CIRCULAR Nº 107/19

ASSUNTO: Adenda à Circular 066/19

Odivelas, 1 de Abril de 2019

Exmos. Senhores,

Vimos enviar a adenda à Circular nº 066/19 - 1ª Fase do Projeto Nacional 2019 "Judo 4 ALL" (Juvenis e Cadetes do 1º ano), onde apresentamos o **programa** da ação.

Com os melhores cumprimentos e cordiais

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

***JUDO4ALL* – Programa** Foz de Arouce, 6 a 8 de abril de 2019	
Dia 6 - Manhã **10:00 - 12:00**	**Dia 6 – Tarde** **16:30 – 18:00 (Femininos)** **18:00 – 19:30 (Masculinos)**
• *Uchikomi em nage-waza e ne-waza* • Técnica em *ne-waza*: técnicas a partir da posição de "guarda" • *Randori* em *ne-waza* partindo da posição de "guarda" – 5X2 min. • *Randori* em *nage-waza* – 5x3 min., com ligação pé-solo. **Nota:** Início da avaliação antropométrica	• *Uchikomi, nage-komi e yako-soko-geiko* em *nage-waza* • Técnica em *nage-waza*: combinações/encadeamentos • *Randori* em *nage-waza* – 5x4 min., com "ponto de ouro". **Nota: A**valiação antropométrica (cont.) e início da avaliação da Aptidão Física
Dia 7 - Manhã **09:30 - 11:00 (Masculinos)** **11:00 – 12:30 (Femininos)**	**Dia 7 – Tarde** **16:30 – 18:00 (Masculinos)** **18:00 – 19:30 (Femininos)**
• Esclarecimento sobre as atuais regras de arbitragem • *Uchikomi em nage-waza e em ne-waza* • Situações de ligação "pé-solo" • *Randori* em *ne-waza* a partir de ligação "pé→solo" – 6x2 min. • *Randori* em *nage-waza* – 4x4 min. **Nota:** Avaliação da Aptidão Física (cont.) e Avaliação Técnica	• *Uchikomi de ligação pé-solo e nage-komi* • Trabalho de pegas • *Randori* em *nage-waza* – 5x4 min., com ligação pé-solo **Nota:** Avaliação da Aptidão Física, SJFT e Avaliação Técnica

Dia 8 - Manhã 09:30 - 11:00 (Femininos) 11:00 – 12:30 (Masculinos)
• *Uchikomi* em *nage-waza* e *ne-waza e yako-soko-geiko* • Exercitação de situações trabalhadas anteriormente • *Randori* no solo – 5x2 min • *Randori* em pé – 5x3 min **Nota:** Finalização da Avaliação Física e Técnica