



RELATÓRIO FINAL DE CUMPRIMENTO DO OBJETO

Projeto Olímpico Judô-Minas Tênis Clube

Processo N° 58000.010626/2016-80

Agosto/2018 a Outubro/2019









SUMÁRIO

1-OBJETIVOS	3
2-PÚBLICO ALVO	3
3-RESULTADOS ESPERADOS	3
4-METAS QUALITATIVAS	4
5-METAS QUANTITATIVAS	. 36
6-DISPONIBILIZAÇÃO DE INFRAESTRUTURA E CONDIÇÕES DE TREINAMENTO AOS ATLETAS	43
7- DIVULGAÇÃO DA LOGOMARCA DO GOVERNO FEDERAL, MINISTÉRIO DA CIDADANIA,	
SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE E DA LEI DE INCENTIVO AO ESPORTE	. 45
8- CONDIÇÕES DE ACESSIBILIDADE	. 51
9-CONCLUSÃO	. 59





1-OBJETIVOS

Dando continuidade ao projeto Olímpico de Judô - Minas Tênis Clube 2016-2020, processo nº 58701.004893/2012-97, esse projeto tem como objetivo principal proporcionar melhores condições técnicas para os judocas do Minas Tênis Clube, além de oportunizar a participação dos mesmos em competições a fim de contribuir no processo de formação e desenvolvimento pleno do seu potencial esportivo, em busca do ápice da performance.

Para tanto, este projeto apresenta os seguintes objetivos específicos:

- Identificar e desenvolver os talentos na modalidade de Judô, buscando a excelência no desempenho esportivo;
- Formar e desenvolver uma equipe pré-olímpica;
- Capacitar profissionais para a atuação no Judô de alto rendimento;
- Possibilitar o intercambio em centros avançados nacionais e internacionais da modalidade por meio de treinamento de campo em parceria com a Confederação Brasileira de Judô-CBJ.

2-PÚBLICO ALVO

- 46 atletas jovens e adultos do Minas Tênis Clube das categorias Júnior e Sênior, com qualidades físicas e habilidades técnicas apropriadas para o desenvolvimento do esporte de alto rendimento na modalidade de Judô;
- Atletas com idade superior a 16 anos que apresentem alto nível técnico e físico;
- Profissionais do esporte com especialização específica qualificada em Judô da comunidade esportiva nacional e internacional para darem o suporte necessário ao desenvolvimento dos atletas de forma plena.

3-RESULTADOS ESPERADOS

Consolidar o método de trabalho interdisciplinar;

- Utilizar a tecnologia aplicada disponível no clube para o desenvolvimento esportivo dos atletas de alto rendimento;
- Controlar e monitorar o treinamento de todos os atletas envolvidos no projeto, prevenindo o surgimento da síndrome do excesso de treinamento - overtraining;
- Melhorar a qualidade técnica dos atletas e profissionais do esporte com o aumento da participação em competições, viagens e intercâmbios esportivos possíveis em virtude dos recursos da Lei do Incentivo ao Esporte;
- Desenvolver e reter os talentos esportivos brasileiros para a modalidade Judô;
- Capacitar os atletas e os profissionais do esporte da modalidade, promovendo um aprofundamento no conhecimento técnico, físico e psicológico, para melhoria e alcance da excelência no desempenho esportivo.





4-METAS QUALITATIVAS

Meta: Implantar um método padronizado de trabalho interdisciplinar;

Indicador: Realização do Planejamento Plurianual, Macrociclo, Microciclo do Treinamento

das equipes.

Instrumento de Verificação: Quadro com os métodos de trabalhos.

Resultados e comentários: A modalidade Judô buscando padronizar o trabalho dos profissionais que contribuem para a formação dos atletas realizou o planejamento Plurianual (figuras 1 e 2). O técnico, específico de cada categoria elaborou um Macrociclo (figuras 3 e 4) que consiste em um planejamento semestral ou anual do treinamento.

Ainda sobre o processo de planejamento do treinamento, as equipes realizaram o Microciclo (figuras 5 e 6) - ciclos menores de treinamento que podem variar de 7 a 20 dias. Os 06 profissionais do esporte diretamente envolvidos com os treinamentos, incluindo técnico, preparador físico, fisioterapeuta, psicólogo, médico e nutricionista utilizaram os planejamentos para sua estruturação de treinamentos.

Tais planejamentos tratam da validação dos objetivos do treinamento a longo, médio e curto prazo e de conteúdos técnicos, táticos, psicológicos, educacionais, de preparação física, de prevenção, das atividades que envolvem o planejamento do treinamento do alto rendimento.





minas tenis clube		PLANEJAMEN	TO PLURIANUAI JUDÔ - 201	_ DE TREINAMEN' 8	то
ANO DE NASCIMENTO	2007-2006	2005-2004	2003-2002-2001	2000-1999-1998	1997 abaixo
IDADE (ANOS)	12-11	14-13	17-16-15	20-19-18	Acima de 21
CATEGORIA	Infanto/sub 13	Pré juv/sub 15	Juvenil/sub18	Junior/sub 21	Senior
TÉCNICO RESPONSÁVEL	Alfredo	Leonardo	Luciano	Fúlvio	Fúlvio
		BASE		PONTA	PONTA
CONTEÚDOS					
Tempo de treino	90'	90'	90'	90' a 120'	90' a 120'
Frequência semanal regular	3 X	5 X	5 X	5 X	5 X
Treino complementar/semanal	eventual	até 3 X	até 3 X	até 6 X	até 6 X
Tempo total/dia	90'	até 120'	até 180'	até 240'	até 240'
Nº competições/ano	até 10	até 10	até 10	até 10	até 10
Nº eventos sociais/ano	3 a 6	3 a 6	3 a 6	3	3
Nº testes/ ano	3	3	3	livre	livre
Nº vagas	25	30	30	30	30
Nº de vagas para não sócios		4	6	Percentual livre	Percentual livre
Treino Técnico	até 3x	até 5x	até 5x	até 5x	até 5x
Treino Tático	até 3x	até 5x	até 5x	até 7x	até 7x
Trabalho preventivo/minutos	(1) - 20'	(1) - 30'	(1) - 30'	(3 a 5) - 20'	(3 a 5) - 20'
Atividades Lúdicas (sem.)	Até 3 x	de 3 a 5	até 3x	2	2
Trabalho Psicológico - grupo	eventual	eventual	eventual	1 semanal	1 semanal
Trabalho Psicológico pontual	integral	integral	integral	integral	integral
PREPARAÇÃO FÍSICA	2007-2006 sub 13	2005-2004 sub 15	2003-2002-2001 sub 18	2000-1999-1998 sub 21	1997 sênior
Sessões/semana	2 x	3 x	3 x	5 a 6 x	5 a 6 x
Força/min	1 x (até 20')	1 x (até 20')	2 x (até 30')	3 x (até 60')	3 x (até 60')
Velocidade	1 x (t. técnico)	1 x (t. técnico)	até 2 x (macro)	até 2 x (macro)	até 2 x (macro)
Capacidades motoras	3 x (até 30')	3 x (até 30')	2 x (até 30')	2 x (até 30')	2 x (até 30')
Flexibilidade (minutos/dia)	3 x (10')	5 x (10')	5 x (10')	5 x (até 15')	5 x (até 15')
Resistência aeróbia	Randoris	Randoris	até 2 x (macro)	até 3 x (macro)	até 3 x (macro)
Resistência anaeróbia	Randoris	Randoris	até 2 x (macro)	até 3 x (macro)	até 3 x (macro)
Métodos de treinamento	PC-CF (AL)	PC-CF (AL)	PC-AL-CF-FT	PC-CF-TP-PL-FT-GO	PC-CF-TP-PL-FT-GO
Materiais	AR-CON-MD-CO	AR-CON-MD-CO	MD-AP-BO-HAL-CO	MD-AP-BO-HAL-CO	MD-AP-BO-HAL-CO
Testes físicos/ano	3 x	3 x	3 x	Glicemia lactato %G controle de peso	Glicemia lactato %G controle de peso
Avaliações/ano	3 x F-C-NU-PSI-FIS	3x F-C-NU-PSI-FIS	3 x F-C-NU-PSI-FIS	F-C-NU-PSI-FIS	F-C-NU-PSI-FIS

LEGENDA:

AL = Atividades Iúdicas
CF= Circuito físico
FT = Fisico técnico
GO = Ginastica olimpica
PC = Peso corporal
PL = Pliometria
TP = Treinamento com peso
F = Avaliação física
C = Avaliação outricional
P = Avaliação pisocológica
EIS = Avaliação físictoranâuti

FIS = Avaliação fisioterapêutica

Figura 1: Planejamento plurianual de 2018.





