



Federação Portuguesa
de **Judo**

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

CIRCULAR Nº 60/18

ASSUNTO: Divulgação de Evento

Lisboa, 28 de fevereiro de 2018

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação dos Eventos abaixo indicados:

- Curso de novos Árbitros e Reciclagem 2018 – Associação Castelo Branco
- Treino Mensal Associativo – Cadetes, Juniores e Seniores – Associação Castelo Branco
- Treino Mensal Associativo – Infantil, Iniciados e Juvenis – Associação Castelo Branco
- Curso de Preparação para Exame de Graduação para 3º Dan – Associação Lisboa

Com os melhores cumprimentos e cordiais

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

/AR



ANEXO RELATÓRIO

Identificação Formandos

AÇÃO DE FORMAÇÃO CURSO DE PREPARAÇÃO PARA EXAME DE GRADUAÇÃO PARA 3º DAN

Nome	_____		
Sexo	M <input type="checkbox"/>	F <input type="checkbox"/>	Data de Nascimento _____
Morada	_____		
Localidade	_____	Código Postal	_____
Telefone	_____	E-mail	_____
Atividade Profissional	_____		

Habilitações Literárias

Escolaridade Obrigatória (9º ano)	_____	
12º Ano de Escolaridade	_____	
Licenciatura	_____	Qual _____
Mestrado / Doutoramento	_____	Qual _____

Currículo Desportivo

Praticante	Federado <input type="checkbox"/>	_____
	Internacional <input type="checkbox"/>	_____
Treinador	_____	
Árbitro	_____	
Dirigente	_____	
Outro	Qual	_____



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

Clubes / Treinadores

v/refª	v/ comunicação de	n/refª	data
		D 1/2018	20/2/2018
Assunto			
Treino Mensal Associativo Março – Infantil, Iniciados e Juvenis			

Ex.mos. Srs.

Respeitando um novo modelo delineado pela direção e respetiva equipa técnica distrital, com o objetivo de melhorar e aperfeiçoar o Judo distrital nas camadas jovens e respetiva formação dos nossos jovens judocas, iremos levar a efeito o nosso Treino Mensal Associativo de Março.

Assim, vimos por este meio convidar todos clubes, treinadores e respetivos atletas nascidos em 2008, 2007, 2006, 2005 e 2004 para participarem na atividade supracitada.

Este treino terá lugar no dia 10 de março das 11:00 h às 12:30 h na Sala de Judo da Escola de Judo Ana Hormigo em Castelo Branco, e será orientado e ministrado pela equipa técnica distrital presente.

As inscrições devem ser enviadas para a secretaria da ADJCB impreterivelmente até dia 9 de fevereiro em ficha Excel já disponibilizada anteriormente para o efeito.

Sem outro assunto de momento, cumprimentos,



(O Presidente da Direção – Abel Louro)



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

Clubes / Treinadores

v/refª	v/ comunicação de	n/refª	data
		D 2/2018	20/2/2018
Assunto			
Treino Mensal Associativo Março – Cadetes, Juniores e Seniores			

Ex.mos. Srs.

Respeitando um novo modelo delineado pela direção e respetiva equipa técnica distrital, com o objetivo de melhorar e aperfeiçoar o Judo distrital nas camadas jovens e respetiva formação dos nossos jovens judocas, iremos levar a efeito o nosso Treino Mensal Associativo de Março.

Assim, vimos por este meio convidar todos clubes, treinadores e respetivos atletas Cadetes, Juniores e Seniores para participarem na atividade supracitada.

Este treino terá lugar no dia 10 de março das 11:00 h às 13:00 h na Sala da Academia de Judo de Castelo Branco, e será orientado e ministrado pela equipa técnica distrital presente.

As inscrições devem ser enviadas para a secretaria da ADJCB impreterivelmente até dia 9 de fevereiro em ficha Excel já disponibilizada anteriormente para o efeito.

Sem outro assunto de momento, cumprimentos,


(O Presidente da Direção – Abel Louro)



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

Clubes / Treinadores

v/refª	v/ comunicação de	n/refª	data
		D 3/2018	20/2/2018
Assunto			
Curso de Novos Árbitros e Reciclagem 2018			

Ex. mos. Srs.

No seguimento de nosso calendário iremos levar a efeito o **Curso de Novos Árbitros e Reciclagem 2018**, assim vimos por este meio convidar todos os clubes, treinadores e respetivos atletas a participarem na atividade supracitada.

Este curso terá lugar nos dias 30 e 31 de março de 2018 na Sala de Judo da Academia de Judo Ginásio de Castelo Branco. Em anexo segue divulgação da atividade e respetivo regulamento.

