Federação Portuguesa de Judo

mais do que um DESPORTO...
um DESPERTAR!

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA
CONT Nº 501 515 674
MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO
E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO
FUNDADA EM 1959

CIRCULAR Nº 143/21

ASSUNTO: Estágio Nacional de Iniciados, Juvenis e Cadetes (1ºano) do Programa de Deteção de Talentos da FPJ (18 a 21 de dezembro de 2021)

Odivelas, 25 de novembro de 2021

Exmos. Senhores,

A Federação Portuguesa de Judo vai reativar o Projeto de "Deteção de Talentos no Judo", com a realização do estágio do Escalão de Iniciados, Juvenis e Cadetes (1º ano), de 18 a 21 de dezembro de 2021, em Foz de Arouce (Coimbra).

Este Projeto que já decorre há alguns anos, pretende continuar com o seguinte desenvolvimento e objetivos:

(1) Melhorar o processo evolutivo do judo em Portugal, a começar pelas camadas jovens.

(2) Melhorar os aspetos da formação, num trabalho sustentado.

(3) Realizar uma bateria de testes, no âmbito das Capacidades Físicas.

(4) Realizar uma observação do Perfil Técnico-Tático e Psicológico destes atletas.

(5) Promover a deteção de talentos, com vista a integrarem as Seleções Nacionais de Judo.

(6) Desenvolver e aplicar um programa de treino adequado a estes escalões, de modo que seestabeleça um "Compromisso com a Tarefa" e melhorar o desempenho dos Judocas, na categoriade Juvenis e Cadetes.

PROGRAMA

Estágio Nacional de Juvenise iniciados - "Programa de Deteção de Talentos no Judo " Foz de Arouce, 18 a 21 de dezembro de 2021	
TEMAS	**PRINCIPAIS CONTEÚDOS**
Nage-waza	• Estudo técnico: posturas, deslocamentos e movimentos • Combinações/encadeamentos, formas de esquiva e contra-ataques • Técnicas em movimento circular • *Yako-soko-geiko* • *Kumi-kata* • *Uchikomi/nagekomi* • *Randori*
Ne-waza	• Viragens e entradas no solo, saídas de imobilização • *Uchikomi* • RandoriNe-waza

RUA ALVES REDOL, Nº 1, LOJA A/B
2675-285 ODIVELAS – PORTUGAL

TEL.(+351)213 931 630
FAX(+351)213 951 679
E-MAIL: SECRETARIA@FPJ.PT
WWW.FPJ.PT

	• Ligação "Pé-solo" • Viragens no solo para osaekomi-waza, shime-waza e/ou kansetsu-waza	
Arbitragem e História, Valores, Normas e Símbolos	• Regras de arbitragem - aspetos fundamentais • Alguns aspetos da História do Judo em Portugal • A Etiqueta, os Valores, as Normas e os Símbolos do Judo	
Avaliação	• Testes de avaliação da aptidão física, antropométricos, técnicos e de variáveis psicológicas	
Horários/Dias		
18 de dezembro	Tarde	• Receção dos participantes – A partir das 16H00 • 17:00 às 19H00 – Masculinos e Femininos
19 de dezembro	Manhã	• 10:00 às 12:00 –Masculinos e Femininos
	Tarde	• 16:00 às 18:00 – Masculinos e Femininos
20 de dezembro	Manhã	• 10:00 às 12:00 – Masculinos e Femininos
	Tarde	• 16:00 às 18:00 - Masculinos e Femininos
21 de dezembro	Manhã	• 09:30 às 11:30 – Masculinos e Femininos

- Link de Inscrição - https://forms.gle/1VMSgv4fsxc5z3Ji7
- Critérios de Seleção:
  - Juvenis classificados em 1º e 2º lugar no Campeonato Nacional

    Podem ainda participar a expensas próprias atletas Iniciados, Juvenis e Cadetes, desde que acompanhados pelos seus treinadores.

MASCULINOS

-38Kg			**-42Kg**		
Carlos Damas	153276	ULHT	Matias Sanfona	131851	JCLa
Daniel Calado	137694	JCLa	Francisco Vale	149413	AcJF
-46Kg			**-50Kg**		
Diogo Caetano	138213	SCP	Manuel Zorreta	132570	JCLx
Afonso Reis	154644	SFGP	Afonso Pereira	139658	CNSu
-55Kg			**-60Kg**		
Isac Soares	134101	JCSJ	Daniel Pinto	138211	JCPR
Carlos Gregório	136460	EJAH	Pedro Azougado	151541	GRGc

RUA ALVES REDOL, Nº 1, LOJA A/B
2675-285 ODIVELAS – PORTUGAL

TEL.(+351)213 931 630
FAX(+351)213 951 679
E-MAIL: SECRETARIA@FPJ.PT
WWW.FPJ.PT

-66Kg			**-73Kg**		
StanislavYoltukhovskiy	135029	JCPt	Danilo Storozhuk	151436	CASJ
Diogo Pinto	131540	JuSC	Miguel Fernandes	159684	Manh
-81Kg			**+81Kg**		
Daniel Mazyar	142112	CNSu	Bryan Silva	151154	CNSu
Joel Silva	139952	A4JP	Ricardo Mimoso	149029	SLB

FEMININOS

-40Kg			**-44Kg**		
Beatriz Carinhas	135840	MonC	Beatriz Anselmo	155953	JCP
Soraia Lopes	137492	AcJF	Beatriz Almeida	133462	AJAm
-48Kg			**-52Kg**		
Madalena Cardeira	139559	SAD	Mariana Pereira	157924	ADJF
Maria Nobre	145479	JCPt	Sílvia Núria	140898	A4JP
-57Kg			**-63Kg**		
Frederica Braga	156250	CRCh	Matilde Jota	146992	JCPR
Laura Dinis	154547	JCPN	Leonor Costa	153758	SAD
-70Kg			**+70Kg**		
Patrícia Dias	141338	JCPR	Margarida Ferreira	167134	SCP
Beatriz Rosa	145296	JCPt	Ana Ramalhinho	140559	EJAH

Responsáveis pelo Estágio: Luís Monteiro, Rui Veloso, António Saraiva, Joana Ramos e Jorge Alberto Fernandes

Custos de participação a expensas próprias (Alojamento, pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar): • Em Camarata – 27,50€ (Diária)

Informações para os Estágios Nacionais de Deteção de Talentos:

1. A data-limite para a aceitação das inscrições na Federação, será dia 09 de dezembro (16h).
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), em horários pré-estabelecidos:

   i. Dia 18 de dezembro - 15h00 (Coimbra – comboio e autocarro)
   ii. Dia 21 de dezembro – 15h00 (Foz de Arouce para Coimbra)

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

RUA ALVES REDOL, Nº 1, LOJA A/B
2675-285 ODIVELAS – PORTUGAL

TEL.(+351)213 931 630
FAX(+351)213 951 679
E-MAIL: SECRETARIA@FPJ.PT
WWW.FPJ.PT