



◆ Picaba ◆
NATURAL CAFÉ



REGULAMENTO INTERNO

JITSU FOZ

ÉPOCA 26 / 27

KIDS

JÚNIOR

ADOLESCENTE

ADULTO

HEAD COACH

Paulo de Mello Sampayo

LOCALIZAÇÃO

Foz do Douro · Porto

01 FILOSOFIA E OBJETIVOS

A Jitsu Foz foi criada para oferecer um ambiente cuidado, seguro e acolhedor, onde qualquer pessoa possa aprender jiu-jitsu com qualidade e respeito.

A escolha pela Foz não foi ao acaso: representa as origens do fundador, a familiaridade com o bairro e com os seus residentes. Esse vínculo pessoal cria um ambiente distinto — mais próximo, mais autêntico.

Acreditamos que a verdadeira diferença está na semelhança entre as pessoas que partilham o tatame: valores comuns, respeito mútuo e boa educação.

A nossa prioridade não é a competição, mas sim o desenvolvimento técnico e pessoal de cada aluno, num espaço limpo, cheiroso e bem organizado, onde se sinta bem a praticar.

Valorizamos quem chega, quem regressa e quem fica — todos são bem-vindos.

REDE ARTSUAVE

Desde o início de 2025, a Jitsu Foz pertence à rede ArtSuave, uma das equipas de referência em Portugal, com presença forte no Norte do país e habitualmente entre as 5 melhores equipas a nível nacional em competição.

Em competições, representamos a equipa sob o nome **Marcão ArtSuave**.

A Jitsu Foz é a primeira academia na linhagem do nosso professor, Pincel — hoje líder da ArtSuave. As restantes academias da rede são discípulas diretas de Marcão, fundador da ArtSuave. O Head Coach da Jitsu Foz, Paulo de Mello Sampayo, é aluno direto do Pincel.

Esta ligação reforça o nosso compromisso com um ensino técnico sólido, dentro de uma das estruturas mais respeitadas do jiu-jitsu português.

02 ESCALÕES, IDADES E HORÁRIOS

A Jitsu Foz está organizada em quatro escalões etários:

ESCALÃO	IDADES
Kids	4 a 8 anos
Júnior	9 a 12 anos
Adolescente	13 a 16 anos
Adulto	17 anos ou mais

Horário 26/27 — ver tabela em anexo.

No início da época, cada família escolhe a turma/horário do seu educando. É possível trocar de turma ao longo da época — basta avisar por mensagem — mas recomendamos manter a turma escolhida sempre que possível, para uma melhor organização familiar. Pedimos que se evitem trocas frequentes (por exemplo, semana a semana).

Pedimos também pontualidade na chegada às aulas.

Nota: algumas turmas enchem rapidamente. Recomendamos a inscrição antecipada para garantir o horário pretendido.

As aulas têm a duração de 50 minutos. É obrigatório trazer kimono para todas as aulas.

O ano desportivo decorre de **Setembro a Julho**. As aulas de Kids, Júnior e Adolescente interrompem em Agosto.

03 INSCRIÇÃO E PAGAMENTOS

- A inscrição tem o valor de 30€ (alunos novos), e a renovação anual de 20€ (Kids e Júnior, em Setembro, após a interrupção de Agosto), incluindo seguro e despesas administrativas. Para Adolescente e Adulto, a inscrição tem o valor de 25€ — ver tabela de preços específica.
- A mensalidade deve ser paga até ao dia 8 de cada mês, impreterivelmente.
- O ano desportivo decorre de Setembro a Julho, correspondendo a 11 mensalidades.
- Os pagamentos podem ser efetuados em dinheiro, MBWay ou transferência.
- As faturas são enviadas mensalmente.
- Irmãos têm, cada um, 5% de desconto na mensalidade.

3.1 · MENSALIDADE DE JULHO

A mensalidade de Julho é parte integrante do ano desportivo (Setembro a Julho, 11 meses) e é **sempre devida**, tal como qualquer outra mensalidade do ano. Não é uma caução nem um depósito, não está condicionada à continuidade do aluno no ano seguinte, e não pode ser anulada, dispensada ou negociada a pedido do encarregado de educação.

