

36º STAGE INTERNACIONAL TECNIFICACIÓN DE GALICIA



FEDERACIÓN
GALEGA
JUDO E D.A.

Entidade declarada de utilidade pública



MARÍN



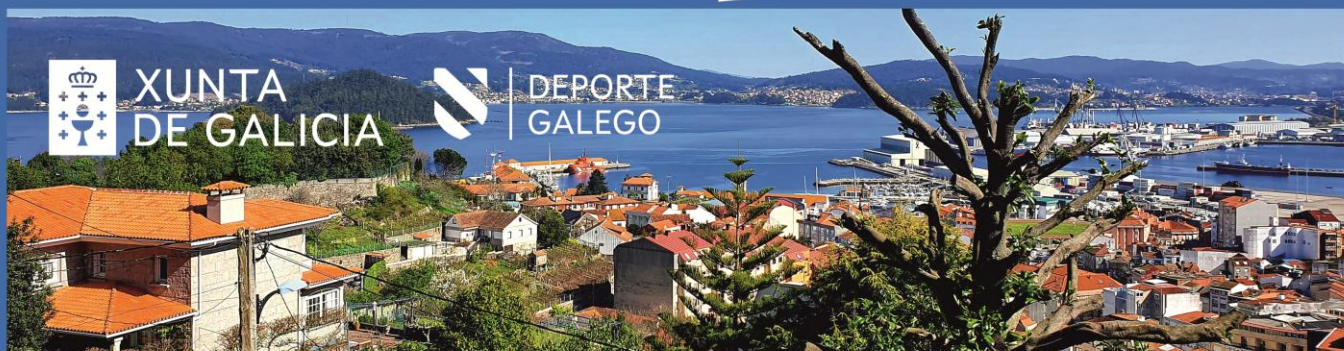
galicia
JUDO



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



Del 28 de MARZO al 1 de ABRIL de 2026



CATEGORÍA CADETE



Selecciones de España, Portugal, Galicia y Autonomías

Colegio plurilingüe SEI SAN NARCISO

MARÍN - Pontevedra



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CULTURA
Y DEPORTE



Federação Portuguesa
de Judo

www.FGJUDO.com

X f o YouTube
#galiciaJUDOcalidade

VºBº:

TEXTO:

Para debido conocimiento y difusión de todos los interesados, se envía nueva información referente a:

STAGE INTERNACIONAL DE TECNIFICACIÓN 2026

ORGANIZAN:



PATROCINAN:



CATEGORÍA:

CADETE MASCULINA E FEMININA

Nados nos anos 2009, 2010 e 2011.

DATAS:

DO DÍA 28 DE MARZO AO 1 DE ABRIL DE 2026.

LUGAR:

PAVILLÓN DEPORTES DO CPR PLURILINGÜE SEI SAN NARCISO

C/ Chan do Monte, 27, 36900 Marín, Pontevedra (+34) 986 88 14 08

Coordenadas: Latitud: 42.387872 (42º 23' 16.339" N) - Longitud: -8.708307 (8º 42' 29.905" W)



FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – www.fgjudo.com datos@fgjudo.com

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña)– 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758

PROGRAMA XERAL

HORARIOS:

SÁBADO 28 MARZO	CHEGADA E DISTRIBUCIÓN	19:30h - 20:30h
	CEA	21:00h - 21:30h
	LIBRE ACTIVIDADES LÚDICAS / DESCANSO SILENCIO	21:30h - 23:30h
DOMINGO 29 MARZO	ALMORZO	09:00h - 09:30h
	QUENTAMENTO / NE WAZA - TÉCNICO TÁCTICO	10:15h - 11:30h
	RANDORI-NE WAZA	11:30h - 12:30h
	FEED BACK	12:30h - 12:45h
	COMIDA	13:30h - 14:30h
	DESCANSO	14:30h - 17:00h
	QUENTAMENTO / TACHI WAZA - TÉCNICO TACTICO	17:30h - 18:30h
	RANDORI / WAZA	18:30 - 19:30h
	FEED BACK	19:30h - 20:00h
	CEA	20:45h - 21:15h
	LIBRE ACTIVIDADES LÚDICAS / DESCANSO SILENCIO	21:30h - 23:30h
LUNS 30 MARZO	ALMORZO	09:00h - 09:30h
	QUENTAMENTO / NE WAZA - TÉCNICO TÁCTICO	10:15h - 11:30h
	RANDORI-NE WAZA	11:30h - 12:30h
	FEED BACK	12:30h - 12:45h
	COMIDA	13:30h - 14:30h
	DESCANSO	14:30h - 17:00h
	QUENTAMENTO / TACHI WAZA - TÉCNICO TÁCTICO	17:30h - 18:30h
	RANDORI / TACHI WAZA	18:30 - 19:30h
	FEED BACK	19:30h - 20:00h
	CEA	20:45h - 21:15h
	LIBRE ACTIVIDADES LÚDICAS / DESCANSO SILENCIO	21:30h - 23:30h
MARTES 31 MARZO	ALMORZO	09:00h - 09:30h
	QUENTAMENTO / NE WAZA - TÉCNICO TÁCTICO	10:15h - 11:30h
	RANDORI-NE WAZA	11:30h - 12:30h
	FEED BACK	12:30h - 12:45h
	COMIDA	13:30h - 14:30h
	DESCANSO	14:30h - 17:00h
	QUENTAMENTO / TACHI WAZA - TÉCNICO TÁCTICO	17:30h - 18:30h
	RANDORI / TACHI WAZA	18:30 - 19:30h
	FEED BACK	19:30h - 20:00h
	CEA	20:45h - 21:15h
	LIBRE ACTIVIDADES LÚDICAS / DESCANSO SILENCIO	21:30h - 23:30h
MERCORES 1 ABRIL	ALMORZO	08:30h - 09:00h
	ADESTRAMENTO NE WAZA/TACHI WAZA	09:30h - 10:00h
	DISPERSIÓN	12:00h - 12:30h