ANO DE NASCIMENTO 2008-2007 2006-2005 2004-2003-2002 2010-2000-1999 1998 abaixo IDADE (ANOS) 12-11 14-13 17-16-15 20-19-18 Acima de 21 CATEGORIA Infanto/sub 13 Pré juv/sub 15 Juvenil/sub 18 Junior/sub 21 Senior TÉCNICO RESPONSÁVEL Alfredo Adriano Luciano Fúlvio Fúlvio PONTA	minas		PLANEJAMEN	TO PLURIANUAI JUDÔ - 201	_ DE TREINAMEN' 9	то
IDADE (ANOS)	ANO DE NASCIMENTO	2008-2007	2006-2005	2004-2003-2002	2001-2000-1999	1998 abaixo
CATEGORIA	IDADE (ANOS)	12-11	14-13	17-16-15		Acima de 21
TÉCNICO RESPONSÁVEL Alfredo Adriano Luciano Fúlvio Fúlvio CONTEÚDOS 90° 90° 90° 90° a 120° 90° a 120° 90° a 120° Frequência semanal regular 3 X 5 X 5 X 5 X 5 X Treino complementar/semanal eventual até 3 X até 3 X até 6 X até 6 X Tempo total/dia 90° até 120° até 180° até 240° até 240° № competições/ano até 10 até 10° até 240°	` '	Infanto/sub 13	Pré juv/sub 15	Juvenil/sub18	Junior/sub 21	Senior
CONTEÚDOS Tempo de treino 90' 90' 90' 90' a 120' 90' a 120' Frequência semanal regular 3 X 5 X	TÉCNICO RESPONSÁVEL	Alfredo	Adriano	Luciano	Fúlvio	Fúlvio
Tempo de treino 90' 90' 90' 90' a 120' 90' a 120' 90' a 120' Frequência semanal regular 3 X 5 X 5 X 5 X 5 X Treino complementar/semanal eventual até 3 X até 3 X até 6 X até 6 X Tempo total/dia 90' até 120' até 180' até 240' até 240' № Competições/ano até 10 até 10 até 10 até 10 até 10 № eventos sociais/ano 3 a 6 3 a 6 3 a 6 3 3 № eventos sociais/ano 3 3 3 livre livre № agas 25 30 30 30 30 № de vagas para não sócios			BASE		PONTA	PONTA
Frequência semanal regular 3 X 5 X 5 X 5 X 5 X Treino complementar/semanal eventual até 3 X até 3 X até 6 X até 6 X Tempo total/dia 90' até 120' até 180' até 240' até 240' Nº competições/ano até 10 Nº eventos sociais/ano 3 a 6 3 a 6 3 a 6 3 3 Nº estes/ ano 3 3 ivre ivre Nº vagas 25 30 30 30 30 30 Nº de vagas para não sócios	CONTEÚDOS					
Treino complementar/semanal eventual até 3 X até 3 X até 6 X até 6 X Tempo total/dia 90' até 120' até 180' até 240' até 240' Nº competições/ano até 10 até 10 até 10 até 10 até 10 Nº eventos sociais/ano 3 a 6 3 a 6 3 a 6 3 a 6 3 a 6 3 a 7 Nº testes/ ano 3 3 3 ivre iivre iivre Nº vagas 25 30 30 30 30 30 Nº de vagas para não sócios	Tempo de treino	90'	90'	90'	90' a 120'	90' a 120'
Tempo total/dia 90' até 120' até 180' até 240' até 10 até 240'	Frequência semanal regular	3 X	5 X	5 X	5 X	5 X
N° competições/ano até 10 Meventual Percentual livre Até 5x até 5x<	Treino complementar/semanal	eventual	até 3 X	até 3 X	até 6 X	até 6 X
Nº eventos sociais/ano 3 a 6 4 6 Percentual livre Percentual livre Treino Técnico até 3x até 5x até 5x até 5x até 5x até 7x até 3x 2	Tempo total/dia	90'	até 120'	até 180'	até 240'	até 240'
Nº testes/ ano 3 3 3 livre livre Nº vagas 25 30 30 30 30 Nº de vagas para não sócios	Nº competições/ano	até 10	até 10	até 10	até 10	até 10
Nº vagas 25 30 30 30 30 Nº de vagas para não sócios	Nº eventos sociais/ano	3 a 6	3 a 6	3 a 6	3	3
Nº de vagas para não sócios	Nº testes/ ano	3	3	3	livre	livre
Treino Técnico até 3x até 5x até 7x até 3x 2 <th< th=""><th>Nº vagas</th><th>25</th><th>30</th><th>30</th><th>30</th><th>30</th></th<>	Nº vagas	25	30	30	30	30
Treino Tático até 3x até 5x até 5x até 7x até 7x Trabalho preventivo/minutos (1) - 20' (1) - 30' (1) - 30' (3 a 5) - 20' (3 a 5) - 20' Atividades Lúdicas (sem.) Até 3 x de 3 a 5 até 3x 2 2 Trabalho Psicológico - grupo eventual eventual 1 semanal 1 semanal Trabalho Psicológico pontual integral integral integral integral PREPARAÇÃO FÍSICA 2007-2006 2005-2004 2003-2002-2001 2000-1999-1998 1997 Sessões/semana 2 x 3 x 3 x 5 a 6 x 5 a 6 x Força/min 1 x (até 20') 1 x (até 20) 2 x (até 30') 3 x (até 60') 3 x (até 60') Velocidade 1 x 1 x 1 x até 2 x até 2 x Capacidades motoras 3 x (até 30') 3 x (até 30') 2 x (até 30') 2 x (até 30') 2 x (até 30') Plexibilidade (minutos/dia) 3 x (10') 5 x (10') 5 x (até 15') 5 x (até 15') 5 x (até 3')	Nº de vagas para não sócios		4	6	Percentual livre	Percentual livre
Trabalho preventivo/minutos (1) - 20' (1) - 30' (1) - 30' (3 a 5) - 20' (3 a 5) - 20' Atividades Lúdicas (sem.) Até 3 x de 3 a 5 até 3x 2 2 Trabalho Psicológico - grupo eventual eventual 1 semanal 1 semanal Trabalho Psicológico pontual Integral integral integral integral PREPARAÇÃO FÍSICA 2007-2006 2005-2004 2003-2002-2001 2000-1999-1998 1997 Sessões/semana 2 x 3 x 3 x 5 a 6 x 5 a 6 x Força/min 1 x (até 20') 1 x (até 20') 2 x (até 30') 3 x (até 60') 3 x (até 60') Velocidade 1 x 1 x 1 x 1 x (até 20') 2 x (até 30') 3 x (até 60') 3 x (até 60') Velocidade 1 x 1 x 1 x (até 20') 2 x (até 30') 2 x (até 30') 3 x (até 60') Velocidade (t. técnico) (t. técnico) (macro) (macro) (macro) Capacidades motoras 3 x (até 30') 3	Treino Técnico	até 3x	até 5x	até 5x	até 5x	até 5x
Atividades Lúdicas (sem.) Até 3 x de 3 a 5 até 3x 2 2 Trabalho Psicológico - grupo eventual eventual eventual 1 semanal 1 semanal Trabalho Psicológico pontual integral integral integral integral integral PREPARAÇÃO FÍSICA 2007-2006 2005-2004 2003-2002-2001 2000-1999-1998 1997 Sessões/semana 2 x 3 x 3 x 5 a 6 x 5 a 6 x Força/min 1 x (até 20') 1 x (até 20') 2 x (até 30') 3 x (até 60') 3 x (até 60') Velocidade 1 x (até 20') 1 x (até 20') 2 x (até 30') 3 x (até 2 x até 2 x até 2 x (macro) (macro) (macro) (macro) Capacidades motoras 3 x (até 30') 3 x (até 30') 2	Treino Tático	até 3x	até 5x	até 5x	até 7x	até 7x
Trabalho Psicológico - grupo eventual eventual 1 semanal 1 semanal PREPARAÇÃO FÍSICA 2007-2006 sub 13 2005-2004 sub 15 2003-2002-2001 sub 18 2000-1999-1998 sub 21 1997 señior Sessões/semana 2 x 3 x 3 x 5 a 6 x 5 a 6 x Força/min 1 x (até 20') 1 x (até 20') 2 x (até 30') 3 x (até 60') 3 x (até 60') Velocidade 1 x (técnico) (t. técnico) (t. técnico) (macro) (macro) (macro) (macro) (macro) (macro) Capacidades motoras 3 x (até 30') 3 x (até 30') 2 x (até 30') 2 x (até 30') 2 x (até 30') 2 x (até 30') 2 x (até 30') 2 x (até 30') 2 x (até 30') Flexibilidade (minutos/dia) 3 x (10') 5 x (10') 5 x (10') 5 x (10') 5 x (até 15') 5 x (até 15') 5 x (até 15') 5 x (até 15') Resistência aaeróbia Randoris Randoris (macro) (macro) (macro) (macro) Até 3 x (macro) (macro) (macro) Métodos de treinamento PC-CF (AL) PC-CF (AL) PC-CF-FT PC-CF-TP-PL-FT-GO PC-CF-TP-PL-FT-GO PC-CF-TP-PL-FT-GO PC-CF-TP-PL-FT-GO PC-CF-TP-PL-FT-GO PC-CF-TP-PL-FT-GO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO	Trabalho preventivo/minutos	(1) - 20'	(1) - 30'	(1) - 30'	(3 a 5) - 20'	(3 a 5) - 20'
Trabalho Psicológico pontual integral integral <th< th=""><th>Atividades Lúdicas (sem.)</th><th>Até 3 x</th><th>de 3 a 5</th><th>até 3x</th><th>2</th><th>2</th></th<>	Atividades Lúdicas (sem.)	Até 3 x	de 3 a 5	até 3x	2	2
PREPARAÇÃO FÍSICA 2007-2006 sub 13 2005-2004 sub 15 2003-2002-2001 sub 18 2000-1999-1998 señior 1997 señior Sessões/semana 2 x 3 x 3 x 5 a 6 x 5 a 6 x Força/min 1 x (até 20') 1 x (até 20') 2 x (até 30') 3 x (até 60') 3 x (até 60') Velocidade 1 x (t. técnico) (t. técnico) (t. técnico) (macro) (macro) (macro) (macro) 2 x (até 30') 5 x (até 15') 5 x (até 3 x (macro) (macro) (macro) 3 x (até 3 x (macro) (macro) (macro) 3 x (até 3 x (macro) (macro) 4 x (até 3 x (macro) (macro) (macro) 4 x (até 3 x (até 30') (até 30') (até 30') (até 30')<	Trabalho Psicológico - grupo	eventual	eventual	eventual	1 semanal	1 semanal
PREPARAÇÃO PISICA sub 13 sub 15 sub 18 sub 21 sênior Sessões/semana 2 x 3 x 3 x 5 a 6 x 5 a 6 x Força/min 1 x (até 20') 1 x (até 20') 2 x (até 30') 3 x (até 60') 3 x (até 60') Velocidade 1 x (t. técnico) 1 x (até 20') 2 x (até 2 x (macro) até 2 x (macro) até 2 x (macro) (macro) Capacidades motoras 3 x (até 30') 3 x (até 30') 2 x (até 30') 3 x (até 30') 3 x (até 30') 3 x (até 30') 2 x (até 30') 2 x (até 30') 3 x (até 30') 3 x (até 30') <	Trabalho Psicológico pontual	integral	integral	integral	integral	integral
Força/min 1 x (até 20') 1 x (até 20') 2 x (até 30') 3 x (até 60') 3 x (até 60') Velocidade 1 x (x técnico) (x	PREPARAÇÃO FÍSICA					7.7
Velocidade 1 x (t. técnico) 1 x (t. técnico) 1 x (t. técnico) até 2 x (macro) x (até 30°) 2 x (até 30°) 5 x (até 15°) 5 x (até 3°) 3 x (macro) 4 x áté 3 x	Sessões/semana	2 x	3 x	3 x	5 a 6 x	5 a 6 x
Velocidade (t. técnico) (t. técnico) (macro) (macro) (macro) (macro) Capacidades motoras 3 x (até 30') 3 x (até 30') 2 x (até 30') 2 x (até 30') 2 x (até 30') Flexibilidade (minutos/dia) 3 x (10') 5 x (10') 5 x (10') 5 x (até 15') 5 x (até 15') Resistência aeróbia Randoris Randoris até 2 x (macro) até 3 x (macro) (macro) Resistência anaeróbia Randoris Randoris até 2 x (macro) até 3 x (macro) até 3 x (macro) Métodos de treinamento PC-CF (AL) PC-CF (AL) PC-AL-CF-FT PC-CF-TP-PL-FT-GO PC-CF-TP-PL-FT-GO Materiais AR-CON-MD-CO AR-CON-MD-CO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO Testes físicos/ano 3 x 3 x 3 x Glicemia lactato %G controle de peso Glicemia lactato %G controle de peso	Força/min	1 x (até 20')	1 x (até 20')	2 x (até 30')	3 x (até 60')	3 x (até 60')
Flexibilidade (minutos/dia) 3 x (10') 5 x (10') 5 x (10') 5 x (até 15') 5 x (até 15') Resistência aeróbia Randoris Randoris </th <th>Velocidade</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th>	Velocidade					
Resistência aeróbia Randoris Randoris até 2 x (macro) (macro) até 3 x (macro) (macro) Resistência anaeróbia Randoris Randoris até 2 x (macro) até 3 x (macro) Métodos de treinamento PC-CF (AL) PC-CF (AL) PC-AL-CF-FT PC-CF-TP-PL-FT-GO Materiais AR-CON-MD-CO AR-CON-MD-CO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO Testes físicos/ano 3 x 3 x 3 x Glicemia lactato %G controle de peso	Capacidades motoras	3 x (até 30')	3 x (até 30')	2 x (até 30')	2 x (até 30')	2 x (até 30')
Resistência aerobia Randoris (macro) (macro) (macro) Resistência anaeróbia Randoris Randoris até 2 x (macro) até 3 x (macro) Métodos de treinamento PC-CF (AL) PC-CF (AL) PC-AL-CF-FT PC-CF-TP-PL-FT-GO PC-CF-TP-PL-FT-GO Materiais AR-CON-MD-CO AR-CON-MD-CO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO Testes físicos/ano 3 x 3 x 3 x Glicemia lactato %G controle de peso Glicemia lactato %G controle de peso	Flexibilidade (minutos/dia)	3 x (10')	5 x (10')	5 x (10')	5 x (até 15')	5 x (até 15')
Resistência anaeróbia Randoris Randoris até 2 x (macro) até 3 x (macro) até 3 x (macro) Métodos de treinamento PC-CF (AL) PC-CF (AL) PC-AL-CF-FT PC-CF-TP-PL-FT-GO PC-CF-TP-PL-FT-GO Materiais AR-CON-MD-CO AR-CON-MD-CO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO Testes físicos/ano 3 x 3 x 3 x Glicemia lactato %G controle de peso Glicemia lactato %G controle de peso	Resistência aeróbia	Randoris	Randoris			
Métodos de treinamento PC-CF (AL) PC-CF (AL) PC-AL-CF-FT PC-CF-TP-PL-FT-GO PC-CF-TP-PL-FT-GO Materiais AR-CON-MD-CO AR-CON-MD-CO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO MD-AP-BO-HAL-CO Testes físicos/ano 3 x 3 x 3 x Glicemia lactato %G controle de peso Glicemia lactato %G controle de peso	Resistência anaeróbia	Randoris	Randoris	até 2 x	até 3 x	até 3 x
Testes físicos/ano 3 x 3 x Glicemia lactato %G controle de peso Controle de peso	Métodos de treinamento	PC-CF (AL)	PC-CF (AL)	, ,	,	` '
Testes fisicos/ano 3x 3x controle de peso controle de peso	Materiais	AR-CON-MD-CO	AR-CON-MD-CO	MD-AP-BO-HAL-CO	MD-AP-BO-HAL-CO	MD-AP-BO-HAL-CO
Avaliações/ano 3 x F-C-NU-PSI-FIS 3 x F-C-NU-PSI-FIS F-C-NU-PSI-FIS F-C-NU-PSI-FIS	Testes físicos/ano	3 x	3 x	3 x		
	Avaliações/ano	3 x F-C-NU-PSI-FIS	3x F-C-NU-PSI-FIS	3 x F-C-NU-PSI-FIS	F-C-NU-PSI-FIS	F-C-NU-PSI-FIS

LEGENDA:

AL = Atividades lúdicas CF= Circuito físico

FT = Fisico técnico

GO = Ginastica olimpica

PC = Peso corporal
PL = Pliometria

TP = Treinamento com peso F = Avaliação física

C = Avaliação cardiologica NU = Avaliação nutricional

P = Avaliação pisocológica

FIS = Avaliação fisioterapêutica

Figura 2: Planejamento plurianual de 2019.





Ano													20	2018												
Macrociclo													Sub-21 e Sênior	e Sênior												
Semanas/Microciclo	1	2	3	4	2	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22 2	23 24	. 25	26	27
Data/Microciclo - início	08/jan	15/jan	22/jan	29/jan (05/fev 1	12/fev	19/fev	26/fev C	05/mar 1	12/mar	19/mar	26/mar	02/abr 0	09/abr	16/abr	23/abr	30/abr	07/mai	14/mai 2	21/mai 2	28/mai 0-	04/jun 11,	11/jun 18/jun	ın 25/jun	02/jul	luį/60
Data/Microciclo - Fim	14/jan			04/fev 1	11/fev 1	18/fev	25/fev 0	04/mar 1	11/mar 1	18/mar 2	25/mar	01/abr	08/abr 1	15/abr	22/abr	29/abr	06/mai	13/mai	20/mai 2	27/mai C	03/jun 10	10/jun 17,	17/jun 24/jun	ln (/10 ur	08/jul	15/jul
Eventos	Apresentação e Avaliação		Treinamento CBJ	Meeting Sub-21	Grand Slam		Grand Prix Internacional			Torneio Início			Treinamento CBJ		Brasileiro Regional	Mineiro Sub 21	Taça Brasil Sub-21		Brasileiro Sub 21	Grand Prix Internacional		Mineiro Sênior			Copa Minas	
MACRO										MA	MACRO 1												MACRO 2	2 2		
MESO sub-21		ш	Básico 1			В	Básico 2		Con	Competitivo		Control	Est	Estabilizador	_	Pré- Competitivo	 titivo	Co	Competitivo		Estabilizador		Competitivo	0/		
MICRO sub-21						0	0	O	~	00	C	0	O	8	8	8	9	~	9				~			
MESO sênior																										
MICRO sênior		П		H		0	0	C	~	00	C	0	С	00	CO	00	0	0	0	С	00	00	о О	~	00	U
Ano													20	2018												
Macrociclo													Sub-21 e Sênior	e Sênior												
Semanas/Microciclo		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		40	41	42	43	44	45	46	47	48 7	49 50	51	52	23
Data/Microciclo - início	01/jan					-	12/fev	-	26/fev C	04/mar 1	11/mar		25/mar 0	4	08/abr	15/abr	-	-	,	13/mai 2	20/mai 27		03/jun 10/jun	ın 17/jun		01/jul
Data/Microciclo - Fim	07/jan	14/jan	21/jan	28/jan (04/fev 1	11/fev	18/fev	25/fev C	03/mar 1	10/mar 1	17/mar	24/mar	31/mar 0	07/abr	14/abr	21/abr	28/abr	05/mai	12/mai 1	19/mai 2	26/mai 0.	02/jun 09,	09/jun 16/jun	ın 23/jun	30/jun	ln[/t0
Eventos			Grand Prix Internacional	Grand Prix Internacional	Grand Prix Internacional	Troféu Brasil					Campeonato Mundial	Campeonato Mundial		Brasileiro Sênior							Seletiva Sub-21	Seletiva Offitipica	Seletiva Olímpica			
MACRO				MACRO 2	30.2										2	MACRO 3									FÉRIAS	
MESO sub-21	Competitivo	titivo	Pı	Pré-Competitivo	etitivo		Ö	Controle		Competitivo		Pré-Cor	Competitivo	itivo												
MICRO sub-21				\dagger		\dagger	\dagger	\dagger	\dagger			1	\dagger	+		1	1			\dagger				-		T
MICRO sênior	C	C	PCO	PCO	PCO	PCO	0	0	0	С	C	PCO	00	00		T	T			Ħ						Π
									S	NTEÚDO	S/PRED	OMINÂN	CONTEÚDOS/PREDOMINÂNCIA ENERGÉTICA	RGÉTICA												
	Anaeróbio Alát	io Alát	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	1	1	1	3	3	1		3	2 2	3	1	1
Т ОСНІКОМІ	Anaeróbio Láti Aeróbico	o Láti	8 6	m m	m m	m m	т	3	ъ	е	2	-	8	ж	1	П	П	ю	е	н		ж	2 2	т	1	1
(-	Anaeróbio Alá	io Alát	е	8	3	n	3	3	е	3	2	1	3	3	1	1	1	3	3	1		3	2 2	Э	1	1
NAGUEKOMI	Anaeróbio Láti	o Láti	ж	е	3	3	ж	ж	8	8	2	1	3	3	1	1	1	3	3	1		Н		Н	1	П
τ 2	Aeróbico	0	7 ′	m r	m (m r	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,		+	-	+	,	,
F RANDORI	Anaerobio Aid Anaeróbio Láti	io Láti	n m	n m	n m	n m	n m	n m	n m	n m	7 2		n m	n m	1 1			n m	n m			n m	2 2	n m	1	
	Aeróbico		2	3	3	3		\parallel	H	\parallel	П	\parallel	Ħ	\parallel	П	H		Ħ	Ħ	П	H	H	H			

Figura 3: Planejamento Macrociclo de 2018 das categorias sub-21 e sênior.





