



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 061/18

ASSUNTO: Estágio Nacional de Juvenis e Cadetes do 1º ano (24 a 26 de março de 2018)

Lisboa, 02 de março de 2017

Exmo. Senhor Presidente da Associação,

A Federação Portuguesa de Judo em 2018, vai continuar a desenvolver o Projeto **“Judo 4 ALL”**, e em particular a trabalhar com o Escalão de Juvenis e Cadetes do 1º ano. Assim, o Projeto neste escalão, terá o seguinte desenvolvimento:

Fase 1 – março de 2018 – Estágio Nacional.

Fase 2 – junho/julho – Estágio Regional e Nacional.

Fase 3 – novembro/dezembro – Estágio Regional e Nacional.

É neste contexto que a Federação Portuguesa de Judo vai realizar o Estágio Nacional para Juvenis e Cadetes do 1º ano, nos dias 24, 25 e 26 de março de 2018, no Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce e no Pavilhão Municipal nº1 da Lousã.

Este e os próximos estágios mantêm os objetivos do ano anterior, a saber: (1) Melhorar o processo evolutivo do judo em Portugal, a começar pelas camadas jovens (Juvenis e Cadetes do 1º ano); (2) Melhorar os aspetos da formação, num trabalho sustentado; (3) Realizar uma observação Técnico-tático; e (4) Promover a deteção de talentos, como garante de judocas de sucesso e do futuro do judo português.

Devido a não se realizar estágio regional nesta 1ª Fase, sugere-se que as Associações façam as seleções dos seus atletas, tendo em consideração alguns dos seguintes parâmetros: resultados desportivos, nível técnico, atitude, carácter, empenho e motivação.



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

As quotas por Associação são as seguintes:

Associação	Nº de Atleta a convocar
Assoc. de Lisboa	10
Assoc. Ilha da Madeira	3
Assoc. Ilha Terceira	3
Assoc. Arq. Açores	3
Assoc. Algarve	5
Assoc. Aveiro	5
Assoc. Beja	5
Assoc. Braga	5
Assoc. Castelo Branco	5
Assoc. Coimbra	5
Assoc. Évora	5
Assoc. Guarda	5
Assoc. Leiria	5
Assoc. Portalegre	5
Assoc. Porto	5
Assoc. Santarém	5
Assoc. Setúbal	5
Assoc. Viana do Castelo	5
Assoc. Viseu	5



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

Programa e Informações Fase - 1

Dia 23 de março – Receção entre as 18H00 e as 20H00 - Campo de Férias da ACM - Foz de Arouce.

Dia 26 de março – Final do estágio e regresso após almoço.

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

Local do Estágio - Pavilhão Municipal Nº1 – Lousã. O alojamento será no Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce.

Custos de participação a expensas próprias:

Diária (Dormida, pequeno almoço, almoço, lanche, jantar e dormida):

- Camarata de mais de 4 pessoas – 25€

- Quarto até 4 pessoas – 27.50€

- Refeição individual – 7.50€

- O transporte para o Local do Estágio é suportado pela Federação, mas a responsabilidade do mesmo é das Associações/Clubes dos atletas convocados ou dos próprios.

- A Federação assegura transporte de Coimbra, estação de comboio ou estação de autocarros para Foz de Arouce

As Associações ou clubes devem submeter as suas inscrições no link abaixo para todos os atletas convocados e a exp. Próprias, impreterivelmente até ao dia 15 de março de 2018.

<https://goo.gl/forms/1d5AUPIUdkhx2mz43>

Apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes



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

Estágio Nacional de Juvenis e Cadetes do 1º ano	
CONTEÚDOS PRINCIPAIS	
24.03.2018 - Manhã	24.03.2018 – Tarde
10:30 - 12:30	16:30 – 18:30
<ul style="list-style-type: none">• <i>Uchikomi em nage-waza e ne-waza</i>• Técnica em <i>ne-waza</i>: mudanças e saídas de imobilização• <i>Randori</i> em <i>ne-waza</i> após ligação “pé-solo” – 6X2 min.• <i>Randori</i> em <i>nage-waza</i> – 4x3 min.	<ul style="list-style-type: none">• Referência às novidades das regras de arbitragem• Formas de <i>uchikomi</i> e <i>yako-soko-geiko</i> em <i>nage-waza</i>• Técnica em <i>nage-waza</i>: combinações com técnicas de pernas• <i>Randori</i> em <i>nage-waza</i> – 5x3 min.
	24.03.2018 – Palestra sobre Nutrição e Condição Física do Judoca (21H00).
25.03.2018 – Manhã	25.03.2018 – Tarde
10:00 – 12:00	16:30 – 18:30
<ul style="list-style-type: none">• <i>Uchikomi em nage-waza e ne-waza</i>• Técnica em <i>ne-waza</i> – viragens no solo para imobilização, luxação ou estrangulamento• Ligação “pé-solo” – aplicação dos conteúdos anteriores• <i>Randori</i> em <i>ne-waza</i> a partir de ligação “pé→solo” – 4x3 min.• <i>Randori</i> em <i>nage-waza</i> – 3x3 min.	<ul style="list-style-type: none">• Jogos de oposição• <i>Uchikomi</i> e <i>yako-soko-geiko</i> em <i>nage-waza</i>• Técnica em <i>nage-waza</i>: contra-ataques após esquiva• <i>Randori</i> em <i>nage-waza</i> – 5x3 min
26.03.2018 - Manhã	
09:00 – 11:00	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Uchikomi em nage-waza e ne-waza</i>• Técnica em <i>ne-waza</i>: saídas de entre pernas e viragens para <i>osaekomi</i> com <i>uke</i> entre pernas• <i>Randori</i> no solo – 5x2 min• <i>Randori</i> em pé – 4x3 min	