



CIRCULAR Nº 015/24

ASSUNTO: Divulgação de Evento

Odivelas, 19 de fevereiro de 2024

Exmos. Senhores,

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

- II Jornada da Juventude de Almada 2024 - Associação Setúbal
- Torneio de Judo Cidade de Almada 2024 - Open Juvenis - Associação Setúbal
- Torneio de Judo Cidade de Almada 2024 - Open Cadetes - Associação Setúbal
- Estágio Técnico e de competição - Março 2024 - Associação Coimbra
- 2º Estágio Internacional da Páscoa 2024 - Associação Madeira
- 3º Estágio Associativo de Competição - Associação Algarve
- Ação de Formação Contínua de Treinadores e Estágio Associativo Arbitragem - Associação Algarve

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ



Joaquim Sérgio Pina



II JORNADA DA JUVENTUDE

da A.D.J.Setúbal - 24 MARÇO 2024

Grupo 1

| | | | |
|---|-------------|---------------|--------------------------|
| 1 | CONTROLO | 8:30h / 9:00h | - Poules de 5 judocas |
| 2 | AQUECIMENTO | 9:00h / 9:30h | - Masc. e Fem. separados |
| 3 | PROVA | 9:30 / 10:30h | - Combates de 2 minutos |

nascidos em
2012 e 2013

Regras adaptadas:

- 1 - Todos os sutemis são permitidos unicamente em situação de ataque directo, mas não podem ser utilizados como forma de contra-ataque.
- 2 - Na aplicação dos castigos na primeira vez há aviso, na repetição da infração há **SHIDO**.
- 3 - O combate começa e recomeça sempre á voz de hajime com kumi-kata feita.
- 4 - Nos desempates, o ponto de ouro será no máximo 1 minuto. No final da folha se houver empate na classificação, a vantagem será para o resultado entre si e depois para o mais leve.

Grupo 2

| | | | |
|---|-------------|-----------------|--------------------------------|
| 1 | CONTROLO | 9:45h / 10:30h | - Poules de 5 judocas |
| 2 | AQUECIMENTO | 10:30h / 11:00h | - Masc. e Fem. separados |
| 3 | PROVA | 11:00h / 12:00h | - Combates de 1 minuto e meio. |

nascidos em
2014 e 2015

Regras adaptadas:

- 1 - Os sutemis não são permitidos. Na primeira vez da sua utilização há aviso, na repetição da infração há SHIDO.
- 2 - Na aplicação dos castigos na primeira vez há aviso, na repetição da infração há **SHIDO**.
- 3 - Proibição de pegadas acima do ombro e utilização de **Koshi-Guruma**.
- 4 - Proibição de seoi-toshi (apoios nos joelhos).
- 5 - O combate começa e recomeça sempre á voz de hajime com kumi-kata feita.
- 6 - No caso de empate no combate há **HIKI-WAKE**. No final da folha se houver empate na classificação, a vantagem será para o resultado entre si e depois para o mais leve.

Grupo 3

| | | | |
|---|-------------|-----------------|----------------------------|
| 1 | CONTROLO | 11:15h / 12:00h | - Poules de 4 ou 5 judocas |
| 2 | AQUECIMENTO | 12:00h / 12:30h | - Masc. e Fem. separados |
| 3 | PROVA | 12:30h / 13:30h | - Combates de 1 minuto |

nascidos em
2016 e 2017

Regras adaptadas:

- 1 - Os sutemis não são permitidos. Na primeira vez da sua utilização há aviso, na repetição da infração há SHIDO.
- 2 - Na aplicação dos castigos na primeira vez há aviso, na repetição da infração há **SHIDO**.
- 3 - Proibição de pegadas acima do ombro e utilização de Koshi-Guruma.
- 4 - Proibição de seoi-toshi (apoios nos joelhos).
- 5 - O combate começa á voz de hajime com kumi-kata feita
- 6 - No caso de empate no combate há **HIKI-WAKE**. No final da folha, se houver empate na classificação, a vantagem será para o resultado entre si e depois para o mais leve.

