



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 13/18/DT

Lisboa, 26 de Fevereiro de 2018

CIRCULAR

Curso de Preparação para Exame de Graduação para 3º Dan

A ADJL vai realizar um Curso de preparação para exame de graduação para 3º Dan, vai realizar-se de **08 de Março a 03 de Julho de 2018**, com as sessões a terem lugar à **3ª feira (com exceção da primeira que será à 5ª feira) das 19h30 às 21h30 no Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor (Avenida Pierre de Coubertin, 1495 Cruz Quebrada-Dafundo).**

Público Alvo: Treinadores e praticantes;

Homologação: Foi feito um pedido ao IPDJ, para que o curso seja homologado para a formação de Treinadores de Grau I, II, III, IV, com a atribuição atribuindo 6,8 Unidades de Crédito. Sendo que a sua homologação ainda está pendente de aprovação do IPDJ.

Números de Participantes:

- Mínimo: 8.
- Máximo: 20.

PROGRAMA DO CURSO¹:

Candidatos a exame pela “Via Normal”

I. Requisitos:

- Licença federativa 2018 revalidada;
- Idade mínima: 21 anos;
- Tempo graduação 2º Dan: 03 anos.

II. Conteúdos:

- a) *Yaku-soku-geiko*;
- b) *Nage-waza*:

<i>Te-waza</i>	<i>Koshi-waza</i>	<i>Ashi-waza</i>	<i>Masutemi-waza</i>	<i>Yokosutemi-waza</i>
----------------	-------------------	------------------	----------------------	------------------------

¹ De acordo com o Regulamento de Graduações da FPJ que entrou em vigor no dia 1/1/2018.



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

1. <i>Morote-gari</i>	1. <i>Sode-tsurikomi-goshi</i>	1. <i>O-soto-gaeshi</i>	1. <i>Tawara-gaeshi</i>	1. <i>Uchi-makikomi</i>
2. <i>Kouchi-gaeshi</i>		2. <i>Hane-goshi-gaeshi</i>	2. <i>Hiki-komi-gaeshi</i>	2. <i>Daki-wakare</i>
3. <i>Kuchiki-taoshi</i>	2. <i>Daki-age</i>	3. <i>Harai-goshi-gaeshi</i>		3. <i>Harai-makikomi</i>
4. <i>Seoi-otoshi</i>		4. <i>O-soto-otoshi</i>		4. <i>O-soto-maki-komi</i>
5. <i>Uchi-mata-sukashi</i>		5. <i>O-uchi-gaeshi</i>		5. <i>Uchi-mata-maki-komi</i>
6. <i>Kibisu-geshi</i>		6. <i>Uchi-mata-gaeshi</i>		6. <i>Kani-basami</i>
7. <i>Obi-otoshi</i>		7. <i>Tsubame-gaeshi</i>		7. <i>Kawazu-gake</i>
8. <i>Yama-arashi</i>				

c) *Katame-waza*:

Shime-waza	Kansetsu-waza
1. <i>Sode-guruma-jime</i>	1. <i>Ashi-Garami</i>
2. <i>Tsukkomi-jime</i>	2. <i>Ude-hishigi-te-gatame</i>
3. <i>Do-Jime</i>	

d) *Kata: Katame-no-kata e Kime-no-kata.*

Candidatos a exame pela “Via Rápida”

I. Requisitos:

- Licença federativa 2018 revalidada;
- Idade mínima: 20 anos;
- Pontos: 40 pontos
- Tempo graduação 2º *Dan*: 03 anos.
- Os Treinadores de clube que apresentem e acompanhem, regularmente os seus alunos, nas competições oficiais e os árbitros Nacionais e superior beneficiam do regime de graduações, pela Via Rápida, desde que sejam cumpridos: a idade mínima, o tempo na graduação anterior e a execução da *Kata*.

