



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 Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 053/19/DT

Lisboa, 18 de Novembro de 2019

CIRCULAR

Exame de Graduações Associativos para 1º, 2º e 3º Dan

Vimos por este meio informar que os Exames de Graduação para 1º, 2º e 3º Dan irão realizar-se no próximo **dia 22 de Dezembro de 2019** (Domingo), no Dojo do Judo Clube Portugal (Rua Dom Carlos Mascarenhas, 36 A, Lisboa – Portugal). O horário dos exames é o seguinte:

Domingo, 22 de Dezembro de 2019	Grupo de candidatos que se propõem a exame de graduações direto.	Início dos exames: 10h00 – 13h00
--	---	---

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).

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 FAX – 218 461 608

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

Via Rápida

- Mínimo de 2 anos na graduação anterior;
- 30 pontos (artigo 5º do Regulamento de Graduações FPJ);
- Idade mínima: 17 anos (concluídos à data de exame).

Requisitos de inscrição aos candidatos a exame direto - Candidato a 3º Dan

Via Normal

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

Via Rápida

- Licença federativa 2019 revalidada;
- Idade mínima: 20 anos;
- Pontos: 40 pontos;
- Tempo de graduação 2º Dan: 03 anos;

A opção dos candidatos pela Via Rápida depende do preenchimento dos requisitos previstos para esse efeito no Regulamento de Graduações 2019 da Federação Portuguesa de Judo.

Conteúdos para Exame de Graduação

Os conteúdos a saber para o Exame de Graduação de 1º, 2º e 3º Dan encontram-se no Regulamento de Graduações 2019 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.

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 FAX – 218 461 608

E-Mail: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

Inscrição

- Entrega obrigatória da Ficha de Inscrição – 1º e 2º *Dan* (para os candidatos a 3º *Dan* – Ficha de candidatura & Ficha de exame), **devidamente preenchida e assinada** pelo treinador;
- Candidatos a 1º *Dan*, taxa de inscrição: 50€;
- Candidatos a 2º *Dan*, taxa de inscrição: 75€;
- Candidatos a 3º *Dan*, taxa de inscrição: 100€;
- **A inscrição terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 18 de Dezembro (segunda-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 ASSOCIATIVOS DE GRADUAÇÃO (1º Dan)

ASSOCIAÇÃO _____

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

TÉCNICA	NAGE-NO-KATA	HISTÓRIA	ORGANIZAÇÃO REGULAMENTAÇÃO	ARBITRAGEM	MÉDIA FINAL

RESULTADO FINAL _____
OBSERVAÇÕES _____

A COMISSÃO ASSOCIATIVA
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) _____

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) _____

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) _____