



CIRCULAR Nº 159/2023

ASSUNTO: Estágio Nacional de Juvenis e Cadetes do 1º ano

Lisboa, 19 setembro de 2023

Exmos. Senhores,

No âmbito do Projeto **“JudoTalent2024”**, a Federação Portuguesa de Judo vai realizar o Estágio Nacional para Juvenis e Cadetes do 1º ano, nos dias 30 de setembro e 01 de outubro, no Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce.

Este estágio tem como objetivos: (1) Melhorar o processo evolutivo do judo em Portugal, a começar pelas camadas jovens (Juvenis e Cadetes do 1º ano); (2) Melhorar os aspetos da formação, num trabalho sustentado; (3) Realizar uma bateria de testes, no âmbito Físico; (4) Realizar uma observação Técnico-tático; e (5) Promover a deteção de talentos, como garante de judocas de sucesso e do futuro do judo português.

Os critérios de seleção serão os seguintes:

A - Classificados em 1º a 3º lugar nos respetivos CN Juvenis de 2023

B - Além dos convocados, cada Associação poderá ainda indicar dois atletas Juvenis e dois atletas cadetes (1º ano), tendo em consideração os critérios de: (i) qualidade técnica; (ii) desempenho competitivo a nível regional e nacional; e (iii) dedicação ao Judo.

C - Podem ainda participar a expensas próprias, atletas e treinadores que não estejam convocados pela Federação ou pelas Associações.

Treinadores Responsáveis pelo Estágio

- Luís Monteiro
- Rui Veloso
- António Saraiva



PROGRAMA PROVISÓRIO

(De acordo com o número de participantes a Federação pode organizar dois treinos da parte da manhã e da parte da tarde, em vez de um só treino, como é apresentado no Programa)

Estágio Nacional de Juvenis e Cadetes do 1º ano	
CONTEÚDOS PRINCIPAIS	
TREINO I – Manhã 10:30 - 12:00	TREINO II – Tarde 16:30– 18:00
<ul style="list-style-type: none"> Jogos de oposição <i>Yako-soko-geiko</i> em <i>nage-waza</i> Técnica em <i>nage-waza</i>: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Princípio de ação-reação – pegar e puxar o <i>uke</i> executando uma técnica adequada à sua reação ✓ Execução de técnicas em movimento de rotação (“a girar”) <i>Randoriem ne-waza</i> – 4X2 min. <i>Randoriemnage-waza</i> – 5x3 min. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Uchikomi e yako-soko-geiko</i> Revisão dos conteúdos do dia anterior Técnica em <i>ne-waza</i> – situações de controlo do <i>uke</i> para chegar à imobilização ou chave de braço – utilização das “alavancas” Ligação pé-solo – aplicação dos conteúdos anteriores. <i>Randori</i> em <i>ne-waza</i> a partir de ligação pé→solo – 4x3 min. <i>Randori</i> em <i>nage-waza</i> – 4x3 min
TREINO III – Manhã 09:30 – 11:00	
<ul style="list-style-type: none"> <i>Uchikomi e yako-soko-geiko</i> Revisão de conteúdos do dia anterior Técnica em <i>ne-waza</i>: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Saída de entre pernas ✓ Viragem para <i>osaekomicom uke</i> entre pernas <i>Randorino solo</i>– 5x2 min <i>Randori</i> em pé – 4x3 min 	

Custos de Participação

- Estágio completo (1 noite em pensão completa em camarata com entrada dia 30 de setembro de manhã) – 38.50€
- Dormida individual extra (em camarata) – 10€
- Refeição individual extra – 8,50€
- Os treinadores de clubes com quatro ou mais atletas ficam isentos do pagamento.



#JUDOWORLDS
ODIVELAS
World Judo Championships
Juniors 2023
PORTUGAL
4 – 8 OCTOBER





Transporte

A FPJ assegura transporte dos atletas APENAS do terminal da Rede Expressos de Coimbra e da Estação Ferroviária de Coimbra-b para Foz de Arouce.

Inscrições

Inscrições até dia 26 de Setembro através do seguinte link:

<https://forms.gle/SP63S85FnsRvhWBh7>

Nota importante: Os atletas convocados deverão confirmar a sua participação no respetivo estágio preenchendo o link de inscrição.

Observações: as características dos treinos deverão ter sempre em conta o nível dos judocas participantes. Deste modo, o(s) treinador(es) deverão ajustar os conteúdos e a carga de treino (volume, intensidade e complexidade) às capacidades dos mesmos.

