



Associação Distrital de Judo de Setúbal

Complexo Municipal de Desportos "Cidade de Almada"

sábado 22 de Novembro de 2008

3º ENCONTRO DISTRITAL DE JOVENS / 3º CONVÍVIO DISTRITAL DE JOVENS

Integrado nas comemorações do XIX Aniversário do C.C.D.Pragal

INTRODUÇÃO

Sensibilizamos os treinadores que colaborem integralmente com o programa de forma a que se possa realizar mais uma jornada de grande interesse para todos, sem problemas. Só com uma forte ajuda de todos os intervenientes, será possível melhorar as organizações dos nossos eventos e aumentar o número de participantes. Este é um modelo de organização já experimentado este ano com sucesso, pelo que se pede a V/atenção para o programa.

MUITO IMPORTANTE

São duas actividades diferentes mas com objectivos comuns. Dinâmizar e fomentar a competição de judo nas camadas mais jovens através do intercâmbio entre Clubes.

Desta forma, há que ter em atenção o total respeito pelo programa, em especial os horários definidos e a respectiva inscrição. **Atenção, os horários serão respeitados integralmente.**

IMPRETERÍVEL

A inscrição tem de dar entrada via internet para o endereço dtd@adjudosetubal.com até ao dia 17 de Novembro em ficheiro excel com preenchimento dos dados solicitados, primeiro e último nome, data de nascimento. **Atenção, respeitar os respectivos horários determinados para cada idade.**

3º ENCONTRO DISTRITAL DE JOVENS

Trata-se de organizar de uma competição informal "não oficial" de modo a que todos os jovens nascidos entre 96 e 99 (9,10,11,12,13 anos) possam realizar 3 ou 4 combates com adversários da mesma idade e com mesmo peso corporal aproximado.

Esta actividade é realizada em duas partes, a primeira para nascidos em 96 e 95 e a segunda para nascidos em 97,98 e 99.

Nascidos em	1ª PARTE		2ª PARTE		
	1996 (12)	1995 (13)	1997 (11)	1998 (10)	1999 (9)
Pesagem	9.00h/9.30h	9.00h/9.30h	11.00h/11.30h	11.00h/11.30h	11.00h/11.30h
Aquecimento e sorteios	9.30h/10.00h	9.30h/10.00h	11.30h/12.00	11.30h/12.00	11.30h/12.00
Início da prova	10.00h	10.00h	12.00h	12.00h	12.00h
Tempo de combate	2 minutos	2 minutos	1 minuto	1 minuto	1 minuto

3º CONVÍVIO DISTRITAL DE JOVENS

Trata-se de um treino de judo de convívio para jovens até aos 8 anos inclusive, com a duração de 60 minutos no máximo, orientado pelos treinadores de Clubes participantes e com a presença de alguns Atletas Convidados de Competição do Distrito de Setúbal nas Selecções Nacionais.

Controlo de presenças *	10.30h/11.00h
Início do treino de convívio	11.00h
Final do treino de convívio	12.00h

* Neste período os participantes serão encaminhados e orientados para um local do pavilhão, onde permanecerão até ao início do seu treino de convívio.