

FEDERACION NAVARRA DE JUDO Y D.A  
NAVARRA ARENA  
Plaza Aizagerria, 1 – 2º  
Teléf. 948 21 32 19 – 699 18 06 94  
E-mail: secretaria@fnjudo.com  
www.fnjudo.com  
31006 PAMPLONA



NAFARROAKO JUDO ETA K.E. FEDERAKUNTZA  
NAFARROAKO ARENA  
Aizagerria Plaza, 1 - 2º  
Teléf. 948 21 32 19 – 699 18 06 94  
E-mail: secretaria@fnjudo.com  
www.fnjudo.com  
31006 IRUÑA

## CLUBS FNJYDA

Pamplona, 5 de octubre de 2020.

### CURSOS PREPARACIÓN EXAMEN CINTURÓN NEGRO JUDO

De cara al examen de paso de grado de Judo para **1º y 2º DAN**, que tenemos previsto realizar en el Estadio Larrabide de Pamplona, en el mes de diciembre, la Federación Navarra de Judo y D.A., organizará cinco cursos de preparación.

Estos cursos se realizarán teniendo en cuenta la actual situación generada por la pandemia de la Covid-19, por lo que se aplicarán las medidas sanitarias en vigor y se evitará en todo momento el contacto entre deportistas.

Teniendo en cuenta el párrafo anterior, el examen se realizará en Tandoku Renshiu, al igual que se ha hecho en otras Comunidades Autónomas, y por ello recomendamos la asistencia de los aspirantes a estos cursos de preparación que comenzarán en octubre y se impartirán en la Sala de Artes Marciales del Estadio Larrabide de Pamplona (C/ Sangüesa 34) y en el Gimnasio Shogun (Avda. del Barrio 3) de Tudela.

#### Calendario cursos:

| FECHA             | HORARIO          | LUGAR                  |
|-------------------|------------------|------------------------|
| 24 octubre 2020   | 16:00 a 18:00 H. | Gimnasio Shogun/Tudela |
| 31 octubre 2020   | 16:00 a 18:00 H. | Estadio Larrabide      |
| 7 noviembre 2020  | 16:00 a 18:00 H. | Estadio Larrabide      |
| 14 noviembre 2020 | 16:00 a 18:00 H. | Estadio Larrabide      |
| 28 noviembre 2020 | 16:00 a 18:00 H. | Estadio Larrabide      |

#### Cuota:

La cuota de inscripción para cada uno de los cursos es de **16,00 €/curso**. Dicho importe deberá ser abonado una vez se envíe desde la Federación el e-mail que confirme la aceptación del aspirante para el curso.

Dado que hay que garantizar la distancia de seguridad entre los participantes en estos cursos, **el aforo de la sala es limitado**, por lo que las inscripciones se aceptarán por orden de recepción hasta completar el aforo.

**Para poder impartir los cursos, es necesario hacer grupos y que estos sean lo más estables posible, por ello, la INSCRIPCIÓN se realizará del siguiente modo:**

- El aspirante interesado en participar en estos cursos, deberá enviar la hoja de inscripción adjunta, donde **marcará todos los cursos** a los que quiere inscribirse. Será **obligatorio** que en dicho impreso se indique el **e-mail** y el nº de teléfono **móvil**.
- Una vez cumplimentado el impreso, éste deberá ser enviado a la Federación por e-mail a [secretaria@fnjudo.com](mailto:secretaria@fnjudo.com) **Domingo 18 de octubre último día para poder inscribirse a todos los cursos.**
- El lunes 19 de octubre, se enviará desde la Federación un e-mail a los interesados, comunicando si el aspirante ha sido aceptado para el curso o no por cuestión de aforo.
- En el e-mail que se envíe el lunes, se indicará el importe a abonar así como el modo de realizar el pago. Se enviará también el protocolo a seguir y la “cláusula Covid-19” que nos tenéis que devolver debidamente cumplimentada para poder asistir al curso.
- Del mismo modo, si hubiese alguna circunstancia que a última hora obligase a cancelar el curso, se notificará a los inscritos por e-mail.
- Si por causa justificada, el aspirante no pudiese acudir a alguno de los cursos a los que se ha inscrito, deberá comunicarlo a la Federación. Se le dará opción de cambiar de día.

#### **Número de cursos a realizar:**

- **Para primer Dan**, si no se tienen los puntos (40) por competición, deberá realizar un mínimo de tres cursos preparatorios. Estos cursos no serán válidos para los exámenes que se realicen en el año 2021, puesto que se realizan por la excepcionalidad del COVID-19.
- **Para segundo Dan**, si no se tienen los puntos (40) por competición, deberá realizar un mínimo de cuatro cursos. Estos cursos no serán válidos para los exámenes que se realicen en el año 2021, puesto que se realizan por la excepcionalidad del COVID-19.
- **Para los Judokas que ya tengan los puntos (40) por asistencia a tres o cuatro cursos** impartidos anteriormente, **tendrán que realizar uno de estos cursos** puesto que cambia el modo de examinar. En este

caso, el curso será gratuito para el aspirante, pero deberá realizar la inscripción siguiendo los pasos que se indican en el punto anterior y comunicando que ya tiene los 40 puntos firmados.

- **Para los Judokas que hayan conseguido los puntos (40) por competición** les aconsejamos que asistan, al menos, a un curso para que conozcan cómo será el examen. Este curso no será gratuito y el interesado deberá inscribirse siguiendo los pasos indicados en el punto anterior; tendrá que comunicar que ya tiene los 40 puntos.

### **El Examen:**

El examen constara de los mismos apartados que los exámenes de ediciones anteriores:

- **Para 1º DAN:** NAGE NO KATA 1º, 2º y 3º grupo.
- **Para 2º DAN:** NAGE NO KATA COMPLETO, todo en TANDOKU RENSHIU
- KIHON TACHI WAZA: Explicación y demostración del fundamento (en Tandoku Renshiu).
- NAGE WAZA: Demostración en Tandoku Renshiu de cinco técnicas de proyección a elección del tribunal, en dos desplazamientos.
- KIHON NE WAZA: Explicación y demostración del fundamento.
- NE WAZA: Demostración de todas las técnicas del programa en una sola posición a un muñeco que pondrá la Federación Navarra.

Desde esta Federación animaros a todos a comenzar con ganas y con este nuevo reto en el que nos forzará a trabajar en Tandoku renshiu, sistema fundamental de entrenamiento en Judo. De esta forma enseñaremos a nuestros alumnos a entrenar en solitario en caso de otro posible confinamiento pudiendo encontrar una nueva forma de trabajo, estudio y motivación para que entrenen y acudan a vuestras clases vuestros alumnos. Ánimo y salud para todos.

Lo que se comunica para los efectos oportunos,



Fdo.: Eduardo Marco.  
Director Escuela de Grados y Docencia  
Federación Navarra de Judo y D.A.