



Associação de Judo do Distrito de

SANTARÉM

Email: [geral@judosantarem.com](mailto:geral@judosantarem.com) / <http://www.judoajdsantarem.com/>

## XVIII Estágio Internacional AJDS

X Open Internacional de Cadetes AJDS

14 Julho

XVIII Estágio Internacional

Juvenis ▪ Cadetes ▪ Juniores ▪ Seniores

15 a 18 Julho

TOMAR  
Portugal 2024



TREINADOR CONVIDADO:  
Georgii Zantaraia **UKRANIA**

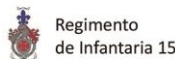
1x Campeão do Mundo - 2009;  
1x Vice-Campeão do Mundo - 2010;  
4x Bronze Campeonato Mundo - 2011/13/14/17;  
3 x Campeão da Europa - 2011, 2017, 2019;  
21 medalhas Circuito mundial;  
1x Campeão Europeu Júnior - 2006;

Para mais informações:  
Filipe Lopes  
[geral@judoajdsantarem.com](mailto:geral@judoajdsantarem.com)  
Telm. 913 498 619

Pavilhão Municipal  
cidade de TOMAR



Apoio de:





## Convite do Presidente da Direção da AJDS

*Caros Judocas e Amigos,*

*Renovamos em cada época a nossa firme vontade em fazer crescer o Judo de Santarém, aportando os eventos internacionais que nos aproximam da família Judoca.*

*Estamos convictos que, para além de crescermos com as oportunidades, enriquecemos o conhecimento de todos os participantes e a sua mais-valia técnica essenciais ao nosso desenvolvimento coletivo.*

*A cidade de Tomar, palco das últimas edições do Estágio Internacional da AJDS, tem nos seus agentes locais o suporte que permite garantir o alto já sucesso.*

*A todos os participantes que anualmente nos visitam e que compõem já o nosso espólio de amizades expressamos os nossos os nossos agradecimentos.*

*Sejam bem-vindos.*



*António Manuel Pedroso Leal*

Presidente da Direção da AJDS



## Informações XVIII Estágio Internacional AJDS

Data	De 15 a 18 de Julho de 2024
Local	Cidade de Tomar
Organização	Associação Judo Distrito Santarém;
Treinador Responsável	 <p style="text-align: center;"><b><u>Georgii Zantaraia</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeão do Mundo – 2009;</li> <li>• Vice-Campeão do Mundo – 2010;</li> <li>• 4 x Medalha Bronze Camp.Mundo – 2011/2013/2014/2017;</li> <li>• 3 x Campeão da Europa – 2011/2017/2019;</li> <li>• Campeão da Europa Júnior – 2006;</li> <li>• 21 Medalhas na World Judo Tour;</li> </ul>
Equipamento	Judogi / Equipamento Desportivo
Diretor Técnico	Filipe Lopes – +351 913 498 619;







## Programa Estágio:

Programa	14 /07/ 2024	15/07/2024	16/07/2024	17/07/2024	18/07/2024
08h00-08h30	Acreditação Pavilhão Cid. Tomar	Acreditação Pavilhão Cid. Tomar			
08h30-09h00					
09h00-09h30					
09h30-10h00		Treino I	Treino III	Treino V	Treino VII
10h00-10h30					
10h30-11h00					
11h00-11h30					
11h30-12h00					Cerimonia Encerramento
12h00-12h30					
12h30-13h00		Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13h00-13h30					
13h30-14h00					
14h00-14h30		Atividade Livre	Atividade Livre	Atividade Livre	
14h30-15h00					
15h00-15h30					
15h30-16h00					
16h00-16h30					
16h30-17h00					
17h00-17h30					
17h30-18h00	Treino II	Treino IV	Treino VI		
18h00-18h30					
18h30-19h00	Acreditação Pavilhão Cid. Tomar	Jantar	Jantar	Jantar Convívio	
19h00-19h30					
19h30-20h00					





## Local do Estágio:

Local	Pavilhão Municipal Cidade Tomar
Morada	Rua Centro Republicano – 2300 Tomar



## Alojamento:

A reserva de alojamento será da responsabilidade dos participantes, sendo que a AJDS disponibiliza uma lista de contactos de unidades de alojamento nas proximidades do local do Estágio;

## Alojamento sob responsabilidade da Organização

Alojamento Low Cost	<b>Regimento Infantaria n.º15</b>
Morada	Rua de Coimbra, n.º10, 2300 – 471 Tomar
Limite de Vagas	160 Participantes
Informações	<b>Necessário Saco de Cama</b>





## Contato para Reservas:

Hotel	<b>Kamanga</b>
Morada	Rua Major Ferreira do Amaral, n.º16, 2300-507 Tomar
Telefone	249 311 555    Email: <a href="mailto:mail@hotelkamanga.com">mail@hotelkamanga.com</a>
Website	<a href="https://www.hotelkamanga.com/">https://www.hotelkamanga.com/</a>
Informação	Preço por noite/quarto com Pequeno Almoço

Hotel	<b>Sinagoga</b>
Morada	Rua Gil Avô, n.º31 – 31ª, Tomar, 2300-580 Tomar
Telefone	249 323 083    Email: <a href="mailto:hotelsinagoga@gmail.com">hotelsinagoga@gmail.com</a>
Website	<a href="https://www.hotelsinagogatomar.com">https://www.hotelsinagogatomar.com</a>

Hotel	<b>Bonjardim</b>
Morada	Praceta de Santo André, n.º5 – 6, Tomar, 2300 – 445 Tomar
Telefone	249 313 195    Email: <a href="mailto:hotelbonjardim@gmail.com">hotelbonjardim@gmail.com</a>
Website	<a href="https://www.hotelbonjardim.com">https://www.hotelbonjardim.com</a>

Hotel	<b>Cavaleiros de Cristo</b>
Morada	Rua Alexandre Herculano, n.7, Tomar, 2300-554 Tomar
Telefone	249321203    Email: <a href="mailto:hotelcavcristo@gmail.com">hotelcavcristo@gmail.com</a>
Website	<a href="https://www.tomarhoteiscavcristoeuniao.com/">https://www.tomarhoteiscavcristoeuniao.com/</a>
Informação	Preço por noite/quarto com Pequeno Almoço

Hotel	<b>União</b>
Morada	Rua Serpa Pinto, n.º94, Tomar, 2300 Tomar
Telefone	249321203    Email: <a href="mailto:hotelcavcristo@gmail.com">hotelcavcristo@gmail.com</a>
Website	<a href="https://www.tomarhoteiscavcristoeuniao.com/">https://www.tomarhoteiscavcristoeuniao.com/</a>
Informação	Preço por noite/quarto com Pequeno Almoço







Hotel		<b>Hostel 2300 Thomar</b>			
Morada		Rua Serpa Pinto, n.º 43, 1º, 2300-592 Tomar			
Telefone		927 444 144	Email:	geral@hostel2300thomar.com	
Website		<a href="http://hostel2300thomar.com/">http://hostel2300thomar.com/</a>			
Quarto/ Camarata	N.º Pessoas	Preço por Pessoa/Noite	Quarto/ Camarata	N.º Pessoas	Preço por Pessoa/Noite
“Galo Barcelos”	9 Pessoas	25,00€	“Coração de Viana”	6 Pessoas	25,00€
“Fado”	7 Pessoas		“Taxi”	9 Pessoas	
Quartos Privados	Informações específicas				Preço por Pessoa/Noite
“Andorinhas”	2 Pessoas, WC Partilhado				55,00€
“Lenço dos Namorados”	2 Pessoas, 2 Camas, WC Privado				75,00€
“Elétrico”	2 Pessoas, Cama Casal, WC Partilhado				60,00€
“Fernando Pessoa”	2 Pessoas, Cama Casal, WC Partilhado				60,00€
“Sardinha”	4 Pessoas, 2 Camas Sin + Beliche WC Partilhado				110,00€
Informações	Todos os preços com pequeno almoço - <b>Informamos que existe desconto de 10% apenas para grupos com pelo menos 8 pessoas.</b>				

## Informações sobre Alojamento:

Todos os participantes deverão fazer a sua reserva com a maior brevidade possível para que possam garantir o seu alojamento.

A organização não se responsabiliza pela falta de alojamento, no entanto pode colaborar para a resolução do problema.

## Alimentação

Local	“Campus do Instituto Politécnico de Tomar”
Morada	“Quinta do Contador – Estrada da Serra, 2300 – 313 Tomar”
Almoço	12h30 - 14h00;
Jantar	19h30 - 20h30;



**ipt**  
Instituto  
Politécnico  
de Tomar





## Outras Atividades:



Piscina Gratuita



Turismo Local



Pista de Atletismo e  
Campo Futebol

## Direções e acessos a Tomar:

- O acesso à cidade de Tomar está facilitado por uma boa rede de transportes ferroviários e rodoviários.
- Informamos que a organização disponibilizará transfere, desde a estação ferroviária e rodoviária, até ao local de acreditação e após acreditação até ao local de alojamento;

### Aeroporto:

- Aeroporto Internacional Humberto Delgado – Lisboa

### Ferrovias:

- Origem – Lisboa-Oriente para Tomar;
- Origem – Campanhã (Porto) para Entroncamento, com ligação para Tomar;

### Rodovia:

- Origem Lisboa - A1 (Lisboa/Porto) – Saída Torres Novas, com ligação à A23 (Torres Novas / Guarda), com ligação à A13 (Tomar / Coimbra), e saída na A13 em (Tomar Oeste);
- Origem Porto – A1 (Porto / Lisboa) – Saída em Condeixa, com ligação à A13 (Coimbra / Tomar), Saída em Tomar Norte, com ligação ao IC9, saída em Tomar (N110);





