



ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE JUDO DE CASTELO BRANCO

Urb Santiago, Edifício Jardim de Infância nº 2, cv – 6000 Castelo Branco

Clubes / Treinadores

v/refª	v/ comunicação de	n/refª	data
		/2023	20-12-2023

Assunto:
Estágio Técnico Associativo Janeiro 2024

Exmos. Srs.

Com vista à preparação dos exames associativos de graduações do segundo semestre e futuras ações do plano distrital de Katas, vimos por este meio convidar todos os clubes, treinadores e respetivos atletas nascidos em 2009 e anos anteriores, com graduação superior a 2º Kyu para participarem na atividade supracitada, mediante horários apresentados de seguida.

Este estágio técnico terá lugar no dia **20 de Janeiro** no Pavilhão Municipal do Fundão na Sala de Judo do Atlético Clube Fundanense, das 9 h às 12 h e será orientado e ministrado pela Comissão de Associativa de Graduações e ou outros convidados.

As temáticas propostas são:

Gokyo;
Técnica de Base;
Nage No Kata;
Katame No Kata;
Kime No Kata.

As **Inscrições**, devem ser enviadas para a secretaria da ADJCB até dia 16 de Janeiro 2024, através de email ou sms através do WhatsApp.

Nota: Os interessados em realizar Exame Associativo de Graduação no primeiro semestre, deverão participar de forma periódica e regular nos Estágios Técnicos Associativos.

Sem outro assunto de momento, cumprimentos,


(Presidente da Direção – Abel Louro)