



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA

C.I.F. G79126306

JUDOLANDIA 2020

JUDO EN FAMILIA

SE REALIZARÁN 4 PRUEBAS:

Unas son por equipo, otras con padres y otras individuales.
TODAS suman puntos para el equipo.

1ª PRUEBA: CALENTAMIENTO Y TEÓRICA

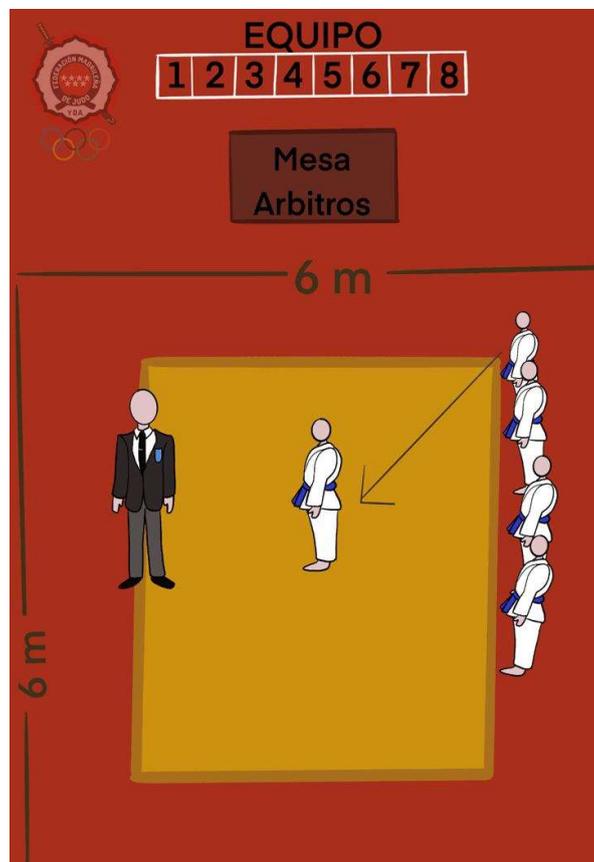
COREOGRAFIA. Bienvenida:

Todos los equipos al mismo tiempo y todo el equipo en el tatami incluido los padres, realizaran un calentamiento, sencillo, divertido y al ritmo de la música.

SALUDO:

Sale todo el equipo en fila y realizaran el saludo de rodillas y de pie al mismo tiempo.

Cada prueba realizada correctamente se le apunta 1 punto al equipo. En esta ocasión el equipo podrá conseguir 2 puntos, 1 punto por cada prueba.



C/León, 59 - 28670 Villaviciosa de Odón (MADRID)

promocion@fmjudo.net - www.fmjudo.net

Fax: 91 616 69 59 - Móvil: 673 87 62 64



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA

C.I.F. G79126306

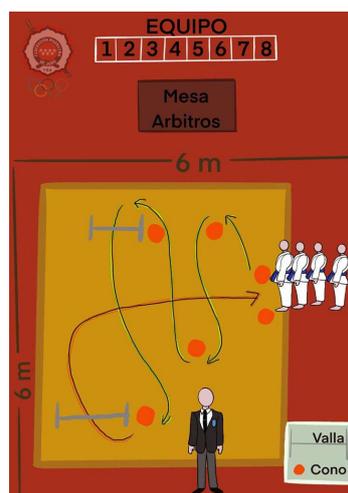
2ª PRUEBA: FÍSICA

Salen 4 que elige el profesor, pueden ser los mismos que la prueba anterior o cambiar al que quiera.

Elige a uno de los padres que participará. (como esta prueba física tiene 2 pruebas, puede cambiar a unos de los padres/madres).

CIRCUITO. - Realizar el circuito según esquema, sin tocar los elementos, de 1 en 1 tipo carrera de relevos, los 4 niños y un padre. El recorrido consta de unos zigzags, entre los conos, desplazándose lateral, hasta llegar a la primera valla que se pasa por debajo y la segunda saltando, vuelta corriendo, tipo relevos los 5 participantes. Se anota el tiempo.

De los 6 equipos que están en ese turno, se mira el tiempo, el que menos tiempo tarde 6 puntos, el segundo 5



SALTO. - Salto de uno en uno, el segundo salta desde donde cae el primero, así sucesivamente, según esquema. Y un padre (que se puede cambiar de la prueba anterior).

