CIRCULAR Nº 006/25

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 15 de janeiro de 2025

Exmos. Senhores,

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

- Torneio Open Juvenis - 02.02.2025 – Associação Lisboa
- Curso de árbitros 2025 – Associação Coimbra
- Curso de Treinadores Grau 1 – 2025 – Associação Coimbra
- Curso de Treinadores Nível I 2025 – Associação Castelo Branco
- Curso de Treinadores Nível II 2025 – Associação Castelo Branco
- Curso de Treinadores Nível III 2025 – Associação Castelo Branco

Com os nossos melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Joaquim Sérgio Pina

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 FAX – 218 461 608

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 01/25/DT

Lisboa, 10 de Janeiro de 2025

CIRCULAR

Torneio Open Juvenis

O **Torneio Open Juvenis** decorrerá no dia **02 de fevereiro de 2025** (Domingo).

Local Prova: Pavilhão do Parque Desportivo Municipal de Mafra (Av. Dr. Francisco Sá Carneiro – 2640-486 Mafra).

HORÁRIOS:

Masculinos: -38kg, -42kg, -46kg, -50kg, -55kg. **Femininos: -40kg, -44kg, -48kg.**	**Pesagens: 08h30 às 09h00** **Sorteios: 09h15** **Início da Prova: 10h00**
Masculinos: -60kg, -66kg, -73kg, -81kg, +81kg. **Femininos: -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, +70kg.**	**Pesagens: 11h00 às 11h30** **Sorteios: 11h45** **Início da Prova Previsto: 12h30**

Nota: Horários sujeito a alterações.

TAXA de INSCRIÇÃO:

- Atletas filiados na ADJL: Gratuito.

- Atletas não filiados na ADJL: 12,50€ 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 27 de janeiro (segunda-feira), através do site www.adjudolisboa.pt (em http://www.adjudolisboa.pt/atividades/provas). Poderão ser aceites inscrições até às 12h00 do dia 30 de janeiro (quinta-feira) desde que, simultaneamente, seja paga a taxa extra de 6,50 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 09/24/DIR).

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

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 FAX – 218 461 608

E-Mail: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

FALTAS: A não comparência à prova por **atletas Juvenis da ADJL** cuja inscrição não foi cancelada até às 12h00 do dia 31 de janeiro (sexta-feira) fica sujeita ao pagamento de uma taxa no valor de 6,50 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular 09/24/DIR).

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

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE COIMBRA
Fundada em 12 de abril de 1978 – Membro da Federação Portuguesa de Judo
CONT Nº 501 877 495

CURSO DE ÁRBITROS E JOVEM ÁRBITROS

Organização: Associação Distrital de Judo de Coimbra

Local sessões teóricas: Hotel D. Luís

Local sessões práticas: Sala de Judo do Estádio Cidade de Coimbra

Data: 28 de Fevereiro, 1 e 2 de Março de 2025~

Programa:

28 de Fevereiro	1 de Março	2 de Março
	Regras de Competição Hotel D. Luís **9h – 13h**	**Avaliação Prática** Estádio Cidade de Coimbra **9h – 13h**
	Regras de Competição Estádio Cidade de Coimbra **14h – 19h**	**Avaliação Teórica** Hotel D. Luís **14h – 15h**
Teoria Geral e Estrutura da Arbitragem Hotel D. Luís **19h – 23h**	**Observação e Análise de Vídeos** Hotel D. Luís **20h – 22h**	

Destinatários: Praticantes e treinadores

Custo: 35€

Pagamento: O pagamento deverá ser efetuado até às 15 horas do dia 26 de fevereiro, para o Nib da ADJC (0035 0740 0001 6891 7302 2) e o comprovativo enviado para adjudocoimbra@gmail.com

Inscrições: Até às 17 horas do dia 21 de evereiro, através do seguinte link: https://forms.gle/oitCn9shhcT1WGhB8

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE COIMBRA
Fundada em 12 de abril de 1978 – Membro da Federação Portuguesa de Judo
CONT Nº 501 877 495

CURSO DE TREINADORES
GRAU 1

Organização:
Associação Distrital de Judo de Coimbra

Local:

Componente Geral:	Online e Sala de Judo do Estádio Cidade de Coimbra
Componente especifica:	Online e Sala de Judo do Estádio Cidade de Coimbra

Data de início:
28 de Fevereiro de 2025

Horários:
Conforme calendário anexo

Valor:
230€
Possibilidade de pagamento de 50% no ato de inscrição e 50% no início do Curso.
Pagamento para o Nib da ADJC (0035 0740 0001 6891 7302 2) e o comprovativo enviado para adjudocoimbra@gmail.com

Requisitos para inscrição:
- Graduação de 1º Dan (possibilidade de iniciar o curso com graduação de 1º Kyu)
- 18 anos (feitos até dia 31 de dezembro de 2025)
- Escolaridade mínima obrigatória
- Indicação de um tutor de estágio (mínimo grau 2)
- Indicar um clube para realização do estágio

Inscrições:
Preenchimento do formulário de inscrição até ao dia 23 de Fevereiro de 2025.
https://forms.gle/TpsrpF5oACQaxtSE9
Limitado a 30 inscrições.