II. Conteúdos:

- a) *Yaku-soku-geiko*;
- b) *Nage-waza*:

4.º kyo do Gokyo	5.º kyo do Gokyo
1. <i>Sumi-gaeshi</i>	1. <i>O-soto-guruma</i>
2. <i>Tani-otoshi</i>	2. <i>Uki-waza</i>
3. <i>Hane-Makikomi</i>	3. <i>Yoko-wakare</i>
4. <i>Sukui-nage</i>	4. <i>Yoko-guruma</i>
5. <i>Utsuri-goshi</i>	5. <i>Ushiro-goshi</i>
6. <i>O-guruma</i>	6. <i>Ura-nage</i>
7. <i>Soto-makikomi</i>	7. <i>Sumi-otoshi</i>
8. <i>Uki-otoshi</i>	8. <i>Yoko-gake</i>



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

c) *Katame-waza*:

<i>Osaekomi-waza</i>	<i>Shime-waza</i>	<i>Kansetsu-waza</i>
1. <i>Ushiro-kesa-gatame</i>	1. <i>Okuri-eri-jime</i>	1. <i>Ude-hishigi-hiza-gatame</i>
2. <i>Kata-gatame</i>	2. <i>Katate-jime</i>	2. <i>Ude-hishigi-waki-gatame</i>
3. <i>Uki-gatame</i>	3. <i>Ryote-jime</i>	3. <i>Ude-hishigi-hara-gatame</i>
4. <i>Ura-gatame</i>	4. <i>Sode-guruma-jime</i>	4. <i>Ude-hishigi-ashi-gatame</i>
	5. <i>Tsukkomi-jime</i>	5. <i>Ude-hishigi-te-gatame</i>
	6. <i>Sankaku-jime</i>	6. <i>Ude-hishigi-sankaku-gatame</i>

d) *Kata: Katame-no-kata*

SESSÕES DO CURSO - 1º SEMESTRE DE 2018

	DATA	Horário	LOCAL
1ª Sessão	08 de Março	19h30-21h30	Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor
2ª Sessão	13 de Março	19h30-21h30	
3ª Sessão	20 de Março	19h30-21h30	
4ª Sessão	27 de Março	19h30-21h30	
5ª Sessão	03 de Abril	19h30-21h30	
6ª Sessão	10 de Abril	19h30-21h30	
7ª Sessão	17 de Abril	19h30-21h30	
8ª Sessão	24 de Abril	19h30-21h30	
9ª Sessão	08 de Maio	19h30-21h30	
10ª Sessão	15 de Maio	19h30-21h30	
11ª Sessão	22 de Maio	19h30-21h30	
12ª Sessão	29 de Maio	19h30-21h30	
13ª Sessão	05 de Junho	19h30-21h30	
14ª Sessão	12 de Junho	19h30-21h30	
15ª Sessão	19 de Junho	19h30-21h30	
16ª Sessão	26 de Junho	19h30-21h30	
17ª Sessão	03 de Julho	19h30-21h30	
EXAMES NACIONAIS (FPJ)	07 de Julho	A Definir	A Definir

FORMADORES

- Fernando Seabra (responsável pelo programa da ação de formação)
 - Graduação: 5.º Dan;
 - Treinador de Judo e Desporto Adaptado (Judo);
 - Membro da Comissão Associativa de Graduações da ADJL.
- Luís Figueiredo
 - Graduação: 5.º Dan;



www.fatosdejudo.com





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

- Treinador de Judo;
- Membro da Comissão Associativa de Graduações da ADJL.

- Vencedores do “Campeonato/Torneio Nacional de *Katas*” em:
 - *Kime-no-kata*:
 - 2001; 2002; 2003; 2004; 2005; 2006; 2010.
 - *Katame-no-kata*:
 - 2004; 2005; 2006.

