

DATA: 20/08/18 ORIXE: SECRETARÍA DEPORTIVA CIRCULAR XERAL Nº: 24-18
 Anula a: de data:
 PARA COÑECEMENTO: TODOLOS CLUBS DE JUDO
 ASUNTO: ADESTRAMENTO FEDERATIVO JUDO - PREMUNDIAL SETEMBRO 2018

VºBº:



TEXTO:

Para debido coñecemento e difusión de tódolos interesados, envíase información referente a:

- ADESTRAMENTO FEDERATIVO JUDO - PREMUNDIAL 2018 -

Categorías: Absoluta – Sub 21 – Sub 18 – Sub 15

DATA:	Sábado día 8 de setembro de 2018	
LUGAR:	CENTRO EDUCATIVO LICEO "LA PAZ" c/ Sebastián Martínez Risco, 12 15009 - A CORUÑA Tlf. 981 13 95 92	
OBXECTIVOS:	1/ Inicio tempada e preparación próximos campionatos. 2/ Facilitar a posta a punto dos judokas que nos representarán no Cpto. do Mundo 2018.	
DEPORTISTAS CONVOCADOS:	Medallas nacionais 2017 Absolutas (sectores e finais) Medallas nacionais 2018 resto categorías (sectores e finais) e medallistas Galegos das categorías convocadas.	
HORARIOS:	10.00 – 10.20h Recepción e chegada.	
	10.20h Reunión informativa sobre contidos da sesión a tódolos asistentes.	
	10.30 – 11.00h Saúdo e Calentamiento. Roberto Naveira.	
	11.00 – 11.45h Uchi Komi - Nage Komi. Sara Álvarez. <ul style="list-style-type: none"> ○ 10 x 20" UK estático ○ 10 x 20" UK combinación ○ 10 x 20" Busco Kumi a D o Z ○ 10 x 20" Busco Kumi e ataco ○ 10 x 15" UK levantando (explosivo) ○ 5 x 15" NK ○ 10 x 20" UK estático 	
	11.45 – 12.00h Ne Waza: sacar perna. <ul style="list-style-type: none"> ○ 6 x 30" 	
	12.00 – 13.00h Randori Tachi Waza (continuando no chan) <ul style="list-style-type: none"> ○ 6 x 4' (2 grupos; mundial e resto) 	
	13.00 – 13.10h FOTO GRUPO E MUNDIALISTAS (judogui oficial DAE DO)	
	13.30h <u>Almorzo</u> .- A cargo da FGJ e D.A. para os convocados que confirmen asistencia.	
	17.00 – 17.20h Saúdo e Calentamiento. María Bernabéu	
	17.20 – 19.00h	Ne Waza: <ul style="list-style-type: none"> ○ boca abaixo o cuadrupedia. 5 x 30" ○ Transición pie-suelo. 5 x 30"
		Randori Tachi Waza (continuando no chan) <ul style="list-style-type: none"> ○ 10 x 2'
		Secuencias programadas (só equipo mundial) <ul style="list-style-type: none"> ○ 6 x 1'
Nage Komi (só equipo mundial) <ul style="list-style-type: none"> ○ 6 x 5 repeticiones 		

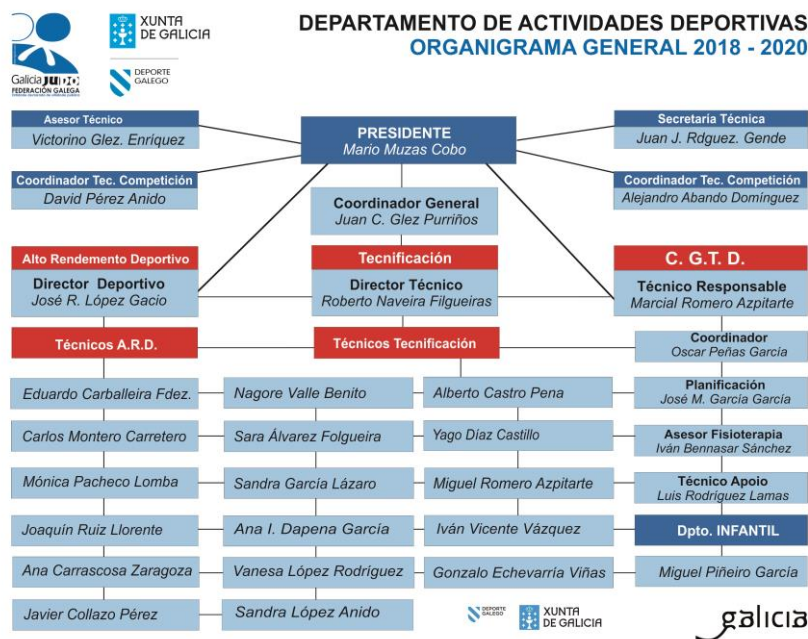
IMPRESINDIBLE:

- **Rógase máxima puntualidade (moi importante).**
- Autorización paterna os menores.
- Folla de consentimento expreso os maiores.
- Judogui tanto para os deportistas como para os profesores que queiran participar.
- Pertencer a un club homologado e ter a licenza federativa en vigor da FGJUDO.
- Bolígrafo, caderno de adestramentos, esparadrapo e auga.

PARTICIPACIÓN:

Os clubs deberán enviar unha lista confirmando os asistentes a esta Concentración nas distintas categorías á Federación Galega de Judo, antes das 12 horas do día 4/09/2018. No caso de non asistir algún deportista, este deberá xustificar a súa ausencia por escrito á F.G.J. e D.A. xa que a asistencia será tida en conta para as axudas e becas as distintas actividades, concentracións nacionais e internacionais e ás xornadas de Nadal así como aos sectores e Campionatos de España onde, en caso de igualdade, terán prioridade de asistencia os judokas participantes nos adestramentos sobre os que non asistiron sen causa xustificada.

TÉCNICOS CONVOCADOS



É importante que todos os adestradores asistentes manteñan a atención e participen activamente (dentro do seu rol) dos adestramentos, a fin de manter unha actitude de respecto cara aos deportistas, sumando en prol do rendemento de todos.

O DIRECTOR DEPORTIVO



Asdo. José Ramón López Gacio