

VºBº:



CURSOS DA AULA DE FORMACIÓN PERMANENTE EN DEFENSA PERSOAL

Có fin de promocionar a actividade da Defensa Persoal tanto no ámbito do propio adestramento, para a actualización e para poder homologar o Cinto Negro 1º Dan desta disciplina, entre os deportistas que xa teñan o grao en Judo e Deportes Asociados, propónse o desenvolvemento duns cursos de formación permanente, da acordo coa normativa e o programa oficial de Defensa Persoal da RFEJEDA e posterior proba de nivel e exames de Cinto Negro.

▪ PARTICIPANTES

Poderán participar todos os deportistas afiliados á Real Federación Española de Judo e D.A., que teñan a súa licenza en vigor polo seu deporte, sendo preciso, ademais a licenza de Defensa Persoal para aqueles que queiran optar á homologación do exame de Cinto Negro neste deporte.

▪ MESTRE

Os cursos serán impartidos por Marcos Bermúdez Román, Mestre Adestrador Nacional de Judo e Defensa Persoal, reciclado e actualizado na materia.

▪ INDUMENTARIA E MATERIAL

Judogi, camiseta para o traballo de algunhas técnicas, pau, coitelo e pistolas simulados.

▪ INSCRICIÓN E COTA

Os interesados deberán preinscribirse no formulario seguinte:

<https://forms.gle/qK5PwxZDMcTvPeH96>

A cota de participación para cada curso é de 20€ (importe media xornada), que deberán ingresar na conta da Federación Galega de Judo e D.A.:

LA CAIXA ES33-2100-4831-9822-0000-8802

Deberase enviar resgardo de pago a galiciajudo@fgjudo.com para completar o proceso definitivo de inscrición en cada unha das datas.

O prazo máximo para inscrición finalizará para cada xornada o xoves anterior ás 12h, data e hora despois das cais non se admitirán novas solicitudes para dita xornada.

▪ DOCUMENTACIÓN

Os inscritos deberán presentar certificado de vacinación de pauta completa ou na súa falta test de antíxenos con selo e firma de laboratorio de 24h de antelación como máximo. Ademais presentarán ORIXINAL firmado e con data de celebración do curso: DECLARACIÓN RESPONSABLE (todos) e FOLLA DE CONSENTIMENTO EXPRESO (só maiores de idade) ou AUTORIZACIÓN PATERNA (só menores de idade), acompañados do DNI orixinal (maiores de 14 anos).

▪ DEPORTISTAS AOS QUE VAN DIRIXIDOS OS CURSOS E HORAS LECTIVAS PARA ACCESO A DANES DE DEFENSA PERSOAL DENDE GRAOS DE JUDO E D.A.

- Grao de branco a marrón de calquera disciplina. Acumulación de horas para a obtención do correspondente grao de Defensa Persoal + Prueba (a criterio del profesor una vez alcanzado el nivel).

PARA GRAO E LICENZA DE DEF. PERSOAL				PARA CINTOS MARRONES E NEGROS DE JUDO E D.A.			
DAN	PERMANENCIA EN GRAO ANTERIOR	HORAS AFP A REALIZAR	LICENCIAS	PODEN OPTAR AO GRAO DE:	GRAO DE JUDO E D.A.	HORAS AFP A REALIZAR	LICENCIAS
PARA 1º DAN	1 ANO DE MARRÓN	18	3 CONSECUTIVAS O 5 ALTERNAS	MARRÓN	CINTO MARRÓN DE JUDO E D.A.	40	2
PARA 2º DAN	2 ANOS DE 1ºDAN	24	2 DE 1ºDAN	1ºDAN	1º A 3º DAN DE JUDO E D.A. Y SUPERIORES	24	1
PARA 3º DAN	3 ANOS DE 2ºDAN	30	3 DE 2ºDAN	2ºDAN	4º DAN DE JUDO E D.A. Y SUPERIORES	24	1
+ PRUEBA DE NIVEL				+ PRUEBA DE NIVEL			

É preciso ter a licenza de Defensa Persoal en vigor para as tramitacións; admítase a participación tendo licenza en Judo e calquera dos deportes asociados a esta federación.

Para 1ºDAN é obrigatorio ter 15 anos cumpridos.

