



# 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](https://www.facebook.com/adjudolisboa)

## CONVOCATÓRIA

### ASSEMBLEIA-GERAL ORDINÁRIA

Nos termos legais e estatutários, convoco todos os sócios da Associação Distrital de Judo de Lisboa para se reunirem em Assembleia-Geral Ordinária, no Auditório do Colégio Salesianos de Lisboa, sito na Praça São João de Bosco nº 34, no dia 20 (vinte) de abril de 2022 com início às 19h30 (dezanove horas e trinta minutos), com a seguinte ordem de trabalhos:

#### **1. Apreciação, Discussão e Votação do Plano de Atividades de 2022**

Se à hora marcada não existir número de sócios suficiente para constituir quórum, a Assembleia reunirá e deliberará em segunda convocatória com qualquer número de presenças, às 20h00 (vinte horas).

Os Senhores Delegados de Clubes, de acordo com o Ar.17º do Regulamento Geral Estatutário, deverão fazer-se acompanhar de credencial que os identifique e reconheça como tal.

Lisboa, 05 de abril de 2022

O Presidente da Mesa da Assembleia-Geral

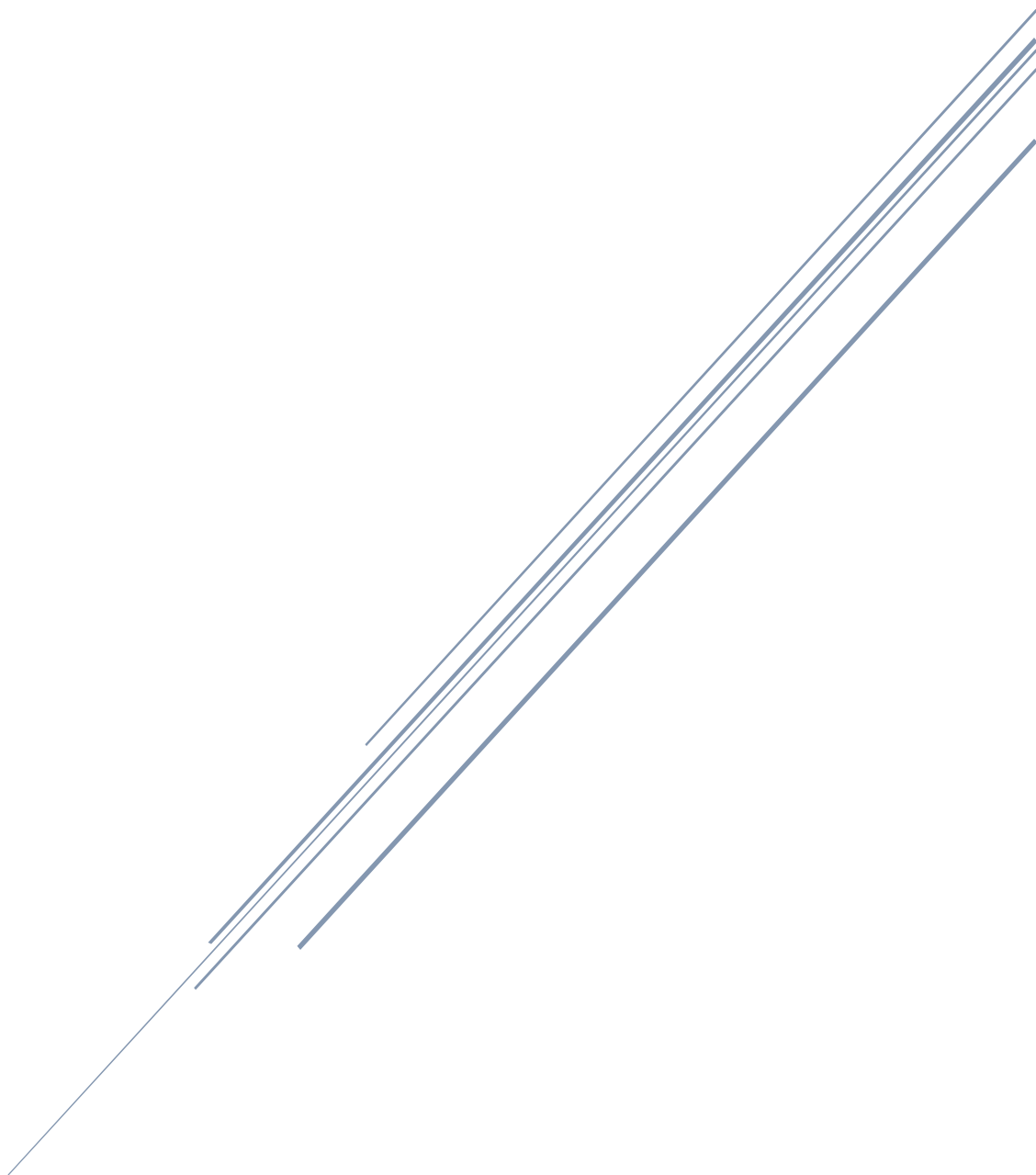
*Paulo Esteves*

Paulo Esteves



# PLANO DE ACTIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

Associação Distrital de Judo de Lisboa



Janeiro 2022





## **ÍNDICE**

<b>Introdução</b>	2
<b>Plano de Actividades</b>	4
1. Calendário de Provas	4
2. Formação	4
3. Treinos Associativos	5
4. Provas Fora de Portugal	5
5. Estágio / Férias Desportivas	5
<b>Orçamento</b>	6
1. Orçamento Contabilístico	7
2. Orçamento de Provas	8
3. Parecer do Conselho Fiscal	9
<b>Agradecimentos</b>	10



### INTRODUÇÃO

A 25 de Novembro de 2021 tomou posse da ADJLx, após eleições a 30 de Outubro, uma nova direcção. A nova direcção pretende ser uma equipa dinâmica e empenhada no desenvolvimento do Judo quer a nível associativo, quer a nível Nacional.

#### **Nova Direcção**

Presidente: Carolina Melo e Costa  
Vice-Presidente: Adalberto Chantre  
Secretário: Jorge Firmino  
Tesoureiro: Paulo Cascão  
Vogal: Mariana Esteves  
Vogal: Nuno Albuquerque  
Suplente: Armando Brissos

Sabemos que o ano de 2021 foi fortemente condicionado pela situação pandémica (que ainda vivemos), dado as orientações impostas da DGS que influenciaram o decorrer normal da nossa modalidade ao classifica-la como modalidade de alto risco. Além da pandemia a situação governamental que vivemos, com o chumbo do OE 2022, condiciona significativamente a organização de provas e de outras actividades devido à incerteza da existência ou não de verbas atribuídas ao desporto, nomeadamente à nossa modalidade.

No momento da realização e início da execução deste orçamento, ainda não era conhecido o valor exacto da dotação a atribuir, pela FPJ, às Associações. Na verdade existe a informação que a dotação só será conhecida em Maio, pois ainda não existe Orçamento de Estado aprovado. Esta situação não nos impede de delinear um plano de actividades e de continuar a trabalhar para o desenvolvimento do Judo e para a melhoria das condições de trabalho dos Clubes. Para isso vamos manter os Protocolos de Apoio aos Clubes do concelho de Sintra e da Fundação INATEL, que nos permite ter um espaço a custo razoável para a organização das nossas provas. Vamos dar continuidade ao plano de apoio a todos os projectos que encerrem componentes de cariz social, desde que devidamente comprovados pelo acesso ao SASE A e B, dando facilidades de inscrição.

O principal objectivo da ADJLx é o "Desenvolvimento da Prática do Judo", principalmente nas camadas mais jovens. Tentaremos por isso manter em 2022 a realização do número máximo de provas que pudermos nas camadas Benjamins, Iniciados, Infantis, Juvenis e Cadetes.

Assumindo a formação como a grande aposta da ADJLx, não vamos contudo esquecer os escalões mais "velhos" como os Juniores, Seniores e Veteranos, sendo nosso objectivo, também, a organização de provas e de algumas actividades para estes escalões. Bem como escalão de Cegos e Baixa Visão.

Queremos continuar a melhorar a organização das nossas provas, com o intuito de motivar uma maior participação. Pretendemos actualizar o sistema informático quer de sorteio, quer da arbitragem.