## Taxas de Participação

Pack Gold	1ª Fase	235,00€	2ª Fase	270,00€
Inclui:	Estágio Internacional (De 15/07 até 18/07)			
Alojamento (Organização)	Domingo - Segunda	Segunda - Terça	Terça - Quarta	Quarta - Quinta
	X	X	X	X
Alimentação	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Peq. Almoço	X	X	X	X
Almoço	X	X	X	X
Jantar	X	X	X	
Transfers	X	X	X	X
Actividades	X	X	X	
<b>NECESSÁRIO SACO CAMA</b>				

Pack Silver 1	1ª Fase	150,00€	2ª Fase	180,00€
Inclui:	Estágio Internacional (De 15/07 até 18/07)			
Alimentação	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Almoço	X	X	X	X
Transfers	X	X	X	X
Actividades	X	X	X	

Pack Silver 2	1ª Fase	184,00€	2ª Fase	225,00€
Inclui:	Estágio Internacional (De 15/07 até 18/07)			
Alimentação	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Almoço	X	X	X	X
Jantar	X	X	X	
Transfers	X	X	X	X
Actividades	X	X	X	

Pack Bronze	1ª Fase	100,00€	2ª Fase	120,00€
Inclui:	Estágio Internacional (De 15/07 até 18/07)			
Actividades	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
	X	X	X	X



## Pack Extras:

Pack Extras:	1ª Fase	2ª Fase
Dia de Treino Completo	30,00€	30,00€
Almoço / Jantar – Cada	12,00€	15,00€
Peq. Almoço – Cada	3,50€	4,50€
Alojamento – Com Peq. Almoço – Preço p/ Noite	18,00€	20,00€
Alojamento – Sem Peq. Almoço – Preço p/ Noite	15,00€	17,00€

- Temos a possibilidade de disponibilizar alojamento na noite de sábado para domingo, **sem alimentação**;
- As refeições sómente serão fornecidas durante o estágio;

## Prazos de Inscrição:

1ª Fase	2ª Fase
26 de Maio de 2024	28 de Junho de 2024



## Formas de Pagamento:

- As inscrições para a 1ª fase deverão ser pagas até às 24h00 do dia 31 de maio de 2024;
- As inscrições para a 2ª fase deverão ser pagas até às 24h do dia 05 de julho de 2024;
- O não pagamento nos prazos da 1ª Fase implicará passagem para a 2ª Fase;
- Para quem se inscrever na 1ª fase aceitamos pagamento de 50% até ao limite da mesma fase, podendo os restantes 50% pagar até 28 de junho;
- No caso de pagamento faseado, o valor (50%) deve ser liquidado no prazo estabelecido para a 1ª fase. A não cumprimento, consideram-se os valores da 2ª Fase;
- Todos os participantes, deverão inscrever-se através do seguinte link: [https://judoajdsantarem.com/portfolio\\_category/provas/](https://judoajdsantarem.com/portfolio_category/provas/)
- **A inscrição é válida após pagamento no prazo estabelecido na fase de inscrição;**



## Condições para os Treinadores:

Gratuito quando:	
Treinadores com 5 ou mais atletas oferecemos Pack Gold, quando inscritos na 1ª Fase;	Treinador com 2 a 4 atletas, oferta de 50% do Pack Gold, quando inscrito na 1ª Fase;

## Transfer:

- A organização disponibilizará transferes no dia da acreditação, no percurso entre a estação de Tomar (Comboio/Autocarro) até ao local da acreditação e posteriormente até ao alojamento;
- Durante o Estágio Internacional, a organização providenciará transferes entre os locais de alojamento, local de treino e local de alimentação;

## Documentação necessária

- A documentação necessária pode ser consultada através do site da AJDS em: [https://judoajdsantarem.com/portfolio\\_category/provas/](https://judoajdsantarem.com/portfolio_category/provas/)
- Para efeitos de acreditação é necessária a apresentação do Cartão de Cidadão, Passaporte ou Autorização de Residência;

## Programa:

- Os horários das atividades serão sempre provisórios, podendo ser ajustados em caso de necessidade;
- O Diretor Técnico da AJDS fará a gestão dos horários em coordenação com os técnicos responsáveis pelo Training Camp.
- 

## Desenvolvimento do Estágio Internacional:

- Todos os participantes deverão participar em todas as sessões de formação devendo cumprir todas as normas de segurança;
- Haverá apoio de fisioterapia/Enfermagem durante as sessões de treino;
- Caso exista alguma dúvida relacionada com o desenvolvimento do evento, a situação deverá ser comunicada ao responsável pelo Estágio Internacional (Diretor Técnico da AJDS);





- A AJDS não se responsabiliza por qualquer ocorrência durante todo o estágio, no entanto, fará todos os esforços para colaborar e resolver todas as situações que possam surgir;

## Treinadores convidados nas edições anteriores:



Katsuiko  
Kashiwasaki  
2017



Tiago Camilo  
2018



Darcel Yandzy  
2019



Michel Almeida  
2021



Yoshiyuki Hirano  
2022



Flávio Canto  
2023

Director Técnico AJDS

*Filipe Lopes*

4ºDan – Treinador Grau III