



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 Nº 62/18

ASSUNTO: Divulgação de Evento

Lisboa, 6 de março de 2018

Exmos. Senhores,

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

→ Curso de Graduação por módulos para 1º e 2 Dan – Associação Lisboa

→ Curso de Preparação para Exame de Graduação para 3º Dan (Atualizado) – Associação Lisboa

Com os melhores cumprimentos e cordiais

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ



Jorge Fernandes

/AR



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 FAX – 218 461 608

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 013/18/DT

Lisboa, 27 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: Curso Homologado pelo IPDJ, I. P. para Treinadores de Grau I, II, III, IV, atribuindo 6,8 Unidades de Crédito.

Código Ação: 53813974

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. <i>Morote-gari</i>	1. <i>Sode-</i>	1. <i>O-soto-gaeshi</i>	1. <i>Tawara-gaeshi</i>	1. <i>Uchi-makikomi</i>
2. <i>Kouchi-gaeshi</i>	<i>tsurikomi-</i>	2. <i>Hane-goshi-gaeshi</i>	2. <i>Hiki-komi-gaeshi</i>	2. <i>Daki-wakare</i>
3. <i>Kuchiki-taoshi</i>	<i>goshi</i>	3. <i>Harai-goshi-gaeshi</i>		3. <i>Harai-makikomi</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 FAX – 218 461 608

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

4. <i>Seoi-otoshi</i>	2. <i>Daki-age</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*:

<i>Shime-waza</i>	<i>Kansetsu-waza</i>
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*:

<i>4.º kyo do Gokyo</i>	<i>5.º kyo do Gokyo</i>
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 FAX – 218 461 608

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;
 - Treinador de Judo;



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 FAX – 218 461 608

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

- 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 ficaram aptos no exame de graduação para 3.º Dan a realizar pelo Júri nomeado para o efeito pelo órgão competente da FPJ. 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**



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 FAX – 218 461 608

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

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.**

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Distribuição:

Clubes, Treinadores da ADJL e FPJ, Associações Distritais.



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 FAX – 218 461 608

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 14/18/DT

Lisboa, 01 de Março de 2018

CIRCULAR

Curso de Graduação por Módulos para 1º e 2º Dan

O Curso de Graduações por Módulos para 1º Dan e 2º Dan, vai realizar-se de **15 de Março a 14/15 de Julho de 2018**, com as **sessões a terem lugar à 5ª feira no Dojo do Ginásio Clube Português** (Praça do Ginásio Clube Português, nº1, 1250-111 Lisboa).

Cada treinador é responsável pelo preenchimento da ficha de inscrição do seu atleta.

Os candidatos a 1º Dan serão submetidos a uma avaliação inicial ao Curso por Módulos (Critérios divulgados em anexo), a realizar no dia 15 de Março de 2018, às 19h00 no Dojo do Ginásio Clube Português.

Após conclusão do Exame Final (14 e 15 de Julho de 2018), para os candidatos considerados “aptos” haverá lugar a uma Cerimónia de entrega de Diploma e Cinto de Graduação, em data e local a designar pela ADJL.

Requisitos de inscrição - Candidato a 1º Dan

Via Normal

- 48 Meses de prática federada (4 anos);
- Mínimo de 1 ano na graduação anterior;
- Idade mínima: 15 anos (concluídos à data de exame).

Via Rápida

- 36 Meses de prática federada (3 anos);
- Participação em 6 competições de âmbito Associativo ou superior, após integrarem o escalão correspondente aos 14 anos de idade;
- Mínimo de 1 ano na graduação anterior;
- Idade mínima: 15 anos (concluídos à data de exame).

Requisitos de inscrição - Candidato a 2º Dan

Via Normal

- Mínimo de 2 anos na graduação anterior;
- Idade mínima: 17 anos (concluídos à data de exame).

Via Rápida

- Mínimo de 2 anos na graduação anterior;



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 FAX – 218 461 608

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

- 30 pontos (artigo 5º do Regulamento de Graduações FPJ);
- Idade mínima: 17 anos (concluídos à data de exame).

CONTEÚDOS

Os candidatos a 1º *Dan* e 2º *Dan*, terão treinos de estudo e aprofundamento de todos os conteúdos técnicos correspondentes à Graduação de 1º *Dan* e 2º *Dan*, orientados pela Comissão Associativa de Graduações, de acordo com o Regulamento de Graduações 2018 da Federação Portuguesa de Judo.

AVALIAÇÃO CONTINUA

1. Os candidatos serão avaliados no final de cada módulo. Só poderão transitar ao módulo seguinte aqueles candidatos, que obtiverem aprovação no módulo anterior.
2. Aos candidatos que obtiverem classificação negativa num dos módulos, será atribuída uma nova oportunidade para efetuar nova avaliação, de forma a poderem obter aprovação. Esta avaliação será efetuada na sessão seguinte à respetiva reprovação.
3. Os candidatos que obtiverem a segunda reprovação do mesmo módulo, serão automaticamente excluídos do Curso por Módulos, podendo no entanto, apresentarem-se no modelo de avaliação formal, com um único momento de avaliação.
4. Serão alvo de avaliação/exclusão, para além dos conteúdos técnicos, os seguintes critérios:
 - Atitude e comportamento dos Candidatos;
 - *Judogi* limpo, seco e sem odor desagradável;
 - *Judogi* de cor branca, sem remendos ou rasgões;
 - Falta de comparência, não devidamente justificada, em algum dos módulos.