Atletas Convocados

Juvenis

Gustavo Teixeira	CJMo	-34 Kg	Hannah Andrade	JCCb	-40 Kg
Bernardo Romano	SLB	-34 Kg	Matilde Gaspar	CAAL	-40 Kg
Armando Quintino	JCPPr	-34 Kg	Inês Domingos	CJRi	-40 Kg
Rodrigo Carbone	JCLx	-34 Kg	Noa Silva	JCLx	-40 Kg
Guilherme Palhinha	JCCb	-38 Kg	Maria Soares	AJFC	-44 Kg
João Amaral	CJTN	-38 Kg	Carolina Franco	A4JP	-44 Kg
António Santos	GCP	-38 Kg	Maria Prata	JCLx	-44 Kg
Pedro Neves	SAD	-38 Kg	Denise Silva	CJRG	-44 Kg
Rodrigo Hilário	JCAI	-42 Kg	Kamila Lavrenova	SUS	-48 Kg
Miguel Ventura	SFOA	-42 Kg	Carina Chernova	IJPF	-48 Kg
Vasco Queiroz	CBSu	-42 Kg	Sofia Gaspar	AAC	-48 Kg



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



SEGUINDO A SUA POLÍTICA DE SUSTENTABILIDADE
A FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO
PASSA DA ACREDITAÇÃO IMPRESSA PARA UMA VERSÃO ONLINE
CONTANDO COM O APOIO DE TODA A FAMÍLIA DO JUDO

Daniel Silva	MMSC	-42 Kg
Carlos Vicente	A4JP	-46 Kg
Yuri Barbosa	JCPPr	-46 Kg
Pedro Chambel	JCPN	-46 Kg
Tomás Silva	GRGc	-46 Kg
Davi Monteiro	JCCb	-50 Kg
Afonso Rosa	CJMo	-50 Kg
Martim Louro	EJAH	-50 Kg
André Machado	MMSC	-50 Kg
Duarte Monginho	CRCh	-55 Kg
António Soares	ACMC	-55 Kg
Rafael Alves	JCSJ	-55 Kg
Francisco Lages	CRCh	-55 Kg
Rodrigo Vaz	JCPPr	-60 Kg
Duarte Barbosa	ADJF	-60 Kg
Afonso Soalheiro	CRCh	-60 Kg
Samuel Santos	CNSu	-60 Kg
Vicente Silva	SFGP	-66 Kg
Henrique Serpa	CNFc	-66 Kg
Vicente Vilarinho	JCVA	-66 Kg
Tiago Dias	CJMo	-66 Kg
Vasco Delicado	CBSu	-73 Kg
Pedro Costa	CJTN	-73 Kg
Jair Nicolau	SCP	-73 Kg
Rodrigo Silva	CRCh	-73 Kg

Francisca Galhardas	SCP	-48 Kg
Vitória Goulart	CEJA	-52 Kg
Zaira Roman	UFAD	-52 Kg
Maria Leonardo	CJAH	-52 Kg
Rita Lourenço	SUS	-52 Kg
Luana Figueiras	A4JP	-57 Kg
Ana Brito	AAC	-57 Kg
Júlia Rosa	JCCb	-57 Kg
Beatriz António	FSAL	-57 Kg
Maria Gomes	JCPPr	-63 Kg
Gabriela Silveira	JCCb	-63 Kg
Maria Loureiro	GCP	-63 Kg
Ema Matos	JCSJ	-63 Kg
Isabel Costa	FSAL	-70 Kg
Madalena Leitão	SAD	-70 Kg
Joana Moreira	AAC	-70 Kg
Inês Almeida	CJRG	-70 Kg
Maria Gachineiro	JCVa	+70 Kg
Mariana Morgado	JCVC	+70 Kg
Bruna Amaral	AJAm	+70 Kg
Fernanda Tostes	CBS	+70 Kg



#JUDOWORLDS
ODIVELAS
World Judo Championships
Juniors 2023
PORTUGAL
4 – 8 OCTOBER





Federação Portuguesa
de **Judo**

mais do que um DESPORTO... um DESPERTAR!

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA
CONT N° 501 515 674
MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO
E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO
FUNDADA EM 1959



SEGUINDO A SUA POLÍTICA DE SUSTENTABILIDADE
A FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO
PASSA DA ACREDITAÇÃO IMPRESSA PARA UMA VERSÃO ONLINE
CONTANDO COM O APOIO DE TODA A FAMÍLIA DO JUDO

Alexandre Sandor	AJBr	-81 Kg
Rodrigo Cândido	CNSu	-81 Kg
Gonçalo Picanço	CJRG	-81 Kg
Gabriel Vieira	CJTo	-81 Kg
Miguel Graça	EJPb	+81 Kg
Bruno Cunha	1ASR	+81 Kg
João Rosa	CACO	+81 Kg
José Marques	EJND	+81 Kg

Cadetes (1º ano)

Afonso Reis	SFGP	-50 Kg
Francisco Pinto	CNSu	-50 Kg
Guilherme Reis	SFGP	-55 Kg
Rodrigo Azera	JCRG	-55 Kg
Bernardo Cunha	SUS	-81 Kg
Ricardo Mimoso	SLB	+90 Kg
Miguel Jesus	ADJF	+90 Kg

Mariana Americo	AJAr	-40 Kg
Iara Henriques	A4JP	-48 Kg
Beatriz Almeida	AJAm	-48 Kg
Mariana Pereira	ADJF	-52 Kg
Roxana Rocolta	SRFg	-52 Kg
Diana Almeida	SUS	-57 Kg
Leonor Costa	SAD	-63 Kg
Beatriz Rosa	JCPt	-70 Kg

Apresentamos os nossos melhores cumprimentos

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Joaquim Sérgio Pina



#JUDOWORLDS
ODIVELAS
World Judo Championships
Juniors 2023
PORTUGAL
4 – 8 OCTOBER

