



CIRCULAR Nº 096/26

ASSUNTO: Estágio Nacional Juvenis e Cadetes Programa de Detecção de Talentos da FPJ (4 a 6 de julho de 2026)

Odivelas, 25 de junho de 2026

Exmos. Senhores,

A Federação Portuguesa de Judo convoca os atletas abaixo indicados para estágio no âmbito do Projeto de “Detecção de Talentos no Judo”, nos dias de 4 a 6 de julho de 2026, no CAR Jamor.

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) Apresentar as instalações de um Centro de Alto Rendimento.
- (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 se estabeleça um “Compromisso com a Tarefa” e melhorar o desempenho dos Judocas, na categoria de Juvenis e Cadetes.

PROGRAMA

Estágio Nacional de Juvenis - “Programa de Detecção de Talentos no Judo “ CAR Jamor, 4 a 6 de Julho de 2026	
TEMAS	PRINCIPAIS CONTEÚDOS
Nage-waza	• Estudo técnico: posturas, deslocamentos e movimentos • Combinações/encadeamentos, formas de esquiva e contra-ataques • Técnicas em movimento circular • <i>Yako-soko-geiko</i> • <i>Kumi-kata</i> • <i>Uchikomi/nagekomi</i> • <i>Randori</i>
Ne-waza	• Viragens e entradas no solo, saídas de imobilização • <i>Uchikomi</i> • <i>Randori Ne-waza</i> • Ligação “Pé-solo” • Viragens no solo para <i>osaekomi-waza</i>, <i>shime-waza</i> e/ou <i>kansetsu-waza</i>



Centro de Alto Rendimento	- Conhecer um Centro de Alto Rendimento - Testemunhos dos atletas residentes - Testemunhos de atletas estrangeiros	
4 de julho	Receção	10:00 as 11:00 – Atletas e Treinadores
4 de julho	Manhã	11:00 às 12:30 – Masculinos e Femininos
	Tarde	15:00 às 18:00 – Masculinos e Femininos “SHIAI”
5 de julho	Manhã	09:30 às 11:00 – Masculinos / 11:00 as 12:30 Femininos
	Tarde	16:15 às 17:45 - Masculinos / 17:45 as 19:15 Femininos
6 de julho	Manhã	11:00 às 13:00 – Masculinos e Femininos
	Tarde	15:00 - PARTIDAS

ATLETAS MASCULINOS						
-34KG	LIC. FED.	CLUBE		-38KG	LIC. FED.	CLUBE
David GODINHO	158972	COCS		Samuel CASTRO	167099	CPRf
Diego VICENTE	161956	JCPt		Tomás BÉJINHA	152077	CJMo
Leonardo SILVA	188039	JCPt		Danil HECH	184149	STKQ
Lucas MARTINS	176273	COCS		Rafael SOARES	164460	SFOA
-42KG	LIC. FED.	CLUBE		-46KG	LIC. FED.	CLUBE
Maxím BOROVKOV	158351	CRCh		Francisco JOÃO	159206	CAAL
Sebastião PINA	166579	MMSC		Lucas VESTE	153913	APEL
Diogo PINTO	171819	CNSu		Francisco AZOUGADO	164494	GRGc
Théo DESTOUCHES	163428	COCS		Luís TIAGO	169470	JCC
-50KG	LIC. FED.	CLUBE		-55KG	LIC. FED.	CLUBE
Gonçalo SOUSA	150913	JCPD		Vasco CAROLINO	149524	CNFC
Francisco GONÇALVES	165729	CNSu		Martim SILVA	162618	CJRG
Feodor KHOLKIN	156458	APEL		Rafaelo ZACARIAS	166801	JCPt
José MARTA	150669	ACMC		Hugo SANTOS	163206	SFGP
-60KG	LIC. FED.	CLUBE		-66KG	LIC. FED.	CLUBE
Rafael SOUZA	149364	CJMo		Ricardo JAQUITE	171700	JCLx
Rafael CALDEIRA	158109	SAD		Miguel GERMANO	178087	CIMM
Gonçalo SANTOS	164426	SFOA		António BUGARIN	169062	FSal

