



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 022/19/DT

Lisboa, 11 de Abril de 2019

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 **12 de Maio de 2019** (Domingo) 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:

INICIADOS 2007 E INFANTIS 2008	Pesagem	08h30 – 09h00
	Aquecimento	09h00
	Início	09h30
	Fim	10h30
BENJAMINS 2009 E BENJAMINS 2010	Pesagem	10h00 – 10h30
	Aquecimento	10h30
	Início	11h00
	Fim	12h00
BENJAMINS 2011	Pesagem	11h30 – 12h00
	Aquecimento	12h00
	Início	12h30
	Fim	13h30

TAXA de INSCRIÇÃO: Gratuito.

INSCRIÇÕES: A inscrição dos atletas terá de ser efetuada até às 24h00 do dia 06 de Maio (segunda-feira), através do site www.adjudolisboa.pt (em <http://www.adjudolisboa.pt/atividades/provas>).

Poderão ser aceites inscrições até às 12h00 do dia 09 de Maio (quinta-feira) desde que,

Dist.: FPJ, Associações, 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 Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

simultaneamente, seja paga a taxa de 5,00 € de acordo com as Normas Administrativas da ADJL (Circular n.º 04/18/ DIR).

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. Mais se informa que a ADJL se reserva no direito de registar fotograficamente o evento e divulgá-lo nos canais próprios.

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Dist.: FPJ, Associações, Clubes e Treinadores ADJL





ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE LISBOA

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA

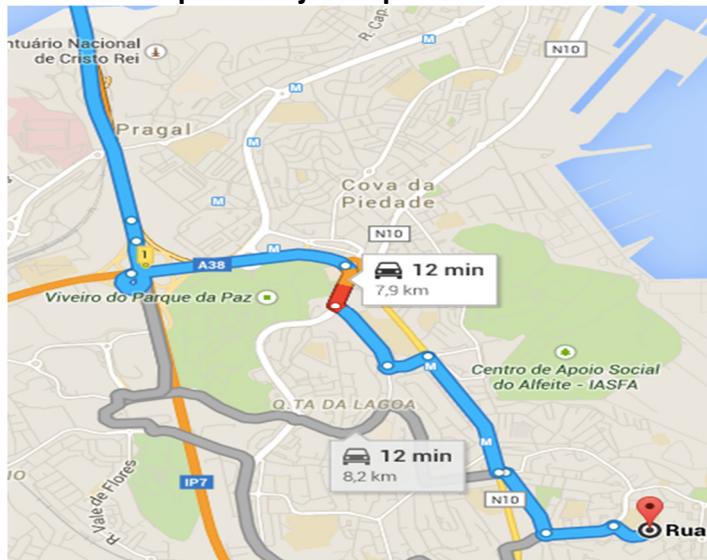
RUA DE PONTA DELGADA Nº 61 - 1000-241 LISBOA

NIF – 501653503 TELEFONE – 218 460 286 TELEMÓVEL – 965 657 296 FAX – 218 461 608

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

Facebook: 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 (5,1 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 Álamos 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 Álamos
450 m

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

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

Rua de Raúl Proença

Dist.: FPJ, Associações, Clubes e Treinadores ADJL