	Ano														2010													
	Ano Macrociclo														<mark>2019</mark> 1 e Sê	nior												
	Mês	DEZ	JAN	JAN	JAN	JAN	FEV	FEV	FEV	FEV	MAR	MAR	MAR		MAR		ABR	ABR	ABR	MAI	MAI	MAI	MAI	JUN	JUN	JUN	JUN	JUN
	Semanas/Microciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	Data/Microciclo - início	31	07	14	21	28	04	11	18	25	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	01
	Data/Microciclo - Fim	06	13	20	27	03	10	17	24	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	02
	Descrição Competições / Campings / Avaliações	apresentação				Meeting Sub 21					Torneio Início	Copa São Paulo		Treinamento Pinda	Treinamento Pinda	Brasileiro Regional		Mineiro Sub 21		Taça Brasil Sub-21	Copa Minas			Mineiro Sênior				
pe	Competições					CA					CP	CS				CA		CP		CA	CS			CP				
Atividad	Campings	<u> </u>												Princ. I	Princ.						lmp.							
	Avaliações (Específica ou PF)	A.PF	A.Es p																									
Classific ação dos	Período																											
lassifi ação dos	Etapas																								ļ			
	Tipos de Microciclo		Ord	Ord		Ord		ChII			Pers	Chl	ChII	Rec	Ord		ChIII	Chl	Rec	ChII		Man	Man			_	Man	
ros	Sessões JUDÔ/semana (número)	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7	3	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	5	5
Descrição dos micros	Duração por sessão JUDO (minutos)	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
00	Intensidade (PSE média) - RANDORI	4	5	6	6	5	4	5	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6
0	Sessões PF/semana (número)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
ı;ē	Duração por sessão PF (minutos)	60	60	60	60	60	60	60	75	75	75	60	60	65	65	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
esci	Intensidade (PSE média) - Prep. Física	4	5	6	6	5	4	5	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	5
	Total de minutos de treino por semana	630	630	630	630	630	630	630	855	855	855	810	810		825	750	750	750	750	750	750	750	750	750	630	630		630
	Aquisição de habilidades	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S	Lúdico	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Conteúdos	Técnico	0 5	5	5	0 5	0 5	0 5	0 5	2 5	2	2 5	2 5	2 5	2	2 5	2 5	2 	2 5	2 5	<u>2</u> 5	2 5	2 5	2 5	2 5	2 5	2 5	2 5	2 5
Į	Tático	0							1	5	2	2		2	2			2	2	2	2	2	2	2		2	2	
ಕಿ	Preventivo	-	0	0	0	0	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2	2
	Psicológico		 																						ļ	-		
	Ano		_								-			- 1	2019				- 3					1	!		1	
	Macrociclo														1 e Sê	nior												
	Mês		JUL	JUL	JUL	JUL	AGO	AGO	AGO	AGO	AGO	SET	SET		SET		оит	OUT	OUT	NOV	NOV	NOV	NOV	NOV	DEZ	DEZ	DEZ	DEZ
	Semanas/Microciclo		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
	Data/Microciclo - início		01	08	15	22	29	05	12	19	26	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25
	Data/Microciclo - Fim		07	14	21	28	04	11	18	25	03	10	17	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31
	Descrição Competições / Campings / Avaliações												Brasil	Prix							Sub 21			Sênior				
_				Férias								Brasileiro Sub 21	Troféu l	Grand		Grand Slam Brasilia	Mundial Sub 21	Mundial Sub 21			Seletiva S			Brasileiro				
idad	Competições			Féria								Srasileiro	CA Troféu B	CA		S Grand Slam	CA CA	CA.			S Seletiva S			Na Brasileiro				
Atividad	Competições Campings			Féria	A PE							Srasileiro	CA Troféu i	CA		S Grand Slam	CA CA	CA			Seletiva S			CA Brasileiro	ΔDF	A DE		
Ati	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF)	-		Féria	A.PF							D Brasileiro	CA Troféu B	CA		S Grand Slam	CA CA	CA CA			S Seletiva Si			Srasileiro	A.PF	A.PF		
	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período			Féria	APF							AD Brasileiro	CA Troféu E	CA		S Grand Slam	CA CA	CA CA			Seletiva S			A Brasileiro	A.PF	A.PF		
	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas		Rec			Ord	Ord	Chi	СЫ	Chill	Rec	CA	CA	CA	Man	CA	CA	CA	Man	Man	CA Seletiva	Man	Man	D Brasileiro			Rec	Rec
Classific ação dos	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo		Rec	Rec	Ord	Ord 7	Ord 7	Chl 7	_	_	Rec 7	CA Chl	CA	CA	Man 7	CA	CA	CA	Man 7		CA Seletiva		_	CA Brasileiro	Rec	Rec		Rec
Classific ação dos	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo Sessões JUDÔ/semana (número)		5	Rec 5	Ord 7	7	7	7	7	7	7	CA Chl	CA Chil	CA Chill	7	CA Chl	CA Chil	CA Chill	7	7	CA Chl	7	7	CA Chill	Rec 5	Rec 5	5	5
Classific ação dos	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo Sessões JUDÔ/semana (número) Duração por sessão JUDO (minutos)		5 90	Rec 5 90	Ord 7 90	7 90	7 90	7 90	7 90	7 90	7 90	CA Chl 7 90	CA Chill 7 90	CA Chill 7 90	7 90	CA Chl 7 90	CA Chil 7 90	CA Chill 7 90	7 90	7 90	CA Chl	7 90	7 90	CA CAIIII 7 90	Rec 5 90	Rec 5 90	5 90	5 90
Classific ação dos	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo Sessões JUDÔ/semana (número) Duração por sessão JUDO (minutos) Intensidade (PSE média) - RANDORI		5 90 6	Rec 5 90 6	Ord 7 90 7	7 90 7	7 90 7	7 90 8	7 90 8	7 90 8	7 90 7	CA Chl 7 90 7	CA Chill 7 90 7	CA Chill 7 90 7	7 90 8	Chl 7 90 7	Chii 7 90 7	CA Chill 7 90 7	7 90 8	7 90 8	CA ChI 7 90 7	7 90 8	7 90 8	CA Chill 7 90 7	Rec 5 90 3	Rec 5 90 3	5 90 3	5 90 3
Classific ação dos	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo Sessões JUDÔ/semana (número) Duração por sessão JUDO (minutos) Intensidade (PSE média) - RANDORI Sessões PF/semana (número)		5 90 6 3	Rec 5 90 6 3	Ord 7 90 7 2	7 90 7 2	7 90 7 2	7 90 8 3	7 90 8 3	7 90 8 3	7 90 7 2	Chl 7 90 7	CA Chill 7 90 7	CA Chill 7 90 7 2	7 90 8 3	Chl 7 90 7 2	ChII 7 90 7 2	ChIII 7 90 7	7 90 8 3	7 90 8 3	CA Chl 7 90 7 2	7 90 8 3	7 90 8 3	CA Chill 7 90 7 2	Rec 5 90 3	Rec 5 90 3	5 90 3 1	5 90 3 1
Classific ação dos	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo Sessões JUDÔ/semana (número) Duração por sessão JUDO (minutos) Intensidade (PSE média) - RANDORI Sessões PF/semana (número) Duração por sessão PF (minutos)		5 90 6 3 60	Rec 5 90 6 3 60	Ord 7 90 7 2 60	7 90 7 2 60	7 90 7 2 60	7 90 8 3 60	7 90 8 3 60	7 90 8 3 60	7 90 7 2 60	CA Chl 7 90 7 2	CA Chll 7 90 7 2 60	CA Chill 7 90 7 2 60	7 90 8 3 60	Chl 7 90 7 2 60	ChII 7 90 7 2	ChIII 7 90 7 2 60	7 90 8 3 60	7 90 8 3 60	CA Chl 7 90 7 2 60	7 90 8 3 60	7 90 8 3 60	CA Chill 7 90 7 2 60	Rec 5 90 3 1 1 60	Rec 5 90 3 1	5 90 3 1	5 90 3 1 60
Classific ação dos	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo Sessões JUDÔ/semana (número) Duração por sessão JUDO (minutos) Intensidade (PSE média) - RANDORI Sessões PF/semana (número) Duração por sessão PF (minutos) Intensidade (PSE média) - Prep. Física		5 90 6 3 60 5	Rec 5 90 6 3 60 5	Ord 7 90 7 2 60 6	7 90 7 2 60 6	7 90 7 2 60 6	7 90 8 3 60 7	7 90 8 3 60 7	7 90 8 3 60 7	7 90 7 2 60 8	Chl 7 90 7 2 60 8	CA Chill 7 90 7 2 60 8	CA Chill 7 90 7 2 60 8	7 90 8 3 60 8	Chl 7 90 7 2 60 7	ChII 7 90 7 2 60 7	ChIII 7 90 7 2 60 7	7 90 8 3 60 8	7 90 8 3 60 8	CA Chl 7 90 7 2 60 7 7	7 90 8 3 60 8	7 90 8 3 60 8	CA Chili 7 90 7 2 60 7	Rec 5 90 3 1 60	Rec 5 90 3 1 1 60 3	5 90 3 1 60	5 90 3 1
	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo Sessões JUDÔ/Semana (número) Duração por sessão JUDO (minutos) Intensidade (PSE média) - RANDORI Sessões PF/semana (número) Duração por sessão PF (minutos) Intensidade (PSE média) - Prep. Fisica Total de minutos de treino por semana		5 90 6 3 60 5	Rec 5 90 6 3 60 5 630	Ord 7 90 7 2 60 6 750	7 90 7 2 60 6	7 90 7 2 60 6	7 90 8 3 60 7	7 90 8 3 60 7	7 90 8 3 60 7 810	7 90 7 2 60 8	Chl 7 90 7 2 60 8 750	CA Chill 7 90 7 2 60 8 7550	CA Chill 7 90 7 2 60 8 750 7	7 90 8 3 60 8	Chl 7 90 7 2 60 7 750	Chil 7 90 7 2 60 7	Chill 7 90 7 2 60 7	7 90 8 3 60 8	7 90 8 3 60 8	CA Chl 7 90 7 2 60 7 750	7 90 8 3 60 8	7 90 8 3 60 8	CA Chill 7 90 7 2 60 7 750	Rec 5 90 3 1 60 3 510	Rec 5 90 3 1 60 3 510	5 90 3 1 60 3 510	5 90 3 1 60 3 510
Classific Descrição dos micros ação dos	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo Sessões JUDÔ/semana (número) Duração por sessão JUDO (minutos) Intensidade (PSE média) - RANDORI Sessões PF/semana (número) Duração por sessão PF (minutos) Intensidade (PSE média) - Prep. Física Total de minutos de treino por semana Aquisição de habilidades		5 90 6 3 60 5 630 3	Rec 5 90 6 3 60 5 630 3	Ord 7 90 7 2 60 6 750 3	7 90 7 2 60 6 750 3	7 90 7 2 60 6 750 3	7 90 8 3 60 7 810 3	7 90 8 3 60 7 810 3	7 90 8 3 60 7 810 3	7 90 7 2 60 8 750 3	Chl 7 90 7 2 60 8 750 3	CA Chil 7 90 7 2 60 8 8 750 3	CA Chill 7 90 7 2 60 8 750 3	7 90 8 3 60 8 810	Chl 7 90 7 2 60 7 750 3	Chill 7 90 7 2 60 7 750 3	ChIII 7 90 7 2 60 7 750 3	7 90 8 3 60 8 810 3	7 90 8 3 60 8 810 3	CA Chl 7 90 7 2 60 7 750 3	7 90 8 3 60 8 810 3	7 90 8 3 60 8 810 3	CA Chill 7 90 7 2 60 7 750 3	Rec 5 90 3 1 60 3 510 3	Rec 5 90 3 1 1 60 3 510 3	5 90 3 1 60 3 510	5 90 3 1 60 3 510 3
Classific Descrição dos micros ação dos	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo Sessões JUDO/semana (número) Duração por sessão JUDO (minutos) Intensidade (PSE média) - RANDORI Sessões PS-Semana (número) Duração por sessão PF (minutos) Intensidade (PSE média) - Prep. Física Total de minutos de treino por semana Aquisição de habilidades Lúdico		5 90 6 3 60 5 630 3 1	Rec 5 90 6 3 60 5 630 3 1	Ord 7 90 7 2 60 6 750 3 1	7 90 7 2 60 6 750 3	7 90 7 2 60 6 750 3	7 90 8 3 60 7 810 3	7 90 8 3 60 7 810 3	7 90 8 3 60 7 810 3	7 90 7 2 60 8 750 3	Chl 7 90 7 2 60 8 750 3	CA	CA Chill 7 90 7 2 60 8 750 3 1	7 90 8 3 60 8 810 3	Chl 7 90 7 2 60 7 750 3	Chill 7 90 7 2 60 7 750 3 1	ChIII 7 90 7 2 60 7 750 3	7 90 8 3 60 8 810 3	7 90 8 3 60 8 810 3	CA Chl 7 90 7 2 600 7 7550 3 1	7 90 8 3 60 8 810 3	7 90 8 3 60 8 810 3	CA Chill 7 90 7 2 60 7 750 3 1	Rec 5 90 3 1 60 3 510 3	Rec 5 90 3 1 60 3 510 3 1	5 90 3 1 60 3 510 3 1	5 90 3 1 60 3 510 3
Classific Descrição dos micros ação dos	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo Sessões JUDÔ/semana (número) Duração por sessão JUDO (minutos) Intensidade (PSE média) - RANDORI Sessões PF/semana (número) Duração por sessão PF (minutos) Intensidade (PSE média) - Prep. Física Total de minutos de treino por semana Aquisição de habilidades Lúdico Técnico		5 90 6 3 60 5 630 3 1	Rec 5 90 6 3 60 5 630 3 1 2	Ord 7 90 7 2 60 6 750 3 1	7 90 7 2 60 6 750 3 1	7 90 7 2 60 6 750 3 1	7 90 8 3 60 7 810 3 1	7 90 8 3 60 7 810 3 1	7 90 8 3 60 7 810 3 1	7 90 7 2 60 8 750 3 1	Chl 7 90 7 2 60 8 750 3 1 2	CAI 7 90 7 2 60 8 750 3 1 2 2	CA Chill 7 90 7 2 60 8 750 3 1 2	7 90 8 3 60 8 810 3 1	CA Chl 7 90 7 2 600 7 7550 3 1 2	Chll 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2	CA Chill 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2	7 90 8 3 60 8 810 3 1	7 90 8 3 60 8 810 3 1	CA Chl 7 90 7 2 600 7 750 3 1 2	7 90 8 3 60 8 810 3 1	7 90 8 3 60 8 810 3 1	CA Chill 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2	Rec 5 90 3 1 60 3 510 3 1 1 2	Rec 5 90 3 1 60 3 510 3 1 2	5 90 3 1 60 3 510 3 1	5 90 3 1 60 3 510 3 1 2
Classific Descrição dos micros ação dos	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo Sessões JUDÔ/Semana (número) Duração por sessão JUDO (minutos) Intensidade (PSE média) - RANDORI Sessões PF/Semana (número) Duração por sessão PF (minutos) Intensidade (PSE média) - Prep. Física Total de minutos de treino por semana Aquisição de habilidades Lúdico Técnico Tático		5 90 6 3 60 5 630 3 1 2	Rec 5 90 6 3 600 5 630 3 1 2 5 5	Ord 7 90 7 2 60 6 750 3 1 2 5	7 90 7 2 60 6 750 3 1 2	7 90 7 2 60 6 750 3 1 2	7 90 8 3 60 7 810 3 1 2	7 90 8 3 60 7 810 3 1 2	7 90 8 3 60 7 810 3 1 2	7 90 7 2 60 8 750 3 1 2	CA Chl 7 90 7 60 8 7 7 2 60 1 2 5	CA Chill 7 90 7 2 60 8 750 3 1 2 5 5	CA Chill 7 90 7 2 60 8 750 5 1 2 5	7 90 8 3 60 8 810 3 1 2	Chl 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2 5 5	CA Chil 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2 5	CA Chill 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2 5 5	7 90 8 3 60 8 810 3 1 2	7 90 8 3 60 8 810 3 1 2	CA Chl 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2 5	7 90 8 3 60 8 810 3 1 2	7 90 8 3 60 8 810 3 1 2	CA Chill 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2 5	Rec 5 90 3 1 60 3 510 3 1 2	Rec 5 90 3 1 60 3 510 3 1 1 2 5	5 90 3 1 60 3 510 3 1 2 5	5 90 3 1 60 3 510 3 1 2
Classific ação dos	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo Sessões JUDÔ/semana (número) Duração por sessão JUDO (minutos) Intensidade (PSE média) - RANDORI Sessões PF/semana (número) Duração por sessão PF (minutos) Intensidade (PSE média) - Prep. Física Total de minutos de treino por semana Aquisição de habilidades Lúdico Técnico Tático Preventivo		5 90 6 3 60 5 630 3 1	Rec 5 90 6 3 60 5 630 3 1 2	Ord 7 90 7 2 60 6 750 3 1	7 90 7 2 60 6 750 3 1	7 90 7 2 60 6 750 3 1	7 90 8 3 60 7 810 3 1	7 90 8 3 60 7 810 3 1	7 90 8 3 60 7 810 3 1	7 90 7 2 60 8 750 3 1	Chl 7 90 7 2 60 8 750 3 1 2	CAI 7 90 7 2 60 8 750 3 1 2 2	CA Chill 7 90 7 2 60 8 750 3 1 2	7 90 8 3 60 8 810 3 1	CA Chl 7 90 7 2 600 7 7550 3 1 2	Chll 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2	CA Chill 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2	7 90 8 3 60 8 810 3 1	7 90 8 3 60 8 810 3 1	CA Chl 7 90 7 2 600 7 750 3 1 2	7 90 8 3 60 8 810 3 1	7 90 8 3 60 8 810 3 1	CA Chill 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2	Rec 5 90 3 1 60 3 510 3 1 1 2	Rec 5 90 3 1 60 3 510 3 1 1 2	5 90 3 1 60 3 510 3 1 2	5 90 3 1 60 3 510 3 1 2
Classific Descrição dos micros ação dos	Competições Campings Avaliações (Específica ou PF) Período Etapas Tipos de Microciclo Sessões JUDÔ/Semana (número) Duração por sessão JUDO (minutos) Intensidade (PSE média) - RANDORI Sessões PF/Semana (número) Duração por sessão PF (minutos) Intensidade (PSE média) - Prep. Física Total de minutos de treino por semana Aquisição de habilidades Lúdico Técnico Tático		5 90 6 3 60 5 630 3 1 2	Rec 5 90 6 3 600 5 630 3 1 2 5 5	Ord 7 90 7 2 60 6 750 3 1 2 5	7 90 7 2 60 6 750 3 1 2	7 90 7 2 60 6 750 3 1 2	7 90 8 3 60 7 810 3 1 2	7 90 8 3 60 7 810 3 1 2	7 90 8 3 60 7 810 3 1 2	7 90 7 2 60 8 750 3 1 2	CA Chl 7 90 7 60 8 7 7 2 60 1 2 5	CA Chill 7 90 7 2 60 8 750 3 1 2 5 5	CA Chill 7 90 7 2 60 8 750 5 1 2 5	7 90 8 3 60 8 810 3 1 2	Chl 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2 5 5	CA Chil 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2 5	CA Chill 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2 5 5	7 90 8 3 60 8 810 3 1 2	7 90 8 3 60 8 810 3 1 2	CA Chl 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2 5	7 90 8 3 60 8 810 3 1 2	7 90 8 3 60 8 810 3 1 2	CA Chill 7 90 7 2 60 7 750 3 1 2 5	Rec 5 90 3 1 60 3 510 3 1 2	Rec 5 90 3 1 60 3 510 3 1 1 2 5	5 90 3 1 60 3 510 3 1 2 5	5 90 3 1 60 3 510 3 1 2



