



# 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 207/18

**ASSUNTO:** Divulgação de Evento  
Estágio Internacional Quarteira  
Curso Prep. Exame Graduação para 3º Dan

Lisboa, 14 de agosto de 2018

Exmos. Senhores,

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

- Estágio Internacional da Quarteira – Associação Algarve
- Curso de Preparação para Exame Graduação para 3º Dan – Associação Lisboa

Com os melhores cumprimentos e cordiais

Saudações Desportivas  
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

/AR



## XXVI Estágio Internacional de Judo De Quarteira

<b>Data</b>	06 e 07 de Outubro de 2018
<b>Local Treinos</b>	<b>Pavilhão Escola Laura Ayres.</b> Rua Padre Elísio Dias, 8125 – 629 Quarteira
<b>Treinador Convidado</b>	<b>Óscar Peñas, 6º Dan.</b> - Licenciado em educação física e desporto no INEF, Madrid - Master em Alto rendimento desportivo - Master em recuperação de lesões.  <b>Experiência desportiva: (Mais destacados)</b> - 5º Jogos Olímpicos de Atenas - Participação nos Jogos Olímpicos de Sidney e Beijing - 5 participações em Campeonatos do Mundo, 5º lugar no El Cairo em 2005 (melhor resultado). - Três medalhas em Campeonatos da Europa - 1º em 1999 e terceiro em 1998 e 2003
<b>Participantes</b>	A partir dos 9 anos de idade inclusive.
<b>Inscrições</b>	A partir desta data até ao dia 28 de Setembro de 2018 ao email: <a href="mailto:judoquarteira@sapo.pt">judoquarteira@sapo.pt</a> ou 00351-967268209. Estágio = 30€ Atletas e Treinadores ADJA = 20€
<b>Organização</b>	Academia de Judo de Quarteira, Juventude Sport Campinense, UFAD – Judo Alvor.
<b>Informações</b>	- Leote Menau, +351/963053921; Gustavo Guerreiro, +351/934492100; Cristian Bernal, +351/967268209
<b>Horários Treinos</b>	- Sábado 6 de Outubro: 10:00 – 12:00 e 17:00 – 19:00 - Domingo 7 de Outubro: 10:00 – 12:00.
<b>Material</b>	Judogi (de preferência 2x); equipamento desportivo; roupa adequada à época;
<b>Observações</b>	- Possibilidade de alojamento e comida. Para reservas contactar: Leote Menau, +351/963053921.







# 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](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

CIRCULAR nº 37/18/DT

Lisboa, 10 de Agosto 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 **13 de Setembro a 10 de Janeiro de 2019**, com as sessões a terem lugar 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:** 53815908

**Números de Participantes:**

- Mínimo: 8.
- Máximo: 20.

### PROGRAMA DO CURSO<sup>1</sup>:

#### 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>

<sup>1</sup> 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](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://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

E-Mail: [director.tecnico@adjudolisboa.pt](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://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 - 2º SEMESTRE DE 2018 e 1º SEMESTRE DE 2019

	DATA	Horário	LOCAL
<b>1ª Sessão</b>	13 de Setembro	19h30-21h30	Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor
<b>2ª Sessão</b>	20 de Setembro	19h30-21h30	
<b>3ª Sessão</b>	27 de Setembro	19h30-21h30	
<b>4ª Sessão</b>	04 de Outubro	19h30-21h30	
<b>5ª Sessão</b>	11 de Outubro	19h30-21h30	
<b>6ª Sessão</b>	18 de Outubro	19h30-21h30	
<b>7ª Sessão</b>	25 de Outubro	19h30-21h30	
<b>8ª Sessão</b>	08 de Novembro	19h30-21h30	
<b>9ª Sessão</b>	15 de Novembro	19h30-21h30	
<b>10ª Sessão</b>	22 de Novembro	19h30-21h30	
<b>11ª Sessão</b>	29 de Novembro	19h30-21h30	
<b>12ª Sessão</b>	06 de Dezembro	19h30-21h30	
<b>13ª Sessão</b>	13 de Dezembro	19h30-21h30	
<b>14ª Sessão</b>	20 de Dezembro	19h30-21h30	
<b>15ª Sessão</b>	27 de Dezembro	19h30-21h30	
<b>16ª Sessão</b>	03 de Janeiro	19h30-21h30	
<b>17ª Sessão</b>	10 de Janeiro	19h30-21h30	
<b>EXAMES NACIONAIS (FPJ)</b>	12 de Janeiro	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](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt)

Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://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 17 de Setembro 2018 e os restantes 50% até ao dia 15 de Outubro 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](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt).
  
- As inscrições são aceites até às **24h00 do dia 10 de Setembro 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](http://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](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://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.**

**O Gabinete Técnico**

Luís Dias

#### **Distribuição:**

Clubes, Treinadores da ADJL e FPJ, Associações Distritais.



[www.fatosdejudo.com](http://www.fatosdejudo.com)







## ANEXO RELATÓRIO

## Identificação Formandos

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

Nome	.....		
Sexo	M	F	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	.....
	Internacional	.....
Treinador	.....	
Árbitro	.....	
Dirigente	.....	
Outro	Qual	.....