



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 047/19

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 27 de fevereiro de 2019

Exmos. Senhores,

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

- Ação Formação Específica Treinadores Judo – Associação Leiria
- Alterações do Calendário Associativo – Associação Lisboa

Com os melhores cumprimentos e cordiais

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

/AR

FEDERAÇÃO NACIONAL
JUDO
LEIRIA - PORTUGAL



30
MARÇO **19**

NOVOS MÉTODOS DE ENSINO JUDO DOS 4 ANOS 11 ANOS
MODELOS E MÉTODOS DE COMPETIÇÃO DOS 6 ANOS 10 ANOS

AÇÃO DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA DE TREINADORES

JUDO

UNIDADES DE ENSINO GRATUITAS: 16 CÓDIGO DA AÇÃO: 5387731

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DISTRITAL JUDO LEIRIA

FORMADORES:

Mário Muzas (7º DAN)

Presidente da Federação Nacional de Judo

Eduardo Palla (6º DAN)

Vice-Presidente da Federação Nacional de Judo

António Saraiva (6º DAN)

Treinador Nacional Cadetes da Federação Portuguesa de Judo

Diretor Técnico da Associação Distrital de Judo de Leiria

HORÁRIOS: 10h00/12h00 – 14h30/19h30

CONTACTOS: 244567794 – 966849310

até 22 de Março 2019 para adjleiria@cmleiria.pt

Inscrições:

APOIO: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO
LOCAL: JUDO CLUBE DA MARINHA GRANDE



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LEIRIA

Avenida José H. Vareda, Estádio Municipal Marinha Grande
2430 – 308 Marinha Grande
TEL. 244567794
Email: adjleiria@sapo.pt

Ação De Formação Especifica de Treinadores de Judo

Programa

Novos Métodos de Ensino Judo dos 4 aos 11 anos
Modelos e Métodos de Competição dos 6 aos 10 anos

Local:	Judo Clube Marinha Grande Parque de Exposições F.A.E.
Data:	30 Março 2019 (Sábado)
Horário:	9h30/13h00 – 14h30/19h00
Inscrições até:	22 de Março 2019 para: adjleiria@sapo.pt
Contatos:	244567794 - 966049319
Taxa Inscrição:	25€ por transferência bancária para o NIB: 0007 0239 0013 3280 00238 Novo Banco

Número de Unidades de Crédito: 1.6

Código da Ação: 53817731

Judo Grau: I / II / III / IV

Formadores

Mário Muzas 7º Dan Presidente da Federação Galega de Judo

Eduardo Palla 6º Dan Vice – Presidente da Federação Galega de Judo

António Saraiva 6º Dan Diretor Técnico da Associação Distrital de Judo de Leiria

Treinador Nacional Cadetes da Federação Portuguesa de Judo

Apoios:

Federação Portuguesa de Judo



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LEIRIA

Avenida José H. Vareda, Estádio Municipal Marinha Grande

2430 – 308 Marinha Grande

TEL. 244567794

Email: adjleiria@sapo.pt

Ação Formação Específica de Treinadores de Judo

Data: 30 Março 2019

Local: Judo Clube Marinha Grande

Programa

Novos Métodos de Ensino Judo dos 4 aos 11 anos

Modelos e Métodos de Competição dos 6 aos 10 anos

1. **Formas de:** USHIRO-UKEMI ----- ENROLAMENTO à frente e retaguarda
ZEMPO – KAITEN-UKEMI

2. **Formas e posições de imobilização**
YOKO --- TATE --- KAMI e KESA --- GATAME

3. **Métodos de virar as costas ao parceiro**

4. **KUMIKATAS**

5. **Método de ensino das técnicas em pé**
KO-SOTO-GAKE ----- O-UCHI ---- KO-UCHI ---- O-SOTO-GARI --- HIZA-GURUMA
UKI-GOSHI ---- O-GOSHI ---- KOSHI-GURUMA ---- SEOI-NAGE ---- TAI-OTOSHI
Carga Horaria: 5 Horas

