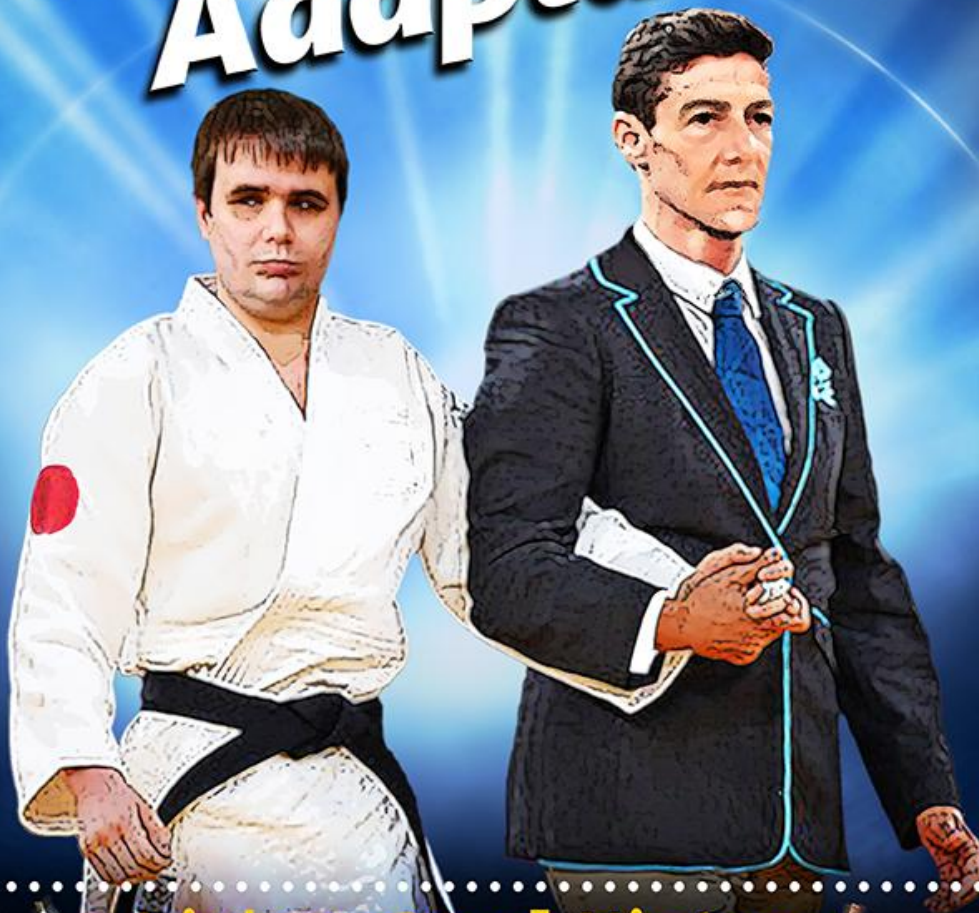


# Estágio de Judo e Judo Adaptado



Lisboa, Casal Vistoso  
16 e 17 Setembro 2017

Estágio reconhecido pelo IPDJ - 2 Unidades de Crédito para treinadores

#### Preletores convidados

Manuel Martins (7.º dan)  
Eduardo Garcia (6.º dan)  
João Neto (6.º dan)  
Nelson Trindade (6.º dan)  
Nuno Delgado (6.º dan)  
João Carvalho das Neves (4.º dan)

Hugo Ângelo (3.º dan)  
João Fernandes (2.º dan)  
Inês Silva (1.º dan)

#### Treinadores e preletores "Judo Total"

Jerónimo Ferreira (5.º dan)  
Fernando Seabra (4.º dan)  
Ricardo Valentim (3.º dan)  
Diogo Ferreira (2.º dan)  
Nuno Ferreira (2.º dan)  
Filipe Ramos (1.º dan)

#### Convidados de Honra

Nicolina Pernheim  
*Judoca Paralímpica sueca  
Campeã da Europa em 2013 (-63kg)  
Membro do Comité Desportivo da IBSA*  
Martin Pernheim  
*Treinador Sueco de Judo Paralímpico*  
Mikaela Barrera Birath  
*Training partner da Nicolina no J.P. "Rio16"*



