



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** 030/19

**ASSUNTO:** Divulgação de Eventos

Odivelas, 14 de fevereiro de 2019

Exmos. Senhores,

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

- V Torneio Infantil “José Melo” – Associação Castelo Branco
- Open de Veteranos – Associação Castelo Branco
- III Open Judo Adaptado – Associação Castelo Branco
- Ação Formação O Fundamental do Judo “Liderança e Motivação” – Associação Aveiro

Com os melhores cumprimentos e cordiais

Saudações Desportivas  
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

/AR



# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

## Clubes / Treinadores

| v/refª | v/ comunicação de | n/refª     | data       |
|--------|-------------------|------------|------------|
|        |                   | D 006/2019 | 12/02/2019 |

Assunto

**V Torneio Infantil “José Melo”**

Ex. mos. Srs.

Vimos por este meio convidar todos clubes, treinadores e respetivos atletas para participarem na atividade supracitada.

Este torneio irá realizar-se no dia 24 de março de 2019 e terá lugar Pavilhão Municipal Multiusos do Fundão, em anexo segue divulgação da atividade e respetivo regulamento.

As inscrições devem ser enviadas para a secretaria da ADJCB impreterivelmente até dia 18 de março através de email em ficheiro Excel.

Sem outro assunto de momento, cumprimentos,

  
(O Presidente da Direção – Abel Louro)



# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

## V TORNEIO INFANTIL “JOSÉ MELO” 2019

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Data</b>               | Domingo, 24 de março de 2019                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Local</b>              | Pavilhão Multiusos Municipal do Fundão                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Escalão etário</b>     | Infantis/Iniciados Masc. e Fem. Nascidos em 2007/2008                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Tipo de Prova</b>      | Individual por categorias de peso (normas FPI).                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Horário</b>            | Pesagens oficiais: 9:00 h – 9:30 h Sorteio: 9:30 h Início da competição: 10:00 h                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Inscrições</b>         | Para a Associação Distrital de Judo de Castelo Branco através do<br>E-Mail: <a href="mailto:geral.adjcb@gmail.com">geral.adjcb@gmail.com</a><br><b>Até ao dia 14 de Fevereiro, segunda-feira.</b>                                                                                                                            |
| <b>Documentação</b>       | Cartão de Cidadão.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Categorias de Peso</b> | Masculinos: +25kg e -30kg / -35kg / -40kg / -45kg / -50kg / -55kg / +55kg<br>Femininos: +20kg e -24kg / -28kg / -32kg / -36kg / -40kg / -44kg / +44kg<br>Poderão ser abertas mais categorias consoante os inscritos presentes na competição, sendo necessário no mínimo dois atletas para a abertura da respetiva categoria. |
| <b>Assistência Médica</b> | Permanência de um fisioterapeuta durante a competição.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Organização</b>        | Associação Distrital de Judo de Castelo Branco.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Regras</b>             | Até 5 atletas – Poule / + de 5 Atletas – Eliminatórias com dupla repescagem /<br>Duração dos Combates – 2 minutos                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Apoios</b>             | Câmara Municipal do Fundão                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Colaboração</b>        | Atlético Clube Fundanense                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Informações</b>        | Abel Louro – Presidente - 961 163 839                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Taxa de Inscrição</b>  | Será cobrado aos atletas fora do distrito de Castelo Branco antes da pesagem o valor de 5,00 € (cinco euros) por cada atleta inscrito na competição. Será oferecido um Pic-Nic a todos os atletas participantes.                                                                                                             |
| <b>Prémios</b>            | Medalhas para os atletas classificados e diplomas para todos os participantes e Troféus às três primeiras equipas.                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Responsabilidade</b>   | A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de acidentes inerentes à prova, apesar de providenciar todos os meios de apoio necessários.                                                                                                                                                                            |



# FERNANDO SANTOS

MENTAL COACH  
PARENT MENTAL TRAINER

## PERFIL

Curioso incorrigível, eterno estudante, construtor de equipas, empreendedor social e apaixonado pela vida.