6. **Movimentos de defesa pessoal com e sem parceiro**

7. **Formas e métodos de RANDORI no solo e em pé**

8. **Modelos de competição**

9. **Regras de competição**

10. **Análise dos Treinadores presentes referente ao programa apresentado**

Carga Horaria: 3 Horas



ANEXO RELATÓRIO

Identificação Formandos

AÇÃO DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA TREINADORES DE JUDO

Nome	-----		
Sexo	M	F	Data de Nascimento
Morada	-----		
Localidade	-----		Código Postal
Telefone	-----		E-mail
Atividade Profissional	-----		
Nº Contribuinte	-----		
Cartão Cidadão (completo letras e nº)	-----		

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	-----



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 012/19/DT

Lisboa, 26 de Fevereiro de 2019

CIRCULAR ALTERAÇÕES DO CALENDÁRIO ASSOCIATIVO 2019

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio informar as seguintes alterações no Calendário ADJL 2019:

- Inclusão da primeira **Fase Local das Olisípiadas** no dia **23 de Março de 2019 (Sábado)**;
- Inclusão da segunda **Fase Local das Olisípiadas** no dia **05 de Maio de 2019 (Domingo)**;
- Inclusão da **Fase Final das Olisípiadas** no dia **02 de Junho de 2019 (Domingo)**;
- Os **Exames Associativos de Graduação** que estavam previamente previstos para o dia 13 de Julho de 2019 (Sábado), serão alterados para o **dia 07 de Julho de 2019 (Domingo)**.

Em anexo envia-se o calendário ADJL atualizado.

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: FPJ/ AD's / Clubes / Treinadores;



Calendário ADJL 2019

	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
1	Dia de Ano Novo				Dia do Trabalhador						Dia de Todos os Santos	Tor. Benfintini, Enc. Benfintini
2	Férias Escolares	European Judo Open Men	C. A. S. N. Juniores			Fase Final Oispiadas						
3			C.N. Veteranos									
4			Férias Escolares		C. A. S. N. Sub 23							
5	II Ação de Formação GRG		Carnaval		Fase Local Oispiadas	Final de Aulas 9,9/11,9/12,9				Zonal Seniores Open Veteranos		
6	II Ação de Formação GRG		Férias Escolares	XXVIII Open Lisboa Open Veteranos			Exames Nacionais de Graduações			Open Equipas ADJL Juv e Cad.		
7				Open Cadetes Open Cegos e Baixa Visão			Exames de Graduação ADJL					Exames de Graduação ADJL
8				Férias Escolares		C. N. Juvenis						Imaculada Conceição
9		C. A. S. N. Cadetes	Torneio IJPF	Férias Escolares		C. N. Eq. Cadetes C. N. Eq. Seniores					C. A. S. N. Seniores C. N. Absolutos C. N. Cegos e Baixa Visão	
10				Férias Escolares		Dia de Portugal						
11				Férias Escolares	Zonal de Juvenis							
12	Exames Nacionais de Graduação			Férias Escolares	Torneio CNS							
13	Torneio M. A. Matias											
14						Final de Aulas 5,9/6,9/7,9/8,9/10,9						
15				Férias Escolares				Assunção de Nossa Senhora				
16		Zonal de Juniores Open de Cegos e Baixa Visão Tor. Benfintini, Enc.	Junior European Judo Cup	Férias Escolares		GP Nuno Delgado						
17				Férias Escolares								
18				Férias Escolares								
19	Zonal de Cadetes			Sexta-Feira Santa						AG FPJ Open Juniores Open Cegos e Baixa Visão		
20	Open Seniores					Corpo de Deus				Open Juvenis		
21				Páscoa								
22				Férias Escolares					2º Estágio N. Arbitragem / 2º Estágio N. Katas			
23			AG FPJ / Fase Local Oispiadas								C. N. Eq. Juvenis C. N. Eq. Juniores	
24												
25				1º Estágio N. de Katas	Cadet European Judo Cup							Natal
26	1º Estágio Nacional Arbitragem			1º Estágio N. de Katas						Gala FPJ		Estágio Juv. e Cad. SAD
27	Open de Juvenis			1º Estágio N. de Katas						II Torneio GRG		Estágio Juv. e Cad. SAD
28				C. N. de Katas C. N. Randori No Kata					Taça Internacional K. Kobayashi			Estágio Juv. e Cad. SAD
29												Estágio Juv. e Cad. SAD
30											Open Cadetes	
31												

Notas: "preto" - calendário FPJ

Feriados:

"vermelho bold" - Provas ADJL

"vermelho" - Atividades ADJL