## PLANO ACTIVIDADES e ORÇAMENTO 2022

Iremos apostar numa equipa médica especializada em medicina desportiva, direccionada à nossa modalidade, que dará apoio quer nas provas, quer nas restantes actividades organizadas pela ADJLx.

Dada a situação pandémica que ainda vivemos, e a situação política actual queremos realçar que:

- a) Vamos manter o valor das taxas de renovação da ADJL;
- b) Os inscritos na ADJL continuam a não ter taxa de inscrição nas provas organizadas pela ADJL para a sua categoria;
- c) Vamos manter a taxa nula na Inscrição de novos atletas até ao escalão de Iniciados;
- d) A ADJLx fará a subsidiação directa aos testes de pesquisa SarsCov2 que forem obrigatórios para todos os atletas da ADJL que se inscreverem nas provas organizadas pela Associação.



## PLANO DE ACTIVIDADES

### 1. Calendário de Provas

O calendário de provas, já divulgado, está demonstrado, no capítulo “Orçamento de Provas” onde será possível verificar o custo por prova e por item.

Nesta área tentaremos continuar a melhorar as condições e os aspectos organizativos, contando com a colaboração de todos os Clubes e Treinadores.

A realização das provas poderá estar condicionada por eventuais alterações ao calendário Nacional, assim como a realização dos torneios Zonais de cada escalão ficará dependente das orientações da FPJ.

Estimamos realizar os seguintes eventos em 2022:

- 2 Encontros de Benjamins
- 2 Torneios de Benjamins, Infantis e Iniciados
- 3 Provas de Juvenis (2 Open e 1 Open Equipas)
- 3 Provas de Cadetes (2 Open e 1 Open Equipas)
- 2 Provas de Juniores (2 Open)
- 2 Provas de Seniores (2 Open)
- 2 Torneios Open de Cegos e Baixa Visão
- 3 Torneios de Veteranos

### 2. Formação

Estão programadas as seguintes acções:

- Curso de Treinadores de Grau I e Grau III
- Curso de graduação para 1º Dan; 2º Dan e 3ª Dan
- Curso para Árbitros Estagiários, Cronometristas e Mesa de Provas
- 2 Acções de reciclagem de Árbitros
- 1 curso de suporte básico de vida com DAE

Os cursos de Treinadores manterão o mesmo formato de anos anteriores com o sistema E-learning.

Os cursos de graduação e de árbitros serão ministrados e orientados pelas respectivas Comissões de graduações e de arbitragem da ADJLX e por formadores convidados se assim as comissões o entenderem.

#### Comissão de Graduações

Presidente: Henrique Nunes

Vogal: Fernando Seabra

Vogal: Luís Figueiredo

Vogal: Nuno António

Vogal: Sandra Saiote

#### Comissão de Arbitragem

Presidente: Eduardo Garcia

Vogal: Frederico Salgado

Vogal: Joana Silva



## PLANO ACTIVIDADES e ORÇAMENTO 2022

Prosseguindo a política de anos anteriores, pretende-se que estas acções apresentem um custo zero, ou seja, as receitas (taxas de inscrição) deverão cobrir integralmente as despesas (aluguer de salas, material administrativo, prelecções, entre outros despesas)

### **3. Treinos Associativos**

A ADJLx dará início a um plano de treinos associativos, todas as 3as feiras para os escalões de Cadetes, Juniores e Seniores e para o escalão de juvenis 1 fim-de-semana por mês.

Estes treinos irão decorrer a partir de Fevereiro de 2022 no tapete do Estádio do Jamor das 19h30 às 21h.

Os treinos serão ministrados pelo Director Técnico da ADJLx – Luís Dias – e pelos membros da comissão técnica da ADJLx.

Serão ainda realizados treinos específicos para veteranos que serão organizados em parceria com outras associações com data a designar.

#### Comissão Técnica

Presidente: Pedro Jacinto

Vogal: João Nunes

Vogal: Miguel Santos

Suplente: Nuno António

### **4. Provas Fora de Portugal**

Está prevista a participação de atletas da nossa associação em algumas provas do circuito espanhol pois somos apologistas que irá aumentar a experiência destes atletas e melhorar a sua prestação como judoca. Pensamos que dada a conjuntura que vivemos manterá acesa a motivação destes atletas para treinar e para continuarem ligados a modalidade Judo.

