CIRCULAR Nº 159/24

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 3 de dezembro de 2024

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação dos Evento abaixo indicados:

→ Estágio Técnico de Competição - Associação Coimbra

→ Torneio de Natal - Associação Portalegre

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 Nº 501 877 495

ESTÁGIO TÉCNICO E DE COMPETIÇÃO
19 a 21 de dezembro Coimbra

Programa

Horário:

Quinta-Feira (19/12/2024)	Sexta-Feira (20/12/2024)	Sábado (21/12/2024)
Horário: 11 h – 13 h	**Horário:** 10 h – 12 h	**Horário:** 09.30 h – 11.30 h
Horário: 16 h – 18 h	**Horário:** 16 h – 18 h	

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

Local dos treinos:
Sala de Judo do Estádio Cidade de Coimbra

Alojamento e alimentação:
Hotel D. Luís e cantinas da universidade de Coimbra

1. Estágio completo (entrada a 19 de dezembro e saída 21 de dezembro) com pequeno almoço, almoço, lanche e jantar – 57.50 € (preço por pessoa)
2. Diária (1 dormida, pequeno almoço, almoço e lanche) – 24.00 €
3. Treinos e por refeição – 3,00 €

Por cada 8 atletas o estágio é gratuito para o treinador.
O pagamento deverá ser efetuado até às 15 horas do dia 15 de dezembro, 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/bcSyL7WtcwEcfBLs7

TORNEIO DE NATAL

14 DEZEMBRO

PAVILHÃO RUI NABEIRO CAMPO MAIOR

14:30H



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE PORTALEGRE

ORGANIZAÇÃO

APOIOS

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE PORTALEGRE

EST. 15/02/1990 NIF. 502 490 080

TORNEIO DE NATAL

Data	Dia 14 de Dezembro de 2024
Local	Pavilhão Rui Nabeiro – Rua 25 de Abril 7370-050 Campo Maior
Escalão etário	Até aos 12 anos inclusive
Tipo de Prova	Individual, com a aproximação possível de pesos e idades
Horário	Sorteio as 14:30 início da prova as 15:00
Inscrições	Inscrições gratuitas até dia 11 de Dezembro, através de e-mail em modelo anexo, enviado para natalinoborrega@gmail.com
Documentação	Cartão de Cidadão ou Passaporte
Arbitragem	A cargo da entidade organizadora, solicitando-se, no entanto, a todas as associações ou clubes participantes, que colaborem com a participação de 1 Árbitro devidamente equipado (inscrito junto c/ atletas)
Assistência Técnica	Permanência de um profissional de saúde durante a prova
Organização	Associação Distrital de Judo de Portalegre, Sporting Clube Campomaiorense e Casa do Povo de Campo Maior
Apoios	Câmara Municipal de Campo Maior, Junta de Freguesia de São João Baptista, Delta Cafes e Junta de Freguesia de Nossa Senhora da Expetação
Informações	Chavigas Drogas 963133246 Natalino Borrega 967907871
Prémios	Medalhas para todos os participantes
Responsabilidade	A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de acidentes inerentes à prova, apesar de providenciar todos os meios de apoio necessários.