CIRCULAR Nº043/25

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

Odivelas, 3 de abril de 2025

Exmos. Senhores,

No âmbito do Projeto "JudoTalent2025", a Federação Portuguesa de Judo vai realizar o 1º Estágio Nacional para Juvenis e Cadetes do 1º e 2º ano, nos dias **15, 16** e **17** de **abril**, 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 e 2ºano);
- Melhorar os aspetos da formação, num trabalho sustentado;
- Começara bateria de testes, no âmbito Físico;
- Promover a deteção de talentos, contribuindo, deste modo, para garantir judocas de sucesso e o futuro do judo português.

PROGRAMA PROVISÓRIO

Dia 15.04.2025- 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 15.04.2025 – (15:30 às 16h30) - Palestra com o tema "***Na Linha do Tempo – O contributo do Mestre K. Kobayashi ao Desenvolvimento do Judo Portugues"*** *integrado nas Comemorações do centenário do nascimento do Mestre K. Kobayashi – Prof. Doutor Luís Monteiro (abeto a treinadores de Clubes).*

Dia 16.04.2025 – (15:30 às 16h30) - Palestra sobre *"**DOPING – A IMPORTÂNCIA DA VERDADE DESPORTIVA**em Jovens Atletas do Judo"*– Dr. Marcos Carvalho (aberta a treinadores de Clubes).

Dia 17.04.2025 - 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
-44Kg	Matilde Gaspar	CAAL	154879
-44Kg	Noa Silva	JCLx	170174
-48Kg	Beatriz Grecu	EJAH	135106
-48Kg	Ines Domingos	CJRi	144040
-48Kg	Erica Gomes	JCVa	153314
-52Kg	Sofia Gaspar	AAC	149966
-52Kg	Vitoria Goulart	CEJA	155425
-57Kg	Rita Lourenço	SUS	137917
-57Kg	Carina Chernova	JCLx	170666
-63Kg	Margarida Sabino	AAC	147975
-70Kg	Joana Moreira	ACM	149588
-70Kg	Leonor Abreu	CNFc	165563
-70Kg	Maria Loureiro	GCP	166310
+70Kg	Mafalda Gonçalves	CJRi	143104
+70Kg	Mariana Morgado	JCVC	149210
-50Kg	João Amaral	JuMi	178803
-50Kg	António Santos	GCP	154788
-55Kg	Davi Monteiro	JCCb	158378
-60Kg	Afonso Soalheiro	CRCh	158336
-73Kg	Vicente Silva	SFGP	154642
-90Kg	José Marques	EJND	161224
-90Kg	Pedro Costa	CJTN	156088
+90Kg	Vladimir Ostrovschi	AVAJ	166843

JUVENIS

Peso	Nome	Clube	LF
-34Kg	Afonso Penedo	SUS	151712
-34Kg	Martim Conceição	JCPr	146981
-34Kg	João Lopes	SLB	173242
-42Kg	Guilherme Nogueira	MonC	148553
-46Kg	Rodrigo Almeida	JCLx	165304
-50Kg	Diogo Soares	JCPr	142443
-60Kg	Tomás Correia	JCGa	172641
-60Kg	Pedro Ribeiro	EJND	164219
-66Kg	Leonardo Silva	CJMo	169443
-73Kg	Henrique Coutinho	JCLa	149615
-81Kg	André Sperkach	SUS	160030
+81Kg	Mark Naydenko	AJAr	147400
-40Kg	Guida Pereira	CJAH	173032
-40Kg	Maria Teixeira	EJC	153457
-40Kg	Marta Pires	EJND	173237
-40Kg	Veruska Borges	AJFC	155331
-44Kg	Diana Fradique	EJND	159883
-48Kg	Juno Rodrigues	JCPvz	156537
-52Kg	Joana Crisóstomo	ULHT	148861
-52Kg	Inês Duarte	JCPt	156827
-57Kg	Matilde Caldeira	JCPr	156168
-63Kg	Erica Gomes	SCP	176124
-63Kg	Leonor Troncoso	A4JP	151355
-63Kg	Joana Roque	CJAH	176526
-70Kg	Matilde Alves	COCS	158402
+70Kg	Iara Mané	CAAL	169010

Critérios de seleção:

- Classificados em 1º a 3º lugar nos respetivos, CASN Juvenis 2024 (nascidos em 2011 e que se encontram revalidados para a presente época) e CASN Cadetes 2025 (1º e 2º anos).
- Podem ainda participar a expensas próprias, atletas e treinadores que não estejam convocados pela Federação, **sujeitos as vagas disponíveis**. tendo em consideração os critérios de:
  (i) qualidade técnica;
  (ii) desempenho competitivo a nível regional e nacional;
  (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 odia8 de abril de 2025 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.**

Nota importante: os atletas que não correspondem aos escalões mencionados na circular não serão autorizados a participar nas sessões de treino do estágio.

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