



# REGULACIÓN

2021

CON APOYO DE:



Federação Portuguesa  
de **Judo**

**CPDJ**

CENTRO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

CPDJ - CENTRO PARA O DESENVOLVIMENTO DO JUDO, como su nombre lo indica, es una asociación cuyo objetivo es el desarrollo del deporte y que, en el contexto actual de una pandemia que está provocando una creciente ausencia de competencias, transversal a todos los grupos de edad, a nivel nacional e internacional, busca, con un nuevo formato en línea, proporcionar una experiencia competitiva a los judokas que desde marzo de 2020 se encuentran sin competir.

En este sentido, creemos que existe una urgente necesidad unánime de motivar a los jóvenes judokas a seguir entrenando y a aprovechar todos los estímulos para que puedan seguir desarrollándose, tanto a nivel técnico, en cuanto a condiciones físicas y mentales. Y pedimos que el lema que la Federación Internacional de Judo designó para este año, "Juntos somos más fuertes", esté presente en todos y que todos no solo quieran ser parte de este evento, sino que también ayuden a compartirlo, para que todos los jóvenes judokas de los clubes más remotos tienen un aliciente para no dejar de practicar judo.

Tenemos la certeza de que algunas Asociaciones podrán encontrar la forma de apoyar a sus clubes y a sus deportistas que atraviesan un momento muy delicado, mediante un pago parcial o una selección interna o de otro modo que, para su realidad, sea la mejor. Tenemos la certeza porque lo han hecho en el pasado reciente y porque son cada vez más conscientes de su importancia, su papel y de las necesidades de sus clubes.

Conscientes de esta realidad que atravesamos, enfrentamos un dilema. Defendemos que el derecho a hacer deporte no debe estar condicionado por cuestiones económicas, intentamos que esta competición esté abierta a todo el mundo. Pero, por otro lado, queríamos que la medalla fuera diferente a todas las demás, ya que el momento que vivimos es diferente a todos los demás, y a todos aquellos que hasta ahora no se han rendido y que siguen haciendo judo con todas las dificultades y miedos que tuvieron que superar, merecen una medalla.

El formato online permite que a pesar de estar separados, podamos estar unidos. Y en este formato particular, lo que se evalúa es la calidad de la ejecución de los movimientos fundamentales del judo y la velocidad del judoka.

CON APOYO DE:



Federação Portuguesa  
de **Judo**

# CPDJ

CENTRO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

## 1 - PARTICIPANTES

1.1 - La competición se divide en 4 grupos:

U18 – 2004/2005/2006

U15 – 2007/2008/2009

U12 – 2010/2011/2012

U9 – 2013/2014/2015

1.2 - Dado que cada uno realiza los movimientos de forma aislada, no existen categorías de peso ni divisiones de género.

1.3 - Podrán participar judokas de cualquier nacionalidad. Sin embargo, al principio, cada país compite internamente. Los 3 primeros a nivel nacional tendrán acceso al concurso internacional.

1.4 - Si un país no tiene más de 10 participantes en un de los grupos, los participantes de ese grupo y de ese país serán ubicados en un “país” designado como “Friendland”.

## 2 - PRESENTACIÓN

2.1 - Todos los deportistas deberán presentarse en judogi blanco o azul y con el cinturón de su graduación.

2.2 - A pesar del contexto, dado que los ejercicios se realizan sin compañero y son físicamente exigentes, aconsejamos que nadie se encuentre en un radio de 3 m del judoka y que no use la máscara durante el ejercicio.

## 3 - COMPETICIÓN

### 3.1 - CALENDARIO

Competencia Nacional - 14 de febrero al 14 de marzo

Resultados y medallas - del 24 de marzo al 31 de marzo

Competencia Internacional - 1 de abril al 10 de abril

Resultados y premios - 15 de abril

CON APOYO DE:



Federação Portuguesa  
de **Judo**

# CPDJ

CENTRO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

## 3.2 - PROCESO

\_ Antes del inicio del período de la Competencia Nacional, la organización comunicará los ejercicios que componen cada uno de los 3 “combates”, así como el tiempo de duración de cada uno, y cuáles son los criterios de evaluación de los movimientos a contabilizar, o no. Toda esta información también se incluye en esta Regulación de la Competición (punto 6 - tiempos; punto 7 - ejercicios de los 3 “combates”; punto 8 - criterios de evaluación).

