

## JUDO: ACTIVIDADE DEPORTIVA FEDERADA

- É obrigatorio posuír licenza federativa
- Cumprir a normativa e regulamento da FGJ

### XOGAJUDO 2019: Deporte Fácil e Divertido:

- Categorias:
  - **Benxamín “B”**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2011
  - **Benxamín “A”**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2010-2009
  - **Alevín**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2008-2007
  - **Infantil** .- masculino e feminino, nados/nas nos anos 2006-2005
- Obxectivos:
  - **INSTAURAR** hábitos de práctica deportiva saudables nos rapaces e rapazas.
  - **EDUCAR** a través dun sistema de participación seguro, estimulando e fomentando os valores do noso deporte:
    - a) A participación.
    - b) O compañeirismo.
    - c) O respecto.
    - d) A amizade.
  - **AFACER** ao nen@ a vivir experiencias e sensacións do **xogo pre-deportivo** cun método progresivo que lle permita acceder nun futuro ás primeiras competicións oficiais da súa vida deportiva.
  - **GARANTIR** os dereitos dos nenos e nenas a:
    - a) Práctica lúdica do deporte.
    - b) Divertirse e xogar como un nen@ dunha forma segura.
    - c) Participar en pre-competicións adaptadas a idade.
    - d) Ser un campión/a e a non selo.

## FASES E DATAS:

### SEDE DE LUGO:

**Participan Lugo e Ferrol.**

XORNADA Sábado 16 de febreiro (TÓDALAS CATEGORÍAS)

### SEDE DE A CORUÑA:

**Participan A Coruña e Comarcas.**

XORNADA Sábado 9 de marzo (TÓDALAS CATEGORÍAS)

### SEDE DE VIGO:

**Participan Vigo, Pontevedra, Ourense e Santiago**

1ª XORNADA Sábado 23 de febreiro (ALEVÍN E INFANTIL)

2ª XORNADA Sábado 9 de marzo (BENXAMÍN, BENXAMÍN B)

Galicia JUDO

JUDO

## NORMAS DE INSCRICIÓN

- Todos os clubs que desexen participar terán que estar de alta na Fgjudo na tempada actual.
- Así mesmo os clubs terán que contribuír con **xuíces de organización** de a lo menos **1 por cada 15 alumnos/as** presentados, os cales asistirán as xornadas co judogui branco como uniforme.
- Os deportistas terán que estar federados na tempada actual e ser inscritos dentro do prazo designado.
- Data límite de inscrición dos/as deportistas venres 25 xaneiro **de 2019** as inscricións enviaranse no formato que remitirá a FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO no e-mail [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)
- Os lugares e horas concretos das xornadas comunicaranse a cada club cando se lle envíen as cartulinas de participación.

## INSCRICIÓN

Realizárase a través da Federación Galega de Judo.  
No e-mail [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Galicia JUDO

JUDO

## NORMAS E SISTEMA DE COMPETICIÓN POR CATEGORÍAS

### XOGAJUDO: Deporte Fácil e Divertido

Categoría Prebenxamín

### BENXAMÍN B

#### OBXECTIVOS ESPECÍFICOS DA ETAPA

XOGO NO CHAN	XOGO DE PÉ
Recoñecer o espazo próximo. Mellorar a actitude postural. Mellorar a mobilidade articular.	Identificar o espazo remoto. Actuar sobre o equilibrio dinámico. (Xogos de equilibrio e inestabilidade) Mellorar a capacidade de orientación

#### SISTEMA DE PARTICIPACIÓN

Individual, categoría masculina e feminina.

Xogo no chan – Sacar do espazo.

Xogo no pé – Sacar do espazo.

#### XOGOS E TEMPO DE PARTICIPACIÓN

Segundo a cantidade de participantes.

#### OBXECTIVOS DO XOGO NO CHAN

A práctica iniciarase de costas ao compañeiro.

a) Sacar da zona ao compañeiro. (prohibido se poñer de pé e os empurróns sen agarre).

#### OBXECTIVOS DO XOGO DE PÉ

A práctica iniciarase de pé e agarrados do judogui.

a) Sacar da zona ao compañeiro (prohibidos os empurróns sen agarre.)

#### SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Non hai gañador nin perdedor.

Aos judokas anotaráselles os puntos conseguidos por participar e os obtidos no transcurso do xogo na súa cartulina individual.

Ao remate do xogajudo todos obterán a súa medalla de participación.

## **XOGAJUDO: Deporte Fácil e Divertido**

Categoría benxamín.

### **BENXAMÍN “A”**

#### **OBXECTIVOS ESPECÍFICOS DA ETAPA**

<b>XOGO NO CHAN</b>	<b>XOGO DE PÉ</b>
Evolucionar os obxectivos da etapa anterior e introducir elementos condicionais no ámbito do xogo.	Evolucionar os obxectivos da etapa anterior, dándolle maior importancia a capacidade de equilibrio

#### **SISTEMA DE PARTICIPACIÓN**

Individual, categoría masculina e feminina.

