



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa  
de **Judo**

CIRCULAR N° 318/17

**ASSUNTO:** Adenda a Circular 17ci308 Estágio Nacional de Juvenis e Cadetes de 1º Ano

Lisboa, 11 de dezembro de 2017

Exmos. Senhores,

Como foi referido anteriormente, no âmbito do Projeto **“Judo 4 ALL”**, a Federação Portuguesa de Judo vai realizar o Estágio Nacional para Juvenis e Cadetes do 1º ano, nos dias 17, 18 e 19 de dezembro, no Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce e no Pavilhão Municipal nº1 da Lousã.

Este estágio tem como objetivos:

1. Melhorar o processo evolutivo do judo em Portugal, a começar pela camadas jovens (Juvenis e Cadetes do 1º ano);
2. Melhorar os aspetos da formação, num trabalho sustentado;
3. Realizar uma bateria de testes, no âmbito Físico;
4. Realizar uma observação Técnico-tático;
5. Promover a deteção de talentos, como garante de judocas de sucesso e do futuro do judo português.

## TRANSPORTE

A deslocação dos atletas para este estágio é da responsabilidade de cada Clube ou Associação, suportando a Federação as despesas.

Conforme os valores apresentados na tabela em anexo (o valor descrito é referente a cada atleta).

Com exceção dos atletas das Ilhas, a Federação só garante transporte, a quem o solicitar, a partir de Coimbra para a Lousã e Lousã para Coimbra, ou da Estação da CP - Coimbra B ou estação da Rodoviária Nacional. Esses pedidos devem ser enviados para a secretaria da FPJ.



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa  
de **Judo**

## PROGRAMA

**Responsáveis pelo Estágio:** Luís Monteiro, Rui Veloso, António Saraiva, Paulo Nogueira e Tiago Silva.

**Local** - Pavilhão Municipal N°1 – Lousã

**Alojamento** - Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce

### **Custos de participação a expensas próprias:**

Diária (Dormida, pequeno almoço, almoço, lanche, jantar e dormida) - 27.50€

### **Observações:**

1. Em todos os treinos será feita uma avaliação técnica.
2. Tal como sucedeu nos treinos realizados nas regiões, e apesar de estarmos em presença de um grupo que, à partida, tem maior capacidade (porque foi selecionado para este estágio), continuará a prevalecer a preocupação em adequar o volume, intensidade e complexidade do treino às capacidades dos judocas.

As características dos treinos deverão ter sempre em conta o nível dos judocas participantes. Deste modo, o(s) treinador(es) deverão ajustar os conteúdos e a carga de treino (volume, intensidade e complexidade) às capacidades daqueles.

Após a finalização da receção da confirmação dos participantes Efetivos no estágio, a Federação poderá selecionar Suplentes da respetiva Zona, na ausência de alguns atletas efetivos.

Todas as inscrições devem ser efetuadas através do seguinte formulário, disponível no link a baixo, **até quarta feira dia 13 de dezembro de 2017**, sob pena de cancelarmos as pré inscrições dos atletas convocados.

<https://goo.gl/forms/Oip8CHcG63DU58YI2>

Com os melhores cumprimentos e cordiais.

Saudações Desportivas  
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa  
de **Judo**

## Convocados

Zona	Atleta Selecionado	Clube	VALOR (por atleta)
Zona Norte	Gonçalo Ginestal	DCE	23,08€
	Tomás Ginestal	DCE	23,08€
	Leri França	JC Viseu	23,08€
	Maria Rocha	ESFP	29,28€
	Constança Alves S	SC Beira-mar	21,00€
	Joana Raquel Morgado	Juvalença	43,28€
	Beatriz Pedreira	Juvalença	43,28€
	Francisco da Silva	BFC	29,28€
	Ricardo Lopes	Jucaminha	43,28€
	Joana Morgado	Juviana	43,28€
	Luís Leite	ESFPM	29,28€
Zona Centro Sul	Afonso Folgado	EJAH	53,08€
	Bárbara Carriço	EJAH	53,08€
	Maria Rosário	EJAH	53,08€
	João Batista	A C Fundanense	53,08€
	João Gardete	AJCB	53,08€
	António Mega	AJCB	53,08€
	Ângela Carriço	EJAH	53,08€
	Miguel Raposo	EJAH	53,08€
	João Gregório	EJAH	53,08€