\_ Para simplificar el proceso y para que se concentre toda la información, la inscripción se realiza a través de un formulario, en el que se envía el comprobante de pago de la misma, el enlace de la prueba del (los) atleta (s) y la puntuación.

\_ Si deseas enviar más de una entrada, puedes descargar el documento de excell y luego de completarlo enviarlo a [info@cpdj.org](mailto:info@cpdj.org) con el comprobante de pago adjunto.

\_ Cuando finaliza el período de la Competencia Nacional, el equipo arbitral verifica los registros presentados, determinando así qué 3 representantes de cada país pasan a la Competencia Internacional.

\_ Sólo los 3 primeros en cada grupo de edad a nivel nacional tienen acceso al Concurso Internacional.

\_ Antes del inicio del período de Competencia Internacional, la organización comunicará los ejercicios que componen cada una de las 3 nuevas “peleas”, así como el tiempo de duración de cada grupo, y cuáles son los criterios de evaluación de los movimientos a contabilizar, o no.

\_ Nuevamente, para simplificar el proceso y para que toda la información esté concentrada, se envían los enlaces de la (s) carrera (s) de los atletas y la inscripción.

\_ Cuando finaliza el período de la Competencia Internacional, el equipo de árbitros verifica los registros presentados, determinando así cuáles son los cuatro ganadores de la Competencia Internacional.

## 3.3 PRESENTACIÓN DE PRUEBAS

\_ Las pruebas / videos deben ser enlaces de Youtube enviados a través del formulario de inscripción al Concurso Nacional o al Concurso Internacional, o del documento de excell.

\_ La privacidad de los videos de Youtube puede limitarse a las personas que tienen el enlace y eliminarse después de la competencia.

\_ No se aceptarán videos enviados por cualquier medio que no sea el formulario o del excell.

\_ Los videos solo se pueden editar para unir los 3 “combates” en un solo video. Ya que cada “combate” no puede tener ningún tipo de edición (cambios de audio, superposiciones, cortes, aumento o disminución de velocidad) y debe tener un plan único.

\_ Cada participante es responsable de asegurar un buen plan para una buena evaluación de los movimientos de su prueba, de lo contrario no se le permitirá acceder a la Competencia Internacional. Si esto sucede en la Competencia Internacional, su prueba no se tomará en cuenta a los efectos de elegir al ganador.

CON APOYO DE:



Federação Portuguesa  
de **Judo**

# CPDJ

CENTRO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

- \_ La prueba se podrá filmar donde el participante lo entienda, debiendo asegurarse de lo mencionado en el punto anterior.
- \_ Si la prueba no se realiza en un dojo, se deben garantizar todas las condiciones de seguridad.
- \_ Se permite dibujar un cuadrado de referencia en el suelo, en los niveles U9 y U12.

### 3.4 EVALUACIÓN / PUNTUACIÓN

- \_ El sistema de puntuación de esta competición se realiza contando el número de movimientos correctos en el tiempo definido para el grupo: 1 movimiento = 1 punto.
- \_ No hay penalización por un movimiento incorrecto, simplemente no se cuenta.
- \_ Basta que no se cumpla uno de los criterios de evaluación para que el movimiento se considere incorrecto y como tal no se contabilice.
- \_ En el formulario de inscripción o en el documento excell y luego en el formulario de Competición Internacional, el propio deportista comunica su puntuación.
- \_ La verificación de los registros estará a cargo del árbitro internacional João Guerra.
- \_ En caso de empate en el número de repeticiones, el judoka más joven saldrá adelante, si siguen empatados, el que se apunte primero estará por delante.
- \_ Los criterios de evaluación se detallarán en el punto 8 del reglamento y se complementarán con vídeo.

