



# 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: [director.tecnico@adjudolisboa.pt](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt) Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

CIRCULAR nº 43/15/DT

Lisboa, 28 de Maio de 2015

## CIRCULAR

### Exame de Graduações para 1º e 2º Dan

Vimos por este meio informar que os Exames de Graduação para 1º e 2º Dan irão realizar-se no próximo dia **11 de Julho de 2015**, no Pavilhão Multidesportivo do Estádio 1º de Maio (Av. Rio de Janeiro, Lisboa).

#### Programa:

- **Parte da manhã (09h00 às 13h00)** – Exames de Graduação de candidatos pela via normal.
- **Parte da tarde (14h30 às 20h00)** – Exames de Graduação de candidatos do Curso por Módulos.

#### Requisitos de inscrição - Candidato a 1º Dan

##### Via Normal

- 48 Meses de prática federada (4 anos);
- Idade mínima: 16 anos (concluídos à data de exame).

##### Via Rápida

- 36 Meses de prática federada (3 anos);
- Participação em 6 competições de âmbito Associativo ou superior, após integrarem o escalão de cadetes.
- Idade mínima: 15 anos (concluídos à data de exame).

#### Requisitos de inscrição - Candidato a 2º Dan

##### Via Normal

- Mínimo de 2 anos na graduação anterior;
- Idade mínima: 18 anos (concluídos à data de exame).

#### Distribuição:

Clubes e Treinadores da ADJL





# 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: [director.tecnico@adjudolisboa.pt](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt) Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

## Via Rápida

- 30 pontos (artigo 5º do Regulamento de Graduações FPJ);
- Idade mínima: 17 anos (concluídos à data de exame).

## Conteúdos para Exame de Graduação

Os conteúdos a saber para o Exame de Graduação de 1º e 2º *Dan* encontram-se no Regulamento de Graduações da Federação Portuguesa de Judo.

## Comissão Associativa de Graduações

- Manuel Martins, 6º *Dan*;
- Manuel Pinto, 5º *Dan*;
- Luís Pinto, 4º *Dan*;
- Fernando Seabra, 4º *Dan*;
- Francisco Silva, 3º *Dan*.

## Inscrição

- Entrega obrigatória da Ficha de Inscrição, devidamente preenchida e **assinada** pelo treinador;
- Candidatos a 1º *Dan*, taxa de inscrição: 50€;
- Candidatos a 2º *Dan*, taxa de inscrição: 75€;
- A inscrição terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 25 de Junho (quinta-feira);
- Inscrição é apenas contabilizada após envio do comprovativo de transferência da taxa de inscrição, ou pagamento via multibanco nas instalações da ADJL.

## O Gabinete Técnico

Luís Dias

## Distribuição:

Clubes e Treinadores da ADJL



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

## EXAMES ASSOCIATIVOS DE GRADUAÇÃO (1ºDan)

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

NOME

LF Nº

GRADUAÇÃO

DATA 01-09-2001

CLUBE

ANOS DE PRÁTICA

TEMPO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

ANOS E

MESES

PONTOS EM COMPETIÇÃO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

VIA: *Normal*   
*Rápida*

TREINADOR PROPONENTE \_\_\_\_\_ GRADUAÇÃO \_\_\_\_\_

TÉCNICA										
NAGE WAZA					KATAME WAZA			RANDORI	TOTAL	MÉDIA
TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	MA SUTEMI WAZA	YOKO SUTEMI WAZA	OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA			

NAGE-NO-KATA						
TE WAZA	KOSHI WAZA		ASHI WAZA		TOTAL	MÉDIA

HISTÓRIA	
	TOTAL

ORGANIZAÇÃO REGULAMENTAÇÃO	
	TOTAL

ARBITRAGEM	
	TOTAL

TÉCNICA	NAGE NO KATA	HISTÓRIA	ORGANIZAÇÃO REGULAMENTAÇÃO	ARBITRAGEM	TOTAL	MÉDIA FINAL

RESULTADO FINAL \_\_\_\_\_  
OBSERVAÇÕES \_\_\_\_\_

A COMISSÃO ASSOCIATIVA  
DE GRADUAÇÕES

Data:  
Local:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

## EXAMES ASSOCIATIVOS DE GRADUAÇÃO (2º Dan)

NOME

LF Nº

GRADUAÇÃO

DATA

CLUBE

ANOS DE PRÁTICA

TEMPO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

ANOS E

MESES

PONTOS EM COMPETIÇÃO NA ACTUAL GRADUAÇÃO

VIA: *Normal*   
*Rápida*

TREINADOR PROPONENTE \_\_\_\_\_ GRADUAÇÃO \_\_\_\_\_

### TÉCNICA

NAGE WAZA					KATAME WAZA			RANDORI	TOTAL	MÉDIA
TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	MA SUTEMI WAZA	YOKO SUTEMI WAZA	OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA			

### NAGE-NO-KATA

TE WAZA	KOSHI WAZA	ASHI WAZA	MA SUTEMI WAZA	YOKO SUTEMI WAZA	TOTAL	MÉDIA

### KATAME-NO-KATA

OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA	TOTAL	MÉDIA

TÉCNICA	NAGE-NO-KATA	KATAME-NO-KATA	HISTÓRIA	ORGANIZAÇÃO REGULAMENTAÇÃO	ARBITRAGEM	MÉDIA FINAL

RESULTADO FINAL \_\_\_\_\_  
OBSERVAÇÕES \_\_\_\_\_

A COMISSÃO REGIONAL  
DE GRADUAÇÕES

Data:

Local:

---

---

---

---