

34º STAGE INTERNACIONAL TECNIFICACIÓN DE GALICIA



galicia
JUDO



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



Pabellón de Deportes
Colegio SAN NARCISO



MARÍN - Pontevedra
Del 17 al 21 de JULIO de 2023



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE



Federação Portuguesa
de Judo

www.FGJUDO.com

#galiciaJUDocalidade

VºBº:



TEXTO:

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

34º STAGE INTERNACIONAL TECNIFICACIÓN DE GALICIA



**XUNTA
DE GALICIA**



**DEPORTE
GALEGO**

Con la participación de las Selecciones de España, Portugal, Baleares, Cataluña y Galicia.

CATEGORÍA:

JÚNIOR Y CADETE - MASCULINA Y FEMENINA.
Nacidos en los años 2008, 2007, 2006, 2005, 2004 y 2003.

FECHA:

17 AL 21 DE JULIO DE 2023.

LUGAR:

PAVILLÓN DEPORTES DO CPR PLURILINGÜE SEI SAN NARCISO

C/ Chan do Monte, 27, 36900 Marín, Pontevedra (+34) 986 88 14 08

Coordenadas: Latitud: 42.387872 (42º 23' 16.339" N) - Longitud: -8.708307 (8º 42' 29.905" W)



FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. - www.fgjudo.com datos@fgjudo.com

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña) - 15008 A CORUÑA - TLF. 981.133758

ALOJAMIENTO

LUGAR:

CPR PLURILINGÜE SEI SAN NARCISO

C/ Chan do Monte, 27, 36900 Marín, Pontevedra (+34) 986 88 14 08



Plazas limitadas por riguroso orden de inscripción. Habitaciones triples/ cuádruples.

PRECIO:

CURSO + ALOJAMIENTO EN PENSIÓN COMPLETA 225 € (Plazas limitadas)



INSCRIPCIONES

INSCRIPCIONES:

LAS INSCRIPCIONES SE HARÁN EXCLUSIVAMENTE A TRAVÉS DE ESTE ENLACE:

<https://forms.gle/PUpeoaBMA9pFaJey7>

Se considerará la inscripción como válida en el momento de realización del abono del ingreso correspondiente.

Este pago se realizará en la siguiente cuenta a nombre de la **FEDERACIÓN GALLEGA DE JUDO** especificando: **Nombre del ordenante, club o federación, concepto y nº de deportistas:**

Banco: **LA CAIXA / IBAN: ES33 2100 4831 9822 0000 8802 / BIC/SWIFT: CAIXESBBXXX**

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D. A. - datos@fgjudo.com



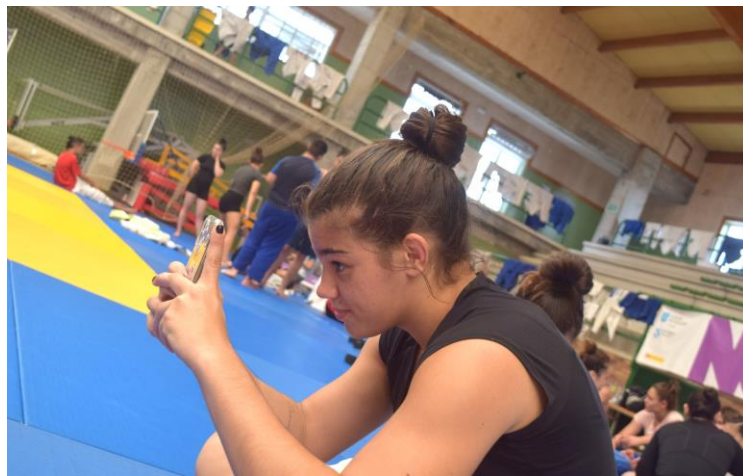
DOCUMENTACIÓN:

VºBº FEDERATIVO / D.N.I. ORIGINAL / CARNÉ DE GRADOS

AUTORIZACIÓN PATERNA LOS MENORES (ORIGINAL)

CONSENTIMIENTO EXPRESO PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS E IMÁGENES LOS MAYORES DE EDAD.

Las inscripciones no se aceptarán si no cuentan con el preceptivo visto bueno federativo.





FEDERACIÓN
GALEGA
JUDO E D.A.

