



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

Campeonato Paulista virtual de Fundamentos Técnicos

2020

Participantes:

Dangais e Yudans

REGULAMENTO

Vigência: ano de 2020



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

Sumário

Da participação:	1
Das graduações – faixas e grupos	1
Da inscrição	1
Do sistema de competição	2
Do vídeo:	3
Das fases:	3
Da avaliação:	3
Da Premiação:	4
Disposições gerais	5



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

REGULAMENTO

A Federação Paulista de Judô (FPJUDÔ), entidade de administração regional do esporte - JUDÔ, cuja competência abrange todo território do Estado de São Paulo, expede o presente regulamento, com normas a serem aplicadas no CAMPEONATO PAULISTA VIRTUAL DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS. O CAMPEONATO PAULISTA VIRTUAL DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS objetiva em **gajar** os atletas com a modalidade Judô, bem como apresentar propostas de atividades a serem desenvolvidas após o isolamento, momento este que o contato físico deverá ser restrito.

Da participação:

Artigo 1º - O CAMPEONATO PAULISTA VIRTUAL DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS, será realizado com a participação dos sexos masculino e feminino devidamente registrados em entidades federadas pela Federação Paulista de Judô.

Artigo 2º - Poderão participar atletas Sub 13 e acima, das Graduações **Dangai** ou **Yudan**, e de acordo com a **faixa**;

Das graduações – faixas e grupos

Artigo 3º- Para efeito da competição, essas duas Graduações serão divididas por Faixas na forma abaixo que, por sua vez serão divididos em grupos, não serão considerados idade e peso corporal.

- a) Graduação *dangai* **faixa branca até faixa amarela;**
- b) Graduação *dangai* **faixa laranja e verde;**
- c) Graduação *dangai* **faixa roxa e marrom.**
- d) Graduação *yudan* **faixas pretas todos os dan.**

Da inscrição

Artigo 4º - Para participar do CAMPEONATO PAULISTA VIRTUAL DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS, os atletas serão inscritos através das entidades da Federação Paulista de Judô.



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

Artigo 5º- As inscrições deverão ser feitas de acordo com as classes e Faixas dos atletas, **não há taxa de inscrição (Gratuito)**.

Da vestimenta:

Artigo 6º Será obrigatório o uso de *Judogi* branco.

Do sistema de competição

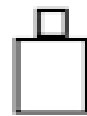
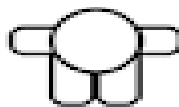
Artigo 7º - A competição será constituída de uma série de elementos dos fundamentos técnicos do Judô, elencados em crescente quanto à complexidade de execução e a temporalidade na graduação.

Artigo 8º - Para as técnicas de projeção (*Nage waza*) deverá ser realizado em sombra, demonstrando os elementos que caracterizam o gesto motor (golpe).

Artigo 9º - As técnicas de amortecimento (*Ukemi*) o atleta deverá realizar sobre uma superfície que absorva o impacto (colchonete, edredom, tatami, etc.).

Artigo 10º - A série deverá ser gravada conforme:

- 1.A câmera será posicionada na visão a partir do *joseki* (visão dos avaliadores), conforme figura;



Câmera
Joseki

- 2.Se utilizar celular, filmar com ele na posição horizontal;
- 3.Verificar se todos os movimentos estão enquadrados (serão captados pela filmagem);
- 4.Observar se há luz suficiente.



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

Do vídeo:

Artigo 10º - O vídeo deverá obedecer as seguintes especificações:

1. Duração menor ou igual a 3 minutos;
2. Tamanho máximo 120 MB;
3. Obrigatoriamente no início do vídeo o nome e associação do atleta, poderão ser inseridos através da filmagem de uma folha com os dados escritos ou através de edição do vídeo.
4. O vídeo deverá ser enviado em formulário acessado pelo link (<https://forms.gle/yisr4KGk9HzUjepk6>). Para tanto será necessário a criação de um e-mail no GMAIL (gratuito).
5. A inscrição deverá ser realizada até a data limite contida no outline, não serão aceitas inscrições intempestivas.
6. A não observância de qualquer item do presente artigo resultará no indeferimento da inscrição.

Das fases:

Artigo 12º - O Campeonato Paulista Virtual de Fundamentos Técnicos terá duas fases:

1. Fase regional: participarão apenas os atletas de entidades filiadas pertencentes a mesma Delegacia Regional.
2. Fase final: os dois atletas melhores colocados na Fase regional de cada Delegacia Regional estarão automaticamente classificados para a Fase final. Não será necessário o reenvio do arquivo.

Da avaliação:

Artigo 14º - A avaliação na Fase regional será composta por três avaliadores (professores da própria regional devidamente nomeado para o fim), na Fase final será composta por três avaliadores (professores do estado de São Paulo devidamente nomeado para o fim).

Artigo 15º - A avaliação será distinta para a graduação *Dangai* e *Yudan*.



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

§1º - Para a graduação *Dangai* os fundamentos técnicos serão elencados de acordo com o grau de complexidade e colocados em uma ordem, que deve ser rigorosamente obedecida, em caso de omissão ou inversão de fundamentos será atribuído a nota Zero para quantas técnicas omitidas ou invertidas existir. 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*, bem como a harmonia do movimento e a fluidez entre as repetições.

§2º - Para a graduação *Yudan* será avaliado 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.

Artigo 16º - Para ambas as graduações as tabela com a sequência das técnicas estão anexas ao presente regulamento.

Artigo 17º - Serão considerados 1º, 2º e 3º colocados os atletas que obtiverem as três maiores somatória das notas das técnicas de sua apresentação.

Artigo 18º - O critério de desempate será aplicado, se necessário, na Fase regional para a definição dos 2 classificados para a próxima fase, e na Fase final para a definição dos 3 melhores classificados. Que obedecerá aos seguintes critérios:

1. Comparação da soma das maiores notas;
2. Comparação da soma das menores notas;
3. Será eleita uma banca parecerista composta por três avaliadores diferentes da primeira banca que comparará as apresentações e por maioria de votos definirá a(s) melhor(es) colocada(s).

Da Premiação:



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

Artigo 19º - Na Fase regional serão premiados os 4 classificados para a Fase final, com medalha alusiva ao evento e corresponde a sua classificação (um primeiro colocado, um segundo colocado e os dois terceiros colocados). Na Fase final serão premiados os 3 primeiros colocados com medalha alusiva ao evento e correspondente a sua classificação (um primeiro colocado, um segundo colocado e um terceiro colocado).

Artigo 20º - Todos os inscritos ganharão certificado de participação.

Disposições gerais

Artigo 21º - Tempestivamente será emitida programação da Competição, contendo as informações quanto prazos.

Artigo 22º - Para os portadores das graduações marrom e preta (qualquer *dan*) a participação no evento valerá 2 pontos para o quesito Competição para o Exame de Graduação, caso classifique para a fase final somará 2 pontos.

Parágrafo único: a pontuação será independente da colocação.

Artigo 23º - Após a divulgação do resultado final do Campeonato Paulista Virtual de Fundamentos Técnicos, os arquivos enviados após 60 dias da divulgação dos resultados (Fase final) serão destruídos em definitivo.

Artigo 24º - Casos omissos serão decididos pela Coordenação Técnica.

Artigo 25º - Revogam-se as disposições em contrário.

São Paulo, 28 de maio 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

RELAÇÃO 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 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 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.