



CIRCULAR Nº 166/23

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 11 de outubro de 2023

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação do Evento abaixo indicado:

- Curso de Treinadores Grau I - Associação Coimbra
- XII Torneio Open de Cegos e Baixa Visão - 04.11.2023 - Associação Lisboa
- Torneio Open Juniores - 04.11.2023 - Associação Lisboa
- Torneio Open Benj.Inf.Inic. - 05.11.2023 - Associação Lisboa

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ



Joaquim Sérgio Pina



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE COIMBRA

Fundada em 12 de abril de 1978 – Membro da Federação Portuguesa de Judo

CONT N° 501 877 495

Clubes de Coimbra

Nossa referência: JF-2023-FPJ

Data: 03/10/2023

Assunto: Curso de Treinadores Grau I

Exmos. Senhores,

A Associação Distrital de judo de Coimbra vai realizar o Curso de Treinadores Grau I, entre os dias 3 de novembro e 16 de dezembro de 2023.

Funcionamento e Condições de Frequência:

- 1) As inscrições serão formalizadas através do preenchimento correto da ficha de inscrição (anexo) enviada para a Associação Distrital de Judo de Coimbra, até ao dia 20 de outubro 2023 acompanhada de:
- 2) Taxa de Inscrição: 150,00€ inclui o almoço e jantar dos sábados, (25 de novembro e 16 de dezembro), (possibilidade de pagamento de 50% no ato de inscrição, mais 50% no início do Curso.)
- 3) 1 Fotografia.
- 4) Local: Sala de Judo do Estádio Cidade de Coimbra.
- 5) Horário em anexo.

Requisito para Inscrição:

- 1) Graduação mínima de 1º Kyu, terá que ser 1º Dan até final do estágio do curso.
- 2) Idade mínima de 18 anos, feitos até 31 de dezembro de 2023.
- 3) Licença Federativa revalidada para a época de 2023.
- 4) Escolaridade mínima obrigatória
- 5) O candidato deverá indicar o local (clube) para a realização do seu estágio prático de 6 meses, sob a orientação de um tutor
- 6) Cada Tutor pode no máximo ter 5 estagiários.

Apresentamos os nossos melhores cumprimentos e cordiais

Saudações Desportivas
O Presidente,

Jorge Fernandes

Curso de treinadores grau I

Coimbra

	novembro								dezembro	
	3	4	5	17	18	19	24	25	26	16
9-10		Teoria e Metodologia do treino Desportivo	Teoria e Metodologia do treino Desportivo		Pedagogia e Didática do Desporto	Pedagogia e Didática do Desporto		Técnica Base	Técnica Base	Técnica Base
10-11				Metodologia do Treino Específico do Judo						
11-12										
12-13										
14-15		Desporto Adaptado	Funcionamento do Corpo Humano e primeiros Socorros		Organização e Regulamentos			Técnica de Competição		Técnica de Katas
15-16										
16-17										
17-18										
18-19										
19-20	Teoria e Metodologia do treino Desportivo									
20-21		Arbitragem		Pedagogia e Didática do Desporto	Pedagogia e Didática do Desporto	História	Prática Pedagógica		Metodologia do Treino Específico do Judo	
21-22										
22-23										
23-24										

Teoria e Metodologia do treino Desportivo, 12 Horas

Pedagogia e didática do Desporto, 15 Horas

Funcionamento do Corpo Humano e primeiros socorros e antidopagem, 5 Horas

Desporto Adaptado, 2 Horas

Metodologia do Treino Específico do Judo, 6 Horas

A vermelho as sessões online

A preto sessões práticas

Técnica Base, 10 horas

Técnica de competição, 6 Horas

Técnicas de Katas, 4 Horas

Ética no desporto, 2 Horas

História, 3 Horas

Prática Pedagógica, 3 Horas

Arbitragem, 3 Horas

Organização e regulamentos, 5 Horas



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 47/23/DT

Lisboa, 10 de Outubro de 2023

CIRCULAR

XII Torneio Open de Cegos e Baixa Visão

O XII Torneio Open de Cegos e Baixa Visão (seniores) decorrerá no dia **04 de Novembro de 2023** (Sábado).

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

HORÁRIOS:

Masculinos: -60kg, -66kg, -73kg, -81kg, -90kg, -100kg, +100kg. Femininos: -48kg, -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, -78kg, +78kg.	Pesagens: 15h30 às 16h00 Sorteios: 16h15 Início da Prova Previsto: 16h30
---	---

TAXA de INSCRIÇÃO: Gratuito.