A cobrança é feita normalmente no mês de Julho, sem divisão por outras mensalidades.

Ao assinar a ficha de inscrição, o encarregado de educação declara ter lido, compreendido e aceite esta cláusula, **não havendo lugar a exceções ou anulações por opção do encarregado de educação.**

Esta cláusula aplica-se aos escalões Kids, Júnior e Adolescente. Não se aplica ao escalão Adulto.

3.2 · PAGAMENTO ANTECIPADO

Se optar pelo pagamento antecipado dos 11 meses no início da época, beneficia de 5% de desconto sobre o total. Esta opção elimina qualquer questão relacionada com o pagamento de Julho.

3.3 · ATRASOS

- Pagamentos efetuados após o dia 8 prejudicam a organização interna da academia.
- A insistência em atrasos poderá resultar na aplicação de uma taxa de penalização de 10€, cobrada no mês seguinte.
- Casos pontuais e devidamente justificados (ex.: problemas de saúde ou dificuldades financeiras) serão avaliados individualmente, desde que comunicados atempadamente.

04 MATERIAL E EQUIPAMENTO

- O kimono branco é a norma oficial da academia.
- Alunos novos: kimono branco obrigatório desde o início.
- Alunos atuais do escalão Adulto que já possuam kimono preto: podem continuar a utilizá-lo. A transição para kimono branco será feita de forma progressiva, à medida que o equipamento for renovado.
- A academia dispõe de kimonos e faixas para venda, mediante disponibilidade.
- Na aula experimental, a academia empresta o kimono sem qualquer custo.
- Após a inscrição, caso o aluno compareça a uma aula sem o seu kimono, poderá alugar um por 5€ por aula.
- Cada aluno deve trazer água. Caso não o faça, a academia disponibiliza água para venda.

05 HIGIENE E SEGURANÇA

- O kimono deve ser lavado após cada utilização.
- A faixa deve estar limpa.
- As unhas das mãos e dos pés devem estar cortadas.
- Os alunos devem trazer chinelos ou meias.
- É proibido levar comida ou água para o tatame.
- O consumo de água no WC é expressamente proibido.
- Cada aluno deve trazer a sua garrafa.
- Garrafas de vidro são proibidas devido ao risco de quebra.
- Tomar banho antes do treino, sempre que possível.
- Informar o professor de qualquer lesão, antes ou durante o treino.
- Aplicar as técnicas com controlo. Evitar movimentos bruscos que coloquem em risco a integridade física própria ou dos colegas.
- Utilizar equipamento de proteção quando indicado (ex.: protetor bucal).

06 COMPORTAMENTO E PROIBIÇÕES

RESPEITO

- Respeitar a hierarquia das faixas. Os alunos mais graduados devem servir de exemplo para os iniciados.
- Tratar todos com respeito, independentemente do nível técnico ou físico.
- Seguir as instruções do professor e contribuir para um ambiente colaborativo e seguro.

ATITUDE

- Manter uma postura positiva, humilde e proativa.
- Ser claro com o parceiro de treino sobre a intensidade desejada.
- Zelar pelas instalações e cumprir todas as regras da academia.

PROIBIÇÕES

- Joias e acessórios: proibido o uso durante os treinos.
- Telemóveis: devem estar desligados ou em silêncio durante as aulas.
- Alimentação: não consumir alimentos ou bebidas alcoólicas antes ou durante o treino.

CONVITES E SUSPENSÕES

- A presença de convidados requer autorização prévia.
- A não observância das regras pode levar à suspensão temporária ou permanente.

07 PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

KIDS · JÚNIOR · ADOLESCENTE

Por falta de espaço, os pais e encarregados de educação não podem permanecer dentro da academia durante as aulas.

Em situações de adaptação inicial (por exemplo, crianças com maior dificuldade em separar-se), poderá ser feita uma exceção pontual, sempre com o entendimento de que não se deve tornar hábito.