### 4 - REGISTRO

- \_ Las inscripciones se realizan a través del formulario <https://forms.gle/JYbxsQrgGfeVsPxu7> o vía [info@cpdj.org](mailto:info@cpdj.org) con el documento sobresaliente para múltiples inscripciones.
  - \_ La inscripción y el pago de la tasa de inscripción deben realizarse dentro del período del Concurso Nacional.
  - \_ La cuota de inscripción es de 15 € para Portugal y 20 € para el resto de países, debido a los costes de envío de la medalla.
  - \_ Los pagos deben realizarse mediante transferencia bancaria a:  
CPDJ - CENTRO PARA O DESENVOLVIMENTO DO JUDO ASSOCIAÇÃO  
IBAN PT50 0033 0000 4544 3685 6860 5
- El comprobante se enviará en el formulario de registro.
- \_ Si no desea autorizar el uso de los videos con el fin de promocionar / dar a conocer el evento en las redes sociales o canales de comunicación del CPDJ, asinala en el formulario de registro.
  - \_ Las inscripciones están limitadas a los primeros 100 inscritos.
  - \_ PRE-RESERVAS - Debido al límite de inscripciones, se pueden realizar pre-reservas, mediante el pago del 50% de la inscripción. En este caso, se debe completar el formulario y enviar el documento de excell con los enlaces y la puntuación a [info@cpdj.org](mailto:info@cpdj.org).

CON APOYO DE:



Federação Portuguesa  
de **Judo**

**CPDJ**  
CENTRO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

## 5 - PREMIOS

\_ MEDALLA - Creemos que, con todos los obstáculos que la pandemia ya ha puesto por delante, los que continúan haciendo judo deben ser recompensados. En este sentido, por su pasión y resistencia, todos los suscriptores recibirán una medalla.

\_ DIPLOMA - Los 3 finalistas de cada paso a nivel nacional recibirán un Diploma.

\_ JUDOGLI BLANCO + JUDOGLI AZUL - Los ganadores de cada paso de la Competencia Internacional ganarán un judogi blanco y un judogi azul.

## 6 - TIEMPOS DE "COMBATES"

2min \_ U18 - 2004/2005/2006

2min \_ U15 - 2007/2008/2009

1min \_ U12 - 2010/2011/2012

1min \_ U9 - 2013/2014/2015

## 7 - COMPOSICIÓN DE LOS 3 "COMBATES"

### 7.1 - "COMBATE" 1

HAJIME →

- 1) Uchikomi Han Goshi (Base 1) 5x lado derecho
- 2) Uchikomi Han Goshi (Base 1) 5x lado izquierdo
- 3) Ushiro Ukemi (posición de pie) 3x

(repita los puntos 1, 2 y 3 hasta que finalice el tiempo establecido para el grupo)

### 7.2 - "COMBATE" 2

HAJIME →

- 1) Uchikomi Ushiro Mawari Sabaki (Base 2 - Recuar) 5x lado derecho
- 2) Uchikomi Ushiro Mawari Sabaki (Base 2 - Recuar) 5x lado izquierdo
- 3) Zempo Kaiten Ukemi 2x lado derecho
- 4) Zempo Kaiten Ukemi 2x lado izquierdo

(repita los puntos 1, 2, 3 y 4 hasta que finalice el tiempo establecido para el grupo)

### 7.3 - "COMBATE" 3

HAJIME →

- 1) Uchikomi Kaiten Jiku (Base 3 - Pivô) 5x lado derecho
- 2) Uchikomi Kaiten Jiku (Base 3 - Pivô) 5x lado izquierdo
- 3) Uchikomi Kesa Gatame 10x lado derecho - lado izquierdo - lado derecho - lado izquierdo - lado derecho - lado izquierdo - ...

(repita los puntos 1, 2 y 3 hasta que finalice el tiempo establecido para el grupo)

CON APOYO DE:



Federação Portuguesa  
de **Judo**

# CPDJ

CENTRO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

## 8 - CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### 8.1 - "COMBATE" 1

#### 8.1.1 - Uchikomi

- \_ El peso debe permanecer en ambos pies. Si sólo la punta del pie toca el suelo, sin que el judoka ponga peso sobre él, el movimiento no se contará.
- \_ Los pies deben mantenerse separados. Si los pies están juntos, el movimiento no se contará.
- \_ Las manos y los codos deben estar a la altura de los hombros o por encima de ellos. De lo contrario, el movimiento no se contará.

