CIRCULAR Nº 147/24

ASSUNTO: Estágio Nacional de Juvenis e Cadetes do 1º e 2º ano

Odivelas, 24 de outubro de 2024

Exmos. Senhores,

No âmbito do Projeto "JudoTalent 2024", a Federação Portuguesa de Judo vai realizar o 3º Estágio Nacional para Juvenis e Cadetes do 1º e 2º ano, nos dias **20, 21** e **22** de **dezembro**, no Campo de Férias da ACM – Foz de Arouce.

Este estágio tem como objetivos:

- Melhorar o processo evolutivo do judo em Portugal, a começar pelas camadas jovens (Juvenis e Cadetes do 1º ano);
- Melhorar os aspetos da formação, num trabalho sustentado;
- Finalizar a bateria de testes, no âmbito Físico (iniciada em julho de 2024);
- Promover a deteção de talentos, contribuindo, deste modo, para garantir judocas de sucesso e o futuro do judo português.

PROGRAMA PROVISÓRIO

Dia 20.12.2024- Receção – das 09h30 às 10h30

Treino da manhã – 11h00 às 13h00

Dias seguintes:

(De acordo com o número de participantes a Federação pode organizar 2 treinos da parte da manhã e da parte da tarde, em vez de 1 só treino).

Testes de avaliação da aptidão física.

Dia 21.12.2024 – (14 às 15h00) - Palestra sobre *"O Impacto na Saúde e no Desempenho da Perda aguda Peso em Jovens Atletas do Judo"*– Prof. Luís Monteiro (aberta a treinadores de Clube).

Dia 22.12.2024 - Final do Estágio (após o almoço transfere para as estações).

Conteúdos: Ne-waza: viragens para osaekomi-waza. Tachi-waza: trabalho de ashi-waza.

Formas de treino: tandoku-renshu, uchikomi, yaku-soku-geiko e randori (ne-waza e nage-waza).

Atletas Convocados

CADETES 1º e 2º ano

Peso	**Nome**	**Clube**	**LF**
-40Kg	Mariana Américo	AJAr	153035
-44Kg	Noa Silva	JCLx	170174
-44Kg	Ana Pacheco	CJRG	172707
-48Kg	Mariana Pereira	ADJF	157924
-48Kg	Carolina Franco	A4JP	139348
-48Kg	Maria Luísa Soares	AJFC	143735
-52Kg	Rita Lourenço	SUS	137917
-52Kg	Maria Xavier	SAD,	157935
-52Kg	Roxana Racolta	CJMo	152468
-57Kg	Diana Almeida	SUS	157189
-57Kg	Sofia Santos	SUS	142963
-57Kg	Laura Dinis*	JCPN	127865
-63Kg	Leonor Costa	SAD	153758
-63Kg	Núria Silva	A4JP	140898
-70Kg	Beatriz Rosa	JCPt	145296
-70Kg	Isabel Costa	FSAL	140045
-70Kg	Joana Moreira	ACM	149588

Peso	Nome	Clube	LF
+70Kg	Margarida Ferreira	SCP	167134
+70Kg	Daniel Freitas	CJMo	176335
+70Kg	Sofia Oliveira	CEAR	155089
-50Kg	Francisco Pinto	CNSu	151799
-50Kg	Guilherme Reis	SFGP	154645
-50Kg	João Santos	JCMG	171701
-55Kg	Afonso Reis	SFGP	154644
-55Kg	David Silva	ULHT	151979
-55Kg	Davi Monteiro	JCCb	158378
-60Kg	Daniel Santos	JCPr	141569
-60Kg	João Alves	CIMM	152326
-60Kg	Dinis Santos*	SCP	145678
-66Kg	João Bugarin	FSAL	142971
-66Kg	Marçal Pacheco	GCP	132716
-66Kg	Guilherme Tavares	A4JP	143679
-73Kg	Daniel Pinto	JCPr	138211
-73Kg	Pedro Amaro	MMSC	154502
-73Kg	Manuel Teles	GCP	123896
-81Kg	Bernardo Cunha	SUS	136193
+90Kg	Miguel Jesus	ADJF	167764
+90Kg	Laurindo Cardoso	ADPo	164685

JUVENIS

Peso	Nome	Clube	LF
-34Kg	Afonso Penedo	SUS	151712
-34Kg	Martim Conceição	JCPr	146981
-34Kg	João Lopes	SLB	173242
-34Kg	Afonso Gonçalves	AJCB	159960
-38Kg	Rodrigo Carbone	JCLx	149555
-38Kg	Armando Quintino	JCPr	150455
-38Kg	Gonçalo Brito	FSAL	147585
-38Kg	Gustavo Teixeira	CJMo	162651
-42Kg	Lourenço Paula	JCP	156172
-42Kg	Martim Fagundes	JCRG	163162
-42Kg	Tomás Lopes	CJTN	160988
-42Kg	Guilherme Nogueira	MonC	148553
-46Kg	Rodrigo Almeida	JCLx	165304
-46Kg	Rodrigo Hilario	JCAl	145296
-46Kg	Daniel Silva	MMSC	149040
-46Kg	Eduardo Dias	JCMo	149588
-50Kg	Tomás França	JCLa	137687
-50Kg	Carlos Baez	JCPr	176318
-50Kg	Diogo Soares	JCPr	142443
-50Kg	Pedro Gouveia	JCP	155779
-55Kg	Tomás Pinto	CJPo	161759
-55Kg	João Serrano	JCMG	148448