Se suma la distancia total, el equipo que más salte, 6 puntos el segundo 5 y





FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA

C.I.F. G79126306

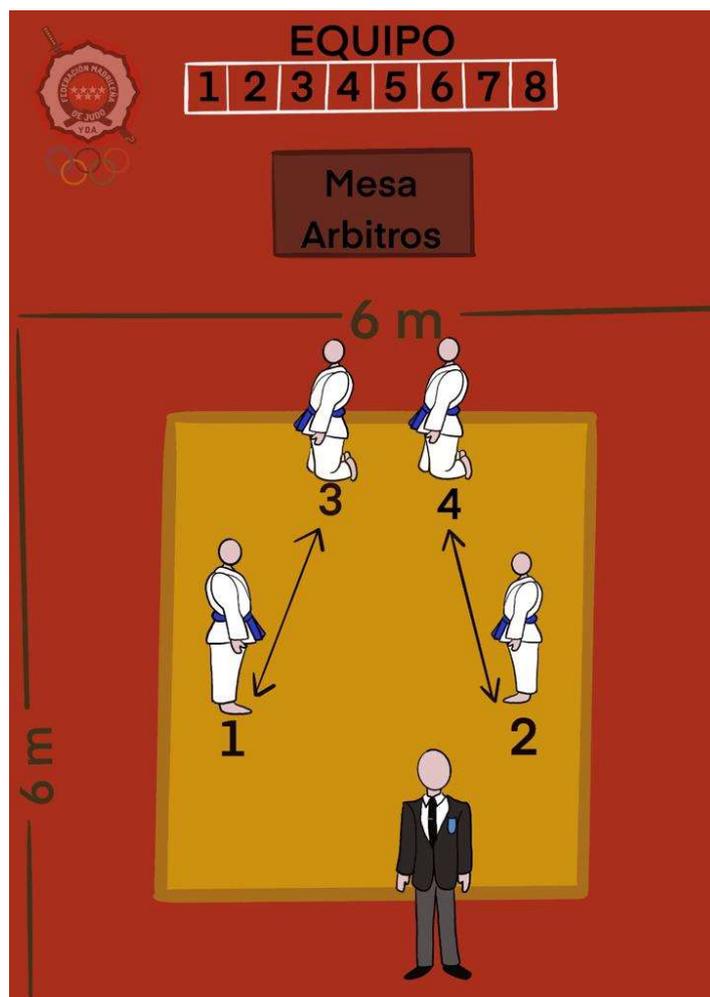
3ª PRUEBA: TÉCNICA

Salen 4 alumnos que elige el profesor, de la misma manera, pueden ser los mismos o cambiar el que quiera de las pruebas anteriores.

La primera y segunda prueba la hace una pareja, la tercera la hace la otra pareja, de Uke y de Tori, los árbitros harán una pregunta a cada uno.

Cada ejercicio bien realizado 1 punto, para cada uno de ellos, es decir, pueden llegar a conseguir en esta prueba 8 puntos.

1ª	Ritsu Rei y Za Rei por parejas al mismo tiempo
2ª	Ukemi: Ushiro Ukemi y Zempo Kaiten Ukemi
3ª	2 preguntas: la hacen Tori y Uke: Tsugi Ashi (solos y todas direcciones), O Soto Gari, De Ashi Barai, Hiza Guruma





