CIRCULAR Nº 159/25

ASSUNTO: Divulgação de Eventos

Odivelas, 4 de dezembro de 2025

Exmos. Senhores,

Conforme pedido da Associação de Coimbra, vimos por este meio proceder à divulgação dos Eventos abaixo indicados com a respetiva correção.

→ Estágio Técnico e de Competição – Associação Coimbra

→ Estágio Técnico e de Competição, Gois– Associação Coimbra

→ Open de Coimbra de Juvenis / Open Zonal de Cadetes – Associação Coimbra

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
GÓIS

Organização: Associação Distrital de Judo de Coimbra

Local dos treinos: Pavilhão Gimnodesportivo de Góis

Data: 21 a 22 de Dezembro de 2025

Plano dos treinos:

Domingo (21/12/2025)	Segunda-Feira (22/12/2025)
Horário: 10 h – 12h **Local**: Pavilhão Desportivo de Góis	**Horário:** 10 h – 12h **Local**: Pavilhão Desportivo de Góis
Horário: 17 h – 19h **Local**: Pavilhão Desportivo de Góis	**Horário:** 15.30 h – 17h **Local**: Pavilhão Desportivo de Góis

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

Alojamento e alimentação:

Residência de estudantes, Rua comandante Henrique Neves, 11 Góis

1. Estágio completo entrada a 20 de dezembro e saída a 22 de dezembro com pequeno almoço, almoço, lanche e jantar - 65 € (preço por pessoa)
2. A Associação não se responsabiliza pelos transportes entre cada local

Inscrição:

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 secretaria@adjudocoimbra.com

Inscrições através do seguinte link:
https://forms.gle/sCKywtoUJXs2ebdo9

Apoios: Câmara Municipal de Gois, Junta de Freguesia de Gois e Associação Educativa e Recreativa de Gois

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

COIMBRA

Organização: Associação Distrital de Judo de Coimbra

Local dos treinos: Dojo do Estádio Cidade de Coimbra

Data: 27 a 29 de Dezembro de 2025

Plano dos treinos:

segunda-feira (27/12/2025)	terça-feira (28/12/2025)	quarta-feira (29/12/2025)
Horário: 11 h – 13h **Local**: Estádio Cidade de Coimbra	**Horário:** 10 h – 12h **Local**: Estádio Cidade de Coimbra	**Horário:** 9.30 h – 11.30h **Local:** Estádio Cidade de Coimbra
Horário: 17 h – 19h **Local:** Estádio Cidade de Coimbra	**Horário:** 17 h – 19h **Local:** Estádio Cidade de Coimbra	**Horário:** 15.30 h – 17h **Local:** Estádio Cidade de Coimbra

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

Alojamento e alimentação:

Hotel D. Luís e Cantinas da Universidade de Coimbra

1. Estágio completo entrada a 27 de dezembro e saída a 29 de dezembro com pequeno almoço, almoço, lanche e jantar - 70 € (preço por pessoa)
2. A Associação não se responsabiliza pelos transportes entre cada local

Inscrição:

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 secretaria@adjudocoimbra.com

Inscrições através do seguinte link:
https://forms.gle/dJhbLxENQ3sH9Fvv6

Apoios: Câmara Municipal de Coimbra

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

Open de Coimbra de Juvenis

Open Zonal de Cadetes

Organização: Associação Distrital de Judo de Coimbra

Local da prova: Pavilhão Gimnodesportivo de Góis

Data: 20 de Dezembro de 2025

Escalão: Juvenis (nasc. 2012 e 2013) e Cadetes nasc. 2009, 2010 e 2011)

Categorias de Peso:
***Masculino*:** Todas as categorias reconhecidas pela Federação
***Feminino*:** Todas as categorias reconhecidas pela Federação

Horário:

Cadetes
***Pesagem*:** Das 09:00 às 09:45 horas (todas as categorias)
***Sorteio*:** 10:00 horas
***Início*:** 10.30 horas

Juvenis
***Pesagem*:** Das 11:00 às 11:30 horas (todas as categorias)
***Sorteio*:** 12:00 horas
***Início*:** 13.00 horas

Normas: De acordo com as Normas da Federação Portuguesa de Judo

Arbitragem: É obrigatório ser indicado um árbitro por Clube para a competição.
Os árbitros devem ser portadores de equipamento oficial.
Os árbitros devem ser inscritos para a ADJC através do email adjudocoimbra@gmail.com.

Prémios: Medalhas para o 1º Classificado, 2º e 3ºs classificados

Inscrições: Até às 18 horas do dia 12 de Dezembro, através do seguinte link:
https://forms.gle/jeaeCkSyT2D2YWm56

Assist. Médica: É garantida assistência médica durante a prova.

Responsabilidade: A organização declina quaisquer responsabilidades em eventuais incidentes que possam ocorrer durante a prova.

Documentação: Licença Federativa atualizada e documento de identificação.

Nota: **Nos Juvenis os combates nas repescagens iniciarão em golden score, à exceção do combate de atribuição de 3º lugar**

Apoios: Câmara Municipal de Gois, Junta de Freguesia de Gois e Associação Educativa e Recreativa de Gois