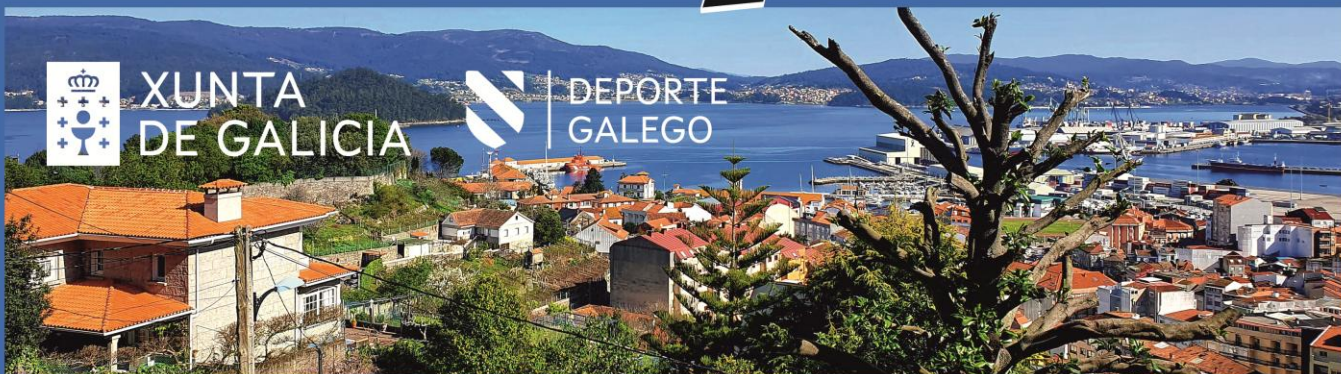


35º STAGE INTERNACIONAL TECNIFICACIÓN DE GALICIA



galicia
JUDO



CATEGORÍA JÚNIOR Y CADETE



Selecciones de España, Portugal, Galicia y Autonomías

Pabellón de Deportes
Colegio SAN NARCISO



MARÍN - Pontevedra
Del 11 al 16 de ABRIL de 2025



www.FGJUDO.com
X f Instagram YouTube
#galiciaJUDOcalidade

VºBº:

TEXTO:

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

STAGE INTERNACIONAL DE TECNIFICACIÓN 2025

ORGANIZAN:



PATROCINAN:



CATEGORÍA:

CADETE MASCULINA E FEMENINA

Nados nos anos 2010, 2009, 2008, 2007, 2006 e 2005.

DATAS:

DO DÍA 11 AO 16 DE ABRIL DE 2025.

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 (42° 23' 16.339" N) - Longitud: -8.708307 (8° 42' 29.905" W)



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

VENRES 11 ABRIL	CHEGADA E DISTRIBUCIÓN	19:30h - 20:30h
	CEA	21:00h - 21:30h
	LIBRE / ACTIVIDADES LÚDICAS	21:30h - 23:00h
	DESCANSO / SILENCIO	23:30h
SÁBADO 12 ABRIL	ALMORZO	09:00h - 09:30h
	QUENTAMENTO	10:15h - 10:45h
	NE WAZA - TACTICO	10:45h - 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
	CALENTAMIENTO	17:30h - 17:45h
	TACHI WAZA TEC/TAC	17:45h - 18:30h
	RANDORI / TACHI WAZA	18:30 - 19:30h
	FEED BACK	19:30h - 20:00h
	CEA	20:45h - 21:15h
	LIBRE / ACTIVIDADES LÚDICAS	21:30h - 23:00h
DESCANSO / SILENCIO	23:30h	
DOMINGO 13 ABRIL	ALMORZO	09:00h - 09:30h
	QUENTAMENTO	10:15h - 10:45h
	NE WAZA - TACTICO	10:45h - 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
	CALENTAMIENTO	17:30h - 17:45h
	TACHI WAZA TEC/TAC	17:45h - 18:30h
	RANDORI / TACHI WAZA	18:30 - 19:30h
	FEED BACK	19:30h - 20:00h
	CEA	20:45h - 21:15h
	LIBRE / ACTIVIDADES LÚDICAS	21:30h - 23:00h
DESCANSO / SILENCIO	23:30h	
LUNS 14 ABRIL	ALMORZO	09:00h - 09:30h
	QUENTAMENTO	10:15h - 10:45h
	NE WAZA - TACTICO	10:45h - 11:30h
	RANDORI-NE WAZA	11:30h - 12:30h
	FEED BACK	12:30h - 12:45h
	COMIDA	13:30h - 14:00h
	DESCANSO / EXCURSIÓNS / ACTIVIDADES	14:00h - 20:00h
	CEA	20:45h - 21:15h
	LIBRE / ACTIVIDADES LÚDICAS	21:30h - 23:00h
	DESCANSO / SILENCIO	23:30h

HORARIOS:

MARTES 15 ABRIL	ALMORZO	09:00h - 09:30h
	QUENTAMENTO	10:15h - 10:45h
	NE WAZA - TACTICO	10:45h - 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
	CALENTAMIENTO	17:30h - 17:45h
	TACHI WAZA TEC/TAC	17:45h - 18:30h
	RANDORI / TACHI WAZA	18:30 - 19:30h
	FEED BACK	19:30h - 20:00h
	CEA	20:45h - 21:15h
	LIBRE / ACTIVIDADES LÚDICAS	21:30h - 23:00h
	DESCANSO / SILENCIO	23:30h
MERCORES 16 ABRIL	ALMORZO	08:30h - 09:00h
	QUENTAMENTO	09:30h - 10:00h
	ADESTRAMENTO NE WAZA/TACHI WAZA	10:00h - 11:30h
	DISPERSIÓN	12:00h - 12:30h



