



THE BIGGEST JUDO CLASS

MANDELA DAY | LISBOA 2021

EVENT SUPPORT PAGE (ALL YOU NEED TO KNOW)

PÁGINA DE SUPORTE (TUDO O QUE PRECISAS SABER)

1 WHAT IS THE EVENT “THE BIGGEST JUDO CLASS 2021”?

1 O QUE É O EVENTO “THE BIGGEST JUDO CLASS 2021”?

“The Biggest Judo Class 2021” aims to unite all people around the values of judo and its moral code - Respect, Courage, Modesty, Self-Control, Friendship, Sincerity, Honor, Courtesy plus Sustainability - and, through Judo and of its benefits, create a transformative experience of interaction in virtual mode, due to the pandemic situation in which we live. This is the 1st international event of the Biggest Judo Class in the World, designed by Nuno Delgado and his school, with a view to raising support for the civic movement *Achieve, Collect & Give Back*.

O evento “The Biggest Judo Class 2021” pretende unir todas as pessoas à volta dos valores do judo e o seu código moral - Respeito, Coragem, Modéstia, Auto-Controlo, Amizade, Sinceridade, Honra, Cortesia, mais a Sustentabilidade - e, através do Judo e dos seus benefícios, criar uma experiência transformadora de interação em modo virtual, devido à situação de pandemia em que vivemos. Este é o 1º evento internacional da Maior Aula de Judo do Mundo, idealizada por Nuno Delgado e a sua escola, com vista a angariação de apoios para o movimento cívico *Achieve, Collect & Give Back*.

2 WHEN IS GOING TO HAPPEN?

2 QUANDO VAI ACONTECER?

It will be held on April 18, 2021 at 3:20pm Lisbon time, part of the European Judo Championship, which will be held at Altice Arena, in Lisbon, Portugal, integrated in the *Family Fan Camp*, an initiative of the European Judo Union.

Será realizada no dia 18 de Abril de 2021 às 15h20 hora local, integrado no Campeonato da Europa de Judo, que se vai realizar no Altice Arena, em Lisboa, Portugal, a propósito do *Family Fan Camp*, uma iniciativa da União Europeia de Judo.

3 WHERE IS GOING TO HAPPEN?

3 ONDE VAI ACONTECER?

In our homes! As this event is held in streaming, it will be broadcast live on the European Judo Union website - www.eju.net - during the European broadcast, as well as on social networks - Facebook, Instagram and YouTube - from Escola Nuno Delgado and partners associated companies. Just be aware of the posts and information that we will publish daily on [@escoladejudonunodelgado](https://www.instagram.com/escoladejudonunodelgado)

Em casa de todos nós! Como este evento é realizado em streaming, será transmitido em direto no site da European Judo Union - www.eju.net - durante a emissão do Europeu, bem como nas redes sociais - Facebook, Instagram e YouTube - da Escola Nuno Delgado e de parceiros associados. Basta estar atento aos posts e informações que publicaremos diariamente em [@escoladejudonunodelgado](https://www.instagram.com/escoladejudonunodelgado)

BROUGHT TO YOU BY:





NEED HELP? CONTACT US:

secretariageral@nunodelgado.net

FOLLOW US:   

@escoladejudonunodelgado

THE BIGGEST JUDO CLASS

MANDELA DAY | LISBOA 2021

4 HOW CAN I PARTICIPATE?

4 COMO PARTICIPAR?

Start by inviting friends and family to participate! Find a space, at home, in the backyard, on the balcony, wherever you want. Wear comfortable clothing. Prepare the device to be used with an internet connection (computer, mobile phone, etc.) and access one of the transmissions described above. In a fun way and with a mission to accomplish we will all exercise for 30 minutes, with the whole world.

Começar por convidar os amigos e familiares a participar! Arranjar um espaço, em casa, no quintal, na varanda, onde quiserem. Vestir roupa confortável. Preparar o dispositivo a usar com ligação à internet (computador, telemóvel, etc), aceder a uma das transmissões acima descritas e, durante 30 minutos vamos todos fazer exercício físico com o mundo inteiro. De forma divertida e com uma missão a cumprir.

5 I AM NOT A JUDOCA, CAN I ALSO PARTICIPATE?

5 NÃO SOU JUDOCA, TAMBÉM POSSO PARTICIPAR?

Of course! Everyone, from grandson to grandmother, can participate! Since the exercises were planned to be performed by all people, regardless of whether or not they have knowledge of judo.

Claro que sim! Toda a gente, do neto à avó, pode participar! Já que os exercícios foram planeados para serem realizados por todas as pessoas, independentemente de terem ou não, conhecimentos de judo.

6 IF I WANT, HOW CAN I CONTRIBUTE?

6 SE QUISER, COMO POSSO CONTRIBUIR?

As this event has a solidarity aspect, the entity to support this year is the Food Emergency Network. Whoever wants to, can contribute with what they can, through the website: www.alimentestaideia.pt.

"It is in your hands to make our world a better one for all" - As Nelson Mandela said, the great inspirer of this movement.

Como este evento tem uma vertente solidária, a entidade a apoiar este ano é a Rede de Emergência Alimentar. Assim, quem quiser, pode contribuir com o que puder, através do site: www.alimentestaideia.pt
"Está nas suas mãos fazer do nosso Mundo um Mundo melhor para todos." - Como dizia Nelson Mandela, o grande inspirador deste movimento.

7 HOW CAN I RECEIVE MY PARTICIPATION DIPLOMA?

7 COMO POSSO RECEBER O MEU DIPLOMA DE PARTICIPAÇÃO?

By sending images, videos, or even drawings, that demonstrate your participation to the email: design@nunodelgado.net and you will receive a diploma that attests your participation in this worldwide movement, which benefits everyone.

Enviando imagens, vídeos, ou mesmo desenhos, que demonstrem a vossa participação para o email: design@nunodelgado.net e assim, receberá o seu diploma que atesta a sua participação neste movimento mundial, que a todos beneficia.

BROUGHT TO YOU BY:

