

## JUDO: ACTIVIDADE DEPORTIVA FEDERADA

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

## XOGAJUDO 2022: Deporte Fácil e Divertido:

- Categorias:
  - **Benxamín “B”**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2014
  - **Benxamín “A”**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2012-2013
  - **Alevín**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2010-2011
  - **Infantil** .- masculino e feminino, nados/nas nos anos 2008-2009
- 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.

## FASES E DATAS:

### SEDE DE FERROL:

Participan Ferrol, Lugo e Santiago

XORNADA Domingo 13 de febreiro (TÓDALAS CATEGORÍAS)

### SEDE DE A CORUÑA:

Participan A Coruña e Comarcas.

XORNADA Sábado 19 de marzo (TÓDALAS CATEGORÍAS)

### SEDE DE VIGO:

Participan Vigo, Pontevedra, Ourense. e Santiago

XORNADA Sábado 21 de maio (TODAS AS CATEGORIAS)

Galicia

JUDO

## 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 limite de inscrición dos/as deportistas de FERROL E LUGO, venres 28 xaneiro **de 2022** 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.

## INSCRICIÓN

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 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.

a) 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.

a) 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.

**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.  
a) Sacar da zona ao compañeiro.  
b) Controlar a uke boca arriba 3 segundos.  
c) 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.  
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 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.

GA

JUDO

## 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

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.

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.**