



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N.º 501.515.674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa

de Judo

CIRCULAR Nº 264/18

ASSUNTO: 3ª Fase do Projeto Nacional “Judo 4 ALL” (Juvenis e Cadetes do 1º e 2º ano)

Lisboa, 07 de novembro de 2018

Exmos. Senhores,

No âmbito do Projeto “**Judo 4 ALL**”, a Federação Portuguesa de Judo vai realizar o Estágio Nacional para Juvenis e Cadetes do 1º e 2º ano, nos dias 16, 17 e 18 de dezembro, no Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce e no Pavilhão Municipal nº1 da Lousã.

Este estágio continua a ter como objetivos os deste Projeto:

- (1) Melhorar o processo evolutivo do judo em Portugal, a começar pelas camadas jovens (Juvenis e Cadetes do 1º e 2º 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 15 de dezembro, das 18h às 20h – Receção dos atletas em Foz de Arouce.

Dia 18 – 14h – Final do estágio

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

Local - Pavilhão Municipal nº1 – Lousã
- Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce

Custos de participação a expensas próprias (Alojamento, peq. almoço, almoço, lanche e jantar):

- - Em Camarata – 25€ (Diária)
- - Refeição individual – 7.50€



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N.º 501 515 674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa

de Judo

ATLETAS A CONVOCAR

Para além da lista de atletas convocados, as Associações Distritais poderão indicar atletas (Juenis e Cadetes, 1º e 2º ano) de acordo com o quadro abaixo mencionado, onde as quotas por Associação têm por base, um número mínimo de praticantes (3 atletas) com uma quota adicional, de acordo com a percentagens de atletas, deste escalão, federados em 2018, até ao momento.

Associações	Nº Participantes
Assoc. Judo Açores	5
Ass. Dist. Judo Algarve	4
Ass. Dist. Judo Aveiro	3
Ass. Judo Beja	3
Assoc. Judo Castelo Branco	4
Assoc. Dist. Judo Coimbra	5
Ass. Judo Distrito Évora	3
Ass. Judo Distrito Guarda	3
Ass. Dist. Judo Leiria	4
Ass. Dist. Judo Lisboa	9
Ass. Judo Madeira	3
Ass. Judo Dist. Portalegre	3
Ass. Judo Dist. Porto	4
Ass. Judo Dist. Santarém	4
Ass. Dist. Judo Setúbal	5
Ass. Judo Dist. V. Castelo	4
Ass. Judo Dist. Viseu	5
Total Nacional	71

Normas Elementares para a 3ª Fase do Estágio Nacional:

1. A data limite para a aceitação das inscrições na Federação, será o dia **3 de dezembro** de 2018.
2. A Federação Portuguesa de Judo suportará as despesas de transporte dos atletas selecionados, mas não se responsabiliza pelos mesmos transportes.
3. 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).
4. Todos os participantes deverão preencher o formulário no seguinte link:

<https://goo.gl/forms/oi2dtx2tAC4XydsA3>

Apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N.º 501.515.674

FUNDADA EM 1959 – MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa

de **Judo**

JUDO4ALL – Programa – 3ª Fase	
2018	
16.12.2018 - Manhã 10:00 - 12:00	16.12.2018 – 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</i> em <i>ne-waza</i> a partir da posição de “guarda” – 5X2 min.• <i>Randori</i> em <i>nage-waza</i> – 5x3 min., com ligação pé-solo.	<ul style="list-style-type: none">• <i>Uchikomi e yako-soko-geiko</i> em <i>nage-waza</i>• Técnica em <i>nage-waza</i>: trabalho em movimentos circulares• <i>Randori</i> em <i>nage-waza</i> – 5x4 min., com “ponto de ouro”.
20.06.2018 - Noite 21:00-22:00	
Importância do Conhecimento das Regras de Arbitragem no Desempenho do Judo	
17.12.2018 – Manhã 10:00 – 12:00	17.12.2018 – 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</i> em <i>ne-waza</i> a partir de ligação “pé→solo” – 6x2 min.• <i>Randori</i> em <i>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</i> em <i>nage-waza</i> – 5x4 min., com ligação pé-solo
18.12.2018 - 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</i> no solo – 5x2 min• <i>Randori</i> em pé – 4x3 min	



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

CONT N.º 501.515.674

FUNDADA EM 1959 - MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Federação Portuguesa
de **Judo**

ATLETAS DAS SELEÇÕES NACIONAIS DE JUVENIS E CADETES (1º E 2º ANO)