No final da aula, pedimos aos pais que aguardem no exterior. A nossa equipa ajuda as crianças a calçarem-se e organiza a saída por fases, entregando cada criança ao respetivo responsável. Pedimos a colaboração de todos para que os pais não entrem em conjunto no final da aula, o que cria confusão e dificulta a organização.

Levantamento: as crianças podem ser entregues a pessoas já conhecidas pela nossa equipa, ou a pessoas previamente identificadas e autorizadas pelos pais.

08 FALTAS E AUSÊNCIAS

Não existe uma política formal de faltas. As aulas decorrem de Setembro a Julho, com interrupção em Agosto para os escalões Kids, Júnior e Adolescente.

09 PROGRESSÃO DE FAIXA

A Jitsu Foz segue o sistema oficial de graduação da IBJJF.

Kids, Júnior e Adolescente — a progressão tem em conta a idade do aluno (o sistema IBJJF define idades mínimas para cada cor de faixa), a assiduidade e a avaliação contínua do professor. Não existe um número fixo de aulas exigido nestes escalões.

Adolescente (na transição) e Adulto — a progressão tem como referência um número orientativo de aulas por faixa, registado através da nossa aplicação digital. A assiduidade e o compromisso do aluno são tidos em conta: um aluno assíduo e empenhado pode ser graduado mesmo sem atingir o número de referência. A avaliação final é sempre do professor, com base em técnica, comportamento e evolução pessoal.

FAIXA (ADULTO)	AULAS DE REFERÊNCIA
 Branca	150
 Azul	325
 Roxa	375
 Castanha	425
 Preta	Segundo as normas da IBJJF

A tabela oficial de faixas e idades mínimas da IBJJF está disponível em anexo, para consulta.

10 EVENTOS E GRADUAÇÕES

Estão agendadas cerimónias de graduação para o escalão Kids, Júnior e Adolescente:

12 DEZ 2026

CERIMÓNIA DE GRADUAÇÃO

12 JUN 2027

CERIMÓNIA DE GRADUAÇÃO

- Para estas cerimónias é obrigatório o uso de kimono branco de jiu-jitsu e faixa adequada.
- Cada evento tem um custo de 20€, com um acréscimo de 15€ caso haja troca de faixa.
- As faixas só são entregues aos alunos durante as cerimónias.
- Exceções só serão consideradas em situações extraordinárias, devidamente justificadas.
- A presença dos alunos nestes eventos é essencial para o reconhecimento formal do seu progresso. A graduação representa não só o domínio técnico, mas também o compromisso, esforço e evolução pessoal dentro e fora do jiu-jitsu. Em crianças, estas cerimónias têm um impacto profundo, reforçando a motivação, autoestima e sentido de pertença.
- Pais e encarregados de educação são fortemente encorajados a assistir e participar neste momento importante da formação dos seus filhos.

11 ORGANIZAÇÃO PEDAGÓGICA

O nosso programa anual está estruturado por temas mensais e semanais, permitindo que os alunos evoluam com consistência e clareza. Todos os professores seguem a mesma linha de ensino, adaptada ao nível técnico dos grupos.

Os principais temas incluem:

- Fundamentos
- Passagens de guarda
- Guarda aberta e fechada
- Submissões e escapes
- Estratégia e rola situacional

As aulas seguem a estrutura: **Aquecimento + Técnica + Rola.**

12 NOTA FINAL

O Jiu-Jitsu é uma arte marcial que promove o autocontrolo, a humildade e o respeito.

O cumprimento destas regras é essencial para garantir um ambiente seguro, disciplinado e de progresso técnico e pessoal.

Obrigado e bons treinos,

EQUIPA JITSU Foz

Head Coach · Paulo de Mello Sampayo

TABELA OFICIAL DE GRADUAÇÃO IBJJF

A Jitsu Foz segue o sistema oficial de graduação da IBJJF (International Brazilian Jiu-Jitsu Federation), em vigor desde Dezembro de 2025.

