



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)

Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565

Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

OUTLINE CAMPEONATO PAULISTA VIRTUAL DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS.

A Federação Paulista de Judô realizará o CAMPEONATO PAULISTA VIRTUAL DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS. O Campeonato será realizado conforme programação abaixo:

NESTA SEGUNDA ETAPA PARTICIPARÃO OS ATLETAS A PARTIR DO SUB13 AS SEGUINTE GRADUAÇÕES:

- **ATÉ FAIXA AMARELA;**
- **FAIXA LARANJA E VERDE;**
- **FAIXA ROXA E MARROM.**

Os atletas deverão estar com a Federação 2020 quite (Divisão Especial ou Aspirante)

Obs. Não poderão participar os atletas das graduações e classes participantes da 1º etapa.

No ato da inscrição o vídeo deverá ser enviado, será necessário uma conta do Gmail (gratuito) para o envio.

Início das inscrições: **22/06/2020** e envio do vídeo.

Término das inscrições: **28/06/2020 às 22h.** Após este horário o link será desabilitado.

Resultado da Fase Regional: **05/07/2020** (no site da Federação Paulista de Judô).

Resultado da Fase Final: **12/07/2020** (no site da Federação Paulista de Judô).

As inscrições serão realizadas pelo link:

<https://forms.gle/4fYGDRRqtLTNJRuM9>

Taxa de inscrição: **GRATUITA.**

Não será necessário envio de outro arquivo caso o atleta seja classificado para a Fase final.

Portadores da faixa marrom receberá para o quesito competição para exame de graduação:



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)

Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565

Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

- 2 pontos de participação – independente da colocação;
- 2 pontos caso classifique para a Fase final – independente da colocação.

Obs. Caso tenha alguma dificuldade em imprimir e/ou digitalizar o termo de autorização, poderá, em substituição, escrever o termo a próprio punho, assinar e enviar uma foto nítida no campo específico do formulário.

São Paulo, 17 de junho de 2020.

Alessandro Panitz Puglia
Presidente



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)

Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565

Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

RELAÇÃO DAS TÉCNICAS PARA DANGAI ATÉ FAIXA AMARELA

1. *Rei-ho: Ritsurei* para *Joseki*;
2. *Ushiro ukemi* – 3 vezes da posição sentada;
3. *Yoko ukemi* – 3 vezes de direita e esquerda (alternadamente) da posição sentada;
4. *Seiza* – sentar e levantar;
5. *Tyokuritsu*;
6. *Shizen hontai*;
7. *Jigo hontai*;
8. *O soto gari* – sombra, 3 execuções;
9. *Seoi nage* – sombra, 3 execuções;
10. *Tai otoshi* – sombra, 3 execuções;
11. *Rei-ho: Ritsurei* para *Joseki*.

O vídeo deverá seguir exatamente a ordem das técnicas.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)

Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565

Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

RELAÇÃO DAS TÉCNICAS PARA DANGAI FAIXAS LARANJA E VERDE

1. *Rei-ho: Ritsurei* para *Joseki*;
2. *Rei-ho: Zarei* imaginando uma pessoa em frente;
3. *Ushiro ukemi* – 3 vezes da posição sentada;
4. *Yoko ukemi* – 3 vezes de direita e esquerda (alternadamente) da posição sentada;
5. *Migi shizen tai*;
6. *Hidari shizn tai*;
7. *Migi jigotai*;
8. *Hidari jigotai*;
9. *Migi mae tsugi ashi* – 3 passos;
10. *Hidari ushiro tsugi ashi* – 3 passos;
11. *Harai goshi* – sombra, 3 execuções;
12. *Uchi mata* – sombra, 3 execuções;
13. *Seoi nage* – sombra, 3 execuções;
14. *Okuri ashi harai* – sombra, 3 execuções;
15. *O uchi gari* – sombra, 3 execuções;
16. *Rei-ho: Zarei* imaginando uma pessoa em frente;
17. *Rei-ho: Ritsurei* para *Joseki*.

O vídeo deverá seguir exatamente a ordem das técnicas.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)

Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565

Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

RELAÇÃO DAS TÉCNICAS PARA DANGAI FAIXAS ROXA E MARROM

1. *Rei-ho: Ritsurei para Joseki;*
2. *Rei-ho: Zarei imaginando uma pessoa em frente;*
3. *Hane goshi – sombra, 3 execuções;*
4. *Uchi mata – sombra, 3 execuções;*
5. *Seoi otoshi – sombra, 3 execuções;*
6. *Tsubame gaeshi – sombra, 3 execuções;*
7. *Ko uchi gari – sombra, 3 execuções;*
8. *Rei-ho: Zarei imaginando uma pessoa em frente;*
9. *Rei-ho: Ritsurei para Joseki.*

O vídeo deverá seguir exatamente a ordem das técnicas.



FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

Secretaria: Rua Airosa Galvão, 45 – Água Branca CEP 05002-070 – São Paulo (SP)

Tel. (11) 3862 0749 / (11) 38752565

Site: www.fpj.com.br E-mail: fpj@fpj.com.br

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO E USO DE IMAGEM (menor de 18 anos)

Eu, _____, portador do documento de identidade RG nº _____ responsável legal pelo menor e aluno (a) de Judô _____, **AUTORIZO** a participação do (a) aluno (a) supracitado (a) no Campeonato Paulista Virtual de Fundamentos Técnicos, promovida pela Federação Paulista de Judô. Outrossim **AUTORIZO** a utilização e veiculação da imagem do aluno (a) nas mídias sociais, não recebendo, para tanto, qualquer tipo de remuneração.

São Paulo, _____ de _____ de 2020.

Assinatura do Responsável