

VºBº:



**TEXTO:**

Para debido coñecemento e difusión de tódolos interesados, envíase información referente a:



## ORGANIZACIÓN

- ORGANIZA:** FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D. A.  
**PATROCINA:** SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE - XUNTA DE GALICIA.  
**COLABORA:** EXCMO. CONCELLO DA CORUÑA.

## PROFESORADO

Este ano contaremos cun profesorado de luxo xa que trala retirada da competición das nosas Campioas de España e medallistas internacionais: **María Bernabéu Avomo, Sara Álvarez Folgueira e Laura Bajo Borlán**, elas serán as encargadas de dirixir estas xornadas como integrantes do departamento de actividades deportivas da FGJudo.

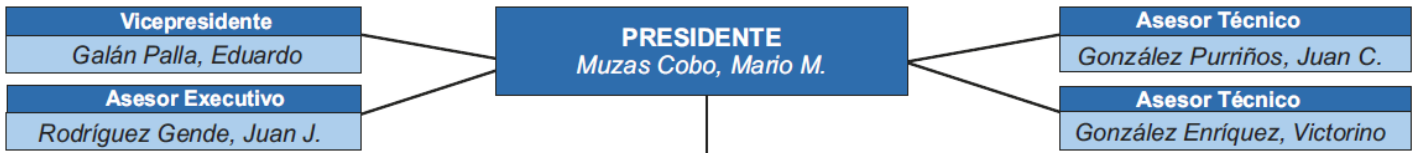


E xunto a elas tomarán parte nestas xornadas, entre outros/as, os/as seguintes deportistas internacionais da Federación Galega:

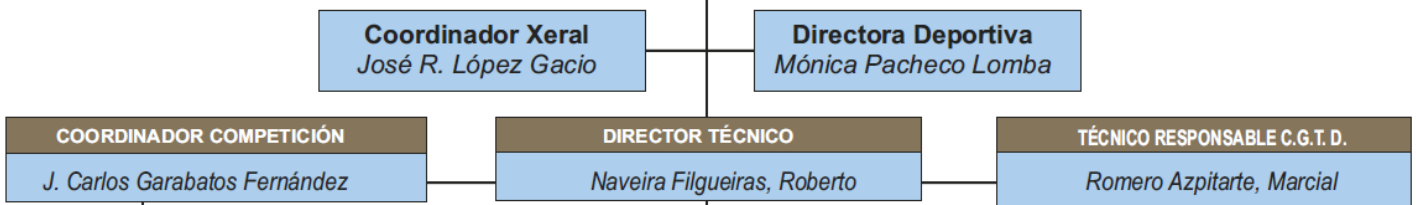
JUDOKAS OLÍMPICOS	MEDALLISTAS INTERNACIONAIS
- Nikoloz Sherazadishvili Sakvarelidze - Alberto Gaitero Martín	- Laura Vázquez Fernández - Sara Rodríguez Rodríguez - Laura Martínez Abelenda - Eva Pérez Soler



## COMITÉ TÉCNICO DEPORTIVO



## DIRECCIÓN TÉCNICO DEPORTIVA



## TÉCNICOS JUDO DEPARTAMENTO ACTIVIDADES DEPORTIVAS



## DATAS – LUGAR - CATEGORÍAS

**DATAS:** Do 27 ao 29 de Decembro de 2022.

**LUGAR:** CEIP SAN FRANCISCO JAVIER - Polideportivo  
Rda. de Outeiro, 72, 15007 A Coruña.

**CATEGORÍAS:** INFANTIL - CADETE- JÚNIOR - SÉNIOR

## HORARIOS

1º DÍA	TARDE
Martes 27 Decembro	18:30/19:00h Quentamento. 19:00/20:00h Técnica. 20:00/20:45h Randori. 20:45/21:00h Recuperación.
2º DÍA	MAÑA
	10.00 a 13.30h.
Mércores 28 Decembro	10:00/11:00h Curso formativo. 11:00/11:30h Quentamento. 11:30/12:30h Técnica. 12:30/13:15h Randori. 13:15/13:30h Recuperación.
	TARDE
	18.00 a 20.30h.
	18:00/18:30h Quentamento. 18:30/19:30h Técnica. 19:30/20:15h Randori. 20:15/20:30h Recuperación.
3º DÍA	MAÑA
	10.30 a 13.30h.
Xoves 29 Decembro	10:00/11:00h Curso formativo. 11:00/11:30h Quentamento. 11:30/12:30h Técnica. 12:30/13:15h Randori. 13:15/13:30h Recuperación.

### DIRIXIDAS A:

Mestras/es, adestradoras/es, competidoras/es, profesoras/es e federados en xeral.

### OBXECTIVOS XERAIS:

#### PARA DEPORTISTAS:

Realizar adestramentos de judo destinados a incrementar o rendemento en competición.

#### PARA ADESTRADORES/AS:

Traballo Técnico-Táctico.  
Métodos de adestramento modernos.

## INSCRICIÓNS

Para participar, a inscrición debe realizarse antes do **20 de decembro de 2022**, a través da seguinte ligazón:

<https://forms.gle/t9w3BJChGvBfp6jC9>

### **PARTICIPACIÓN LIMITADA POR RIGOROSA ORDE DE INSCRICIÓN:**

Non se admitirá a participación de calquera federado que non estivese inscrito en prazo e non cumpra os seguintes requisitos:

- **LICENZA DEPORTIVA:** Todos os participantes deberán estar en posesión da súa licenza federativa vixente nas súas respectivas federacións, así como do seu seguro médico deportivo e levar a listaxe de asistencia médica no concello da Coruña e o teléfono da súa mutua deportiva ou aseguradora no caso de asistentes de fora de Galicia.
- **AUTORIZACIÓN:** Os menores de idade deberán presentar tamén autorización materna/paterna.
- **CERTIFICADOS:** As/os participantes de fora de Galicia deberán presentar o visto bó da súa Federación.

Compartir estes días con estes grandes profesionais, sen dúbida, será unha experiencia deportiva marabillosa para todas/os as/os participantes que se animen a vir á Coruña.

## ¡¡ESPERÁMOSVOS!!

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

Calquera aspecto ou dúbida non contemplada nesta circular resolverase a criterio da Dirección Deportiva.

A DIRECTORA DEPORTIVA

*Asdo. Mónica Pacheco Lomba.*