Entidade declarada de utilidade pública



DEPORTE
GALEGO

DATA: 21/05/23 ORIXE: Secretaría Deportiva CIRCULAR XERAL Nº: 21-23
Anula a: de data:
PARA COÑECEMENTO: TÓDOLOS CLUBS DE JUDO
ASUNTO: 34º STAGE INTERNACIONAL DE TECNIFICACIÓN DE JUDO - MARÍN

PROGRAMA GENERAL

HORARIOS:

LUNES 17 JULIO

LLEGADA Y DISTRIBUCIÓN	10:30h - 11:30h
PRESENTACIÓN (Pabellón)	12:00h
CALENTAMIENTO	12:15h - 12:30h
NE WAZA - TACTICO	12:30h - 13:00h
RANDORI-NE WAZA	13:00h - 13:30h
COMIDA	14:00h - 15:00h
DESCANSO	15:00h - 17:00h
CALENTAMIENTO	17:30h - 17:45h
TACHI WAZA TEC/TAC	17:45h - 18:30h
RANDORI / TACHI WAZA	18:30 - 19:30h
FEED BACK	19:30h - 20:00h
CENA	20:45h - 21:15h
LIBRE / ACTIVIDADES LÚDICAS	21:30h - 23:30h
DESCANSO / SILENCIO	00:30h

MARTES 18 JULIO

DESAYUNO	09:00h - 09:30h
CALENTAMIENTO	10:15h - 10:45h
NE WAZA - TACTICO	10:45h - 11:30h
RANDORI-NE WAZA	11:30h - 12:30h
FEED BACK	12:30h - 12:45h
COMIDA	13:30h - 14:30h
DESCANSO	14:30h - 17:00h
CALENTAMIENTO	17:30h - 17:45h
TACHI WAZA TEC/TAC	17:45h - 18:30h
RANDORI / TACHI WAZA	18:30 - 19:30h
FEED BACK	19:30h - 20:00h
CENA	20:45h - 21:15h
LIBRE / ACTIVIDADES LÚDICAS	21:30h - 23:30h
DESCANSO / SILENCIO	00:30h

MIÉRCOLES 19 JULIO

DESAYUNO	09:00h - 09:30h
CALENTAMIENTO	10:15h - 10:45h
NE WAZA - TACTICO	10:45h - 11:30h
RANDORI-NE WAZA	11:30h - 12:30h
FEED BACK	12:30h - 12:45h
EXCURSIÓN PLAYA - Se entregará picnic a todos los participantes	13:30h - 19:30h
CENA	20:45h - 21:15h
LIBRE / ACTIVIDADES LÚDICAS	21:30h - 23:30h
DESCANSO / SILENCIO	00:30h

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. - www.fgjudo.com datos@fgjudo.com
Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña) - 15008 A CORUÑA - TLF. 981.133758



XUNTA
DE GALICIA



RibéSalat &



PROGRAMA GENERAL

HORARIOS:

JUEVES 20 JULIO

DESAYUNO	09:00h - 09:30h
CALENTAMIENTO	10:15h - 10:45h
NE WAZA - TACTICO	10:45h - 11:30h
RANDORI-NE WAZA	11:30h - 12:30h
FEED BACK	12:30h - 12:45h
COMIDA	13:30h - 14:30h
DESCANSO	14:30h - 17:00h
CALENTAMIENTO	17:30h - 17:45h
TACHI WAZA TEC/TAC	17:45h - 18:30h
RANDORI / TACHI WAZA	18:30 - 19:30h
FEED BACK	19:30h - 20:00h
CENA	20:45h - 21:15h
LIBRE / ACTIVIDADES LÚDICAS	21:30h - 23:30h
DESCANSO / SILENCIO	00:30h

VIERNES 21 JULIO

DESAYUNO	09:00h - 09:30h
CALENTAMIENTO	10:15h - 10:45h
NE WAZA/ TACHI WAZA - TACTICO	10:45h - 11:30h
RANDORI-NE WAZA/TACHI WAZA	11:30h - 12:30h
FEED BACK	12:30h - 12:45h
COMIDA	13:30h - 14:30h
DISPERSIÓN	14:30h



NORMAS BÁSICAS DE CONVIVENCIA Y ACTUACIÓN DURANTE EL STAGE

DURANTE EL ENTRENAMIENTO:

1. Todas/os las/os participantes somos ante todo judokas y no debemos olvidar las reglas básicas de actitud y comportamiento, saludar correctamente adoptando una postura digna (al entrar y salir del tatami, al invitar a un compañero/a, al principio y final de las sesiones, etc...). Dirigirse con respeto a entrenadores y técnicos.
2. Cuidar y respetar las instalaciones donde se desarrolla la actividad, acatando los avisos y/o advertencias que la dirección de la instalación o sus empleados indiquen sobre su uso.
3. No andar descalzo al salir del tatami para ir a tomar algo o al baño, dejando sus zapatillas bien colocadas en el lugar indicado por los entrenadores.
4. En los entrenamientos, llevar un rollo de esparadrapo o taping para inmovilizar o curar heridas leves o lesiones menores y así no ocupar el tiempo del médico, quien debe estar presente para tratar lesiones mayores. Llevar también cada una/o su propia botella de agua o bebidas isotónicas para hidratarse durante el entrenamiento, quedando terminantemente prohibido beber de una botella que no sea la suya.
5. Al finalizar el entrenamiento, todos los objetos o residuos de medios que se hayan utilizado durante el entrenamiento deberán ser retirados y depositados en los contenedores habilitados al efecto (botellas de agua vacías, vendas, esparadrapo, etc...).
6. Cumplir con las propuestas que los entrenadores hagan sobre el entrenamiento o su organización, para reducir la tasa de lesiones estar 100% alerta durante las sesiones de trabajo. Conocer los objetivos del entrenamiento y tomárselos como una oportunidad para progresar, aprovechando al grupo de deportistas y técnicos de nivel que tienen a su disposición.

DURANTE EL STAGE:

1. Se respetarán las horas de sueño y descanso, cumpliendo los tiempos mínimos de descanso para estar "despiertos" y en las mejores condiciones en los entrenamientos. Pensar que el tiempo libre es un período de recuperación y no un período de desgaste.
2. Hay salas de reuniones, para evitar problemas nadie debe entrar en las habitaciones de los demás. Las habitaciones deben ser un lugar donde sus ocupantes tengan un mínimo de privacidad, puedan disponer de sus pertenencias y hacerse responsables del material existente.
3. La zona destinada a las habitaciones es un espacio de descanso, tranquilidad y relax. No es una zona de juegos, carreras, gritos y/o portazos. La siesta es un período de tiempo muy importante específicamente en la recuperación de un deportista que entrena por la mañana y por la tarde, hay que respetar ese período de recuperación.
4. Cada ocupante es responsable de su habitación y debe dejarla tal y como la encontró a su llegada. Si al llegar notas algún desperfecto, díselo inmediatamente a los técnicos. Cada uno es responsable de cualquier daño a su habitación.
5. Como norma general la hora de dormir serán las 0.30 horas (silencio, luces apagadas, etc...). En los comedores se mantendrá el orden, las mesas lo más limpias posible y se cumplirán las normas establecidas por los responsables del comedor. Se evitarán juegos y lanzamientos de pan u otros alimentos a las/os demás.
6. Al comedor se asistirá siempre en los grupos que organicen los técnicos en función de los horarios. No se puede comprar ni llevar comida o bebida a las habitaciones sin la aprobación de los entrenadores.

TÉCNICOS RESPONSABLES

SELECCIÓN ESPAÑOLA:

Técnicos convocados oficialmente por la RFEJYDA

SELECCIÓN PORTUGUESA:

Técnicos convocados oficialmente por la FPJ

SELECCIÓN CATALANA:

Técnicos convocados oficialmente por la FCJYDA

SELECCIÓN BALEAR:

Técnicos convocados oficialmente por la FBJYDA

SELECCIÓN GALLEGA:

COORDINACIÓN:

Mónica Pacheco Lomba y Jose R. López Gacio.

ENTRENADORAS (femeninas):

María Bernabéu Avomo, Laura Bajo Borlán, Sara Álvarez Folgueira, Carla Garabatos Mosquera y Sandra López Anido.

ENTRENADORES (masculinos):

Marcial Romero Azpitarte, Carlos Garabatos Fernández, Oscar Peñas García, Carlos Montero Carretero y Alberto Castro Pena.

SE RECOMIENDA LEER BIEN TODOS LOS PUNTOS DE ESTA CIRCULAR Y CONSULTAR CUALQUIER DUDA CON LA FEDERACIÓN

Cualquier aspecto o duda no contemplada en el protocolo o en esta circular se resolverá a criterio de la Mesa Federativa.

LA DIRECTORA DEPORTIVA

Fdo. Mónica Pacheco Lomba.