É intenção da Associação Distrital de Judo de Lisboa, com a implementação deste modelo de ensino e avaliação para os candidatos a 1º e 2º *Dan*, que os candidatos melhorem os seus índices de conhecimento e que aumentem a sua percentagem de sucesso no resultado final dos Exames de Graduação para 1º e 2º *Dan*.

Queremos essencialmente, que os futuros 1º e 2º *Dan*, sejam conhecedores de todos os conteúdos técnicos exigidos pelo Regulamento de Graduações da F.P.J.

FORMADORES – COMISSÃO ASSOCIATIVA DE GRADUAÇÕES

- 8º *Dan*, Fernando Costa Matos



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 FAX – 218 461 608

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

- 5º Dan, Fernando Seabra
- 5º Dan, Luís Figueiredo
- 5º Dan, Nuno António
- 3º Dan, Francisco Silva

SESSÕES DO CURSO - 1º SEMESTRE DE 2018

	DATA	Horário	LOCAL
Apresentação e Avaliação inicial* (Início 1º Dan)	15 de Março	19h00-20h30	Ginásio Clube Português (Junto ao metro do Rato)
1ª SESSÃO (Início 2º Dan)	22 de Março	19h00-20h30	
2ª SESSÃO	29 de Março	19h00-20h30	
3ª SESSÃO	05 de Abril	19h00-20h30	
4ª SESSÃO	12 de Abril	19h00-20h30	
5ª SESSÃO	19 de Abril	19h00-20h30	
6ª SESSÃO	26 de Abril	19h00-20h30	
7ª SESSÃO	03 de Maio	19h00-20h30	
8ª SESSÃO	10 de Maio	19h00-20h30	
9ª SESSÃO	17 de Maio	19h00-20h30	
10ª SESSÃO	24 de Maio	19h00-20h30	
11ª SESSÃO	07 de Junho	19h00-20h30	
12ª SESSÃO	14 de Junho	19h00-20h30	
13ª SESSÃO	21 de Junho	19h00-20h30	
14ª SESSÃO	28 de Junho	19h00-20h30	
15ª SESSÃO	05 de Julho	19h00-20h30	
EXAMES ASSOCIATIVOS (ADJL)	15 e 16 de Julho	A Definir	Pavilhão Desp. do Estádio 1º de Maio



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 FAX – 218 461 608

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

INSCRIÇÃO

- Entrega obrigatória da FICHA DE INSCRIÇÃO, **devidamente preenchida e assinada** pelo treinador;
- Candidatos a 1º *Dan*, taxa de inscrição: 170€;
- Candidatos a 2º *Dan*, taxa de inscrição: 220€;
- O pagamento poderá ser efetuado através do **NIB: 0010 0000 909204800 02 76** e o **comprovativo de pagamento ser enviado para secretaria@adjudolisboa.pt**.
- O pagamento poderá ser efetuado em dois momentos, 50% no ato de inscrição e os restantes 50% até ao final do dia 12 de Abril de 2018;
- Inscrição é apenas contabilizada após envio do comprovativo de transferência da taxa de inscrição (ou 50% do valor), ou pagamento via multibanco nas instalações da ADJL.
- **Número máximo de Candidatos é de 24 elementos, por ordem de inscrição.**
- A ADJL poderá aceitar a inscrição de atletas de outras Associações Distritais de Judo, pela respetiva ordem de inscrição, desde que o número de atletas da ADJL não atinja o número máximo de inscrições permitido (24 atletas). Nessa eventualidade, a frequência do curso por estes atletas será apenas para fins pedagógicos uma vez que não serão objeto de qualquer avaliação durante a frequência do curso, porquanto a sua avaliação será efetuada na respetiva Associação Distrital de acordo com as normas constantes do Regulamento de Graduações da FPJ.
- **As inscrições são aceites até às 24h00 do dia 12 de Março de 2018.**

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Distribuição:

Clubes, Treinadores da ADJL e FPJ.





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 FAX – 218 461 608

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

ANEXO: *Critérios da Avaliação Inicial

FINALIDADE

A sessão de avaliação inicial visa identificar, se os candidatos ao exame de graduações por módulos, têm os conhecimentos técnicos entendidos como elementares para a graduação que possuem e se apresentam as condições de partida que garantam o sucesso no exame de graduação de 1º Dan.

A reprovação nesta avaliação representa a eliminação do Curso de Graduações por módulos de 1º Dan.

