



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 165/18

ASSUNTO: 2ª Fase do Projeto Nacional “Judo 4 ALL” (Juvenis e Cadetes do 1º ano)
(19 a 22 de junho de 2018)

Lisboa, 12 de junho de 2018

Exmos. Senhores,

De acordo com a Circular nº 118/18 de 23 de abril, 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 20, 21 e 22 de junho, no Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce e no Pavilhão Municipal nº1 da Lousã.

Este estágio continua a ter como objetivos deste Projeto, os seguintes:

- (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, com vista a integrarem as Seleções Nacionais de Judo, e como garante de judocas de sucesso e do futuro do judo português; e
- (6) Desenvolver e aplicar um programa de treino adequado a estes escalões, de modo a que se estabeleça um “Compromisso com a Tarefa” e melhorar o desempenho dos Judocas, na categoria de Juvenis e Cadetes.

PROGRAMA

Dia 19 de junho 18 às 20H00 – Receção dos atletas em Foz de Arouce.

Dia 22 – 14H00 – Final do estágio

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

Local - Pavilhão Municipal Nº1 – Lousã

Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce



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**

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€

Normas Elementares para a 2ª Fase do Estágio Nacional:

1. Para o Estágio Nacional a realizar, de novo, no Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce e no Pavilhão Municipal nº1 da Lousã, a Federação suportará as despesas de transporte dos atletas selecionados, mas não se responsabiliza pelos mesmos transportes.
2. A Federação poderá assegurar transporte entre Coimbra e Foz de Arouce e vice-versa, aos atletas que pretendam esse serviço (estação de comboio ou de autocarros).
3. Todas as inscrições devem ser efetuadas no seguinte link <https://goo.gl/forms/KAyH8eBdSEBDKok43>, até às 15h00 de dia 15 de junho de 2018.
4. Os relatórios das ações realizadas deverão ser enviados por email para secretaria@fpj.pt, também até ao próximo dia 15 de junho de 2018, até às 15h00.

Apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

/LM



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**

JUDO4ALL – Programa – 2ª Fase 2018

20.06.2018 - Manhã 10:00 - 12:00	20.06.2018 – Tarde 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>: técnicas a partir da posição de “guarda”• <i>Randori em ne-waza</i> a partir da posição de “guarda” – 5X2 min.• <i>Randori em nage-waza</i> – 5x3 min., com ligação pé-solo.	<ul style="list-style-type: none">• <i>Uchikomi e yako-soko-geiko em nage-waza</i>• Técnica em <i>nage-waza</i>: trabalho em movimentos circulares• <i>Randori em nage-waza</i> – 5x4 min., com “ponto de ouro”.
20.06.2018 - Noite 21:00-22:00 Importância da Alimentação e Hidratação no Judo	
21.06.2018 – Manhã 10:00 – 12:00	21.06.2018 – Tarde 16:30 – 18:30
<ul style="list-style-type: none">• Breves informações sobre as atuais regras de arbitragem• <i>Uchikomi em nage-waza e em ne-waza</i>• Situações de ligação “pé-solo”• <i>Randori em ne-waza</i> a partir de ligação “pé→solo” – 6x2 min.• <i>Randori em nage-waza</i> – 4x3 min.	<ul style="list-style-type: none">• <i>Uchikomi em nage-waza, de ligação pé-solo e nage-komi</i>• Técnica em <i>nage-waza: kaeshi-waza</i>• <i>Randori em nage-waza</i> – 5x4 min., com ligação pé-solo
22.06.2018 - Manhã 09:00 – 11:00	
<ul style="list-style-type: none">• <i>Uchikomi em nage-waza e ne-waza e yako-soko-geiko</i>• Exercitação de situações trabalhadas anteriormente• <i>Randori no solo</i> – 5x2 min• <i>Randori em pé</i> – 4x3 min	