A Adjlx dará todo o apoio logístico a quem queira participar nestas provas.

### **5. Estágios/Férias desportivas**

Está prevista a realização, para os escalões mais novos, de 1 a 3 estágios durante os períodos de férias escolares, em colaboração com outras associações.

É nosso objetivo ainda, se a situação pandémica o permitir, relançar o programa de férias desportivas para Jovens Judocas (de Benjamins a Juvenis) nos períodos das férias da Páscoa, Verão e Natal, na Escola de Judo do Inatel e com o apoio da ADJL.



## **ORÇAMENTO**

O Orçamento aqui apresentado baseia-se nos seguintes pressupostos:

- a) Que a verba da FPJ para 2022 se mantenha igual à de 2021;
- b) Manutenção do nível de inscrições/revalidações de atletas, treinadores e salas de judo;
- c) Renovação do Protocolo com a Fundação do INATEL.
- d) Renovação do Protocolo existente com a C.M.Sintra
- e) Que com o levantar das medidas de restrição pandémica não seja necessário a realização de testes para pesquisa SarsCov2.

O Orçamento apresentado reflete a nossa previsão dos Custos e Proveitos para a concretização dos nossos objectivos. Esperamos que seja possível manter o equilíbrio financeiro em 2022, depois de um ano de 2021 com alguns investimentos inesperados (testes Covid). Esperamos que com um rigoroso controlo e eficaz gestão de recursos, seja possível o equilíbrio.

O Resultado Positivo apresentado só será atingido se o pressuposto relativo à verba a receber da FPJ for cumprido e se mantivermos o número de inscrições/revalidações (demografia) que se tem verificado nas últimas épocas.

Mantemos a política da direcção anterior relativamente à estrutura de Custos que no desenvolvimento da modalidade, investindo na formação e desenvolvimento técnico. Salientamos que apenas 24% dos proveitos da ADJLx provem da FPJ. Os restantes 76% advém da massa associativa da nossa associação, dos protocolos desenvolvidos e estreitados com Inatel e camara de Sintra e de patrocínios externos à ADJLx (que não são fixos e que em outros anos foram quase inexistentes).

### Estrutura de Custos

- Actividades/Enquadramento Técnico /Formação - 58%
- Pessoal - 31,00%
- Exploração - 10%

### Estrutura de Proveitos

- Subsídio da FPJ – 24,2%
- Protocolos Inatel/Sintra – 6,9%
- Inscrições/Revalidações - 35,2%
- Seguros - 26,5%
- Formação - 3,8%
- Patrocínios - 3,2%





## PLANO ACTIVIDADES e ORÇAMENTO 2022

### Orçamento Contabilístico

<b>62</b>				<b>72</b>			
	Electricidade	700,00 €			Inscrições/Revalidações	45 700,00 €	
	Água	350,00 €			Taxas administrativas	250,00 €	
	Gás	0,00 €			Segundas Vias	100,00 €	
	Ferramentas e Utensílios	200,00 €			Inscrições em Estágios	0,00 €	
	Livros Documentação Técnica	100,00 €			Inscrições em Formação	5 000,00 €	
	Material Escritório	750,00 €			Taxas Salas	5 000,00 €	
	Rendas e Alugueres	500,00 €			Taxas Treinadores	3 307,50 €	
	Despesas de Representação	500,00 €			Inscrições em Provas	2 250,00 €	
	Artigos Oferta	500,00 €			Exames	1 000,00 €	<b>62 607,50 €</b>
	Correio	250,00 €					
	Telecomunicações	1 553,18 €					
	Seguro Incêndio	80,00 €		<b>75</b>			
	Seguro Multi-risco	463,00 €			Dotação F.P.J.	38 850,00 €	
	Seguro Atletas	42 500,00 €			INATEL	2 000,00 €	
	Transporte Pessoal	500,00 €			C. M. Sintra	9 000,00 €	
	Refeições-Deslocações	250,00 €					
	Transporte-Deslocações	500,00 €					
	Refeições-Provas	1 662,50 €					<b>49 850,00 €</b>
	Transporte-Material	500,00 €					
	Enquadram. Técnico (INATEL)	4 000,00 €					
	Equipa Médica	7 200,00 €					
	Condominio	266,00 €		<b>78</b>			
	Artigos de Limpeza	750,00 €			Desl. a Provas-ADJL (FPJ)	300,00 €	
	Limpeza	990,00 €			Seguros Desportivos	42 500,00 €	
	Trabalhos especializados	4 000,00 €			Proveitos Extraordinários	0,00 €	
	Troféus	500,00 €			Patrocínios	5 203,18 €	<b>48 003,18 €</b>
	Bombeiros	2 150,00 €					
	Diversos	1 000,00 €	<b>72 714,68 €</b>				
<b>63.2</b>							
	Vencimento	28 000,00 €					
	Subs.Férias	2 250,00 €					
	Subs.Natal	2 250,00 €					
	Subs.Alimentação	4 900,00 €					
	Seg.Social	10 000,00 €					
	Medicina no Trabalho	300,00 €					
	Seguro Acidentes Trabalho	800,00 €	<b>48 500,00 €</b>				
<b>64</b>							
	Gastos de deprec. e amortiz.	4 000,00 €	<b>4 000,00 €</b>				
<b>68</b>							
	Taxas e Impostos	1 550,00 €	<b>1 550,00 €</b>				
<b>68.8</b>							
	Árbitros	9 604,00 €					
	Cronometristas	1 212,00 €					
	Montagem Tapetes e Segur.	4 680,00 €					
	Testagem	1 464,00 €					
	Mesa Prova	2 336,00 €					
	Estágios	400,00 €					
	Prelecções	4 500,00 €					
	Clubes-Subs. C.M. Sintra	9 000,00 €	<b>33 196,00 €</b>				
<b>69</b>							
	Serviços Bancários	500,00 €	<b>500,00 €</b>				
<b>81.8</b>	<b>Resultados</b>						
	<b>TOTALdespesas</b>		<b>160 460,68 €</b>		<b>TOTALreceita</b>		<b>160 460,68 €</b>