Pavel SURDU	159361	JCPN	Francisco MONTEIRO	149180	ACMC
-73KG	LIC. FED.	CLUBE	-81KG	LIC. FED.	CLUBE
Henrique SOARES	152182	JCPD	Daniel BALANUTA	153432	GRGc
Martim RIBEIRO	189371	CJRS	Pedro CARVALHO	169904	CJHj
Benjamim CAMEIRA	162016	JCLx	Lucas MARTINS	195652	A4JP
David ANTÓNIO	172960	VFC	Martim SIMÃO	170352	Paiv
+81KG	LIC. FED.	CLUBE			
Santiago COSTA	157969	JCVa			
Pedro PEREIRA	162342	AJSa			
Luís BRANCO	183188	1Out			
Rodrigo GONÇALVES	195781	JCVa			
-36KG	LIC. FED.	CLUBE	-40KG	LIC. FED.	CLUBE
Núria AFONSO	172888	CPBM	Matilde PRENDA	155165	JCLx
Patricia PELIN	170089	JCLx	Anhelina ILYUK	180704	JCLx
Nair AFONSO	172887	CPBM	Aurora ÁGOAS	168479	CPBM
Madalena QUINTAL	184801	AJFC	Ariana CARVALHO	168871	IJPF
ATLETAS FEMININAS					
-44KG	LIC. FED.	CLUBE	-48KG	LIC. FED.	CLUBE
Maria ROSÁRIO	153698	JCSa	Leonor VENTURA	177095	CNSu
Bianca LOPES	156117	AJFC	Maria DUARTE	169481	CJMo
Raphaella LOPES	163018	IJPF	Lara MEDEIROS	162820	CNFC
Luísa PEREIRA	171138	SLB	Madalena GOUVEIA	165097	SCP
-52KG	LIC. FED.	CLUBE	-57KG	LIC. FED.	CLUBE
Elisandra MARTINS	192724	SUS	Laura SILVA	159825	CAAL
Lucy SILVA	185342	CJHj	Sara RODRIGUES	157975	AJBR
Carminho SANTOS	159132	CSTe	Ana RENDEIRO	154196	CJAH
Maria XAVIER	167918	JCLx	Constança GATA	147307	JCLx
-63KG	LIC. FED.	CLUBE	-70KG	LIC. FED.	CLUBE
Sofia HENRIQUE	163303	JCPN	Paulina KORENNA	172815	CAAL
Sofia ANTUNES	156398	CNFC	Lara DINIS	173112	CNSu
Maria AUGUSTO	177662	SAD	Inês CORTÊS	151651	MonC
Matilde SILVA	169059	Aste	Sofia FERREIRA	158705	NSCR
+70KG	LIC. FED.	CLUBE			
Inês CUSTÓDIO	164024	CSTe			
Lia DIAS	149328	MonC			
Mafalda CABAÇO	161131	JCLx			



- Critérios de Seleção:
 - Juvenis classificados em 1º a 3º lugar no CASN Juvenis 2026
 - Podem ainda participar a expensas próprias atletas Juvenis, desde que acompanhados pelos seus treinadores, devidamente inscritos via email secretaria@fpj.pt

Responsáveis pelo Estágio: Luís Monteiro, Rui Veloso, António Saraiva, Haruka Tachimoto

Custos de participação a expensas próprias – prioridade são os atletas convocados, as restantes vagas serão distribuídas por ordem de chegada, os pedidos de condições devem enviar por email sergiu.oleinic@fpj.pt

Informações para o Estágio Nacional de Detecção de Talentos:

1. **A data-limite para a aceitação das inscrições na Federação, será dia 30 de junho (17h), via seguinte link:** <https://forms.gle/VbhWXbqsrpo1yqqN7>

A Federação Portuguesa de Judo assegura transporte entre as estações Oriente / Sete Rios / Aeroporto e CAR Jamor. Os pedidos devem ser enviados via formulário o email para

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ



Joaquim Sérgio Pina