**Judo  
Total**  
Adopto-se a ti

*Apoios*



Associação Portuguesa  
de Judo



Associação Distrital  
de Judo de Lisboa



IPDJ  
Instituto Português de  
Desporto e Juventude



LISBOA  
Câmara Municipal



COMITÉ PARALÍMPICO



FPDD  
Federação Portuguesa de  
Desporto de Pessoas com Deficiência

# PROGRAMA

## 16 DE SETEMBRO (SÁBADO)

### 09.30/09.45 - CERIMÓNIA DE ABERTURA

Presidente do CJT: Ricardo Valentim  
Comissão de Organização do Estágio  
Convidados

### 10.00/10.45 - TEMA: Da comunicação do treinador com judocas normavisuais e invisuais

Preletores:  
João Fernandes (Presidente do Clube de Judo do Porto e Treinador cego)  
Fernando Seabra (Treinador do Clube Judo Total)

### 11.00/11.45 - TEMA: Ne-Waza (Técnica no Solo) no Judo e no Judo Adaptado

Preletor:  
Manuel Martins (Treinador e Ex-Presidente da Comissão Nacional de Graduações da FPJ)

### 12.00/12.45 - TEMA: Nage-Komi (Ligações Pé-Solo) no Judo e no Judo Adaptado

Preletor:  
Nuno Delgado (Presidente e treinador da Escola de Judo Nuno Delgado; Medalha de bronze nos J.O. Sidney)

### 13.30/16.30 – Almoço e descanso (atividade opcional: Escalada indoor)

### 17.00/17.45 - TEMA: Judo para Cidadãos Portadores de Deficiência Intelectual

Preletores:  
Nelson Trindade (Diretor Técnico da A.D.J.Setúbal; Treinador do Judo Clube do Pragal)  
Inês Silva (Responsável do Projeto "Ippon à Exclusão")

### 18.00/18.45 - TEMA: Da Integração de Judocas Invisuais nas Aulas de Judo

Preletores:  
João Neto (Treinador da A.A.Coimbra; Ex-treinador da Equipa Técnica da FPJ)  
Hugo Ângelo (Treinador da A.A. Coimbra; Treinador do judoca paralímpico Henrique Sousa)

### 19.00/19.45 - TEMA: Técnicas de Relaxamento para Todos

Preletor:  
João Carvalho das Neves (Professor de Chi-kung; Formador em Mindfulness)

### 21.30/23.30 - JANTAR e GALA do Clube Judo Total

## 17 DE SETEMBRO (DOMINGO)

### 07.00/08.15 – Pequeno-Almoço

### 09.30/11.45 - TEMA: Judo Paralímpico de Competição

Preletores:  
Nicolina Pernheim (Campeã da Europa Judo Paralímpico 2013; membro do Comité Desportivo da IBSA)  
Martin Pernheim (Treinador Sueco de Judo Paralímpico)  
Mikaela Barrera Birath (Treinadora e training partner de Nicolina nos Jogos Paralímpicos "Rio2016")  
e:  
Jerónimo Ferreira (Treinador do Clube Judo Total)

*Combate de demonstração de Judo Paralímpico feminino*

### 12.00/12.20 - TEMA: Flexibilidade para Todos

Preletor:  
Filipe Ramos (Judoca invisual do Clube Judo Total)

### 13.30/16.15 – Almoço e descanso

### 16.30/17.15 - TEMA: Regras de Arbitragem no Judo Olímpico e Paralímpico

Preletor:  
Eduardo Garcia (Árbitro Internacional; árbitro de Judo nos Jogos Paralímpicos "Rio2016")

### 17.30/18.30 - TAÇA MANUEL COSTA E OLIVEIRA

Tapete 1:  
Competição por Equipas de Judo Paralímpico (-60kg/-66kg/-73kg/-81kg/+81kg)  
Equipa paralímpica do Clube Judo Total - Equipa paralímpica "All Star"  
Tapete 2:  
Competição de Judo Adaptado

