

OBXECTIVOS DO XOGO NO CHAN

A práctica iniciárase de costas ao compañeiro.

Sacar da zona ao compañeiro@.

(prohibido se poñer de pé e os empurróns sen agarre).
(prohibidos os empurróns sen agarre e poñerse de pé).

OBXECTIVOS DO XOGO DE PÉ

A práctica iniciárase de pé e agarrados do judogui.

a) **Sacar da zona ao compañeiro@.**

b) Intentar non caer dentro da zona de práctica.

c) Intentar non tocar co xeonllo ou ca man na zona de práctica.

PROHIBIDOS OS EMPURRONS SEN AGARRE.

SISTEMA DE Puntuación

Non hai gañador nin perdedor.

Aos judokas anotaráselles os puntos na súa cartulina individual.

3 TANTOS PARA VENCER ANTES DO LÍMITE

EN PÉ

2 tantos por proxectar

1 tanto sacar da zona

NO CHAN

1 TANTO

SACANDO DA ZONA

2 TANTOS

INMOVILIZAR UKE 3 SEGUNDOS

BENXAMÍN A

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.

OBXECTIVOS DO XOGO NO CHAN

Controlar boca arriba ao compañeiro no chan

A práctica iniciárase costas con costas.

(prohibidos poñerse de pé).

OBXECTIVOS DO XOGO DE PÉ

Proxectar ao compañeiro coa espalda no chan.

A práctica iniciárase 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 EMPURRONS SEN AGARRE

SISTEMA DE Puntuación

Non hai gañador nin perdedor.

Aos judokas anotaráselles os puntos na súa cartulina individual.

3 TANTOS PARA VENCER ANTES DO LÍMITE

EN PÉ

2 tantos por proxectar

1 tanto si o compañeiro

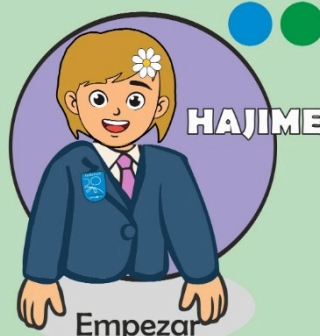
apoa una man ou o xeonllo no chan.

NO CHAN, 2 TANTOS

INMOVILIZAR UKE 3 SEGUNDOS

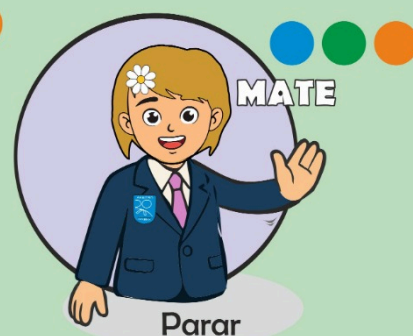


TANTO



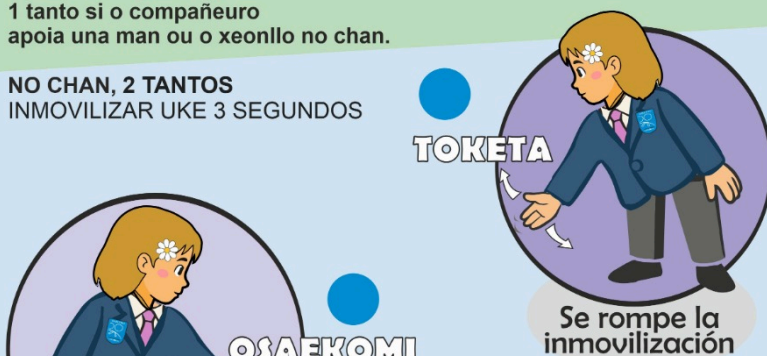
HAJIME

Empezar



MATE

Parar



TOKETA

Se rompe la
inmovilización



OSA EKOMI

Comienza la
inmovilización



YUKO

Puntuación
intermedia



WAZARI

Medio punto



IPPON

Punto
completo

ALEVÍN e INFANTIL

OBXECTIVOS DO XOGO:

A práctica iniciárase de pé e poderá continuarse no chan.

Puntuacións YUKO, WAZARI e IPPON.

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

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

c) Controlar a uke no chan boca arriba 15 segundos (Wasari).

d) Controlar a uke no chan boca arriba 20 segundos (Ippon).

SISTEMA DE Puntuación

Aos judokas anotaráselles os puntos conseguidos na súa cartulina individual.