



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 033/20/DT

Lisboa, 29 de Dezembro de 2020

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 09 de Janeiro de 2021** (Sábado), no Pavilhão Gimnodesportivo do Parque de Jogos 1º de Maio (Av. Rio de Janeiro, Lisboa). O horário dos exames é o seguinte:

Sábado, 09 de Janeiro de 2021	Grupo de candidatos que se propõem a exame de graduações direto e/ou realizaram o curso de graduações por módulos.	Início dos exames: 09h00 – 13h00
--------------------------------------	---	---

Requisitos de inscrição aos candidatos a exame direto - Candidato a 1º Dan

Via Normal

- Licença federativa 2021 revalidada;
- 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

- Licença federativa 2021 revalidada;
- 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

- Licença federativa 2021 revalidada;
- Mínimo de 2 anos na graduação anterior;
- Idade mínima: 17 anos (concluídos à data de exame).

Via Rápida

- Licença federativa 2021 revalidada;

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 FAX – 218 461 608

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

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

- 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 2021 revalidada;
- Idade mínima: 21 anos;
- Tempo de graduação 2º Dan: 03 anos.

Via Rápida

- Licença federativa 2021 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 2021 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 2021 da Federação Portuguesa de Judo.

Comissão Associativa de Graduações

- Fernando Costa Matos, 9º Dan;
- Luís Figueiredo, 5º Dan;
- Nuno António, 5º Dan;
- Fernando Seabra, 5º Dan;
- Francisco Silva, 3º Dan.

Notas Importantes

- Todos os agentes desportivos envolvidos nos exames de graduação (atletas, treinadores, comissão associativa de graduações e staff da organização) têm que cumprir as condições de participação previstas no Plano de Contingência dos Exames Associativos de Graduação (em anexo).

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 FAX – 218 461 608

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

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

- De acordo com a legislação em vigor, não será permitida a presença de público (só será permitida a entrada a todos os agentes desportivos devidamente inscritos).

Inscrição

- Entrega obrigatória da Ficha de Exame – 1º, 2º e 3º *Dan*, **devidamente preenchida e assinada** pelo treinador;
- Dados dos agentes desportivos envolvidos (nome, email e contacto telefónico) para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde;
- Entrega do Termo de Responsabilidade (Orientação nº 36/2020 de 25/08/2020, atualizada em 04/09/2020) dos agentes desportivos envolvidos, devidamente preenchido e assinado.
- Candidatos a 1º *Dan*, taxa de inscrição: 65€;
- Candidatos a 2º *Dan*, taxa de inscrição: 85€;
- Candidatos a 3º *Dan*, taxa de inscrição: 100€;
- **A inscrição terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 07 de Janeiro (quinta-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





**ASSOCIAÇÃO
DISTRITAL DE
JUDO DE LISBOA**

**PLANO CONTINGÊNCIA
(COVID-19)
EXAMES DE GRADUAÇÃO
09-01-2021**



Índice

ARTIGO 1 – PREÂMBULO.....	3
ARTIGO 2 – MEDIDAS GERAIS.....	3
ARTIGO 3 – CONDIÇÕES ESPECÍFICAS DE PARTICIPAÇÃO.....	3
ARTIGO 4 – INSTALAÇÃO DESPORTIVA	4
ARTIGO 5 – ESPECTADORES	4
ARTIGO 6 – PROCEDIMENTOS E REGRAS DE USO DO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DO PARQUE DE JOGOS 1º MAIO.....	4
ARTIGO 7 – CASO SUSPEITO DURANTE OS EXAMES.....	5
ANEXO I – TERMO DE RESPONSABILIDADE	7
ANEXO II – ESQUEMA DE CIRCULAÇÃO EXAMES GRADUAÇÃO ADJL.....	8
ANEXO III - FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS.....	9
ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO.....	10
ANEXO V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO	11
ANEXO VII – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCAR A CIRÚRGICA.....	12



ARTIGO 1 – PREÂMBULO

O presente Plano de Contingência estabelece-se para responder a um cenário de epidemia pelo novo Coronavírus, visando estabelecer procedimentos de segurança, prevenção e diminuição do risco de transmissão da doença SARS-CoV-2.

Enquanto o plano de vacinação no mundo ainda não está disponível a todos os cidadãos e a taxa de infecção local o permite, sob estritas medidas de protecção, aplica-se este protocolo para que o evento possa ser realizado.

O principal fundamento do protocolo de actuação da ADJL durante o cenário epidémico é proteger e ser protegido através da utilização de máscara facial e seguindo as recomendações deste protocolo. Todos os participantes deverão ter a responsabilidade mútua de proteger e ser protegido.

ARTIGO 2 – MEDIDAS GERAIS

São seguidas as recomendações gerais da Federação Portuguesa de Judo e Direção Geral da Saúde (DGS), designadamente a Orientação n.º 036/2020 de 25/08/2020, actualizada em 04/09/2020, assunto “COVID-19: Desporto e Competições Desportivas”:

- Lavagem das mãos regularmente.
- Manter pelo menos 2 metros de distância entre pessoas.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.
- Certificar que toda a boca e nariz são cobertos com o cotovelo dobrado ou lenço quando tosse ou espirra. Em seguida, deitar o lenço usado imediatamente no lixo e lavar as mãos.
- Ficar em casa em isolamento mesmo com sintomas menores, como tosse, dor de cabeça e/ou febre leve.

ARTIGO 3 – CONDIÇÕES ESPECÍFICAS DE PARTICIPAÇÃO

Atletas, Treinadores e Organização.

- Todos os agentes desportivos envolvidos no evento (atletas, treinadores, comissão associativa de graduações e staff da organização) têm que apresentar o Termo de Responsabilidade (anexo I – n.º 036/2020 de 25/08/2020, actualizada em 04/09/2020) devidamente preenchido e assinado.



- Será mantido um registo, devidamente autorizado, do staff da organização, treinadores e atletas (nome, email e contacto telefónico), que frequentarão o evento, para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde.
- O uso de máscara é obrigatório para todos os participantes no evento. Exceções: atletas no tatami durante os exames. A utilização de máscaras pelos atletas no aquecimento fica ao critério de cada atleta.
- Todos os participantes devem manter uma distância de 2 metros em todos os momentos, excepto para os examinandos durante os exames e aquecimento quando haja necessidade de contacto físico.
- O aquecimento com contacto físico deve ser feito preferencialmente com UM ÚNICO PARCEIRO, e deve estar circunscrito, salvo situações excepcionais, a atletas do mesmo clube.
- Caso um agente desportivo não cumpra as condições de participação, não estará habilitado a participar no evento.

ARTIGO 4 – INSTALAÇÃO DESPORTIVA

- Sempre que possível, a circulação no complexo desportivo será realizada através de sentidos únicos de circulação, com entradas, saídas e sentidos únicos definidos, evitando o cruzamento desnecessário de pessoas e mantendo o distanciamento social (distanciamento físico mínimo de pelo menos três metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto), (anexo II).
- Existência de dispensadores SABA, entradas e saídas dos espaços de prática desportiva e outros locais estratégicos de fácil acesso.
- Existência de tapetes de higienização nas entradas e saídas do tatami.

ARTIGO 5 – ESPECTADORES

- De acordo com a legislação em vigor, NÃO É PERMITIDA a presença de público.

ARTIGO 6 – PROCEDIMENTOS E REGRAS DE USO DO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DO PARQUE DE JOGOS 1º MAIO

- Os atletas e treinadores apenas deverão deslocar-se às instalações do Parque de Jogos 1º Maio caso não apresentem febre ou outros sintomas sugestivos de COVID-19. Se desenvolverem sintomas, deverão permanecer no domicílio e contatar a linha SNS 24.



- À entrada do Parque de Jogos 1º Maio é medida a temperatura e realizada a verificação da lista de inscritos (**Os agentes desportivos que não constem na referida lista não poderão aceder ao Pavilhão Gimnosdesportivo do Parque Jogos 1º Maio**).
- Haverá uma única porta de acesso ao pavilhão e uma porta única, diferente, para a saída do pavilhão.
- Os examinandos deverão vir de casa equipados com o *judogi* (não é permitido o acesso aos balneários).
- Cada atleta deverá ter o seu próprio *kit* constituído por: garrafa de água individual + chinelos para usar dentro do pavilhão + saco para colocar o calçado da rua + saco para outros objectos pessoais dispensáveis do exame.
- À entrada do pavilhão terão um dispensador com gel álcool para desinfectar as mãos. Após a desinfecção das mãos deverão trocar o calçado da rua pelos chinelos para ter acesso ao tatami (**estação 1**).
- Deverão colocar os sapatos da rua no saco e depositá-lo no local designado para tal, situado junto a porta de saída (**estação 2**).
- Na entrada de acesso ao *tatami* existirá um dispensador com gel álcool para desinfectar as mãos e pés, obrigatoriamente antes da entrada no *tatami* (**estação 3**).
- À saída do tatami deverão desinfetar as mãos e trocar os chinelos para sapatos e utilizar a saída do pavilhão indicada (**estação 4**).
- É proibido o uso de balneários do pavilhão. O acesso ao Wc só em último recurso e com autorização do responsável do pavilhão.

