CIRCULAR Nº 156/2025

ASSUNTO: **Estágio Nacional de Juvenis**

Lisboa, 24 Novembro de 2025

Exmos. Senhores,

No âmbito do Projeto ***"JudoTalent2028"***, a Federação Portuguesa de Judo vai realizar o Estágio Nacional para Juvenis, nos dias 19, 20 e 21 de Dezembro, nas Instalações do Regimento de Transporte do Exército – Lisboa, cito na Avenida Dr. Alfredo Bensaúde.

Este estágio tem como objetivos:

1. Contribuir para o desenvolvimento do judo em Portugal, com foco na formação das camadas jovens (juvenis);
2. Apoiar a melhoria dos processos de formação e monitorização do treino, através da aplicação de avaliações físicas, psicológicas e observações técnico-táticas;
3. Promover e reforçar a deteção e o acompanhamento de talentos, em articulação com as orientações estratégicas do projeto federativo *JudoTalent2028*;
4. Desenvolver competências pedagógicas e metodológicas na intervenção com jovens atletas, promovendo valores fundamentais do judo;
5. Fomentar a comunicação e a cooperação entre treinadores, atletas e estruturas federativas, promovendo a partilha de informação e boas práticas.

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 19.12.2025 - Receção – das 09h30 às 10h30

Treino da manhã – 11h00 às 13h00

Treino da tarde – 16h00 às 18h00

Dias 20.12.2025 e 21.12.2025 (apenas da parte da manhã)

Treinos das Manhã – 9h30 às 11h30

Treinos da Tarde – 16h00 às 18h00

(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 20.12.2025 – 14h30 às 15h30 - Palestra sobre "Os Perigos do Doping no Desporto"

Dia 21.12.2025 - Final do Estágio - após o almoço haverá transfere para a estação Lisboa Oriente.

Conteúdos Técnico-Táticos Gerais	
Deslocamentos	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

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 **– Apenas atletas do escalão juvenil no corrente ano)**, 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 do clube da Associação de Lisboa a FPJ assegura apenas as refeições (almoço).

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 10.12.2025 – as 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