FAIXAS INFANTIS E JUVENIS (4 A 15 ANOS)

COR DA FAIXA	IDADE MÍNIMA PERMITIDA
☐ Branca	Qualquer idade
☐ Cinza (cinza-branca / cinza / cinza-preta)	A partir dos 4 anos
☐ Amarela (amarela-branca / amarela / amarela-preta)	A partir dos 7 anos
☐ Laranja (laranja-branca / laranja / laranja-preta)	A partir dos 10 anos
☐ Verde (verde-branca / verde / verde-preta)	A partir dos 13 anos

Não existe tempo mínimo obrigatório de permanência em cada faixa para este grupo etário — a progressão depende da idade mínima de cada cor, da assiduidade e da avaliação do professor.

No ano em que o aluno completa 16 anos, transita obrigatoriamente para o sistema de faixas adulto: passa a Azul (se estava em Cinza, Amarela ou Laranja) ou a Azul/Roxa, à decisão do professor (se já estava em Verde).

FAIXAS ADULTAS (16 ANOS OU MAIS)

FAIXA	IDADE MÍNIMA	TEMPO MÍNIMO NA FAIXA ANTERIOR
☐ Branca	Qualquer idade	—
☐ Azul	16 anos	Sem tempo mínimo
☐ Roxa	16 anos	2 anos de Azul (adultos 18+)
☐ Castanha	18 anos	1,5 anos de Roxa
☐ Preta	19 anos*	1 ano de Castanha

*A Faixa Preta pode ser atribuída aos 18 anos apenas a atletas Campeões do Mundo Adulto na faixa Castanha. Nos restantes casos, a idade mínima é 19 anos.

Estes valores são os tempos mínimos exigidos pela IBJJF para validade competitiva. Na Jitsu Foz, a progressão de Adolescentes e Adultos tem como referência adicional um número orientativo de aulas por faixa (ver secção 9), sempre dentro destes limites mínimos de idade e tempo.

Fonte: IBJJF General System of Graduation, versão em vigor desde Dezembro de 2025.

01 PHILOSOPHY AND OBJECTIVES

Jitsu Foz was created to offer a caring, safe and welcoming environment, where anyone can learn jiu-jitsu with quality and respect.

The choice of Foz do Douro was not random: it represents the founder's roots, his familiarity with the neighbourhood and its residents. This personal connection creates a distinct atmosphere — closer, more authentic.

We believe the real difference lies in what people sharing the mat have in common: shared values, mutual respect and good manners.

Our priority is not competition, but the technical and personal development of each student, in a clean, pleasant and well-organised space, where everyone feels good to train.

We value those who arrive, those who return, and those who stay — everyone is welcome.

ARTSUAVE TEAM

Since the start of 2025, Jitsu Foz has been part of the ArtSuave team, one of Portugal's leading jiu-jitsu networks, with a strong presence in the North of the country and consistently ranking among the top 5 teams nationally in competition.

In competition, we represent the team under the name **Marcão ArtSuave**.

Jitsu Foz is the first academy in the lineage of our instructor, Pincel — today the leader of ArtSuave. The other academies in the network are direct students of Marcão, founder of ArtSuave. Jitsu Foz's Head Coach, Paulo de Mello Sampayo, is a direct student of Pincel.

This connection reinforces our commitment to solid technical teaching, within one of the most respected structures in Portuguese jiu-jitsu.

02 AGE GROUPS AND SCHEDULES

Jitsu Foz is organised into four age groups:

GROUP	AGES
Kids	4 to 8 years old
Junior	9 to 12 years old
Teens	13 to 16 years old
Adult	17 years old or older

Schedule 26/27 — see attached timetable.

At the start of the season, each family chooses their child's class/schedule. It is possible to change class during the season — simply notify us by message — but we recommend keeping the chosen class whenever possible, for better family logistics. We ask that frequent changes (e.g. week to week) be avoided.

We also ask for punctuality when arriving for class.

Note: some classes fill up quickly. We recommend early enrolment to secure your preferred schedule.

Classes last 50 minutes. A kimono (gi) is required for every class.

The sports year runs from **September to July**. Kids, Junior and Teens classes pause in August.