ARTIGO 7 – CASO SUSPEITO DURANTE OS EXAMES

- Após a identificação de quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19. A organização deverá informar a equipa de segurança do Parque de Jogos 1º Maio para que o caso suspeito seja encaminhado para uma área de isolamento de acordo com o plano de contingência das instalações onde ocorrem os exames;
- Ao dirigir-se para a área de isolamento, a pessoa não deve tocar em quaisquer superfícies nem interagir com terceiros;
- A área de isolamento, enquanto em uso, é vedado o acesso à mesma a todas as outras pessoas;
- Contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e aguardar orientações.



Lisboa, 22 de Dezembro de 2020.

O Diretor Técnico da ADJL,

Luís Dias

Luís Dias



ANEXO I – TERMO DE RESPONSABILIDADE

COVID-19



ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

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;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e 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 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.

___ de _____ de 202__

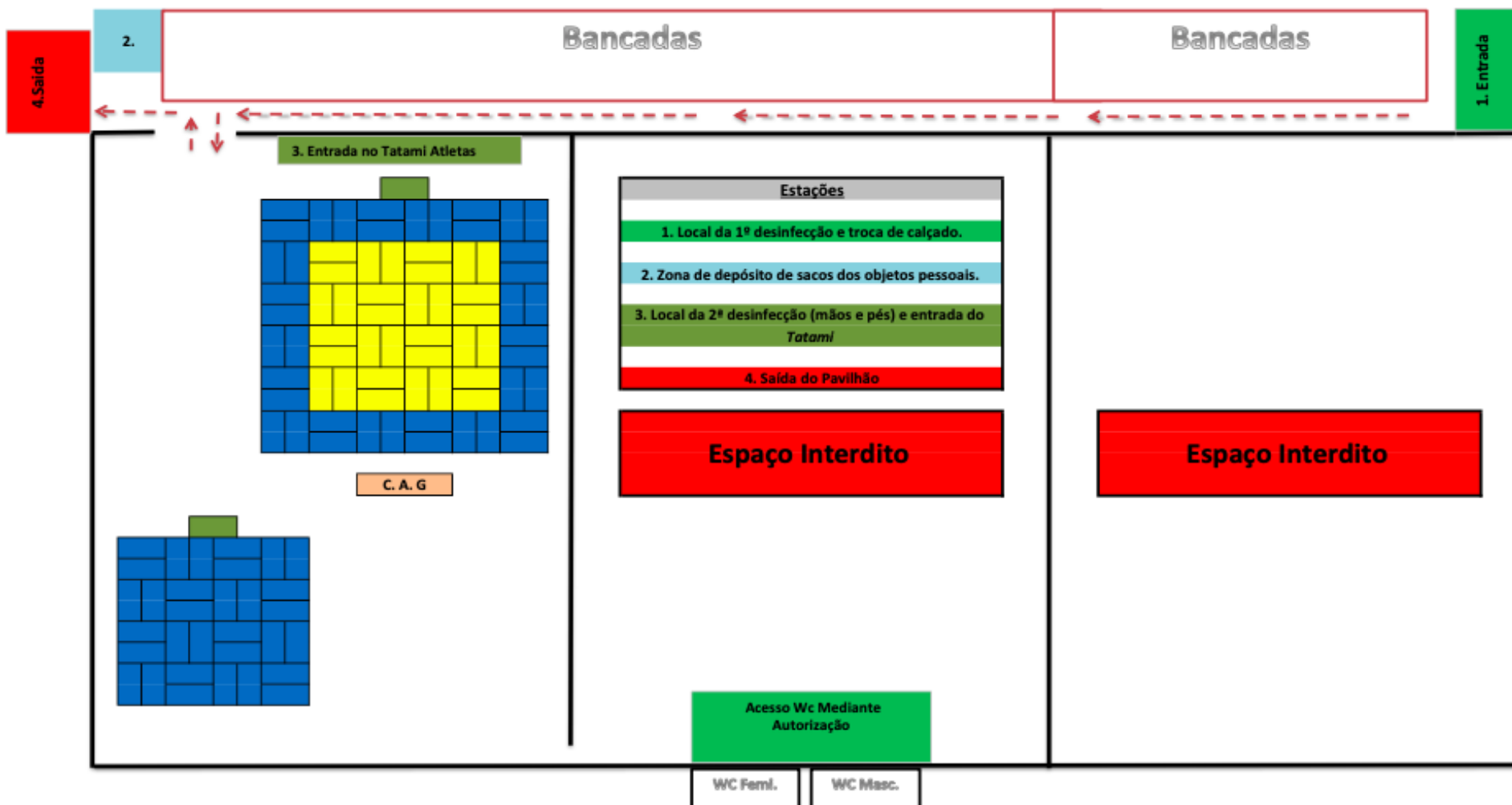
Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):



