



Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal

Fundada em 18-04-2001
Instituição de Utilidade Pública Desportiva desde 04-10-2019
Filiada na União Europeia de Ju-Jitsu e na Federação Internacional de Ju-Jitsu

Circular n.º 25/2020

Assunto: Ação de formação contínua – Alimentação e treino de Ju-Jitsu – 11/07/2020

Santarém, 28 de junho de 2020

Exmo(a). Sr(a).,

A FJJADAP irá levar uma ação de formação contínua para efeitos de revalidação do TPTD dos treinadores de Ju-Jitsu, nos seguintes moldes:

Evento	Ação de Formação Contínua “Alimentação e treino de Ju-Jitsu”
Dia e Local	11/07/2020. E-learning (ligação Zoom a enviar aos inscritos após fim de período de inscrições)
Horário	14:30 – 17:30 (3 horas)
Programa	O equilíbrio alimentar e o treino (Macronutrientes, Micronutrientes, Hidratação, Fibras alimentares) Necessidades energéticas e treino A alimentação antes do treino A alimentação durante o treino A alimentação após o treino Questões especiais do Ju-Jitsu
Responsável(eis)	Alain Massart
Código IPDJ	226724385
Unidades de crédito	0,6 unidades de crédito , com a presença na totalidade da ação (acesso com vídeo é obrigatório).
Destinatários	Treinadores de Ju-Jitsu Atletas da Seleção Nacional (presença obrigatória; lista a divulgar)
Taxas	Treinadores Revalidados na FJJADAP como tal - Gratuita; Treinadores não revalidados na FJJADAP - €30; Federados e atletas da Seleção Nacional (sem UC) - Gratuita
Inscrição	Até 09/07/2020, para secretaria@fjjdap.pt , com preenchimento completo da ficha anexa e, para treinadores não revalidados na FJJADAP, comprovativo de transferência devida efetuada para 0035 2033 0002 1291 9306 0. Inscrições após esta data não serão aceites inscrições. Máximo 100 inscrições. Em caso de número de inscrições superior a 100, utilizar-se-ão os seguintes critérios: 1º treinadores revalidados na FJJADAP; 2º treinadores não revalidados; 3º atletas das seleções nacionais; 4º federados.

Anexo: Ficha de inscrição, cartaz e CV do Formador.

Praceta Xanana Gusmão n.º3, 9.º frente, 2005-518 Santarém
NIPC 510244289

www.fjjdap.pt

secretaria@fjjdap.pt



Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal

Fundada em 18-04-2001

Instituição de Utilidade Pública Desportiva desde 04-10-2019

Filiada na União Europeia de Ju-Jitsu e na Federação Internacional de Ju-Jitsu

Melhores cumprimentos,

O Presidente da Direção da FJJADAP,



António André Alves

Praceta Xanana Gusmão n.º3, 9.º frente, 2005-518 Santarém
NIPC 510244289

www.fjjdap.pt

secretaria@fjjdap.pt