



# 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](https://www.facebook.com/adjudolisboa)

CIRCULAR nº 06/21/DT

Lisboa, 13 de Agosto de 2021

## CIRCULAR

### Curso de Preparação para Exames de Graduação 1º, 2º e 3º Dan

O Curso de Preparação para Exames de Graduações para 1º Dan, 2º Dan e 3º Dan vai realizar-se de **09 de Setembro a 09 de Dezembro de 2021**, com as sessões a terem lugar à 5ª feira (1º Dan – via normal e rápida, 2º Dan – via normal e rápida e 3º Dan – via normal e rápida) e 3ª feira (apenas 3º Dan – via normal) no **Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor** (Avenida Pierre de Coubertin, 1495 Cruz Quebrada-Dafundo).

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 de Preparação para Exames de Graduação (Critérios divulgados em anexo) e os candidatos a 2º Dan e 3º Dan terão uma apresentação, a realizar no dia 09 de Setembro de 2021, às 19h30 no Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor.

**Ao contrário do que sucedia em anos anteriores, este Curso destina-se apenas a preparar os candidatos a 1º Dan, 2º Dan e 3º Dan para os respetivos exames de graduação. Independentemente da frequência do Curso de Preparação, os candidatos terão de se submeter a um Exame Final de Graduação, (data a definir) em que serão avaliados pelo respetivo Júri de Exame sobre todos os conteúdos de exame referentes à graduação a que se propõem.**

O Curso de Preparação para Exames de Graduação é aberto a quaisquer judocas que o queiram frequentar. Sem prejuízo, de acordo com o Regulamento de Graduações FPJ, a candidatura aos respetivos exames depende do preenchimento dos seguintes requisitos:

#### 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).

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

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)

## 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).

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

## **Candidato a 3º Dan**

### Via Normal

- Mínimo de 3 anos na graduação anterior;
- Idade mínima: 21 anos (concluídos à data de exame).

**Nota<sup>1</sup>:** Cada par deverá dispor de um **Bokken e tanto** (espada e punhal de madeira).

### Via Rápida

- Mínimo de 3 anos na graduação anterior;
- 40 pontos (artigo 5º do Regulamento de Graduações FPJ);
- Idade mínima: 20 anos (concluídos à data de exame).

## **CONTEÚDOS**

Os candidatos a 1º, 2º e 3º Dan terão treinos de estudo e aprofundamento de todos os conteúdos técnicos correspondentes à Graduação de 1º, 2º e 3º Dan, orientados por membros da Comissão Associativa de Graduações, de acordo com o Regulamento de Graduações 2020 da Federação Portuguesa de Judo.

**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

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)

## AVALIAÇÃO FORMATIVA

A avaliação formativa tem como único propósito permitir aos candidatos aferir os conhecimentos adquiridos. Assim sendo, no final de cada módulo os candidatos serão sujeitos a uma avaliação, tendo esta um carácter meramente formativo.

Serão alvo de avaliação, 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, 2º e 3º *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, 2º e 3º *Dan*. Queremos essencialmente, que os futuros 1º, 2º e 3º *Dan*, sejam conhecedores de todos os conteúdos técnicos exigidos pelo Regulamento de Graduações da F.P.J.

## FORMADORES – COMISSÃO ASSOCIATIVA DE GRADUAÇÕES

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

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

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)

## SESSÕES DO CURSO - 2º SEMESTRE DE 2021

Destinatários:	Sessão Extra:
- 1º Dan (via rápida e normal)	- 3º Dan
- 2º Dan (via rápida e normal)	(Apenas via
- 3º Dan (via rápida e normal)	normal)

	Data		Horário	Local
Avaliação inicial* (1º Dan)/Apresentação (2º e 3º Dan)	09 de Setembro		19h30-21h30	Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor
1ª Sessão	16 de Setembro		19h30-21h30	
2ª Sessão	23 de Setembro	21 de Setembro	19h30-21h30	
3ª Sessão	30 de Setembro	28 de Setembro	19h30-21h30	
4ª Sessão	07 de Outubro		19h30-21h30	
5ª Sessão	14 de Outubro		19h30-21h30	
6ª Sessão	21 de Outubro	19 de Outubro	19h30-21h30	
7ª Sessão	28 de Outubro		19h30-21h30	
8ª Sessão	04 de Novembro	02 de Novembro	19h30-21h30	
9ª Sessão	11 de Novembro		19h30-21h30	
10ª Sessão	18 de Novembro	16 de Novembro	19h30-21h30	
11ª Sessão	25 de Novembro		19h30-21h30	
12ª Sessão	30 de Novembro (terça-feira)		19h30-21h30	
13ª Sessão	02 de Dezembro (quinta-feira)		19h30-21h30	
14ª Sessão	07 de Dezembro (terça-feira)		19h30-21h30	
15ª Sessão	09 de Dezembro (quinta-feira)		19h30-21h30	
EXAMES DE GRADUAÇÃO	A Definir		A Definir	A Definir

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

E-Mail: [director.tecnico@adjudolisboa.pt](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](https://www.facebook.com/adjudolisboa)

**Nota<sup>2</sup>:** A FPJ/IPDJ têm prioridade na utilização do Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor. No caso de se verificar alguma incompatibilidade de horário com o Curso de Graduações por módulos de 1º, 2º e 3º Dan, as sessões poderão estar sujeitas a alteração de dia, horário e local.

