



## 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](http://www.fpj.com.br) E-mail: [fpj@fpj.com.br](mailto: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 PRIMEIRA ETAPA DO CAMPEONATO PAULISTA VIRTUAL DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS PARTICIPARÃO APENAS OS ATLETAS SUB18 E ACIMA, E AS GRADUAÇÕES DANGAI ROXA E MARROM E YUDAN.** As demais graduações e faixas etárias serão realizadas nas etapas seguintes.

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

Início das inscrições: **08/06/2020** e envio do vídeo.

Término das inscrições: **14/06/2020 às 22h.** Após este horário o link será desabilitado.

Resultado da Fase Regional: **22/06/2020** (no site da Federação Paulista de Judô).

Resultado da Fase Final: **29/06/2020** (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.

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, 01 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](http://www.fpj.com.br) E-mail: [fpj@fpj.com.br](mailto: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](http://www.fpj.com.br) E-mail: [fpj@fpj.com.br](mailto:fpj@fpj.com.br)

### **RELACÃO DAS TÉCNICAS PARA YUDAN**

Para a graduação *Yudan* o atleta mostrará o ensino das técnicas elencadas pensando em uma situação de retorno as aulas em que o contato físico será reduzido. Para cada técnica elencada será atribuída uma nota de zero a dez. Serão avaliados a presença dos elementos possíveis de serem executados em *Tandoku renshu*, a coerência entre o exercício proposto e a aprendizagem do gesto motor, a criatividade em utilizar objetos comuns e a clareza ao passar a instrução. O *Rei-ho* (1, 2, 9 e 10) não deverá ser ensinado, apenas executado.

1. *Rei-ho: Ritsurei para Joseki;*
2. *Rei-ho: Zarei imaginando uma pessoa em frente;*
3. *O soto gari;*
4. *O goshi;*
5. *Uchi mata;*
6. *Seoi otoshi;*
7. *Yoko wakare;*
8. *Tomoe nage;*
9. *Rei-ho: Zarei imaginando uma pessoa em frente;*
10. *Rei-ho: Ritsurei para Joseki.*



## 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](http://www.fpj.com.br) E-mail: [fpj@fpj.com.br](mailto: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 1ª Delegacia Regional da 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