Figura 4: Planejamento Macrociclo de 2019 das categorias sub-21 e sênior.





Swujiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii		MICROCIC	MICROCICLO SEMANAL DEPARTAMENTO DE JUDÔ	ARTAMENTO DE J	UDÔ		
CLASSE			SUB 21	21 E SÊNIOR			
DIA E DATA	06/08/2018	07/08/2018	08/08/2018	09/08/2018	10/08/2018	11/08/2018	12/08/2018
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
0.70	ODNI	ODNI	ODNI	ODNI	Odnr	odnr	Odnr
INTENSIDADE	PSE	PSE	PSE	PSE	PSE	PSE	PSE:
no d	Tempo: 90 min.	Tempo: 90 min.	Tempo: 90 min.	Tempo: 90 min.	Tempo: 90 min.	Tempo: 60 min.	
HORÁRIO	14H	14H	14Н	14H	1	-	9Н
a mi	Aquecimento	Aquec. 4x	Aque. Lúdico 15'	Aquecimento			Aquec. 4x
icro	Corrida 5′	Pranch 1' Lat 30"30"	Uchikomi linha 10'	10x10" uchik./joga			Prancha 1'
riclo	Tiro curto 6x	Elev. Pélvica 30"	Estudo kumikata 5'				Lateral 30"+30"
ron		45" intervalo	Disputa pegada 3x30″	Mov. Luta			Elev. Pélvica 30″
liza	Estimulos 3x			4x20" cheg/mov/jog			45" intervalo
do r	Flexão 5" + Uchi vel 7"	Uchikomi Parado	Naguekomi (pega/joga)				
nela	Bate Mão 5" +	10x20" joga.	No comando 10x	Flexão 5" uchi. Vel. 6"			Uchikomi 5x20"
s ca	Uch. Carreg 7"	Linha 5′		Bat.mão + uchi.mv10"			
tear	Kumikata 10" +		Randori 3x30"	Kumikata 10" +			Newaza
	Disp. Pegada 10"	Uchikomi mov.	Ganhando/perdendo	disp. Kumik. 10"			3 x 1'
TREINO	Salto vert. 5" + Joga	3x10" (um faz)	3x30"	Salto vert. 5" joga	1	1	Grupado 3x40"
TECNICO E	Skipping 5"+Joga	3x30" cheg/mov.jog	(obj. Levar p/newaza)	Skipping 5″ joga	Day OFF	Day OFF	M.Guarda 3x30"
		(alternado)					
ânio	Randori Tatiwaza		Bate Papo	Randori TW			Randori TW
r an	1 x 4'	Randori Tatiwaza	Situação de luta	2 × 4′			1×6′
20	2 x 3′	1 x 8′		3 x 2'			1 × 5′
10	2 x 2'	1 x 6'		5 x 30" (Sumo)			1 × 4′
	2 x 1'	2 x 5'					2 x 2'
	3 x 30" (sumo)	Newaza					2 x 1'
		10' bate troca					
	Seoi Koreano/nagueai						Nagueai
		Seoi Koreano/Nague					
PREP. FÍSICA/ TREINO	Mobilidade flexibilidade Hipertrofia	Estabilização central Potência	Mobilidade flexibilidade Hipertrofia	Estabilização central Potência	Estabilização central Potência		
HORÁRIO	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30		
OBJETIVO DA S	OBJETIVO DA SEMANA: Polimento / Estímulos	Estímulos específicos.		*Obs.: parte	s do treino pod	erão sofrer ajus	*Obs.: partes do treino poderão sofrer ajustes se necessário.

Figura 5: Exemplo do resumo de um microciclo realizado pelas categorias sub-21 e sênior em 2018





	MICROCICL	CLO SEMANAL DE	PARTAMETNO D	O SEMANAL DEPARTAMETNO DE JUDÔ – SUB-21 E SÊNIOR	ÊNIOR	
21/10/2019 SEGUNDA	22/10/2019 TERCA	23/10/2019 OUARTA	24/10/2019 OUINTA	25/10/2019 SEXTA	26/10/2019 SÁBADO	27/10/2019 DOMINGO
odnr	odnr	ognr	odnr	odnr	odnr	
PSE	PSE	PSE	PSE	PSE	PSE	ogor Ser:
Tempo:	Tempo: 90 min.	Tempo:	Tempo:	Tempo:	Tempo:	PSE:
	Aquecimento 20'					
	- Preventivo				Treino Físico	
OFF	- Liberação	Treino Livre /	competição por equipe	OFF	Potência	OFF
	- Mobilidade	Opcional			(André)	
	Uchikomi Parado					
	2x20 livre					
	2x20 esquerda					
	2x20 dir./esq.					
	2x10 tirando do chão				Repete o treino de	
	4x08 Velocidade max.				lerça.	
	Uchikomi linha				Trocar o uchikomi	
	4' Livre / intercala				em linha – por	
	com velocidade.				kumikata.	
	Uchik. Movimentacão					
	2x10 livre (volume)				3x disputa de pegada	
	2x10 cheg/mov./tec.				20" arrancando	
	2x10 kumikata				20" os dois.	
	defensivo.					
	Nagueai livre (10 a					
	20)					
OBJETIVO DA S	OBJETIVO DA SEMANA: Competição			*Obs.: partes do treino	*Obs.: partes do treino poderão sofrer ajustes se necessário.	e necessário.

Figura 6: Exemplo do resumo de um microciclo realizado pelas categorias sub-21 e sênior em 2019.





Meta: Melhorar o rendimento das equipes contempladas pelo projeto no Judô;

Indicador: Resultados obtidos em competições durante o ano de execução do projeto comparados ao ano anterior

comparados ao ano anterior.

Instrumento de Verificação: Tabela comparativa com o ano anterior.

Resultado: O quadro abaixo mostra a comparação dos resultados obtidos nas competições disputadas pelas equipes de Judô do Minas Tênis Clube nos anos de 2017, 2018 e 2019.

COMPETIÇÃO	19	LUGA	AR .	2º	LUGA	\R	3º	LUGA	.R	CLAS	SIFICA	ÇÃO
ANOS	2017	2018	2019	2017	2018	2019	2017	2018	2019	2017	2018	2019
Troféu Brasil de Clubes	4	1	1	4	2	4	4	3	5	2º	4º	4º
Grand Prix Nacional de Clubes	-	ı	-	ı	ı	ı	1	1	1	3º	3º	3º
Campeonato Brasileiro Sênior	0	1	*	3	3	*	7	6	*	9º	5º	*
Campeonato Brasileiro-Região III	19	12	13	11	10	10	12	10	18	2º	3º	2º
CBI: Taça Brasil Sub- 21	4	1	2	-	1	2	2	5	-	1º	6º	3º
Campeonato Brasileiro Sub-21	1	1	4	3	3	2	5	4	1	4º	2º	2º
Seletiva Nacional Olímpica	1	-	*	3	3	*	2	2	*	3ō	2º	*

^{*}Competição não realizada até outubro de 2019.

Tabela 1: Quadro comparativo 2017, 2018 e 2019 dos resultados das competições disputadas.

Em agosto de 2018 a equipe de Judô ficou em 4º lugar geral por equipes no Troféu Brasil de Clubes, e 3º lugar no Grand Prix Nacional de Clubes realizado em Canoas/RS entre os dias 16 a 19. Seguem abaixo os resultados individuais dos atletas beneficiados pelo projeto:

- Eduardo Bettoni da Silva: Campeão na categoria médio (-90kg);
- Tiago Silva Palmini Souza: Vice-campeão na categoria pesado (+100kg);
- Kamilla Moreira Silva: Vice-campeã na categoria leve (-57kg);
- Bárbara Faria Ribeiro: 3º lugar na categoria meio médio (-63kg);
- Gustavo Henrique Silva Assis: 3º lugar na categoria médio (-90kg) e;
- Juscelino Alves do Nascimento Jr.: 3º lugar na categoria pesado (+100kg).





