



# 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 14/18/DT

Lisboa, 01 de Março de 2018

## CIRCULAR

### Curso de Graduação por Módulos para 1º e 2º Dan

O Curso de Graduações por Módulos para 1º Dan e 2º Dan, vai realizar-se de **15 de Março a 14/15 de Julho de 2018**, com as **sessões a terem lugar à 5ª feira no Dojo do Ginásio Clube Português** (Praça do Ginásio Clube Português, nº1, 1250-111 Lisboa).

Cada treinador é responsável pelo preenchimento da ficha de inscrição do seu atleta.

Os candidatos a 1º Dan serão submetidos a uma avaliação inicial ao Curso por Módulos (Critérios divulgados em anexo), a realizar no dia 15 de Março de 2018, às 19h00 no Dojo do Ginásio Clube Português.

Após conclusão do Exame Final (14 e 15 de Julho de 2018), para os candidatos considerados “aptos” haverá lugar a uma Cerimónia de entrega de Diploma e Cinto de Graduação, em data e local a designar pela ADJL.

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

##### Via Normal

- 48 Meses de prática federada (4 anos);
- Mínimo de 1 ano na graduação anterior;
- Idade mínima: 15 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 correspondente aos 14 anos de idade;
- Mínimo de 1 ano na graduação anterior;
- 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: 17 anos (concluídos à data de exame).

##### Via Rápida

- Mínimo de 2 anos na graduação anterior;



# 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)

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

## CONTEÚDOS

Os candidatos a 1º *Dan* e 2º *Dan*, terão treinos de estudo e aprofundamento de todos os conteúdos técnicos correspondentes à Graduação de 1º *Dan* e 2º *Dan*, orientados pela Comissão Associativa de Graduações, de acordo com o Regulamento de Graduações 2018 da Federação Portuguesa de Judo.

## AVALIAÇÃO CONTINUA

1. Os candidatos serão avaliados no final de cada módulo. Só poderão transitar ao módulo seguinte aqueles candidatos, que obtiverem aprovação no módulo anterior.
2. Aos candidatos que obtiverem classificação negativa num dos módulos, será atribuída uma nova oportunidade para efetuar nova avaliação, de forma a poderem obter aprovação. Esta avaliação será efetuada na sessão seguinte à respetiva reprovação.
3. Os candidatos que obtiverem a segunda reprovação do mesmo módulo, serão automaticamente excluídos do Curso por Módulos, podendo no entanto, apresentarem-se no modelo de avaliação formal, com um único momento de avaliação.
4. Serão alvo de avaliação/exclusão, para além dos conteúdos técnicos, os seguintes critérios:
  - Atitude e comportamento dos Candidatos;
  - *Judogi* limpo, seco e sem odor desagradável;
  - *Judogi* de cor branca, sem remendos ou rasgões;
  - Falta de comparência, não devidamente justificada, em algum dos módulos.

É intenção da Associação Distrital de Judo de Lisboa, com a implementação deste modelo de ensino e avaliação para os candidatos a 1º e 2º *Dan*, que os candidatos melhorem os seus índices de conhecimento e que aumentem a sua percentagem de sucesso no resultado final dos Exames de Graduação para 1º e 2º *Dan*.

Queremos essencialmente, que os futuros 1º e 2º *Dan*, sejam conhecedores de todos os conteúdos técnicos exigidos pelo Regulamento de Graduações da F.P.J.

## FORMADORES – COMISSÃO ASSOCIATIVA DE GRADUAÇÕES

- 8º *Dan*, Fernando Costa Matos



# 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)

- 5º Dan, Fernando Seabra
- 5º Dan, Luís Figueiredo
- 5º Dan, Nuno António
- 3º Dan, Francisco Silva