03 ENROLMENT AND PAYMENTS

- Enrolment fee: 30€ (new students); annual renewal: 20€ (Kids and Junior, in September, after the August break), including insurance and administrative costs. For Teens and Adult, the enrolment fee is 25€ — see specific price list.
- The monthly fee must be paid by the 8th of each month, without exception.
- The sports year runs from September to July, corresponding to 11 monthly payments.
- Payments can be made in cash, MBWay or bank transfer.
- Invoices are sent monthly.
- Siblings each receive a 5% discount on the monthly fee.

3.1 · JULY MONTHLY FEE

The July monthly fee is an integral part of the sports year (September to July, 11 months) and **is always due**, just like any other monthly fee. It is not a deposit or a security payment, it is not conditional on the student continuing the following year, and it cannot be cancelled, waived or negotiated at the parent/guardian's request.

Payment is charged as normal in the month of July, with no split across other monthly payments.

By signing the enrolment form, the parent/guardian declares having read, understood and accepted this clause, **with no exceptions or cancellations available at the parent/guardian's discretion.**

This clause applies to the Kids, Junior and Adolescente age groups. It does not apply to the Adulto age group.

3.2 · ADVANCE PAYMENT

Choosing to pay all 11 months in advance at the start of the season gives a 5% discount on the total. This option removes any question regarding the July payment.

3.3 · LATE PAYMENTS

- Payments made after the 8th disrupt the academy's internal organisation.
- Repeated late payments may result in a 10€ penalty fee, charged the following month.
- Occasional, duly justified cases (e.g. health issues or financial difficulties) will be assessed individually, provided they are communicated in good time.

04 EQUIPMENT

- The white kimono is the academy's official standard.
- New students: a white kimono is mandatory from the start.
- Current Adult students who already own a black kimono may continue to use it. The transition to white kimonos will happen gradually, as equipment is renewed.
- The academy has kimonos and belts available for purchase, subject to availability.
- For the trial class, the academy lends a kimono at no cost.
- After enrolment, if a student attends a class without their own kimono, they may rent one for 5€ per class.
- Each student must bring their own water. If they don't, the academy has water available for purchase.

05 HYGIENE AND SAFETY

- The kimono must be washed after each use.
- The belt must be kept clean.
- Finger and toe nails must be trimmed.
- Students must bring flip-flops or socks.
- Food or drinks are not allowed on the mat.
- Drinking water in the bathroom is strictly forbidden.
- Each student must bring their own bottle.
- Glass bottles are not allowed, due to the risk of breakage.
- Shower before training, whenever possible.
- Inform the instructor of any injury, before or during training.
- Apply techniques with control. Avoid abrupt movements that could put yourself or training partners at risk.
- Use protective equipment when indicated (e.g. mouthguard).

06 CONDUCT AND PROHIBITIONS

RESPECT

- Respect the belt hierarchy. More senior students should set an example for beginners.
- Treat everyone with respect, regardless of technical level or physical ability.
- Follow the instructor's guidance and contribute to a collaborative, safe environment.

ATTITUDE

- Maintain a positive, humble and proactive attitude.
- Be clear with your training partner about the desired intensity.
- Take care of the facilities and follow all academy rules.

PROHIBITIONS

- Jewellery and accessories: not allowed during training.
- Mobile phones: must be switched off or silenced during class.
- Food: no food or alcoholic drinks before or during training.

GUESTS AND SUSPENSIONS

- Guests require prior authorisation.
- Failure to follow the rules may result in temporary or permanent suspension.

07 PARENTS AND GUARDIANS

KIDS · JUNIOR · TEENS

Due to limited space, parents and guardians may not remain inside the academy during classes.

During an initial adjustment period (for example, children who find it harder to separate from a parent), an occasional exception may be made — with the understanding that this should not become a habit.

At the end of class, we ask parents to wait outside. Our team helps the children put their shoes on and organises pickup in stages, handing each child over to their respective guardian. We ask for everyone's cooperation so that parents do not all come in together at the end of class, which creates confusion and makes things harder to organise.

Pickup: children may be collected by people already known to our team, or by people previously identified and authorised by the parents.

08 ABSENCES

There is no formal absence policy. Classes run from September to July, with a break in August for the Kids, Junior and Teens groups.