FOTOS DO TROFÉU BRASIL DE CLUBES E GRAND PRIX 2018



Imagem 1: Equipe de judô no Ginásio da Universidade La Salle em Canoas/RS.



Imagem 2: Kamilla Silva (à esquerda) ficou com a medalha de prata no Troféu Brasil de Clubes.



Imagem 3: Atletas do projeto com as medalhas conquistadas no Troféu Brasil de Clubes.







Imagem 4: Técnico Fúlvio Miyata com o troféu de 3º lugar do Grand Prix Nacional de Clubes.

Em outubro de 2018 a equipe de Judô ficou em 5º lugar geral por equipes no Campeonato Brasileiro Sênior, realizado em Lauro de Freitas/BA entre os dias 09 e 10. Seguem abaixo os resultados individuais dos atletas beneficiados pelo projeto:

- Eduardo Bettoni da Silva: Campeão na categoria médio (-90kg);
- Layana Lacerda Soares Colman: Vice-campeã na categoria leve (-57kg);
- Sarah Bezerra Nascimento: Vice-campeã na categoria médio (-70kg);
- Guilherme Oliveira Guimarães: Vice-campeão na categoria meio médio (-81kg);
- Ennilara Lisboa Silva: 3º lugar na categoria meio médio (-63kg);
- Bárbara Faria Ribeiro: 3º lugar na categoria meio médio (-63kg);
- Juscelino Alves do Nascimento Jr.: 3º lugar na categoria pesado (+100kg);
- André Henrique Humberto: 3º lugar na categoria meio pesado (-100kg);
- Gustavo Henrique Silva Assis: 3º lugar na categoria médio (-90kg) e;
- Júlio Cesar Koda Filho: 3º lugar na categoria leve (-73kg).

FOTOS DO CAMPEONATO BRASILEIRO SÊNIOR:



Imagem 5: Atletas Layana Lacerda e Juscelino Jr. com as medalhas conquistadas no Campeonato Brasileiro Sênior.







Imagem 6: Atletas André Henrique, Eduardo Bettoni e Gustavo Henrique no pódio do Campeonato Brasileiro Sênior.



Imagem 7: Atletas Ennilara Lisboa e Júlio Koda no pódio do Campeonato Brasileiro Sênior.



Imagem 8: Atletas Bárbara Faria, Sarah Bezerra e Guilherme Oliveira no pódio do Campeonato Brasileiro Sênior.



Imagem 9: Atletas Layana Lacerda e Eduardo Bettoni em combate no Campeonato Brasileiro Sênior.







Imagem 10: Técnicos Luciano Corrêa e Fúlvio Miyata com os troféus do Campeonato Brasileiro Sênior.

Em abril de 2019 a equipe de Judô ficou em 2º lugar geral por equipes no Campeonato Brasileiro - Região III, realizado em Lauro de Freitas/BA entre os dias 13 e 14. Seguem abaixo os resultados individuais dos atletas beneficiados pelo projeto:

- Jaqueline do Nascimento Campeã na categoria Leve (52kg);
- Layla Belarmino-- Campeã na categoria Meio-Médio (57kg);
- Júlio Koda Filho Campeão na categoria Leve (73kg);
- Guilherme Schimidt Campeão na categoria Meio-Médio (81kg);
- Amanda Ferreira Campeã na categoria Ligeiro (48kg);
- Maria Taba Campeã na categoria Meio-Leve (52kg);
- Robson Segantin Campeão na categoria Ligeiro (60kg);
- Sarah Bezerra Campeã na categoria Médio (70kg);
- Kamilla Moreira Campeã na categoria Leve (57kg);
- Thays Xavier Campeã na categoria Ligeiro (48kg);
- André Humberto Campeão na categoria Meio-Pesado (100kg);
- Gustavo Assis Campeão na categoria Médio (90kg);
- Isabela Cardoso Vice-campeã Médio (63kg);
- João Vitor Souza Vice-campeão na categoria Meio-Leve (66kg);
- Matheus Oliveira Vice-campeão na categoria Médio (90kg);
- Nala França Vice-campeã na categoria Meio-Médio (81kg);
- Bárbara Faria Vice-campeã na categoria Meio-Médio (63kg);
- Maria Taba Vice-campeã na categoria Meio-Leve (52kg);
- Guilherme Araújo 3º lugar na categoria Ligeiro (55kg);
- Rachel Silva 3º lugar na categoria Leve (52kg) Sub-18;
- Jhonatan Justino 3º lugar na categoria Ligeiro (60kg);
- Lívia Braga 3º lugar na categoria Leve (57kg);
- Isabela Cardoso 3º lugar na categoria Meio-Médio (63kg);
- Miquéias do Valle 3º lugar na categoria Ligeiro (60kg);
- Luan Ferreira 3º lugar na categoria Meio-Pesado (100kg);
- Flavia Gomes 3º lugar na categoria Leve (57 kg);
- Guilherme Fernandes 3º lugar na categoria Meio-Leve (66kg);
- Tiago Palmini 3º lugar na categoria Pesado (+100kg) e;
- Juscelino Nascimento 3º lugar na categoria Pesado (+100kg).

FOTOS DO CAMPEONATO BRASILEIRO - REGIÃO III:







Imagem 11: Atletas Jaqueline do Nascimento, Rachel Silva e Júlio Koda com as medalhas conquistadas na competição.



Imagem 12: Atletas Kamila Moreira e Sarah Bezerra no pódio do Campeonato Brasileiro - Região III.



Imagem 13: Atletas Bárbara Faria, Thays Xavier e Amanda Ferreira no pódio do Campeonato Brasileiro - Região III.



Imagem 14: Atletas Layla Belarmino, André Humberto, Luan Ferreira no pódio do Campeonato Brasileiro - Região III.







Imagem 15: Atletas Tiago Palmini Juscelino Jr., Gustavo Assis no pódio do Campeonato Brasileiro - Região III.

Em maio de 2019 a equipe de Judô ficou em 3º lugar geral por equipes no CBI: Taça Brasil Sub-21 realizado em Belo Horizonte/MG entre os dias 11 a 12. Seguem abaixo os resultados individuais dos atletas beneficiados pelo projeto:

- João Vitor Souza dos Santos: Vice-campeão na categoria meio-leve (-66kg);
- Guilherme César Schimidt: Vice-campeão na categoria meio-médio (-81kg);
- Amanda Ferreira de Lima: Campeã na categoria ligeiro (-48kg) e;
- Maria Regina Harumi Taba: Campeã na categoria meio-leve (-52kg).

FOTOS DO CBI: TAÇA BRASIL SUB-21



Imagem 16: Atletas Amanda Ferreira e Maria Taba em combate pela Taça Brasil Sub-21.



Imagem 17: Atleta João Vitor em combate pela Taça Brasil Sub-21.







Imagem 18: Atletas Maria Taba, João Vitor e Amanda Ferreira no pódio da Taça Brasil Sub-21.

Em setembro de 2019 a equipe de Judô ficou em 2º lugar geral por equipes no Campeonato Brasileiro Sub-21 realizado em Lauro de Freitas/BA entre os dias 07 a 08. Seguem abaixo os resultados individuais dos atletas beneficiados pelo projeto:

- Matheus Júlio Oliveira: Campeão na categoria médio (-90kg);
- Júlio Cesar Koda Filho: Campeão na categoria leve (-73kg);
- Guilherme César Schimidt: Campeão na categoria meio-médio (-81kg);
- Maria Regina Harumi Taba: Campeã na categoria meio-leve (-52kg);
- Millena Ribeiro da Silva: Vice-campeã na categoria médio (-70kg);
- Jonas Irwyng Castro Ribeiro: Vice-campeão na categoria leve (-73kg) e;
- João Vitor Souza dos Santos: 3º lugar na categoria meio-leve (-66kg).

FOTOS DO CAMPEONATO BRASILEIRO SUB-21



Imagem 19: Atletas Maria Taba, Júlio Koda, João Vitor e Jonas Irwyng no pódio do Campeonato Brasileiro Sub-21.







Imagem 20: Atletas Guilherme Schimidt, Matheus Oliveira, Milena Ribeiro no pódio do Campeonato Brasileiro Sub-21.

Em setembro de 2019 a equipe de Judô ficou em 4º lugar geral por equipes no Troféu Brasil de Clubes, e 3º lugar no Grand Prix Nacional de Clubes realizado em Brasília/DF entre os dias 19 a 22. Seguem abaixo os resultados individuais dos atletas beneficiados pelo projeto:

- Guilherme César Schimidt: Campeão na categoria meio-médio (-81kg);
- André Henrique Humberto: Vice-campeão na categoria meio-pesado (-100kg);
- Tiago Silva Palmini Souza: Vice-campeão na categoria pesado (+100kg);
- Guilherme Oliveira Guimarães: Vice-campeão na categoria meio-médio (-81kg);
- Mariana dos Santos Silva: Vice-campeã na categoria meio-médio (-63kg);
- Juscelino Alves do Nascimento Jr.: 3º lugar na categoria pesado (+100kg);
- Maria Regina Harumi Taba: 3º lugar na categoria meio-leve (-52kg);
- Eduardo Bettoni da Silva: 3º lugar na categoria médio (-90kg);
- Sarah Bezerra Nascimento: 3º lugar na categoria médio (-70kg) e;
- Larissa Rianne Guimarães Farias: 3º lugar na categoria ligeiro (-48kg).

FOTOS DO TROFÉU BRASIL DE CLUBES E GRAND PRIX 2019



Imagem 21: Atletas Mariana Silva, Guilherme Schimidt, Guilherme Oliveira, Juscelino Jr. e Tiago Palmini com as medalhas conquistadas no Troféu Brasil de Clubes.







Imagem 22: Atletas Guilherme Schimidt, Guilherme Oliveira e Mariana Silva no pódio do Troféu Brasil de Clubes.



Imagem 23: Atleta Eduardo Bettoni e o técnico Fúlvio Miyata com o troféu do Troféu Brasil de Clubes.



Imagem 24: Equipe do MTC em disputa no Grand Prix de Judô.



Imagem 25: Equipe do MTC com as medalhas conquistadas no Grand Prix de Judô.





Meta: Desenvolver atletas em nível de seleção brasileira;

Indicador: Número de atletas convocados para a seleção brasileira.

Instrumento de Verificação: Tabela com o número de atletas convocados.

Resultado e comentários: Em 2018 obtivemos 24 convocações para a Seleção Brasileira. Já em 2019 até outubro, 32 atletas foram convocados para a Seleção Brasileira conforme **tabela 2** abaixo.

	Convocações para	Seleção Brasileira
Modalidade	2018	2019
Judô	24	32

Tabela 2: Tabela com o número de atletas convocados.

Relacionamos abaixo (tabelas 3 e 4) a lista dos atletas convocados que compuseram a Seleção Brasileira em campeonatos internacionais nos anos de 2018 e 2019. Entendemos que a convocação para Seleção Brasileira garante pontuação no ranking, experiência internacional e agrega valores importantes aos atletas.

ATLET	AS CONVOCADOS PA	ARA SELEÇÃO BR	ASILEIRA EM 20	18
Nome	Campeonato	Local	Data	Resultado
	Juve	nil (Sub-18)		
	Estágio Internacional	Zagreb/CRO	10 e 11 de março	3º lugar equipe
João Vitor Souza dos	Campeonato Pan- Americano	Carlos Paz/ARG	06 a 07 de julho	Campeão
Santos	Campeonato Sul- Americano	Carlos Paz/ARG	08 de julho	7º lugar
	Jogos Olímpicos da Juventude	Buenos Aires/ARG	07 a 10 de outubro	7º lugar individual e 3º lugar Equipe
	Júni	or (Sub-21)		
	Estagio Internacional	25 de março	Bremen/ALE	Participação
	Campeonato Pan- Americano	06 a 07 de julho	Carlos Paz/ARG	2º lugar
Júlio Cesar Koda Filho	Campeonato Sul- Americano	08 de julho	Carlos Paz/ARG	1º lugar
	Estagio Internacional	28 e 29 de julho	Berlim/ALE	Participação
	Campeonato Mundial	17 a 21 de outubro	Nassau/BAH	2º lugar por equipe
Leonardo Lara Lopes	Estagio Internacional	25 de março	Bremen/ALE	5º lugar
Luan de Carvalho Beltrão Ferreira	Estagio Internacional	25 de março	Bremen/ALE	Participação
Maria Regina Harumi	Estágio Internacional	24 e 25 de março	Bad Blankenburg/ALE	7º lugar
Taba	Estagio Internacional	28 e 29 de julho	Berlim/ALE	Participação
	Campeonato Mundial	17 a 21 de outubro	Nassau/BAH	Participação





Nome	Campeonato	Local	Data	Resultado		
	Sên	ior (Adulto)				
	Grand Slam	10 e 11 de fevereiro	Paris/FRA	Participação		
	Grand Slam	23 e 25 de fevereiro	Dusseldorf/ALE	Participação		
Eduardo Bettoni da Silva	Campeonato Mundial Militar	06 a 11 de novembro	Rio de Janeiro/RJ	Campeão por equipe e 3º lugar individual		
	Grand Prix	16 a 18 de novembro	The Hague/NED	Participação		
	Grand Prix	30 de março a 1 de abril	Tbilisi/GEO	Participação		
Gustavo Henrique Silva Assis	Grand Prix	06 a 08 de abril	Antalya/TUR	Participação		
A333	Campeonato Pan- Americano Sênior	21 a 23 de abril	San Jose/CRC	Participação		
	Grand Prix	30 de março a 1 de abril	Tbilisi/GEO	Participação		
	Grand Prix	06 a 08 de abril	Antalya/TUR	Participação		
Kamila Silva Moreira	Campeonato Pan- Americano Sênior	21 a 23 de abril	San Jose/CRC	Participação		
	Grand Prix	27 a 29 de julho	Zagreb/CRO	Participação		
	Grand Prix	10 a 12 de agosto	Budapeste/HUN	Participação		
	Desafio Internacional BRA x CHI	11 de abril	Bahia/BRA	Campeã equipe		
Larissa Rianne Guimarães Farias	Campeonato Pan- Americano Sênior	21 a 23 de abril	San Jose/CRC	7º lugar		
	XI Jogos Sul-Americanos	26 a 30 de maio	Cochabamba/BOL	2º lugar		
Robson Segantin Penna	XI Jogos Sul-Americanos	26 a 30 de maio	Cochabamba/BOL	3º lugar		

Tabela 3: Lista dos atletas convocados e seus respectivos resultados nas competições em 2018.