**Nota<sup>3</sup>:** Caso o número de inscrições assim o justifique, poderão ser abertas sessões à terça-feira aos candidatos a 1º Dan (via normal e rápida), 2º Dan (via normal e rápida) e 3º Dan (via rápida).

## INSCRIÇÕES

- Entrega obrigatória da FICHA DE INSCRIÇÃO, **devidamente preenchida e assinada** pelo treinador;
- Entrega obrigatória do TERMO DE RESPONSABILIDADE (anexo I – Manual de Procedimentos de Utilização do Dojo do Centro de Alto Rendimento do Jamor);
- Candidatos a 1º Dan (Via rápida e normal), taxa de inscrição: 170€;
- Candidatos a 2º Dan (Via rápida e normal), taxa de inscrição: 220€;
- Candidatos a 3º Dan (Via rápida), taxa de inscrição: 270€;
- Candidatos a 3º Dan (Via normal), taxa de inscrição: 350€;
- 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 23 de Setembro de 2021;
- 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 mínimo de candidatos (1º Dan – via normal e rápida; 2º Dan – via normal e rápida; 3º Dan – via rápida): 12 elementos (**independentemente do exame a que se candidatam, com exceção do 3º Dan – via normal**);
- Número máximo de candidatos (1º Dan – via normal e rápida; 2º Dan – via normal e rápida; 3º Dan – via rápida): 30 elementos, por ordem de inscrição;
- Número mínimo de candidatos (3º Dan – via normal): 6 elementos;
- **As inscrições são aceites até às 12h00 do dia 07 de Setembro de 2021.**

## 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

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 aos exames de graduação, 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.

### ELEMENTOS DE AVALIAÇÃO

- Conhecimento das quedas (*Ukemis*)
- Noções de desequilíbrio, contacto e projecção (*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

Os candidatos demonstrarão os seus conhecimentos técnicos cumprindo a seguinte avaliação:

- Execução das várias técnicas de queda (*Ukemis*);
- Para os candidatos 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 projecção;
- Para os candidatos 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 projecção;
- 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.

**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

E-Mail: [director.tecnico@adjudolisboa.pt](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt)    Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](https://www.facebook.com/adjudolisboa)

## MANUAL DE PROCEDIMENTOS DE UTILIZAÇÃO DO DOJO DO CENTRO DE ALTO RENDIMENTO - JAMOR

### CURSO DE PREPARAÇÃO PARA EXAMES DE GRADUAÇÃO (Protocolo de Prevenção Covid-19)

#### Destinatários e Local

- Os treinos destinam-se, exclusivamente, aos atletas inscritos e formadores do Curso de Preparação para Exames de Graduação que cumpriram escrupulosamente todos os procedimentos definidos para o referido curso e aprovados pelo Departamento Médico do CAR Jamor.
- Os treinos Curso de Preparação para Exames de Graduação decorrerão no *tatami* do Dojo do Centro de Alto Rendimento do Jamor (Av. Pierre de Coubertin – Oeiras), a partir de dia **09 de Setembro de 2021**, com sessões de acordo com o calendário infra.

Destinatários:	Sessão Extra:
- 1º <i>Dan</i> (via rápida e normal)	- 3º <i>Dan</i> (Apenas via normal)
- 2º <i>Dan</i> (via rápida e normal)	
- 3º <i>Dan</i> (via rápida e normal)	

	Data	Horário	Local
Avaliação inicial* (1º <i>Dan</i> )/Apresentação (2º e 3º <i>Dan</i> )	09 de Setembro	19h30-21h30	
1ª Sessão	16 de Setembro	19h30-21h30	
2ª Sessão	23 de Setembro	21 de Setembro 19h30-21h30	
3ª Sessão	30 de Setembro	28 de Setembro 19h30-21h30	
4ª Sessão	07 de Outubro	19h30-21h30	



[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)

