



# 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](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt) Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)  
Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

CIRCULAR nº 55/16/DT  
Lisboa, 28 de Abril de 2016

## CIRCULAR

### Torneio Open “Construções Norte-Sul” para Benjamins, Infantis e Iniciados

O Torneio Open “Construções Norte-Sul”, é um torneio aberto para Benjamins, Infantis e Iniciados, sendo organizado pelo Clube Construções Norte-Sul, com o apoio da Junta de Freguesia do Laranjeiro e Feijó e da Associação Distrital de Judo de Lisboa.

O torneio decorrerá no dia **21 de Maio de 2016** (Sábado) no Pavilhão Municipal do Laranjeiro – Rua de Raul Proença, Laranjeiro 2810-271 (Almada) – em anexo mapa de trajeto a partir da Ponte 25 de Abril.

#### HORÁRIOS:

<b>INICIADOS 2004</b> <b>E</b> <b>INFANTIS 2005</b>	<b>Pesagem</b>	09h00 – 09h30
	<b>Aquecimento</b>	09h30
	<b>Início</b>	10h00
	<b>Fim</b>	11h30
<b>BENJAMINS 2006</b> <b>E</b> <b>BENJAMINS 2007</b>	<b>Pesagem</b>	10h30 – 11h00
	<b>Aquecimento</b>	11h00
	<b>Início</b>	11h30
	<b>Fim</b>	13h00

**TAXA de INSCRIÇÃO:** Gratuito.

**INSCRIÇÕES:** A inscrição dos atletas terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 16 de Maio (segunda-feira), através do site [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt) (em <http://www.adjudolisboa.pt/atividades/provas>). Poderão ser aceites inscrições até às 12h00 do dia 19 de Maio (quinta-feira) desde que, simultaneamente, seja paga a taxa de 2,50 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular n.º 1/15/ DIR).

Dist.: FPJ, Clubes e Treinadores ADJL





# 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](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt) Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)  
Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

A documentação necessária para a participação no Torneio OPEN “Construções Norte Sul”, integra: a Licença Federativa atualizada, o Exame Médico (ou declaração de responsabilidade do clube do atleta) e Seguro Desportivo atualizado.

## O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: FPJ, Clubes e Treinadores ADJL





# 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](mailto:director.tecnico@adjudolisboa.pt) Endereço: [www.adjudolisboa.pt](http://www.adjudolisboa.pt)

Facebook: [www.facebook.com/adjudolisboa](http://www.facebook.com/adjudolisboa)

## ANEXO – Mapa do trajeto a partir da Ponte 25 de Abril.



### Ponte 25 de Abril

Lisboa

Siga pela IP7 para a Variante à N10 em Almada

^ 5 min (3,1 km)

↑ Siga sul em frente IP7  
3,5 km

↑ Continue até A2/IP7  
140 m

↘ Siga pela saída em direção a Almada  
500 m

⤴ Convergir com A38  
1,0 km

Siga pela Alameda Guerra Junqueiro, N10 e Estrada dos Alamos para a Rua de Raúl Proença

^ 7 min (2,8 km)

^ 7 min (2,8 km)

📍 Na rotunda, siga pela 1.ª saída para Variante à N10  
280 m

↶ Vire à esquerda em direção a Alameda Guerra Junqueiro  
450 m

📍 Na rotunda, siga pela 2.ª saída para R. Cruz Vermelha  
240 m

↷ Vire à direita em direção a Av. 23 de Julho Vitoria Liberal/N10

📍 Continue a seguir N10  
800 m

↶ Vire à esquerda em direção a R. Jaime Amorim Ferreira  
35 m

↷ Vire à direita em direção a Estrada dos Alamos  
450 m

📍 Na rotunda, siga pela 3.ª saída para Av. Prof. Rui Luis Gomes  
350 m

↷ Vire à direita em direção a Rua de Raúl Proença  
200 m

### Rua de Raúl Proença

Dist.: FPJ, Clubes e Treinadores ADJL

