



FPJ 60
ANOS

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 N° 223/19

ASSUNTO: Programa Estágio Judo4All julho 2019 2ªfase

Odivelas, 10 de julho de 2019

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio apresentar o programa do estágio “Judo 4 ALL” a realizar de dia 14 a 17 de julho 2019.

PROGRAMA ESTÁGIO JUDO4ALL – JULHO 2019 (Foz de Arouce)		
14 a 17 de julho de 2019		
TEMAS	PRINCIPAIS CONTEÚDOS	
Nage-waza	<ul style="list-style-type: none">• Estudo técnico - <i>ashi-waza, renraku-waza/renzoku-waza</i>• <i>Yako-soko-geiko</i>• <i>Uchikomi/nagekomi</i>• <i>Randori</i>	
Ne-waza	<ul style="list-style-type: none">• Viragens e entradas no solo para <i>osaekomi-waza, shime-waza e/ou kansetsu-waza</i>• <i>Uchikomi</i>• <i>Randori</i>	
Arbitragem	<ul style="list-style-type: none">• Referência a aspetos fundamentais das regras de arbitragem	
Avaliação	<ul style="list-style-type: none">• Testes de avaliação da aptidão física, antropométricos, técnicos e de variáveis psicológicas	
Horários/Dias	14 de julho	<ul style="list-style-type: none">• Receção dos participantes – A partir das 18H00
15 de Julho	Manhã	<ul style="list-style-type: none">• 09H30 às 11H00 – Femininos• 11H00 às 12H30 - Masculinos
	Tarde	<ul style="list-style-type: none">• 17H00 às 18H30 – Femininos• 18H30 às 20H00 - Masculinos



FPJ 60
ANOS

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

16 de Julho	Manhã	<ul style="list-style-type: none">• 09H30 às 11H00 – Masculinos• 11H00 às 12H30 - Femininos
	Tarde	<ul style="list-style-type: none">• 09H30 às 11H00 – Masculinos• 11H00 às 12H30 - Femininos
17 de Julho	Manhã	<ul style="list-style-type: none">• 09H30 às 11H30 – Masculinos e Femininos
	Tarde	<ul style="list-style-type: none">• 13H00 – Saída de Foz de Arouce

Responsáveis pelo Projeto: Luís Monteiro.

Local: Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

/IR