Taxa de inscrição por Atleta – 5€

NIB PARA PAGAMENTO - BPI PT50 001000005339591000115

Só se aceitam inscrições introduzidas no link:

<https://forms.gle/bj5dQ8Jm3uXGuKqb7>

Inscrições impreterivelmente até segunda-feira dia **11 de Março** com primeiro e último nome, ano de nascimento e obrigatório o número de licença federativa, acompanhado do comprovativo do pagamento total dos atletas inscritos.

Não são aceites inscrições fora do prazo previsto.

As inscrições encerram automaticamente assim que for atingido o número limite máximo de inscrições **150** por grupo.

Só é permitido a utilização de judogi branco.

Graduação mínima aconselhada 5ºKyu (cinto amarelo).

Aos treinadores é exigido um comportamento exemplar de boas práticas, sendo interdito qualquer tipo de orientação aos atletas no decorrer de cada combate. É igualmente interdito ao treinador qualquer tipo advertência à arbitragem podendo, no entanto, dirigir-se ao elemento responsável na prova pela arbitragem que estará devidamente identificado.

Nestes eventos há uma atenção especial à formação de novos árbitros, quer sejam estagiários ou não, de modo que o clima deve ser de formação, de educação, de entreajuda e de benefício mútuo.

São apenas permitidos no recinto da prova, os atletas em prova, treinadores credenciados e organização. Esta norma é obrigação e responsabilidade dos treinadores divulgá-la pelos pais e acompanhantes dos atletas.

Os horários vão ser cumpridos escrupulosamente. Não haverá qualquer tolerância para os atletas que cheguem depois dos horários previstos.

Será montada uma área de tatamis correspondente ao número de participantes para que permita realizar cada encontro nos horários previstos.

Há um momento de paragem entre cada grupo para o respetivo aquecimento, sendo realizado no tapete da prova sob orientação de treinadores indicados pela organização.

Na cerimónia de entregues de medalhas aos 1º, 2º e 3º classificados e diplomas aos restantes, não é permitido a presença de mais ninguém junto do pódio a não ser os atletas no momento da entrega de prémios e organização.

A Associação responsabiliza-se na recolha de fotos de toda a jornada, de todos os pódios e no mesmo dia estarão disponíveis publicadas na internet com site disponibilizada para o efeito, assim como resultados e respetivos dados da jornada.

Local – Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada

A organização da Associação de Setúbal, deseja a todos uma boa Jornada de Judo da Juventude em franco ambiente de Festa e de Convívio a pensar no Futuro e na retoma da modalidade.

Queremos "Mais e Melhores Judocas" no Futuro.

ASSOCIAÇÃO DISTRIAL DE JUDO DE SETÚBAL

apartado 546 • 2801-603 Almada

Phone/Fax: +351 21 2764329 • Mobile: +351 91 4058664

Email: secretaria@adjudosetubal.pt • Website: www.adjudosetubal.pt

Apoios:

- Federação Portuguesa de Judo
- Câmara Municipal de Almada
- Judo Clube Pragal
- Associação Distrital de Judo de Setúbal



FPJ 60 ANOS



TORNEIO DE JUDO CIDADE DE ALMADA

OPEN JUVENIS

| | |
|--------------------------------|--|
| Data | Sábado 9 de Março de 2024 (de tarde) |
| Local | Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada |
| Escalão | Juvenis Masculinos e Juvenis Femininos de acordo com o Regulamento de Organização de Provas da FPJ. Nascidos em 2010 e 2011 . |
| Tipo de prova | Individual por categorias de pesos. |
| Horários | <ul style="list-style-type: none">• Pesagens das 14:00h às 14:45h• Sorteios imediatamente a seguir às pesagens• Início previsto da competição 15:30horas |
| Inscrições | Inscrições têm de ser realizadas através do preenchimento no link: https://forms.gle/oG5ZpTsWUoCyQM7QA Taxa de inscrição por atleta – 10€ NIB PARA PAGAMENTO - BPI PT50 001000005339591000115 |
| Documentação | Licença federativa atualizada para 2024 e cartão de identificação |
| Organização | Associação Distrital de Judo de Setúbal. |
| Informações | Nelson Trindade – TM 914 058 664 – dtd@adjudosetubal.com |
| Prémios | Medalhas para os classificados e diplomas até ao 5º classificado. |
| Responsabilidade | A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de acidentes inerentes ao decorrer da prova, apesar de providenciar meios de apoio e primeiros socorros. |
| Informações Importantes | Taxa de inscrição por atleta 10€ tem de ser paga pelo Clube na totalidade. Prazo de inscrição impreterivelmente até às 24:00horas do dia 1 Março. As inscrições encerram automaticamente assim que se somar 150 inscritos. |