ATLETA	S CONVOCADOS PA	ARA SELEÇÃO BI	RASILEIRA EM 20	19
Nome	Campeonato	Local	Data	Resultado
	Juvo	enil (Sub-18)		
Jaqueline Ribeiro do	Estágio Internacional	Fuengirola/ESP	10 a 20 de fevereiro	Participação
Nascimento	Estágio Internacional	Coimbra/POR	22 a 29 de maio	Participação
	Júr	nior (Sub-21)		
Amanda Ferreira Lima	Estágio Internacional	Liebnitz/AUT	30 de maio a 5 de junho	9º lugar
	Estágio Internacional	Bremen/ALE	17 a 28 de março	1º lugar
	Estágio Internacional	Liebnitz/AUT	30 de maio a 5 de junho	2º lugar
	Universíade	Napoli/ITA	03 a 14 de julho	Participação
Guilherme César Shimidt	Campeonato Pan- Americano	Cali/COL	14 a 20 de julho	2º lugar
	Estágio Internacional	Berlim/ALE	24 a 31 de julho	5º lugar
	Grand Slam	Brasília/DF	06 a 08 de outubro	7º lugar
	Campeonato Mundial	Marrakesh/MAR	12 a 20 de outubro	3º lugar
Jhonatan Luciano Justino	Estágio Internacional	Liebnitz/AUT	30 de maio a 5 de junho	Participação
Jonas Irwyng Castro Ribeiro	Estágio Internacional	Bremen/ALE	17 a 28 de março	Participação
Júlio Cesar Koda Filho	Estágio Internacional	Liebnitz/AUT	30 de maio a 5 de junho	5º lugar
	Campeonato Mundial	Marrakesh/MAR	12 a 20 de outubro	Participação
Maria Dagina Harumi	Bad Blankenburg/ALE	17 a 28 de março	Estágio Internacional	3º lugar
Maria Regina Harumi Taba	Liebnitz/AUT	30 de maio a 5 de junho	Estágio Internacional	Participação





Nome	Campeonato	Local	Data	Resultado		
Maria Regina Harumi Taba	Campeonato Pan- Americano	Cali/COL	14 a 20 de julho	2º lugar		
	Estágio Internacional	Berlim/ALE	24 a 31 de julho	7º lugar		
	Grand Slam	Brasília/DF	06 a 08 de outubro	Participação		
	Campeonato Mundial	Marrakesh/MAR	12 a 20 de outubro	5º lugar		
	Sênior (Adulto)					
André Henrique Humberto	Grand Slam	Brasília/DF	06 a 08 de outubro	Participação		
Eduardo Bettoni da Silva	Grand Slam	Dusseldorf/ALE	22 a 24 de fevereiro	Participação		
	Grand Slam	Ecaterimburgo/RUS	15 a 17 de março	Participação		
	Grand Prix	Montreal/CAN	05 a 07 de julho	Participação		
	Grand Slam	Brasília/DF	06 a 08 de outubro	Participação		
Guilherme Oliveira Guimarães	Grand Slam	Brasília/DF	06 a 08 de outubro	Participação		
Gustavo Henrique Silva Assis	Grand Prix	Tel Aviv/ISR	24 a 26 de janeiro	Participação		
	Universíade	Napoli/ITA	03 a 14 de julho	3º lugar		
A3313	Oceania Open	Perth/AUT	03 e 04 de novembro	Participação		
Juscelino Alves do Nascimento Júnior	Grand Slam	Brasília/DF	06 a 08 de outubro	7º lugar		
Larissa Riane Guimarães Farias	Jogos Pan-americanos	Lima/PER	08 a 11 de agosto	5º lugar		
Mariana dos Santos Silva	Pan Americano Open	Quito/EQU	15 e 16 de junho	Campeã		
	Grand Prix	Montreal/CAN	05 a 07 de julho	Participação		
	European Open	Luxemburgo	27 a 29 de setembro	Participação		
	Grand Slam	Brasília/DF	06 a 08 de outubro 5º lugar			
Tiago Silva Palmini Souza	Grand Slam	Brasília/DF	06 a 08 de outubro	Participação		

Tabela 4: Lista dos atletas convocados e seus respectivos resultados nas competições em 2019.

FOTOS DOS ATLETAS BENEFICIADOS REPRESENTANDO O BRASIL EM 2018



Imagem 26: Larissa Farias no pódio no Desafio Internacional BRA x CHI.







Imagem 27: Judocas Gustavo Henrique e Kamila Silva com a equipe Brasileira que disputou o Grand Prix em Tbilisi/GEO.



Imagem 28: Judocas Larissa Farias e Robson Penna com a equipe Brasileira que disputou o XI Jogos Sul-americanos realizado em Cochabamba/BOL.



Imagem 29: Atleta Robson Penna com a medalha de prata no XI Jogos Sul-Americanos em Cochabamba/BOL







Imagem 30: Atleta Larrisa Farias no pódio do XI Jogos Sul-americano realizado em Cochabamba/BOL.



Imagem 31: Atleta João Vitor Santos no pódio com a equipe Brasileira no Pan-americano em Carlos Paz/ARG.







Imagem 32: Atleta Júlio Koda com a equipe brasileira no Pan-americano em Carlos Paz/ARG.



Imagem 33: Atleta Kamila Silva no pódio do Pan-americano Sênior em San Jose/CRC.



Imagem 34: Atleta Júlio Koda com a equipe brasileira no Campeonato Mundial Sub 21 em Nassau/BAH.







Imagem 35: Atleta Júlio Koda com a equipe brasileira no Campeonato Mundial Sub 21 em Nassau/BAH.



Imagem 36: Atleta Eduardo Bettoni medalha de bronze no Campeonato Mundial Militar - Rio de Janeiro/BRA.



Imagem 37: Atleta Eduardo Bettoni no pódio do Campeonato Mundial Militar - Rio de Janeiro/BRA.







Imagem 38: Atleta Eduardo Bettoni com a equipe Brasileira que disputou o Campeonato Mundial Militar - Rio de Janeiro/BRA.



Imagem 39: Atleta Eduardo Bettoni em combate no Campeonato Mundial Militar - Rio de Janeiro/BRA.



Imagem 40: Atleta Eduardo Bettoni com a equipe Brasileira que disputou o Grand Prix em The Hague/HOL.







Imagem 41: Atleta João Vitor Santos que disputou os Jogos Olímpicos da Juventude em Buenos Aires/ARG.



Imagem 42: Atleta João Vitor Santos medalha de bronze nos Jogos Olímpicos da Juventude em Buenos Aires/ARG.







Imagem 43: Atleta João Vitor Santos em combate nos Jogos Olímpicos da Juventude em Buenos Aires/ARG.



Imagem 44: Atleta Maria Taba com a equipe brasileira no Campeonato Mundial Sub-21 em Nassau/BAH.

FOTOS DOS ATLETAS BENEFICIADOS REPRESENTANDO O BRASIL EM 2019



Imagem 45: Atleta Eduardo Bettoni durante a disputa do Grand Slam em Dusseldorf/ALE.







Imagem 46: Atleta Mariana Silva campeão do Pan Americano Open em Quito/EQU.



Imagem 47: Atletas Guilherme Schimidt e Maria Taba com as medalhas conquistadas no Campeonato Pan-Americano Cali/COL.







Imagem 48: Atleta Jaqueline Ribeiro durante o Estágio Internacional Sub-18 em Fuengirola/ESP.



Imagem 49: Atletas Tiago Palmini, André Humberto e Mariana Silva em treinamento para disputa do Grand Slam em Brasília/DF.







Imagem 50: Atletas André Umberto e Guilherme Schimidt em treinamento para disputa do Grand Slam em Brasília/DF.



Imagem 51: Atleta Eduardo Bettoni em treinamento para disputa do Grand Slam em Brasília/DF.



Imagem 52: Atleta Maria Taba durante a disputa do Campeonato Mundial Sub 21 em Marrakesh/MAR.







Imagem 53: Atleta Guilherme Schimidt durante a disputa do Campeonato Mundial Sub 21 em Marrakesh/MAR.



Imagem 54: Atleta Guilherme Schimidt conquistou a medalha de bronze no Campeonato Mundial em Marrakesh/MAR.



Imagem 55: Atletas Mariana Silva e Eduardo Bettoni no Grand Prix de Montreal/CAN.







Imagem 56: Atleta Gustavo Assis conquistou o bronze na Universíade em Napoli/ITA.



Imagem 57: Atleta Guilherme Schimidt medalha de prata na Copa Europeia em Leibnitz/AUS.



Imagem 58: Atleta Guilherme Schimidt medalha de ouro no Estágio Internacional em Bremen/ALE.



Imagem 59: Atleta Maria Taba medalha de bronze no Estágio Internacional em Bad Blankenburg/ALE.





Meta: Garantir aos atletas condições de saúde para os treinamentos e competições (psicológicas, nutricionais, ortopédicas, clínicas, físicas e sociais);

Indicador: Índice de disponibilidade dos atletas.

Instrumento de Verificação: Tabela com o percentual de disponibilidade dos atletas da base durante a vigência do projeto.

Resultado: Definido como o percentual de disponibilização dos atletas para treinamento, competição e viagem, o indicador calcula o número de dias que o atleta esteve disponível para treinamento, competição e viagem, dividindo-o por 30 (número de dias do mês), e multiplicando pelo número de atletas beneficiados da modalidade. Para padronização dos cálculos são considerados 30 dias para todos os meses. A **tabela 5** abaixo demonstra o comparativo de disponibilidade no período do projeto.

ANO	2017	2018	2019	
MÊS	IDA %			
JAN	95,20	100,00	98,40	
FEV	90,20	97,00	89,80	
MAR	94,20	97,60	95,20	
ABR	99,80	98,50	95,30	
MAI	98,20	98,10	93,10	
JUN	99,00	99,30	90,78	
JUL	99,80	99,40	95,05	
AGO	97,60	99,10	94,62	
SET	99,20	95,80	91,56	
OUT	99,50	93,10	90,65	
NOV	99,70	93,60	-	
DEZ	100,00	93,80	-	
MÉDIA	97,70	97,11	93,45	

Tabela 5: Fonte: Departamento de Fisioterapia do MTC.

O índice de disponibilidade reflete diversos fatores, dentre eles o resultado do trabalho aplicado pelos profissionais da equipe multidisciplinar (médico do esporte, nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta, preparador físico e massoterapeuta).

5-METAS QUANTITATIVAS

Meta: Manter cerca de 46 atletas no Projeto Olímpico; **Indicador:** Número de atletas nas equipes de base.

Instrumento de Verificação: Tabela com o número de atletas beneficiados.

Resultado: Tabelas 6 e 7 com os atletas beneficiados pelo projeto no período de agosto a

dezembro 2018 e janeiro a outubro 2019.





Atl	Atletas beneficiados no período de agosto a dezembro 2018									
Nº	NOME	CATEGORIA		Nº	NOME	CATEGORIA				
1	ANTÔNIO MARCOS N. XAVIER	SUB-18		24	BÁRBARA FARIA RIBEIRO	SÊNIOR				
2	GUILHERME RODRIGUES ARAÚJO	SUB-18		25	EDUARDO BETTONI DA SILVA	SÊNIOR				
3	ISABELA DE OLIVEIRA CARDOSO	SUB-18		26	ENNILARA LISBOA SILVA	SÊNIOR				
4	JAQUELINE RIBEIRO DO NASCIMENTO	SUB-18		27	FERNANDO MARTINS RAMOS	SÊNIOR				
5	LAYLA DE CARVALHO BELARMINO	SUB-18		28	FLÁVIA RODRIGUES GOMES	SÊNIOR				
6	RACHEL ROCHA SILVA	SUB-18		29	GABRIEL PEDRO LIMA DA SILVA	SÊNIOR				
7	TIAGO TARCHI MAIA DE SOUZA	SUB-18		30	GUILHERME OLIVEIRA GUIMARÃES	SÊNIOR				
8	AMANDA FERREIRA DE LIMA	SUB-21		31	GUSTAVO HENRIQUE SILVA ASSIS	SÊNIOR				
9	EDUARDO ALMEIDA SILVA	SUB-21		32	IGOR BORGES DE THUIN	SÊNIOR				
10	GABRIEL LOPES DE ALMEIDA	SUB-21		33	ISABELA RESENDE P. SANCHES	SÊNIOR				
11	GUILHERME AUGUSTO B. DE LIMA	SUB-21		34	JUSCELINO ALVES NASCIMENTO JÚNIOR	SÊNIOR				
12	GUILHERME FERNANDES DA SILVA	SUB-21		35	KAMILLA MOREIRA SILVA	SÊNIOR				
13	JOÃO VICTOR P. DOS SANTOS	SUB-21		36	LARISSA RIANNE G. FARIAS	SÊNIOR				
14	JOÃO VITOR SOUZA DOS SANTOS	SUB-21		37	LAYANA LACERDA SOARES COLMAN	SÊNIOR				
15	JONAS IRWYNG CASTRO RIBEIRO	SUB-21		38	LUAN DE CARVALHO B. FERREIRA	SÊNIOR				
16	JÚLIO CÉSAR KODA FILHO	SUB-21		39	MARIANA DOS SANTOS SILVA	SÊNIOR				
17	LEONARDO LARA LOPES	SUB-21		40	MIQUEIAS DIAS DO VALLE	SÊNIOR				
18	LÍVIA BRAGA LUCIANO	SUB-21		41	NALA FRANÇA MOURÃO GONTIJO	SÊNIOR				
19	MARIA REGINA HARUMI TABA	SUB-21		42	NILTON EDUARDO P. DOS SANTOS	SÊNIOR				
20	MATHEUS JÚLIO OLIVEIRA	SUB-21		43	PAULA CLARK SOARES SILVEIRA	SÊNIOR				
21	MILLENA RIBEIRO DA SILVA	SUB-21		44	PEDRO NUNES LEAL LEDSHAM	SÊNIOR				
22	THEO DE ALMEIDA BEVILACQUA	SUB-21		45	ROBSON SEGANTIN PENNA	SÊNIOR				
23	ANDRÉ HENRIQUE HUMBERTO	SÊNIOR		46	SARAH BEZERRA NASCIMENTO	SÊNIOR				

Tabela 6: Lista dos atletas beneficiados pelo projeto em 2018.