5ª Sessão	14 de Outubro		19h30-21h30	Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor
6ª Sessão	21 de Outubro	19 de Outubro	19h30-21h30	
7ª Sessão	28 de Outubro		19h30-21h30	
8ª Sessão	04 de Novembro	02 de Novembro	19h30-21h30	
9ª Sessão	11 de Novembro		19h30-21h30	
10ª Sessão	18 de Novembro	16 de Novembro	19h30-21h30	
11ª Sessão	25 de Novembro		19h30-21h30	
12ª Sessão	30 de Novembro (terça-feira)		19h30-21h30	
13ª Sessão	02 de Dezembro (quinta-feira)		19h30-21h30	
14ª Sessão	07 de Dezembro (terça-feira)		19h30-21h30	
15ª Sessão	09 de Dezembro (quinta-feira)		19h30-21h30	
EXAMES ASSOCIATIVOS ADJL	18 de Dezembro		A Definir	Pavilhão Gimnodesportivo do Parque de Jogos 1º Maio

## Procedimentos e Regras de Acesso ao Dojo do Centro de Alto Rendimento do Jamor

- A Lista de inscritos e os respetivos termos de responsabilidade (anexo I) serão enviados ao diretor do CAR até às **12h00 do dia 08 de Setembro 2021**.
- **Os atletas e formadores apenas deverão deslocar-se às instalações do CAR Jamor caso não apresentem febre ou outros sintomas sugestivos de COVID-19. Se desenvolverem sintomas, deverão permanecer no domicílio e contatar a linha SNS 24.**
- A entrada no complexo de piscinas do Jamor é efetuada pelo posto de segurança.
- À entrada do complexo, é obrigatória a higienização das mãos e a utilização correta da máscara (sendo que o uso de máscara é obrigatório dentro das instalações).
- É efetuado o controlo de temperatura e realizada a verificação da lista de inscrições (**Os atletas/formadores que não constem na lista não poderão participar no treino**).



[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](https://www.facebook.com/adjudolisboa)

- O caminho de acesso ao dojo será indicado pela equipa de segurança presente.
- Não é permitido o acesso aos balneários. Os atletas e formadores poderão equipar-se no dojo.
- Cada atleta deverá ter o seu próprio *kit* constituído por: garrafa de água individual + chinelos para usar dentro do complexo + saco para colocar o calçado da rua + saco para outros objetos pessoais dispensáveis do treino.
- Deverão colocar os sapatos da rua no saco e depositá-lo no local designado para tal, situado junto à entrada do dojo.
- Na entrada de acesso ao *tatami* existirá um dispensador com gel álcool para desinfetar as mãos e pés, obrigatoriamente antes da entrada no *tatami*.
- À saída do *tatami* deverão desinfetar as mãos e trocar os chinelos para sapatos e utilizar a saída do complexo.

## **Plano de Contigência (Caso suspeito durante o treino)**

1. Após a identificação de quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19. O formador responsável deverá informar a equipa de segurança do CAR Jamor para que o caso suspeito seja encaminhado para uma área de isolamento de acordo com o plano de contigência das instalações onde ocorrem os treinos;
2. Ao dirigir-se para a área de isolamento, a pessoa não deve tocar em quaisquer superfícies nem interagir com terceiros;
3. A área de isolamento, enquanto em uso, é vedado o acesso à mesma a todas as outras pessoas;
4. Contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e aguardar orientações;
5. Notificar os Serviços Clínicos do CAR Jamor.



[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](https://www.facebook.com/adjudolisboa)

## Anexo 1

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

#### Utilização das instalações desportivas do CAR Jamor por Atletas da ADJL durante a pandemia COVID-19

Atleta/formador: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_

Número de Cartão de Cidadão: \_\_\_\_\_

Data de validade do CC: \_\_\_\_\_

Com este Termo, eu, \_\_\_\_\_, declaro por minha honra que: Fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas do CAR Jamor através da ADJL para efeitos de treino do Curso de Preparação de Exames de Graduação, em contexto de pandemia, está sujeita ao cumprimento de um conjunto de medidas de prevenção, enunciadas num Manual de Procedimentos de Proteção de Praticantes e Funcionários, que me foi disponibilizado na íntegra. Reconheço também que as medidas implementadas se destinam a diminuir o risco de infeção pelo SARS-CoV-2 durante a minha frequência nas instalações, mas que à data não é possível garantir a ausência desse risco.

Neste contexto, comprometo-me a seguir as recomendações dos Serviços Clínicos do CAR Jamor, das Federações Desportivas e do meu Médico Assistente, assim como as normas preconizadas pela Direção-Geral de Saúde, abaixo enumeradas \*:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara comunitária;
2. Comprometo-me a utilizar máscara comunitária em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei os serviços clínicos do CAR Jamor e o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

Após tomar conhecimento desta informação e dos compromissos associados, fazendo uso dos direitos que a lei me garante, declaro, de modo livre e voluntário, a minha intenção de utilizar as instalações do CAR Jamor.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

\* lista elaborada com base no modelo proposto na Orientação 036/2020 da DGS de 25/08/2020 atualizada a 17/04/2021



[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 Nº

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:

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

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

## EXAMES ASSOCIATIVOS DE GRADUAÇÃO (3º 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				
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:

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