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa  
de **Judo**

	Catarina Drogas	Colégio Luso Britânico - Elvas	47,68€
Assoc. Ilha Terceira	Ana Sousa	CJPV	-----
	Rodrigo Câmara	CJPV	-----
	Ana Clara Ávila	JCSC	-----
Zona de Lisboa	Marta Loureiro	SLB	41,28€
	Alexandre Maria	CGP	41,28€
	Rodrigo Pires	SLB	41,28€
	Sidónio Serpa	Maristas de Carcavelos	41,28€
	Tomás Freitas	SLB	41,28€
	Lara Correia	GRG	41,28€
	Duarte Leitão	JCP	41,28€
	David Barros	JC Lisboa	41,28€
	Rodrigo Almeida	GCP	41,28€
	Diogo Rangel	SLB	41,28€
Assoc. Ilha da Madeira	Leonor Gomes	JCM	-----
	Rui Costa	CNF	-----
	João Martins	GDA	-----
Assoc. Setúbal	Filipa Maia	G.D. Fabril	57,08€
	Mariana Serrão	C.J. Montijo	57,08€
	Martim Almeida	C.C.D. Paivas	57,08€
	Tomás Gomes	C.R. Charnequense	57,08€
	Guilherme Carvalho	C.R. Charnequense	57,08€
	Dénis Levchuk	J.C. Pragal	57,08€



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa  
de **Judo**

	Tomás Gonçalves	G.D. Fabril	57,08€
	David Shevechuk	J.C. Pragal	57,08€
	Daniel Madeira	V.F.C.	57,08€
	Miguel Carreira	C.J. Montijo	57,08€
Zona Sul	Rodrigo Vale	JC Algarve	88,08€
	Tiago Feliciano	ACD Ferragudo	88,08€
	Sofia Lapa	ACD Ferragudo	88,08€
	Cristiano Gherman	JC Portimão	88,08€
	Luís Veiga	JC Portimão	88,08€
	Daniel Jesus	JC Portimão	88,08€
	Lorena Marcolino	JC Portimão	88,08€
	Aixa Marcolino	JC Portimão	88,08€
	José Pedro Nobre	JC Portimão	88,08€
	Ema Rodrigues	JC Portimão	88,08€
Assoc. Arq. Açores	António Ventura	CJAH	-----
	Mafalda Silva	CJRG	-----
	Bárbara Almeida	JCPD	-----



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa  
de **Judo**

## Estágio Nacional de Juvenis e Cadetes do 1º ano

### CONTEÚDOS PRINCIPAIS

#### Avaliação – Manhã

09:30 - 11:00

- Avaliação Morfo-funcional (aptidão física e antropométrica)

#### TREINO I – Tarde

16:30– 18:00

- Jogos de oposição
- Yaku-soku-geiko em *nage-waza*
- Técnica *nage-waza*:
  - ✓ Princípio de ação-reação – pegar e puxar o *uke* executando uma técnica a queda à sua reação
  - ✓ Execução de técnicas em movimento de rotação (“a girar”)
- *Randori ne-waza* – 4X2 min.
- *Randori nage-waza* – 5x3 min.



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N° 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa  
de **Judo**

## TREINO II – Manhã

09:30 – 11:00

- *Uchikomi e Yaku-soku-geiko*
- Revisão dos conteúdos do dia anterior
- Técnica *ne-waza* – situações de controlo do *uke* para chegar à imobilização ou chave de braço – utilização das “alavancas”
- Ligação pé-solo – aplicação dos conteúdos anteriores.
- *Randori ne-waza* a partir de ligação pé? solo – 4x3 min.
- *Randori nage-waza* – 4x3 min.

## TREINO III – Tarde

16:30 – 18:00

- *Uchikomi e Yaku-soku-geiko*
- Revisão de conteúdos do dia anterior
- Técnica *nage-waza* – combinações com técnicas de pernas
- *Randori ne-waza* por grupos - os elementos lutam entre si (lutas de 2 min.)
- *Randori nage-waza* – 4/5x3 min

## TREINO IV – Manhã

09:30 – 11:00

- *Uchikomi e Yaku-soku-geiko*
- Revisão de conteúdos do dia anterior
- Técnica *ne-waza*
  - ✓ Saída de entre pernas
  - ✓ Viragem para *osae-komi* com *uke* entre pernas
- *Randori no solo* – 5x2 min
- *Randori em pé* – 4x3 min