INSCRIÇÃO

- **Documentação Necessária (apenas para os treinadores que queiram usufruir das respetivas UC da ação de formação):**
 - Revalidação da licença federativa de treinador na época de 2018;
 - Preenchimento do formulário em anexo;
 - Número do Cartão de Cidadão;
 - Número de Identificação Fiscal (NIF);
 - Número do Título Profissional de Treinador de Desporto.

- **Investimento:**
 - Sócio ADJL - € 300
 - Não Sócio - € 350

- O pagamento poderá ser efetuado em dois momentos, 50% até ao dia 12 de Março 2018 e os restantes 50% até ao dia 09 de Abril de 2018;

- O pagamento poderá ser efetuado através do **NIB: 0010 0000 909204800 02 76.**

- **Toda a documentação necessária e respetivo comprovativo de pagamento deverão ser enviados para secretaria@adjudolisboa.pt.**

- As inscrições são aceites até às **24h00 do dia 05 de Março de 2018.**

NOTAS

- **A realização do presente curso de preparação para o exame de graduação para 3.º Dan tem como escopo facultar mais conhecimentos e competências, com vista à realização desse exame com sucesso. Todavia, nem a ADJL nem os formadores podem garantir que os formandos ficarão aptos no exame de graduação para 3.º Dan a realizar pelo Júri nomeado para o efeito pelo órgão competente da FPJ.**



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

Em caso de insucesso dos formandos nos respetivos exames, a ADJL e os formadores não incorrerão em responsabilidade civil ou de qualquer outra natureza, não lhes sendo exigível o pagamento de quaisquer indemnizações ou compensações, reembolsos, ou outros ónus ou encargos de qualquer tipo. Os candidatos a formandos ao fazerem a sua inscrição no curso fazem-no com total compreensão e perfeita consciência da informação supra, aceitando as condições nela constantes.

- Os formandos devem dispor de *bokken* e *tanto* (espada e punhal de madeira).
- Não estão abrangidos pelo presente Curso as matérias constantes dos seguintes pontos do Regulamento de Graduações:

Ponto 7.1.2:

Os candidatos devem dominar os conteúdos técnicos das graduações anteriores

Ponto 7.4:

Todos os candidatos a uma nova graduação deverão ser avaliados nas três áreas que se seguem: História, Arbitragem e Organização/Regulamentação. No entanto os candidatos, Árbitros ou Dirigentes da modalidade serão dispensados das áreas respetivas, Arbitragem e, ou Organização /Regulamentação.

A avaliação nas áreas referenciadas, neste ponto, incidirá sobre um trabalho a apresentar, pelo candidato, para cada uma das áreas, em suporte informático (aproximadamente 350 palavras, uma página), que abordará os seguintes aspetos:

- 1- Definição do Objeto e Fins da área, em análise;
- 2- O interesse que tem para o Judo e seu desenvolvimento;
- 3- Curta explanação sobre um tema específico, na área.

- **Para efeitos de conclusão da ação de formação com aproveitamento e posterior certificação e atribuição das unidades de crédito, a assiduidade não pode ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo (caso a homologação das UC seja aceite).**

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Distribuição:

Clubes, Treinadores da ADJL e FPJ, Associações Distritais.



www.fatosdejudo.com





ANEXO RELATÓRIO

Identificação Formandos

AÇÃO DE FORMAÇÃO CURSO DE PREPARAÇÃO PARA EXAME DE GRADUAÇÃO PARA 3º DAN

Nome			
Sexo	M <input type="checkbox"/>	F <input type="checkbox"/>	Data de Nascimento
Morada			
Localidade		Código Postal
Telefone		E-mail
Atividade Profissional			

Habilitações Literárias

Escolaridade Obrigatória (9º ano)	
12º Ano de Escolaridade	
Licenciatura	Qual
Mestrado / Doutoramento	Qual

Currículo Desportivo

Praticante	Federado <input type="checkbox"/>
	Internacional <input type="checkbox"/>
Treinador	
Árbitro	
Dirigente	
Outro	Qual