

CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE JUDÔ  
CBJ.COM.BR



# TREINAMENTO DE CAMPO VETERANOS

VENHA PARA A ABERTURA DE  
EVENTOS VETERANOS NACIONAL

INSCRIÇÕES ABERTAS - INSCRIÇÕES ABERTAS - INSCRIÇÕES ABERTAS

Instagram Facebook Twitter JUDO CBJ



Confederação  
Brasileira de Judô  
Brazilian Judo  
Confederation

Rua Capitão Salomão, 40 - Humaitá  
Rio de Janeiro, RJ - CEP: 22271-040

(21) 2463-2692

cbj.com.br

# TREINAMENTO DE CAMPO VETERANOS 2024

## TREINAMENTO DE CAMPO

Os treinos serão direcionados à classe Veteranos. Além dos treinamentos, teremos convidados especiais, homenagens, atividades e palestras para os participantes.

## LOCAL

### Hotel Refúgio Vista Serrana

Endereço: Rod. Fernão Dias, Km 59 - Chácara Pedra Alta, Mairiporã - SP, 07600-000.

## DATA

Evento: 01 a 04 de fevereiro de 2024.

## INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas pelo ZEMPO até as 16h (horário de Brasília) do dia **21/jan**.

Após a finalização do prazo, abriremos o processo de inscrição tardia até o dia do credenciamento.

## TAXAS

Inscrição regular:

- R\$ 150,00

Inscrição tardia:

- R\$ 450,00

As taxas de inscrição regular e de inscrição tardia deverão ser pagas através do **boleto bancário** emitido na pagina de inscrições do **ZEMPO**.

## INFORMAÇÕES GERAIS

Para concretizar a inscrição no treinamento, o judoca deverá apresentar, **obrigatoriamente**, até o dia do evento os seguintes itens:

- **Termo de compromisso e responsabilidade – anexo 1;**
- **Declaração de participação – anexo 2;**
- Atestado médico emitido no máximo de 30 dias antes do evento, contendo a informação que cumpriu o **Protocolo de Avaliação Pré Participação Esportiva – PAPPE**.



**Confederação  
Brasileira de Judô**  
Brazilian Judo  
Confederation

Rua Capitão Salomão, 40 - Humaitá  
Rio de Janeiro, RJ - CEP: 22271-040

(21) 2463-2692

cbj.com.br



## **PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO PRÉ PARTICIPAÇÃO ESPORTIVA - PAPPE**

### 1. Exames laboratoriais:

- Hemograma completo;
- Uréia;
- Creatinina, sódio, potássio, cálcio, magnésio, fosforo, ferro, zinco;
- Lactato desidrogenase;
- TGO/TGP;
- Gama GT;
- Bilirrubina total e frações;
- Creatinofosfoquinase – CPK;
- Ácido láctico;
- Glicemia de jejum de 12 horas;
- Hb glicosilada;
- Frutosamida;
- Colesterol total e frações;
- Triglicérides.

### 2. Exames de imagem:

- Raio X do tórax (AP + P).

### 3. Exames cardiológicos:

- ECG – Eletrocardiograma, teste Ergométrico = Teste de Esforço.



**Confederação  
Brasileira de Judô**  
Brazilian Judo  
Confederation

Rua Capitão Salomão, 40 - Humaitá  
Rio de Janeiro, RJ - CEP: 22271-040

(21) 2463-2692

cbj.com.br

## HOSPEDAGEM E ALIMENTAÇÃO

### Hotel Refúgio Vista Serrana

Endereço: Rod. Fernão Dias, Km 59 - Chácara Pedra Alta, Mairiporã - SP, 07600-000.

Tipos de reservas:

-Quadruplo R\$ 440,00

-Triplo R\$ 460,00

-Duplo R\$ 490,00

-Single R\$ 700,00

Crianças até 2 anos não pagam.

Crianças de 2 ate 12 anos pagam 20% do valor.

Está incluído:

- Café da manhã;
- Almoço;
- Coffe break
- Jantar;
- 2 águas por dia no quarto;
- Lazer completo.

Contato para reservas:

Juliana +55 11 94199-3346

<https://refugiovistaserrana.com.br/>



**Confederação  
Brasileira de Judô**  
Brazilian Judo  
Confederation

Rua Capitão Salomão, 40 - Humaitá  
Rio de Janeiro, RJ - CEP: 22271-040

(21) 2463-2692

cbj.com.br

## PROGRAMAÇÃO PROVISÓRIA

01/fev – Quinta-feira		
Horário	Atividade	Local
18h00	Treinamento de Campo	HOTEL VISTA SERRANA
02/fev – Sexta-feira		
Horário	Atividade	Local
09h00	Palestra	HOTEL VISTA SERRANA
10h00	Treinamento de campo	
19h00	Treinamento de campo	
03/fev – Sabado		
Horário	Atividade	Local
09h00	Palestra	HOTEL VISTA SERRANA
10h00	Treinamento de campo	
19h00	Treinamento de campo	
04/fev – Domingo		
Horário	Atividade	Local
10h00	Treinamento de campo	HOTEL VISTA SERRANA

**Durante o treinamento será homenageado os medalhistas do mundial veteranos 2023 em Abu Dhabi e os três primeiros colocados do ranking nacional.**

**OBS. Homenagem será entregue somente no evento e para quem se inscreveu no treinamento, não podendo ser retirado por terceiros nem ser entregue em outro evento oportuno posterior.**