

**PROGRAMA INTEGRAL DE
PEPARACIÓN DEL DEPORTISTA.**

J U D O

Confeccionado por: MsC. Juan Mesa Peñalver
Dr.C. Antonio Becali Garrido

Comisión de Expertos: Lic. Rafael Manso Reyes
Dr. C. Jose Falero Gonzalez
Dr. C. José S. Jiménez Amaro
Dr. C. Francisco Fidel Porto López
MsC. Ronaldo Veitía Valdivié
MsC. Justo Noda Barreto
Lic. Armando Padrón Pérez
Lic. William Rosquet Rivero

Ciclo Olímpico 2017/2020.

INDICE.

No.	Contenidos	Páginas
1	PRÓLOGO.	2
2	INTRODUCCIÓN.	3
3	CAPÍTULO I. EL ENTRENAMIENTO DE JUDO EN EL NIVEL DE BASE.	4-56
4	Objetivos Generales del Programa.	5
5	Dosificación de las actividades por categorías.	5-56
6	Categoría 9-10 años.	6-10
7	Categoría 11-12 años.	11-16
8	Categoría 13-14 años.	17-28
9	Categoría 15-16 años.	29-42
10	Categoría 17-18 años.	43-56
11	CAPÍTULO II. ORIENTACIONES GENERALES SOBRE LA FORMACIÓN DEL JUDOCA.	57-93
12	CAPÍTULO III. REGLAS DE ARBITRAJE.	94-140
13	CAPÍTULO IV. ORIENTACIONES GENERALES PARA LA SELECCIÓN DE TALENTOS.	141-143
14	BIBLIOGRAFÍA.	144

PRÓLOGO.

La estructura del Programa Integral de Preparación del Deportista de Judo (en lo adelante PIPD), está conformada **por cuatro capítulos.**

Capítulo I: “El entrenamiento de Judo en el nivel de base”, la que contiene los tipos de preparación (física, técnico-táctica, psicológica y teórica) y sus componentes didácticos para cada categoría de edades.

Capítulo II: “Orientaciones generales sobre la formación del judoca”, en la misma se insertan algunas bases teóricas de la aplicación de los componentes didácticos, objetivos y métodos de gran significado en toda la organización del proceso de entrenamiento, y que en numerosas ocasiones origina un cierto grado de incertidumbre en la comunidad pedagógica del Judo. En el acápite correspondiente a la planificación se ubican las orientaciones imprescindibles para cumplir con una planificación del proceso de entrenamiento en cada una de las categorías de edades en que se divide la formación del Judoca, con ese fin se incluye, además, una descripción de las normas a cumplir en los planes gráficos y escritos según el sistema de planificación creado por Matveiev en el pasado siglo. Al mismo tiempo se le dedica una atención especial al tema de la educación en valores, aportando importantes sugerencias para la puesta en práctica de una estrategia en esa dirección.

Capítulo III: “Reglas de arbitraje”, aprobado por la Federación Internacional de Judo (en lo adelante IJF), el que fue aprobado en el 2014.

Capítulo IV: Orientaciones generales para la selección de talentos.

A pesar de mantener la denominación de PIPD, esta edición posee un contenido más amplio que los programas típicos de cualquier proceso docente y constituye un manual de obligada referencia para los profesores y entrenadores encargados de la formación del Judoca cubano, es por esa razón que se enfoca hacia la aplicación de los adelantos de la ciencia y la innovación tecnológica, a la vez que se revitalizan aspectos que aún con algún tiempo de uso, mantienen especial vigencia en la práctica de este deporte.

Este importante manual se ha logrado gracias a la colaboración de los expertos de la Comisión Nacional de Judo, de la cátedra de Judo de la Universidad de la Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD), de los colectivos de entrenadores de las preselecciones nacionales, de los autores de las ediciones anteriores, de los cuales se tomaron las partes que mantienen actualidad y vigencia, y de los entrenadores de base, gracias a los cuales se ha podido conformar el amplio sistema de evaluación de las capacidades motrices.

INTRODUCCIÓN.

El Judo unas de las artes marciales mas importantes del mundo es introducido en Cuba en el año 1951 por el maestro Andrés kolychkine Thonson, quien llega procedente del colegio de cinturones Negros de Bélgica, a su arribo a nuestra patria comienza el desarrollo del Judo en nuestro país, el cual alcanza sus mayores esplendores a partir del triunfo de la Revolución.

A partir de esa fecha continúan produciéndose hechos importantes, entre los que se destacan: en 1960 la Dirección General de Deportes, reorganiza el Judo a través de una institución que le llamó Federación Nacional de Judo de Cuba, el 23 de febrero de 1961 el deporte se convierte en un derecho del pueblo al ser promulgada por el Consejo de Ministros de nuestro país la Ley 936, la cual dio paso a la creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), organización rectora del conjunto de actividades relacionadas con la Cultura Física en la Sociedad Cubana.

Hoy a sesenta y cinco años de iniciarse su practica en nuestro país, el Judo ha obtenido resultados relevantes en Juegos Olímpicos, Campeonatos Mundiales, Juegos Panamericanos, Centroamericanos, Mundiales Juveniles, Campeonatos Panamericanos, Torneos por equipos, Eventos internacionales "Clase A" en América, Europa, Asia, etc., lo que nos han situado en un lugar privilegiado a nivel mundial, así como, en líderes del continente americano. Entre los resultados más importantes se destacan:

En Juegos Olímpicos:

✓ 35 medallas, de ellas: **6 de Oro** (5 en el femenino y 1 en el masculino), **13 de Plata** (9 en el femenino y 4 en el masculino) y 16 de Bronce (10 en el femenino y 6 en el masculino).

En Campeonatos Mundiales:

✓ 72 medallas, de ellas: **18 de Oro** (16 en el femenino y 2 en el masculino), **19 de Plata** (14 en el femenino y 5 en el masculino) y **35 de Bronce** (27 en el femenino y 8 en el masculino).

Estos resultados son el fruto del trabajo de nuestros entrenadores de las áreas deportivas, de las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE), de las extintas Escuelas Superiores de Perfeccionamiento Atlético (ESPA) en las provincias, de los Equipos Nacionales juveniles y de mayores, y de los profesores del Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) y su red de Facultades y Filiales, las que cumplen el honroso encargo de formar a nuestros entrenadores, de mantener su superación profesional y su formación académica; la experiencia acumulada de este amplio colectivo nos ha permitido perfeccionar este PIPD.

Este PIPD es el documento rector del proceso de formación de nuestros deportistas, **pero no limita las iniciativas e introducción de las experiencias acumuladas por nuestros profesores en sus años de labor pedagógica.** El seguimiento de su cumplimiento por los profesionales que tienen la responsabilidad de formar las nuevas generaciones de Judocas a todos los niveles, es un requisito para que nuestro país continúe entre las mayores potencias del Judo mundial.

CAPÍTULO I.

EL ENTRENAMIENTO DE JUDO EN EL NIVEL DE BASE.

OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA.

Educativos.

- ✓ Fomentar hábitos de conducta que permitan enfrentar los problemas socio-deportivos, con una aptitud consciente, apoyados en normas éticas y estéticas del Judo.
- ✓ Promover sentimientos de cuidado al medio ambiente.
- ✓ Convertir los principios ideológicos y morales en convicciones personales que faciliten la orientación correcta de la conducta.

Instructivo.

Alcanzar un estado óptimo de las habilidades técnico-tácticas y capacidades motrices, que faciliten el logro de los objetivos específicos de cada categoría.

Biomédico.

Asegurar un nivel adecuado de salud, que permita tolerar con eficiencia las cargas físicas propias del proceso de preparación deportiva.

Psicológico.

Alcanzar la disposición psicológica necesaria para enfrentar las cargas del entrenamiento y las competiciones, a través del propio proceso de desarrollo y perfeccionamiento de capacidades y habilidades.

DOSIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES POR CATEGORÍAS Y TIPOS DE PREPARACIÓN.

Generalidades.

1. Las categorías 9/10 y 11/12 años deben trabajar por Programas de Enseñanza.
2. Las normativas de evaluación de cada una de las preparaciones para las categorías 9/10 y 11/12 años se confeccionarán por las respectivas comisiones provinciales, teniendo en cuenta sus peculiaridades, nivel de desarrollo deportivo y la experiencia de la categoría inmediata superior (13/14 años).
3. El peso mayor en las competencias de las categorías 9/10 y 11/12 años debe tenerlo la evaluación de los objetivos pedagógicos: 70 puntos para los objetivos pedagógicos y 30 puntos los resultados deportivos.
4. La competencia fundamental de la categoría 11/12 años tendrá carácter nacional y se efectuará en la semana de receso docente.
5. Las categorías 13/14, 15/16 y 17/18 años deben trabajar por Planes de Entrenamiento.
6. La competencia fundamental de la categoría 17/18 años se efectuará en la segunda quincena de junio de cada año.
7. En todas las competencias a los diferentes niveles se deben realizar actividades de superación para profesores y árbitros, así como actividades de seguimiento de la reserva deportiva, enfatizando en los A

Categoría 9-10 años.

Características de los niños de estas edades.

- ✓ En esta categoría está menos desarrollada la capacidad de concentrarse, la que no se mantiene por mucho tiempo; gradualmente se incrementa el vocabulario.
- ✓ Las demostraciones deben tener un contenido sencillo. La concentración no es muy estable, no pueden trabajar de forma concentrada durante mucho tiempo, aunque es bueno destacar que su estabilidad mejora con el entrenamiento.
- ✓ Aún está insuficientemente desarrollada la fuerza, la coordinación y la precisión de los movimientos; Los niños de estas edades no pueden realizar movimientos con rapidez y precisión a un mismo tiempo.
- ✓ Los ejercicios con palmadas provocan una excitación emocional positiva. Para cumplir las tareas del entrenamiento, el profesor debe utilizar ejercicios de juegos predeportivos.
- ✓ Los huesos se deforman con facilidad, por eso están muy poco expuestos a fracturas, esto es fundamental para la dosificación de las cargas, la que no debe ser excesiva.
- ✓ En los músculos se puede distinguir una fuerza menor en comparación con edades sucesivas y lo más importante, una mayor fatiga durante el trabajo muscular, por eso es tan necesaria la regulación de las cargas y la aplicación adecuada de la relación trabajo descanso.
- ✓ Las pulsaciones normales son mayores que las de los adultos, es frecuente encontrarlas entre 84-90 pulsaciones por minuto antes del trabajo; durante las cargas pueden variar bruscamente. En estas edades la capacidad de irradiación selectiva –que permite orientarse ante un estímulo- se desarrolla gradualmente, es por eso que a veces reaccionan incorrectamente a los estímulos externos, sobre todo cuando se precisan acciones de cambios bruscos de dirección, ante esto se sugiere que el profesor actúe de forma mesurada y diferenciada ante su grupo.
- ✓ El juego es el principal tipo de actividad en los niños de estas edades, predominando la preferencia por los juegos de acciones con objetos, desarrollándose así su actividad motora. Son importantes los juegos de roles, donde los niños cumplen funciones en papeles determinados; por este medio se moldean los esfuerzos volitivos, la concentración de la atención, las relaciones colectivistas y otras características individuales que tienen que ver con el correcto desenvolvimiento del niño en la etapa inicial como Judoca.
- ✓ El crecimiento promedio anual de la estatura es de 5 cm. y el peso anual aumenta entre 1.5 y 2 Kg, lo cual puede variar en dependencia del somatotipo del atleta, esto es importante a tener en cuenta para las perspectivas de ubicación en divisiones de peso.

Objetivo de la preparación.

Crear las bases psicofisiológicas y motrices necesarias para enfrentar las actividades competitivas en las categorías siguientes.

Preparación física.

Tabla 1: Preparación física general.

ORIENTACIÓN	DIRECCIÓN	MEDIOS
Fuerza	Rápida Resistencia Explosiva.	- Planchas, Cuclillas, abdominales, barras, paralelas, sogas con ayuda de las piernas, ejercicios con pelotas medicinales, juegos, saltos sin impulso, saltos con impulsos, trote en escaleras. Carreras elevando muslos, ejercicios de transporte. - Otros.
Rapidez.	Resistencia. De reacción. De movimiento.	- Juegos, carreras cortas con arrancadas. - Arrancadas desde diferentes posiciones. - Otros.
Resistencia.	De corta duración. De media duración. De larga duración.	- Juegos, carreras planas. - Carreras en escaleras, en planos inclinados, a campo traviesa, etc. - Otros.
Flexibilidad	De todas las articulaciones.	Ejercicios activos dinámicos. Ejercicios pasivos dinámicos. Ejercicios pasivos estáticos. Ejercicios activos estáticos. Ejercicios por el método Streching - Spli, sapo, arqueo. - Otros.
Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	- Ejercicios acrobáticos, simples y combinados. - Caminar y trotar por la viga de equilibrio superficie similar. - Saltar en un pie. - Saltar en un pie cambiando de apoyos. - Salto alterno. - Paso indio. - Parada de mano (con ojos cerrados y abiertos). - Parada 3 puntos (con ojos cerrados y abiertos). - Parada 4 puntos (con ojos cerrados y abiertos). - Vueltas laterales. - Vueltas de frente y de espalda, en parejas. - Otros.

Tabla 2: Preparación Física Especial.

ORIENTACIÓN	DIRECCIÓN	MEDIOS
Fuerza	Rápida. Resistencia. Explosiva.	- Uchi Komi a 2 Uke. - Empujar y halar 2 Ukes. - Ligas y tensores. - Diferentes tipos de luchas. - Otros.
Rapidez	Resistencia. De reacción. De movimiento.	- Ataques en diferentes direcciones y diferentes posturas de Uke. - Proyecciones en tiempo reducido. - Uchi – Komi a muñecos. - Contraataque en la parte inicial del ataque contrario. - Ligas. - Otros.
Resistencia	De corta duración. De media duración. De larga duración.	- Uchi-Komi y proyección. - Uchi-Komi con ligas. - Diferentes tipos de lucha. - Randori. - Ligas. - Otros.
Flexibilidad	En todas las articulaciones.	- Péndulos. - Puente de brazo y de cuello. - De parada en 3 puntos a puente y retorno. - Otros.
Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	- Saltar en un pie manteniendo la parte principal de técnicas de un apoyo. - Igual al anterior, cambiando de apoyos. - Combinación de proyecciones con otros ejercicios y otros.

Ordenamiento sistémico de las direcciones de cada una de las capacidades.

- ✓ **Fuerza:** resistencia, explosiva y rápida.
- ✓ **Rapidez:** resistencia, de acción o de movimiento y de reacción.
- ✓ **Resistencia:** aeróbica (larga duración), láctica (media duración) y aláctica (corta duración).
- ✓ **Flexibilidad:** ejercicios activos dinámicos, ejercicios pasivos dinámicos, ejercicios pasivos estáticos, ejercicios activos estáticos.

Evaluación.

Normativas de evaluación del rendimiento físico.

Para la evaluación de estas categorías se sugiere que cada provincia elabore sus propias normativas, las que deben estar integradas por ejercicios para la fuerza rápida, explosiva y resistencia; rapidez de reacción y de movimiento; resistencia de corta, media y larga duración; y coordinación motriz, a través de planchas, abdominales, cuclillas, tracciones en la barra y paralelas, por tiempos, así como el tiempo empleado en las carreras de 30 metros, espacio recorrido en 3 minutos; Uchi komi en 30 segundos y 3 minutos y alguna otra prueba, siempre que esta no viole los principios del entrenamiento deportivo para las edades incluidas en la categoría.

Preparación Técnico-Táctica.

Objetivos:

- ✓ Asimilar las habilidades básicas que han de servir de sostén a la preparación técnico-táctica de mayor nivel.
- ✓ Iniciar el desarrollo de habilidades técnico – tácticas hasta un nivel que les permita aplicarlas en situaciones simples de combate.
- ✓ Dominar el programa de grados correspondiente al 2do y 3er kyu (cinturón amarillo y naranja).

Tabla 3: Preparación Técnico-Táctica.

DIRECCIÓN	MEDIOS
<ul style="list-style-type: none">- Habilidades básicas.Agarrar, desestabilizar, desequilibrar, empujar, amagar (para fintar y engañar), halar, desplazarce, girar en los apoyos, transportar sobre la espalda, separar, adoptar posturas, obstaculizar, sujetar en el ne waza, etc.- Técnicas hasta el cinturón amarillo (5to. Kyu).- Ataques directos.- Acciones defensivas.- Contraataques (go-no-sen).- Combinaciones (renraku waza).- Virajes.- Salidas.	<ul style="list-style-type: none">- Uchi-Komi- Yaku-soku-geiko.- Kakari-geiko.- Uchi- komi- geiko.- Tandoku Renshu.- Solución de tareas problemáticas de orientación táctica.<ul style="list-style-type: none">· Randori con elementos tácticos del agarre.· etc.· Formas de establecer y mantener el contacto entre Uke y Tori en el Ne Waza.· Obstaculizaciones con uke decúbito prono y supino.· Randori de estudio de los elementos básicos.· Randori de estudio de las técnicas tashi y ne-waza.

Preparación Psicológica.

Objetivos.

Desarrollar las motivaciones y los intereses por la práctica del Judo que faciliten el conocimiento de los aspectos técnicos-tácticos básicos y un desenvolvimiento compatible con el medio ambiente especializado de este deporte.

Contenido.

Como contenidos son admitidos todos los pertenecientes al resto de las preparaciones, a través de los cuales el entrenador debe ser capaz de influir positivamente en sus alumnos.

Evaluación.

Para la evaluación de esta preparación se utilizan pruebas validadas, durante la cual resulta muy ventajosa la presencia de un psicólogo deportivo.

Preparación Teórica.

Objetivo.

Interpretar los rasgos históricos, éticos y estéticos del Judo como aspectos de importancia esencial durante la etapa inicial de formación del Judoca.

Contenido.

- ✓ Artes marciales que dieron origen al Judo, creación del Judo, difusión y auge internacional, Judo pre revolucionario, evolución del Judo revolucionario hasta nuestros días, atletas destacados.
- ✓ Normas éticas y estéticas del Judo. Reglamento disciplinario local.

Evaluación.

Tres pruebas, preferiblemente orales.

Indicaciones metodológicas.

- ✓ En esta categoría no se utilizarán los ejercicios con pesos para ningún tipo de preparación. El entrenamiento de la resistencia a la fuerza y de la resistencia anaeróbica aláctica (corta duración) y láctica (media duración) debe hacerse de forma gradual y limitada, pues en la categoría siguiente es que se manifiestan las condiciones morfológicas y funcionales ideales.
- ✓ Se prohíbe la utilización de cualquier medio para acelerar la pérdida o incremento del peso corporal en los niños de estas edades.
- ✓ El volumen máximo de trabajo por unidades de entrenamiento no debe exceder los 90 minutos y el número de unidades no debe exceder de una por día.

