CIRCULAR Nº 089/2025

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

Lisboa, 30 junho de 2025

Exmos. Senhores,

No âmbito do Projeto ***"JudoTalent2028"***, a Federação Portuguesa de Judo vai realizar o Estágio Nacional para Juvenis e Cadetes do 1º ano e 2º ano, nos dias 10, 11 e 12 de julho, nas Instalações do Regimento de Transporte do Exército – Lisboa, cito na Avenida Dr. Alfredo Bensaúde.

Este estágio tem como objetivos:

- (1) Melhorar o processo evolutivo do judo em Portugal, a começar pelas camadas jovens (Juvenis e Cadetes do 1º ano e 2º ano);
- (2) Melhorar os aspetos da formação, num trabalho sustentado;
- (3) Realizar uma bateria de testes, no âmbito Físico;
- (4) Realizar uma observação Técnico-tático; e (5) Promover a deteção de talentos, como garante de judocas de sucesso e do futuro do judo português.

PROGRAMA PROVISÓRIO

(De acordo com o número de participantes a Federação pode organizar dois treinos da parte da manhã e da parte da tarde, em vez de 1 só treino, como é apresentado no Programa)

PROGRAMA PROVISÓRIO

Dia 10.07.2025 - Receção – das 09h300 às 10h30~

Treino da manhã – 11h00 às 12h30

Treino da tarde – 16h00 às 17h30 e 17h30 às 19h00

Treinos das Manhã – 09h00 às 10h30 e 10h30 às 12h30

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 de Aptidão Física

Dia 11.07.2025 – 14h30 às 15h30 - Palestra sobre "O percurso de Sonho Olímpico a Medalha de Bronze nos Jogos Olímpicos" – Medalhada Olímpica Patrícia Sampaio.

Dia 12.07.2025 - Final do Estágio (após o almoço transfere para a estação Lisboa Oriente).

Conteúdos Técnico-táticos gerais do estágio:

- Trabalho de deslocamentos (shintai) e tai-sabaki.
- Formas de treino: tandoku-renshu, uchikomi; yaku-soku-geiko; randori.
- Tachi-waza: combinações e encadeamentos
- Ne-waza: viragens para osaekomi-waza.

CADETES 1º e 2º ano

Peso	**Nome**	**Clube**
-44Kg	Matilde Gaspar	CAAL
-44Kg	Noa Silva	JCLx
-48Kg	Beatriz Grecu	EJAH
-48Kg	Ines Domingos	CJRi
-48Kg	Erica Gomes	JCVa
-52Kg	Sofia Gaspar	AAC
-52Kg	Vitoria Goulart	CEJA
-57Kg	Rita Lourenço	SUS
-57Kg	Carina Chernova	JCLx
-63Kg	Margarida Sabino	AAC

Peso	Nome	Clube
-70Kg	Joana Moreira	ACM
-70Kg	Leonor Abreu	CNFc
-70Kg	Maria Loureiro	GCP
+70Kg	Mafalda Gonçalves	CJRi
+70Kg	Mariana Morgado	JCVC
-50Kg	João Amaral	JuMi
-50Kg	António Santos	GCP
-55Kg	Davi Monteiro	JCCb
-60Kg	Afonso Soalheiro	CRCh
-73Kg	Vicente Silva	SFGP
-90Kg	José Marques	EJND
-90Kg	Pedro Costa	CJTN
+90Kg	Vladimir Ostrovschi	AVAJ

JUVENIS

Peso	Nome	Clube
-36 kg	Luísa Pereira	SLB
-36 kg	ILYUK Anhelina	JCLx
-36 kg	JANGITA Rita	CPCM
-40 kg	JAMANCA Jubaida	JCLx
-40 kg	NUNES Diana	JCLg

Peso	Nome	Clube
-40 kg	MANUEL Luana	SLB
-40 kg	ROSÁRIO Maria	JCSa
-44 kg	PEREIRA Guida	CJAH
-44 kg	EIRA Francisca	LJCl
-44 kg	TEIXEIRA Maria	EJC
-44 kg	MATROLA Rafaela	JCLx
-48 kg	SANTOS Carolina	EJC
-48 kg	FARIA Luisa	SUS
-48 kg	RODRIGUES Juno	JCPv
-48 kg	GOUVEIA Madalena	SCP
-52 kg	RENDEIROS Ana	CJAH
-52 kg	DUARTE Inês	JCPt
-52 kg	OLIVEIRA Francisca	SLB
-52 kg	FRADIQUE Diana	EJND
-57 kg	CALDEIRA Matilde	SAD
-57 kg	CRISÓSTOMO Joana	ULHT
-57 kg	VICENTE Aleixa	CAAL
-57 kg	NATARIO Maria	ULHT
-63 kg	TEIXEIRA Telma	JCPN
-63 kg	FURTADO Daina	JCLx
-63 kg	HENRIQUE Sofia	JCPN

