Federação Portuguesa de Judo
Instituição de Utilidade Pública Desportiva
CONT Nº 501 515 674

FUNDADA EM 1959
MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO
E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

CIRCULAR Nº 347/19

ASSUNTO: Programa 3ª Fase Estágio Nacional de Juvenis e Cadetes do 1º ano e iniciados (Associações) do Programa de Deteção de Talentos da FPJ

Odivelas, 17 de dezembro de 2019

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio apresentar o programa da 3ª Fase Estágio Nacional de Juvenis e Cadetes do 1º ano e iniciados (Associações) do Programa de Deteção de Talentos da FPJ.

Programa 3ª Fase - Estágio Nacional de Juvenis, Cadetes de 1º ano e iniciados (Associações) **"Programa de Deteção de Talentos no Judo "** **Foz de Arouce, 19 a 21 de dezembro de 2019**	
TEMAS	**PRINCIPAIS CONTEÚDOS**
Nage-waza	• Estudo técnico - combinações/encadeamentos, formas de esquiva e contra-ataques • *Yako-soko-geiko* • *Uchikomi/nagekomi* • *Randori*
Ne-waza	• Viragens e entradas no solo, saídas de imobilização • *Uchikomi* • *Randori*
Arbitragem e História, Valores, Normas e Símbolos	• Regras de arbitragem - aspetos fundamentais • Alguns aspetos dos 60 anos 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

Rua Alves Redol, nº 1 – Lojas A/B · 2675-285 Odivelas – PORTUGAL
Tel.(+351)213 931 630 · Fax(+351)213 951 679 · E-Mail: secretaria@fpj.pt · www.FPJ.PT

Federação Portuguesa de Judo
Instituição de Utilidade Pública Desportiva
CONT Nº 501 515 674

FUNDADA EM 1959
MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO
E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO

Horários/Dias	18 de dezembro	• Receção dos participantes – A partir das 18H00
19 de dezembro	Manhã	• 10:00 às 12:00 – Femininos e Masculinos
	Tarde	• 17:00 às 18:30 – Femininos • 18:30 às 20:00 - Masculinos
20 de dezembro	Manhã	• 09:30 às 11:00 – Masculinos • 11:00 às 12:30 - Femininos
	Tarde	• 09:30 às 11:00 – Masculinos • 11:00 às 12:30 - Femininos
21 de dezembro	Manhã	• 09:30 às 11:30 – Masculinos e Femininos

Responsáveis pelo Projeto: Luís Monteiro.

Local: Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce

Com os melhores cumprimentos,

O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

/AR

Rua Alves Redol, nº 1 – Lojas A/B · 2675-285 Odivelas – PORTUGAL
Tel.(+351)213 931 630 · Fax(+351)213 951 679 · E-Mail: secretaria@fpj.pt · www.FPJ.PT