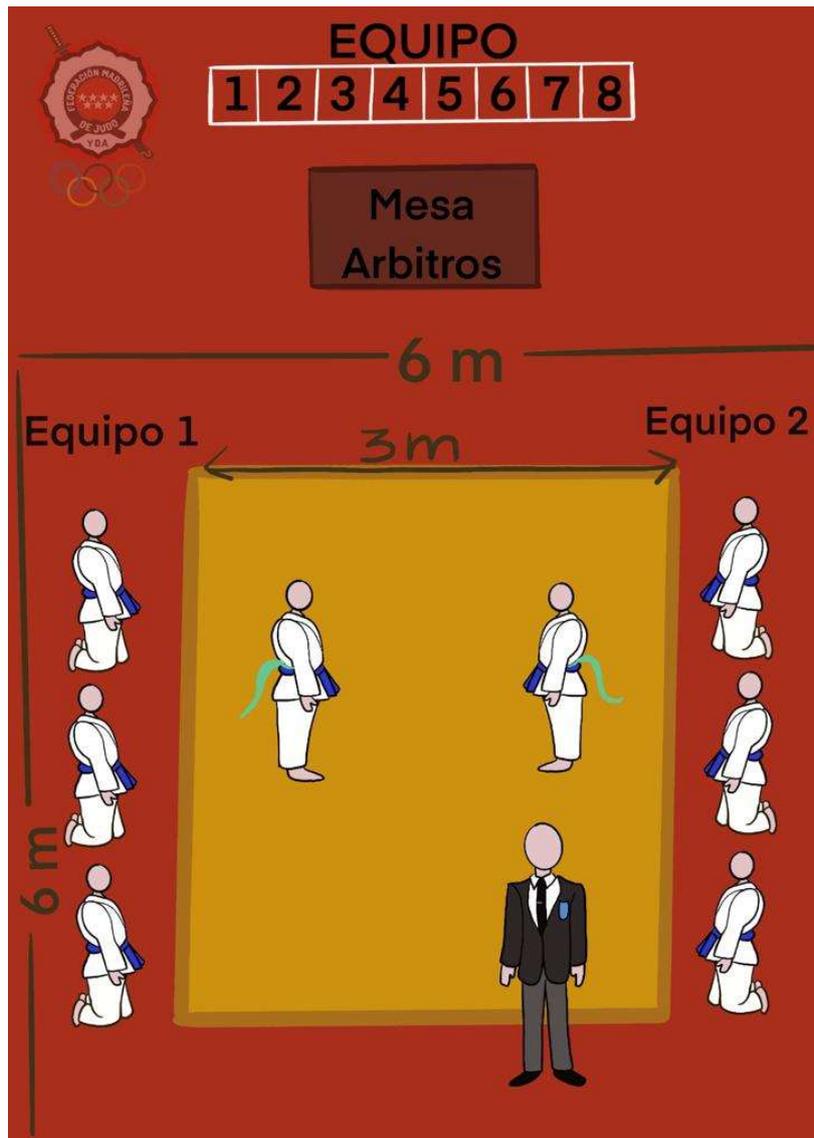
FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA

C.I.F. G79126306

4ª PRUEBA: DE OPOSICIÓN

El profesor elige a 4 del equipo, jugaran contra otros 4 de otro equipo de uno en uno. El juego se trata de intentar coger la cinta que tiene colgada en la espalda el contrario, sin agarrar ni tocar. Se juega al mejor de 3. El que gana un punto para su equipo.



NOS VISTARÁN LOS REYES MAGOS DE ORIENTE CON SUS PAJES

Ve preparado con tu carta, los Reyes Magos pasarán por tu tatami y se la podrás entregar, e incluso hablar con ellos,

C/León, 59 - 28670 Villaviciosa de Odón (MADRID)

promocion@fmjudo.net - www.fmjudo.net

Fax: 91 616 69 59 - Móvil: 673 87 62 64



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA

C.I.F. G79126306

MUY IMPORTANTE

¿Cómo inscribo a mis alumnos en Judolandia 2020 Judo en Familia?

- Una vez enviado el Excel con los alumnos que van a participar, la Federación se pondrá en contacto con el club y les marcará el horario y cuantos equipos debe formar.
- El equipo está formado por alumnos del mismo club, niños y/o niñas, de la misma categoría (hasta 9 años grupo 1 y hasta 13, grupo 2).
- Equipos de 4 a 8 alumnos. El club que pueda formar 1 equipo de 8 deportistas está obligado a hacerlo y no puede hacer 2 equipos de 4.
En esta edición no tenemos margen de tiempo, hay que respetar los horarios y los aforos.
- Es obligatorio que los acompañe un entrenador. Solo se admitirá un entrenador por equipo.
- Dada la situación actual de pandemia, es muy importante que la inscripción de los equipos se ajuste a la realidad. No podemos ni quedarnos libre de espacio y menos pasarnos del aforo. Por este motivo, se da mucho tiempo de plazo y aseguramos que no se cerrará la inscripción, abriendo más fechas si fuese necesario (sábado 19 de diciembre e incluso todo el domingo 20 de diciembre).



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA

C.I.F. G79126306

FICHA DE INSCRIPCIÓN

CLUB y N° equipo <i>Ej. Kodokan 1</i> -----		
ENTRENADOR -----		
CATEGORÍA (grupo 1 - hasta 9 años / grupo 2 de 10 a 13 años) GRUPO N° <input style="width: 50px; height: 30px; border: 1px solid blue;" type="text"/>		
	NOMBRE Y APELLIDOS	LICENCIA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		