 Pesagem 14:30 Sorteio 17:00 Competição 18:00 (previsão) Medalhas	
	Sub-21 (2006 a 2008) (Apenas HIF)	Masculinos (-56 kg, -62 kg, -69 kg, -77 kg, -85 kg, -94 kg, +94 kg)
		Femininos (-45 kg, -48 kg, -52 kg, -57 kg, -63 kg, -70 kg, +70 kg)
	Adultos (>2005)	Masculinos (-56 kg, -62 kg, -69 kg, -77 kg, -85 kg, -94 kg, +94 kg)
		Femininos (-45 kg, -48 kg, -52 kg, -57 kg, -63 kg, -70 kg, +70 kg)
	Veteranos (>1990) . M1 (35 a 39 anos) . M2 (40 a 44 anos) . M3 (45 a 49 anos) . M4 (50+ anos)	Masculinos (-56 kg, -62 kg, -69 kg, -77 kg, -85 kg, -94 kg, +94 kg)
		Femininos (-45 kg, -48 kg, -52 kg, -57 kg, -63 kg, -70 kg, +70 kg)
Observações: Para efeitos de idade, é considerada a idade tida pelo(a) atleta em 31/12/2026. Nos Escalões Sub-18 e Adultos poderão participar atletas dos escalões etários imediatamente anteriores (i.e., Sub-16 e Sub-21 respetivamente). Nos Adultos poderão participar veteranos que o pretendam, mas o inverso já não é possível. A organização reserva-se no direito de não realizar uma categoria/um escalão que não tenha pelo menos dois atletas, bem como, nesse caso, agrupar diferentes categorias/escalões		
Tempos de combate	Todos os escalões: 3 minutos Minuto extra: 1 minuto	
Sorteios	Até 3 atletas: por poules ou melhor de 3. 3 ou mais atletas por categoria: Eliminação direta sem repescagem.	
Participação	Atletas filiados na FJDAP e revalidados para o ano 2026 até 23/04/2026.	
Data limite de inscrição	24/04/2026 (sexta-feira). Após esta data não serão aceites inscrições, nem alterações nos pesos de inscrição.	
Procedimento para inscrição	Via formulário online disponível na plataforma dos clubes (https://plataforma.fjdap.pt/#/) Na pesagem será necessário exibir documento de identificação e licença federativa. Instruções para inscrição: https://www.youtube.com/watch?v=fVBtxQ_GSAM	
Organização e arbitragem	A cargo da FJDAP, devendo cada clube participante apresentar pelo menos um árbitro. Ver artigo 22.º do Regulamento de Arbitragem	
Taxas	Sem taxa de inscrição. Penalizações: i) Atleta/duo que compareça na prova ou cujo peso difira com o inscrito haverá o pagamento de 10€; ii) Arbitragem: clubes que não apresentem árbitros correspondentes ao número de atletas inscritos: . Clube com 1 a 10 atletas inscritos (1 árbitro): 40€ . Clube com 11 a 20 atletas inscritos (2 árbitros): 70€ . Clube com 21 a 30 atletas inscritos (2 árbitros): 90€ . Clube com 31 ou mais atletas inscritos (3 árbitros): 100€	
Troféus	Medalhas (não se considerará classificado um atleta que não ganhe nenhum combate)	
Pontuação por clubes	Contarão para este cálculo as provas de Contact de 2026: 1 atleta=0,5 pontos;	
	< 5 atletas: 3º lugar: 4 pontos; 2º lugar: 8 pontos; 1º lugar: 12 pontos	≥ 5 atletas: 3º lugar: 8 pontos; 2º lugar: 12 pts; 1º lugar: 16 pontos

FC



Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal

Fundada em 18-04-2001

Instituição de Utilidade Pública Desportiva em 04-10-2019

Filiada na União Europeia de Ju-Jitsu e na Federação Internacional de Ju-Jitsu

Apoios	Associação Físico-Cultural Ribeira de São João, Junta de Freguesia de Ribeira de São João, Câmara Municipal de Rio Maior.
Observações	<p>Cada atleta deverá apresentar Gi branco, um cinto vermelho e outro azul , equipamento de proteção obrigatório no dia da competição, para sua utilização pessoal. Apenas os treinadores inscritos e devidamente acreditados poderão sentar na cadeira de treinador nas provas. Ao inscrever-se na prova, os intervenientes consentem na captura de fotografias e vídeos onde os mesmos surjam. Não poderá a FJJdap, os organizadores do torneio ou o pessoal/staff ligado ao evento ser considerado responsável por quaisquer danos pessoais ou por qualquer perda ou dano em propriedade que provenha da participação ou viagem relacionada com o torneio. Os treinadores e os chefes de comitiva são responsáveis por garantir a aptidão física dos seus atletas, preparação e capacidade de resposta à altura da competição. Aquando da sua apresentação no pódio, os atletas deverão comparecer de Gi (preferencialmente branco), cinto e chinelos, sem qualquer outra peça de roupa, chapéu, adereço ou distintivo. A pesagem é realizada com calção até joelho e t-shirt.</p> <p>O preenchimento do termo de consentimento e isenção de responsabilidades é obrigatório.</p>
Regras de competição	De acordo com as regras da JJIF, disponíveis em www.fjjdap.pt/index.php/ujitsu/regulamentacao e as respetivas adaptações nacionais de 06-02-2025.