TORNEIO DE JUDO CIDADE DE ALMADA

OPEN CADETES

| | |
|--------------------------------|---|
| Data | Sábado 9 de Março de 2024 (de manhã) |
| Local | Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada |
| Escalão | Cadetes Masculinos e Cadetes Femininos de acordo com o Regulamento de Organização de Provas da FPJ. Nascidos em 2009, 2008 e 2007. |
| Tipo de prova | Individual por categorias de pesos. |
| Horários | <ul style="list-style-type: none">• Pesagens das 08:30h às 09:15h• Sorteios imediatamente a seguir às pesagens• Início previsto da competição 10:00horas |
| Inscrições | Inscrições têm de ser realizadas através do preenchimento no link: https://forms.gle/EeJ5pgUxZESk9LiF8 Taxa de inscrição por atleta – 10€ NIB PARA PAGAMENTO - BPI PT50 001000005339591000115 |
| Documentação | Licença federativa atualizada para 2024 e cartão de identificação |
| Organização | Associação Distrital de Judo de Setúbal |
| Informações | Nelson Trindade – TM 914 058 664 – dtd@adjudosetubal.com |
| Prémios | Medalhas para os classificados e diplomas até ao 5º classificado. |
| Responsabilidade | A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de acidentes inerentes ao decorrer da prova, apesar de providenciar meios de apoio e primeiros socorros. |
| Informações Importantes | Taxa de inscrição por atleta 10€ tem de ser paga pelo Clube na totalidade. Prazo de inscrição impreterivelmente até às 24:00horas do dia 1 Março. As inscrições encerram automaticamente assim que se somar 150 inscritos. |



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE COIMBRA

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

CONT N° 501 877 495

ESTÁGIO TÉCNICO E DE COMPETIÇÃO

26 a 28 de Março

Lousã

Programa

Horário:

| Terça-Feira (26/03/2024) | Quarta-Feira (27/03/2024) | Quinta-Feira (28/03/2024) |
|--|--|--|
| Horário: 11 h – 13 h Local: Foz de Arouce | Horário: 10 h – 12 h Local: Foz de Arouce | Horário: 10 h – 12 h Local: Foz de Arouce |
| Horário: 17 h – 19 h Local: Foz de Arouce | Horário: 17 h – 19 h Local: Foz de Arouce | Horário: 16 h – 18 h Local: Foz de Arouce |

Plano dos treinos:

O plano dos treinos é o seguinte (alterando apenas o conteúdo a abordar em cada treino):

- + - 10 min. - Aquecimento
- + - 30 min. - Trabalho Técnico
- + - 45 min. - Randori
- + - 10 min. - Uchi Komi
- + - 5 min. – Retorno à calma

Escalões:

Iniciados, Juvenis e Cadetes

Alojamento e alimentação:

Campo de Férias de Foz de Arouce:

Rua da ACM, Foz de Arouce - 3200-063 Lousã.

1. Estágio completo (entrada a 26 de março e saída 28 de março) com pequeno almoço, almoço, lanche e jantar - 60 € (preço por pessoa)
2. Diária (dormida, pequeno almoço, almoço e jantar) – 30.00 €
3. Treinos e por refeição – 8,00 €

Por cada 8 atletas o estágio é gratuito para o treinador.

O pagamento deverá ser efetuado até às 15 horas do dia 20 de Março, para o Nib da ADJC (0035 0740 0001 6891 7302 2) e o comprovativo enviado para adjudocoimbra@gmail.com

Inscrição:

Inscrições através do seguinte link:

<https://forms.gle/pZoFauCFAWZdus8dA>





ASSOCIAÇÃO DE JUDO DA RAM

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

NIPC N.º511 026 234

FUNDADA EM 1984 – MEMBRO 11 DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

Rua. Estados Unidos da América ° Praceta da Venezuela ° Bl 21,Loja 43 ° S. Martinho 9000-131 Funchal

Tel: 291 773 600 ° Tlm:918 300 297 ° E-mail:geral@judomadeira.com ° www.judomadeira.com

NOSSA REFERÊNCIA: OFÍCIO 059/AJRAM/2024

ASSUNTO: 2º Estágio Internacional da Páscoa 2024

1. INFORMAÇÃO GERAL

a. **Data:** 01 a 05 de abril de 2024

b. **Local:** Funchal

c. **Destinatários**

O Estágio e Torneio destina-se a atletas dos escalões de Juvenis, Cadetes e Juniores

d. **Programa**

| | Seg 01 fev | Ter 02 fev | Qua 03 fev | Qui 04 fev | Sex 06 fev |
|-------|--|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 08:00 | | Alvorada | Alvorada | Alvorada | Alvorada |
| 09:00 | | Peq. Almoço | Peq. Almoço | Peq. Almoço | Peq. Almoço |
| 10:00 | | TORN. INTERN. DA PÁSCOA | Passeio cultural | Treino 2 competição | Treino 4 competição |
| 12:00 | | | | | |
| 13:00 | | | | almoço | almoço |
| 14:30 | | | | | |
| 14:30 | Receção e acreditação dos participantes | almoço | | Laser Run | Piscinas do Lido |
| 16:30 | | | | | |
| 17:00 | Pesagens Oficiosas | Tarde de lazer | Treino 1 competição | Treino 3 competição | |
| 18:00 | Pesagens OFICIAIS | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00 | Jantar | Jantar | Jantar | Jantar | |
| 21:30 | | | | | |

* Sorteio na Pousada de juventude: 22h

PARCEIROS



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Desporto





ASSOCIAÇÃO DE JUDO DA RAM

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

NIPC N.º511 026 234

FUNDADA EM 1984 – MEMBRO 11 DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

Rua. Estados Unidos da América ° Praceta da Venezuela ° Bl 21,Loja 43 ° S. Martinho 9000-131 Funchal

Tel: 291 773 600 ° Tlm:918 300 297 ° E-mail:geral@judomadeira.com ° www.judomadeira.com

2. LOGÍSTICA

a. Local de treino

Pavilhão Bartolomeu Perestrelo

b. Alimentação

Pequenos-almoços: Pousada da Juventude

Almoço e jantar: Cantina da Escola da Apel

C. Alojamento

D. Pousada de Juventude

E. Transporte

A cargo da AJRAM

F. Responsabilidade

Aplicam-se as normas do seguro desportivo 2024 FPJ



3. INSCRIÇÕES

Deverão ser enviadas para esta Associação até dia **15 de março de 2024 (6ª feira)**, as inscrições para o estágio e para a prova (**folhas separadas**) através do modelo de inscrições em provas regionais (Modelo 2 das Normas Administrativas da AJRAM) <http://judomadeira.com/index.php/formularios/>, por e-mail geral@judomadeira.com c/c departamento@judomadeira.com

Os pagamentos deverão ser realizados juntamente com a inscrição para o IBAN PT50 0018 000800201995020 06

Envio de comprovativo de transferência e dados para facturação para geral@judomadeira.com

4. PRECÁRIOS DE PREÇOS

a. Modalidade 1 - 140€

Tudo incluído

Alojamento entre segunda-feira e sexta-feira na Pousada de juventude

Estágio, competição.

Pequenos-almoços (pousada da juventude), almoços e jantares (Apel)

T-Shirt do estágio

Passeio cultural

PARCEIROS



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Desporto





ASSOCIAÇÃO DE JUDO DA RAM

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

NIPC N.º511 026 234

FUNDADA EM 1984 – MEMBRO 11 DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

Rua. Estados Unidos da América ° Praceta da Venezuela ° Bl 21,Loja 43 ° S. Martinho 9000-131 Funchal

Tel: 291 773 600 ° Tlm:918 300 297 ° E-mail:geral@judomadeira.com ° www.judomadeira.com

b. Hotel Recomendado para estadia de familiares dos atletas:

- Quarto duplo, incluindo o pequeno-almoço – 60.00

Hotel Recomendado para estadia de familiares dos atletas:

- Quarto duplo, incluindo o pequeno-almoço – 70.00
- Quarto single, incluindo o pequeno-almoço – 60.00

DORISOL

H O T E L S

www.dorisol.com

Rua da Casa Branca, 98
9004-535 Funchal, Madeira, Portugal
Telef 291 706 600



PARCEIROS



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Desporto





ASSOCIAÇÃO DE JUDO DA RAM

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

NIPC N.º511 026 234

FUNDADA EM 1984 – MEMBRO 11 DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

Rua. Estados Unidos da América ° Praceta da Venezuela ° Bl 21,Loja 43 ° S. Martinho 9000-131 Funchal

Tel: 291 773 600 ° Tlm:918 300 297 ° E-mail:geral@judomadeira.com ° www.judomadeira.com

5. TREINADORES DO ESTÁGIO

David Larose



Campeão Mundial júnior

Campeão europeu de equipas sénior

Campeão mundial de equipas sénior

Vencedor por duas vezes do torneio de Paris

Várias vezes medalhado nos campeonatos europeus

Número um mundial 2013

Selecionado para os jogos Olímpicos de Londres 2012

...

6. RESPONSÁVEL PELO ESTÁGIO

Marco Matos / Ricardo Bastos

| | |
|--|---|
| Diretor Técnico Regional Marco Alexandre Almeida de Matos Telf: 965674482, departamento@judomadeira.com www.judomadeira.com | Presidente da Direção Ricardo Manuel Castro Bastos Telf.: 927091324, presidentejudomadeira@gmail.com facebook.com/judomadeira |
|--|---|

Com os melhores cumprimentos

Funchal, 16 de fevereiro de 2024

Diretor Técnico Regional

DOCUMENTO AUTÉNTICO E
ORIGINAL ASSINADO E ARQUIVADO NA AJRAM

Marco Matos

PARCEIROS



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Desporto





ASSOCIAÇÃO DE JUDO DA RAM

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

NIPC N.º511 026 234

FUNDADA EM 1984 – MEMBRO 11 DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

Rua. Estados Unidos da América ° Praceta da Venezuela ° Bl 21,Loja 43 ° S. Martinho 9000-131 Funchal
Tel: 291 773 600 ° Tlm:918 300 297 ° E-mail:geral@judomadeira.com ° www.judomadeira.com

Distribuição:

- Federação Portuguesa de Judo
- Associações Distritais de Judo
- Clubes

PARCEIROS



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Desporto





3ª ESTÁGIO ASSOCIATIVO DE COMPETIÇÃO - ADJA 2024

ADJA – ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DO ALGARVE

ALBUFEIRA – 24-02-2024

3º ESTÁGIO ASSOCIATIVO DE COMPETIÇÃO - ADJA 2024

CIRCULAR:

Circular n.º 007/24
Albufeira, 18-02-2024

Exmos.(as). Srs.(as),

PARA:

**CLUBES ADJA,
Federação Portuguesa
de Judo, e Associações
Distritais do Sul.**

Vimos pelo presente meio divulgar, que no próximo dia 24 de fevereiro de 2024, iremos realizar o 3º Estágio Associativo de Competição. Para este Estágio a ADJA, convidou o Diretor Técnico da Associação Distrital de Judo de Setúbal, Mestre Néelson Trindade, 7ºDan, considerando a preparação dos atletas Algarvios para o próximo Campeonato AS Nacional de Júniores. Este Estágio visa abranger os Clubes da Zona Sul, pelo que se solicita às respetivas Associações que o divulguem. O treino irá decorrer entre as **10:00 e as 12:00**.