As inscrições devem ser enviadas para a secretaria da ADJCB impreterivelmente até dia 26 de março em ficha Excel já disponibilizada anteriormente para o efeito.

Sem outro assunto de momento, cumprimentos,



(O Presidente da Direção – Abel Louro)



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

CURSOS NOVOS ÁRBITROS E RECICLAGEM 2018

Data	30 e 31 de Março de 2018
Local	Sala de Judo da Academia de Judo Ginásio de Castelo Branco.
Escalão Etário	Jovens Árbitros, 2001, 2002, 2003 (14, 15, 16 anos), Graduação mínima 2º Kyu. Árbitros, 2000, ou antes (17 anos ou mais), Graduação mínima 2º Kyu. Reciclagem de Arbitragem é aberto a todos os árbitros e treinadores interessados.
Programa / Horários	Dia 30 de Março: 14 h às 19 h - Teórico e prática, regras de competição. Dia 31 de Março: 10 h às 13 h - Teórico e prática, regras de competição. 14:30 h às 16:30 h - Teórico e prática, regras de competição. 16:30 h às 17:30 h – Avaliação Teórica. 17:30 h às 19:30 h – Avaliação Prática.
Inscrições	Para a Associação Distrital de Judo de Castelo Branco através do E-Mail: geral.adjcb@gmail.com - Até ao dia 26 de Março
Organização	Associação Distrital de Judo de Castelo Branco.
Apoios / Colaboração	Academia de Judo Ginásio de Castelo Branco.
Informações	João Nunes (Administrativo) 965 198 178
Taxa de Inscrição	15,00 € (quinze euros) - Curso de Árbitros 10,00 € (dez euros) - Jovens Árbitros e Reciclagem O pagamento deve ser efetuado para a seguinte Conta: PT50 0018 000021338796001 04 ou em dinheiro no próprio dia da ação.
Dormidas e Alimentação	Reservas através da ADJCB, juntamente com a ficha de inscrição. Dormidas: Hotel Best Western Hotel Rainha D. Amélia, Rua de Santiago 15, 6000-179 Castelo Branco. Quarto Duplo c/ Pequeno Almoço – 60,00 € (Sessenta euros). Quarto Single c/ Pequeno Almoço – 50,00 € (Cinquenta euros). Pousada de Juventude de Castelo Branco, Rua Doutor Francisco José Palmeiro C1, 6000-230 Castelo Branco. Camarata c/ Pequeno Almoço – 8,50 € (oito euros e cinquenta cêntimos). Refeições: Restaurante “O Jardim” – Ementa: Entradas, Bebidas, Sopa, Prato de Peixe ou Prato de Carne (Prato do Dia), Sobremesa e Café – 10,00 € (dez euros) por refeição.
Observações	O Curso de Reciclagem de Árbitros tem como obrigatoriedade a frequência a todas as aulas e sessões exceto às avaliações.



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: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 13/18/DT

Lisboa, 26 de Fevereiro de 2018

CIRCULAR

Curso de Preparação para Exame de Graduação para 3º Dan

A ADJL vai realizar um Curso de preparação para exame de graduação para 3º Dan, vai realizar-se de **08 de Março a 03 de Julho de 2018**, com as sessões a terem lugar à **3ª feira (com exceção da primeira que será à 5ª feira) das 19h30 às 21h30 no Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor** (Avenida Pierre de Coubertin, 1495 Cruz Quebrada-Dafundo).

Público Alvo: Treinadores e praticantes;

Homologação: Foi feito um pedido ao IPDJ, para que o curso seja homologado para a formação de Treinadores de Grau I, II, III, IV, com a atribuição atribuindo 6,8 Unidades de Crédito. Sendo que a sua homologação ainda está pendente de aprovação do IPDJ.

Números de Participantes:

- Mínimo: 8.
- Máximo: 20.

PROGRAMA DO CURSO¹:

Candidatos a exame pela “Via Normal”

I. Requisitos:

- Licença federativa 2018 revalidada;
- Idade mínima: 21 anos;
- Tempo graduação 2º Dan: 03 anos.

II. Conteúdos:

- a) *Yaku-soku-geiko*;
- b) *Nage-waza*:

<i>Te-waza</i>	<i>Koshi-waza</i>	<i>Ashi-waza</i>	<i>Masutemi-waza</i>	<i>Yokosutemi-waza</i>
----------------	-------------------	------------------	----------------------	------------------------

¹ De acordo com o Regulamento de Graduações da FPJ que entrou em vigor no dia 1/1/2018.



