



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 63/22/DT

Lisboa, 21 de Novembro de 2022

Ação de Formação: Curso de Árbitros ADJL 2022

Data: 17 e 18 de Dezembro de 2022

Total de Horas: 22 horas

Local: Sala de Formação e Dojo do Pavilhão Gimnodesportivo do Parque de Jogos 1º Maio (Avenida Rio de Janeiro - Lisboa).

PROGRAMA GERAL

Componente teórico-prática – 15h00m

17 Dezembro (sábado) <i>Componente teórica e prática</i> 9h - 13h (4 horas)	18 Dezembro (Domingo) <i>Componente teórica e prática</i> 9h – 13h (4 horas)
<ul style="list-style-type: none">- Missão de Arbitrar- Estrutura da arbitragem- Regras de arbitragem – Parte I- Análise de vídeo	<ul style="list-style-type: none">- Regras de arbitragem – Parte II- Sessão prática - tapete
14h30 – 18h30 (4 horas) <ul style="list-style-type: none">- Cronometragem e mesa de provas	14h30 – 15h30 (1 hora) <ul style="list-style-type: none">- Esclarecimento de dúvidas
	16h00 – 18h30 (2 horas) <ul style="list-style-type: none">- Avaliação teórica – teste escrito

Dist.: Clubes / Treinadores.





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

Avaliação prática: Será realizada durante algumas provas do 1º semestre de 2023, de acordo com o calendário da ADJL (7 horas), **com obrigatoriedade de presença no estágio associativo de arbitragem.**

PROGRAMA DESCRITIVO

17 de Dezembro de 2022

I. A missão de arbitrar

- O que é ser árbitro
- A imparcialidade e neutralidade do árbitro
- A autoridade e competência do árbitro
- Qualidades e deveres de um árbitro
- Arbitragem no Judo
- Perfil do árbitro de Judo

II. A estrutura da arbitragem

- Regulamento Nacional de Arbitragem

III. Regras de arbitragem (de acordo com as orientações da UEJ e FIJ).

- Regras e Procedimentos do Judo Paralímpico.

IV. Análise de vídeo

Visualização e discussão de situações reais

Esclarecimento de dúvidas

V. Cronómetros e Mesa de provas

- A evolução dos cronómetros (dos cronómetros manuais aos eletrónicos)
- Os cronómetros, o árbitro e as regras de arbitragem
- Regulamento de provas
- Manuseamento dos cronómetros e preenchimento de folhas de prova – sessão prática

18 de Dezembro de 2022

VI. Sessão prática (tapete)

- Explicação prática das regras de arbitragem e da postura do árbitro
- Simulação de situações
- Esclarecimento de dúvidas

Dist.: Clubes / Treinadores.





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

VII. Avaliação teórica

- Teste escrito de 2 horas. Terá de ter uma nota mínima de 15 valores (75%) para poder realizar avaliação prática.

VIII. Avaliação prática (dias a agendar – avaliação contínua durante as provas do 1º semestre de 2023).

CONDIÇÕES DE CANDIDATURA:

Idade mínima – 17 anos;

Graduação mínima - 1º Kyu;

INSCRIÇÕES

Inscrições: secretaria@adjudolisboa.pt até às 24h00 do dia 12 de Dezembro de 2022 (Segunda-feira);

Taxa: 50€, pagos por transferência bancária para o NIB 0010 0000 909204800 02 76, ou por multibanco nas instalações da ADJL;

Limite de Inscrições: 15 formandos (inscrição só será considerada após pagamento da taxa e devidamente comprovado);

Prioridade de Inscrições: Se o número de inscrições for superior ao limite estabelecido, a seleção será efetuada de acordo com os seguintes critérios:

- a) Judoca federado por Clube da ADJL;
- b) Maior Graduação;
- c) Antiguidade da licença federativa.

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: Clubes / Treinadores.

