



# 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

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 63/17/DT

Lisboa, 19 de Junho de 2017

## 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 15 e 16 de Julho de 2017**, no Pavilhão Multidesportivo do Parque de Jogos do 1º de Maio (Av. Rio de Janeiro, Lisboa). Devido ao número elevado de participantes, a divisão dos exames de graduação efetua-se do seguinte modo:

<b>Sábado, 15 de Julho de 2017</b>	<b>Grupo de candidatos que se propõem a exame de graduações direto.</b>	<b>Início dos exames: 14h30 – 20h00</b>
<b>*Domingo, 16 de Julho de 2017</b>	<b>Grupo de candidatos que realizam o curso de graduações por módulos.</b>	<b>Início dos exames: 09h00 – 13h00</b>

\*Abertura deste dia só será efetuada caso o número de examinantes o justifique.

### Requisitos de inscrição aos candidatos a exame direto - 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 aos candidatos a exame direto - 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

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

- Fernando Costa Matos, 8º *Dan*;
- Luís Figueiredo, 5º *Dan*;
- Nuno António, 5º *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: 60€ (Apenas para os candidatos que se propõem a exame direto);
- Candidatos a 2º *Dan*, taxa de inscrição: 85€ (Apenas para os candidatos que se propõem a exame direto);
- **A inscrição terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 06 de Julho (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



[www.fatosdejudo.com](http://www.fatosdejudo.com)



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

## EXAMES ASSOCIATIVOS DE GRADUAÇÃO (1ºDan)

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

NOME

LF N°

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		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:

---

---

---

---

---