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: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

1. <i>Morote-gari</i>	1. <i>Sode-tsurikomi-goshi</i>	1. <i>O-soto-gaeshi</i>	1. <i>Tawara-gaeshi</i>	1. <i>Uchi-makikomi</i>
2. <i>Kouchi-gaeshi</i>		2. <i>Hane-goshi-gaeshi</i>	2. <i>Hiki-komi-gaeshi</i>	2. <i>Daki-wakare</i>
3. <i>Kuchiki-taoshi</i>	2. <i>Daki-age</i>	3. <i>Harai-goshi-gaeshi</i>		3. <i>Harai-makikomi</i>
4. <i>Seoi-otoshi</i>		4. <i>O-soto-otoshi</i>		4. <i>O-soto-maki-komi</i>
5. <i>Uchi-mata-sukashi</i>		5. <i>O-uchi-gaeshi</i>		5. <i>Uchi-mata-maki-komi</i>
6. <i>Kibisu-geshi</i>		6. <i>Uchi-mata-gaeshi</i>		6. <i>Kani-basami</i>
7. <i>Obi-otoshi</i>		7. <i>Tsubame-gaeshi</i>		7. <i>Kawazu-gake</i>
8. <i>Yama-arashi</i>				

c) *Katame-waza*:

Shime-waza	Kansetsu-waza
1. <i>Sode-guruma-jime</i>	1. <i>Ashi-Garami</i>
2. <i>Tsukkomi-jime</i>	2. <i>Ude-hishigi-te-gatame</i>
3. <i>Do-Jime</i>	

d) *Kata: Katame-no-kata e Kime-no-kata.*

Candidatos a exame pela “Via Rápida”

I. Requisitos:

- Licença federativa 2018 revalidada;
- Idade mínima: 20 anos;
- Pontos: 40 pontos
- Tempo graduação 2º *Dan*: 03 anos.
- Os Treinadores de clube que apresentem e acompanhem, regularmente os seus alunos, nas competições oficiais e os árbitros Nacionais e superior beneficiam do regime de graduações, pela Via Rápida, desde que sejam cumpridos: a idade mínima, o tempo na graduação anterior e a execução da *Kata*.

II. Conteúdos:

- a) *Yaku-soku-geiko*;
- b) *Nage-waza*:

4.º kyo do Gokyo	5.º kyo do Gokyo
1. <i>Sumi-gaeshi</i>	1. <i>O-soto-guruma</i>
2. <i>Tani-otoshi</i>	2. <i>Uki-waza</i>
3. <i>Hane-Makikomi</i>	3. <i>Yoko-wakare</i>
4. <i>Sukui-nage</i>	4. <i>Yoko-guruma</i>
5. <i>Utsuri-goshi</i>	5. <i>Ushiro-goshi</i>
6. <i>O-guruma</i>	6. <i>Ura-nage</i>
7. <i>Soto-makikomi</i>	7. <i>Sumi-otoshi</i>
8. <i>Uki-otoshi</i>	8. <i>Yoko-gake</i>



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: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

c) *Katame-waza*:

<i>Osaekomi-waza</i>	<i>Shime-waza</i>	<i>Kansetsu-waza</i>
1. <i>Ushiro-kesa-gatame</i>	1. <i>Okuri-eri-jime</i>	1. <i>Ude-hishigi-hiza-gatame</i>
2. <i>Kata-gatame</i>	2. <i>Katate-jime</i>	2. <i>Ude-hishigi-waki-gatame</i>
3. <i>Uki-gatame</i>	3. <i>Ryote-jime</i>	3. <i>Ude-hishigi-hara-gatame</i>
4. <i>Ura-gatame</i>	4. <i>Sode-guruma-jime</i>	4. <i>Ude-hishigi-ashi-gatame</i>
	5. <i>Tsukkomi-jime</i>	5. <i>Ude-hishigi-te-gatame</i>
	6. <i>Sankaku-jime</i>	6. <i>Ude-hishigi-sankaku-gatame</i>

d) *Kata: Katame-no-kata*

SESSÕES DO CURSO - 1º SEMESTRE DE 2018

	DATA	Horário	LOCAL
1ª Sessão	08 de Março	19h30-21h30	Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor
2ª Sessão	13 de Março	19h30-21h30	
3ª Sessão	20 de Março	19h30-21h30	
4ª Sessão	27 de Março	19h30-21h30	
5ª Sessão	03 de Abril	19h30-21h30	
6ª Sessão	10 de Abril	19h30-21h30	
7ª Sessão	17 de Abril	19h30-21h30	
8ª Sessão	24 de Abril	19h30-21h30	
9ª Sessão	08 de Maio	19h30-21h30	
10ª Sessão	15 de Maio	19h30-21h30	
11ª Sessão	22 de Maio	19h30-21h30	
12ª Sessão	29 de Maio	19h30-21h30	
13ª Sessão	05 de Junho	19h30-21h30	
14ª Sessão	12 de Junho	19h30-21h30	
15ª Sessão	19 de Junho	19h30-21h30	
16ª Sessão	26 de Junho	19h30-21h30	
17ª Sessão	03 de Julho	19h30-21h30	
EXAMES NACIONAIS (FPJ)	07 de Julho	A Definir	A Definir