DOCUMENTACIÓN:

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

DEPORTISTAS CONVOCADAS/OS

CATEGORÍA CADETE

DEPORTISTAS FEMININAS (12)			DEPORTISTAS MASCULINOS (15)		
NOME E APELIDOS	CLUB	PESO	NOME E APELIDOS	CLUB	PESO
CANDELA COSTA CABANA	LUGO	40	ROBERTO RATON ALONSO	AD FAMU	50
OLGA GARCIA AMADO	COMPOSTELA	44	IGNACIO ALVAREZ DIAZ	AD FAMU	55
AROA BLANCO PEREZ	ARTEIXO	48	PANCHO LAGO PEREZ	ARTEIXO	60
SOFIA LOPEZ GORDO	AD FAMU	52	MARTIN A. BARBEITO SANJURJO	HERCULES	60
CAROLA VEIRAS PINTOR	JK	52	ALBERTO RODRIGUEZ DAVIÑA	HERCULES	60
IRENE VAZQUEZ FERNANDEZ	AD FAMU	57	MATEO RAMOS POSE	HERCULES	66
CANDELA BALDONEDO VILA	CAMBRE	57	MATIAS LOURO SANCHEZ	ARTEIXO	66
CARLOTA CRESPO SILVA	BAIXO MIÑO	57	MARTIN VAZQUEZ IGLESIAS	JC.CORUÑA	66
AITANA IPARRAGUIRRE BECERRA	SHIAI	63	IVAN MUÑIZ RODRIGUEZ	ARTEIXO	73
AROA BLANCO GARCIA	BERGANTIÑOS	63	DANIEL LOPEZ ROMAY	JC.CORUÑA	73
NAOMI DIAZ SEOANE	BITACORA	70	MATEO BECERRA SANCHEZ DE LLANO	CAMBRE	73
ANTIA JANUARIO RODRIGUEZ	BAIXO MIÑO	M70	FABIAN FERNANDEZ RODRIGUES	CULLEREDO	81
			HUGO LOPEZ VAZQUEZ	HERCULES	90
			IAN SEGUIN RENDAL	OLEIROS	90
			DAVID HERRERA NUÑEZ	AD FERROLTERRA	+90

CATEGORÍA JÚNIOR

DEPORTISTAS FEMININAS (12)			DEPORTISTAS MASCULINOS (20)		
NOME E APELIDOS	CLUB	PESO	NOME E APELIDOS	CLUB	PESO
INES FERNANDEZ VILLARRENAGA F.	JC.CORUÑA	48	ANDERSON DIBARIS COTON VAZQUEZ	ARTEIXO	60
MARTA GAITERO MARTIN	FINISTERRE	52	UNAI PEÑAS MERINO	AD FAMU	60
LIDIA TRABADO LOPEZ	LUGOKAN	52	LUCAS SANTAMARIA GONZALEZ	COMPOSTELA	60
LUCIA PAZOS TRILLO	BERGANTIÑOS	57	SAMUEL TATO FERNANDEZ	JUDO BASE	66
ROCIO CASTRO SALGUEIRO	JUDO BASE	57	CARLOS INFANZON OCAMPO	JC.CORUÑA	66
SARA PATIÑO MARTINEZ	CULLEREDO	57	BRUNO CARRODEAGUAS DIAZ	AD FERROLTERRA	66
UXIA VAZQUEZ SEIJAS	COMPOSTELA	63	RICARDO LESTON GARCIA	JC.CORUÑA	66
MARTA PLAZA PEDRE	OLEIROS	63	HUGO QUEREDA YUDICE	AD.FAMU	73
DANIELA SEVILLANO FERNANDEZ	BITACORA	70	MARIO TENREIRO LEIRA	AD FERROLTERRA	73
AROA SEOANE ABADIAS	AD FAMU	70	RAUL PONTE BARCA	BERGANTIÑOS	73
NURIA SANCHEZ TABOADA	SHIAI	70	BRUNO CALVO SANCHEZ	CULLEREDO	81
CARMEN ALVAREZ RODRIGUEZ	ARTEIXO	+78	GULLERMO BLANCO NUÑEZ	JC.CORUÑA	81
			MATEO RODRIGUEZ FARALDO	JC.CORUÑA	81
			MIGUEL TRILLO VALEIRO	BITACORA	90
			PABLO PEÑA BARREIRO	SHIAI	90
			DANIEL LAGO PEREZ	ARTEIXO	100
			NOE GONZALEZ SEOANE	COMPOSTELA	100
			GABRIEL FRANCESCHINI FERREIRO	ARTEIXO	+100
			GIORGI SEKHNIASHVILI	GALICIA SUR	+100
			MARTIN SUAREZ VELEIRO	OLEIROS	+100

TÉCNICOS RESPONSABLES

SELECCIÓN ESPAÑOLA:

Técnicos convocados oficialmente por la RFEJYDA.

SELECCIÓN GALEGA:

Mónica Pacheco Lomba / Carla Garabatos Mosquera / Sandra López Anido / Laura Martínez Abelenda.

José R. López Gacio / Carlos Garabatos Fernández / Óscar Peñas García / Marcial Romero Azpitarte.

SELECCIÓN PORTUGUESA:

Técnicos convocados oficialmente por la FPJ.



ALOXAMENTO

RESIDENCIA:

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



FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – www.fjudo.com datos@fjudo.com
Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacions da Xunta de Galicia nº 331
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña)– 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758

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 tomarlos 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, dillo 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. Evitaranse 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.