Curso de treinadores grau I

Coimbra

	28/2	1/3	2/3	7/3	8/3	9/3	21/3	22/3	23/3	29/3
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										
11-12										Metodologia do Treino Específico do Judo
12-13										
14-15		Desporto Adaptado	Funcionamento do Corpo Humano e primeiros Socorros		Pedagogia e Didática do Desporto			Técnica de Competição		Técnica de Katas
15-16										
16-17		Ética no Desporto								
17-18										
18-19										
19-20	Teoria e Metodologia do treino Desportivo									
20-21		Arbitragem		Organização e Regulamentos	Pedagogia e Didática do Desporto		História			Metodologia do Treino Específico do Judo
21-22								Prática Pedagógica		
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

Técnica Base, 10 horas

Técnica de competição, 6 Horas

Técnicas de Katas, 4 Horas

Ética no desporto, 2 Horas

História, 3 Horas

Pratica Pedagógica, 3 Horas

Arbitragem, 3 Horas

Organização e regulamentos, 5 Horas

A vermelho as sessões online

A preto sessões práticas

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

Curso de Treinadores Judo Nível I - ADJCB 2025

Data	Início em Março de 2025
Local	Online + Pavilhão Gimnodesportivo do Agrupamento de Escolas José Sanches e São Vicente da Beira, em Alcains.
Preletores	Gnosies Formação e vários formadores devidamente credenciados.
Destinatários	18 anos de idade (à data final de todo o processo do curso); Escolaridade Mínima Obrigatória; Graduação 1º Dan (à data final de todo o processo do curso).
Programa	**Formação Geral – 36 h -** Online, durante os meses de Março, Abril e Maio em horários e métodos escolhidos pelos formandos. **Formação Específica – 36 h -** Presencial a combinar, Sextas-feiras (20 h às 22 h), sábados e domingos (9 h às 13 h e 15 h às 19 h) previstos dois a três fins de semana do mês de Junho e ou Julho.
Inscrições	Obrigatoriamente através do preenchimento do seguinte formulário: https://forms.gle/m7uhLuC36zSKBCi6A **Até ao dia 1 de Março.**
Organização	Associação Distrital de Judo de Castelo Branco.
Informações	Pedidos de informação devem ser enviados para a Associação Distrital de Judo de Castelo Branco através do E-Mail: geral.adjcb@gmail.com ou 961 163 839
Taxa de Inscrição	Valor total de 300,00 € (trezentos euros) pagos até ao dia 1 de Março mediante envio de respetivo comprovativo de transferência bancária no formulário de inscrição, realizada através do IBAN - PT50 0010 0000 56344470001 81. Pago por três tranches - 1ª tranche 110,00 € (cento e dez euros) até ao dia 1 de Março, 2ª tranche 110,00 € (cento e dez euros) até ao dia 30 de Abril e 3ª tranche 110,00 € (cento e dez euros) até ao dia 31 de Maio. (Comprovativo de transferência bancária para o email da ADJCB)
Acreditação	Atribuição de Nível I de Treinador de Judo, após término de todo o processo de avaliação teórico/prática com aproveitamento e respetivo estágio pedagógico.
Observações	O curso e o seu respetivo planeamento, horários e outros poderão sofrer alterações sempre que haja necessidade de reestruturação do mesmo, por motivos de força maior.

E-Mail: geral.adjcb@gmail.com / presidente.adjcb@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

