



Associação de
Judo do Distrito de
SANTARÉM

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA
CONT. Nº 501 426 434
MEMBRO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO
FUNDADA EM 1977

Pº: CIR_CAG-AJDS

CURSO DE KATA JUVENIL /CADETE AJDS

A AJDS, vai promover um curso de kata, (Nage no Kata e Katame no Kata) com vista a aprendizagem e aquisição de conhecimentos desta área no sentido de promover a prática da Kata e facultar aos jovens participantes o gosto por esta vertente do judo, *considerando a abertura internacional no calendário da UEJ de participantes desde logo com o escalão de cadetes.*

Para efeito, promove-se este curso e propõe-se ser feito em módulos, mediante um plano que se apresenta aos clubes, e seus candidatos em seguida.

“Jita Kyoei”

Junto de Clubes e de Treinadores se solicita o máximo empenho na procura de pares (Masc/Fem e ou mistos) para apresentação no curso de kata.

Objetivos do Curso:

- Fornecer aos Clubes e seus Treinadores a oportunidade de jovens judocas se manterem efetivamente a praticar o judo estudando kata;
- Evitar o abandono como praticante precoce e frustrado;
- Promover a prática da Kata desde muito cedo no jovem praticante de judo;
- Fornecer elementos de base que proporcionem uma boa execução técnica e experiência de prática numa outra janela de oportunidades fornecida por esta vertente a KATA.

Premiar os participantes:

- No final de curso os pares participantes terão de efetuar uma demonstração da kata em estudo.
- Os judocas de graduação inferior a 1ºkyu que respeitem os requisitos mínimos do regulamento de graduações para nova graduação, serão deste modo promovido a nova graduação no fim de Curso de Kata;
- Os judocas de graduação > 1ºKyu para o mesmo fim serão avaliados, a estes, será atribuído um certificado de validação do kata e isenção do mesmo a quando exame Associativo AJDS/CAG;
- Esta isenção é válida somente se o candidato se mantiver no grupo de kata e continuar percurso com a equipa de kata AJDS.



INSTITUTO DE FORMAÇÃO
JUDO E DISCIPLINAS ASSOCIADAS
Associação de Judo do Distrito de Santarém



Rua da Cerrada Grande
Apartado 165 – 2350-483 Torres Novas

Email: geral@judoajdsantarém.com
Tm.: 910 404 410



Associação de
Judo do Distrito de
SANTARÉM

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA
CONT. Nº 501 426 434
MEMBRO DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO
FUNDADA EM 1977

Pº: CIR_CAG-AJDS

INFORMAÇÕES

Data:	12 e 19 Outubro 2024; 01 e 30 Nov 2024;	Local:	Centro Form. Téc. e Competitiva Mestre K. Kobayashi
Morada:	Colégio Diocesano Andrade Corvo Rua da Cerrada Grande - 2350-483 Torres Novas		
Equipamento:	Judogi Branco (obrigatório)		
Inscrição (Obrigatória):	https://judoajdsantarem.com/formacao/		
Custos de Participação:	40€		
Condições Participação	Idade: Dos 13 aos 17 anos (Juvenis/Cadetes)		
	Graduação mínima – 3º Kyu (cinto verde)		

Katas em Estudo

NAGE NO KATA	3 Grupos (Te/Koshi /Ashi)
KATAME NO KATA	1 Grupo(Osaekomi Waza)

PROGRAMA

Horários	Programa Trabalho	Responsabilidade Técnica
08h30 – 09h00	Receção de Participantes;	AJDS
09h00 – 11h00	Apresentação Formadores; Sessão Vídeo	Manuel Francisquinho Tiago Silva /Mário Santos Guilherme Ramalho /Miguel Pinheiro
	Apresentação aspetos técnicos (Cerimonial, deslocação, distâncias etc) Apresentação prática da Kata	
	Sessão Prática	
11h15 – 12h30	Almoço	
13h00 – 14h30		
14h45 – 17h00	Sessão Vídeo Apresentação aspetos técnicos Apresentação prática da Kata	Manuel Francisquinho Tiago Silva /Mário Santos Guilherme Ramalho /Miguel Pinheiro
17h00 – 17h30	Análise e correção Apresentação de demonstrações práticas Correções . Encerramento	AJDS

A Comissão Associativa de Graduações

Manuel Francisquinho



INSTITUTO DE FORMAÇÃO
JUDO E DISCIPLINAS ASSOCIADAS
Associação de Judo do Distrito de Santarém



Rua da Cerrada Grande
Apartado 165 – 2350-483 Torres Novas

Email: geral@judoajdsantarem.com
Tm.: 910 404 410