	Atletas beneficiados no período de janeiro a outubro 2019								
Nº	NOME	CATEGORIA		Nº	NOME	CATEGORIA			
1	ANTÔNIO MARCOS N. XAVIER	SUB-18		24	BRUNO CÉSAR WATANABE	SÊNIOR			
2	GUILHERME RODRIGUES ARAÚJO	SUB-18		25	EDUARDO BETTONI DA SILVA	SÊNIOR			
3	ISABELA DE OLIVEIRA CARDOSO	SUB-18		26	FERNANDO MARTINS RAMOS	SÊNIOR			
4	JAQUELINE RIBEIRO DO NASCIMENTO	SUB-18		27	FLÁVIA RODRIGUES GOMES	SÊNIOR			
5	LAYLA DE CARVALHO BELARMINO	SUB-18		28	GABRIEL PEDRO LIMA DA SILVA	SÊNIOR			
6	RACHEL ROCHA SILVA	SUB-18		29	GUILHERME OLIVEIRA GUIMARÃES	SÊNIOR			
7	TIAGO TARCHI MAIA DE SOUZA	SUB-18		30	GUSTAVO HENRIQUE SILVA ASSIS	SÊNIOR			
8	AMANDA FERREIRA DE LIMA	SUB-21		31	IGOR BORGES DE THUIN	SÊNIOR			
9	GABRIEL LOPES DE ALMEIDA	SUB-21		32	ISABELA RESENDE P. SANCHES	SÊNIOR			
10	GUILHERME AUGUSTO B. DE LIMA	SUB-21		33	JUSCELINO ALVES NASCIMENTO JÚNIOR	SÊNIOR			
11	GUILHERME CESAR SCHIMIDT	SUB-21		34	KAMILLA MOREIRA SILVA	SÊNIOR			
12	GUILHERME FERNANDES DA SILVA	SUB-21		35	LARISSA RIANNE G. FARIAS	SÊNIOR			
13	JHONATAN LUCIANO JUSTINO	SUB-21		36	LAYANA LACERDA SOARES COLMAN	SÊNIOR			
14	JOÃO VICTOR P. DOS SANTOS	SUB-21		37	LUAN DE CARVALHO B. FERREIRA	SÊNIOR			
15	JOÃO VITOR SOUZA DOS SANTOS	SUB-21		38	MARIANA DOS SANTOS SILVA	SÊNIOR			





Νº	NOME	CATEGORIA	N	<u>o</u>	NOME	CATEGORIA
16	JONAS IRWYNG CASTRO RIBEIRO	SUB-21	39	9	MIQUEIAS DIAS DO VALLE	SÊNIOR
17	JÚLIO CÉSAR KODA FILHO	SUB-21	40)	NALA FRANÇA MOURÃO GONTIJO	SÊNIOR
18	LÍVIA BRAGA LUCIANO	SUB-21	41	l	NILTON EDUARDO PINTO DOS SANTOS	SÊNIOR
19	MARIA REGINA HARUMI TABA	SUB-21	42	2	ROBSON SEGANTIN PENNA	SÊNIOR
20	MATHEUS JÚLIO OLIVEIRA	SUB-21	43	3	SARAH BEZERRA NASCIMENTO	SÊNIOR
21	MILLENA RIBEIRO DA SILVA	SUB-21	44	1	THAYS XAVIER MARINHO	SÊNIOR
22	ANDRÉ HENRIQUE HUMBERTO	SÊNIOR	45	5	TIAGO SILVA PALMINI SOUZA	SÊNIOR
23	BÁRBARA FARIA RIBEIRO	SÊNIOR	46	ŝ	WANDER CÂNDIDO DOS SANTOS	SÊNIOR

Tabela 7: Lista dos atletas beneficiados pelo projeto em 2019.

Meta: Atender cerca de 24 atletas com bolsa auxílio;

Indicador: Lista de atletas contemplados com bolsa auxílio.

Instrumento de Verificação: Tabela com o número de atletas contemplados com bolsa

auxilio

Resultado: Tabelas 8 e 9 com os atletas beneficiados pelo projeto com Bolsa Auxílio no

período de agosto a dezembro 2018 e janeiro a outubro 2019.

	Atletas beneficiados no período de agosto a dezembro 2018							
Νº	NOME		Nº	NOME				
1	ANDRÉ HENRIQUE HUMBERTO		13	JÚLIO CÉSAR KODA FILHO				
2	BÁRBARA FARIA RIBEIRO		14	JUSCELINO NASCIMENTO JÚNIOR				
3	EDUARDO BETTONI DA SILVA		15	KAMILA MOREIRA SILVA				
4	FERNANDO MARTINS RAMOS		16	LARISSA RIANNE G. FARIAS				
5	FLÁVIA RODRIGUES GOMES		17	LEONARDO LARA LOPES				
6	GABRIEL PEDRO LIMA DA SILVA		18	LUAN DE C BELTRÃO FERREIRA				
7	GUILHERME OLIVEIRA GUIMARÃES		19	MARIA REGINA HARUMI TABA				
8	GUSTAVO HENRIQUE SILVA ASSIS		20	MARIANA DOS SANTOS SILVA				
9	IGOR BORGES THUIN		21	MILLENA RIBEIRO DA SILVA				
10	ISABELA RESENDE P SANCHES		22	PAULA CLARK SOARES SILVEIRA				
11	JOÃO VICTOR P. DOS SANTOS		23	ROBSON SEGANTIN PENNA				
12	JOÃO VICTOR SOUZA DOS SANTOS		24	SARAH BEZERRA DO NASCIMENTO				

Tabela 8: Lista dos atletas contemplados com bolsa auxílio em 2018.

	Atletas beneficiados no período de janeiro a outubro 2019								
Νº	NOME	Νº	NOME						
1	ANDRÉ HENRIQUE HUMBERTO	13	JÚLIO CÉSAR KODA FILHO						
2	BÁRBARA FARIA RIBEIRO	14	JUSCELINO NASCIMENTO JÚNIOR						
3	EDUARDO BETTONI DA SILVA	15	KAMILA MOREIRA SILVA						
4	FERNANDO MARTINS RAMOS	16	LARISSA RIANNE G FARIAS						
5	FLÁVIA RODRIGUES GOMES	17	LUAN DE C BELTRÃO FERREIRA						
6	GABRIEL PEDRO LIMA DA SILVA	18	MARIA REGINA HARUMI TABA						
7	GUILHERME OLIVEIRA GUIMARÃES	19	MARIANA DOS SANTOS SILVA						
8	GUSTAVO HENRIQUE SILVA ASSIS	20	MILLENA RIBEIRO DA SILVA						





Νº	NOME	Νº	NOME
9	IGOR BORGES THUIN	21	ROBSON SEGANTIN PENNA
10	ISABELA RESENDE P SANCHES	22	SARAH BEZERRA DO NASCIMENTO
11	JOÃO VICTOR P. DOS SANTOS	23	TIAGO SILVA PALMINI SOUZA
12	JOÃO VICTOR SOUZA DOS SANTOS	24	WANDER CÂNDIDO DOS SANTOS

Tabela 9: Lista dos atletas contemplados com bolsa auxílio em 2019.

Meta: Participar de 04 competições nacionais com recursos do projeto;

Indicador: Número de participações em competições nacionais.

Instrumento de Verificação: Tabela com nome, local, data e resultados alcançados.

Resultado: A equipe do Minas Tênis Clube participou com recursos do projeto das 4

(quatro) competições previstas conforme tabela 10 abaixo e fotos.

Competição	Data	Local	Resultado
Campeonato Brasileiro Sênior	08 a 10 de outubro/2018	Lauro de Freitas/BA	5º lugar geral
Seletiva Nacional Olímpica	12 e 13 de dezembro/2018	Lauro de Freitas/BA	2º lugar
Campeonato Brasileiro-Região III	13 e 14 de abril/2019	Lauro de Freitas/BA	2º lugar
Troféu Brasil de Clubes	20 e 21 de setembro/2019	Brasília/DF	4º lugar

Tabela 10: Competições disputadas no período do projeto.



Imagem 60: Equipe de judô do MTC no Campeonato Brasileiro Sênior disputado em Lauro de Freitas/BA.



Imagem 61: Atletas Juscelino Jr. e Amanda Lima durante a disputa da Seletiva Nacional Olímpica em Lauro de Freitas/BA.







Imagem 62: Atletas que disputaram a Seletiva Nacional Olímpica em Lauro de Freitas/BA.



Imagem 63: Atletas durante a disputa do Campeonato Brasileiro-Região III em Lauro de Freitas/BA.



Imagem 64: Atletas e comissão técnica que participaram do Troféu Brasil de Clubes em Brasília/DF.





Meta: Participar de 01 competição estadual com recursos do projeto;

Indicador: Número de participação em competição estadual.

Instrumento de Verificação: Tabela com nome, local, data e resultados alcançados.

Resultado: Conforme previsto, disputamos a competição com recursos do projeto de

acordo com a tabela abaixo e fotos.

Competição	Data	Local	Resultado	
Campeonato Mineiro Sênior	08 de junho/2019	Belo Horizonte/MG	Campeão geral.	

Tabela 11: Tabela da competição disputada em 2019.



Imagem 65: Atletas e comissão técnica que participaram do Campeonato Mineiro Sênior em Belo Horizonte/MG.



Imagem 66: Atletas em combate durante o Campeonato Mineiro Sênior em Belo Horizonte/MG.



Imagem 67: Atletas em combate durante o Campeonato Mineiro Sênior em Belo Horizonte/MG.







Imagem 68: Atletas com as medalhas conquistadas no Campeonato Mineiro Sênior em Belo Horizonte/MG.



Imagem 69: Atletas com as medalhas conquistadas no Campeonato Mineiro Sênior em Belo Horizonte/MG.



Imagem 70: Técnico Fúlvio Miyata com o troféu de campeão do Campeonato Mineiro Sênior.





6-DISPONIBILIZAÇÃO DE INFRAESTRUTURA E CONDIÇÕES DE TREINAMENTO AOS ATLETAS

Para alcançar os objetivos descritos neste Projeto, o Minas Tênis Clube busca também oferecer toda a infraestrutura física necessária para um treinamento de excelência (Espaço de Treinamento - Dojô, Sala de Preparação Física, Centro Médico e Fisioterapêutico).



Imagem 71: Entrada do Centro de Excelência de Judô.



Imagem 72: Dojô do Centro de Excelência de Judô.







Imagem 73: Sala de Fisioterapia.



Imagem 74: Enfermaria dos Atletas.



Imagem 75: Sala do Médico do Esporte.







Imagem 76: Salão de Preparação Física.



Imagem 77: Salão de Preparação Física.

7- DIVULGAÇÃO DA LOGOMARCA DO GOVERNO FEDERAL, MINISTÉRIO DA CIDADANIA, SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE E DA LEI DE INCENTIVO AO ESPORTE

Conforme compromisso firmado pelo clube, divulgamos o Selo da Lei de Incentivo ao Esporte com a inserção da Bandeira Nacional, a Logomarca do Ministério da Cidadania, a Logomarca da Secretaria Especial do Esporte e a Logomarca do Governo Federal de acordo com o Plano Básico de Divulgação da Identidade Visual. Seguem abaixo fotos com as comprovações da divulgação.





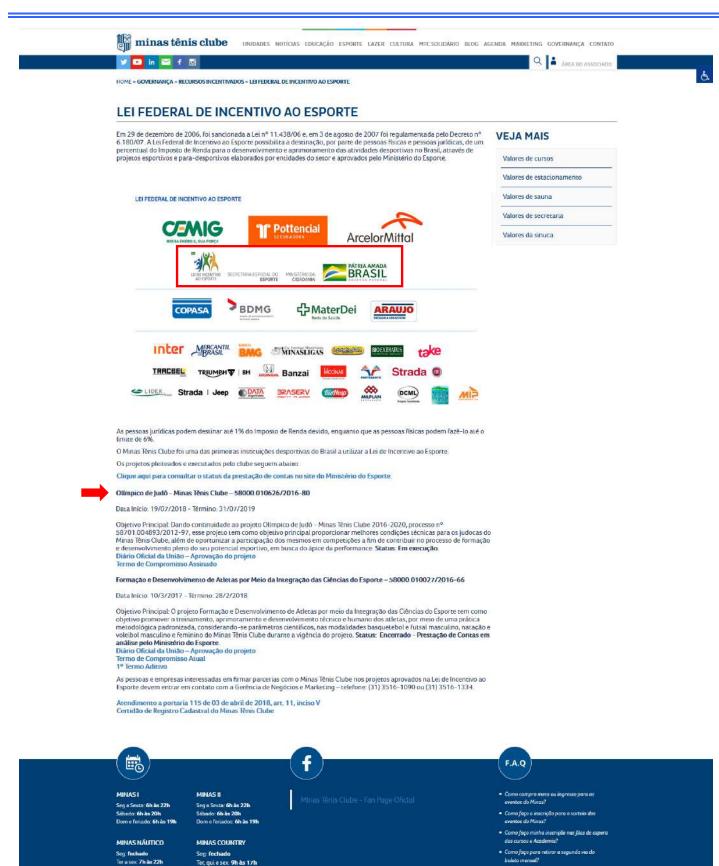


Imagem 78: Site do Minas Tênis Clube acessado em 13 NOV. 2019.

Ter, qui e sex: 9h às 17h Qua: 9h às 22h Sáb: 7h às 21h Dom e feriado: 7h às 19h

Link: https://www.minastenisclube.com.br/unidades/minas-tenis-nautico-clube/lei-federal-de-incentivo-ao-esporte







Dez vezes Minas

Minastenistas conquistam dez medalhas no Campeonato Brasileiro Sênior



O campeão brasileiro Eduardo Bettoni e o medalha de bronze Gustavo Assis, ao centro, lideram o ranking nacional da categoria 90kg

A equipe de judô do Minas deu um show no Campeonato Brasileiro Sênior. Em outubro, no Centro Pan-americano de Judô, em Lauro de Freitas, na Bahia, os atletas minastenistas faturaram dez medalhas, sendo uma de ouro, três de prata e seis de bronze. O destaque ficou por conta de Eduardo Bettoni, que foi o campeão brasileiro da categoria até 90kg e está garantido na seleção brasileira em 2019.

As medalhas de prata foram conquistadas por Layana Colman (57kg), Sarah Bezerra (70kg) e Guilherme Oliveira (81kg). Ficaram com medalhas de bronze Ennilara Silva e Bárbara Ribeiro, ambas da categoria até 63kg, Júlio Koda (73kg), André Humberto (100kg) e Juscelino Nascimento (+100kg), além de Gustavo Assis (90kg), que, atualmente, é o vice-líder do ranking nacional da CBJ, atrás apenas de Bettoni.