INSCRIÇÕES:

A inscrição dos atletas terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 30 de Outubro (Segunda-feira), através do site www.adjudolisboa.pt (em <http://www.adjudolisboa.pt/atividades/provas>). Poderão ser aceites inscrições até às 12h00 do dia 03 de Novembro (Quinta-feira) desde que, simultaneamente, seja paga a taxa extra de 6,00 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 05/22/DIR).

A documentação necessária para a participação no XII Torneio Open de Cegos e Baixa Visão (Seniores): comprovativo médico de classificação visual (B1, B2 ou B3), 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.

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





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

O Gabinete Técnico

Luís Dias

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



Federação Portuguesa
de Judo





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 46/23/DT

Lisboa, 10 de Outubro de 2023

CIRCULAR

Torneio Open de Juniores

O **Torneio Open de Juniores** decorrerá no dia **04 de Novembro 2023** (Sábado).

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

Horários:

Masculinos: -60kg, -66kg, -73kg, -81kg, -90kg, -100kg, +100kg. Femininos: -48kg, -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, -78kg, +78kg.	Pesagens: 13h00 às 13h30 Sorteios: 13h45 Início da Prova: 14h30
---	--

Taxa de inscrição:

- **Atletas filiados na ADJL:** Gratuito.
- **Atletas filiados na ADJL num escalão etário diferente (Cadetes):** 6€ por atleta.
- **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 30 de Outubro (Segunda-feira), através do site www.adjudolisboa.pt (em <http://www.adjudolisboa.pt/atividades/provas>). Poderão ser aceites inscrições até às 12h00 do dia 03 de Novembro (Quinta-feira) desde que, simultaneamente, seja paga a taxa extra de 6,00 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 05/22/DIR).

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





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 Juniores da ADJL** cuja inscrição não foi cancelada até às 12h00 do dia 03 de Novembro (sexta-feira) fica sujeita ao pagamento de uma taxa no valor de 6,00 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 05/22/DIR).

A documentação necessária para a participação no Torneio Open Juniores 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.: Clubes / Treinadores /Associações Distritais/ FPJ.





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 48/23/DT

Lisboa, 10 de Outubro de 2023

CIRCULAR

Torneio Open de Infantis e Iniciados ADJL

Torneio Open de Benjamins ADJL

O Torneio Open Infantis e Iniciados ADJL e o Torneio Open de Benjamins ADJL, irão realizar-se no dia **05 de Novembro de 2023** (Domingo).

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

TAXA de INSCRIÇÃO:

- **Atletas filiados na ADJL:** Gratuito.
- **Atletas não filiados na ADJL:** 6,00€ 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.

HORÁRIOS:

Torneio Open de Infantis e Iniciados ADJL

*INICIADOS 2011	Pesagem	08h30 – 09h00
	Aquecimento	09h00
	Início	09h15
	Fim	10h15
*INFANTIS 2012	Pesagem	09h45 – 10h15
	Aquecimento	10h15
	Início	10h30
	Fim	11h30

***É obrigatório todos os judocas apresentarem-se de *judoqi* branco e Treinadores apresentarem-se de fato de treino.**

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





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

Torneio Open de Benjamins ADJL

*BENJAMINS 2013	Pesagem	11h00 – 11h30
	Aquecimento	11h30
	Início	11h45
	Fim	12h45
*BENJAMINS 2014	Pesagem	12h15 – 12h45
	Aquecimento	12h45
	Início	13h00
	Fim	14h00

***É obrigatório todos os judocas apresentarem-se de *judogi* branco e Treinadores apresentarem-se de fato de treino.**

INSCRIÇÕES: A inscrição dos atletas terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 30 de Outubro (segunda-feira), através do site www.adjudolisboa.pt (em <http://www.adjudolisboa.pt/atividades/provas>). Poderão ser aceites inscrições até às 12h00 do dia 02 de Novembro (quinta-feira) desde que, simultaneamente, seja paga a taxa de 6,00€ de acordo com as Normas Administrativas da ADJL para 2023.

FALTAS: A não comparência à prova por **atletas Benjamins, Infantis e Iniciados da ADJL** cuja inscrição não foi cancelada até às 12h00 do dia 03 de Novembro (sexta-feira) fica sujeita ao pagamento de uma taxa no valor de 6,00 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 05/22/DIR).

A documentação necessária para a participação no Torneio Open Infantis e Iniciados ADJL e no Torneio Open de Benjamins ADJL, 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.: Clubes / Treinadores / Associações Distritais/ FPJ.