FORMADORES

- Fernando Seabra (responsável pelo programa da ação de formação)
 - Graduação: 5.º Dan;
 - Treinador de Judo e Desporto Adaptado (Judo);
 - Membro da Comissão Associativa de Graduações da ADJL.
- Luís Figueiredo
 - Graduação: 5.º Dan;



www.fatosdejudo.com





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: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

- Treinador de Judo;
- Membro da Comissão Associativa de Graduações da ADJL.

- Vencedores do “Campeonato/Torneio Nacional de *Katas*” em:
 - *Kime-no-kata*:
 - 2001; 2002; 2003; 2004; 2005; 2006; 2010.
 - *Katame-no-kata*:
 - 2004; 2005; 2006.

INSCRIÇÃO

- **Documentação Necessária (apenas para os treinadores que queiram usufruir das respetivas UC da ação de formação):**
 - Revalidação da licença federativa de treinador na época de 2018;
 - Preenchimento do formulário em anexo;
 - Número do Cartão de Cidadão;
 - Número de Identificação Fiscal (NIF);
 - Número do Título Profissional de Treinador de Desporto.

- **Investimento:**
 - Sócio ADJL - € 300
 - Não Sócio - € 350

- O pagamento poderá ser efetuado em dois momentos, 50% até ao dia 12 de Março 2018 e os restantes 50% até ao dia 09 de Abril de 2018;

- O pagamento poderá ser efetuado através do **NIB: 0010 0000 909204800 02 76.**

- **Toda a documentação necessária e respetivo comprovativo de pagamento deverão ser enviados para secretaria@adjudolisboa.pt.**

- As inscrições são aceites até às **24h00 do dia 05 de Março de 2018.**

NOTAS

- **A realização do presente curso de preparação para o exame de graduação para 3.º Dan tem como escopo facultar mais conhecimentos e competências, com vista à realização desse exame com sucesso. Todavia, nem a ADJL nem os formadores podem garantir que os formandos ficarão aptos no exame de graduação para 3.º Dan a realizar pelo Júri nomeado para o efeito pelo órgão competente da FPJ.**



www.fatosdejudo.com





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: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

Em caso de insucesso dos formandos nos respetivos exames, a ADJL e os formadores não incorrerão em responsabilidade civil ou de qualquer outra natureza, não lhes sendo exigível o pagamento de quaisquer indemnizações ou compensações, reembolsos, ou outros ónus ou encargos de qualquer tipo. Os candidatos a formandos ao fazerem a sua inscrição no curso fazem-no com total compreensão e perfeita consciência da informação supra, aceitando as condições nela constantes.

- Os formandos devem dispor de *bokken* e *tanto* (espada e punhal de madeira).
- Não estão abrangidos pelo presente Curso as matérias constantes dos seguintes pontos do Regulamento de Graduações:

Ponto 7.1.2:

Os candidatos devem dominar os conteúdos técnicos das graduações anteriores

Ponto 7.4:

Todos os candidatos a uma nova graduação deverão ser avaliados nas três áreas que se seguem: História, Arbitragem e Organização/Regulamentação. No entanto os candidatos, Árbitros ou Dirigentes da modalidade serão dispensados das áreas respetivas, Arbitragem e, ou Organização /Regulamentação.

A avaliação nas áreas referenciadas, neste ponto, incidirá sobre um trabalho a apresentar, pelo candidato, para cada uma das áreas, em suporte informático (aproximadamente 350 palavras, uma página), que abordará os seguintes aspetos:

- 1- Definição do Objeto e Fins da área, em análise;
- 2- O interesse que tem para o Judo e seu desenvolvimento;
- 3- Curta explanação sobre um tema específico, na área.

- **Para efeitos de conclusão da ação de formação com aproveitamento e posterior certificação e atribuição das unidades de crédito, a assiduidade não pode ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo (caso a homologação das UC seja aceite).**

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Distribuição:

Clubes, Treinadores da ADJL e FPJ, Associações Distritais.



www.fatosdejudo.com