A seleção brasileira principal tem até três vagas em cada categoria. Para conquistar uma dessas vagas, o atleta tem que se encaixar a um dos três critérios adotados pela Confederação Brasileira de Judô (CBJ). O primeiro deles é liderar o ranking nacional, como é

o caso de Bettoni. O segundo é estar entre os 20 primeiros colocados do ranking da Federação Internacional de Judô (FIJ). E, por fim, caso ainda tenha vaga na categoria, a CBJ realiza uma seletiva nacional, competição que reúne os atletas do 2º ao 9º lugar do ranking brasileiro.

A participação no Campeonato Brasileiro Sênior foi subsidiada pelo projeto **Olímpico de Judô-Minas Tênis Clube - processo nº** 58000.010626/2016-80.

Jogos da Juventude

O jovem judoca minastenista João Vitor Santos (66kg) representou o Minas na seleção brasileira que disputou os Jogos Olímpicos da Juventude, realizados em outubro, em Buenos Aires, na Argentina. Na competição por equipes, o atleta do Minas conquistou a medalha de bronze com o time London, formado por judocas do Peru, Canadá, Austrália, Equador e Cazaquistão.







Imagem 79: Matéria na revista edição de novembro 2018.







Seletiva nacional

Judocas lutam por vaga na seleção brasileira

A equipe de judô do Minas está focada na Seletiva Nacional Etapa III – Projeto Tóquio, que será realizada entre os dias 12 e 13 de dezembro, no Centro Pan-americano da Confederação Brasileira de Judô (CBJ), em Lauro de Freitas, na Bahia. A competição, que reúne os melhores judocas do Brasil, definirá a seleção brasileira principal para 2019. Eduardo Bettoni (90kg) é o líder do ranking nacional na categoria Médio e já está garantido no grupo que representará o Brasil nos eventos internacionais do ano que vem. Outros 16 minastenistas disputam vagas em todas as categorias.

A seleção principal tem até três vagas em cada categoria, e o judoca tem que se encaixar em um dos três critérios adotados pela CBJ. O primeiro é liderar o ranking nacional. Oo segundo é estar entre os 18 primeiros colocados do ranking da Federação Internacional de Judô (FIJ). E, caso ainda tenha vaga na categoria, elas serão completadas na Seletiva Nacional, que reúne os atletas do 2º ao 9º lugar do ranking brasileiro. Os minastenistas que se encaixam nesse último critério são Igor Thuin (60kg), Wander







Minastenistas estão prontos para a disputa da Seletiva Nacional

Cândido (66kg), Júlio Koda Filho (73kg), Guilherme Guimarães (81kg), Gustavo Assis (90kg), André Humberto (100kg), Juscelino Nascimento JR (+100kg) e Tiago Palmini (+100kg); Amanda Lima (48kg), Maria Taba (52kg), Layana Colman (57kg), Kamilla Silva (57kg), Ennilara Silva (63kg), Bárbara Faria (63kg), Sarah Bezerra (70kg) e Isabela Sanches (78kg), que serão acompanhados pelos técnicos Alfredo Dornelles e Luciano Corrêa.

Os atletas minastenistas contam com o apoio da Lei de Incentivo ao Esporte por meio do projeto Olímpico de Judô - Minas Tênis Clube processo nº 58000.010626/2016-8.















Joias folheadas a Ouro 18K, Rhodium e Rhodium Negro

Resgate a emoção de presentear e ser presenteado, Natal é tempo de agradecer e celebrar!

Aproveite para conhecer o novo Quiosque Rommanel no Minas Tênis Clube I (ao lado da Optical Express).

Presente, comodidade e conforto para vocêl Conheça todas as linhas: feminina, masculina e infantil.

Rua da Bahia, 2244 - Lourdes / Belo Horizonte - MG | Tel.: (31) 97151 1742



rommanel.com.br | ⊙ ⊙ ⊙ ⊙







Show no tatame

Minastenistas conquistam 43 medalhas no Brasileiro Região III

A equipe minastenista de judô fez bonito no Campeonato Brasileiro - Região III, ao conquistar 43 medalhas, sendo 15 de ouro, 11 de prata e 17 de bronze.

Com disputas em cinco categorias - Sub-13, Sub-15, Sub-18, Sub-21 e Sênior, o campeonato foi realizado no Centro Pan-Americano de Judô, na cidade de Lauro de Freitas (BA), em abril último.

Os medalhistas do Minas



OURO

Jaqueline do Nascimento – Leve (52kg) – Sub-18
Layla Belarmino – Meio-Médio (57kg) – Sub-18
Júlio Koda Filho – Leve (73kg) – Sub-21 e Sênior
Guilherme Schimidt – Meio-Médio (81kg) – Sub-21 e Sênior
Amanda Ferreira – Ligeiro (48kg) – Sub-21
Maria Taba – Meio-Leve (52kg) – Sub-21
Robson Segantin – Ligeiro (60kg) – Sênior
Sarah Bezerra – Médio (70kg) – Sênior
Kamilla Moreira – Leve (57kg) – Sênior
Thays Xavier – Ligeiro (48kg) – Sênior
Ariana Silva – Meio-Pesado (78kg) – Sênior
André Humberto – Meio-Pesado (100kg) – Sênior
Gustavo Assis – Médio (90kg) – Sênior



PRATA

Antônio Fernando Oliveira - Meio-Médio (53kg) - Sub-15 Isabela Cardoso - Médio (63kg) - Sub-18 João Vitor Souza - Meio-Leve (66kg) - Sub-21 Matheus Oliveira - Médio (90kg) - Sub-21 Geórgia Silva - Ligeiro (48kg) - Sub-21 Nala França - Meio-Médio (81kg) - Sênior Bárbara Faria - Meio-Médio (63kg) - Sênior Maria Taba - Meio-Leve (52kg) - Sênior Adriano Rodrigues - Meio-Leve (66kg) - Sênior Amanda de Lima – Ligeiro (48 kg) – Sênior Guilherme Brait – Leve (73kg) – Sênior



BRONZE

Olivia Oliveira - Pesado (60 kg) - Sub-13 Josias Eduardo - Superpesado (+73kg) - Sub-15 Guilherme Araújo - Ligeiro (55kg) - Sub-18 Enzo Campomizzi - Médio (81kg) - Sub-18 Priscila Jardim - Superligeiro (40kg) - Sub-18 Clara Carvalho - Ligeiro (44kg) - Sub-18 Rachel Silva - Leve (52kg) - Sub-18 Jhonatan Justino - Ligeiro (60kg) - Sub-21 Lívia Braga - Leve (57kg) - Sub-21 Isabela Cardoso - Meio-Médio (63kg) - Sub-21 Geórgia Silva - Ligeiro (48 kg) - Sênior Miquéias do Valle - Ligeiro (60kg) - Sênior Luan Ferreira - Meio-Pesado (100kg) - Sênior Flavia Gomes - Leve (57 kg) - Sênior Guilherme Fernandes - Meio-Leve (66kg) - Sênior Tiago Palmini - Pesado (+100kg) - Sênior Juscelino Nascimento - Pesado (+100kg) - Sênior

Os atletas minastenistas foram acompanhados pelos técnicos Fúlvio Miyata, Adriano Rodrigues, Alfredo Dornelles e Luciano Corrêa, além do fisioterapeuta Rafael Freire.

O técnico Adriano Rodrigues e o fisioterapeuta Rafael Freire fazem parte do **Projeto Formação de Atletas por Meio do Investimento em Profissionais do Esporte - nº 64,** parceria Minas e CBC.

Os atletas minastenistas contam com o apoio da Lei de Incentivo ao Esporte por meio do **Projeto Olímpico de Judô-Minas Tênis Clube, processo nº 58000.010626/2016-80,** que custeou as inscrições para a competição.



SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE MINISTÉRIO DA





Imagem 81: Matéria na revista edição de maio 2019.

XV Copa Minas Tênis Clube

Nos dias 18 e 19 de maio, o Centro de Treinamento Juscelino Kubitschek, na Unidade I, será a sede da edição 2019 do Torneio de Judô Albano Pinto Corrêa Filho, que faz parte da XV Copa Minas Tênis Clube. Com disputas nas categorias Sub-13, Sub-15, Sub-18 e Sênior, a competição faz parte do calendário da Federação Mineira de Judô (FMJ). Antes do torneio, nos dia 13 a 16/5, haverá treinamento de campo. As inscrições podem ser feitas pelo site www.minastenisclube.com.br







Imagem 82: Placa de Divulgação no Dojô das logomarcas do Governo Federal, Ministério da Cidadania, Secretaria Especial do Esporte e o selo da Lei de Incentivo ao Esporte.

SEGUE LINKS DE MATÉRIAS DIVULGADAS NO SITE DO CLUBE COM A DIVULGAÇÃO DAS LOGOMARCAS CONFORME PLANO DE IDENTIDADE VISUAL. ACESSO EM 13 NOV. 2019.

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/forca-total81018

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/no-podio101018

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/olho-na-selecao11122018

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/agora-e-na-russia

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/regiao-iii12419

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/primeiro-dia1342019

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/encerramento1442019

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/na-austria

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/neste-sabado662019

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/campeoes-8-6-19

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/pan-americano19719





https://www.minastenisclube.com.br/noticias/medalha-de-prata21719

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/minasnopan21719

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/na-capital-federal

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/confrontos-definidos19919

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/em-brasilia18919

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/primeiras-medalhas20919

https://www.minastenisclube.com.br/noticias/esse-e-o-cara

8- CONDIÇÕES DE ACESSIBILIDADE

O Minas Tênis Clube tem realizado uma série de adaptações em sua infraestrutura visando se adequar aos novos conceitos de acessibilidade universal. São várias as benfeitorias devidamente projetadas e concebidas para pessoas portadoras de necessidades especiais.

O Clube vem, há algum tempo, adaptando suas instalações, com rampas e elevadores para que todos os frequentadores possam usufruir dos espaços com segurança. O Centro de Treinamento e o Centro de Lazer no Minas I foram construídos seguindo as especificações e legislação com toda a condição de mobilidade, seja através de rampas, elevadores e os vestiários adaptados aos portadores de necessidades especiais em todos os locais de acesso. Tais procedimentos também se estendem as outras unidades do Clube visando sempre as melhores condições de uso.

As últimas obras realizadas foram feitas em 2017 com adaptações e alterações em todas as áreas do Clube adequando-se às exigências do Ministério Público de Minas Gerais, através do Termo de Ajustamento de Conduta do Ministério Público do Estado de Minas Gerais. Na modificação do Layout, o Clube passou a oferecer bebedouros, pisos e placas táteis, plataformas elevatórias e balcões, todos estes adaptados às pessoas portadoras de necessidades especiais e/ou dificuldade de locomoção.

Desta forma, apresentamos a seguir fotos que podem demonstrar todo o esforço empreendido pelo Clube para atender as demandas referentes à acessibilidade universal.







Imagem 83: Rampa de acesso ao Parque Aquático e Cento de Lazer.



Imagem 84: Rampa de acesso da Piscina de Lazer ao Parque Aquático e escada de acesso a Piscina de Lazer.



Imagem 85: Rampa de acesso ao banheiro e rampa de acesso á lanchonete do Prédio do Relógio.



Imagem 86: Rampa de acesso ao Centro de Lazer e acesso ao Parque Aquático Infantil.







Imagem 87: Estacionamento com vagas reservadas para portadores de necessidades especiais.



Imagem 88: Identificação no piso do Estacionamento de vaga reservada para portadores de necessidades especiais.



Imagem 89: Placa informativa de vagas reservadas para portadores de necessidades especiais e rampa de acesso ao estacionamento.



Imagem 90: Elevadores de acesso ao Clube.







Imagem 91: Elevadores de acesso ao Clube.



Imagem 92: Banheiro para portadores de necessidades especiais.



Imagem 93: Bebedouros para portadores de necessidades especiais.



Imagem 94: Escada do Foyer da Arena e Centro de Treinamento.







Imagem 95: Rampas de acesso aos vestiários.

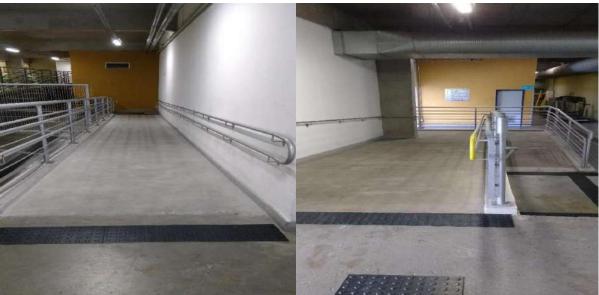


Imagem 96: Rampas de acesso ao Centro de Treinamento.



Imagem 97: Detalhes do lavatório, espelho e sanitário.







Imagem 98: Mapa tátil banheiro e banheiro adaptado.



Imagem 99: Piso tátil.



Imagem 100: Piso tátil.







Imagem 101: Piso tátil nos passeios ao redor do Clube.



Imagem 102: Placas Táteis.



Imagem 103: Sinalização tátil elevadores.







Imagem 104: Sinalização tátil externa dos elevadores.



Imagem 105: Balcões adaptados para portadores de necessidades especiais.



Imagem 106: Plataformas de acessibilidade.







Imagem 107: Espaços reservados para cadeirantes e assentos para obesos.

9-CONCLUSÃO

Os recursos do projeto em questão proporcionou à equipe de judô do Minas Tênis Clube a conquista de grandes resultados nas competições estaduais e nacionais, além de convocações dos atletas para representar a seleção brasileira em competições internacionais.

Por se tratar de um projeto que tem o objetivo principal estipulado em longo prazo, a sua continuidade é de fundamental importância para o contínuo desenvolvimento dos atletas visando às olimpíadas de 2020 em Tóquio. Assim, as metas também continuam e se renovam, tendo sempre o objetivo de melhorar o processo de treinamento e acompanhamento destes atletas, o que procede no alcance de bons resultados nas competições.

Quanto ao processo de gestão do projeto, tem-se almejado aprimorar a execução das ações, utilizando os recursos de plano de ação para que as atividades possam ser executadas e acompanhadas com maior eficiência e o feedback imediato à comissão técnica e aos atletas.

Para dar continuidade a esse trabalho com vistas às olimpíadas de 2020, já temos mais um projeto aprovado na Lei de Incentivo ao Esporte através do processo nº 58000.009434/2018-92 que até a presente data está em fase de captação de recursos.

Belo Horizonte, 13 de novembro de 2019.

DIRIGENTE DA INSTITUIÇÃO PROPONENTE: RICARDO VIEIRA SANTIAGO