FEDERACIÓN GALEGA JUDO E D.A.
Entidade declarada de utilidade pública

DEPORTE GALEGO

DATA:	09/01/24	**ORIXE:** Secretaría Deportiva	**CIRCULAR XERAL Nº:** 01-24
		Anula a:	**de data:**
PARA COÑECEMENTO:	TÓDOLOS CLUBS DE JUDO		
ASUNTO:	XOGAJUDO 2024: Deporte Fácil e Divertido		

FEDERACIÓN GALEGA JUDO E D.A.
Entidade declarada de utilidade pública

DEPORTE GALEGO

DATA:	09/01/24	**ORIXE:** Secretaría Deportiva	**CIRCULAR XERAL Nº:** 01-24
		Anula a:	**de data:**
PARA COÑECEMENTO:	TÓDOLOS CLUBS DE JUDO		
ASUNTO:	XOGAJUDO 2024: Deporte Fácil e Divertido		

VºBº:

TEXTO:

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

XOGAJUDO 2024: Deporte Fácil e Divertido:

JUDO: ACTIVIDADE DEPORTIVA FEDERADA

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

- Categorías:
  - **Benxamín "B".-** masculino e feminino, nados/as nos anos 2016-2017
  - **Benxamín "A".-** masculino e feminino, nados/as nos anos 2014-2015
  - **Alevín.-** masculino e feminino, nados/as nos anos 2012-2013
  - **Infantil .-** masculino e feminino, nados/nas nos anos 2010-2011
- 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.

DATA: 09/01/24	**ORIXE:** Secretaría Deportiva	**CIRCULAR XERAL Nº:** 01-24	
		Anula a:	**de data:**
PARA COÑECEMENTO:	TÓDOLOS CLUBS DE JUDO		
ASUNTO:	XOGAJUDO 2024: Deporte Fácil e Divertido		

FASES E DATAS:

SEDE DE RÁBADE:
Participan Ferrol, Lugo
XORNADA Domingo 28 de Xaneiro (TÓDALAS CATEGORÍAS)

SEDE DE A CORUÑA:
Participan A Coruña e Comarcas.
XORNADA Sábado 17 de febreiro (TÓDALAS CATEGORÍAS)

SEDE DE VIGO:
Participan Vigo, Pontevedra e Ourense.
XORNADA Sábado 18 de maio (TODAS AS CATEGORIAS)

SEDE DE SANTIAGO:
Participa Santiago.
XORNADA Domingo 17 de marzo (TÓDALAS CATEGORÍAS)

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

- 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 limite inscrición deportistas sede RÁBADE (Ferrol e Lugo), **mércores 17 xaneiro de 2024,** para o RESTO DE SEDES, a data límite será o **venres 26 de xaneiro**, as inscricións enviaranse no formato que remitirá a FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO no e-mail **datos@fgjudo.com**
- Os lugares e horas concretos das xornadas comunicaranse a cada club cando se lle envíen as cartulinas de participación.

INSCRICIÓNS

Realizarase a través da Federación Galega de Judo.
No e-mail **datos@fgjudo.com**

NORMAS E SISTEMA DE COMPETICIÓN POR CATEGORÍAS

XOGAJUDO: Deporte Fácil e Divertido
Categoría Benxamín B

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 e ter control sobre o compañeiro.
Xogo no pé – Sacar do espazo e dominar o equilibrio.

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).
b) Controlar a uke boca arriba 3 segundos.
(prohibidos os empurróns sen agarre e poñerse de pé).

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.)
b) Intentar non caer dentro da zona de práctica.
c) 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 anotaránselles 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 Benxamín A.

BENXAMÍN "A"

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS DA ETAPA

XOGO NO CHAN	XOGO DE PÉ
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 – Ter control sobre o compañeiro.
Xogo no pé – Ser capaz de proxectar con control o compañeiro e manter o equilibrio.

XOGOS E TEMPO DE PARTICIPACIÓN
Segundo a cantidade de participantes.

OBXECTIVOS DO XOGO NO CHAN
A práctica iniciarase costas con costas.
a) Controlar a uke boca arriba 3 segundos.
(prohibidos os empurróns sen agarre e poñerse de pé).

OBXECTIVOS DO XOGO DE PÉ
A práctica iniciarase agarrados do judogui.
a) Intentar non caer dentro da zona de práctica.
b) 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 anotaránselles 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 iniciarase 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 anotaránselles 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

DATA: 09/01/24	**ORIXE:** Secretaría Deportiva	**CIRCULAR XERAL Nº:** 01-24	
		Anula a:	**de data:**
PARA COÑECEMENTO:	TÓDOLOS CLUBS DE JUDO		
ASUNTO:	XOGAJUDO 2024: Deporte Fácil e Divertido		

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 iniciarase de pé e poderá continuarse no chan.
Hai duas puntuacións wazari e ippon.
a) De pé intentar non caer dentro da zona de práctica.
b) Controlar a uke no chan boca arriba 10 segundos (Wazari).
c) Controlar a uke no chan boca arriba 20 segundos (Ippon).

PROHIBICIÓNS:
Durante a práctica queda prohibido expresamente:
OS EMPURRÓNS SEN AGARRE.
ARRASTRAR Ó CHAN.
OS MAKIKOMIS.
AS LUXACIÓNS
AS ESTRANGULACIÓNS

SISTEMA DE PUNTUACIÓN
Non hai gañador nin perdedor.
Aos judokas anotaránselles 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. -65. +65Kg.

A DIRECTORA DEPORTIVA

PACHECO LOMBA MONICA MARIA - 76904963R

Firmado digitalmente por PACHECO LOMBA MONICA MARIA - 76904963R
Fecha: 2024.01.10 00:03:18 +01'00'

Asdo. Mónica Pacheco Lomba