## HABILITAÇÕES

- Licenciatura em Engenharia do Ambiente (Univ. Aveiro)
- Mestrado em Poluição Atmosférica (Univ. Aveiro)

## COMPETÊNCIAS

- Liderança de Equipas de Alto Rendimento (empresariais, desportivas e de voluntariado)
- Certified Mental Coach
- Parent Mental Trainer
- Life Coach Certificado
- Treinador Basquetebol Nív. 2
- CCP EDF 14550/2001 DC

## CONTACTOS

Rua Dr. Luís Brás Abreu, 23, 2E  
3810-100 Aveiro - Portugal  
mudaoteujogo@gmail.com  
+351 917 994 640

## EXPERIÊNCIA

### FPB + FADU

SET 1999 - MAIO 2013

- Treinador de Basquetebol: Clube dos Galitos (1999-01); Universidade Aveiro (2006-09); Sport Clube Beira-Mar (2010-11); CP Esgueira (2012-13)
- Seleccionador Nacional Universitário (Universiadas Belgrado, 2009)

### Enarpur - Estudos Atmosféricos e Energia, Lda

DEZ 2001 - MAR 2011

- Co-fundador, sócio-gerente e Director Técnico
- Vencedor do Prémio Europeu para o Espírito Empresarial - Melhor Startup Portuguesa 2002

### Team Work Consultores

ABR 2008 - JAN 2014

- Coach Empresarial: liderança, motivação, comunicação, trabalho em equipa, alto rendimento

### Associação Portuguesa de Basquetebol Master

MAR 2013 - MAR 2015

- Fundador, sócio n.º 1 e Presidente da Direcção

### Muda O Teu Jogo

AGO 2016 - ...

- Treinador Mental, criador da "Academia de Pais" e da "Escola de Capitães de Equipa"
- Treinador de Treinadores, Árbitros e Dirigentes

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

<http://fairplay.pt/author/fernandosantos/>

<https://www.futeboldeformacao.pt/author/fernando-santos/>

<http://mudaoteujogo.blogspot.pt/>



# ADJA Associação Distrital de Judo de Aveiro

Fundada em 27 de Novembro de 2009

Membro da Federação Portuguesa de Judo

## Ação de formação

### «O fundaMENTAL do Judo – Liderança e Motivação»

#### Descritivo da Ação de Formação:

Data: 09/03/2019

Horário: 8:30 - 13:30

Local: Zona Desportiva da Palhaça (ADREP), 3770-355 Palhaça, Aveiro

N.º de Unidades de Crédito atribuídas: 1.0

Formação Contínua (Treinadores)

Componente de Formação: Geral

Formador: Fernando Santos (Muda o teu jogo)

#### Conteúdos:

| MUDA O TEU JOGO – Liderança e Motivação |                                                                                                                                                                                                              |         |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Módulo                                  | Temas                                                                                                                                                                                                        | Duração |
| <b>1 Comunicação</b>                    | Processo de comunicar; Tipos de comunicação; Estilos de comunicação; Enviar e receber mensagens de forma eficaz; Escuta activa; Quebras na comunicação; Relações do treinador com atletas, pais, media, etc. | 2h      |
| <b>2 Liderança</b>                      | Definições; Estilos de liderança; Desenvolvimento da liderança pelo desporto; Modelos de liderança desportiva; Factores críticos; Qualidades de um líder eficaz                                              | 2h      |
| <b>3 Motivação</b>                      | Definições; Princípios do feedback positivo; Criar clima motivacional positivo; Técnicas de treino comportamental; Motivação intrínseca; Como construir e restabelecer a motivação                           | 1h      |



# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

## Clubes / Treinadores

| v/refª                              | v/ comunicação de | n/refª     | data       |
|-------------------------------------|-------------------|------------|------------|
|                                     |                   | D 005/2019 | 12/02/2019 |
| Assunto                             |                   |            |            |
| <b>Open de Veteranos ADJCB 2019</b> |                   |            |            |

Exmos. Srs.

Vimos por este meio convidar todos clubes, treinadores e respetivos atletas para participarem na atividade supracitada.

O torneio irá realizar-se no dia 24 de março esta atividade terá lugar no Pavilhão Municipal Multiusos do Fundão, em anexo segue divulgação da atividade e respetivo regulamento.

As inscrições devem ser enviadas para a secretaria da ADJCB impreterivelmente até dia 18 de março através de email em ficheiro Excel.

Sem outro assunto de momento, cumprimentos,

  
(O Presidente da Direção – Abel Louro)



# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

## II OPEN DE VETERANOS ADJCB 2019

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Data</b>               | Domingo, 24 de março de 2019                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Local</b>              | Pavilhão Multiusos Municipal do Fundão                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Escalão Etário</b>     | Veteranos Masculinos e Femininos.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Tipo de Prova</b>      | Individual por Categorias de Peso (Normas FPJ).                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Horário</b>            | Pesagens Oficiosas: 13:30 h - 14:00 h; Pesagens Oficiais: 14:00 h - 14:30 h Sorteio: 14:30 h; Início da Competição: 15:00 h                                                                                                                                                          |
| <b>Inscrições</b>         | Para a Associação Distrital de Judo de Castelo Branco através do seguinte E-mail – <a href="mailto:geral.adjcb@gmail.com">geral.adjcb@gmail.com</a><br><b>Até ao dia 18 de março, segunda-feira.</b>                                                                                 |
| <b>Taxa de Inscrição</b>  | Inscrição em Competição - 5,00 € (cinco euros)<br>O pagamento deve ser efetuado para a seguinte Conta: PT50 0010 0000 5634 4470 0018 1 Deve ser enviado comprovativo de pagamento juntamente com o envio das inscrições. Será oferecido um Pic-Nic a todos os atletas participantes. |
| <b>Documentação</b>       | Cartão Cidadão ou Passaporte.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Arbitragem</b>         | Da responsabilidade entidade organizadora-                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Assistência Médica</b> | Permanência de um Fisioterapeuta durante a competição.                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Organização</b>        | Associação Distrital de Judo de Castelo Branco.                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Apoios</b>             | Câmara Municipal do Fundão.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Informações</b>        | Presidente - Abel Louro – 961 163 839<br>Administrativo – José Duarte – 966 200 354                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Prémios</b>            | Medalhas para os três classificados e Troféus para as três melhores equipas classificadas.                                                                                                                                                                                           |
| <b>Responsabilidade</b>   | A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de acidentes inerentes à prova, apesar de providenciar todos os meios de apoio necessários.                                                                                                                                    |



# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

## Clubes / Treinadores

|                                     |                   |            |            |
|-------------------------------------|-------------------|------------|------------|
| v/refª                              | v/ comunicação de | n/refª     | data       |
|                                     |                   | D 007/2019 | 12/02/2019 |
| Assunto                             |                   |            |            |
| III Open Judo Adaptado – ADJCB 2019 |                   |            |            |

Exmos. Srs.

Vimos por este meio convidar todos os clubes, treinadores e respetivos atletas para participarem na atividade supracitada.

Este torneio irá realizar-se no dia 24 de março de 2019 e terá lugar Pavilhão Municipal Multiusos do Fundão, em anexo segue divulgação da atividade e respetivo regulamento.

As inscrições devem ser enviadas para a secretaria da ADJCB impreterivelmente até dia 18 de março através de email em ficheiro Excel.

Sem outro assunto de momento, cumprimentos,

  
(O Presidente da Direção – Abel Louro)



# ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

## III Open Judo Adaptado – ADJCB 2019

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Data</b>                     | 24 de março 2019                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Local</b>                    | Pavilhão Multiusos Municipal do Fundão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Tipo de Prova</b>            | Fortalecer a ideia e o propósito de Judo para todos.<br>Desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através de uma pequena competição saudável onde o lema será: “Um pódio para todos!”.<br>Aprendizagem e interiorização de pequenas regras de competição, de forma a ser criada uma ligação próxima com o futuro da modalidade e sua cultura.                                       |
| <b>Escalão / Especificidade</b> | Todos Escalões / Cegos e Baixa Visão / Surdos / Síndrome Down / Deficiência Intelectual / Motora / Outras.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Categorias</b>               | Divididos por ano de nascimento, por pesos e grau/tipo de deficiência (Divisionning)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Inscrições</b>               | Através do e-mail: <a href="mailto:geral.adjcb@gmail.com">geral.adjcb@gmail.com</a> - <b>Até ao dia 18 de março, segunda-feira</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Informações</b>              | Abel Louro – 961 163 839                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Horários</b>                 | <b>10:00 às 10:30 Horas</b> – Pesagem dos atletas.<br><b>10:30 às 11:00 Horas</b> – Aquecimento dos atletas e Divisionning<br><b>11:30 Horas</b> – Início da competição.<br>Entrega de prémios – Logo após o término de cada grupo.<br>(Poderão existir alterações a estes horários devido ao número de inscritos por escalão etário e por motivos de força maior alheios à organização). |
| <b>Fórmula de Competição</b>    | Mediante os inscritos estes serão agrupados (Divisionning), divididos por pesos, idades e se possível por grau/tipo de deficiência, constituindo assim poules de 4 atletas (ou 5 atletas) de forma que cada atleta realize 3 (4) combates efetivos.<br>Duração dos combates 2’ com paragens.                                                                                              |
| <b>Regras</b>                   | Regras oficiais da FPJ – Regulamento Judo Adaptado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Arbitragem</b>               | Da responsabilidade da organização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Organização</b>              | Estará a cargo da Associação Distrital de Judo de Castelo Branco.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Apoios</b>                   | Câmara Municipal do Fundão<br>Atlético Clube Fundanense                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Troféus</b>                  | Um pódio para todos, medalha e lanche. Trofeus para as três equipas melhor classificadas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Responsabilidade</b>         | A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de acidentes inerentes à competição.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |