



FEDERACIÓN
GALEGA
JUDO E D.A.

Entidade declarada de utilidade pública



DEPORTE
GALEGO

DATA: 16/01/23 ORIXE: Secretaría Deportiva CIRCULAR XERAL Nº: 02-23

Anula a: de data:

PARA COÑECEMENTO: TÓDOLOS CLUBS DE JUDO

ASUNTO: XOGAJUDO 2023: Deporte Fácil e Divertido



DEPORTE
GALEGO

JUDO



XUNTA
DE GALICIA

Xogade
2023




Dae do
INTERNATIONAL

www.FGJUDO.com
   
#galiciaJUDOcalidade

NON
à violencia
de xénero

DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO
XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

galicia

DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO
XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR


Dae do
INTERNATIONAL

www.FGJUDO.com
   
#galiciaJUDOcalidade



DEPORTE
GALEGO



JUDO: ACTIVIDADE DEPORTIVA FEDERADA

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

XOGAJUDO 2023: Deporte Fácil e Divertido:

- Categorias:
 - **Benxamín "B".**- masculino e feminino, nados/as nos anos 2015
 - **Benxamín "A".**- masculino e feminino, nados/as nos anos 2013-2014
 - **Alevín.**- masculino e feminino, nados/as nos anos 2011-2012
 - **Infantil .**- masculino e feminino, nados/nas nos anos 2009-2010
- 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.



FEDERACIÓN
GALEGA
JUDO E D.A.

Entidade declarada de utilidade pública



DEPORTE
GALEGO

DATA: 16/01/23 ORIXE: Secretaría Deportiva CIRCULAR XERAL Nº: 02-23

Anula a: de data:

PARA COÑECEMENTO: TÓDOLOS CLUBS DE JUDO

ASUNTO: XOGAJUDO 2023: Deporte Fácil e Divertido

FASES E DATAS:

SEDE DE FERROL e LUGO:

XORNADA Sábado 11 de febreiro (TÓDALAS CATEGORÍAS)

SEDE DE A CORUÑA:

XORNADA Sábado 18 de febreiro (TÓDALAS CATEGORÍAS)

SEDE DE SANTIAGO:

XORNADA Domingo 19 de marzo (TÓDALAS CATEGORÍAS)

SEDE DE VIGO, PONTEVEDRA e OURENSE:

XORNADA Sábado 20 de maio (TÓDALAS CATEGORIAS)

DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO
XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR



www.FGJUDO.com
Twitter Facebook Instagram YouTube
#galiciaJUDOcalidade

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 límite de inscrición dos/as deportistas de FERROL E LUGO, venres 27 xaneiro **de 2023** 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

Realizarse 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 iniciárase de costas ao compañeiro.

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

OBXECTIVOS DO XOGO DE PÉ

A práctica iniciárase de pé e agarrados do judogui.

- Sacar da zona ao compañeiro (prohibidos os empurróns sen agarre.)
- 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 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 iniciárase 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 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 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 xogajudo todos obterán a súa medalla de participación.



FEDERACIÓN
GALEGA
JUDO E D.A.

Entidade declarada de utilidade pública



DEPORTE
GALEGO

DATA: 16/01/23 ORIXE: Secretaría Deportiva CIRCULAR XERAL Nº: 02-23

Anula a: de data:

PARA COÑECEMENTO: TÓDOLOS CLUBS DE JUDO

ASUNTO: XOGAJUDO 2023: Deporte Fácil e Divertido

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 EMPURRONS 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 xogajudo 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.