Divisiones de peso (kg).

Femenino	22	26	30	34	38	42	46	50	+ 50
Masculino	28	32	36	40	44	48	52	56	+ 56

Categoría 11-12 años.

Características de los niños de estas edades.

- ✓ En los niños de estas edades la atención puede conservarse sin fatiga durante 40 minutos, esto es importante para tenerlo en cuenta mientras se trabaja en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas.
- ✓ El crecimiento de la caja torácica presenta un atraso, el desarrollo de los músculos se atrasa con relación a los huesos, se empeora la coordinación de los movimientos.
- ✓ Están contraindicados los ejercicios con aplicación excesiva de la fuerza, los ejercicios deben hacerse con intensidad media.
- ✓ Los niños comienzan a dominar con rapidez hábitos motores relevantes.

Objetivos de la preparación.

Alcanzar un nivel de aplicación de las capacidades y habilidades a situaciones de combate que permitan enfrentar con éxito las exigencias de las competiciones propias de estas edades, a través de acciones y operaciones de mayor complejidad que la de la categoría precedente.

Preparación física.

Tabla 4: Preparación física general.

ORIENTACIÓN	DIRECCIÓN	MEDIOS
Fuerza	Rápida. Resistencia. Explosiva.	- Carreras con pesos. - Sogas. - Escaleras. - Juegos. - Saltos. - Carreras elevando muslo. - Ejercicio con peso. - Ejercicio de transporte. - Cuclillas, planchas, abdominales, barras, paralelas. - Otros.
Rapidez.	Resistencia. De reacción. De movimiento.	- Carreras cortas con arrancadas. - Arrancadas desde diferentes posiciones. - Carreras con cambios de dirección. - Juegos. - Otros.
Resistencia.	De corta duración. De media duración. De larga duración.	- Carrera a campo traviesa. - Carreras planas. - Fartlet. - Carreras en plano inclinado. - Carreras en escaleras. - Soga y tensores. - Juego. - Suiza y otros.
Flexibilidad	De todas las articulaciones.	Ejercicios activos dinámicos. Ejercicios pasivos dinámicos. Ejercicios pasivos estáticos. Ejercicios activos estáticos. Ejercicios por el método Streching. - Spli, sapo, arqueo y otros.

Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios acrobáticos, simples y combinados. - Caminar y trotar por la viga de equilibrio superficie similar. - Saltar en un pie. - Saltar en un pie cambiando de apoyos. - Salto alterno. - Paso indio. - Parada de mano (con ojos cerrados y abiertos). - Parada 3 puntos (con ojos cerrados y abiertos). - Parada 4 puntos (con ojos cerrados y abiertos). - Vueltas laterales. - Vueltas de frente y de espalda, en parejas. - Otros.
--------------	---	---

Tabla 5: Preparación Física Especial.

ORIENTACIÓN	DIRECCIÓN	MEDIOS
Fuerza	Rápida. Resistencia. Explosiva.	- Uchi komi a dos Ukes. - Proyecciones a dos Ukes - Empujes y halones a dos Ukes. - Ligas y tensores. - Diferentes tipos de lucha. - Otros.
Rapidez	Resistencia. De reacción. De movimiento.	- Ataques en diferentes direcciones y diferentes posturas de Uke. - Proyecciones en tiempo reducido. - Uchi Komi a muñecos. - Contraataque en la parte inicial del ataque contrario. - Ligas. - Otros.
Resistencia	De corta duración. De media duración.	Tiempos prolongados de trabajo con: - Uchi Komi y proyección. - Uchi Komi con ligas. - Diferentes tipos de lucha. - Randori. - Shiai y otros.
Flexibilidad	En todas las articulaciones.	- Péndulo. - Puente de brazo y de cuello. - De parada en 3 puntos a puente y retorno. - Otros.
Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	- Saltar en un pie manteniendo la parte principal de técnicas de un apoyo. - Igual al anterior, cambiando de apoyos. - Combinación de proyecciones con otros ejercicios. - Otros.

Ordenamiento sistémico de las direcciones de cada una de las capacidades.

- ✓ **Fuerza:** resistencia, explosiva y rápida.
- ✓ **Rapidez:** de acción o de movimiento y reacción.
- ✓ **Resistencia:** **Aerobía** (corta y media duración). **Anaerobia:** láctica (media duración) y aláctica (corta duración).
- ✓ **Flexibilidad:** ejercicios activos dinámicos, ejercicios pasivos dinámicos, ejercicios pasivos estáticos y ejercicios activos estáticos.

Evaluación.

Para la evaluación de esta categorías, al igual que con la categoría 9 – 10 años, se sugiere que cada provincia elabore sus propias normativas, las que deben estar integradas por ejercicios para la fuerza rápida, explosiva y resistencia; rapidez de reacción y de movimiento; resistencia de corta, media y larga duración, flexibilidad y coordinación motriz, a través de planchas, abdominales, cuclillas, tracciones en la barra fija, paralelas por tiempos, carreras de 30 metros, espacio recorrido en 2 minutos; Uchi Komi en 20 segundos y 2 minutos; así como alguna otra prueba que no viole los principios del entrenamiento deportivo.

Preparación Técnico-Táctica.

Objetivo:

Dominar el programa de grados correspondiente al 3ro y 4to kyu (cinturón naranja y verde).

Tabla 6: Preparación Técnico-Táctica.

DIRECCIÓN	MEDIOS
Elementos básicos. Ataques directos. Acciones defensivas. Combinaciones (renraku waza). Contra ataques (go no sen). Virajes. Salidas.	- Uchi-Komi. - Yaku-soku-geiko. - Kakari-geiko. - Uchi-komi-geiko. - Tandoku Renshu. - Acciones relacionadas con los Tokui Waza. - Anticipación. - Multilateralidad (desarrollo de habilidades por los dos hemicuerpos). - Solución de tareas problemáticas de orientación técnico - táctica. · Randori en los límites del área de combate. · Randori en condiciones de ventaja y desventaja en la puntuación. · Formas de establecer y mantener el contacto entre Uke y Tori en el Ne Waza. · Obstaculizaciones con uke decúbito prono y supino. · etc. - Randori. - Shiai. - Otros.

Preparación Psicológica.

Objetivo.

Desarrollar actitudes positivas en el proceso del entrenamiento, como condición importante para la formación de las bases psicológicas de la competición, enfocadas a:

- Actitud hacia la carga de entrenamiento.
- Actitud hacia la recuperación.
- Actitud hacia sus compañeros.
- Actitud hacia los entrenadores
- Actitud hacia los árbitros.
- Actitud hacia el randori.

Contenido.

Como contenidos son admitidos todos los pertenecientes al resto de las preparaciones, a través de los cuales el entrenador debe ser capaz de influir positivamente en sus alumnos.

Evaluación.

Para la evaluación de esta preparación se utilizan pruebas validadas, durante la cual resulta muy ventajosa la presencia de un psicólogo deportivo.

Preparación Teórica.

Objetivo.

Interpretar los rasgos históricos, éticos y estéticos del Judo como aspectos de importancia esencial para la formación del Judoca.

Contenido.

- ✓ Artes marciales que dieron origen al Judo, creación del Judo, difusión y auge internacional, Judo pre revolucionario, evolución del Judo revolucionario hasta nuestros días, atletas destacados. Principios del Judo.
- ✓ Normas éticas y estéticas del Judo. Reglamento disciplinario local, Normas disciplinarias de los campeonatos municipales, provinciales y nacionales.
- ✓ Reglas de competición.

Evaluación.

Tres pruebas, preferiblemente orales.

Indicaciones Metodológicas.

- ✓ El volumen máximo de trabajo por unidades de entrenamiento no debe exceder de 120 minutos, pudiéndose organizar hasta dos unidades por días.
- ✓ En los casos que se desarrollan dos unidades en el día, la suma total del tiempo de trabajo no debe exceder de 180 minutos.
- ✓ Se prohíbe la utilización de cualquier medio para acelerar la pérdida o incremento del peso corporal en los niños de estas edades.
- ✓ Los ejercicios con pesas que se sugieren como medios de la preparación física general deben orientarse, en primer lugar, al dominio de la técnica del manejo de estos instrumentos y luego a la resistencia a la fuerza y fuerza rápida.

Divisiones de peso (kg).

Femenino	26	30	34	38	42	46	50	54	+ 54
Masculino	32	36	40	44	48	52	56	60	+ 60

Categoría 13-14 años.

Características de estos adolescentes.

- ✓ Entre los 13-14 años se produce en las hembras un aumento de la fuerza muscular, mientras que en los varones ese aumento se produce entre los 14-15 años.
- ✓ La resistencia aún no tiene un desarrollo completo. El juego sigue ocupando un lugar importante.
- ✓ A los 14 años hay un crecimiento de la columna, la pelvis y las extremidades, que puede estar acompañado de un cambio en la estructura ósea, esto exige un altísimo cuidado por el profesor. Las niñas se adelantan a los varones en el desarrollo físico.
- ✓ En muchos casos, al no aceptar y no comprender sus defectos, no siempre pueden comprender las causas de sus fracasos, lo que en muchas ocasiones conduce a conflictos con sus compañeros y con los adultos, esto ocurre sobre todo entre los 14 y los 15 años. Por auto confirmación en el medio de los adultos, tratan de asimilar los rasgos exteriores de la persona adulta.
- ✓ En las féminas se manifiesta la menarquía -primera menstruación-, la que debe ser seguida con inteligencia y seriedad por el entrenador en coordinación con los familiares. Aparecen atracciones sexuales.

Objetivos de la Preparación.

Alcanzar un desarrollo de las capacidades y habilidades que posibilite su aplicación con buenos resultados en la competición.

Tabla 7: Preparación física general.

ORIENTACIÓN	DIRECCIÓN	MEDIOS
Fuerza	Rápida. Resistencia. Explosiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios con pesas. - Ejercicios de transporte. - Ejercicios en ondas para diferentes planos musculares. Ej. Caminar con apoyo de las manos y las piernas suspendidas atrás por otro alumno (carretilla). - Planchas, abdominales, cuclillas, barras, paralelas, soga y saltos. - Escalera. - Carreras con pesos. - Juegos. - Otros.
Rapidez.	Resistencia. De reacción. De movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Carreras cortas con arrancadas. - Arrancadas desde diferentes posiciones. - Carreras con cambios de dirección. - Juegos. - Otros.
Resistencia aerobia/anaerobia	De corta duración. De media duración. De larga duración.	<ul style="list-style-type: none"> - Carrera a campo traviesa. - Carreras planas. - Carreras por tiempo. - Fartlet. - Carreras en plano inclinado. - Carreras en escaleras. - Sogas y tensores. - Juego. - Suiza. - Otros.
Flexibilidad	De todas las articulaciones.	<p>Ejercicios activos dinámicos. Ejercicios pasivos dinámicos. Ejercicios pasivos estáticos. Ejercicios activos estáticos. Ejercicios por el método Streching.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spli, sapo, arqueo. - Otros.
Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios acrobáticos, simples y combinados. - Caminar y trotar por una superficie estrecha. - Saltar en un pie. - Saltar en un pie cambiando de apoyos. - Salto alterno. - Paso indio. - Parada de mano (con ojos cerrados y abiertos). - Parada 3 puntos (con ojos cerrados y abiertos). - Parada 4 puntos (con ojos cerrados y abiertos). - Vueltas Laterales. - Vueltas de frente y de espalda, en parejas. - Otros ejercicios

Tabla 8: Preparación Física Especial.

ORIENTACIÓN	DIRECCIÓN	MEDIOS
Fuerza	Rápida. Resistencia. Explosiva.	- Uchi komi a dos Ukes. - Proyecciones a dos Ukes - Empujes y halones a dos Ukes. - Ligas y tensores. - Diferentes tipos de lucha. - Otros.
Rapidez	Resistencia. De reacción. De movimiento.	- Uchi komi en tiempo reducido. - Ataques en diferentes direcciones y diferentes posturas de Uke. - Proyecciones en tiempo reducido. - Uchi Komi a muñecos. - Contraataque en la parte inicial del ataque contrario. - Ligas. - Otros.
Resistencia aerobia/anaerobia	De corta duración. De media duración. De larga duración.	Tiempos prolongados de trabajo de 3 a 30 minutos con: - Uchi Komi y proyección. - Uchi Komi con ligas. - Diferentes tipos de lucha. - Randori. - Shiai - Otros.
Flexibilidad	En todas las articulaciones.	- Péndulo. - Puente de brazo y de cuello. - De parada en 3 puntos a puente y retorno. - Otros.
Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	- Saltar en un pie manteniendo la parte principal de técnicas de un apoyo. - Igual al anterior cambiando de apoyos. - Combinación de proyecciones con otros ejercicios. - Otros.

Ordenamiento sistémico de las direcciones de cada una de las capacidades.

- ✓ **Fuerza:** resistencia, explosiva, rápida.
- ✓ **Rapidez:** de acción o de movimiento, reacción.
- ✓ **Resistencia:** aerobia (corta y media duración), láctica (media y larga duración), aláctica (corta duración).
- ✓ **Flexibilidad:** ejercicios activos dinámicos, ejercicios pasivos dinámicos, ejercicios pasivos estáticos, ejercicios activos estáticos.

Evaluación.

Normativas de evaluación del rendimiento físico.

Sexo: Femenino. Rangos por ejercicios:

Resistencia a la fuerza.

Tabla 9: Flexión y extensión en barras paralelas.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
38 kg	16 o +	13-15	10-12	7-9	6 o -
41y 44 kg	17 o +	14-16	11-13	8-10	7 o -
48 kg	18 o +	15-17	12-14	9-11	8 o -
52 y 56 kg	19 o +	16-18	13-15	10-12	9 o -
61 y 66 kg	16 o +	13-15	10-12	7-9	6 o -
+ 66 kg	13 o +	10-12	7-9	4-6	3 o -

Tabla 10: Tracciones en barra fija.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
38 kg	25 o +	18-24	11-17	4-10	3 o -
41y 44 kg	26 o +	19-25	12-18	5-11	4 o -
48 kg	29 o +	22-28	15-21	8-14	7 o -
52 y 56 kg	28 o +	21-27	14-20	7-13	6 o -
61 y 66 kg	24 o +	17-23	10-16	3-9	2 o -
+ 66 kg	20 o +	13-19	6 - 12	5 o -	

Tabla 11: Escalamiento de sogá (4 metros).

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
38, 41y 44 kg	4 o +	4	3	2	1
48 kg	5 o +	4	3	2	1
52 y 56 kg	6 o +	5	4	3	2 o -
61 y 66 kg	5 o +	4	3	2	1
+ 66 kg		+ 3	3	2	1

Tabla 12: Escalamiento de escalera (4 metros).

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
38, 41y 44 kg	+ 4	4	3	2	1
48, 52 y 56 kg	5 o +	4	3	2	1
61 y 66 kg	+ 4	4	3	2	1
+ 66 kg		+ 3	3	2	1

Rapidez

Tabla 13: 50 metros.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
38 kg	7.05 o -	7.06-7.16	7.17-7.27	7.28-7.38	7.39 y +
41y 44 kg	7.25 o -	7.26-7.36	7.37-7.47	7.48-7.58	7.59 o +
48 kg	7.00 o -	7.01-7.11	7.12-7.22	7.23-7.33	7.34
52 y 56 kg	7.54 o -	7.55-7.65	7.66-7.76	7.77-7.87	7.88 o +
61 y 66 kg	7.67 o -	7.68-7.78	7.79-7.89	7.90-8.00	8.01 o +
+ 66 kg	7.95 o -	7.96-8.06	8.07-8.17	8.18-8.28	8.29 y +

Resistencia a la rapidez.

Tabla 14:100 metros (m)

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
38 kg	14 o -	15 - 16	17 - 18	19 - 20	21 o +
41, 44 y 48 kg	15 o -	16 - 17	18 - 19	20 - 21	22 o +
52 y 56 kg	16 o -	17 - 18	19 - 20	21 - 22	23 o +
61 y 66 kg	17 o -	18 - 19	20 - 21	22 - 23	24 o +
+ 66 kg	18 o -	19 - 20	21 - 22	23 - 24	25 o +

Tabla 15: 30 segundos proyectando.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
38 kg	25 o +	21-24	17-20	13-16	12 o -
41 y 44 kg	26 o +	22-25	18-21	14-17	13 o -
52 y 56 kg	24 o +	20-23	16-19	12-15	11 o -
48 kg	26 o +	22-25	18-21	14-17	13 o -
61 y 66 kg	23 o +	19-22	15-18	11-14	10 o -
+ 66 kg	21 o +	17-20	16-19	12-15	11 o -

Tabla 16: 1 minuto de proyecciones.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
38 kg	37 o +	32-36	27-31	22-26	21 o -
41y 44 kg	39 o +	34-40	29-33	24-28	23 o -
48 kg	37 o +	32-36	27-31	22-26	21 o -
52 y 56 kg	40 o +	35-39	30-34	25-29	24 o -
61 y 66 kg	35 o +	30-34	25-29	20-24	19 o -
+ 66 kg	34 o +	29-33	24-28	19-23	18 o -

Resistencia de media duración.

Tabla 17: 3 minutos de Uchi Komi despegando a uke.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
38 kg	145 o +	144-134	133-123	122-112	111 o -
41y 44 kg	156 o +	155-145	144-134	133-123	122 o -
48 kg	158 o +	157-147	146-136	135-125	124 o -
52 y 56 kg	140 o +	139-129	128-118	117-107	106 o -
61 y 66 kg	125 o +	124-114	113-103	102-92	91 o -
+ 66 kg	120 o +	119-109	108-98	97-87	86 o -

Tabla 18: 800 metros.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
38 kg	3.00 o -	3.01-3.11	3.12-3.22	3.23-3.33	3.34 o +
41y 44 kg	3.09 o -	3.10-3.20	3.21-3.31	3.32-3.42	3.43 o +
48 kg	3.15 o -	3.16-3.26	3.27-3.37	3.38-3.48	3.49 o +
52 y 56 kg	3.22 o -	3.23-3.33	3.34-3.44	3.45-3.55	3.56 o +
61 y 66 kg	3.50 o -	3.51-3.61	3.62-3.72	3.73-3.83	3.84 y +
+ 66 kg	3.68 o -	3.69-3.79	3.80-3.90	3.91-4.01	4.02 o +

Sexo: Masculino. Rangos por ejercicios.

Resistencia a la fuerza.

Tabla 19: Espalderas (repeticiones).

Divisiones Rangos.	40 y 45 Kg.	50 y 55 Kg.	60, 66 y 73 Kg.	81 Kg.	+ 81 Kg.
1	17 o -	22 o -	18 o -	22 o -	13 o -
2	18 - 22	23 - 27	19 - 23	23 - 27	14 - 17
3	23 - 27	28 - 32	24 - 28	28 - 32	18 - 21
4	28 - 32	33 - 37	29 - 33	33 - 37	22 - 25
5	33 o +	38 o +	34 o +	38 o +	26 o +

Tabla 20: Hiperextensión (repeticiones).

Divisiones Rangos.	40 y 45 Kg.	50 y 55 Kg.	60 Kg.	66 y 73 Kg.	81 Kg.	+ 81 Kg.
1	7 o -	14 o -	10 o -	8 o -	6 o -	4 o -
2	8 - 16	15 - 23	11 - 19	9 - 18	7 - 15	5 - 13
3	17 - 25	24 - 32	20 - 29	19 - 28	16 - 24	14 - 22
4	26 - 34	33 - 41	30 - 39	29 - 38	25 - 33	23 - 31
5	35 o +	42 o +	40 o +	39 o +	34 o +	32 o +

Tabla 21: Escalamiento de sogá (4 metros).

Divisiones Rangos.	40 y 45 Kg.	50 Kg.	55 Kg.	60 Kg.	66 y 73 Kg.	81 y + 81 Kg.
1	2 o -	3 o -	4 o -	3 o -	2 o -	1 o -
2	3	4	5	4	3	2
3	4	5	6	5	4	3
4	5	6	7	6	5	4
5	6 o +	7 o +	8 o +	7 o +	6 o +	5 o +

Tabla 22: Paralelas (repeticiones).

Divisiones Rangos.	40 y 45 Kg	50 Kg	55 y 60 Kg	66 y 73 Kg	81 y + 81 Kg
1	15 o -	17 o -	19 o -	17 o -	14 o -
2	16 - 25	18 - 27	20 - 29	18 - 27	15 - 24
3	26 - 35	28 - 37	30 - 39	28 - 37	25 - 34
4	36 - 45	38 - 47	40 - 49	38 - 47	35 - 44
5	46 o +	48 o +	50 o +	48 o +	45 o +

Tabla 23: Tracciones en barra fija (repeticiones).

Divisiones Rangos.	40 y 45 Kg	50 Kg	55 Kg	60 Kg	66 y 73 Kg	81 Kg	+ 81 Kg
1	14 o -	18 o -	19 o -	16 o -	14 o -	10 o -	7 o -
2	15 - 19	19 - 21	20 - 24	17 - 21	15 - 19	11 - 15	8 - 10
3	20 - 24	22 - 26	25 - 29	22 - 26	20 - 24	16 - 20	11 - 13
4	25 - 29	27 - 31	30 - 34	27 - 31	25 - 29	21 - 25	14 - 16
5	30 o +	32 o +	35 o +	32 o +	30 o +	26 o +	17 o +

Tabla 24: Escalamiento de escaleras (4 metros)-(repeticiones).

Divisiones Rangos.	44 y 45 Kg	50 Kg	55 Kg	60 Kg	66 y 73 Kg	81 Kg	+ 81 Kg
1	2 o -	3 o -	4 o - o -	3 o -	2 o -	1	
2	3	4	5	4	3	2	1
3	4	5	6	5	4	3	2
4	5	6	7	6	5	4	3
5	6 o +	7 o +	8 +	7 o +	6 o +	5 o +	4 o +

Resistencia a la rapidez.

Tabla 25: 50 metros (segundos y centésimas).

Divisiones Rangos.	40, 45, 50 y 55 Kg	60 Kg	66 y 73 Kg	81 Kg	+ 81 Kg
1	8.30" o +	8.40" o +	8.11" o +	8.21 o +	8.41" o +
2	8.00"-8.29"	8.10" -8.39"	7.81"-8.10"	7.91"-8.20"	8.11"-8.40"
3	7.70"-7.99"	7.80"-8.09"	7.51"-7.80"	7.61"-7.90"	7.81"-8.10"
4	7.40"- 7.69"	7.50"-7.79"	7.50"-7.21"	7.31"-7.60"	7.51"-7.80"
5	7.39"- o -	7.49" o -	7.20" o -	7.30" o -	7.50" o -

Resistencia de media duración.

Tabla 26: 5 Minutos de carrera (metros).

Divisiones Rangos	40 Kg.	45 Kg.	50 y 55 Kg.	60 Kg.	66 y 73 Kg.	81 Kg.	+ 81 Kg
1	980 o -	1020 o -	1040 o -	1020 o -	1000 o -	880 o -	700 o -
2	981-1050	1021-1080	1041-1100	1021-1080	1001-1050	881- 920	701-750
3	1051-1120	1081-1140	1101-1160	1081-1140	1051-1100	921- 960	751-800
4	1121-1190	1141-1200	1161-1220	1141-1200	1101-1150	961- 1000	801-850
5	1191 o +	1201 o +	1121 o +	1201 o +	1151 o +	1001 o +	851 o +

Tabla 27: 1 Minuto de proyecciones (repeticiones).

Divisiones Rangos.	40, 45 y 50 Kg	55 y 60 Kg	66, 73 y 81 Kg	+ 81 Kg
1	30 o -	26 o -	23 o -	19 o -
2	31 - 34	27 - 31	24 - 28	20 - 24
3	35 - 38	32 - 36	29 - 33	25 - 29
4	39 - 42	37 - 41	34 - 38	30 -34
5	43 o +	42 o +	39 o +	35 o +

Tabla 28: 5 Minutos de proyecciones (repeticiones).

Divisiones Rangos.	40 y 45 Kg	50, 55 y 60 Kg	66, 73 y 90 Kg	+ 90 Kg
1	116 o -	112 o -	105 o -	96 o -
2	117-126	113-122	106-115	97-106
3	127-136	123-132	116-125	107-116
4	137-146	133-142	126-135	117-126
5	147 o +	143 o +	136 o +	127 o +

Preparación Técnico-Táctica.

Objetivo:

Dominar el programa de grados correspondiente al 2do y 3er kyu (cinturón verde y azul).
Elaborar pequeños planes tácticos para el combate.

Tabla 29: Preparación Técnico-Táctica.

DIRECCIÓN	MEDIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Elementos básicos. - Ataques directos. - Ataques compuestos. - Acciones defensivas. - Combinaciones (renraku Waza). - Contra ataques (go no sen). - Virajes. - Salidas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Uchi-Komi. - Yaku-soku-geiko. - Kakari-geiko. - Uchi-komi-geiko. - Tandoku Renshu. - Acciones relacionadas con los Tokui Waza. - Anticipación. - Multilateralidad (desarrollo de habilidades por los dos hemisferios). - Solución de tareas problemáticas de orientación técnico-táctica. <ul style="list-style-type: none"> · Randori en los límites del área de combate. · Randori en condiciones de ventaja y desventaja en la puntuación. · Tokui waza hacia diferentes direcciones. · Otros elementos técnicos hacia diferentes direcciones. · etc. - Obstaculizaciones con uke decúbito prono y supino. - Randori. - Shiai.

Preparación Psicológica.

Objetivo.

Alcanzar una elevada disposición psicológica hacia el entrenamiento y las competencias, como respaldo al logro de resultados competitivos favorables.

Contenido.

Como contenidos son admitidos todos los pertenecientes al resto de las preparaciones, a través de los cuales el entrenador debe ser capaz de influir positivamente en sus alumnos.

Evaluación.

Para la evaluación de esta preparación se utilizan pruebas validadas, durante la cual resulta muy ventajosa la presencia de un psicólogo deportivo.

Preparación Teórica.

Objetivos.

- ✓ Dominar los rasgos históricos, éticos y estéticos del Judo hasta convertirlos en hábitos de conducta.
- ✓ Distinguir los aspectos que definen el comportamiento motriz competitivo de los oponentes.

Contenido.

- ✓ Historia del Judo internacional, nacional y territorial.
- ✓ Normas éticas y estéticas del Judo. Normas disciplinarias de los campeonatos municipales, provinciales y nacionales. Reglamento disciplinario local. Principios del Judo.
- ✓ Reglas de competición.
- ✓ Autocontrol durante la competición. Nociones sobre observación y análisis de los contrarios.

Evaluación.

Tres pruebas, preferiblemente orales.

Indicaciones metodológicas.

- ✓ El volumen máximo de trabajo por unidades de entrenamiento no debe exceder de 150 minutos, pudiéndose organizar hasta dos unidades por días.
- ✓ En los casos que se desarrollen dos unidades en el día la suma total del tiempo de trabajo no debe exceder de 240 minutos.
- ✓ Se prohíbe la utilización de cualquier medio para acelerar la pérdida o incremento del peso corporal en los niños de estas edades.
- ✓ Los ejercicios con pesas que se sugieren como medios de la preparación física general deben orientarse, en primer lugar, al dominio de la técnica del manejo de estos instrumentos y luego a la resistencia a la fuerza y fuerza rápida, excluyéndose su uso para el desarrollo de la fuerza máxima. No realizar ejercicios que afecten el crecimiento.

Divisiones de peso (kg).

Femenino	38	41	44	48	52	56	61	66	+ 66
Masculino	40	45	50	55	60	66	73	81	+ 81

Categoría 15-16 años.

Características de los jóvenes de estas edades.

- ✓ En esta edad continúa el aumento de la fuerza. A partir de los 15 años los varones alcanzan y superan a las hembras en su desarrollo físico.
- ✓ Como consecuencia de la maduración sexual se producen cambios en la forma general del cuerpo, mayor acumulación de grasa, aumento de las mamas en las hembras, cambio de voz, etc.
- ✓ En estas edades, al igual que en la categoría anterior aparecen atracciones sexuales, las que deben recibir una orientación correcta del entrenador con vistas a no afectar el desenvolvimiento social.
- ✓ El juego sigue ocupando un lugar importante.
- ✓ Predominan los procesos de excitación sobre los de inhibición, se manifiesta un sentimiento de adultez importante, por lo que es necesario que los entrenadores orienten adecuadamente las conductas de los alumnos, pues en los sujetos de estas edades ocupa determinado tiempo el estudio de las personas que le rodean.
- ✓ Se adquiere madurez en el dominio de los hábitos motores relevantes, la condición más importante para la correcta asimilación de los ejercicios es la comprensión de los movimientos que realiza, para eso se precisa de una descripción y demostración lo más exacta posible de estos, de sus objetivos.
- ✓ Se deben hacer observaciones, análisis verbales de los ejercicios recién ejecutados.
- ✓ El peso corporal va en aumento y el organismo está en condiciones de asimilar cargas de fuerza, resistencia y rapidez.
- ✓ La frecuencia del pulso y el nivel de la tensión arterial alcanzan valores similares a los de los adultos.
- ✓ Se produce un desarrollo de la voluntad, ya son capaces de mantener una prolongada tensión volitiva y de superar conscientemente las dificultades.
- ✓ Todos los rasgos característicos de la categoría anterior se incrementan en esta.
- ✓ Los alumnos de estas edades, como ninguna categoría anterior, comienzan a apreciar como rasgos determinantes de la conducta del entrenador la sistematicidad de las exigencias, la alta cultura y el dominio profesional.

Objetivos de la preparación.

Lograr un perfeccionamiento de las capacidades y habilidades desarrolladas en las categorías precedentes para que sirvan como soporte de los resultados en las competiciones de esta categoría.

Preparación Física.

Tabla 30: Preparación física general.

ORIENTACIÓN	DIRECCIÓN	MEDIOS
Fuerza	Rápida. Resistencia. Explosiva. Máxima	<ul style="list-style-type: none">- Ejercicios con pesas.- Ejercicios de transporte.- Ejercicios en ondas para diferentes planos musculares. Ej. Caminar con apoyo de las manos y las piernas suspendidas atrás por otro alumno (carretilla).- Planchas, abdominales, cuclillas, barras, paralelas, soga y saltos.- Escalera.- Carreras con pesos.- Juegos.- Otros.
Rapidez.	Resistencia. De reacción. De movimiento.	<ul style="list-style-type: none">- Carreras cortas con arrancadas.- Arrancadas desde diferentes posiciones.- Carreras con cambios de dirección.- Juegos.- Otros.
Resistencia.	De corta duración. De media duración. De larga duración.	<ul style="list-style-type: none">- Carrera a campo traviesa.- Carreras planas.- Carreras por tiempo.- Fartlet.- Carreras en plano inclinado.- Carreras en escaleras.- Sogas y tensores.- Juegos.- Suiza.- Otros.
Flexibilidad	De todas las articulaciones.	<p>Ejercicios activos dinámicos. Ejercicios pasivos dinámicos. Ejercicios pasivos estáticos. Ejercicios activos estáticos. Ejercicios por el método Streching.</p> <ul style="list-style-type: none">- Spli, sapo, arqueo.- Otros.
Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	<ul style="list-style-type: none">- Ejercicios acrobáticos, simples y combinados.- Caminar y trotar por una superficie estrecha.- Saltar en un pie.- Saltar en un pie cambiando de apoyos.- Salto alterno.- Paso indio.- Parada de mano (con ojos cerrados y abiertos).- Parada 3 puntos (con ojos cerrados y abiertos).- Parada 4 puntos (con ojos cerrados y abiertos).- Vueltas laterales.- Vueltas de frente y de espalda, en parejas.- Otros ejercicios

Tabla 31: Preparación Física Especial.

ORIENTACIÓN	DIRECCIÓN	MEDIOS
Fuerza	Rápida. Resistencia. Explosiva.	- Uchi komi a dos Ukes. - Proyecciones a dos Ukes - Empujes y halones a dos Ukes. - Ligas y tensores. - Diferentes tipos de lucha. - Otros.
Rapidez	Resistencia. De reacción. De movimiento.	- Uchi komi en tiempo reducido. - Ataques en diferentes posturas y direcciones de los desplazamientos de Uke. - Proyecciones en tiempo reducido. - Uchi Komi a muñecos. - Contraataque en la parte inicial del ataque contrario. - Ligas. - Otros.
Resistencia	De corta duración. De media duración. De larga duración.	Tiempos prolongados de trabajo de 5 a 45 minutos con: - Uchi Komi y proyección. - Uchi Komi con ligas. - Diferentes tipos de lucha. - Randori. - Shiai - Otros.
Flexibilidad	En todas las articulaciones.	- Péndulo. - Puente de brazo y de cuello. - De parada en 3 puntos a puente y retorno. - Otros.
Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	- Saltar en un pie manteniendo la parte principal de técnicas de un apoyo. - Igual al anterior cambiando de apoyos. - Combinación de proyecciones con otros ejercicios. - Otros.

Ordenamiento sistémico de las direcciones de cada una de las capacidades.

- ✓ **Fuerza:** resistencia, máxima, explosiva y rápida.
- ✓ **Rapidez:** de acción o de movimiento y reacción.
- ✓ **Resistencia:** aeróbica (larga duración), láctica (media duración) y aláctica (corta duración).
- ✓ **Flexibilidad:** ejercicios activos dinámicos, ejercicios pasivos dinámicos, ejercicios pasivos estáticos y ejercicios activos estáticos.

Evaluación

Normativas de evaluación del rendimiento físico.

Sexo: Femenino. Rangos por ejercicios:

Fuerza máxima.

Tabla 32: Fuerza acostado.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
40 kg	45 o +	40 - 44	35 - 39	30 - 34	29 o -
44 y 48 kg	50 o +	45 - 49	40 - 44	35 - 39	34 o -
52 kg	55 o +	50 - 54	45 - 49	40 - 45	39 o -
57 y 63 kg	60 o +	55 - 59	50 - 54	45 - 49	44 o -
70 kg	65 o +	60 - 64	55 - 59	50 - 54	49 o -
74 kg	70 o +	65 - 69	60 - 64	55 - 59	54 o -
+74 kg	75 o +	70 - 74	65 - 69	60 - 64	59 o -

Tabla 33: Media cuclilla.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
40 kg	85 o +	80-84	75-79	70-74	69 o -
44 y 48 kg	90 o +	85-89	80-84	75-79	74 o -
52 kg	95 o +	90-94	85-89	80 - 84	79 o -
57 y 63	100 o +	95-99	90-94	85-89	84 o -
70 kg	105 o +	100-104	95-99	90-94	89 o -
74 kg	110 o +	105-109	100-104	95-99	94 o -
+74 kg	115 o +	110-114	105-109	100-104	99 o -

Tabla 34: Halón de Clin.

	5	4	3	2	1
40 kg	55 o +	50 -54	45-49	40-44	39 o -
44 y 48 kg	60 o +	55-59	50-54	45-49	44 o -
52 kg	65 o +	60-64	55-59	50-54	49 o -
57 y 63	70 o +	65-69	60-64	55-59	54 o -
70 kg	75 o +	70-74	65-69	60-64	59 o -
74 kg	80 o +	75-79	70-74	65-69	64 o -
+74 kg	85 o +	80-84	75-79	70-74	69 o -

Resistencia a la fuerza.

Tabla 35: Paralelas.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
40 kg	21 o +	16 - 20	11 - 15	6 - 10	5 o -
44 y 48 kg	21 o +	16 - 20	11 - 15	6 - 10	5 o -
52 kg	26 o +	21 - 25	16 - 20	11 - 15	10 o -
57 y 63	31 o +	26 - 30	21 - 25	16 - 20	15 o -
70 kg	26 o +	21 - 25	16 - 20	11 - 15	10 o -
74 kg	21 o +	16 - 20	11 - 15	6 - 10	5 o -
+74 kg	20 o +	15 - 19	10 - 14	5 - 9	4 o -

Tabla 36: Barras.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
40 kg	35 o +	26 - 34	17 - 25	8 - 16	7 o -
44 y 48 kg	36 o +	27 - 35	18 - 26	9 - 17	8 o -
52 kg	37 o +	28 - 36	19 - 27	10 - 18	9 o -
57 y 63	39 o +	30 - 38	21 - 29	12 - 20	11 o -
70 kg	38 o +	29 - 37	20 - 28	11 - 19	10 o -
74 kg	34 o +	25 - 33	16 - 24	7 - 15	6 o -
+74 kg	25 o +	18 - 24	11 - 17	4 - 10	3 o -

Tabla 37: Soga (4 metros).

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
40, 44 y 48	6 o +	5	4	3	2 o -
52	5 o +	4	3	2	1
57 y 63	7 o +	6	5	4	3 o -
70	6 o +	5	4	3	2 o -
74 y + 74	5 o +	4	3	2	1

Tabla 38: Escalera (4 metros).

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
41 kg	5 o +	4	3	2	1
44 y 48kg	6 o +	5	4	3	2 o -
52 kg	7 o +	6	5	4	3 o -
56 y 61 kg	6 o +	5	4	3	2 o -
66, 72 kg	5 o +	4	3	2	1
+72 kg		+ 3	3	2	1

Rapidez.

Tabla 39: 50 metros.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
40 kg	6.71 o -	6.72 - 6.82	6.83 - 6.93	6.94 - 7.04	7.05 o +
44 y 48 kg	6.63 o -	6.64 - 6.74	6.75 - 6.85	6.86 - 6.96	6.97 o +
52 kg	6.42 o -	6.43 - 6.53	6.54 - 6.64	6.65 - 6.75	6.76 o +
57 y 63	6.62 o -	6.63 - 6.73	6.74 - 6.84	6.85 - 6.95	6.96 o +
70 kg	6.42 o -	6.43 - 6.53	6.54 - 6.64	6.65 - 6.75	6.76 o +
74 kg	7.15 o -	7.16 - 7.26	7.27 - 7.37	7.38 - 7.48	7.49 o +
+74 kg	7.71 o -	7.72 - 7.82	7.83 - 7.93	7.94 - 8.04	8.05 o +

Resistencia a la rapidez.

Tabla 40: 30 segundos proyectando.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
40 kg	27 o +	23-26	19-22	15-18	14 o -
44 y 48	28 o +	24-27	20-23	16-19	15 o -
52 kg	27 o +	23- 26	19- 22	15- 18	14 o -
57 y 63	25 o +	21- 24	17- 20	13-16	12 o -
70 kg	23 o +	19- 22	15- 18	11-14	10 o -
74 kg	22 o +	18-21	14-17	10-13	9 o -
+74 kg	21 o +	17- 20	13-16	9-13	8 o

Tabla 41: 1 minuto de proyecciones.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
40 kg	40 o +	35-39	30-34	25-29	24 o -
44 y 48	38 o +	33-37	28-32	23-27	22 o -
52 kg	40 o +	35-39	30-34	25-29	24 o -
57 y 63	42 o +	37-41	32-36	27-31	26 o -
70 kg	39 o +	34-40	29-33	24-28	23 o -
74 kg	37 o +	32-36	27-31	22-26	21 o -
+74 kg	35 o +	30-34	25-29	20-24	19 o -

Tabla 42: 200 metros.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
40 kg	27.60 o -	27.61-27.91	27.92 - 28.22	28.23- 28.53	28.54 o +
44 y 48 kg	28.34 o -	28.35 - 28.65	28.66 - 28.96	28.97-29.27	29.28 o +
52 kg	28.82 o -	28.83 - 29.13	29.14 - 29.44	29.45-29.75	29.76 o +
57 y 63 kg	28.62 o -	28.63 - 28.93	28.94 - 29.24	29.25-29.55	29.56 o +
70 kg	28.32 o -	28.33 - 28.63	28.64 - 28.94	28.95-29.25	29.26 o +
74 kg	29.31 o -	29.32 - 29.62	29.63 - 29.93	29.94-30.24	30.25 o +
+74 kg	37.18 o -	37.18 - 37.48	37.49 - 37.79	37.80-38.10	38.11 o +

Resistencia de larga duración.

Tabla 43: 5 minutos de proyecciones.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
40 kg	102 o +	91 - 101	80 - 90	69 - 79	68 o -
44 y 48 kg	98 o +	87 - 97	76 - 86	65 - 75	64 o -
52 kg	91 o +	80 - 90	69 - 79	58 - 68	57 o -
57 y 63	96 o +	85 - 95	74 - 84	63 - 73	62 o -
70 kg	83 o +	72 - 82	61 - 71	50 - 60	49 o -
74 kg	81 o +	70 - 80	59 - 69	48 - 58	47 o -
+74 kg	66 o +	55 - 65	44 - 54	33 - 43	32 o -

Tabla 44: 1500 metros.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
40 kg	5.54 o -	5.55 - 5.65	5.66 - 5.76	5.77 - 5.87	5.88 o +
44 y 48 kg	5.63 o -	5.64 - 5.74	5.75 - 5.85	5.86 - 5.96	5.97 o +
52 kg	5.67 o -	5.68 - 5.78	5.79 - 5.89	5.90 - 6.00	6.01 o +
57 y 63	5.69 o -	5.70 - 5.80	5.82 - 5.91	5.92 - 6.02	6.03 o +
70 kg	5.83 o -	5.84 - 5.94	5.95 - 6.05	6.06 - 6.16	6.17 o +
74 kg	7.00 o -	7.01 - 7.11	7.12 - 7.22	7.23 - 7.33	7.34 o +
+74 kg	7.66 o -	7.67 - 7.77	7.78 - 7.88	7.89 - 7.99	8.00 o +

Sexo: Masculino. Rango por ejercicios:

Fuerza máxima.

Tabla 45: Fuerza acostado (Kg).

Divisiones. Rangos	48 Kg.	55 Kg.	60 Kg.	66 Kg.	73 Kg.	81 y 86 Kg.	90Kg.	+90 Kg.
1	44 o -	49 o -	54 o -	59 o -	64 o -	69 o -	74 o -	69 o -
2	45 - 54	50 - 59	55 - 64	60 - 69	65 - 74	70-79	75 - 84	70 - 79
3	55 - 64	60 - 69	65 - 74	70 - 79	75 - 84	80 - 89	85 - 94	80 - 89
4	65 - 74	70 - 79	75 - 84	80 - 89	85 - 94	90 - 99	95 - 104	90 - 99
5	75 o +	80 o +	85 o +	90 o +	95 o +	100 o +	105 o +	100 o +

Tabla 46: Halón (Kg).

Divisiones. Rangos	45Kg.	50 Kg.	55 Kg.	60 Kg.	66 Kg.	73 y 81 Kg.	90 Kg.	+90 Kg.
1	54 o -	59 o -	69 o -	74 o -	79 o -	84 o -	89 o -	94 o -
2	55 - 59	60 - 64	70 - 74	75 - 79	80 - 84	85 - 89	90 - 94	95 - 99
3	60 - 64	65 - 69	75 - 79	80 - 84	85 - 89	90 - 94	95 - 99	100 - 104
4	65 - 69	70 - 74	80 - 84	85 - 89	90 - 94	95 - 99	100 - 104	105 - 109
5	70 o +	75 o +	85 o +	90 o +	95 o +	100 o +	105 o +	110 o +

Tabla 47: Semicuclillas (Kg).

Divisiones Rangos	45Kg.	50 Kg.	55 Kg.	60 Kg.	66 Kg.	73 y 81	90 Kg.	+90 Kg
1	84 o -	94 o -	104 o -	109 o -	119 o -	124 o -	134 o -	129 o -
2	85 - 94	95 - 104	105 - 114	110 - 119	120 - 129	125 - 134	135 - 144	130 - 139
3	95 - 104	105 - 114	115 - 124	120 - 129	130 - 139	135 - 144	145 - 154	140 - 149
4	105 - 114	115 - 124	125 - 134	130 - 139	140 - 149	145 - 154	155 - 164	150 - 159
5	115 o +	125 o +	135 o +	140 o +	150 o +	155 o +	165 o +	160 o +

Tabla 48: Arranque (Kg).

Divisiones Rangos	45Kg.	50 Kg.	55 Kg.	60 Kg.	66 Kg.	73 y 81	90 Kg.	+90 Kg
1	39 o -	44 o -	49 o -	54 o -	59 o -	64 o -	69 o -	64 o -
2	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 74	65 - 69
3	45 - 49	50 - 54	55 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	70 - 74
4	50 - 54	55 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	80 - 84	75 - 79
5	55 o +	60 o +	65 o +	70 o +	75 o +	80 o +	85 o +	80 o +

Tabla 49: Despegue (Kg).

Divisiones Rangos	45Kg.	50 Kg.	55 Kg.	60 Kg.	66 Kg.	73 y 81	90 Kg.	+90 Kg
1	94 o -	99 o -	104 o -	114 o -	119 o -	129 o -	134 o -	134 o -
2	95 - 99	100 - 104	105 - 109	115 - 119	120 - 124	130 - 134	135 - 139	135 - 139
3	100 - 104	105 - 109	110 - 114	120 - 124	125 - 129	135 - 139	140 - 144	140 - 144
4	105 - 109	110 - 114	115 - 119	125 - 129	130 - 134	140 - 144	145 - 149	145 - 149
5	110 o +	115 o +	120 o +	130 o +	135 o +	145 o +	150 o +	150 o +

Resistencia a la fuerza.

Tabla 50: Espalderas (repeticiones).

Divisiones Rangos	45 y 50 Kg	55 y 60 Kg	73 y 81	90 Kg	+90 Kg
1	22 o -	27 o -	23 o -	22 o -	13 o -
2	23 - 27	28 - 32	24 - 28	23 - 27	14 - 17
3	28 - 32	33 - 37	29 - 33	28 - 32	18 - 21
4	33 - 37	38 - 42	34 - 38	33 - 37	22 - 25
5	38 o +	43 o +	39 o +	38 o +	26 o +

Tabla 51: Hiperextensión (repeticiones).

Divisiones Rangos	45, 55 Kg	60 Kg	66 Kg	73 Kg	81 Kg	90 Kg	+90 Kg
1	13 o -	23 o -	23 o -	14 o -	13 o -	10 o -	8 o +
2	14 - 23	24 - 33	24 - 33	15 - 24	14 - 23	11 - 20	9 - 18
3	24 - 33	34 - 43	34 - 43	25 - 34	24 - 33	21 - 30	19 - 28
4	34 - 43	44 - 53	44 - 53	35 - 44	34 - 43	31 - 40	29 - 38
5	44 o +	54 o +	54 o +	45 o +	44 o +	41 o +	39 o +

Tabla 52: Soga (4 metros).

Divisiones Rangos	45 y 50 Kg	55 Kg	60 Kg	66 Kg	73 y 81 Kg	90 y +90
1	2 o -	3 o -	4 o -	3 o -	2 o -	1
2	3 - 4	4 - 5	5 - 6	4 - 5	3 - 4	2 - 3
3	5 - 6	6 - 7	7 - 8	6 - 7	5 - 6	4 - 5
4	7 - 8	8 - 9	9 - 10	8 - 9	7 - 8	6 - 7
5	9 o +	10 o +	11 o +	10 o +	9 o +	8 o +

Tabla 53: Paralelas (repeticiones).

Divisiones Rangos	45 y 50 Kg	55 Kg	60 y 66 Kg	73 y 81 Kg	90 y + 90
1	25 o -	27 o -	29 o -	27 o -	24 o -
2	26 - 35	28 - 37	30 - 39	28 - 37	25 - 34
3	36 - 45	38 - 47	40 - 49	38 - 47	35 - 44
4	46 - 55	48 - 57	50 - 59	48 - 57	45 - 54
5	56 o +	58 o +	60 o +	58 o +	55 o +

Tabla 54: Barra (repeticiones).

Divisiones Rangos	45, 50 Kg	55 Kg	60 Kg	66 Kg	73 y 81 Kg	90 Kg	+90 Kg
1	19 o -	21 o -	24 o -	21 o -	19 o -	15 o -	10 o -
2	20 - 24	22 - 26	25 - 29	22 - 26	20 - 24	16 - 20	11 - 13
3	25 - 29	27 - 31	30 - 34	27 - 31	25 - 29	21 - 25	14 - 16
4	30 - 34	32 - 36	35 - 39	32 - 36	30 - 34	26 - 30	17 - 19
5	35 o +	37 o +	40 o +	37 o +	35 o +	31 o +	20 o +

Tabla 55: Escaleras (4 metros) (repeticiones).

Divisiones Rangos	45, 50 Kg	55 Kg	60 Kg	66 Kg	73 y 81 Kg	90 Kg	+90 Kg
1	3 o -	4 o -	5 o -	4 o -	3 o -	2 o -	1
2	4	5	6	5	4	3	2
3	5	6	7	6	5	4	3
4	6	7	8	7	6	5	4
5	7 o +	8 o +	9 o +	8 o +	7 o +	6 o +	5 o +

Rapidez.

Tabla 56: 50 Metros (segundos y centésimas).

Divisiones Rangos	45, 50, 55, 60 Kg	66, 73 y 81 Kg	90 Kg	+90 Kg
1	8.01" o +	8.11" o +	8.20 o +	8.41" o +
2	7.71"-8.00"	7.81"-8.10"	7.91"-8.19"	8.11"-8.40"
3	7.41" -7.70"	7.51"-7.80"	7.61"-7.90"	7.81"-8.10"
4	7.11" -7.40"	7.21" -7.50"	7.60"-7.31"	7.51"-7.80"
5	7.10"- o -	7.20" o -	7.30" o -	7.50" o -

Resistencia.

Tabla 57: 5 Minutos de Carrera (metros).

Divisiones Rangos	45, 50 Kg	55 Kg	60 Kg	66 Kg	73 y 81 Kg	90 Kg	+90 Kg
1	1050 o -	1080 o -	1100 o -	1080 o -	1050 o -	920 o -	750 o -
2	1051-1120	1081-1140	1101-1160	1081-1140	1051-1100	921- 960	751- 800
3	1121-1190	1141-1200	1161-1220	1141-1200	1101-1150	961-1000	801- 850
4	1191-1230	1201-1260	1121-1280	1201-1260	1151-1200	1001-1040	851- 900
5	1231 o +	1261 o +	1280 o +	1261 o +	1201 o +	1041 o +	901 o +

Rapidez.

Tabla 58: 6 Segundos de proyección.

Divisiones Rangos	45, 55, 60 y 66 Kg	73, 81	90 y +90
1	3 o -	2 o -	1 o -
2	4	3	2
3	5	4	3
4	6	5	4
5	7 o +	6 o +	5 o +

Resistencia lactácida.

Tabla 59: 1 Minuto de proyección (repeticiones)

Divisiones Rangos	45, 50 y 55 Kg	60 y 66 Kg	73, 81 y 90 Kg	+90 Kg
1	34 o -	31 o -	28 o -	24 o -
2	35 - 38	32 - 36	29 - 33	25 - 29
3	39 - 42	37 - 41	34 - 38	30 -34
4	43 - 46	42 - 45	39 - 43	35 - 39
5	47 o +	46 o +	44 o +	40 o +

Resistencia de media duración.

Tabla 60: 5 Minutos de Proyección (repeticiones).

Divisiones Rangos	45, 50 y 55 Kg	60 y 66 Kg	73, 81 y 90 Kg	+90 Kg
1	126 o -	122 o -	115 o -	106 o -
2	127-136	123-132	116 -125	107 -116
3	137-146	133-142	126 -135	117 -126
4	147-156	143-152	136 -145	127 -136
5	157 o +	153 o +	146 o +	137 o +

Preparación Técnico-Táctica.

Objetivo:

- ✓ Dominar el programa de grados correspondiente al 2do y 1er kyu (cinturón azul y marrón).
- ✓ Elaborar planes tácticos para el entrenamiento y la competición.

Tabla 61: Preparación Técnico-Táctica.

DIRECCIÓN	MEDIOS
<ul style="list-style-type: none">- Elementos básicos.- Ataques directos.- Ataques compuestos.- Acciones defensivas.- Combinaciones (renraku waza).- Contra ataques (go no sen).- Virajes.- Salidas.	<ul style="list-style-type: none">- Uchi-Komi.- Yaku-soku-geiko.- Kakari-geiko.- Uchi-komi-geiko.- Tandoku Renshu.- Acciones relacionadas con los Tokui Waza.- Anticipación.- Multilateralidad (desarrollo de habilidades por los dos hemisferios).- Solución de tareas problemáticas de orientación técnico- táctica.<ul style="list-style-type: none">· Randori en los límites del jonai.· Randori en condiciones de ventaja y desventaja en la puntuación.· etc.- Tokui waza hacia diferentes direcciones.- Otros elementos técnicos hacia diferentes direcciones.- Obstaculizaciones con uke decúbito prono y supino.- Randori.- Shiai. Otros.

Preparación Psicológica.

Objetivo.

Elevar el estado de disposición psicológica para la competición, en correspondencia con las características individuales de la personalidad y la edad de los practicantes, a través del incremento de los niveles de desarrollo físico, técnico-táctico y competitivo.

Contenido.

Como los contenidos son admitidos todos los pertenecientes al resto de las preparaciones, a través de los cuales el entrenador deberá ser capaz de cumplir el objetivo psicológico propuesto.

Evaluación.

Para la evaluación de esta preparación se utilizan pruebas validadas, durante la cual resultará muy ventajoso la presencia de un psicólogo deportivo.

Preparación Teórica.

Objetivo.

- ✓ Interpretar los rasgos históricos, éticos y estéticos del Judo hasta convertirlos en hábitos de conducta.
- ✓ Dominar los aspectos que definen la conducta motriz competitiva de los contrarios.

Contenido.

- ✓ Historia del Judo internacional, nacional y territorial.
- ✓ Normas éticas y estéticas del Judo. Normas disciplinarias de los campeonatos municipales, provinciales, zonales y nacionales. Reglamento disciplinario local. Principios del Judo.
- ✓ Reglas de competición.
- ✓ Nociones elementales sobre metodología del entrenamiento. Sistemas de competiciones. Autocontrol durante la competición. Nociones sobre inspección y análisis de los contrarios.
- ✓ Aspectos que definen la conducta motriz de los Judocas durante la competición.

Evaluación.

Tres pruebas, preferiblemente orales, entre las que deben mediar dos meses como mínimo.

Indicaciones metodológicas:

- ✓ El volumen máximo de trabajo por unidades de entrenamiento no debe exceder de 180 minutos, pudiéndose organizar hasta tres unidades por días.
- ✓ En los casos que se desarrollen más de una unidad en el día, la suma total del tiempo de trabajo no debe exceder de 300 minutos.
- ✓ Se prohíbe la utilización de cualquier medio para acelerar la pérdida o incremento del peso corporal en los niños de estas edades.

Divisiones de peso (kg).

Femenino	40	44	48	52	57	63	70	74	+ 74
Masculino	45	50	55	60	66	73	81	90	+ 90

Categoría 17-18 años.

Características de estos jóvenes.

- ✓ Durante esta etapa culmina el proceso de maduración sexual -pubertad-, continúa el incremento del peso corporal, se observa un gran aumento de la fuerza y de la resistencia, se mantiene una mejoría de la coordinación; culmina el desarrollo del Sistema Nervioso Central, por lo cual mejora la actividad analítica.
- ✓ Aumenta el interés por conocer la causa de los fenómenos, crece la comprensión de cuestiones teóricas, se desarrolla de manera muy intensa la imaginación, lo que deberá ser aprovechado por los entrenadores para estimular la creatividad.
- ✓ Ocupa un lugar especial el sentimiento del primer amor juvenil, una de las vivencias más luminosas y románticas del hombre, esto atrae una serie de manifestaciones y tendencias a la autodeterminación, organización social, etc.
- ✓ El entrenador debe estudiar cada caso y dirigirse con respeto a sus alumnos cuando se está frente al público o a su propio colectivo.
- ✓ En la medida que los atletas van sintiendo el cumplimiento de los objetivos, entonces aumenta su interés por las actividades de la sesión, es por eso que siempre deben existir objetivos parciales bien definidos.
- ✓ Culminan las diferencias específicas entre los sexos.

Objetivos de la Preparación.

Desarrollar las capacidades y habilidades hasta un nivel que permitan elevar cualitativa y cuantitativamente los resultados competitivos.

Preparación Física.

Tabla 62: Preparación física general.

Orientación	Dirección	Medios
Fuerza	Rápida. Resistencia. Explosiva. Máxima	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios con pesas. - Ejercicios de transporte. - Ejercicios en ondas para diferentes planos musculares. - Ejercicios en espalderas, barras. - Planchas, abdominales, cuclillas, saltos y paralelas - Sogas. - Escaleras. - Carreras con pesos. - Juegos. - Otros.
Rapidez.	Resistencia. De reacción. De movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Carreras cortas, con o sin arrancadas. - Arrancadas desde diferentes posiciones. - Carreras con cambios de dirección. - Juegos. - Otros.
Resistencia.	De corta duración. De media duración. De larga duración.	<ul style="list-style-type: none"> - Carrera a campo traviesa. - Carreras planas. - Carreras por tiempo. - Fartlet. - Carreras en plano inclinado. - Carreras en escaleras. - Sogas y tensores. - Juegos. - Suiza. - Otros.
Flexibilidad	De todas las articulaciones.	Ejercicios activos dinámicos. Ejercicios pasivos dinámicos. Ejercicios pasivos estáticos. Ejercicios activos estáticos. Ejercicios por el método Streching. <ul style="list-style-type: none"> - Spli, sapo, arqueo. - Otros.
Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios acrobáticos, simples y combinados. - Caminar y trotar por una superficie estrecha. - Saltar en un pie. - Saltar en un pie cambiando de apoyos. - Salto alterno. - Paso indio. - Parada de mano (con ojos cerrados y abiertos). - Parada 3 puntos (con ojos cerrados y abiertos). - Parada 4 puntos (con ojos cerrados y abiertos). - Vueltas laterales. - Vueltas de frente y de espalda, en parejas. - Otros ejercicios

Tabla 63: Preparación física especial.

ORIENTACIÓN	DIRECCIÓN	MEDIOS
Fuerza	Rápida. Resistencia. Explosiva.	- Uchi komi a dos Ukes. - Proyecciones a dos Ukes - Empujes y halones a uno y dos Ukes. - Ligas y tensores. - Diferentes tipos de lucha. - Otros.
Rapidez	Resistencia. De reacción. De movimiento.	- Uchi komi en tiempo reducido. - Ataques en diferentes posturas y direcciones de los desplazamientos de Uke. - Proyecciones en tiempo reducido. - Uchi Komi a muñecos. - Contraataque en la parte inicial del ataque contrario. - Ligas en tiempos reducidos. - Otros.
Resistencia	De corta duración. De media duración. De larga duración.	Tiempos prolongados de 5 a 60 minutos de trabajo con: - Uchi Komi y proyección. - Uchi Komi con ligas. - Diferentes tipos de lucha. - Randori. - Shiai - Otros.
Flexibilidad	En todas las articulaciones.	- Péndulo. - Puente de brazo y de cuello. - De parada en 3 puntos a puente y retorno. - Otros.
Coordinación	Adaptación a cambios. Anticipación. Acoplamiento. Equilibrio. Agilidad.	- Saltar en un pie manteniendo la parte principal de técnicas de un apoyo. - Igual al anterior cambiando de apoyos. - Combinación de proyecciones con otros ejercicios. - Otros.

Ordenamiento sistémico de las direcciones de cada una de las capacidades.

- ✓ **Fuerza:** resistencia, máxima, explosiva y rápida.
- ✓ **Rapidez:** de acción o de movimiento y reactiva.
- ✓ **Resistencia:** aeróbica (larga duración), láctica (media duración) y aláctica (corta duración).
- ✓ **Flexibilidad:** ejercicios activos dinámicos, ejercicios pasivos dinámicos, ejercicios pasivos estáticos y ejercicios activos estáticos.

Evaluación.

Normativas de evaluación del rendimiento físico.

Sexo: Femenino. Rangos por ejercicios:

Fuerza máxima.

Tabla 64: Fuerza acostado.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
44 y 48 kg	60 o +	55 - 59	50 - 54	45 - 49	44 o -
52 kg	65 o +	60 - 64	55 - 59	50 - 54	49 o -
57 kg	70 o +	65 - 69	60 - 64	55 - 59	54 o -
63 kg	75 o +	70 - 74	65 - 69	60 - 64	59 o -
70 kg	80 o +	75 - 79	70 - 74	65 - 69	64 o -
78 kg	85 o +	80 - 84	75 - 79	70 - 74	69 o -
+ 78 kg	90 o +	85 - 89	80 - 84	75 - 79	74 o -

Tabla 65: Media cuclilla.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
44 y 48 kg	100 o +	95 - 99	90 - 94	85 - 89	84 o -
52 kg	105 o +	100 - 104	95 - 99	90 - 94	89 o -
57 kg	110 o +	105 - 109	100 - 104	95 - 99	94 o -
63 kg	115 o +	110 - 114	105 - 109	100 - 104	99 o -
70 kg	120 o +	115 - 119	110 - 114	105 - 109	104 o -
78 kg	125 o +	120 - 124	115 - 119	110 - 114	109 o -
+ 78 kg	130 o +	125 - 129	120 - 124	115 - 119	114 o -

Tabla 66: Halón de Clin.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
44 y 48 kg	70 o +	65 - 69	60 - 64	55 - 59	54 o -
52 kg	75 o +	70 - 74	65 - 69	60 - 64	59 o -
57 kg	80 o +	75 - 79	70 - 74	65 - 69	64 o -
63 kg	85 o +	80 - 84	75 - 79	70 - 74	69 o -
70 kg	90 o +	85 - 89	80 - 84	75 - 79	74 o -
78 kg	95 o +	90 - 94	85 - 89	80 - 84	79 o -
+ 78 kg	100 o +	95 - 99	90 - 94	85 - 89	84 o -

Resistencia a la fuerza.

Tabla 67: Paralelas.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
44 y 48 kg	44 o +	33 - 43	22 - 32	11 - 21	10 o -
52 kg	48 o +	36 - 47	24 - 35	12 - 23	11 o -
57 kg	52 o +	39 - 51	26 - 38	13 - 25	12 o -
63 y 70 kg	48 o +	36 - 47	24 - 35	12 - 23	11 o -
78 kg	40 o +	30 - 39	20 - 29	10 - 19	9 o -
+ 78 kg	24 o +	18 - 23	12 - 17	6 - 11	5 o -

Tabla 68: Barras.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
44 y 48 kg	41 o +	36 - 40	21 - 35	16-20	15 o -
52 kg	42 o +	37 - 41	22 - 36	17 - 21	16 o -
57 kg	43 o +	38 - 42	33 - 37	18 - 22	17 o -
63 kg	45 o +	40 - 44	25 - 39	20 - 24	19 o -
70 kg	44 o +	39 - 43	24 - 38	19 - 23	18 o -
78 kg	40 o +	35 - 39	20 - 34	15 - 19	14 o -
+ 78 kg	31 o +	26 - 30	11 - 25	6 - 10	5 o -

Tabla 69: Soga.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
44 y 48 kg	9 o +	7-8	5-6	3-4	2 o -
52 kg	8 o +	6-7	4-5	2-3	1
57 y 63 kg	10 o +	8-9	6-7	4-5	3 o -
70 kg	9 o +	7-8	5-6	3-4	2 o -
78 kg	8 o +	6-7	4-5	2-3	1
+ 78 kg	5 o +	4	3	2	1

Tabla 70: Escalera.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
44 y 48 kg	8 o +	6-7	4-5	2-3	1
52 kg	9 o +	7-8	5-6	3-4	2 o -
57 kg	10 o +	8-9	6-7	4-5	3 o -
63 kg	9 o +	7-8	5-6	3-4	2 o -
70 y 78 kg	8 o +	6-7	4-5	2-3	1
+ 78 kg	5 o +	4	3	2	1

Rapidez de movimientos.

Tabla 71: 50 metros.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
44 y 48 kg	6.60 o -	6.61-6.71	6.72-6.82	6.83-6.93	6.94 o +
52 kg	6.52 o -	6.53-6.63	6.64-6.74	6.75-6.85	6.86 o +
57 kg	6.40 o -	6.41-6.42	6.43-6.53	6.54-6.64	6.65 o +
63 kg	6.51 o -	6.52-6.62	6.63-6.73	6.74-6.84	6.85 o +
70 kg	6.40 o -	6.41-6.51	6.52-6.62	6.63-6.73	6.74 o +
78 kg	7.04 o -	7.05 -7.15	7.16-7.26	7.27-7.37	7.38 o +
+ 78 kg	7.60 o -	7.61-7.71	7.72 -7.82	7.83 -7.93	7.94 o +

Resistencia a la rapidez.

Tabla 72: 30 segundos proyectando.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
44, 48 y 52 kg	31 o +	27 - 30	23-26	19 - 22	18 o -
57 kg	30 o +	26 - 29	22-25	18 - 21	17 o -
63 y 70 kg	29 o +	25 - 28	21-24	17 - 20	16 o -
78 kg	27 o +	23 - 26	19-22	15 - 18	14 o -
+ 78 kg	25 o +	21 - 24	17-19	13 - 16	12 o -

Tabla 73: 1 minuto de proyecciones.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
44 y 48 kg	45 o +	40-44	35-39	30-34	29 o -
57 y 52 kg	43 o +	38-42	33-37	28-32	27 o -
63 kg	45 o +	40-44	35-39	30-34	29 o -
70 kg	40 o +	35-39	30-34	25-29	24 o -
78 kg	39 o +	34-40	29-33	24-28	23 o -
+ 78 kg	35 o +	30-34	25-29	20-24	19 o -

Tabla 74: 200 metros.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
44 y 48 kg	26.98 o -	26.99-27.29	27.30 – 27.60	27.61 – 27.91	27.92 o +
52 kg	27.72 o -	27.73-28.03	28.04 – 28.34	28.35 – 28.65	28.66 o +
57 kg	28.20 o -	28.21-28.51	28.52 – 28.82	28.83 – 29.13	29.14 o +
63 kg	28 o -	28.01-28.31	28.32 – 28.62	28.63 – 28.93	28.94 o +
70 kg	27.70 o -	27.71-28.01	28.02 – 28.32	28.33 – 28.63	28.64 o +
78 kg	28.98 o -	28.99-29.29	29.30 – 29.31	29.32 – 29.62	29-63 o +
+ 78 kg	36.55 o -	36.56-36.86	36.87 – 37.17	37.18 – 37.48	37.49 o +

Resistencia de media duración.

Tabla 75: 5 minutos de proyecciones.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
44 y 48 kg	124 o +	113 – 123	102 – 112	91 – 101	90 o -
52 kg	120 o +	109 – 119	98 – 108	87 – 97	86 o -
57 kg	113 o +	102 – 112	91 – 101	80 – 90	79 o -
63 kg	118 o +	107 – 117	96 – 106	85 – 95	84 o -
70 kg	105 o +	94 – 104	83 – 93	72 – 82	71 o -
78 kg	103 o +	92 – 102	81 – 91	70 – 80	69 o -
+ 78 kg	88 o +	77 – 87	66 – 76	55 – 65	54 o -

Tabla 76: 1500 metros.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
44 y 48 kg	5.42 o -	5.43 – 5.53	5.54 – 5.64	5.65 – 5.75	5.76 o +
52 kg	5.51 o -	5.52 – 5.62	5.63 – 5.73	5.74 – 5.84	5.85 o +
57 kg	5.55 o -	5.56 – 5.66	5.67 – 5.77	5.78 - 5.88	5.89 o +
63 kg	5.57 o -	5.58 – 5.68	5.69 – 5.79	5.80 – 5.90	5.91 o +
70 kg	5.71 o -	5.72 – 5.82	5.83 – 5.93	5.94 - 6.04	6.05 o +
78 kg	6. 88 o -	6.89 – 6.99	7.00 – 7.10	7.11 – 7.21	7.22 o +
+ 78 kg	7.54 o -	7.55 – 7.65	7.66 – 7.76	7.77 – 7.87	7.88 o +

Sexo: Masculino. Rango por ejercicios.

Fuerza máxima.

Tabla 77: Fuerza acostado (Kg).

División Rangos	55 Kg	60 Kg	66 Kg	73 Kg	81 Kg	90 Kg	100 Kg	+100 Kg
1	64 o -	69 o -	74 o -	79 o -	84 o -	89 o -	94 o -	89 o -
2	65 - 74	70 - 79	75 - 84	80 - 89	85 - 94	90 - 99	95 - 104	90 -99
3	75 - 84	80 - 89	85 - 94	90 - 99	95 - 104	100 - 109	105 -114	100 -109
4	85 - 94	90 - 99	95 - 104	100 - 109	105 - 114	110 - 119	115 -124	110 -119
5	95 o +	100 o +	105 o +	110 o +	115 o +	120 o +	125 o +	120 o +

Tabla 78: Semicuclillas (Kg).

División Rangos	55 Kg	60 Kg	66 Kg	73 Kg	81 Kg	90 Kg	100 Kg	+100Kg
1	94o -	104 o -	114 o -	119 o -	129 o -	134 o -	144 o -	139 o -
2	95 - 104	105 - 114	115 - 124	120 - 129	130 - 139	135 - 144	145 - 154	140 - 149
3	105 - 114	115 - 124	125 - 134	130 - 139	140 - 149	145 - 154	155 - 164	150 - 159
4	115 - 124	125 - 134	135 - 144	140 - 149	150 - 159	155 - 164	165 - 174	160 - 169
5	125 o +	135 o +	145 o +	150 o +	160 o +	165 o +	175 o +	170 o +

Tabla 79: Halón de clin (Kg).

División Rangos	55 Kg	60 Kg	66 Kg	73 Kg	81 Kg	90 Kg	100 Kg	+100Kg
1	64 o -	69 o -	79 o -	84 o -	89 o -	94 o -	99 o -	104 o -
2	65 - 69	70 - 74	80 - 84	85 - 89	90 - 94	95 - 99	100 - 104	105 - 109
3	70 - 74	75 - 79	85 - 89	90 - 94	95 - 99	100 - 104	105 - 109	110 - 114
4	75 - 79	80 - 84	90 - 94	95 - 99	100 - 104	105 - 109	110 - 114	115 - 119
5	80 o +	85 o +	95 o +	100 o +	105 o +	110 o +	115 o +	120 o +

Tabla 80: Arranque (Kg).

División Rangos	55 Kg	60 Kg	66 Kg	73 Kg	81 Kg	90 Kg	100 Kg	+100 Kg
1	44 o -	49 o -	54 o -	59 o -	64 o -	69 o -	74 o -	69 o -
2	45 - 49	50 - 54	55 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	70 - 74
3	50 - 54	55 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	80 - 84	75 - 79
4	55 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	80 - 84	85 - 89	80 - 84
5	60 o +	65 o +	70 o +	75 o +	80 o +	85 o +	90 o +	85 o +

Tabla 81: Despegue de tronco (Kg).

División Rangos	55 Kg	60 Kg	66 Kg	73 Kg	81 Kg	90 Kg	100 y + 100 Kg
1	104 o -	109 o -	114 o -	124 o -	129 o -	139 o -	144 o -
2	105 - 109	110 - 114	115 - 119	125 - 129	130 - 134	140 - 144	145 - 149
3	110 - 114	115 - 119	120 - 124	130 - 134	135 - 139	145 - 149	150 - 154
4	115 - 119	120 - 124	125 - 129	135 - 139	140 - 144	150 - 154	155 - 159
5	120 o +	125 o +	130 o +	140 o +	145 o +	155 o +	160 o +

Resistencia a la fuerza.

Tabla 82: Paralelas.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
55 y 60 Kg.	65 o +	59 - 64	53 - 58	47 - 52	46 o -
66 Kg.	69 o +	64 - 68	59 - 63	54 - 58	53 o -
73 Kg.	68 o +	63 - 67	58 - 62	53 - 57	52 o -
81 Kg.	59 o +	53 - 58	47 - 52	41 - 46	40 o -
90 Kg.	57 o +	51 - 56	45 - 50	39 - 44	38 o -
100 Kg.	49 o +	43 - 48	37 - 42	31 - 36	30 o -
+ 100 Kg.	46 o +	40 - 45	34 - 39	28 - 33	27 o -

Tabla 83: Soga.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
55 y 60 Kg.	10 o +	8 - 9	6 - 7	4 - 5	3 o -
66 Kg.	11 o +	9 - 10	7 - 8	5 - 6	4 o -
73 y 81 Kg.	12 o +	10 - 11	8 - 9	6 - 7	5 o -
90 Kg.	11 o +	9 - 10	7 - 8	5 - 6	4 o -
100 Kg.	9 o +	7 - 8	5 - 6	3 - 4	2 o -
+ 100 Kg.	8 o +	6 - 7	4 - 5	2 - 3	1 o -

Tabla 84: Escalera.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
55 y 60 Kg.	9 o +	7-8	5-6	3-4	2 o -
66 Kg.	11 o +	9-10	7-8	5-6	4 o -
73 y 81 Kg.	10 o +	8-9	6-7	4-5	3 o -
90 Kg.	11 o +	9-10	7-8	5-6	4 o -
100 Kg.	9 o +	7-8	5-6	3-4	2 o -
+ 100 Kg.	8 o +	6-7	4-5	2-3	1 o -

Tabla 85: Abdominales de tronco.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
55 y 60 Kg.	96 o +	90 - 95	86 - 89	82 - 85	81 o -
66 Kg.	111 o +	104 - 110	98 - 103	92 - 97	91 o -
73 Kg.	104 o +	99 - 103	95 - 98	91 - 94	90 o -
81 Kg.	89 o +	84 - 88	80 - 83	76 - 79	75 o -
90 Kg.	84 o +	79 - 83	75 - 78	71 - 74	70 o -
100 Kg.	78 o +	74 - 77	70 - 73	66 - 69	65 o -
+ 100 Kg.	73 o +	69 - 72	65 - 68	61 - 64	60 o -

Rapidez de movimiento.

Tabla 86: 50 Metros de carreras.

Divisiones Rangos	55 Kg	60 Kg	66 Kg	73 Kg	81 Kg	90 Kg	100 Kg	+100 Kg
1	+7.4"	+7.4"	+7.4"	+7.4"	+7.5"	+7.5"	+7.6"	+7.8"
2	7.4"-7.11"	7.4"-7.11"	7.4"-7.11"	7.4"-7.11"	7.5"-7.21"	7.5"-7.21"	7.6"-7.31"	7.8"-7.51"
3	7.1"-6.81"	7.1"-6.81"	7.1"-6.81"	7.1"-6.81"	7.2"-6.91"	7.2"-6.91"	7.3"-7.01"	7.5"-7.21"
4	6.8"-6.5"	6.8"-6.5"	6.8"-6.5"	6.8"-6.5"	6.9"-6.6"	6.9"-6.6"	7"-6.8"	7.2"-7"
5	-6.5"	-6.5"	-6.5"	-6.5"	-6.6"	-6.6"	-6.8"	-7"

Tabla 87: Proyecciones en 1 minuto.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
55 y 60 Kg.	58 o +	53 - 57	43 - 52	38 - 42	37 o -
66 Kg.	59 o +	54 - 58	44 - 53	39 - 43	38 o -
73 Kg.	55 o +	50 - 54	40 - 49	35 - 39	34 o -
81 Kg.	58 o +	53 - 57	43 - 52	38 - 42	37 o -
90 Kg.	51 o +	46 - 50	36 - 45	31 - 35	30 o -
100 Kg.	50 o +	45 - 49	35 - 44	30 - 34	29 o -
+ 100 Kg.	45 o +	40 - 44	30 - 39	25 - 29	24 o -

Resistencia de media duración.

Tabla 88: 5 Minutos de Carrera. (Metros).

Divisiones Rangos	55 Kg.	60 Kg.	66 y 73 Kg.	81 Kg.	90 Kg.	100 Kg.	+100Kg.
1	1179 o -	1199 o -	1219 o -	1199 o -	1149 o -	999 o -	859 o -
2	1180-1249	1200-1279	1220-1309	1200-1279	1150-1199	1000-1049	860-899
3	1250-1319	1280-1359	1310-1399	1280-1359	1200-1249	1050-1099	900-949
4	1320-1389	1360-1439	1400-1489	1360-1439	1250-1299	1100-1140	950-999
5	1390 o +	1440 o +	1490 o +	1440 o +	1300 o +	1150 o +	1000 o +

Tabla 89: Uchi Komi en 5 minutos.

Rangos Divisiones	5	4	3	2	1
55 y 60 Kg.	193 o +	188 - 192	178 - 187	173 - 177	172 o -
66 Kg.	192 o +	187 - 191	177 - 186	172 - 176	171 o -
73 Kg.	188 o +	183 - 187	173 - 182	168 - 172	167 o -
81 Kg.	165 o +	160 - 164	150 - 159	145 - 149	144 o -
90 Kg.	170 o +	165 - 169	155 - 164	150 - 154	149 o -
100 Kg.	160 o +	155 - 159	145 - 154	140 - 144	139 o -
+ 100 Kg.	115 o +	110 - 114	100 - 109	195 - 199	194 o -

Tabla 90: 5 Minutos de Proyección (Repeticiones).

Divisiones Rangos	55 y 60 Kg	60 Kg	66, 73 y 81 Kg	90 Kg	100 Kg	+100 Kg
1	136 o -	136 o -	132 o -	125 o -	125 o -	116 o -
2	137-146	137 -146	133 -142	126 - 135	126 -135	117 -126
3	147-156	147 -156	143 -152	136 - 145	136 -145	127 -136
4	157-166	157 -166	153 -162	146 - 155	146 -155	137 -146
5	167 o +	167 o +	163 o +	165 o +	156 o +	147 o +

Preparación Técnico-Táctica.

Objetivo:

- ✓ Dominar el programa de grados correspondiente al 1er kyu y 1er Dan (cinturón marrón y negro).
- ✓ Elaborar planes tácticos para las diversas situaciones que se puedan presentar durante los combates ante contrarios diferentes.

Tabla 91: Preparación Técnico-Táctica.

DIRECCIÓN	MEDIOS
<ul style="list-style-type: none">- Elementos básicos.- Ataques directos.- Ataques compuestos.- Acciones defensivas.- Combinaciones (renraku waza).- Contra ataques (go no sen).- Virajes.- Salidas.	<ul style="list-style-type: none">- Uchi -Komi.- Yaku-soku-geiko.- Kakari-geiko.- Uchi-komi-geiko.- Tandoku Renshu.- Acciones relacionadas con los Tokui Waza.- Anticipación.- Multilateralidad (desarrollo de habilidades por los dos hemicuerpos).- Solución de tareas problémicas de orientación técnico-táctica.<ul style="list-style-type: none">· Randori en los límites del jonai.· Randori en condiciones de ventaja y desventaja en la puntuación.· etc.- Tokui waza hacia diferentes direcciones.- Otros elementos técnicos hacia diferentes direcciones.- Obstaculizaciones con uke decúbito prono y supino.- Randori.- Shiai.- Otros.

Preparación Psicológica.

Objetivo.

Asegurar un estado general de disposición psíquica favorable para la competición de alta calificación, enfatizando en la orientación hacia la consecución de elevados resultados deportivos.

Contenido.

Como contenido se admiten todos los pertenecientes al resto de las preparaciones, a través de los cuales el entrenador deberá ser capaz de influir positivamente en los alumnos y cumplir el objetivo psicológico propuesto.

Evaluación.

Para la evaluación de esta preparación se utilizan pruebas validadas, durante la cual resultará ventajoso la presencia de un psicólogo deportivo.

Preparación Teórica.

Objetivo.

- ✓ Consolidar los conocimientos sobre los aspectos históricos, éticos, estéticos y metodológicos del Judo a través de su aplicación sistemática en el proceso de preparación deportiva y social.
- ✓ Dominar los aspectos que definen la conducta motriz competitiva de los contrarios.

Contenido.

- ✓ Historia del Judo internacional, nacional y territorial.
- ✓ Normas éticas y estéticas del Judo.
- ✓ Normas disciplinarias de los campeonatos municipales, provinciales y nacionales.
- ✓ Reglamento disciplinario local. Principios del Judo.
- ✓ Reglas de competición.
- ✓ Nociones elementales sobre metodología del entrenamiento.
- ✓ Sistemas de competiciones. Autocontrol durante la competición. Inspección y análisis de los contrarios.

Evaluación.

Deben hacerse 3 evaluaciones, entre las cuales debe incluirse una durante la etapa de estabilización sobre los planes tácticos para la competencia fundamental.

Indicaciones metodológicas.

El volumen de trabajo por unidades de entrenamiento no debe exceder de 180 minutos, pudiendo organizar hasta tres unidades por días.

En los casos que se desarrolla más de una unidad en el día, la suma total del tiempo de trabajo no debe exceder de 360 minutos.

Divisiones de peso (kg).

Femenino	44	48	52	57	63	70	78	+ 78
Masculino	55	60	66	73	81	90	100	+ 100

CAPÍTULO II.
NOCIONES DIDÁCTICAS
SOBRE LA FORMACIÓN
DEL JUDOCA.

Denominación de los medios especiales de entrenamientos.

Sotai renshu.

Las acciones específicas del Judo que se realizan en parejas, desde la práctica de las técnicas hasta la competición.

Tandoku renshu.

Realización de movimientos específicos sin parejas.

Uchi - komi – geiko.

Realización de partes o fases de movimientos específicos del deporte (con más frecuencia el Kuzushi y Tsukuri), sin desatender la realización total del movimiento.

Kakari – geiko.

- ✓ Ejercicios de ataques y defensas realizados por uno o ambos compañeros sobre la base de condiciones preconcebidas o acordadas y en situaciones cercanas a la competición.
- ✓ La resistencia del compañero es dosificada; por ejemplo: las buenas acciones de ataque no son bloqueadas.

Yaku – soku – geiko.

Es un entrenamiento arreglado entre Tori y Uke que incluye determinadas acciones de ataques, defensas, combinaciones, etc. en continuos cambios de roles en el que ambos colaboran. La resistencia del oponente no es muy fuerte y la acción de ataque no se debe romper.

Randori.

Ejercitación de acciones de combate en las que las acciones defensivas se subordinan al ataque.

Shiai.

Ejercicio competitivo de Judo, regido por reglas específicas para determinar un ganador.

Pruebas físicas de normativas únicas.

Flexibilidad.

Cadera- Piernas.

Piernas al frente:

- ✓ Estando el alumno en posición acostado decúbito supino (boca para arriba), el entrenador elevará la pierna que se evalúa hasta donde se muestre resistencia en la articulación, manteniendo las piernas extendidas; el requisito es que al soltarse la pierna el alumno deberá detener por fuerza el descenso sin que se manifieste un latigazo.
- ✓ Se evalúa según el ángulo entre la pierna apoyada y la posición en la cual se detiene el descenso de la pierna.

Tabla 92. Rangos de evaluación del test de piernas al frente.

NIVELES	RANGOS
1	Cuando el alumno tolera el ascenso de la pierna hasta una magnitud entre los 45 ⁰ o más y el descenso se detiene en un punto menor de 45 ⁰ .
2	Cuando el alumno tolera el ascenso de la pierna hasta una magnitud entre los 45 ⁰ o más y el descenso se detiene en un punto menor de 90 ⁰ hasta 45 ⁰ .
3	Cuando el alumno tolera el ascenso de la pierna hasta una magnitud entre los 90 ⁰ o más y el descenso se detiene en un punto en un punto menor de 135 ⁰ hasta 90 ⁰ .
4	Cuando el alumno tolera el ascenso de la pierna hasta una magnitud entre los 135 ⁰ y 180 ⁰ , y el descenso se detiene en un punto de ese rango.
5	Cuando el alumno tolera el ascenso de la pierna hasta la cabeza (180 ⁰) y el descenso se detiene en un punto y el control se produce desde ahí para abajo.

Nota: Para la evaluación final se promedian los resultados de ambas piernas.

Piernas atrás:

- ✓ El alumno en posición de parado frente a una pared o espaldera, el entrenador le elevará arriba y atrás la pierna que se evalúa, hasta donde se muestre resistencia en la articulación, manteniendo las piernas extendidas, luego la soltará; el requisito es que al soltarse la pierna el alumno deberá detener por fuerza el descenso, sin que se manifieste un latigazo.
- ✓ Se evalúa según el ángulo entre la pierna apoyada y la posición en la cual se detiene el descenso de la pierna.

Tabla 93. Rangos de evaluación del test de piernas atrás.

NIVELES	RANGOS
1	Cuando el alumno tolera el ascenso de la pierna hasta una magnitud entre los 45 ⁰ o más y el descenso se detiene en un punto menor de 45 ⁰ .
2	Cuando el alumno tolera el ascenso de la pierna hasta una magnitud entre los 45 ⁰ y menos de 90 ⁰ , y el descenso se detiene en un punto de ese rango.
3	Cuando el alumno tolera el ascenso de la pierna hasta una magnitud entre los 90 ⁰ y menos de 135 ⁰ , y el descenso se detiene en un punto en algún punto de ese rango.
4	Cuando el alumno tolera el ascenso de la pierna hasta 135 ⁰ o más y el descenso se detiene en un punto a partir de 135 ⁰ .
5	Cuando el alumno tolera el ascenso de la pierna hasta 180 ⁰ y el descenso se detiene en un punto entre 135 ⁰ y 180 ⁰ .

Nota: Para la evaluación final se promedian los resultados de ambas piernas.

Tronco-Cadera.

Flexión ventral del tronco desde posición de sentado (SAPO): El atleta se sentará en el suelo con las piernas extendidas y separadas totalmente, con las manos detrás del cuello hará una flexión ventral del tronco mirando hacia delante, se tomará la distancia en centímetros desde el suelo hasta la barbilla.

Tabla 94. Rangos de Evaluación del Test de Flexión Ventral.

Niveles	Rangos
1	21 o +
2	15 - 20
3	9 - 14
4	3 - 8
5	2 o -

Hiperextensión del tronco.

El alumno acostado decúbito prono, piernas unidas y extendidas, sujetas por un compañero y sus manos detrás del cuello, al realizar un arqueado, se tomará la medida en centímetros desde el piso hasta la barbilla.

Tabla 95. Rangos de evaluación del test de hiperextensión.

Niveles	Rangos
1	35 o -
2	36 - 42
3	43 - 49
4	50 - 56
5	57 o +

Piernas-cadera-tronco-hombros.

Arqueo: Acostado decúbito supino, el alumno realizará arqueo a tratar de unir las piernas con las manos, se mide la distancia desde el apoyo de las manos hasta los pies.

Tabla 96. Rangos de evaluación del test de arqueo.

Niveles	Rangos
1	58 o +
2	35 - 57
3	12 - 34
4	-11 - +11
5	-12 o -

Coordinación.

Test de Romberg (modificado): Sobre un área de tres metros de largo por un metro de ancho, trazado previamente en el piso, se marca una línea central en sentido longitudinal. Desde la posición inicial de parado en uno de los extremos de la línea central, el alumno debe girar 4 vueltas a la derecha y 4 a la izquierda, debiendo mantener los ojos cerrados durante los giros, posteriormente debe caminar por la línea central, con los ojos abiertos, tratando de llegar al otro extremo del área.

Se evalúa según la distancia que el alumno sea capaz de recorrer inmediatamente después de dar las vueltas.

Tabla 97. Rangos de evaluación del test de Romberg.

NIVELES	RANGOS
1	Cuando el alumno recorre menos de 1 m sin desviarse.
2	Cuando el alumno recorre entre 1 y 1.49 m sin desviarse.
3	Cuando el alumno recorre entre 1.50 y 2 m sin desviarse.
4	Cuando el alumno recorre entre 2 y 2.49 m sin desviarse.
5	Cuando el alumno recorre entre 2.50 y 3 m sin desviarse.

Descripción de los test pedagógicos.

Talla.

El atleta se medirá descalzo, la escala debe ser en metros y centímetros, y la altura se medirá del suelo al punto del cráneo donde se articula el hueso frontal con los dos parietales, teniendo el atleta la barbilla erguida ligeramente, con la vista al frente.

Halón de Clin.

Después de varias repeticiones con pesos medios el atleta comenzará a realizar una repetición con diferentes pesos, aumentándolos hasta llegar al máximo peso vencido. Se anotará el mayor peso que pueda levantar.

Media cuclilla.

El atleta se colocará la palanqueta en la parte posterior de los hombros, los pies separados a su comodidad y comenzará a realizar una media cuclilla con diferentes pesos, aumentándolos hasta llegar al máximo vencido. Se anotará el mayor peso que pueda levantar.

Fuerza acostada.

El atleta se acostará en el banco de fuerza acostado y realizará una repetición con diferentes pesos que irá aumentando hasta llegar al máximo peso vencido. Se anotará el mayor peso que pueda levantar.

Carreras de rapidez.

El atleta arrancará desde arrancada baja, y hará dos repeticiones, se anotará el mejor tiempo, en segundos y décimas de segundo.

Tracciones.

El atleta se colgará con sus brazos de la barra fija y desde esa posición comenzará a realizar tracciones, elevándose hasta hacer coincidir la altura de la barra con sus labios, realizará el ejercicio descalzo y en caso de que se produzca un balanceo del cuerpo al realizar las repeticiones, el entrenador deberá controlarlo.

Paralelas.

La prueba comienza cuando el atleta se coloca con las manos agarradas a las barras y sus brazos extendidos, desde esa posición comienza a realizar repeticiones hasta el agotamiento.

Soga.

La soga deberá tener la longitud suficiente para realizar ascensos hasta su parte superior y regresar 4 metros tantas veces pueda, sin tocar el piso.

5' de Uchi Komi con despegue.

Tori realizará el mayor número de ataques posibles despegando a un Uke en movimiento y sin resistencia, el profesor anotará la cantidad de entradas en cada minuto y la suma final.

Escalera.

Con una Escalera en ángulo de 45°, el atleta ascenderá y regresará al lugar de salida tantas veces pueda sin tocar el piso.

5' de proyecciones.

- ✓ Tori realizará el mayor número de proyecciones posibles, deberán participar más de 2 Ukes en la evaluación de cada Tori, el evaluador velará porque se mantenga una frecuencia estable de proyecciones durante la prueba.
- ✓ Siempre que se manifieste una pérdida de coordinación, el evaluador orientará el cambio de técnicas, las que deben ser dominadas por el evaluado y su realización debe originar variabilidad de esfuerzos, ej. Ejecutar 3 técnicas, una de cadera, una de pierna y otra de brazo.
- ✓ En la planilla de datos se deben anotar las técnicas utilizadas por cada Judoca a fin de que en la prueba siguiente se utilicen técnicas de estructura similar y por consiguiente de un gasto aproximadamente similar.
- ✓ No se tendrán en cuenta los ataques mal ejecutados.

Test de resistencia competitiva.

- ✓ Después de la toma inicial del pulso, el atleta combatirá contra distintos oponentes (desde 1 hasta 5) sin descanso entre los combates.
- ✓ El tiempo de duración de cada combate deberá estar en correspondencia con el tiempo reglamentado para la categoría a la que pertenece el evaluado y no se interrumpirá, aunque exista (Ippón) punto completo por parte de los competidores.
- ✓ Ganara el atleta que mayor cantidad de Ippón, Wazaris o Yuko logre obtener.
- ✓ Se anotará el pulso de recuperación en 20 segundos hasta el 5to. minuto.
- ✓ El análisis es propio de la etapa de Preparación Especial y del Periodo Competitivo.

Evaluación del nivel técnico – táctico.

En este apartado se incluye la evaluación del patrón de realización de los elementos técnicos del Judo, ante un Uke pasivo, donde el componente técnico tiene predominio y en situaciones reales de competición, donde la táctica tiene su preponderancia.

A fin de disminuir al máximo efectos subjetivos, antes de la realización de las evaluaciones los observadores deberán conciliar sus puntos de vista sobre los elementos rectores a tener en cuenta, tanto de las acciones del Tashi Waza como del NeWaza.

Tashi Waza.

- ✓ Los alumnos demostrarán 2 veces el elemento técnico en desplazamiento ante 2 evaluadores, los que validarán su grado de correspondencia con el patrón del movimiento y la demostración se realizará sin resistencia del contrario, según los cinco indicadores siguientes:
 - Efectividad del control durante toda la acción.
 - Percepción y aprovechamiento de la posición apropiada del contrario para atacarle (el momento de ataque).
 - Realización y conservación del Kuzushi.
 - Puntos de contacto con el Uke al ejecutar al Tsukuri.
 - Terminación del movimiento en posición estable, preparado para iniciar otras acciones.
- ✓ Los observadores otorgarán calificaciones entre 1 y 5, las que deberán promediarse para definir una calificación final.

Ne Waza.

