



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 02/23/DT

Lisboa, 19 de Janeiro de 2023

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 11 de Fevereiro de 2023** (Sábado), no Judo Clube Portugal (Rua D. Carlos de Mascarenhas, 36 A – 1070-027 Lisboa). O horário dos exames é o seguinte:

Sábado, 11 de Fevereiro de 2023	Grupo de candidatos que se propõem a exame de graduações direto.	Início dos exames: 09h00 – 14h00
--	---	---

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

Via Normal

- Licença federativa 2023 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 2023 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).

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 FAX – 218 461 608

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

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

Requisitos de inscrição aos candidatos a exame direto - Candidato a 2º Dan

Via Normal

- Licença federativa 2023 revalidada;
- Mínimo de 2 anos na graduação anterior;
- Idade mínima: 17 anos (concluídos à data de exame).

Via Rápida

- Licença federativa 2023 revalidada;
- 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 2023 revalidada;
- Idade mínima: 21 anos;
- Tempo de graduação 2º Dan: 03 anos.

Via Rápida

- Licença federativa 2023 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 2023 da Federação Portuguesa de Judo.

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 FAX – 218 461 608

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

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

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 2023 da Federação Portuguesa de Judo.

Constituição do Júri de Exame

- Henrique Nunes, 8º *Dan*;
- Nuno António, 6º *Dan*;
- Luís Figueiredo, 5º *Dan*;
- Fernando Seabra, 5º *Dan*;
- Sandra Saiote, 3º *Dan*.

Inscrição

- Entrega obrigatória da Ficha de Exame – 1º, 2º e 3º *Dan*, **devidamente preenchida e assinada** pelo treinador;
- Candidatos a 1º *Dan*, taxa de inscrição: 70€;
- Candidatos a 2º *Dan*, taxa de inscrição: 90€;
- Candidatos a 3º *Dan*, taxa de inscrição: 110€;
- **A inscrição terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 06 de Fevereiro (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

Dist.: Clubes / Treinadores.



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:

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 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) _____

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:

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) _____