LOCAL: Pavilhão Desportivo da Escola do Ensino Básico dos 2º e 3º Ciclos Jacinto Correia, Rua Professor José Francisco Cabrita, em Lagoa.
<https://maps.app.goo.gl/A8HCxZ5ExHOO1mNs5>
GPS: 37°08'19.3"N 8°27'23.6"W

Saudações desportivas,
P'la Direção,

Dinis Manuel Romaneiro Lobo Pinto
(O Presidente da Direção)

SECRETARIA@ADJUDOALGARVE.PT

WWW.ADJUDOALGARVE.PT/

WWW.INSTAGRAM.COM/ADJALGARVE

WWW.FACEBOOK.COM/ADJAALGARVE/



Federação Portuguesa
de Judo



Apoiam a ADJA

Associação Distrital de Judo do Algarve

Apartado 7000, EC vale Paraíso, 8200-927 Albufeira
NIF: 503 434 515

secretaria@adjudoalgarve.pt
www.adjudoalgarve.pt

www.instagram.com/adjalgarve
www.facebook.com/adjaalgarve/

CLIMA-X
Ar condicionado

DAIKIN



**AÇÃO DE FORMAÇÃO CONTÍNUA DE TREINADORES (1UC)
E 1º ESTÁGIO ASSOCIATIVO DE ARBITRAGEM - ADJA 2024**
ADJA – ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DO ALGARVE
ALBUFEIRA – 24-02-2024

CIRCULAR:

Circular n.º 008/24
Albufeira, 18-02-2024

PARA:

**CLUBES ADJA e
FEDERAÇÃO
PORTUGUESA DE JUDO**

**AÇÃO DE FORMAÇÃO CONTÍNUA DE TREINADORES (1UC)
E 1º ESTÁGIO ASSOCIATIVO DE ARBITRAGEM - ADJA 2024**

Exmos.(as). Srs.(as).,

Conforme calendário associativo, a ADJA irá organizar uma ação de formação contínua de treinadores, destinada ao estudo da arbitragem e atualização das alterações assumidas nesse contexto pela Federação internacional de Judo.

A formação conta com a atribuição de 1 Unidade de Crédito, com as seguintes características:

Horário / programa:

10:00 – 12:00 1ª Parte – Dojo Academia de Judo do Arade.

13:30 – 16:30 2ª Parte - Dojo Academia de Judo do Arade.

Local: Academia de Judo do Arade, Urbanização Fazenda Grande P3 loja A, 8400-141 Estômbar.

Formador(es): Comissão Associativa de Arbitragem.

<https://maps.app.goo.gl/UmkzaGLYwxWxBcyz8>

Condições de frequência: revalidação no ano corrente e graduação igual ou superior a 2.º kyu.

Taxa de inscrição: Gratuita

Data limite de inscrição: 22 de fevereiro de 2024, com envio para o endereço secretaria@adjudoalgarve.pt do formulário de inscrição anexo preenchido.

Número de inscrições: sem limite de inscritos.

Saudações desportivas,
A Comissão Associativa de Arbitragem,
Maria Grisélia Guerreiro Lopes



SECRETARIA@ADJUDOALGARVE.PT

WWW.ADJUDOALGARVE.PT/

WWW.INSTAGRAM.COM/ADJALGARVE

WWW.FACEBOOK.COM/ADJAALGARVE/



Federação Portuguesa
de Judo



Apoiam a ADJA

Associação Distrital de Judo do Algarve

Apartado 7000, EC vale Paraíso, 8200-927 Albufeira
NIF: 503 434 515

secretaria@adjudoalgarve.pt
www.adjudoalgarve.pt

www.instagram.com/adjalgarve
www.facebook.com/adjalgarve/