09 BELT PROGRESSION

Jitsu Foz follows the official IBJJF graduation system.

Kids, Junior and Teens — progression takes into account the student's age (the IBJJF system sets minimum ages for each belt colour), attendance, and the instructor's ongoing assessment. There is no fixed number of classes required at these levels.

Teens (in transition) and Adult — progression uses a guideline number of classes per belt as a reference, tracked through our digital app. A student's attendance and commitment are taken into account: a dedicated, consistent student may be graded even without reaching the reference number. The final decision always rests with the instructor, based on technique, conduct and personal development.

BELT (ADULT)	REFERENCE CLASSES
 White	150
 Blue	325
 Purple	375
 Brown	425
 Black	Per IBJJF rules

The official IBJJF belt and minimum-age table is available in the appendix, for reference.

10 EVENTS AND GRADUATIONS

Graduation ceremonies are scheduled for the Kids, Junior and Teens groups:

DEC 12, 2026

GRADUATION CEREMONY

JUN 12, 2027

GRADUATION CEREMONY

- A white jiu-jitsu kimono and the appropriate belt are mandatory for these ceremonies.
- Each event costs 20€, with an additional 15€ if a belt change is involved.
- Belts are only handed out to students during the ceremonies.
- Exceptions will only be considered in extraordinary, duly justified circumstances.
- Student attendance at these events is essential for the formal recognition of their progress. Graduation represents not only technical mastery, but also commitment, effort and personal growth, on and off the mat. For children, these ceremonies have a deep impact, reinforcing motivation, self-esteem and a sense of belonging.
- Parents and guardians are strongly encouraged to attend and take part in this important moment in their children's development.

11 CURRICULUM

Our annual programme is structured around monthly and weekly themes, allowing students to progress with consistency and clarity. All instructors follow the same teaching approach, adapted to each group's technical level.

Main themes include:

- Fundamentals
- Guard passing
- Open and closed guard
- Submissions and escapes
- Strategy and situational rolling

Classes follow the structure: **Warm-up + Technique + Rolling.**

12 FINAL NOTE

Jiu-Jitsu is a martial art that promotes self-control, humility and respect.

Following these rules is essential to ensure a safe, disciplined environment for technical and personal growth.

Thank you, and good training,

JITSU FOZ TEAM

Head Coach · Paulo de Mello Sampayo

APPENDIX

OFFICIAL IBJJF GRADUATION TABLE

Jitsu Foz follows the official IBJJF (International Brazilian Jiu-Jitsu Federation) graduation system, in effect since December 2025.

KIDS AND JUVENILE BELTS (4 TO 15 YEARS OLD)

BELT COLOUR	MINIMUM AGE ALLOWED
 White	Any age
 Grey (grey-white / grey / grey-black)	From 4 years old
 Yellow (yellow-white / yellow / yellow-black)	From 7 years old
 Orange (orange-white / orange / orange-black)	From 10 years old
 Green (green-white / green / green-black)	From 13 years old

There is no mandatory minimum time at each belt for this age group — progression depends on the minimum age for each colour, attendance, and the instructor's assessment.

In the year a student turns 16, they must move into the adult belt system: to Blue (if they were in Grey, Yellow or Orange) or to Blue/Purple, at the instructor's discretion (if already in Green).

ADULT BELTS (16 YEARS OLD OR OLDER)

BELT	MINIMUM AGE	MINIMUM TIME AT PREVIOUS BELT
 White	Any age	—
 Blue	16 years old	No minimum
 Purple	16 years old	2 years at Blue (adults 18+)
 Brown	18 years old	1.5 years at Purple
 Black	19 years old*	1 year at Brown

*The Black belt may be awarded at 18 years old only to athletes who are Adult World Champions at Brown belt. In all other cases, the minimum age is 19.

These figures are the minimum times required by the IBJJF for competition validity. At Jitsu Foz, progression for Teens and Adults additionally uses a guideline number of classes per belt as a reference (see section 9), always within these minimum age and time limits.

Source: IBJJF General System of Graduation, version in effect since December 2025.