



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

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CIRCULAR nº 026/23/DT

Lisboa, 16 de Maio de 2023

CIRCULAR Curso de Treinadores de Judo Grau 1

O Curso de Treinadores de Judo – Grau 1, organizado pela ADJL, terá início no dia 02 de Junho de 2023, sendo constituído por 36 horas de formação geral (E-learning), 40 horas de formação específica da modalidade e 4 horas de formação complementar em Suporte Básico de Vida e DAE, seguindo-se a formação prática, um estágio com a duração mínima de 6 meses correspondente a uma época desportiva.

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 & formação complementar):

Sábado	Sábado	Domingo	Sábado	Domingo	Sábado	Domingo
01 de julho*	08 de julho**	09 de julho	15 de julho	16 de julho	22 de julho	23 de julho

*Excepcionalmente este dia será realizado no Dojo do Jamor.

**Avaliação presencial da Componente Geral.

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

HORÁRIO: 09:00 – 18:45

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

(Almoço: 1h15min; Responsabilidade dos formandos)

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



Federação Portuguesa
de Judo



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

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

CONTEÚDOS:

FORMAÇÃO GERAL	Horas	Formador
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	12	Formação online através de uma plataforma e-learning no período de 02 de Junho de 2023 até 30 de Junho de 2023.
Pedagogia e Didática do Desporto	15	
Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem	5	
Desporto Adaptado	2	
Ética no Desporto	2	
TOTAL	36	
FORMAÇÃO ESPECÍFICA	Horas	Formador
História do Judo	3	Prof. Luís Dias
Arbitragem	3	Prof. Carolina Costa
Metodologia do Treino de Judo	6	Prof. Tiago Lopes
Organização e Regulamentação	5	Eng. Paulo Esteves Prof. Luís Dias
Prática Pedagógica	3	Prof. Nelson Brás
Técnica Katas	4	Prof. Fernando Seabra
Técnica Base	10	Prof. Nuno António
Técnica Competição	6	Prof. João Rodrigues
TOTAL	40	
FORMAÇÃO COMPLEMENTAR	Horas	Formador
Suporte Básico de Vida & Desfibrilhador Automático Externo	4	Clube Reanimação Cardiorrespiratória

REQUISITOS do CANDIDATO:

- Idade mínima: 18 anos (feitos até 31 de Dezembro 2023);
- Graduação mínima: 1º Dan (à data de conclusão do estágio – Março 2023)
- Escolaridade mínima obrigatória: 9º ano;
- Licença Federativa 2023 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**

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



Federação Portuguesa
de Judo



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

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

Grau I, 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 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 2^a 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 nas componentes de formação geral e específica.

INSCRIÇÕES (data limite: 24h00 do dia 31 de Maio de 2023)

- 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 (50% do total);
- 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;

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



Federação Portuguesa
de Judo



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

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

PAGAMENTO:

- Taxa de Inscrição: 375,00€
- Pagamento via transferência (NIB: 0010 0000 9092 0480 0027 6), ou pagamento por Multibanco nas instalações da ADJL;
- Poderá pagar o valor total no ato de inscrição, ou 50% (187,5€) do total no ato de inscrição e os restantes 50% até dia 30 de Junho de 2023, sob pena de exclusão do curso.

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.



Federação Portuguesa
de Judo



www.fatosdejudo.com



GNOSES
WWW.GNOSES.PT



**CURSO DE TREINADORES DE JUDO – GRAU 1
2023**

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.