## Orçamento de Provas 2022

Prova/Escalões	Arbitragem				Apoio Medico		Montagem	R. Humanos	Instalações	Medalhas	Refeições	Diversos	Testes Covid	TOTAL	Áreas	Tempo Prova (horas)	Numero Atletas (médio)
	Árbitros	Pesagem	Mesa	Crono	Bombeiros	eq.medica											
Seniores (open)	540,00	20,00	108,00	72,00	120,00	432,00	300,00	336,00	100,00	80,00	122,50	30,00	640,00	2900,50	3	4	60
Veteranos (open)	81,00	20,00	18,00	12,00	30,00	108,00	0,00	0,00	100,00	60,00	0,00	30,00	216,00	675,00	2	1	15
Juvenis (Open)	611,00	20,00	108,00	108,00	120,00	60,00	300,00	350,00	100,00	90,00	0,00	30,00	392,00	2289,00	3	4	58
Juniores (Zonal)	540,00	20,00	108,00	72,00	90,00	45,00	300,00	196,65	100,00	80,00	140,00	30,00	216,00	1937,65	3	3	70
B/I/I	360,00	0,00	270,00	0,00	150,00	75,00	75,00	196,65	100,00	200,00	122,50	30,00	0,00	1579,15	6	5	275
Seniores (open)	612,00	20,00	144,00	96,00	120,00	196,36	300,00	336,00	100,00	80,00	140,00	30,00	0,00	2174,36	4	4	80
Cadetes (Open)	918,00	20,00	216,00	144,00	180,00	294,55	0,00	504,00	100,00	80,00	140,00	30,00	0,00	2 626,55	4	6	120
Cegos e Baixa Visão	36,00	20,00	9,00	6,00	30,00	49,10	0,00	20,00	100,00	96,00	0,00	30,00	0,00	396,10	1	1	15
Juniores (open)	918,00	20,00	216,00	144,00	180,00	462,86	300,00	504,00	100,00	80,00	140,00	30,00	0,00	3094,86	4	6	80
Veteranos (open)	81,00	20,00	18,00	12,00	30,00	77,14	0,00	0,00	100,00	60,00	0,00	30,00	0,00	428,14	2	1	15
Juvenis (zonal)	918,00	20,00	14,00	96,00	80,00	540,00	300,00	504,00	100,00	80,00	140,00	30,00	0,00	2822,00	4	6	120
Cadetes (Open)	918,00	20,00	144,00	96,00	180,00	462,86	150,00	504,00	100,00	80,00	140,00	30,00	0,00	2 824,86	4	6	120
Veteranos (Open)	81,00	20,00	18,00	12,00	30,00	77,14	0,00	0,00	100,00	60,00	0,00	30,00	0,00	428,14	2	1	15
Seniores (Zonal)	468,00	20,00	108,00	72,00	180,00	540,00	150,00	336,00	100,00	80,00	122,50	30,00	0,00	2 206,50	3	4	50
JUN (Open)	468,00	20,00	108,00	72,00	120,00	432,00	150,00	336,00	100,00	80,00	122,50	30,00	0,00	2 038,50	3	4	80
Cegos e Baixa Visão	36,00	20,00	9,00	6,00	30,00	108,00	0,00	20,00	100,00	96,00	0,00	30,00	0,00	455,00	1	1	15
EQ CAD (Op)	144,00	20,00	36,00	24,00	60,00	270,00	0,00	40,00	100,00	100,00	87,50	30,00	0,00	911,50	2	2	30
EQ JUV (Op)	144,00	20,00	36,00	24,00	60,00	270,00	150,00	40,00	100,00	100,00	0,00	30,00	0,00	974,00	2	2	30
Juvenis (Open)	864,00	20,00	216,00	144,00	180,00	540,00	150,00	350,00	100,00	96,00	122,50	30,00	0,00	2 812,50	4	6	120
B/I/I	486,00	20,00	432,00	0,00	180,00	540,00	150,00	350,00	100,00	400,00	122,50	30,00	0,00	2 810,50	8	6	400
<b>TOTAL</b>	<b>9 224,00</b>	<b>380,00</b>	<b>2 336,00</b>	<b>1 212,00</b>	<b>2 150,00</b>	<b>5 580,01</b>	<b>2 775,00</b>	<b>4 923,30</b>	<b>2000,00</b>	<b>2 078,00</b>	<b>1 662,50</b>	<b>600,00</b>	<b>1 464,00</b>	<b>36 384,81</b>			860





## PARECER do CONSELHO FISCAL

Em nossa opinião, o plano de Atividades e o Orçamento do ano 2022 da Associação Distrital de Judo de Lisboa deverão ser aprovados.

Assinado por: **João Pedro Pereira  
Marquês Maia**  
Num. de Identificação: 09522829  
Data: 2022.03.29 07:16:29+01'00'

O presidente \_\_\_\_\_

(João Pedro Pereira Marquês Maia)

1º Vogal Rute Fernandes Almeida

(Rute da Conceição Peixeiro Fernandes Almeida)

2º Vogal David Gomes Reis

(David Gomes Reis)

Suplente Pedro José Cardoso da Silva Horta

(Pedro José Cardoso da Silva Horta)





## PLANO ACTIVIDADES e ORÇAMENTO 2022

### AGRADECIMENTOS

Queremos agradecer a todos os nossos associados (atletas, treinadores, árbitros) por continuarem todos os anos a revalidarem por Lisboa e a trabalhar para o desenvolvimento da modalidade. Queremos também agradecer aos colaboradores/patrocinadores da ADJLx:

Tori Sport  
Montagens.net  
Nextpharma  
Clinica Ok Saúde  
Hemovida  
MiguelCardoso Medicina Desportiva  
ERGfamilyoffice  
Fundação Inatel – Lisboa  
Camara Municipal de Sintra

Assinado por: **Carolina Alexandra de Melo e Costa**  
Num. de Identificação: 11226470  
Data: 2022.04.05 11:38:04+01'00'

A presidente \_\_\_\_\_

Carolina M. Costa



CHAVE MÓVEL