- ✓ Los alumnos demostrarán 2 veces el elemento técnico en desplazamiento ante 2 evaluadores, los que validarán su grado de correspondencia con el patrón de realización del movimiento, esta demostración se realizará sin resistencia del contrario según los cinco indicadores siguientes:
 - Regiones del cuerpo de Uke controladas por Tori.
 - Regiones que utiliza Tori para controlar a Uke.
 - Colocación de Tori con respecto a Uke.
 - Empleo de la dirección y sentido de las fuerzas.
 - Efecto final del control.
- ✓ Los observadores otorgarán calificaciones entre 1 y 5, las que deberán promediarse para concretar una calificación final.
- ✓ En la evaluación del ne waza Tori deberá incluir una acción de viraje para llevar a Uke hasta una posición adecuada y controlarle.

Índice de efectividad técnico-táctica ofensiva en el combate.

- ✓ El evaluador anotará la cantidad de ataques realizados y luego los dividirá entre los que alcanzaron su objetivo (puntuación), utilizando la fórmula siguiente:
 - $E_{of} = n/N$. Donde E_{of} es el índice de efectividad técnico-táctica a la ofensiva, N es el número total de ataques y n es el número de ataque efectivos.
- ✓ El incremento numérico del resultado implica una mayor efectividad.

Índice de efectividad técnico-táctica defensiva en el combate.

- ✓ El evaluador anotará la cantidad de ataques realizados por el contrario y luego los dividirá entre los que alcanzaron su objetivo (puntuación), utilizando la fórmula siguiente:
 - $E_{df} = n_1/N_1$. Donde E_{df} es el índice de efectividad técnico-táctica a la defensa, N_1 es el número total de ataques del contrario y n_1 es el número de ataque efectivos.
- ✓ El incremento numérico del resultado implica una menor efectividad.

Índice de efectividad técnico-táctica en la competición o en una serie de competiciones.

- ✓ Teniendo los datos del número total de ataques realizados por el evaluado en el rango de tiempo que se evalúa, los ataques que alcanzaron su objetivo de puntuación, así como del número de ataques del contrario y los efectivos, se calculan los Índices de efectividad técnico-táctica ofensiva y defensiva, luego se resta el defensivo al ofensivo y se divide entre el número total de combates realizados.
- ✓ Los valores se sustituyen en la fórmula: $E_{tt} = (n/N - n_1/N_1)/m$

Orientaciones Metodológicas para las evaluaciones:

- ✓ Con el fin de estimular la motivación por la práctica del Judo en las edades tempranas y de incrementar la preparación intelectual y especializada en las edades de mayor exigencia competitiva, se harán evaluaciones teóricas, en las primeras con predominio de aspectos históricos y en las segundas de aspectos técnico-tácticos, sin desatender los históricos.
- ✓ Las pruebas iniciales del macrociclo nunca deberán realizarse antes de la tercera semana, previo a la cual debe hacerse un acondicionamiento físico que les permita a los alumnos soportar las cargas de esas pruebas.

De forma general, en las evaluaciones se deben cumplir las siguientes orientaciones:

Pruebas Médicas: se recomienda realizar tres pruebas en el año; la primera al inicio de la etapa de preparación general, la segunda al inicio de la preparación especial y la tercera al inicio de la etapa de obtención.

Pruebas Psicológicas: se recomiendan tres pruebas coincidentes con las pruebas médicas.

Test Pedagógicos: se recomiendan realizarlos cada cuatro microciclos, haciéndolo coincidir con el inicio y final de las etapas de preparación general, especial y de obtención de la forma deportiva, para comprobar la dinámica de desarrollo de las capacidades y habilidades. Mientras más próximo estén los test a la competición fundamental, mayor deberá ser su orientación especializada hacia la valoración técnico – táctica, aunque no debe desatenderse la evaluación de la condición física.

Indicaciones para el Control del Peso Corporal de los Atletas de la Categoría Juvenil.

El control del peso corporal de los atletas es un indicador de máxima prioridad en el proceso de entrenamiento, por ese motivo se presentan a continuación las tablas del exceso de peso que puede ser tolerado, según las etapas del macrociclo de entrenamiento.

Tabla 98. Magnitudes de tolerancia del peso corporal por etapas en el sexo femenino.

Meso	PG (7%)	PEV (6%)	PE (5%)	OFD (4%)	EFD (3%)
División					
44kg	3.0	2.6	2.2	1.7	1.3
48kg	3.3	2.8	2.4	1.9	1.4
52kg	3.6	3.1	2.6	2.0	1.5
57kg	3.9	3.4	2.8	2.2	1.7
63kg	4.4	3.7	3.1	2.5	1.8
70kg	4.9	4.2	3.5	2.8	2.1
78kg	5.4	4.6	3.9	3.1	2.3
+ 78 kg.	*	*	*	*	*

Tabla 99. Magnitudes de tolerancia del peso corporal por etapas en el sexo masculino.

Meso	PG (7%)	PEV (6%)	PE (5%)	OFD (4%)	EFD (3%)
División					
55kg	3.8	3.3	2.7	2.2	1.6
60kg	4.2	3.6	3.0	2.4	1.8
66kg	4.6	3.9	3.3	2.6	1.9
73kg	5.0	4.3	3.6	2.9	2.1
81kg	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
90kg	6.3	5.4	4.5	3.6	2.7
100kg	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0
+ 100 kg	*	*	*	*	*

Leyenda:

PG: Preparación general.

PEV: Preparación especial variada.

PE: Preparación especial.

OFD: Obtención de la forma deportiva.

EFD: Estabilización de la forma deportiva.

*: En estas divisiones de peso la tolerancia deberá estar relacionada con el peso corporal de cada atleta en particular y no de la división, por lo que cada entrenador debe tener en cuenta el peso corporal con el que cada atleta tiene mayor rendimiento en las sesiones de entrenamiento y en los topes de preparación previos a la competición fundamental.

Orientaciones Metodológicas Generales.

- ✓ Aunque las competiciones nacionales del Judo en nuestro país comienzan en la categoría 11- 12 años, la propuesta metodológica de este programa se organiza a partir de la categoría 9-10, por ser las edades que con mayor frecuencia se inicia la práctica de este deporte.
- ✓ En estas edades y en las siguientes pertenecientes a la categoría escolar, en las que se les dedica un tiempo importante al proceso de aprendizaje de las acciones técnico-tácticas es necesario el uso de juegos, ejercicios auxiliares y tareas en forma de problemas, cuya influencia en el desarrollo de la independencia cognoscitiva y la creatividad de los alumnos ha sido correctamente probada.
- ✓ Para el mejor desenvolvimiento de las actividades dentro del grupo resulta muy importante la selección del capitán de equipo, que tendrá entre otras funciones, la de mejorar la comunicación entre el entrenador y el resto de los alumnos. Como complemento a la preparación y con el fin de elevar el nivel de cultura general de los alumnos, se programarán visitas a museos, casas de cultura, paseos campestres, etc.
- ✓ Los entrenadores deben tener en cuenta las características bio psico sociales de los niños con los que trabajan para atenuar los cambios que se van sucediendo, mediante la dosificación de las cargas, y su respectivo ajuste a las demandas biológicas y de conducta.
- ✓ Los contenidos de la preparación teórica en todas las categorías se deben vincular con el propio proceso de entrenamiento de las habilidades y capacidades, pudiéndose desarrollar algunos contenidos de forma independiente en actividades programadas específicamente para el efecto.

Reflexiones sobre la Formación de Valores:

- ✓ A las actividades deportivas le son inherentes diversos modos de actuación de los profesores, que son fijados en la memoria de los alumnos y luego los reproducen según lo asimilan, por ese motivo los entrenadores deben estar conscientes del papel formativo que tienen las actividades que organizan y actuar como corresponde.
- ✓ Para lograr una adecuada formación de los valores los entrenadores deben cumplir tareas, entre las cuales sobresale la identificación de los deseos y aspiraciones de los alumnos, este diagnóstico se logra con la aplicación de la prueba de los diez deseos, dando la posibilidad de adecuarlos a los fines formativos que se persiguen.
- ✓ La formación de valores en los niños, adolescentes y jóvenes constituye un proceso complejo en el que confluyen las acciones educativas de diversas instituciones y organizaciones sociales: la familia, la escuela, las organizaciones de masas y sociales, las instituciones económicas, culturales deportivas, los medios de difusión masiva y en general el sistema de relaciones materiales y espirituales de la sociedad.
- ✓ Los diferentes valores como un complicado sistema se desarrollan sobre la base del quehacer cotidiano de los hombres, de sus conocimientos, creencias y representaciones en relación con los diversos fenómenos de la realidad, en la que participan como personalidades íntegras.
- ✓ La educación entendida como un proceso de desarrollo integral y no como la simple transmisión de datos y conocimientos, juega un papel de gran importancia en el desarrollo de la conciencia y por ende en la formación de valores.
- ✓ Nuestra política educativa se sustenta en lograr una formación multilateral y armónica del individuo y de todos los miembros de la sociedad. Por tanto, la educación física y la actividad deportiva como parte integrante de esta formación, constituyen un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo, sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de cualidades, de forma tal que esté en condiciones de cumplir todas las tareas que la sociedad le señale.
- ✓ El profesor de deporte no solo debe educar físicamente a sus alumnos, sino también debe atender los aspectos psico-afectivos, actitudinales, normativos y axiológicos que han de caracterizar su personalidad.
- ✓ La estrecha vinculación de los objetivos instructivos y educativos en el desarrollo del proceso de entrenamiento constituye un vehículo idóneo para el logro de convicciones morales en los atletas, constituye una actividad sistemática cuya base es el factor afectivo y la adquisición consciente de los conceptos. El contenido de estos hechos cobra una significación individual especial e importante que el atleta y el entrenador asumen como vía necesaria para encauzar su propia forma de ser, sus sentimientos, actitudes y actuaciones en la vida cotidiana, en sus relaciones con sus familiares, compañeros o amigos, transformándose internamente en valores aceptados que se incorporan personalmente en un proceso de individualización y que se manifiesta por medio de cualidades personales.
- ✓ En ello influye su nivel educacional, político, ideológico, familiar y las formas en que conocen, relacionan y valoran los objetos y fenómenos del entorno.
- ✓ Por lo que como concepto de valor consideramos, la propiedad funcional de objetos, procesos y fenómenos de la realidad con una significación social positiva para el hombre. Asimilación socialmente positiva de la realidad.
- ✓ La preparación adecuada de nuestros atletas a través de la elevación de la calidad del entrenamiento constituye la dirección en la que se deben centrar los máximos esfuerzos de la actividad educativa.

- ✓ La mejor comprensión y conocimiento del papel que juega la formación de valores humanos en la preparación de los atletas constituye una premisa imprescindible para que los entrenadores conscientes de su función, realicen múltiples tareas para vincular el entorno familiar en aras de cumplir su misión.
- ✓ Corresponde a todos los factores implicados la formación de valores en los jóvenes, lo que debe alcanzar un alto grado de coherencia y sistematicidad sin limitar el espacio y protagonismo de cada sujeto como elemento esencial que propicie el logro de sus potencialidades.
- ✓ Los valores son parte constitutiva de la actividad deportiva, se expresan como una relación de significado entre los distintos procesos, acontecimientos, necesidades e intereses de todos los factores en su conjunto, contribuyen al fortalecimiento de la conducta del atleta y propician un gran sentido a la vida. Desarrollar valores es apreciar en alto grado los elementos de nuestra cultura, las relaciones humanas, las personas, determinado sistema político, moral y la sociedad en general.
- ✓ De esta manera se deben desarrollar un conjunto de acciones dirigidas a la formación, fortalecimiento e indicación de las deficiencias de los valores humanos de nuestros atletas.

Acciones Generales:

- Fortalecer el conocimiento de los entrenadores sobre la formación de valores en su labor cotidiana con los atletas, para crear una atmósfera educativa que permita la formación de la nueva generación. (Seminarios Metodológicos, Secciones Teóricas, Talleres Científicos, Conferencias Especializadas, Curso de Superación, Actividades de Reflexión, Depares Deportivos, Mesas Redondas, Información Político – Ideológico, entre otros).
- Organizar el Sistema de Trabajo Educativo de manera que exprese los intereses individuales y colectivos de todos los factores que colaboran en las instituciones deportivas en dependencia de un trabajo pedagógico consciente y el empleo de métodos y procedimientos adecuados para llevarlo a cabo.
- Una tarea importante del entrenador y el personal auxiliar es abordar completamente el contenido Educativo – Político e Ideológico de la materia por lo que se deben aprovechar todas las posibilidades de su actividad y su ejemplo personal.
- Organizar el proceso docente – educativo en función de desarrollar la formación de valores en los atletas de Judo.
- Estabilizar el sistema de influencia y su relación: OPJM, FEEM, FEU, UJC, SINTEC, PCC.
- Formación de convivencia personal y hábitos de conducta adecuada a nuestras condiciones concretas.
- Elevar el componente laboral y productivo.
- Elevar los conocimientos sobre acontecimientos más importantes en el orden Nacional e Internacional y la formación patriótica - militar.
- Educación Estética (parte aspecto y comunicación de los atletas).

Acciones Específicas:

- ✓ Emulación Estudiantil: Debe partir de la organización a la cual pertenece con ayuda de la UJC, PCC y demás organizaciones del centro, para que los estudiantes sientan la necesidad de emular.

Deben tener en cuenta parámetros tales como:

- ✓ Asistencia y puntualidad a clases, entrenamientos y actividades que se programen.
- ✓ Resultados docentes.
- ✓ Participación en las actividades político – culturales, recreativos dentro y fuera del centro.
- ✓ Información estudiantil (debe desarrollarse no solo en el matutino sino en la propia clase, en el entrenamiento de forma amena, dinámica y donde participen todos los estudiantes).
- ✓ Las aulas, albergues y áreas deportivas deben de estar ambientadas, sentir la necesidad del arreglo de las mismas, participando en su limpieza y establecimiento.
- ✓ Disciplina en el centro.
- ✓ Estimular los mejores grupos y los alumnos destacados en las diferentes esferas (deporte, promoción, disciplina, etc.). Es estímulo moral incluir el reconocimiento público en el grupo, en el matutino, en el albergue, en la familia a la cual se le puede hacer llegar mediante carta certificado.
- ✓ Asambleas Educativas: Debe ser dirigida por el Jefe de brigada o el capitán de equipo, en ella no solo participan los alumnos sino también todos los profesores del año. El máximo responsable de esta asamblea es el profesor guía el cual orienta y prepara el capitán de equipo no sustituyéndolo. Debe ser democrático, son los alumnos los que se evalúan y desarrollan la crítica y autocrítica, así se sentirán responsable de su actuación. Estas reuniones deben programarse en horarios adecuados y que los estudiantes se sientan motivados a participar en ella.
- ✓ Dominio y cumplimiento del reglamento interno: Es necesario que se analice en las aulas y se discuta sin imposición. Analizar cuales son sus responsabilidades en él. El alumno debe reflexionar antes de su cumplimiento.
- ✓ Matutino y trabajo con efemérides: Los matutinos deben prepararse de forma amena, dinámica donde no sea la lectura lo que predomine.
- ✓ Preparación militar de los atletas: Fortalece la cultura ideológica y las convicciones físicas-patrióticas.
- ✓ Capitanes del equipo deportivo: Deben ser ejemplo dentro del equipo ante sus compañeros no solo en el deporte, sino en la disciplina general y en los resultados docentes. El entrenador debe apoyarse en ellos para los análisis de los estudiantes con dificultades y darle la responsabilidad que realmente debe tener, son los que dirigen las asambleas educativas.
- ✓ Interacción del colectivo laboral con todas las organizaciones del centro para apoyar la labor docente – educativa: Se deben apadrinar los equipos deportivos por miembro del consejo de dirección, las secciones sindicales, los dirigentes del PCC, UJC, etc.
- ✓ Trabajo voluntario, agrícola o social: Los atletas deben participar en ellos guiados por el capitán de equipo y el profesor guía. Es necesario estimular a los alumnos más destacados e informados en los matutinos, radio base etc.
- ✓ Plan de conferencias y jornadas políticas: El trabajo en las fechas señaladas, efemérides y jornadas ideológicas deben ser dirigidos de tal forma que el alumno sienta motivación a participar en ellos predominando la solemnidad, la calidad y la participación de los diferentes equipos. Deben señalarse con antelación cuales equipos serán los encargados del desarrollo, los murales deben reflejar las efemérides.
- ✓ Conocimientos y hábitos de respeto a los símbolos patrios, valores históricos y tradicionales: Estos aspectos deben abordarse en las clases y entrenamientos a través de las efemérides, concursos, por ejemplo. Semana de la cultura cubana, Día de la cultura física y deporte, Aniversario del INDER, 1ro de mayo, 26 de Julio, 10 de octubre, Peñas culturales u otras actividades donde se resaltan hechos relacionados con la historia y la cultura cubana.

- ✓ Plan de estímulo para los atletas: Deben ser estimulados en las asambleas educativas, chequeo de emulación, no solo los alumnos que han tenido buen rendimiento deportivo, sino aquellos que han mantenido una actitud disciplinada y ejemplar.
- ✓ Exigir y controlar el papel ejemplar del entrenador; su influencia positiva: Pueden hacerse encuestas a los estudiantes para conocer si el entrenador ejerce una correcta influencia mediante su trabajo. Puede realizarle visitas a los entrenadores.
- ✓ El entrenador en su actuación cotidiana debe trabajar para que su equipo se caracterice por:
 - La comunidad de motivos adecuados a los objetivos de su actividad.
 - Estimular al atleta a una actividad dinámica.
 - Introducir la unidad de acciones y esfuerzos por alcanzar resultados positivos.
 - Inculcarle el dominio de normas grupales en un alto sentido moral.
 - Contribuir a una atmósfera de forma por el honor, la lealtad hacia la totalidad.
- ✓ El entrenador debe dominar que la competición no solo es un medio para alcanzar medallas, resultados, sino también nos permite conocer y desarrollar el espíritu de superación, ella en sí deviene valores de igualdad, justicia, responsabilidad, ayuda mutua, que expresa, en fin, el colectivismo en su máxima creación. De ahí la importancia de la competencia como agente socializador por ser vehículo más dinámico con la comunidad, donde la relación individuo-colectivo social se pone de manifiesto y el atleta se siente partícipe y protagonista del cumplimiento del objetivo final. Si no se agotan todas las posibilidades que brinda la competición desde el punto de vista axiológico sería necesario, pero no suficiente para la preparación integral del atleta. Debe asumirse como una de las direcciones de trabajo en la estrategia educativa del centro deportivo.
- ✓ La preparación psicológica contribuye dentro del entrenamiento deportivo al desarrollo de cualidades de la personalidad, a la formación en el atleta de la disposición para una participación activa y efectiva en las competiciones, siendo dos elementos importantes.
 - La educación de rasgos morales como base para el éxito de la actividad deportiva.
 - El desarrollo de cualidades emocionales y volitivas.
- ✓ Estas acciones potencian una labor educativa concreta durante en entrenamiento deportivo para la formación de valores.
- ✓ Del sistema de métodos y la efectividad con que se cumplan, depende el éxito de la educación por valores. La forma de actuar en cada situación concreta, determina el grado de satisfacción de la educación adquirida. Cumplir con estas exigencias significa proceder metodológicamente dentro de la lógica estructuración del proceso de dirección y formación de valores en el centro deportivo.
- ✓ Es importante para trabajar los valores, que se tengan en cuenta los aspectos bio – psico sociales del atleta.

