



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 04/19/DT

Lisboa, 10 de Janeiro de 2019

CIRCULAR

Exame de Graduações para 3º Dan – ÉPOCA EXTRAORDINÁRIA

Exmos. Senhores,

Após a circular nº 307/18 da FPJ, datada de 18 de Dezembro de 2018, onde é divulgado o Regulamento de Graduações a entrar em vigor na época 2019 com a alteração da responsabilidade de organização dos Exames de Graduações para 3º Dan para as Associações Distritais, a ADJL decidiu agendar uma época extraordinária para todos os interessados em realizar o Exame Associativo para 3º Dan. Pretende-se com esta decisão não prejudicar os seus sócios que se encontravam, como candidatos ao Exame Nacional de Graduações para 3º Dan no dia 13 de Janeiro 2019. Assim sendo, a época extraordinária por nós organizada realizar-se-á no próximo **dia 19 de Janeiro de 2019**, no Pavilhão Multidesportivo do Parque de Jogos do 1º de Maio (Av. Rio de Janeiro, Lisboa).

Sábado, 19 de Janeiro de 2019	Exames Associativos de Graduação para 3º Dan	Início dos exames: *20h00
--------------------------------------	---	--------------------------------------

*O Horário poderá ser ajustado, caso haja necessidade.

Requisitos de inscrição e conteúdos do exame para 3º Dan

Candidatos a exame pela “Via Normal”

I. Requisitos:

- Licença federativa 2019 revalidada;
- Idade mínima: 21 anos;
- Tempo de graduação 2º Dan: 03 anos.

Distribuição:

Clubes e Treinadores da ADJL



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

II. Conteúdos¹:

- 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. <i>Morote-gari</i>	1. <i>Sode-</i>	1. <i>O-soto-gaeshi</i>	1. <i>Tawara-gaeshi</i>	1. <i>Uchi-makikomi</i>
2. <i>Kouchi-gaeshi</i>	<i>tsurikomi-</i>	2. <i>Hane-goshi-gaeshi</i>	2. <i>Hiki-komi-gaeshi</i>	2. <i>Daki-wakare</i>
3. <i>Kuchiki-taoshi</i>	<i>goshi</i>	3. <i>Harai-goshi-gaeshi</i>		3. <i>Harai-makikomi</i>
4. <i>Seoi-otoshi</i>	2. <i>Daki-age</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*:

<i>Shime-waza</i>	<i>Kansetsu-waza</i>
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 2019 revalidada;
- Idade mínima: 20 anos;
- Pontos: 40 pontos
- Tempo de 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*.

¹ De acordo com o Regulamento de Graduações da FPJ que entrou em vigor no dia 01/01/2019.

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

II. Conteúdos²:

- 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>

- c) *Katame-waza*:

Osaekomi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
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*

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 Candidatura & Ficha de exame, **devidamente preenchida e assinada** pelo treinador;
- Taxa de inscrição: 100€;

² De acordo com o Regulamento de Graduações da FPJ que entrou em vigor no dia 01/01/2019.

Distribuição:

Clubes e Treinadores da ADJL



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

- **A inscrição terá de ser efetuada até às 12h00 do dia 18 de Janeiro (sexta-feira);**
- 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



www.fatosdejudo.com



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

EXAMES DE GRADUAÇÃO

FICHA DE CANDIDATURA

IDENTIFICAÇÃO					
NOME		GRADUAÇÃO		DATA NASC.	
LIC. FED.		GRADUAÇÃO		DATA	
ASSOCIAÇÃO		CLUBE			
CARACTERIZAÇÃO					
ÚLTIMA GRADUAÇÃO AO ABRIGO DO REG. ATÉ 1998 VIA: NORMAL COMPETITIVA					
REGULAMENTO ACTUAL					
PRATICANTE	ESTATUTO	NORMAL			
		ATLETA			
TREINADOR	GRAU	MONITOR			
		3º GRAU			
		2º GRAU			
ÁRBITRO	CATEGORIA	ESTAGIÁRIO			
		ASSOCIATIVO/REGIONAL			
		NACIONAL			
		INTERNACIONAL			
DIRIGENTE	FUNÇÃO				
OUTRAS					
CANDIDATURA					
VIA: NORMAL RÁPIDA		AO ABRIGO DO PONTO 7.2.		ANEXAR JUSTIFICATIVOS	
TREINADOR PROPONENTE				LIC. FED.	
ASSINATURA DO TREINADOR					
ASSINATURA DO CANDIDATO					
DISPENSAS DE CONTEÚDOS DE EXAME					
CONTEÚDO	JUSTIFICAÇÃO				

ASSOCIAÇÃO

Carimbo, Assinatura
e Data

____ / ____ / ____

A PREENCHER PELA F. P. J.			
Licença		Revalidação	
Clube		Revalidação	
Treinador		Revalidação	
Graduação		Data	
Idade Mínima		Tempo Mínimo (efectivo)	
Pontos		Treinador e Grau	
Árbitro e Categoria		Dirigente e Função	
Prazo de apresentação		Taxa de Exame	
NOME	DATA		

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

EXAMES FEDERATIVOS DE GRADUAÇÃO

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

KIME-NO-KATA			
IDORI	TACHI-AI	TOTAL	MÉDIA

JU-NO-KATA					KODOKAN-GOSHIN-JITSU				KOSHIKI-NO-KATA	
I GRUPO	II GRUPO	III GRUPO	TOTAL	MÉDIA	I GRUPO	II GRUPO	TOTAL	MÉDIA	TOTAL	MÉDIA

TÉCNICA	NAGE-NO-KATA	KATAME-NO-KATA	JU-NO-KATA	KODOKAN-GOSHIN-JITSU	KIME NO KATA	KOSHIKI-NO-KATA	MÉDIA FINAL

RESULTADO FINAL _____
 OBSERVAÇÕES _____

A COMISSÃO NACIONAL
 DE GRADUAÇÕES

Data:
 Local:

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) _____