

## DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO

XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

### JUDO: ACTIVIDADE DEPORTIVA FEDERADA

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

### XOGAJUDO 2020: Deporte Fácil e Divertido:

- Categorias:
  - **Benxamín “B”**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2012
  - **Benxamín “A”**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2011-2010
  - **Alevín**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2009-2008
  - **Infantil** .- masculino e feminino, nados/nas nos anos 2007-2006
- 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.



XUNTA  
DE GALICIA



Xogade  
2020

**DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO**  
XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

## **FASES E DATAS:**

### **SEDE DE FERROL:**

**Participan Ferrol, Lugo e Santiago.**

XORNADA Sábado 29 de febreiro (TÓDALAS CATEGORÍAS)

### **SEDE DE A CORUÑA:**

**Participan A Coruña e Comarcas.**

XORNADA Sábado 7 de marzo (TÓDALAS CATEGORÍAS)

### **SEDE DE VIGO:**

**Participan Vigo, Pontevedra e Ourense.**

1ª XORNADA Sábado 22 de febreiro (ALEVÍN E INFANTIL)

2ª XORNADA Sábado 7 de marzo (BENXAMÍN, BENXAMÍN B)

### **SEDE DA COSTA:**

**Participan A Zona da Costa.**

XORNADA Sábado 14 de marzo (TÓDALAS CATEGORÍAS)

GALICIA

JUUDO



XUNTA  
DE GALICIA



Xogade  
2020

DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO  
XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

## 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 venres 31 xaneiro **de 2020** 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.

## INSCRIPCIÓNS

Realizarase a través da Federación Galega de Judo.  
No e-mail **datos@fgjudo.com**

Galicia

JUDO

## DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO

### XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

## NORMAS E SISTEMA DE COMPETICIÓN POR CATEGORÍAS

**XOGAJUDO: Deporte Fácil e Divertido**  
Categoría Prebenxamín

### 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.  
Xogo no pé – Sacar do espazo.

#### XOGOS E TEMPO DE PARTICIPACIÓN

Segundo a cantidade de participantes.

#### OBXECTIVOS DO XOGO NO CHAN

A práctica iniciarase de costas ao compañeiro.

- Sacar da zona ao compañeiro. (prohibido se poñer de pé e os empurróns sen agarre).

#### OBXECTIVOS DO XOGO DE PÉ

A práctica iniciarase de pé e agarrados do judogui.

- Sacar da zona ao compañeiro (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.

## DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO

### XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

**XOGAJUDO: Deporte Fácil e Divertido**  
Categoría benxamín.

**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 – Sacar do espazo e ter control sobre o compañeiro.

Xogo no pé – Sacar do espazo e manter o equilibrio.

#### XOGOS E TEMPO DE PARTICIPACIÓN

Segundo a cantidade de participantes.

#### OBXECTIVOS DO XOGO NO CHAN

A práctica iniciarase costas con costas.

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

#### OBXECTIVOS DO XOGO DE PÉ

A práctica iniciarase agarrados do judogui.

- Sacar da zona ao compañeiro.
  - 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.

## DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO

### XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

Ao remate do xogojudo todos obterán a súa medalla de participación.

**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 EMPURRÓNS SEN AGARRE.

ARRASTRAR Ó CHAN.

AS CONTRAS.

OS SUTEMIS.

OS MAKIKOMIS.

AS LUXACIÓNS

AS ESTRANGULACIÓNS

#### SISTEMA DE PUNTUACIÓN



XUNTA  
DE GALICIA



XogAde  
2020

## DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

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 EMPURRÓNS SEN AGARRE.

ARRASTRAR Ó CHAN.

OS MAKIKOMIS.

AS LUXACIÓNS

AS ESTRANGULACIÓNS

#### SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Non hai gañador nin perdedor.



XUNTA  
DE GALICIA



## DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

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.

### PESOS

FEMININA.

**-36. -40. -44. -48. -52. -57. -63. +63Kg.**

MASCULINA.

**-38. -42. -46. -50. -55. -60. -65. +65Kg.**

Galicia

JUDO