Cat. Peso/Função	Apelido	Nome	Clube	Convocado
SELECÇÃO MASCULINA				
-30 Kg	BARROS	Iuri	SLB	1
-34 Kg	LOPES	Miguel	SCT	1
-34 Kg	DOMINGOS	Tomás	VFC	1
-34 Kg	COIMBRA	Afonso	MC	1
-34 Kg	VIEGAS	Daniel	CNSu	1
-38 Kg	MATOS	Afonso	JCP	1
-38 Kg	FONSECA	Tomás	SAD	1
-38 Kg	LAMPREIA	Gonçalo	SLB	1
-38 Kg	FONSECA	Diogo	SLB	1
-38 Kg	SANTOS	António	GCP	2
-38 Kg	SANTOS	Ivo	ADJF	2
-38 Kg	RAMALHO	Guilherme	AMFZ	2
-42 Kg	CARVALHO	Diogo	GCP	1
-42 Kg	RIBEIRO	Manuel	A4JP	1
-42 Kg	CAMACHO	Luís	JCBj	1
-42 Kg	FERREIRA	Henrique	SAD	1
-42 Kg	SANTOS	Francisco	MonC	2
-42 Kg	PANAITE	Nicolae	JCLg	2
-42 Kg	HORTA	Pedro	ULHT	2
-42 Kg	COSTA	David	Manh	2
-46 Kg	BASTOS	Francisco	OSJ	1
-46 Kg	RODRIGUES	Miguel	VFC	1
-46 Kg	SOUSA	João	EJND	1
-46 Kg	HOLTREMAN	Lourenço	GCP	1
-46 Kg	SANTOS	Francisco	SAD	2
-46 Kg	GASPAR	Guilherme	AAC	2
-46 Kg	VEIGA	Luís	JCPt	2
-46 Kg	ROVIRA	Joaquim	AAC	2
-46 Kg	MARTINS	João	ACM	3
-46 Kg	SILVA	Tiago	SLB	3
-50 Kg	FREITAS	Tomás	SLB	1
-50 Kg	DIGOR	Aurélio	ADJF	1
-50 Kg	SOUSA	Manuel	SAD	1
-50 Kg	ANDRÉ	Miguel	CJMo	1
-50 Kg	GOMES	Tomás	CRC	2



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**

- 50 Kg	PIRES	Ricardo	JCPN	2
- 50 Kg	RIBEIRO	Bernardo	SCOCS	3
- 50 Kg	RAPOSO	Miguel	EJAH	3
- 50 Kg	ALVES	Guilherme	OSJ	2
- 50 Kg	LEITÃO	Duarte	JCP	2
-55 Kg	TORRE	Rodrigo	ULHT	1
-55 Kg	SILVA	Tiago	JCSa	1
-55 Kg	LOPES	André	CSAn	1
-55 Kg	VALE	Rodrigo	JCA	1
- 55 Kg	MARTINS	Nuno	JCPN	2
- 55 Kg	SOARES	Francisco	JCVi	2
- 55 Kg	GAGO	Miguel	UFAD	5
-60 Kg	ALMEIDA	Filipe	SLB	1
-60 Kg	AMARO	Francisco	GCP	1
-60 Kg	FIGUEIREDO	Tomé	JCV	1
-60 Kg	SIMONETTA	Eduardo	SCP	1
- 60 Kg	FERNANDES	Bernardo_Tralhão	ACM	2
- 60 Kg	CALDEIRA	Bruno	SFGP	2
- 60 Kg	CHAMBEL	Rafael	JCPN	5
-66 Kg	TELES	Afonso	GCP	1
-66 Kg	RODRIGUES	Lourenço	AAC	1
-66 Kg	FRANCISCO	Filipe	OSJ	1
-66 Kg	ALVES	João	EJAH	1
- 66 Kg	CARMO	Francisco	ULHT	2
- 66 Kg	GANCHO	Diogo	JCMo	5
-73 Kg	PIMENTA	Lourenço	SLB	1
-73 Kg	ARENGA	Guilherme	CNS	1
-73 Kg	PAIVA	Miguel	TJDK	1
-73 Kg	BARATA	Rodrigo	EJAH	1
- 73 Kg	PIRES	Rodrigo	SLB	5
- 73 Kg	VENÂNCIO	Ricardo	SCP	5
- 73 Kg	RIBEIRO	Vicente	SCP	5
-81 Kg	CHANTRE	Diogo	EJND	1
-81 Kg	SLUSARI	Valério	IFCT	1
-81 Kg	CARLOTA	Gonçalo	TDJK	1
- 81 Kg	COLESNIC	Miguel	UFAD	5
- 81 Kg	LIMA	Pedro	EJND	5
- 81 Kg	PIMENTA	Lourenço	SLB	5
-90 Kg	MOREIRA	Ruben	SCOCS	1
- 90 Kg	SILVA	Eduardo	ADJF	3
+90 Kg	MAZYAR	Max	SFAP	1



