



nunodelgado®
ESCOLA DE JUDO

AMPA

2023/2024

OFERTA AMPA



A NOSSA MISSÃO

*Formar
Campeões
Para a vida!*



Escola de Judo Nuno Delgado

- Projeto inovador
- Um clube de excelência
- Desenvolvemos uma escola de formação a vários níveis:

Desportivo



Educacional



Social



1 Qual a sua importância?

O Judogi é o equipamento criado por Jigoro Kano a partir do traje de Kimono tradicional do Japão, sem ele, não podes praticar Judo! É constituído pelo Uwagi (casaco), o Shitabaki (calças) e o Obi (cinto de graduação). É feito de algodão e poliéster, com uma textura de malha de algodão.

2 Como usar?

É muito importante que esteja nas medidas corretas, para se ajustar ao corpo do judoca para que se sinta confortável. As mangas devem cobrir até ao punho e as calças devem estar à altura do tornozelo. O saiote do casaco deverá estar a um palmo abaixo do cinto. Caso seja necessário, apelamos à correção das medidas, fazendo uma pequena bainha.

3 Onde adquirir?

Sugerimos adquirir os judogis na Escola de Judo Nuno Delgado, falando com o teu Mestre, que irá dar-te todas as indicações. Em alternativa, poderás adquirir o judogi e o respetivo cinto numa loja de desporto. No final do ano letivo, conforme a passagem de graduação, o cinto correspondente à nova graduação será oferecido pela EJND.

4 Como bordar o emblema EJND no judogi?

O emblema EJND será entregue pelo teu Mestre nas primeiras aulas e deverás bordar o emblema do lado esquerdo, junto ao peito (ver imagem).

Bons treinos a todos!





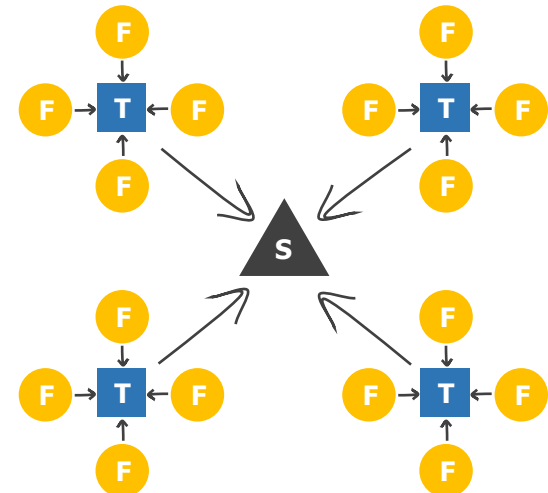
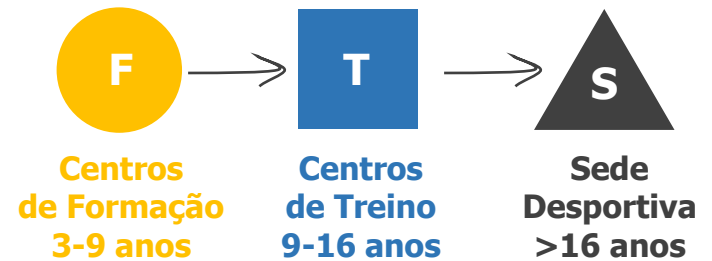
nunodelgado®
ESCOLA DE JUDO

OS NOSSOS CENTROS E PROGRAMAS DE FORMAÇÃO



A NOSSA ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA

- A **EJND** proporciona uma formação desportiva completa, contínua e integrada, em função da idade, do objetivo e da performance de cada um.
- Os vários **Centros de Formação** permitem a formação base do atleta, possibilitando a continuidade nos **Centros de Treino**. A partir dos 8 anos surgirão Treinos de Superação **Dojo Nuno Delgado** e Competições oficiais.



- A EJND atualmente tem mais de 30 Centros a funcionar nos distritos

Porto

Aveiro

Porto

- Desenvolvendo 3 projetos educativos de âmbito municipal em escolas nos respetivos municípios que mobilizam mais 4000 crianças por ano letivo.





nunodelgado
ESCOLA DE JUDO

A FORÇA DA NOSSA EQUIPA?

Professores



NUNO DELGADO

Presidente e Mentor

Data de Nascimento: 27 de Agosto de 1976
Graduação: 6 Dan
Nível de Treinador 3
Formação – Licenciatura em Ciências do Desporto
Pós Graduação União Europeia de Judo
Atual Comissário Europeu para Judo infantil



PEDRO WESTERMAN

Professor de Judo

Data de Nascimento – 02/09/1995
Graduação – 1º Dan
Nível de Treinador – treinador nível 1
Formação – 12º ano



nunodelgado
ESCOLA DE JUDO

O NOSSO PROGRAMA DE FORMAÇÃO





O NOSSO PROGRAMA Formação

*Desenvolvido por
Nuno Delgado*



10,000 horas de treino para o sucesso na vida!

Como e o que ensinamos



Respeito

+



Respiração

+



Postura

+



Toque

10,000 horas de treino para o sucesso na vida!



nunodelgado[®]
ESCOLA DE JUDO

Votos de um de campeão!

www.nunodelgado.net