#### 8.1.2 - Ushiro Ukemi

- \_ La cabeza no puede tocar el suelo. Si toca, el movimiento no se contará.
- \_ Los brazos deben golpear aproximadamente a 45 grados del cuerpo. Si están a 90 grados o más, el movimiento no se contará.
- \_ Las piernas deben estar juntas y rectas. De lo contrario, el movimiento no se contará.
- \_ Entre cada caída, cuando el judoka se levanta, debe hacer la extensión completa de sus piernas. De lo contrario, el movimiento no se contará.

### 8.2 - "COMBATE" 2

#### 8.2.1 - Uchikomi

- \_ Cuando el judoka inicia el movimiento hacia atrás con el pie, la mano del mismo lado debe elevarse a la altura de los hombros, como si estuviera tirando del oponente. De lo contrario, el movimiento no se contará.
- \_ El peso debe permanecer en ambos pies. Si sólo la punta del pie toca el suelo, sin que el judoka ponga peso sobre él, el movimiento no se contará.
- \_ La rotación de todo el cuerpo debe ser de 180 grados, tanto para iniciar el movimiento como para finalizarlo. De lo contrario, el movimiento no se contará.
- \_ La mano de la solapa se puede sujetar por el hombro como un Morote Seio Nage o tener el movimiento de lanzar un hacha o una piedra. Si no se verifica ninguna de las opciones, el movimiento no se contará.
- \_ El movimiento debe realizarse siempre en la misma dirección, y el judoka debe volver a la posición inicial para iniciar un nuevo movimiento. De lo contrario, el movimiento no se contará.
- \_ Las piernas deben estar ligeramente flexionadas.

#### 8.2.2 - Kempo Kaiten Ukemi

- \_ El judoka debe estar despejado con el pie adelantado y las manos deben estar correctamente colocadas. De lo contrario, el movimiento no se contará.

CON APOYO DE:



Federação Portuguesa  
de **Judo**

# CPDJ

CENTRO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

\_ El judoka solo debe golpear el suelo con la mano correcta. De lo contrario, el movimiento no se contará.

\_ El judoka debe ponerse de pie sin poner ninguna rodilla en el suelo y solo en el U9 no será penalizado por cruzar las piernas. De lo contrario, el movimiento no se contará.

## 8.3 - "COMBATE" 3

### 8.3.1 - Uchikomi

\_ Cuando el judoka comienza el movimiento haciendo avanzar el pie, la mano del mismo lado debe elevarse a la altura de los hombros, como si tirara del oponente. De lo contrario, el movimiento no se contará.

\_ La mano de la solapa se puede sujetar por el hombro como un Morote Seio Nage o tener el movimiento de lanzar un hacha o una piedra. Si no se verifica ninguna de las opciones, el movimiento no se contará.

\_ El peso debe permanecer en ambos pies. Si sólo la punta del pie toca el suelo, sin que el judoka ponga peso sobre él, el movimiento no se contará.

\_ La rotación de todo el cuerpo debe ser de 180 grados, tanto para iniciar el movimiento como para finalizarlo. De lo contrario, el movimiento no se contará.

\_ El movimiento debe realizarse siempre en la misma dirección, y el judoka debe volver a la posición inicial para iniciar un nuevo movimiento. De lo contrario, el movimiento no se contará.

\_ Las piernas deben estar ligeramente flexionadas.

### 8.3.2 - Kesa Gatame Uchikomi

\_ El judoka debe iniciar el movimiento sobre una plancha o, en el caso del paso U9, con los brazos extendidos. De lo contrario, el movimiento no se contará.

\_ El pie más adelantado debe cruzar la línea del codo o la mano de apoyo. De lo contrario, el movimiento no se contará.

## 9 - ACLARACIONES

\_ Todas las consultas y dudas se pueden realizar a través del correo electrónico: [info@cpdj.org](mailto:info@cpdj.org)

\_ Cualquier situación que no esté clara, CPDJ se reserva el derecho de tomar una decisión.

\_ Debido a la situación de pandemia y al formato innovador de la competencia, el CPDJ se reserva el derecho a realizar cambios que tengan como objetivo el mejor funcionamiento del concurso y el bienestar de los participantes.

LE DESEAMOS A TODOS UN EXCELENTE TIEMPO PARA JUDO Y UNION  
JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES

CON APOYO DE:



Federação Portuguesa  
de **Judo**

# CPDJ

CENTRO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO JUDO