## SESSÕES DO CURSO - 1º SEMESTRE DE 2018

	DATA	Horário	LOCAL
Apresentação e Avaliação inicial* (Início 1º Dan)	15 de Março	19h00-20h30	Ginásio Clube Português (Junto ao metro do Rato)
1ª SESSÃO (Início 2º Dan)	22 de Março	19h00-20h30	
2ª SESSÃO	29 de Março	19h00-20h30	
3ª SESSÃO	05 de Abril	19h00-20h30	
4ª SESSÃO	12 de Abril	19h00-20h30	
5ª SESSÃO	19 de Abril	19h00-20h30	
6ª SESSÃO	26 de Abril	19h00-20h30	
7ª SESSÃO	03 de Maio	19h00-20h30	
8ª SESSÃO	10 de Maio	19h00-20h30	
9ª SESSÃO	17 de Maio	19h00-20h30	
10ª SESSÃO	24 de Maio	19h00-20h30	
11ª SESSÃO	07 de Junho	19h00-20h30	
12ª SESSÃO	14 de Junho	19h00-20h30	
13ª SESSÃO	21 de Junho	19h00-20h30	
14ª SESSÃO	28 de Junho	19h00-20h30	
15ª SESSÃO	05 de Julho	19h00-20h30	
EXAMES ASSOCIATIVOS (ADJL)	15 e 16 de Julho	A Definir	Pavilhão Desp. do Estádio 1º de Maio



# 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)

## INSCRIÇÃO

- Entrega obrigatória da FICHA DE INSCRIÇÃO, **devidamente preenchida e assinada** pelo treinador;
- Candidatos a 1º *Dan*, taxa de inscrição: 170€;
- Candidatos a 2º *Dan*, taxa de inscrição: 220€;
- O pagamento poderá ser efetuado através do **NIB: 0010 0000 909204800 02 76** e o **comprovativo de pagamento ser enviado para [secretaria@adjudolisboa.pt](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt)**.
- O pagamento poderá ser efetuado em dois momentos, 50% no ato de inscrição e os restantes 50% até ao final do dia 12 de Abril de 2018;
- Inscrição é apenas contabilizada após envio do comprovativo de transferência da taxa de inscrição (ou 50% do valor), ou pagamento via multibanco nas instalações da ADJL.
- **Número máximo de Candidatos é de 24 elementos, por ordem de inscrição.**
- A ADJL poderá aceitar a inscrição de atletas de outras Associações Distritais de Judo, pela respetiva ordem de inscrição, desde que o número de atletas da ADJL não atinja o número máximo de inscrições permitido (24 atletas). Nessa eventualidade, a frequência do curso por estes atletas será apenas para fins pedagógicos uma vez que não serão objeto de qualquer avaliação durante a frequência do curso, porquanto a sua avaliação será efetuada na respetiva Associação Distrital de acordo com as normas constantes do Regulamento de Graduações da FPJ.
- **As inscrições são aceites até às 24h00 do dia 12 de Março de 2018.**

## O Gabinete Técnico

Luís Dias

### Distribuição:

Clubes, Treinadores da ADJL e 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 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)

## ANEXO: \*Critérios da Avaliação Inicial

### FINALIDADE

A sessão de avaliação inicial visa identificar, se os candidatos ao exame de graduações por módulos, têm os conhecimentos técnicos entendidos como elementares para a graduação que possuem e se apresentam as condições de partida que garantam o sucesso no exame de graduação de 1º Dan.

**A reprovação nesta avaliação representa a eliminação do Curso de Graduações por módulos de 1º Dan.**

### ELEMENTOS DE AVALIAÇÃO

- Conhecimento das quedas (*Ukemis*)
- Noções de desequilíbrio, contacto e projeção (*Kuzushi, Tsukuri e Kake*)
- Noções de deslocamento (*Tai-sabaki*)
- Execução técnica em pé e no solo (*Nage-waza e Katame-waza*)

### ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE AVALIAÇÃO INICIAL

Todos os candidatos terão de demonstrar os seus conhecimentos técnicos cumprindo a seguinte avaliação:

- Execução das várias técnicas de queda (*Ukemis*);
- Para os candidato por via normal: execução de 3 técnicas de *Nage-waza*, à escolha do candidato (uma por cada um dos 3 primeiros grupos do *Gokyo*), demonstradas em movimento e com projeção;
- Para os candidato por via rápida: execução de 2 técnicas de *Nage-waza*, à escolha do candidato (uma por cada um dos 2 primeiros grupos do *Gokyo*), demonstradas em movimento e com projeção;
- Execução de 1 técnica à escolha do candidato, de *Osaekomi-waza*, *Shime-waza* e *Kansetsu-waza*, respetivamente;
- 2' de *Yakusoku-geiko*.

**Nota:** Sempre que a Comissão de Graduações entenda necessário, pode solicitar ao/à Candidato/a a demonstração de outras técnicas.