### 18.30/19.00 – CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO

Presidente do CJT: Ricardo Valentim  
Comissão de Organização do Estágio  
Convidados

#### Preletores convidados:

Manuel Martins (7.º dan); Eduardo Garcia (6.º dan); João Neto (6.º dan);  
Nelson Trindade (6.º dan); Nuno Delgado (6.º dan); João Carvalho das Neves (4.º dan);  
Hugo Ângelo (3.º dan); João Fernandes (2.º dan); Inês Silva (1.º dan)

#### Treinadores e preletores "Judo Total":

Jerónimo Ferreira (5.º dan); Fernando Seabra (4.º dan); Ricardo Valentim (3.º dan);  
Diogo Ferreira (2.º dan); Nuno Ferreira (2.º dan); Filipe Ramos (1.º dan)

#### Convidados de Honra:

Nicolina Pernheim, judoca Paralímpica sueca, Campeã da Europa em 2013 (-63kg),  
Membro do Comité Desportivo da IBSA; Martin Pernheim, treinador Sueco de Judo Paralímpico;  
Mikaela Barrera Birath, training partner da Nicolina no J.P. "Rio16"

#### Preçário:

Estágio: 25 € ( associados do C J T: 10 € ); Almoços: 7,5 € cada ( associados do C J T: 5 € )  
Alojamento + Jantar de Sábado ( Inatel Oeiras ): 20 € ( associados do C J T: 10 € )  
Transporte Inatel - Casal Vitoso - Inatel: Oferta C J T

*Nota: Os preletores convidados estão dispensados de qualquer pagamento. Judocas com necessidades especiais, a definir caso a caso.*

INSCRIÇÕES até 5 de Setembro de 2016 para o email: [clube@judototal.com](mailto:clube@judototal.com);  
Pagamento para o NIB: 0045 5147 40271125393 93



#### Apoios



## VI Estágio “Judo Total”

**16 e 17 de Setembro de 2017**

**Pavilhão Municipal do Casal Vistoso (Areeiro, Lisboa)**

### FICHA DE INSCRIÇÃO

**NOME:**

**IDADE:**

**CLUBE:**

**GRADUAÇÃO:**

Assinalar com um **X** as opções pretendidas nos respetivos retângulos:

<b>Estágio (2 dias - 16/9 e 17/9)</b>	Associado CJT (10€)	<input type="checkbox"/>	Não associado (25€)	<input type="checkbox"/>				
<b>Almoço no Pavilhão (dia 16/9)</b>	Associado CJT (5€)	<input type="checkbox"/>	Não associado (7,5€)	<input type="checkbox"/>	Carne	<input type="checkbox"/>	Vegetariano	<input type="checkbox"/>
<b>Almoço no Pavilhão (dia 17/9)</b>	Associado CJT (5€)	<input type="checkbox"/>	Não associado (7,5€)	<input type="checkbox"/>	Carne	<input type="checkbox"/>	Vegetariano	<input type="checkbox"/>
<b>Alojamento + Jantar (Inatel Oeiras)</b>	Associado CJT (10€)	<input type="checkbox"/>	Não associado (20€)	<input type="checkbox"/>				
<b>Transporte Pavilhão → Inatel (16/9) Inatel → Pavilhão (17/9)</b>	Associado CJT (grátis)	<input type="checkbox"/>	Não associado (grátis)	<input type="checkbox"/>				

- **Inscrições** abertas até ao dia **5 de Setembro de 2017** para o email [clube@judototal.com](mailto:clube@judototal.com) mediante o envio desta ficha de inscrição preenchida.
- O **pagamento** deve ser efetuado até ao final do dia **14 de Setembro de 2017** para o seguinte **NIB: 0045 5147 40271125393 93** (não esquecer indicar o nome do(s) judoca(s) a que se refere a transferência)

#### NOTAS:

- Os preletores convidados estão dispensados de qualquer pagamento
- Os judocas com necessidades especiais (nomeadamente económicas) devem enviar email para o endereço [clube@judototal.com](mailto:clube@judototal.com) ou contactar telefonicamente **917923302** para garantir a sua participação tendo em conta a respetiva especificidade