



CIRCULAR Nº 041/24

ASSUNTO: Divulgação de Evento

Odivelas, 26 de março de 2024

Exmos. Senhores,

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

→ Ação Estudo do Gokyo e Ne-waza - Ponte de Sor (Portalegre) - Associação Treinadores

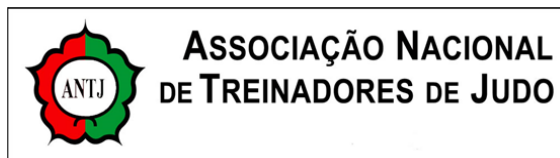
→ Torneio Open Cadetes _Artur Mata_ 21.04.2024 - Associação Lisboa

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ



Joaquim Sérgio Pina



N.I.P.C. - 500 911 606
FUNDADA EM 12.11.1979 – SÓCIO ORDINÁRIO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO
www.antjudo.pt

AÇÃO DE FORMAÇÃO

“Estudo do *Gokyo* e *Ne-waza*”

13.04.2024 – Ponte de Sor (Portalegre)

(Componente específica – 5horas/1 Unidade de crédito)



OBJETIVOS E PERTINÊNCIA DO TEMA

Objetivos: Aprofundar aspetos técnicos fundamentais de judo de base (*Nage-waza* e *Ne-waza*).

Razões que justificam a pertinência do tema: O conhecimento aprofundado das técnicas de base concorre para melhorar a eficácia pedagógica, fator potenciador de um maior sucesso no processo Ensino-Aprendizagem.

LOCAL

Pavilhão Municipal de Ponte de Sor
Rua João Pedro de Andrade, 7400-264 – Ponte de Sor
(junto ao Hotel Ponte de Sor)

CONTEÚDOS

Nage-waza: *tachi-waza* e *sutemi-waza*

Ne-waza: *osaekomi-waza*, *shime-waza* e *kansetsu-waza*

PROGRAMA

- 10:00 – 12:30 – Prática - *Gokyo*
- Almoço
- 15:30 – 18:00 – Prática – *Gokyo* e *Ne-waza*

FORMADOR

Fausto de Carvalho

9.º dan

Presidente da Comissão Nacional de Graduações

INSCRIÇÕES/TAXA

Preenchimento online: <https://forms.gle/SB8s3iFdYWkxzTsn6>

Contactos:

Rui Veloso – Telm: 966220962

Carlos Ramos – Telm: 917201915

Email para contacto – antjudo@gmail.com

- Associados da ANTJ (com quotas em dia): 10 euros
- Atletas de associados (gradação mínima 1.º dan e escalão etário ≥ júnior): 10 €
- Outras inscrições: 30 €

Dados para transferência bancária (NIB): 0035 0310 00037821 330 49 (Caixa Geral de Depósitos).

Nota: será obrigatório o uso de judogi branco.

COLABORADORES





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

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 18/24/DT

Lisboa, 26 de Março de 2024

CIRCULAR

Torneio Open Cadetes “Artur Mata”

O Torneio Open de Cadetes “Artur Mata” da ADJL decorrerá no dia **21 de Abril de 2024** (Domingo).

Local Prova: Pavilhão Multidesportivo do Parque de Jogos 1º de Maio – Inatel (Av. Rio de Janeiro – Lisboa).

HORÁRIOS:

Masculinos: -50kg, -55kg, -60kg, -66kg; Femininos: -40kg, -44kg, -48kg, -52kg;	Pesagens: 08h30 às 09h00 Sorteios: 09h15 Início da Prova: 10h00
Masculinos: -73kg, -81kg, -90kg, +90kg. Femininos: -57kg, -63kg, -70kg, +70kg;	Pesagens: 11h00 às 11h30 Sorteios: 11h45 Início da Prova Previsto: 12h30

Nota: Horários sujeito a alterações.

TAXA de INSCRIÇÃO:

- Atletas filiados na ADJL: Gratuito.

- Atletas não filiados na ADJL: 12€ por atleta.

O pagamento poderá ser efetuado através do **NIB: 0010 0000 909204800 02 76** e o comprovativo de pagamento ser enviado para secretaria@adjudolisboa.pt.

INSCRIÇÕES:

A inscrição dos atletas terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 15 de Abril (Segunda-feira), através do site www.adjudolisboa.pt (em <http://www.adjudolisboa.pt/atividades/provas>). Poderão ser aceites inscrições até às 12h00 do dia 18 de Abril (Quinta-feira) desde que, simultaneamente, seja paga a taxa extra de 6,00 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 04/23/DIR).

Dist.: FPJ /Associações Distritais /Clubes /Treinadores.





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

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

FALTAS: A não comparência à prova por **atletas Cadetes da ADJL** cuja inscrição não foi cancelada até às 12h00 do dia 19 de Abril (sexta-feira) fica sujeita ao pagamento de uma taxa no valor de 6,00 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 04/23/DIR).

A documentação necessária para a participação no Torneio Open Cadetes “Artur Mata” integra: a Licença Federativa atualizada, o Exame Médico (ou declaração de responsabilidade do clube do atleta) e Seguro Desportivo atualizado. Mais se informa que a ADJL se reserva no direito de registar fotograficamente o evento e divulgá-lo nos canais próprios.

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: FPJ /Associações Distritais /Clubes /Treinadores.

