



PALABRAS E XESTOS que debes coñecer



ARBITRANDO
con **Andrea**

BENXAMÍN B

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.

2 tantos por proxectar

1 tanto sacar da zoa



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

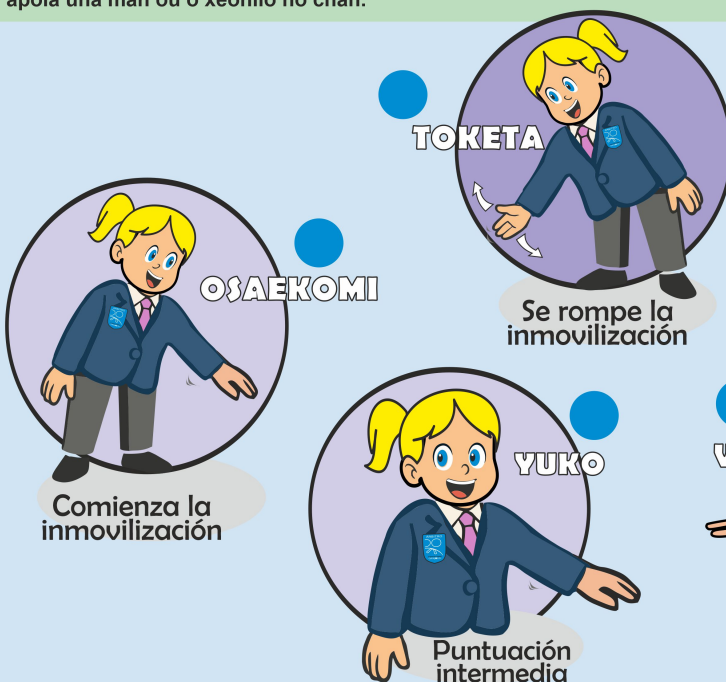
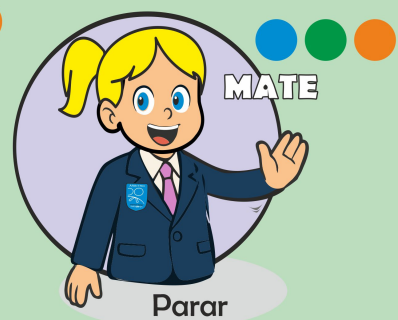
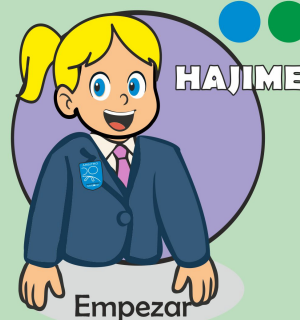
Non hai gañador nin perdedor.

Aos judokas anotaráselles os puntos na súa cartulina individual.

2 tantos por proxectar

1 tanto si o compañeiro

apoia una man ou o xeonllo no chan.



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 (Wazari).

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

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Aos judokas anotaráselles os puntos conseguidos na súa cartulina individual.