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – www.fgjudo.com datos@fgjudo.com

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña)– 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758



TÉCNICOS CONVOCADOS

SELECCIÓN ESPAÑOLA:

Técnicos convocados oficialmente
pola RFEJYDA.

SELECCIÓN GALEGA:

Mónica Pacheco Lomba.
Carla Garabatos Mosquera.
Agueda Mallo Nogueira.

SELECCIÓN PORTUGUESA:

Técnicos convocados oficialmente
pola FPJ.

Guillermo Tellado Filgueiras.
Carlos Garabatos Fernández.
Alberto Gaitero Martín.



DEPORTISTAS CONVOCADAS/OS FGJUDO

Criterio de selección: Os número 1 do Ranking Galicia, medallistas Copas de España e medallistas nacionais infantís 2025.

DEPORTISTAS FEMININAS (13)			DEPORTISTAS MASCULINOS (21)		
NOME E APELIDOS	CLUB	PESO	NOME E APELIDOS	CLUB	PESO
CANDELA COSTA CABANA	JUDO LUGO	40	HUGO LOPEZ PEREIRA	J.C. FERROLTERRA	50
VAITIARE PASTRANA MENDEZ	TITÁN COMBAT	40	MATEO CERRILLO LOPEZ	J.C. SHIAI	50
SARA MAI RIVERA FERNANDEZ	J. C. GALICIA SUR	44	ALEJANDRO CHIARRONI CUTILLAS	FAMU DE FRUTOS	60
LUCIA MUÑIN SUAREZ	J. C. ESCOLA	44	MAKSIM MIGUNOV GOMEZ	FAMU DE FRUTOS	60
AITANA SOFIA MORALES LOPEZ	XIMNASIO FIBRA	48	ALBERTO RODRIGUEZ DAVIÑA	J. C. CULLEREDO	60
KAREN CASTRO CORREA	J. C.BAIXO MIÑO	48	DANIEL FLORES TOLBAR	JC.CORUÑA	60
ZELTIA SOUSA LAVANDEIRA	J. C. SHIAI	52	RAUL CASTRO PAMPIN	J. C. COMPOSTELA	60
SOFIA LOPEZ GORDO	FAMU DE FRUTOS	52	ISAIAS PEREZ TAVAREZ	J. C. CAMBRE	60
AITANA UBEDA LLORCA	FAMU DE FRUTOS	52	SERGIO LAGO ROSELLO	J. C. ESCOLA	66
CARLOTA CRESPO SILVA	J. C.BAIXO MIÑO	57	PANCHO LAGO PEREZ	XIMNASIO FIBRA	66
LIBERTAD MORALES FERNANDEZ	J. C. BASE	70	MATIAS RAMOS POSE	J. C. CULLEREDO	66
MAWA CAMARA AREA	GIMNASIO JK	78	MATEO BECERRA SANCHEZ DE LLANO	J. C. CAMBRE	73
ANTIA JANUARIO RODRIGUEZ	J. C.BAIXO MIÑO	78	ADRIAN RODRIGUEZ BERMUDEZ	GIMNASIO JK	81
			HUGO VIQUEIRA PICALLOS	TERRAS SANTIAGO	81
			CARLOS ARRIVI PITA	JC.CORUÑA	81
			LEANDRO FERNANDEZ RODRIGUES	J. C. CULLEREDO	81
			IAN SEGUIN RENDAL	J. C. OLEIROS	90
			BREIXO SISO GARCIA	J. C. CAMPOLONGO	90
			MANUEL PICOS SANTALLA	XIMNASIO FIBRA	90
			HUGO GUERRERO LORTES	J. C. COMPOSTELA	+90
			LEO BELLO BELLO	J. C. ARTEIXO	+90

A esta selección se engadirán os e as campioas de Galicia CADETES 2026 que saian do Campionato Galego que disputarase en Marín o día 28 de marzo polo que deberán ir preparados/as para quedarse no Stage.

DOCUMENTACIÓN:

D.N.I. ORIXINAL
AUTORIZACIÓN PATERNA PARA OS/AS MENORES (ORIXINAL)
CONSENTIMIENTO EXPRESO PARA OS/AS MAIORES DE IDADE.

ALOXAMENTO

RESIDENCIA:

RESIDENCIA CPR PLURILINGÜE SEI SAN NARCISO - Habitaciones triples / cuádruples.
C/ Chan do Monte, 27, 36900 Marín, Pontevedra (+34) 986 88 14 08



NORMAS BÁSICAS DE CONVIVENCIA E ACTUACIÓN DURANTE O STAGE

DURANTE O ADESTRAMENTO:

1. Todas/os as/os participantes somos ante todo judokas e non debemos esquecer as regras básicas de actitude e comportamento, saudar correctamente adoptando unha postura digna (ao entrar e saír do tatami, ao convidar a un compañeiro/a, ao principio e final das sesións etc...). Dirixirse con respecto a adestradores e técnicos.
2. Coidar e respectar as instalacións onde se desenvolve a actividade, acatando os avisos e/o advertencias que a dirección da instalación ou os seus empregados indiquen sobre o seu uso.
3. Non andar descalzo ao saír do tatami para ir tomar algo ou ao baño, deixando as súas zapatillas ben colocadas no lugar indicado polos adestradores.
4. Nos adestramentos, levar un rolo de esparadrapo ou taping para inmovilizar ou curar feridas leves ou lesións menores e así non ocupar o tempo do médico, quen debe estar presente para tratar lesións maiores. Levar tamén cada unha/o a súa propia botella de auga ou bebidas isotónicas para hidratarse durante o adestramento, quedando terminantemente prohibido beber dunha botella que non sexa a súa.

5. Ao finalizar o adestramento, todos os obxectos ou residuos de medios que se utilizaron durante o adestramento deberán ser retirados e depositados nos contedores habilitados para o efecto (botellas de auga baleiras, vendas, esparadrapo etc...).

6. Cumprir coas propostas que os adestradores fagan sobre o adestramento ou a súa organización, para reducir a taxa de lesións estar 100% alerta durante as sesións de traballo. Coñecer os obxectivos do adestramento e tomarllos como unha oportunidade para progresar, aproveitando ao grupo de deportistas e técnicos de nivel que teñen á súa disposición.

DURANTE O STAGE:

1. Respetaranse as horas de soño e descanso, cumprindo os tempos mínimos de descanso para estar "espertos" e nas mellores condicións nos adestramentos. Pensar que o tempo libre é un período de recuperación e non un período de desgaste.

2. Hai salas de reunións, para evitar problemas ninguén debe entrar nas habitacións dos demais. As habitacións deben ser un lugar onde os seus ocupantes teñan un mínimo de privacidade, poidan dispoñer das súas pertenzas e facerse responsables do material existente.

3. A zona destinada ás habitacións é un espazo de descanso, tranquilidade e relax. Non é unha zona de xogos, carreiras, berros e/o portadas. A sesta é un período de tempo moi importante especificamente na recuperación dun deportista que adestra pola mañá e pola tarde, hai que respectar ese período de recuperación.

4. Cada ocupante é responsable da súa habitación e debe deixala tal e como a atopou á súa chegada. Se ao chegar notas algún dano, dílo inmediatamente aos técnicos. Cada un é responsable de calquera dano á súa habitación.

5. Como norma xeral a hora de durmir serán as 0.30 horas (silencio, luces apagadas, etc....). Nos comedores manterase a orde, as mesas o máis limpas posible e cumpriranse as normas establecidas polos responsables do comedor. Evítanse xogos e lanzamentos de pan ou outros alimentos ás/os demais.

6. Ao comedor asistírase sempre nos grupos que organicen os técnicos en función dos horarios. Non se pode comprar nin levar comida ou bebida ás habitacións sen a aprobación dos adestradores.

Nº DE CONTACTO ÚTILES

INFORMACIÓN:

Mónica Pacheco Lomba- Directora Deportiva. (+34) 609 775 933 / Jose López Gacio - Coordinador Deportivo (+34) 667 536 743
Roberto Naveira Filgueiras - Director Técnico (+34) 625 370 287 / Marcial Romero Azpitarte - CGTD (+34) 610 219 343

RECOMENDASE LER BEN TODOS OS PUNTOS DESTA CIRCULAR E CONSULTAR CALQUERA DÚBIDA COA FEDERACIÓN

Cualquier aspecto o duda no contemplada en esta circular se resolverá a criterio de la Dirección Deportiva.

A DIRECTORA DEPORTIVA

Asdo. Mónica Pacheco Lomba.