



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 Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 97/17/DT

Lisboa, 21 de Novembro 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 16 de Dezembro de 2017**, no Pavilhão Multidesportivo do Parque de Jogos do 1º de Maio (Av. Rio de Janeiro, Lisboa). O horário dos exames são os seguintes:

Sábado, 16 de Dezembro de 2017	Grupo de candidatos que se propõem a exame de graduações direto.	Início dos exames: 14h30 – 20h00
---	---	---

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 Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: 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€;
- Candidatos a 2º *Dan*, taxa de inscrição: 85€;
- **A inscrição terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 11 de Dezembro (segunda-feira)**;
- O pagamento poderá ser efetuado através do **NIB: 0010 0000 909204800 02 76** e o **comprovativo de pagamento ser enviado para secretaria@adjudolisboa.pt**.
- 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 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:
