

VºBº:



### TEXTO:

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, proponse 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 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

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

### INSCRICIÓN E COTA

Os interesados deberán enviar, cuberta, a follas de inscrición ó e-mail [galiciajudo@fgjudo.com](mailto:galiciajudo@fgjudo.com)

**A cota de participación para cada curso é de 15 €, que deberán ingresar na conta da Federación Galega de Judo e D.A., LA CAIXA ES33-2100-4831-9822-0000-8802**

### 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.
- DAN de calquera disciplina (RFEJEDA) mais 24 horas de cursos de Defensa Persoal. Obtención do 1º Dan pasando pola proba de nivel ante tribunal de pase de graos.
- 1º DAN de Defensa Persoal. Acumulación de horas para a obtención do 2º DAN.
- Para 2º DAN dende o 1º DAN é preciso: 48 horas en cursos + proba de nivel + 2 licenzas

É preciso ter a licenza de Defensa Persoal en vigor.

### CALENDARIO E LUGAR DE REALIZACIÓN DOS CURSOS

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

MES	DÍA	HORARIO
XANEIRO	DOMINGO 27	10:00 h. – 13.00 h.
FEBREIRO	SÁBADO 16	10:00 h. – 13.00 h.
MARZO	SÁBADO 16	10:00 h. – 13.00 h.
ABRIL	SÁBADO 13	10:00 h. – 13.00 h.
MAIO	SÁBADO 18	10:00 h. – 13.00 h.
XUÑO	SÁBADO 22	10:00 h. – 13.00 h.
SETEMBRO	DOMINGO 15	10:00 h. – 13.00 h.
OUTUBRO	SÁBADO 19	10:00 h. – 13.00 h.
NOVEMBRO	SÁBADO 16	10:00 h. – 13.00 h.
DECEMBRO	SÁBADO 21	10:00 h. – 13.00 h.

Ximnasio J.K., R/ Almirante Mourelle, 43 – A Coruña

Ximnasio J.K., R/ Almirante Mourelle, 43 – A Coruña

O lugar de celebración dos cursos será, no Ximnasio Karbo, 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 cúns 15 de antelación para poder comunicar en tempo ao resto de interesados.

Para elo, 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.

Dos contidos dos cursos, informarase previamente á data da súa realización.

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

Se temos forma, tamén poderemos realizar cursos específicos para especialidade en Defensa Persoal da Muller.