

# FEDERACIÓN CUBANA DE JUDO

Teléfono 76411732

Vía Blanca y Boyeros, La Habana. Cuba

e-mail: judo@inder.cu

La Habana, 3 de mayo de 2016

“Año 58 de la Revolución”

A: Dirección de Alto Rendimiento.

**Referente:** Modificaciones realizadas al Programa Integral de Preparación del Deportista. Judo. Ciclo 2017/2020.

1. En la categoría 9-10 años se modificaron las divisiones de peso, diferenciado estas para cada sexo.
2. En la preparación física general de todas las categorías se enfatizó en el desarrollo de la coordinación y la flexibilidad.
3. Se realizaron modificaciones en los regímenes de trabajo en condiciones anaerobia.
4. Se incluyó el actual Reglamento de arbitraje de la IJF.
5. Se modificó la tabla de tolerancia de pesos, teniendo en cuenta el actual sistema de pesaje (el oficial y el 5 %).
6. Se perfeccionó el contenido de los elementos básicos del Judo.
7. Se actualizó el Programa de Grados Kyu, excluyendo las técnicas prohibidas por el actual Reglamento de la IJF.
8. Se modificó el nivel de participación en las competencias nacionales, exigiendo un grado superior en cada categoría.
9. Se reorganizó parte del contenido de los capítulos I y III, pasando parte del I para el III.

Saludos,

Rafael Manso Reyes

Comisionado Nacional de Judo