Curso de Treinadores Judo Nível II - ADJCB 2024

Data	Início em Março de 2025
Local	Online + Pavilhão Gimnodesportivo do Agrupamento de Escolas José Sanches e São Vicente da Beira, em Alcains.
Preletores	Gnosies Formação e vários formadores devidamente credenciados.
Destinatários	- 19 anos de idade (à data final de todo o processo do curso); - Escolaridade Mínima Obrigatória; - Graduação 2º Dan (à data final de todo o processo do curso); - Título Profissional de Treinador/a de Desporto da Modalidade de Grau I ou que cumpra os requisitos definidos na legislação para "Praticantes de Alto Nível"; - Desempenho efetivo de 1 ano ou uma época desportiva com a duração mínima de 6 meses de exercício profissional da função de treinador de Grau I da modalidade, excetuando os que cumpram os requisitos definidos na legislação para "Apoio às carreiras duais".
Programa	**Formação Geral – 60 h -** Online, durante os meses de Março, Abril e Maio em horários e métodos escolhidos pelos formandos. **Formação Específica – 60 h -** Presencial a combinar, Sextas-feiras (18 h às 24 h), sábados e domingos (8 h às 13 h e 14 h às 21 h) previsto três a quatro fins de semana do mês de Junho e ou Julho.
Inscrições	Obrigatoriamente através do preenchimento do seguinte formulário: https://forms.gle/m7uhLuC36zSKBCi6A **Até ao dia 1 de Março.**
Organização	Associação Distrital de Judo de Castelo Branco.
Informações	Pedidos de informação devem ser enviados para a Associação Distrital de Judo de Castelo Branco através do E-Mail: geral.adjcb@gmail.com ou 961 163 839.
Taxa de Inscrição	Valor total de 450,00 € (quatrocentos e cinquenta euros) pagos até ao dia 1 de Março mediante envio de respetivo comprovativo de transferência bancária no formulário, realizada através do IBAN - PT50 0010 0000 56344470001 81. Pago por três tranches – 1ª tranche 160,00 € (cento e sessenta euros) até ao dia 1 de Março, 2ª tranche 160,00 € (cento e sessenta euros) até ao dia 30 de Abril e 3ª tranche 160,00 € (cento e sessenta euros) até ao dia 31 de Maio.
Acreditação	Atribuição de Nível II de Treinador de Judo, após término de todo o processo de avaliação teórico/prática com aproveitamento e respetivo estágio pedagógico.
Observações	O curso e o seu respetivo planeamento, horários e outros poderão sofrer alterações sempre que haja necessidade de reestruturação do mesmo, por motivos de força maior.

E-Mail: geral.adjcb@gmail.com / presidente.adjcb@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

Curso de Treinadores Judo Nível III - ADJCB 2025

Data	Início em Março de 2025
Local	Online + Pavilhão Gimnodesportivo do Agrupamento de Escolas José Sanches e São Vicente da Beira, em Alcains.
Preletores	Gnosies Formação e vários formadores devidamente credenciados.
Destinatários	- 21 anos de idade (à data final de todo o processo do curso); - Escolaridade Mínima Obrigatória; - Graduação 3º Dan (à data final de todo o processo do curso); - Título Profissional de Treinador/a de Desporto da Modalidade de Grau II - Desempenho efetivo de 2 anos de exercício profissional da função de treinador de Grau II da modalidade; - Ter concretizado o plano anual de formação contínua exigido para a atribuição de CTD de Grau II, nos termos da lei.
Programa	**Formação Geral – 91 h -** Online, durante os meses de Março, Abril, Maio e Junho em horários e métodos escolhidos pelos formandos. **Formação Específica – 100 h -** Presencial a combinar, Sextas-feiras (20 h às 22 h), sábados e domingos (9 h às 13 h e 15 h às 19 h) previsto quatro a cinco fins de semana do mês de Julho, Agosto e Setembro.
Inscrições	Obrigatoriamente através do preenchimento do seguinte formulário: https://forms.gle/m7uhLuC36zSKBCi6A **Até ao dia 1 de Março.**
Organização	Associação Distrital de Judo de Castelo Branco.
Informações	Pedidos de informação devem ser enviados para a Associação Distrital de Judo de Castelo Branco através do E-Mail: geral.adjcb@gmail.com ou 961 163 839.
Taxa de Inscrição	Valor total de 600,00 € (seiscentos euros) pagos até ao dia 1 de Março mediante envio de respetivo comprovativo de transferência bancária no formulário, realizada através do IBAN - PT50 0010 0000 56344470001 81. Pago por três tranches – 1ª tranche 210,00 € (duzentos e dez euros) até ao dia 1 de Março, 2ª tranche 210,00 € (duzentos e dez euros) até ao dia 30 de Abril e 3ª tranche 210,00 € (duzentos e dez euros) até ao dia 31 de Maio.
Acreditação	Atribuição de Nível III de Treinador de Judo, após término de todo o processo de avaliação teórico/prática com aproveitamento.
Observações	O curso e o seu respetivo planeamento, horários e outros poderão sofrer alterações sempre que haja necessidade de reestruturação do mesmo, por motivos de força maior.

E-Mail: geral.adjcb@gmail.com / presidente.adjcb@gmail.com