Peso	Nome	Clube	LF
-55Kg	Pedro Costa	CJTN	145517
-55Kg	Francisco Valente	ULHT	167677
-60Kg	Afonso Rosa	CJMo	150252
-60Kg	Ivo Carneiro	GDCC	152156
-60Kg	Tomás Correia	JCGa	172641
-60Kg	Pedro Ribeiro	EJND	164219
-66Kg	Vicente Silva	SFGP	154642
-66Kg	Leonardo Silva	CJMo	169443
-66Kg	Loan Raimundo	CASJ	163769
-66Kg	Martim Lobato	APEL	147537
-73Kg	Miguel Rosa	AAC	149438
-73Kg	Lucas Baltazar	CNFc	173385
-73Kg	Henrique Coutinho	JCLa	149615
-73Kg	HorobetsMaksym	JCPt	157912
-81Kg	João Surucean	JCAl	173947
-81Kg	Pedro Costa	CJTN	156088
-81Kg	André Sperkach	SUS	160030
-81Kg	Gonçalo Correia	CEAr	155062
+81Kg	Gabriel Vieira	CJTo	160391
+81Kg	José Marques	EJND	161224
+81Kg	Mark Naydenko	AJAr	147400
+81Kg	Gabriel Fortes	SLB	184822
-40Kg	Guida Pereira	CJAH	173032
-40Kg	Maria Teixeira	EJC	153457

Peso	Nome	Clube	LF
-40Kg	Marta Pires	EJND	173237
-40Kg	Veruska Borges	AJFC	155331
-44Kg	Inês Domingos	CJRi	144040
-44Kg	Matilde Gaspar	CAAL	154879
-44Kg	Carolina Santos	AJAr	139915
-44Kg	Diana Fradique	EJND	159883
-48Kg	Sofia Gaspar	AAC	149966
-48Kg	Matilde Alarcão	GRGc	156065
-48Kg	Beatriz Mariano	JCPt	152526
-48Kg	Juno Rodrigues	JCPvz	156537
-52Kg	Carina Chernova	SCP	170666
-52Kg	Joana Crisóstomo	ULHT	148861
-52Kg	Frederica Gonçalves	CEJA	145805
-52Kg	Inês Duarte	JCPt	156827
-57Kg	Matilde Caldeira	JCPr	156168
-57Kg	Diana Calheiros	JCPo	164336
-57Kg	Rosa Louro	FSAL	161252
-57Kg	Margarida Maricato	CJMo	154357
-63Kg	Erica Gomes	SCP	176124
-63Kg	Leonor Troncoso	A4JP	151355
-63Kg	Beatriz Arouca	CIMM	178352
-63Kg	Joana Roque	CJAH	176526
-70Kg	Maria Gil	CJMo	150285
-70Kg	Madalena Leitão	SAD	164218

Peso	Nome	Clube	LF
-70Kg	Matilde Alves	COCS	158402
-70Kg	Inês Mêda	JCGa	162987
+70Kg	Mariana Morgado	JCVC	149210
+70Kg	Iara Mané	CAAL	169010
+70Kg	Mafalda Cardoso	AJAm	173642
+70Kg	Laura Silva	MonC	153093

Critérios de seleção:

- Classificados em 1º a 3º lugar nos respetivos CN Juvenis e CN Cadetes (1º e 2º anos) de 2024.
- *Classificados em 1º a 3º lugar na Super Copa de Vigo 2024
- Podem ainda participar a expensas próprias, atletas e treinadores que não estejam convocados pela Federação ou pelas Associações, **sujeitos as vagas disponíveis**. tendo em consideração os critérios de:
  (i) qualidade técnica;
  (ii) desempenho competitivo a nível regional e nacional; e
  (iii) dedicação ao Judo.

Treinadores Responsáveis pelo Estágio
- Luís Monteiro, Rui Veloso, António Saraiva e Joana Ramos

Logística
- FPJ

REGRAS GERAIS DE PARTICIPAÇÃO

Todos os atletas convocados têm obrigatoriamente de preencher o formulário de participação **impreterivelmente até odia6 de dezembro de 2024 as 17:00 horas**, sob pena de quem não cumprir os prazos, não será aceite no estágio. **Não será permitida a participação sem inscrição ou inscrição após terminar o prazo estipulado**

Formulário inscrição: https://forms.gle/NMmTqCXstrizGAH38

(deve ser preenchido pelos treinadores ou clubes)

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.

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.

Com os melhores cumprimentos e cordiais

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Joaquim Sérgio Pina