Xogo no chan – Sacar do espazo e ter control sobre o compañeiro.

Xogo no pé – Sacar do espazo e manter o equilibrio.

#### **XOGOS E TEMPO DE PARTICIPACIÓN**

Segundo a cantidade de participantes.

#### **OBXECTIVOS DO XOGO NO CHAN**

A práctica iniciárase costas con costas.

- Sacar da zona ao compañeiro.
  - Controlar a uke boca arriba 3 segundos.
  - Controlar a uke boca abaixo 3 segundos.
- (prohibidos os empurróns sen agarre e se poñer de pé).

#### **OBXECTIVOS DO XOGO DE PÉ**

A práctica iniciárase agarrados do judogui.

- Sacar da zona ao compañeiro.
  - Intentar non caer dentro da zona de práctica.
  - Intentar non tocar co xeonllo ou ca man na zona de práctica.
- (prohibidos os empurróns sen agarre.)

#### **SISTEMA DE PUNTUACIÓN**

Non hai gañador nin perdedor.

Aos judokas anotaráselles os puntos conseguidos por participar e os obtidos no transcurso do xogo na súa cartulina individual.

Ao remate do xogojudo todos obterán a súa medalla de participación.

## **XOGAJUDO: Deporte Fácil e Divertido**

Categoría alevín.

### **ALEVÍN**

#### **OBXECTIVOS ESPECÍFICOS DA ETAPA**

##### **XOGO COMBINADO (PÉ E CHAN)**

Apoiándonos nos obxectivos propostos nas anteriores etapas, pretendese evolucionar no aprendizaxe e perfeccionamento de patróns motores.

#### **SISTEMA DE PARTICIPACIÓN**

Individual, categoría masculina e feminina.

#### **RANDORIS E TEMPO DE DURACIÓN**

Segundo a cantidade de participantes.

#### **OBXECTIVOS DO XOGO:**

A práctica iniciárase de pé e poderá continuarse no chan.

Só hai dúas puntuacións WAZARI e IPPON.

a) De pé intentar non caer dentro da zona de práctica.

O MESTRE SE VE QUE NON HAI PROGRESIÓN DE PÉ PODE OPTAR POR FACER O COMBATE SOLAMENTE EN JUDO CHAN.

b) Controlar a uke no chan boca arriba 5 segundos (Wazari).

c) Controlar a uke no chan boca arriba 10 segundos (Ippon).

#### **PROHIBICIÓNS:**

Durante a práctica queda prohibido expresamente:

OS EMPURRÓNS SEN AGARRE.

ARRASTRAR Ó CHAN.

AS CONTRAS.

OS SUTEMIS.

OS MAKIKOMIS.

AS LUXACIÓNS

AS ESTRANGULACIÓNS

#### **SISTEMA DE PUNTUACIÓN**

Non hai gañador nin perdedor.

Aos judokas anotaráselles os puntos conseguidos por participar e os obtidos no transcurso do xogo na súa cartulina individual.

Ao remate do xogojudo todos obterán a súa medalla de participación.

## XOGAJUDO: Deporte Fácil e Divertido

### Categoría infantil

#### INFANTIL

#### OBXECTIVOS ESPECÍFICOS DA ETAPA

##### XOGO COMPETITIVO

Iniciar o neno/a no xogo competitivo  
Proporcionar información sinxela de normas básicas do regulamento oficial que modulen a actitude nesta pre-competitiva.

#### SISTEMA DE PARTICIPACIÓN

Individual, categoría masculina e feminina.

#### RANDORIS E TEMPO DE DURACIÓN

Segundo a cantidade de participantes.

#### OBXECTIVOS DO XOGO:

A práctica iniciárase de pé e poderá continuarse no chan.

Hai dúas puntuacións wazari e ippon.

- De pé intentar non caer dentro da zona de práctica.
- Controlar a uke no chan boca arriba 10 segundos (Wazari).
- Controlar a uke no chan boca arriba 20 segundos (Ippon).

#### PROHIBICIÓNS:

Durante a práctica queda prohibido expresamente:

OS EMPURRONS SEN AGARRE.

ARRASTRAR Ó CHAN.

OS MAKIKOMIS.

AS LUXACIÓNS

AS ESTRANGULACIÓNS

#### SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Non hai gañador nin perdedor.

Aos judokas anotaráselles os puntos conseguidos por participar e os obtidos no transcurso do xogo na súa cartulina individual.

Ao remate do xogojudo todos obterán a súa medalla de participación.

#### PESOS

FEMININA.

-36. -40. -44. -48. -52. -57. -63. +63Kg.

MASCULINA.

-38. -42. -46. -50. -55. -60. -66. +66Kg.