



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: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 03/21/DT

Lisboa, 19 de Abril de 2021

CIRCULAR

Curso de Treinadores de Judo - Grau II (Componente Específica e Estágio)

A componente específica e estágio do Curso de Treinadores de Judo – Grau II, organizado pela ADJL, terá início no dia 08 de Maio 2021, sendo constituída por 64 horas de formação específica da modalidade, seguindo-se a formação prática, um estágio com a duração mínima de 6 meses correspondente a uma época desportiva.

NOTA¹: Sendo o curso de treinadores de judo – grau II dividido em três componentes (geral, específica e estágio), chamamos atenção que os formandos que queiram frequentar a componente específica e estágio do nosso curso de treinadores, só o poderão fazer, se apresentarem o certificado de qualificações ou, certificado de reconhecimento da respetiva componente geral.

CÓDIGO DA AÇÃO: 53827374

LOCAL de REALIZAÇÃO: Sala de Formação e Dojo do Colégio Salesianos de Lisboa (Praça S. João Bosco, 34, 1399-007 Lisboa).

DATAS PRESENCIAIS (Formação Específica):

Sábado	Domingo	Sábado	Domingo	Sábado
08 Maio	09 Maio	15 Maio	16 Maio	29 Maio
Domingo	Quinta-feira (Feriado)	Sábado	Domingo	Quinta-feira (Feriado)
30 Maio	03 Junho	05 Junho	06 Junho	10 Junho (data extra)

Nota²: Face ao momento pandémico em que vivemos, a formação só se realizará nas datas acima indicadas, se as regras governativas assim o permitirem.

Nota³: No caso de haver algum imprevisto, a ADJL reserva-se ao direito de calendarizar uma data extra para a solução do mesmo.

Dist.: Clubes / Treinadores; AD's 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: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

HORÁRIO: 09:00 – 18:45

MANHÃ	09:00 – 11:00	11:00 – 11:15	11:15 – 13:15
	SESSÃO	INTERVALO	SESSÃO
TARDE	14:30 – 16:30	16:30 – 16:45	16:45 – 18:45
	SESSÃO	INTERVALO	SESSÃO

(Almoço: 1h15min; Responsabilidade dos formandos)

CONTEÚDOS:

FORMAÇÃO ESPECÍFICA	Horas	Formador
Técnica de Base	10	Prof. Nuno António
Nutrição	3	Prof. Alain Massart
Biomecânica	3	Prof. Tiago Lopes
Técnica de Competição	10	Prof. Eduardo Garcia
Técnica de <i>Katas</i>	4	Prof. Fernando Seabra
Organização e Regulamentação	6	Prof. Ivo Rosa, Eng. Paulo Esteves e Prof. Luís Dias
Metodologia do Treino Específica	12	Prof. Tiago Silva
Prática Pedagógica	16	Prof. Nelson Brás
TOTAL	64	

REQUISITOS do CANDIDATO:

- Idade mínima: 19 anos (feitos até 31 de Dezembro 2021);
- Escolaridade mínima obrigatória, em função da data de nascimento *(ver tabela infra);
- Título Profissional de Treinador/a de Judo de Grau I;
- Graduação mínima: 2º *Dan* (à data de conclusão do Curso de Treinadores de Judo – Grau II);
- Desempenho efetivo de 1 ano ou uma época desportiva com a duração mínima de 6 meses de exercício profissional da função de treinador de Grau I de Judo (Declaração da respetiva Associação Distrital);

Dist.: Clubes / Treinadores; AD's 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: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

- Licença Federativa 2021 revalidada;
- O Candidato terá de apresentar o Local (Clube) para a realização do seu Estágio Prático (6 meses), sob orientação de um “Tutor de Estágio” de competência mínima **Treinador de Judo de Grau II**, sendo de preferência o clube onde está revalidado (cada Tutor poderá no máximo ter 5 treinadores estagiários);
- Caso o candidato não possua local para estagiar, poderá, em último caso, solicitar o apoio da ADJL para o efeito, que desenvolverá todos os esforços para a sua concretização. No entanto, a

***Escolaridade mínima obrigatória (de acordo com a lei) em função dos candidatos**

4º ano	• Para indivíduos nascidos até 31/12/1966.
6º ano	• Para indivíduos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980.
9º ano	• Para indivíduos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002.

responsabilidade final será, sempre, do candidato.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

- É considerado APTO, o aluno que transitar com nota igual ou superior a 9,5 valores, em todas as disciplinas do curso;
- Caso o aluno tenha até duas disciplinas, nota inferior a 9,5 valores, poderá repetir a avaliação dessas disciplinas em exame de 2ª época (a agendar com o Diretor de Curso). Se mesmo assim reprovar está excluído do curso;
- Para efeitos de conclusão do curso de treinadores com aproveitamento e posterior certificação, a assiduidade não pode ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo na componente de formação específica.

Dist.: Clubes / Treinadores; AD's 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: secretaria@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

INSCRIÇÕES (data limite: 24h00 do dia 03 de Maio de 2021)

- Nº mínimo de formandos: 10 / Nº máximo de formandos: 30;
- Enviar os formulários em anexo devidamente preenchidos, para secretaria@adjudolisboa.pt;
- Inscrição apenas é contabilizada, apresentando comprovativo de transferência;
- Anexar Comprovativo de Transferência (com 1º e ultimo nome no Descritivo).

CRITÉRIOS DE PRIORIDADE DE INSCRIÇÃO (caso nº de inscrições ultrapasse as 30):

1. Graduação mais elevada;
2. Anos de licença federativa;
3. Idade mais elevada;

PAGAMENTO:

- Taxa de Inscrição: 200€
- Pagamento via transferência (NIB: 0010 0000 9092 0480 0027 6), ou pagamento por Multibanco nas instalações da ADJL;

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

- Contacte: 965657919 (Luís Dias, Diretor do Curso)
- Ou, através do e-mail: secretaria@adjudolisboa.pt

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: Clubes / Treinadores; AD's e FPJ.





**CURSO DE TREINADORES DE JUDO - GRAU 2
2021**

FICHA DE INSCRIÇÃO DE CANDIDATO

Inserir Foto "tipo passe"

Nome Completo	
Data de Nascimento	
Telefone	
Email	
Morada	
Número Cartão Cidadão	
NIF	

Clube onde está Revalidado	
Graduação	
Nº de Licença Federativa	
Clube onde irá realizar o Estágio*	
Tutor do Estágio*	
Email do Tutor*	
Contacto do Tutor*	
Número Cartão de Cidadão Tutor*	
NIF Tutor*	

* O candidato terá de escolher o local onde irá realizar um estágio anual (min. 6 meses), onde terá um "Tutor de Estágio", de competência mínima Treinador de nível 1. Caso ainda não tenha o local para a realização do mesmo, não preencha o espaço.