ELEMENTOS DE AVALIAÇÃO

- Conhecimento das quedas (*Ukemis*)
- Noções de desequilíbrio, contacto e projecção (*Kuzushi, Tsukuri e Kake*)
- Noções de deslocamento (*Tai-sabaki*)
- Execução técnica em pé e no solo (*Nage-waza e Katame-waza*)

ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE AVALIAÇÃO INICIAL

Todos os candidatos terão de demonstrar os seus conhecimentos técnicos cumprindo a seguinte avaliação:

- Execução das várias técnicas de queda (*Ukemis*);
- Para os candidato por via normal: execução de 3 técnicas de *Nage-waza*, à escolha do candidato (uma por cada um dos 3 primeiros grupos do *Gokyo*), demonstradas em movimento e com projecção;
- Para os candidato por via rápida: execução de 2 técnicas de *Nage-waza*, à escolha do candidato (uma por cada um dos 2 primeiros grupos do *Gokyo*), demonstradas em movimento e com projecção;
- Execução de 1 técnica à escolha do candidato, de *Osaekomi-waza*, *Shime-waza* e *Kansetsu-waza*, respetivamente;
- 2' de *Yakusoku-geiko*.

Nota: Sempre que a Comissão de Graduações entenda necessário, pode solicitar ao/à Candidato/a a demonstração de outras técnicas.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

EXAMES ASSOCIATIVOS DE GRADUAÇÃO (1ºDan)

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

NOME

LF Nº

GRADUAÇÃO

DATA

CLUBE

ANOS DE PRÁTICA

TEMPO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

ANOS E

MESES

PONTOS EM COMPETIÇÃO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

VIA:

Normal

Rápida

TREINADOR PROPONENTE _____ GRADUAÇÃO _____

TÉCNICA										
NAGE WAZA					KATAME WAZA			RANDORI	TOTAL	MÉDIA
TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	MA SUTEMI WAZA	YOKO SUTEMI WAZA	OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA			

NAGE-NO-KATA						
TE WAZA	KOSHI WAZA		ASHI WAZA		TOTAL	MÉDIA

HISTÓRIA	
	TOTAL

ORGANIZAÇÃO REGULAMENTAÇÃO	
	TOTAL

ARBITRAGEM	
	TOTAL

TÉCNICA	NAGE NO KATA	HISTÓRIA	ORGANIZAÇÃO REGULAMENTAÇÃO	ARBITRAGEM	TOTAL	MÉDIA FINAL

RESULTADO FINAL _____
OBSERVAÇÕES _____

A COMISSÃO ASSOCIATIVA
DE GRADUAÇÕES

Data:

Local:

EXAME GERAL**HISTÓRIA**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
MÉDIA		

ORGANIZAÇÃO / REGULAMENTAÇÃO

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
Estatutos		
Calendário e Normas		
Regulamento de Arbitragem		
Regulamento de Graduações		
Regulamento Antidopagem		
Regulamento da Carreira de Treinador		
Regulamento de Publicidade		
Regulamento Disciplinar		
Normas para a Alta Competição		
Seguro Desportivo		
MÉDIA		

ARBITRAGEM

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
MÉDIA		

CLASSIFICAÇÃO FINAL (Exame Geral) _____

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

EXAMES ASSOCIATIVOS DE GRADUAÇÃO (2º Dan)

NOME

LF N°

GRADUAÇÃO

DATA

CLUBE

ANOS DE PRÁTICA

TEMPO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

ANOS E

MESES

PONTOS EM COMPETIÇÃO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

VIA: *Normal*

Rápida

TREINADOR PROPONENTE _____ GRADUAÇÃO _____

TÉCNICA

NAGE WAZA					KATAME WAZA			RANDORI	TOTAL	MÉDIA
TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	MA SUTEMI WAZA	YOKO SUTEMI WAZA	OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA			

NAGE-NO-KATA

TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	MA SUTEMI WAZA	YOKO SUTEMI WAZA	TOTAL	MÉDIA

KATAME-NO-KATA

OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA	TOTAL	MÉDIA

TÉCNICA	NAGE-NO-KATA	KATAME-NO-KATA	HISTÓRIA	ORGANIZAÇÃO REGULAMENTAÇÃO	ARBITRAGEM	MÉDIA FINAL

RESULTADO FINAL _____

OBSERVAÇÕES

A COMISSÃO REGIONAL
DE GRADUAÇÕES

Data:

Local:

EXAME GERAL**HISTÓRIA**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
MÉDIA		

ORGANIZAÇÃO / REGULAMENTAÇÃO

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
Estatutos		
Calendário e Normas		
Regulamento de Arbitragem		
Regulamento de Graduações		
Regulamento Antidopagem		
Regulamento da Carreira de Treinador		
Regulamento de Publicidade		
Regulamento Disciplinar		
Normas para a Alta Competição		
Seguro Desportivo		
MÉDIA		

ARBITRAGEM

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
MÉDIA		

CLASSIFICAÇÃO FINAL (Exame Geral) _____