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**

Cat. Peso/Função	Apelido	Nome	Clube	Convocado
SELECÇÃO FEMININA				
-36 Kg	FERREIRA	Inês	GR10	1
-36 Kg	GONÇALVES	Matilde	EJAH	1
-36 Kg	PALMA	Inês	CM	1
-36 Kg	RIBEIRO	Joana	EJND	1
-40 Kg	CARRIÇO	Bárbara	EJAH	1
-40 Kg	RODRIGUES	Maria	CJAH	1
-40 Kg	BENTO	Joana	CRCh	1
-40 Kg	BATISTA	Ana	DCE	1
-44 Kg	CARRIÇO	Ângela	EJAH	1
-44 Kg	OLIVEIRA	Maria	SCP	1
-44 Kg	RODRIGUES	Ema	JCPT	1
-44 Kg	FARIA	Inês	TDJk	1
-44 Kg	MORGADO	Joana	JCVa	2
-44 Kg	COSTA	Lara	SLB	2
-48 Kg	MANARTE	Iracema	ADJF	1
-48 Kg	SILVA	Catarina	AJA	1
-48 Kg	SANTOS	Madalena	AMFZ	1
-48 Kg	DAMAS	Maria	ULHT	1
-48 Kg	SANTOS	Teresa	UFAD	2
-48 Kg	MÁXIMO	Mariana	CJMo	2
-48 Kg	BRITO	Raquel	SAD	2
-48 Kg	GONÇALVES	Carolina	SLB	2
-52 Kg	NOBRE	Ana	EJND	1
-52 Kg	CARVALHINHO	Joana	EJAH	1
-52 Kg	VILHENA	Alicia	JCLg	1
-52 Kg	ALMEIDA	Rita	AJA	1
-52 Kg	ROCHA	Joana	JCMG	2
-52 Kg	SENA	Maria	AcJF	2
-52 Kg	BRÁS	Margarida	SLB	5
-57 Kg	SILVA	Mafalda	CJRG	1
-57 Kg	BRÁS	Raquel	TDJk	1
-57 Kg	SERRÃO	Mariana	CJMo	1
-57 Kg	FERNANDES	Clara	SAD	1
-57 Kg	COSTA	Fátima	JCCb	2
-57 Kg	PEREIRA	Alice	EJND	2
-57 Kg	LOUREIRO	Marta	SLB	2
-63 Kg	MARTINS	Letícia	EJND	1
-63 Kg	VARDZUKASHVIL	Maria	SCP	1



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**

-63 Kg	ARAÚJO	Marcela	AJF	1
-63 Kg	BRASIL	Nicole	JCSJ	1
- 63 Kg	BASTOS	Joana	AJAm	2
- 63 Kg	FRANCÊS	Carolina	SLB	2
- 63 Kg	GONÇALVES	Carolina	SCP	2
- 63 Kg	LOUREIRO	Marta	SLB	5
-70 Kg	TORRES	Adriana	EJAH	1
-70 Kg	CONCEIÇÃO	Fábia	SLB	1
-70 Kg	PINA	Taís	EJND	1
-70 Kg	ROCHA	Maria	EFPM	1
- 70 Kg	PAIVA	Carolina	ULHT	2
- 70 Kg	MORGADO	Joana	JCVa	5
+ 70 Kg	MORAIS	Alexandra	SCP	2
+ 70 Kg	GONÇALVES	Cláudia	CPRf	4
-78 Kg	TEIXEIRA	Filipa	AJF	1
-78 Kg	FERNANDES	Mariana	SLB	1
-78 Kg	PAIM	Erica	SLB	1
- 78 Kg	TEIXEIRA	Filipa	AJFa	5
- 78 Kg	MOREIRA	Beatriz	AAC	2
+78 Kg	SILVA	Ana	ADCM	1
+78 Kg	BERNARDO	Margarida	CMM	1
+78 Kg	PINTO	Carolina	EJND	1

Nota:

- 1 – Classificação no CN de Juvenis,
- 2 – Classificação no CASN de Cadetes 1 e 2,
- 3 – Classificação no CASN de Juniores (Cadetes 1 e 2),
- 4 – Mínimos CE de Cadetes,
- 5 – Classificação Super Copa de Vigo (2018).