▪ CALENDARIO E LUGAR DE REALIZACIÓN DOS CURSOS

Ximnasio Karbo, R/ San Vicente, 14 (esquina con Ramón Cabanillas) 15008 – A Coruña

MES	DÍA	HORARIO
FEBREIRO	SÁBADO 19	10:00 h. – 14.00 h.
MARZO	SÁBADO 19 Xornada dobre	10:00 h. – 14.00 h. 16:00 h. – 20:00 h.
	SÁBADO 26	10:00 h. – 14.00 h.
ABRIL	SÁBADO 23	10:00 h. – 14.00 h.
MAIO	SÁBADO 21	10:00 h. – 14.00 h.
XUÑO	SÁBADO 18	10:00 h. – 14.00 h.
	Xornada dobre	16:00 h. – 20:00 h.
SETEMBRO	SÁBADO 10	10:00 h. – 14.00 h.
	Xornada dobre	16:00 h. – 20:00 h.
OUTUBRO	SÁBADO 22	10:00 h. – 14.00 h..
NOVEMBRO	SÁBADO 19	10:00 h. – 14.00 h.
DECEMBRO	DOMINGO 17	10:00 h. – 14.00 h.
	Xornada dobre	16:00 h. – 20:00 h.

- PONFERRADA

O lugar de celebración dos cursos será, no Ximnasio Karbo (excepto a indicada en Ponferrada da que se ofrecerán detalles achegándose á data), aínda que este ano, ofrécese a posibilidade de poder realizalo en outros centros e para elo, os clubs que estean interesados en facelo, deberán solicitalo con 15 días de antelación para poder comunicar en tempo ao resto de interesados. Para isto, deberán enviar un correo informando da data escollida, das que se propoñen no calendario, e tamén a xente que estaría interesada en realizar ditos cursos. Do mesmo xeito deben poñerse en funcionamento as medidas COVID establecida no protocolo.

Dos contidos dos cursos, informarase previamente á data da súa realización. En principio, impartirase formación de Defensa Persoal Operativa e de Muller.

Así mesmo, realizaranse outros cursos, dos cais se informará con antelación, e que irán enfocados á Defensa Persoal Operativa para realizar as horas precisas para obter os niveis da especialidade.

▪ **PROTOCOLO COVID FGJUDO (PUNTOS FUNDAMENTÁIS – Resto no documento completo publicado en fgjudo.com)**

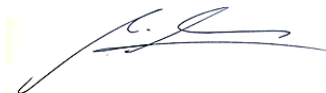
Debido ás extraordinarias circunstancias realacionadas co virus COVID-19, deberán terse en conta unha serie de puntos de vital importancia, recollidos no protocolo da Federación e aprobado pola Xunta de Galicia:

- Os inscritos deberán presentar CERTIFICADO DE VACINACIÓN DE PAUTA COMPRETA ou TEST de ANTÍXENOS para a detección do COVID realizado e con selo e firma de laboratorio nas 24h anteriores, previo ao acceso á instalación.
- Todos os participantes deberán entregar orixinal no momento da chegada á instalación a folla de declaración responsable (acompañase a esta circular) de coñecemento e aceptación do protocolo e as autorizacións oficiais. Tomarase a temperatura á chegada a todos os participantes.
- **O USO DA MÁSCARA É OBRIGATORIO PARA TODOS EN TODO MOMENTO.**
- **USO DOS VESTIARIOS: EN XERAL RECOMÉNDASE QUE NON SE USEN.** O acceso estará controlado pola organización ou ben da instalación que viviará o uso da máscara en todo momento e para todos, así como que non se complete o aforo dos mesmos, mantéñase en todas as direccións a distancia de seguridade e que o tempo de permanencia sexa o mínimo posible.
- Sempre que sexa posible deberá manterse a distancia de seguridade mínima de 1'5m.
- Deberán seguirse estritamente os circuítos de entrada, saída e desaloxo, atendendo sempre ás instrucións dos responsables do curso.
- Haberá puntos de desinfección con xel hidroalcohólico nas zoas de paso de uso obrigatorio.
- As persoas non deberán permanecer en corredores ou accesos onde non se poda gardar a distancia con outros participantes no evento ou membros da organización.
- En caso das xornadas dobres permítese, en adaptación do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da FGJUDOEDA:
 - OPCIÓN 1: comida na propia instalación sempre que se manteña a distancia de seguridade, todos os asistentes permanezan sentados e se efetúe no menor tempo

posible, coa intención de reducir os tempos sen máscara.

- OPCIÓN 2: comida todos xuntos xestionada/controlada pola organización, a cargo dos participantes, preferentemente en exteriores e garantindo as condicións de distancia e ventilación adecuadas. Deberán restrinxirse os contactos ao desprazamento e regreso ao lugar onde se leve a cabo.

O Director do Departamento



Asdo. Manuel Montero Vidal