



# 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 58/18/DT

Lisboa, 08 de Novembro de 2018

## 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 08 de Dezembro de 2018**, no Pavilhão Multidesportivo do Parque de Jogos do 1º de Maio (Av. Rio de Janeiro, Lisboa). O horário dos exames são os seguintes:

<b>Sábado, 08 de Dezembro de 2018</b>	<b>Grupo de candidatos que se propõem a exame de graduações direto.</b>	<b>Início dos exames: 14h30 – 20h00</b>
---	---	---

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

#### **Distribuição:**

Clubes e Treinadores da ADJL



[www.fatosdejudo.com](http://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](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 para Exame de Graduação

Os conteúdos a saber para o Exame de Graduação de 1º e 2º *Dan* encontram-se no Regulamento de Graduações 2018 da Federação Portuguesa de Judo.

## Comissão Associativa de Graduações

- Fernando Costa Matos, 8º *Dan*;
- Luís Figueiredo, 5º *Dan*;
- Nuno António, 5º *Dan*;
- Fernando Seabra, 5º *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: 50€;
- Candidatos a 2º *Dan*, taxa de inscrição: 75€;
- **A inscrição terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 03 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](mailto:secretaria@adjudolisboa.pt)

## 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 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	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:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**EXAME GERAL****HISTÓRIA**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
<b>MÉDIA</b>		

**ORGANIZAÇÃO / REGULAMENTAÇÃO**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
Estatutos		
Calendário e Normas		
Regulamento de Arbitragem		
Regulamento de Graduações		
Regulamento Antidopagem		
Regulamento da Carreira de Treinador		
Regulamento de Publicidade		
Regulamento Disciplinar		
Normas para a Alta Competição		
Seguro Desportivo		
<b>MÉDIA</b>		

**ARBITRAGEM**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
<b>MÉDIA</b>		

CLASSIFICAÇÃO FINAL (Exame Geral) \_\_\_\_\_

**EXAME GERAL****HISTÓRIA**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
MÉDIA		

**ORGANIZAÇÃO / REGULAMENTAÇÃO**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
Estatutos		
Calendário e Normas		
Regulamento de Arbitragem		
Regulamento de Graduações		
Regulamento Antidopagem		
Regulamento da Carreira de Treinador		
Regulamento de Publicidade		
Regulamento Disciplinar		
Normas para a Alta Competição		
Seguro Desportivo		
MÉDIA		

**ARBITRAGEM**

QUESTÃO		PONTUAÇÃO
1		
2		
3		
MÉDIA		

CLASSIFICAÇÃO FINAL (Exame Geral) \_\_\_\_\_