ANEXO II – ESQUEMA DE CIRCULAÇÃO EXAMES GRADUAÇÃO ADJL

Esquema de Organização Exames de Graduação ADJL





ANEXO III - FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



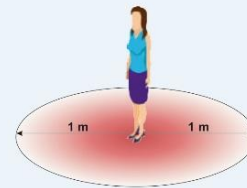
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24





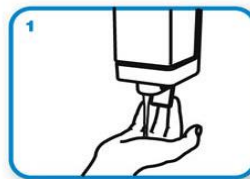
ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



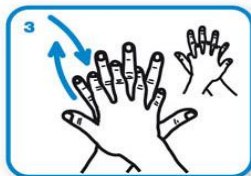
0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



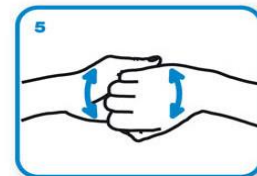
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



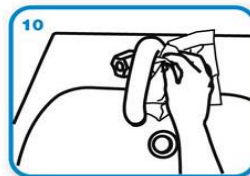
7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



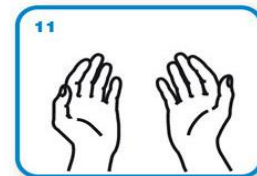
8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



10 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11 Agora as suas mãos estão seguras.

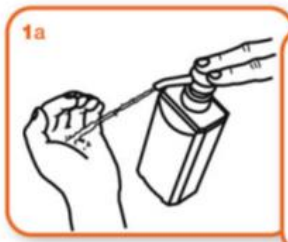


ANEXO V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

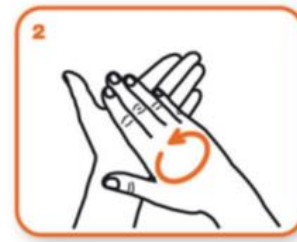
Fricção Anti-séptica das mãos



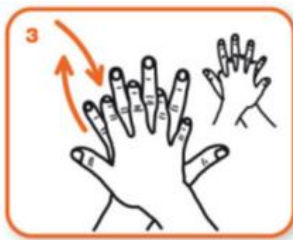
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



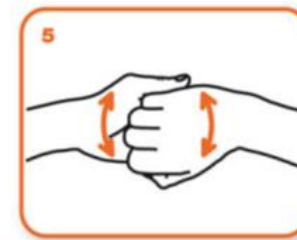
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



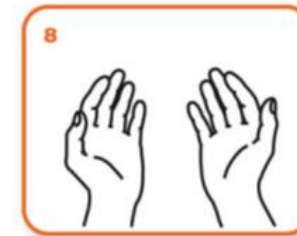
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



ANEXO VII – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA A CIRÚRGICA

Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



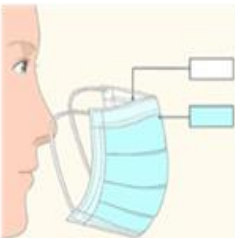
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

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;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e 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 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 aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 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.

___ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

EXAMES ASSOCIATIVOS DE GRADUAÇÃO (1º Dan)

ASSOCIAÇÃO _____

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		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:

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			

KATAME-NO-KATA				
OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA	KANSETSU WAZA	TOTAL	MÉDIA

KIME-NO-KATA			
IDORI	TACHI-AI	TOTAL	MÉDIA

TÉCNICA	KATAME-NO-KATA	KIME NO KATA	MÉDIA FINAL

RESULTADO FINAL _____
OBSERVAÇÕES _____

A COMISSÃO ASSOCIATIVA
DE GRADUAÇÕES

Data:

Local: