



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 009/19/DT

Lisboa, 31 de Janeiro de 2019

CIRCULAR

Curso de Graduação por Módulos para 1º, 2º e 3º Dan

O Curso de Graduações por Módulos para 1º Dan, 2º Dan e 3º Dan vai realizar-se de **26 de Fevereiro a 07 de Julho de 2019**, com as sessões a terem lugar à 3ª feira no Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor (Avenida Pierre de Coubertin, 1495 Cruz Quebrada-Dafundo).

Cada treinador é responsável pelo preenchimento da ficha de inscrição do seu atleta.

Os candidatos a 1º Dan serão submetidos a uma avaliação inicial ao Curso por Módulos (Critérios divulgados em anexo) e os candidatos a 2º Dan e 3º Dan terão uma apresentação, a realizar no dia 26 de Fevereiro de 2019, às 19h30 no Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor.

Após conclusão do Exame Final (07 de Julho de 2019), para os candidatos considerados “aptos” haverá lugar a uma Cerimónia de entrega de Diploma e Cinto de Graduação, em data e local a designar pela ADJL.

Requisitos de inscrição - Candidato a 1º Dan

Via Normal

- 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

- 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).

Requisitos de inscrição - Candidato a 2º Dan

Via Normal

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

Distribuição: Clubes, Treinadores da ADJL e FPJ.



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: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

Via Rápida

- 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 - Candidato a 3º Dan

Via Normal

- Mínimo de 3 anos na graduação anterior;
- Idade mínima: 21 anos (concluídos à data de exame).

Nota¹: Cada par deverá dispor de um **Bokken e tanto** (espada e punhal de madeira).

Via Rápida

- Mínimo de 3 anos na graduação anterior;
- 40 pontos (artigo 5º do Regulamento de Graduações FPJ);
- Idade mínima: 20 anos (concluídos à data de exame).

CONTEÚDOS

Os candidatos a 1º, 2º e 3º Dan terão treinos de estudo e aprofundamento de todos os conteúdos técnicos correspondentes à Graduação de 1º, 2º e 3º Dan, orientados pela Comissão Associativa de Graduações, de acordo com o Regulamento de Graduações 2019 da Federação Portuguesa de Judo.

AVALIAÇÃO CONTINUA

1. Os candidatos serão avaliados no final de cada módulo. Só poderão transitar ao módulo seguinte aqueles candidatos, que obtiverem aprovação no módulo anterior.
2. Aos candidatos que obtiverem classificação negativa num dos módulos, será atribuída uma nova oportunidade para efetuar nova avaliação, de forma a poderem obter aprovação. Esta avaliação será efetuada na sessão seguinte à respetiva reprovação.
3. Os candidatos que obtiverem a segunda reprovação do mesmo módulo, serão automaticamente excluídos do Curso por Módulos, podendo no entanto, apresentarem-se no modelo de avaliação formal, com um único momento de avaliação.
4. Serão alvo de avaliação/exclusão, para além dos conteúdos técnicos, os seguintes critérios:
 - Atitude e comportamento dos Candidatos;
 - *Judogi* limpo, seco e sem odor desagradável;

Distribuição: Clubes, Treinadores da ADJL e FPJ.



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: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

- *Judogi* de cor branca, sem remendos ou rasgões;
- Falta de comparência, não devidamente justificada, em algum dos módulos.

É intenção da Associação Distrital de Judo de Lisboa, com a implementação deste modelo de ensino e avaliação para os candidatos a 1º, 2º e 3º *Dan*, que os candidatos melhorem os seus índices de conhecimento e que aumentem a sua percentagem de sucesso no resultado final dos Exames de Graduação para 1º, 2º e 3º *Dan*.

Queremos essencialmente, que os futuros 1º, 2º e 3º *Dan*, sejam conhecedores de todos os conteúdos técnicos exigidos pelo Regulamento de Graduações da F.P.J.

FORMADORES – COMISSÃO ASSOCIATIVA DE GRADUAÇÕES

- 8º *Dan*, Fernando Costa Matos
- 5º *Dan*, Fernando Seabra
- 5º *Dan*, Luís Figueiredo
- 5º *Dan*, Nuno António
- 3º *Dan*, Francisco Silva

SESSÕES DO CURSO - 1º SEMESTRE DE 2018

	Data	Horário	Local
Avaliação inicial* (1º <i>Dan</i>) Apresentação (2º e 3º <i>Dan</i>)	26 de Fevereiro	19h30-21h30	Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor
1ª Sessão	12 de Março	19h30-21h30	
2ª Sessão	19 de Março	19h30-21h30	
3ª Sessão	26 de Março	19h30-21h30	
4ª Sessão	02 de Abril	19h30-21h30	
5ª Sessão	09 de Abril	19h30-21h30	
6ª Sessão	16 de Abril	19h30-21h30	
7ª Sessão	23 de Abril	19h30-21h30	
8ª Sessão	30 de Abril	19h30-21h30	
9ª Sessão	07 de Maio	19h30-21h30	
10ª Sessão	14 de Maio	19h30-21h30	
11ª Sessão	21 de Maio	19h30-21h30	

Distribuição: Clubes, Treinadores da ADJL e FPJ.



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

12ª Sessão	28 de Maio	19h30-21h30	
13ª Sessão	04 de Junho	19h30-21h30	
14ª Sessão	11 de Junho	19h30-21h30	
15ª Sessão	18 de Junho	19h30-21h30	
16ª Sessão	25 de Junho	19h30-21h30	
17ª Sessão	02 de Julho	19h30-21h30	
EXAMES ASSOCIATIVOS ADJL	07 de Julho	A Definir	Pavilhão Gimnodesportivo do Parque de Jogos 1º Maio

Nota²: A FPJ/IPDJ têm prioridade na utilização do Dojo do Complexo de Piscinas do Jamor. No caso de se verificar alguma incompatibilidade de horário com o Curso de Graduações por módulos de 1º, 2º e 3º Dan, as sessões poderão estar sujeitas a alteração de dia, horário e local.

INSCRIÇÃO

- Entrega obrigatória da FICHA DE INSCRIÇÃO, **devidamente preenchida e assinada** pelo treinador;
- Candidatos a 1º Dan, taxa de inscrição: 170€;
- Candidatos a 2º Dan, taxa de inscrição: 220€;
- Candidatos a 3º Dan, taxa de inscrição: 270€;
- O pagamento poderá ser efetuado através do NIB: **0010 0000 909204800 02 76** e o comprovativo de pagamento ser enviado para secretaria@adjudolisboa.pt.
- O pagamento poderá ser efetuado em dois momentos, 50% no ato de inscrição e os restantes 50% até ao final do dia 19 de Março de 2019;
- Inscrição é apenas contabilizada após envio do comprovativo de transferência da taxa de inscrição (ou 50% do valor), ou pagamento via multibanco nas instalações da ADJL.
- **Número máximo de Candidatos é de 24 elementos, por ordem de inscrição.**
- A ADJL poderá aceitar a inscrição de atletas de outras Associações Distritais de Judo, pela respetiva ordem de inscrição, desde que o número de atletas da ADJL não atinja o número máximo de inscrições permitido (24 atletas). Nessa eventualidade, a frequência do curso por estes atletas será apenas para fins pedagógicos uma vez que não serão objeto de qualquer avaliação durante a frequência do curso, porquanto a sua avaliação será efetuada na respetiva Associação Distrital de acordo com as normas constantes do Regulamento de Graduações da FPJ.
- **As inscrições são aceites até às 12h00 do dia 22 de Fevereiro de 2019.**

O Gabinete Técnico

Luís Dias

Distribuição: Clubes, Treinadores da ADJL e FPJ.



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: director.tecnico@adjudolisboa.pt Endereço: www.adjudolisboa.pt

Facebook: www.facebook.com/adjudolisboa

ANEXO: *Critérios da Avaliação Inicial

FINALIDADE

A sessão de avaliação inicial visa identificar, se os candidatos ao exame de graduações por módulos, têm os conhecimentos técnicos entendidos como elementares para a graduação que possuem e se apresentam as condições de partida que garantam o sucesso no exame de graduação de 1º Dan.

A reprovação nesta avaliação representa a eliminação do Curso de Graduações por módulos de 1º Dan.

ELEMENTOS DE AVALIAÇÃO

- Conhecimento das quedas (*Ukemis*)
- Noções de desequilíbrio, contacto e projecção (*Kuzushi, Tsukuri e Kake*)
- Noções de deslocamento (*Tai-sabaki*)
- Execução técnica em pé e no solo (*Nage-waza e Katame-waza*)

ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE AVALIAÇÃO INICIAL

Todos os candidatos terão de demonstrar os seus conhecimentos técnicos cumprindo a seguinte avaliação:

- Execução das várias técnicas de queda (*Ukemis*);
- Para os candidato por via normal: execução de 3 técnicas de *Nage-waza*, à escolha do candidato (uma por cada um dos 3 primeiros grupos do *Gokyo*), demonstradas em movimento e com projecção;
- Para os candidato por via rápida: execução de 2 técnicas de *Nage-waza*, à escolha do candidato (uma por cada um dos 2 primeiros grupos do *Gokyo*), demonstradas em movimento e com projecção;
- Execução de 1 técnica à escolha do candidato, de *Osaekomi-waza*, *Shime-waza* e *Kansetsu-waza*, respetivamente;
- 2' de *Yakusoku-geiko*.

Nota: Sempre que a Comissão de Graduações entenda necessário, pode solicitar ao/à Candidato/a a demonstração de outras técnicas.

Distribuição: Clubes, Treinadores da ADJL e FPJ.



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				

NAGE-NO-KATA							
TE WAZA	KOSHI WAZA		ASHI WAZA	MA SUTEMI WAZA	YOKO SUTEMI WAZA	TOTAL	MÉDIA

KATAME-NO-KATA					
OSAEKOMI WAZA	SHIME WAZA		KANSETSU WAZA	TOTAL	MÉDIA

KIME-NO-KATA				
IDORI	TACHI-AI		TOTAL	MÉDIA

JU-NO-KATA					KODOKAN-GOSHIN-JITSU				KOSHIKI-NO-KATA				
I GRUPO	II GRUPO	III GRUPO	TOTAL	MÉDIA	I GRUPO	II GRUPO	TOTAL	MÉDIA			TOTAL	MÉDIA	

TÉCNICA	NAGE-NO-KATA	KATAME-NO-KATA	JU-NO-KATA	KODOKAN-GOSHIN-JITSU	KIME NO KATA	KOSHIKI-NO-KATA	MÉDIA FINAL

RESULTADO FINAL _____
OBSERVAÇÕES _____

A COMISSÃO NACIONAL
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) _____