

VºBº:



## RETÓMANSE OS CURSOS DA AULA DE FORMACIÓN PERMANENTE EN DEFENSA PERSOAL

Có fin de promocionar a actividade da Defensa Persoal tanto no ámbito do propio adestramento, para a actualización e para poder homologar o Cinto Negro 1º Dan desta disciplina, entre os deportistas que xa teñan o grao en Judo e Deportes Asociados, propónse o desenvolvemento duns cursos de formación permanente, da acordo coa normativa e o programa oficial de Defensa Persoal da RFEJEDA e posterior proba de nivel e exames de Cinto Negro.

### 1. PARTICIPANTES

Poderán participar todos os deportistas afiliados á Federación Española de Judo e D.A., que teñan a súa licenza en vigor polo seu deporte, sendo preciso, ademais a licenza de Defensa Persoal para aqueles que queiran optar á homologación do exame de Cinto Negro neste deporte.

### 2. MESTRE

Os cursos serán impartidos por Marcos Bermúdez Román, Mestre Adestrador Nacional de Judo e Defensa Persoal, reciclado e actualizado na materia.

### 3. INDUMENTARIA E MATERIAL

Judogi, camiseta para o traballo de algunhas técnicas, pau, coitelo e pistolas simulados.

### 4. INSCRICIÓN E COTA

Os interesados deberán preinscribirse no formuláριο seguinte:

<https://forms.gle/LRiGpnb2JwbnVZddA>

**A cota de participación para cada curso é de 30€ (xornada completa) + 6€ (test antíxenos), que deberán ingresar na conta da Federación Galega de Judo e D.A., LA CAIXA ES33-2100-4831-9822-0000-8802 e enviar resguardo de pago a [galiciajudo@fgjudo.com](mailto:galiciajudo@fgjudo.com) para completar o proceso definitivo de inscrición en cada unha das datas. En caso de acudir a media xornada ésta será obrigatoriamente a de mañá, dado que é cando se efectúan e certifican os tests de antíxenos; o importe será de 15€ + 6€ (test antíxenos), neste caso.**

O prazo máximo para inscrición finalizará para cada xornada o xoves anterior ás 12h, data e hora despóis das cais non se admitirán novas solicitudes para dita xornada.

### 5. TEST COVID OBRIGATORIO E OUTRA DOCUMENTACIÓN

Os inscritos deberán realizar un TEST de antíxenos para a detección do COVID previo ao acceso á instalación, que será certificado por ou médico colexiado. Ademais presentarán ORIXINAL firmado e con data de celebración do curso DECLARACIÓN RESPONSABLE e FOLLA DE CONSENTIMENTO EXPRESO, acompañados do DNI orixinal.

## 6. DEPORTISTAS AOS QUE VAN DIRIXIDOS OS CURSOS E HORAS LECTIVAS PARA ACCESO A DANES DE DEFENSA PERSOAL DENDE GRAOS DE JUDO E D.A.

- Grao de branco a marrón de calquera disciplina. Acumulación de horas para a obtención do correspondente grao de Defensa Persoal.
- DAN de calquera disciplina (RFEJEDA) mais 24 horas de cursos de Defensa Persoal. Obtención do 1º Dan pasando pola proba de nivel ante tribunal de pase de graos.
- 1º DAN de Defensa Persoal. Acumulación de horas para a obtención do 2º DAN.
- Para 2º DAN dende o 1º DAN é preciso: 48 horas en cursos + proba de nivel + 2 licenzas

É preciso ter a licenza de Defensa Persoal en vigor.

## 7. CALENDARIO E LUGAR DE REALIZACIÓN DOS CURSOS

Ximnasio Karbo, R/ San Vicente, 14 (esquina con Ramón Cabanillas) 15008 – A Coruña

MES	DÍA	HORARIO
SETEMBRO	DOMINGO 19 Xornada dobre	10:00 h. – 14.00 h. 16:30 h. – 20:30 h.
OUTUBRO	SÁBADO 16 Xornada dobre	10:00 h. – 14.00 h. 16:30 h. – 20:30 h.
NOVEMBRO	SÁBADO 20 Xornada dobre	10:00 h. – 14.00 h. 16:30 h. – 20:30 h.
DECEMBRO	SÁBADO 18 Xornada dobre	10:00 h. – 14.00 h. 16:30 h. – 20:30 h.

O lugar de celebración dos cursos será, no Ximnasio Karbo, aínda que este ano, ofrécese a posibilidade de poder realizalo en outros centros e para elo, os clubs que estean interesados en facelo, deberán solicitalo con 15 días de antelación para poder comunicar en tempo ao resto de interesados. Para isto, deberán enviar un correo informando da data escollida, das que se propoñen no calendario, e tamén a xente que estaría interesada en realizar ditos cursos. Do mesmo xeito deben poñerse en funcionamento as medidas COVID establecida no protocolo.

Dos contidos dos cursos, informarase previamente á data da súa realización. En principio, impartirase formación de Defensa Persoal Operativa e de Muller.

Así mesmo, realizaranse outros cursos, dos cais se informará con antelación, e que irán enfocados á Defensa Persoal Operativa para realizar as horas precisas para obter os niveis da especialidade.

## 8. PROTOCOLO COVID FGJUDO (PUNTOS FUNDAMENTÁIS – Resto no documento completo publicado en fgjudo.com)

Debido ás extraordinarias circunstancias realacionadas co virus COVID-19, deberán terse en conta unha serie de puntos de vital importancia, recollidos no protocolo da Federación e aprobado pola Xunta de Galicia:

- Os inscritos deberán realizar un TEST de antixenos para a detección do COVID previo ao acceso á instalación, que será certificado por ou médico colexiado.
- Todos os participantes deberán entregar orixinal no momento da chegada á instalación a folla de declaración responsable (acompañase a esta circular) de coñecemento e aceptación do protocolo e as autorizacións oficiais. Tomarase a temperatura á chegada a todos os participantes.
- O uso da máscara é obrigatorio para todos en todo momento.
- USO DOS VESTIARIOS: EN XERAL RECOMÉNDASE QUE NON SE USEN. O acceso estará controlado pola organización ou ben da instalación que viviará o uso da máscara en todo momento e para todos, así como que non se complete o aforo dos mesmos, mantéñase en todas as direccións a distancia de seguridade e que o tempo de permanencia sexa o mínimo posible.
- Sempre que sexa posible deberá manterse a distancia de seguridade mínima de 1'5m.
- Deberán seguirse estritamente os circuitos de entrada, saída e desaloxo, atendendo sempre ás instrucións dos responsables do curso.
- Haberá puntos de desinfección con xel hidroalcolico nas zoas de paso de uso obrigatorio.
- As persoas non deberán permanecer en corredores ou accesos onde non se poda gardar a distancia con outros participantes no evento ou membros da organización.
- En caso das xornadas dobres permítese, en adaptación do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da FGJUDOEDA:
  - OPCIÓN 1: comida na propia instalación sempre que se manteña a distancia de seguridade, todos os asistentes permanezan sentados e se efeteúe no menor tempo posible, coa intención de reducir os tempos sen máscara.
  - OPCIÓN 2: comida todos xuntos xestionada/controlada pola organización, a cargo dos participantes, preferentemente en exteriores e garantindo as condicións de distancia e ventilación adecuadas. Deberán restrinxirse os contactos ao desprazamento e regreso ao lugar onde se leve a cabo.

O Director do Departamento



Asdo. Manuel Montero Vidal