Peso	Nome	Clube
-63 kg	TRANCOSO Leonor	A4JP
-70 kg	GOMES Érica	JCP
-70 kg	ALVES Matilde	COCS
-70 kg	VERISSIMO Liliana	CJAH
-70 kg	DIAS Lia	MonC
+70 kg	MANÉ Iara	CAAL
+70 kg	PEREIRA Carolina	JCVa
+70 kg	KORENNA Paulina	CAAL
+70 kg	SEABRA Francisca	CJSE
-34 kg	LOPES João	SLB
-34 kg	ALMEIDA Rafael	GDFB
-34 kg	GIL Miguel	JCC
-34 kg	REGUENGOS Francisco	CJMo
-38 kg	OLIVEIRA Axel	COCS
-38 kg	PENEDO Afonso	SUS
-38 kg	BÉJINHA Tomás	CJMo
-38 kg	BOROVKOV Maxím	CRCh
-42 kg	KHOLKIN Feodor	APEL
-42 kg	LOPES Gonçalo	CJMo
-42 kg	CONCEIÇÃO Martim	JCPr
-42 kg	MARTA José	ACMC

Peso	Nome	Clube
-46 kg	DYDYUK Alexandre	JCVC
-46 kg	CAROLINO Vasco	CNFc
-46 kg	VAREJÃO Guilherme	JCMa
-46 kg	PARRA Diogo	AJCB
-50 kg	BRAGA João	CJAH
-50 kg	COSTA Alexandre	SAD
-50 kg	SALGADO Gabriel	VFC
-50 kg	MIGUEL Pedro	SRDC
-55 kg	SOARES Diogo	JCPr
-55 kg	SOUSA Estevão	JCSa
-55 kg	CORREIA Tomás	JCGa
-55 kg	FERREIRA Santiago	SAD
-60 kg	MARTINS Miguel	JCRG
-60 kg	CAMPOS João	JCLx
-60 kg	RIBEIRO Pedro	EJND
-60 kg	BRONZE Francisco	SFGP
-66 kg	NUNES Manuel	SCP
-66 kg	VIANA Edelson	CAAL
-66 kg	SILVA Leonardo	CJMo
-66 kg	TEIXEIRA Pedro	JCSJ
-73 kg	GOMES Guilherme	SLB

Peso	Nome	Clube
-73 kg	VIANA Daniel	JCPv
-73 kg	LEONARDO COELHO José	JCAf
-73 kg	FIGUEIRA Francisco	CNFc
-81 kg	COUTINHO Henrique	JCLa
-81 kg	SPERKACH André	SUS
-81 kg	COSTA Santiago	JCVa
+81 kg	JESUS Rodrigo	CJRS
+81 kg	TAVARES João	JCLa
+81 kg	MELO Santiago	JCLa

Os critérios de seleção serão os seguintes:

A - Classificados em 1º a 3º lugar nos respetivos CN Juvenis de 2025

B - Podem ainda participar a expensas próprias, atletas e treinadores que não estejam convocados pela Federação. (*os pedidos devem ser enviados por email: secretaria@fpj.pt , no pedido devem juntar um breve currículo desportivo inclusivo participações em estágios) Vagas limitadas para os atletas que participam a expensas próprias.*

Treinadores Responsáveis pelo Estágio

- Luís Monteiro, Rui Veloso, António Saraiva e Joana Ramos

Logística
- FPJ

Transporte

A FPJ assegura transporte dos atletas, **APENAS** das estações Lisboa Oriente e Aeroporto de Lisboa – para o local do estágio e para os mesmos destinos no final do estágio

Alojamento e Alimentação

A FPJ assegura alojamento e alimentação para os atletas convocados nas instalações do regimento do exército, para os atletas dos clube da Associação de Lisboa a FPJ assegura apenas as refeições (almoço e jantar).

Nota Importante: os atletas que necessitam alojamento devem trazer saco cama para dormir nas camaratas da unidade do exército, para os atletas provenientes das Associações dos Açores e Madeira a FPJ irá providenciar o referido material.

Confirmações

Todos os atletas convocados deverão confirmar ou não a sua participação no respetivo estágio, através do Formulário disponível no link:

https://forms.gle/8pSCjMmSMYfSQvdr8

Até 04.07.2025 – 17h00

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.

Apresentamos os nossos melhores cumprimentos

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Joaquim Sérgio Pina