TABLA 100. PROGRAMA DE GRADOS KYU.

Grados	6to kyu	5to kyu	4to kyu	3er kyu	2do kyu	1er kyu
Tiempo (meses)	4 - 6.	6 - 8	8 – 10	10 – 12	12 – 14	14 - 16
Ashi-waza	De-ashi-barai O-soto-gari	O-uchi-gari Okuri-ashi-barai Hiza-guruma	Ko-uchi-gari Ko-soto-gari Sasae-tsuri-komi-ashi	Kosoto-gake Ashi-guruma	O-soto-otoshi Harai-tsuri-komi-ashi O-gruma	Reproducción
Koshi-waza	Uki-goshi O-goshi Kubi-nage	Tsuri-komi-goshi Harai-goshi Koshi-guruma	Hane-goshi Uchi-mata	Sode-tsuri-komi-goshi	Ushiro-goshi Utsuri-goshi	Reproducción
Kata-waza	Ippon-seoi-nage	Morote-seoi-nage	Seoi-otoshi	Jiki-Kata-guruma	Variantes	Reproducción
Te-waza			Tai-otoshi	Uki-otoshi Sumi-otoshi	Reproducción	Reproducción
Sutemi-waza		Tomoe-nage Uki-waza	Yoko-tomoe Yoko-gake	Jiki-komi-gaeshi Tani-otoshi	Ura-nage Yoko-guruma	Reproducción
Osae-komi-waza	Kesa-gatame Makura-kesa-gatame Kata-gatami Kami-shiho-gatami Defensa y salida	Kusure-kesa-gatame Mune-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Defensas y salidas	Kusure-kesa-gatame Kusure-mune-gatame Kusure-yoko-shiho gatame Kusure-kami-shiho gatame Ushiro-Kesa-gatame Kusure-tate-shiho gatame Defensas y salidas	Ura-shiho-gatame Kata-osae-gatame Kami-sankaku-gatame Defensas y salidas	Reproducción	Reproducción
Kwansetsu-waza		Ude-hishigi-juji-gatame Ude-garami Defensas y salidas	Ude-hishige-gatame Giako-juji-gatame Ude-hishigi-juji gatame Defensas y salidas	Waki-gatame Defensas y salidas	Reproducción	Reproducción
Shime-waza		Hadaka-jime Okuri-eri-jime Defensas y salidas	Kata-juji-jime Giaku-juji-jime Nami-juji-jime. Kata-ha-jime Tsukomi-jime Defensas y salidas	Kaka-te-jime Gigoku-juji-jime Sankaku-jime Defensas y salidas	Reproducción	Reproducción
Renraku-waza					Reproducción	Reproducción
Hangogeki-waza					Reproducción	Reproducción
Katá					1ro y 2do grupo del Nage-no-kata	Nage-no-kata

La Planificación del Entrenamiento:

La planificación del entrenamiento deportivo puede estar orientada hacia la preparación deportiva de un equipo y/o hacia la preparación individual de determinados deportistas (plan individual), la primera se realiza por medio de un plan escrito y una representación gráfica y numérica del mismo.

Planificación para un Equipo:

Componentes del plan escrito:

- ✓ Datos generales (curso escolar, categoría, matrícula, centro, nombre y apellidos del entrenador, etc.).
- ✓ Descripción general del grupo de atletas al que va dirigido el plan.
- ✓ Análisis del macro anterior.
- ✓ Objetivos generales del macro.
- ✓ Derivación de los objetivos en los períodos, las etapas, mesociclos y microciclos, así como en las unidades de entrenamiento que se deriven de estos.
- ✓ Características del equipo deportivo hacia el que estará dirigido el plan.
- ✓ Contenidos (actividades) por cada tipo de preparación (las capacidades deben organizarse por direcciones).
- ✓ Programa de competiciones preparatoria y fundamental, así como sus objetivos.
- ✓ Programación de los tests físico, técnico-táctico, psicológico y teórico, así como sus objetivos.
- ✓ Fecha de inicio y culminación de cada mesociclo, así como el volumen e intensidad de trabajo de cada uno de ellos.
- ✓ Tareas para la formación integral, especificando sus fechas por etapas.
- ✓ Necesidades materiales mínimas, necesarias para garantizar el cumplimiento del plan.

Componentes del plan gráfico o numérico:

- ✓ Ciclos de preparación
 - Macro ciclo
 - Mesociclos
 - microciclos
 - Periodos
 - Preparatorio
 - Competitivo
 - Transito
 - Etapas
 - P. General
 - P. Especial Variada
 - P. Especial
 - Obtención de la forma deportiva.
 - Estabilización de la forma deportiva.
 - Perdida temporal de la forma deportiva.
- ✓ Fecha de los microciclos.
- ✓ Tipo de microciclos.
- ✓ Número de unidades de entrenamiento por micros.
- ✓ Meses.

- ✓ Volumen de cada mesociclo.
- ✓ Intensidad de cada mesociclo.
- ✓ Actividades fundamentales.
- ✓ Fecha de la Competición preparatoria y fundamental. (CP y CF).
- ✓ Ubicación de las Pruebas Médicas. (PM)
- ✓ Ubicación de las Pruebas Psicológicas (PPS)
- ✓ Ubicación de los Test pedagógicos (TP) (físicos y técnico – tácticos)
- ✓ Contenido de la preparación teórica (PT)

Guía para la confección del plan gráfico o numérico:

1. Definir la fecha de inicio y final del plan.
2. Ubicar los períodos, etapas, microciclos y fecha de los micros en el macrociclo
3. Ubicar la competencia fundamental.
4. Ubicar las competencias preparatorias.
5. Cantidad de días disponibles en el microciclo.
6. Ubicar los meses.
7. Ubicar los mesociclos.
8. Ubicar el volumen y la intensidad por mesociclo.
9. Establecer los % y/o volumen de cada componente de la preparación por mesociclo.
10. Ubicar las pruebas médicas, psicológicas, test pedagógicos.

Sobre las competencias fundamentales.

En un plan anual de un solo macrociclo esta establecido, como norma, realizar una sola competencia fundamental.

UBICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL MACRO.

TABLA 101. EJEMPLO DE PLAN GRÁFICO.

Períodos	Preparatorio																					Competitivo				Transito					
	Prep. general										PEV				Prep. especial							Obt.		Estab.		Perd. temp.					
Microciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	2	2	2	2	2	2	3
Fechas	30	6	13	20	27	3	11	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	1	2	2	4	1	1	
	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	1	20	27	3	10	17	24	28	8	15	22	29	5	12	1	2	2	9	1	2	
Días	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	
Comp. P y F							P				P				P				P			P		P		F					
Pruebas médicas	x														x									x							
Pruebas psicológicas			x								x									x				x							
Test pedagógicos			x								x									x											
Meses	Septiembre			Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero			Febrero			Marzo									
Mesociclos	1			2				3																							
Volumen																															
Intensidad																															
Actividades																															

Otros documentos:

- ✓ Listado de los alumnos y sus datos personales (fecha de nacimiento, número de identidad, dirección particular, teléfono, escuela y grado).
- ✓ Registro de asistencia.
- ✓ Resultados de los tests.
- ✓ Resultados y análisis de las competiciones de preparación y fundamental.
- ✓ Plan de clases.
- ✓ Informe del cumplimiento de su plan de entrenamiento por etapas.
- ✓ Pronóstico individual y por equipos.
- ✓ Tareas para la formación integral, especificando sus fechas por etapas.

Los profesores podrán incluir otros documentos que consideren necesarios para lograr la organización eficiente del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Plan individual:

Este se elabora como plan anual u operativo, el plan individual debe estar iniciado con los datos generales que identifiquen al atleta, estos son:

- ✓ Nombre y Apellidos
- ✓ Escolaridad
- ✓ Tiempo en la practica deportiva
- ✓ Edad, etc., y los objetivos a alcanzar.

Este programa de entrenamiento debe contener la dosificación individual de los atletas sobre el conjunto de actividades a ejecutar en los periodos y ciclos sobre las distintas preparaciones técnicas, tácticas, físicas, psicológicas y teóricas.

Datos y Estructura del Plan de Clase.

TABLA 102. DATOS Y ESTRUCTURA DEL PLAN DE CLASE.

Fecha:	Categoría:	Lugar:			
Periodo.	Etapas.	Mesociclo #	Microciclo #:	Clase #:	Tiempo de clase.
Objetivos:					
<u>Partes</u>	<u>contenidos</u>	<u>Dosificación</u>			<u>Observaciones Metodológicas</u>
Inicial	1. Procedimientos rutinarios y presentación. 2. Calentamiento general. 3. Calentamiento especial.	Timepo	Repeticiones	Pausas	Aspectos a considerar para el cumplimiento de las actividades planificadas (métodos, procedimientos, etc.). Actividades que por alguna razón no pudieron cumplirse.
Princ.	1. Actividades de formación básica. 2. Actividades por tipos de preparación.				
Final	1. Recuperación funcional y psíquica. 2. Análisis de la actividad. 3. Motivación y despedida.				

Tabla 103. Distribución porcentual de las cargas por cada tarea para la categoría 13-14 años.

Períodos	Preparatorio			Competitivo		Tráns
	<u>P. G.</u>	<u>P. E. V.</u>	<u>P. Esp.</u>	<u>Ob.</u>	<u>Est</u>	<u>Perd. temp.</u>
<u>Etapas</u>						
P. F. G. (%)	60	55	45	40	25	90
P. F. E. (%)	10	10	15	15	25	10
P. T. T. (%)	25	30	35	45	50	
P. Teórica (%)	5	5	5			

El tiempo de la preparación teórica de las etapas de obtención y estabilización se incluyen en el resto de las preparaciones.

Tabla 104. Distribución porcentual de las cargas por cada tarea para la categoría 15-16 años.

Periodos	Preparatorio			Competitivo		Tráns
	<u>P. G.</u>	<u>P. E. V.</u>	<u>P.Esp.</u>	<u>Ob.</u>	<u>Est</u>	<u>Perd. temp.</u>
<u>Etapas</u>						
P. F. G. (%)	60	50	40	25	15	90
P. F. E. (%)	10	15	20	35	30	10
P. T. T. (%)	25	30	35	40	55	
P. Teórica (%)	5	5	5			

Tabla 105. Distribución porcentual de las cargas por cada tarea para la categoría 17-18 años.

Periodos	Preparatorio			Competitivo		Tráns
	<u>P. G.</u>	<u>P. E. V.</u>	<u>P.Esp.</u>	<u>Ob.</u>	<u>Est</u>	<u>Perd. temp.</u>
<u>Etapas</u>						
P. F. G. (%)	55	40	30	15	10	90
P. F. E. (%)	15	20	25	25	20	10
P. T. T. (%)	30	35	40	60	70	
P. Teórica (%)	5	5	5			

Tabla 106. Leyenda de las 3 tablas anteriores.

P. G.-----	Preparación general
P. E. V.-----	Preparación Especial Variada
P. Esp.-----	Preparación especial
Ob.-----	Obtención
Est. -----	Estabilización
Perd. temp.---	Pérdida temporal
P. F. G.-----	Preparación física general
P. F. E.-----	Preparación física especial
P. T. T.-----	Preparación técnica - táctica
P. Teórica.--	Preparación teórica

Tabla 107. Niveles de intensidad de las cargas.

Nivel de intensidad	Frecuencia Cardíaca (pulsaciones por minutos)
Baja	Hasta 120
Submedia	De 121 a 140
Media	De 141 a 160
Superior a la media	De 161 a 180
Submáxima	De 181 a 200
Máxima	> 200

Semanas tipos por etapas.

Etapas de preparación Física General:

Tabla 108. Semana tipo de la preparación física

DÍA	SEMANA TIPO # 1	SEMANA TIPO # 2
Lunes	Flexibilidad, Coordinación, Rápidez y Fuerza	Resistencia a la Fuerza y Resistencia
Martes	Resistencia a la Fuerza y Resistencia	Flexibilidad, Coordinación, Rápidez y Fuerza
Miércoles	Flexibilidad, Coordinación, Rápidez y Fuerza	Resistencia a la Fuerza y Resistencia
Jueves	Resistencia a la Fuerza y Resistencia	Flexibilidad, Coordinación, Rápidez y Fuerza
Viernes	Flexibilidad, Coordinación, Rápidez y Fuerza	Resistencia a la Fuerza y Resistencia
Sábado	Tope de control	Tope de control.

Tabla 109. Semana tipo de la preparación técnico-táctica.

DÍA	SEMANA TIPO # 1	SEMANA TIPO # 2
Lunes	Tashi y Ne Waza	Tashi y Ne Waza
Martes	Tashi y Ne Waza	Tashi y Ne Waza
Miércoles	Tashi y Ne Waza	Tashi y Ne Waza
Jueves	Tashi y Ne Waza	Tashi y Ne Waza
Viernes	Ne Waza y Tope	Tashi Waza y Tope

Otros contenidos de la preparación física

- Cuadrupedia.
- Saltillo con el pie derecho.
- Cuadrupedia invertida.
- Saltillo con pie izquierdo.
- Carretilla normal.
- Cargue de novia.
- Carretilla con los nudillos.
- Saltillo en cuclilla (Rana).
- Carretilla con los dedos.
- Cargue a horcadas con dos compañeros.
- Caminar en cuclillas.
- Trasladar un compañero cargado por el cuello.
- Cuadrupedia en pareja (Canguro).

Otros contenidos de la preparación Técnico-Táctica

Tashi Waza.

- Tokui Waza Estático.
- Tokui Waza en Desplazamiento.
- Ashi Waza.
- Renraku Waza con el T. Waza.
- Ashi Waza a Reacción.
- Hango Geki.

Ne Waza.

- Randori Ne Waza.
- Salida de Osaekomi Waza.
- Kuzure Gyaku Juji Jime.
- Henka Waza.
- Envolturas en Henka Waza.
- Envolturas en Kata.
- Envolturas en Kataha Jime.
- Shime Waza.
- Kansetsu Waza.
- Virajes entre los Pie.
- Pasar a la Ofensiva.
- Defensa y salida.
- Randori Tashi Waza.

Etapa de Preparación Especial Variada.

Tabla 110. Semana tipo de la Preparación Física.

DIA	SEMANA TIPO # 1	SEMANA TIPO # 2
Lunes	Flexibilidad, Coordinación, Resistencia a la rapidez y Fuerza.	Resistencia a la fuerza especial y Resistencia general
Martes	Resistencia a la fuerza especial y Resistencia general	Resistencia a la fuerza especial y Resistencia general
Miércoles	Flexibilidad, Coordinación, Resistencia a la rapidez y Fuerza.	Resistencia a la fuerza especial y Resistencia general
Jueves	Resistencia a la fuerza especial y Resistencia general	Resistencia a la fuerza especial y Resistencia general
Viernes	Flexibilidad, Coordinación, Resistencia a la rapidez y Fuerza.	Resistencia a la fuerza especial y Resistencia general
Sábado	Tope de Control.	Tope de Control.

Tabla 111. Semana tipo de Preparación Técnico-Táctica.

DIA	SEMANA TIPO # 1	SEMANA TIPO # 2
Lunes	Tashi Waza	Ne Waza
Martes	Ne Waza	Tashi Waza
Miércoles	Tashi y Ne Waza	Tashi y Ne Waza
Jueves	Tashi y Ne Waza	Tashi y Ne Waza
Viernes	Tashi Waza	Tashi Waza
Sábado	Tashi y Ne Waza	Tashi y Ne Waza

Otros contenidos de la Preparación Técnico-Táctica.

Tashi waza.

- Tokui Waza Estático.
- Tokui Waza en desplazamiento.
- Ashi Waza.
- Renraku Waza con el T. Waza.
- Ashi Waza a reacción.
- Hango gake.
- Randori Ne y Tashi Waza.

Ne waza.

- Salida de Osaekomi Waza.
- Kuzurre Gyaku Juji Jime.
- Henka Waza.
- Envolturas en Henka Waza.
- Envolturas en Kata.
- Envolturas en Kataha Jime.
- Shime waza
- Kansetsu Waza.
- Defensa de Kansetsu Waza.
- Defensa del Shime Waza.
- Técnica para llevar al Ne Waza.
- Proyectar e Inmovilizar.
- Esquiva y ataque.
- Pasar a la ofensiva cuando la pierna está enganchada.
- Randori Tashi y Ne Waza.

Etapa de preparación especial.

Tabla 112. Semana tipo de la Preparación Física.

DÍA	SEMANA TIPO # 1	SEMANA TIPO # 2
Lunes	Flexibilidad, Coordinación, Rápidez de reacción y Fuerza especial.	Flexibilidad, Coordinación, Rápidez de reacción y Fuerza especial.
Martes	Resistencia a la Rápidez y Fuerza.	Resistencia a la Rápidez y Fuerza.
Miércoles	Flexibilidad, Coordinación, Rápidez de reacción y Fuerza especial.	Flexibilidad, Coordinación, Rápidez de reacción y Fuerza especial.
Jueves	Rápidez de reacción y Fuerza.	Resistencia a la Rápidez y Fuerza.
Viernes	Flexibilidad, Coordinación, Rápidez de reacción y Fuerza especial.	Flexibilidad, Coordinación, Rápidez de reacción y Fuerza especial.

Tabla 113. Semana tipo de Preparación Técnico-Táctica.

DIA	SEMANA TIPO # 1	SEMANA TIPO # 2
Lunes	Ne Waza -Tashi Waza	Tashi Waza
Martes	Tashi Waza	Tashi Waza - Ne Waza
Miércoles	Tashi Waza - Ne Waza	Tashi Waza
Jueves	Ne Waza	Ne Waza
Viernes	Tope de Control	Tope de Control

Otros contenidos de la preparación técnico-táctica

Tashi waza.

- Tokui Waza Estático.
- Tokui Waza en Desplazamiento.
- Renraku de Ashi Waza.
- Gonosen waza.
- Ashi Waza a Reacción simple y Compleja.
- Renraku Waza con el T. Waza.
- Gaeshi
- Randori Tashi y Ne Waza.

Ne waza.

- Envolturas Combinadas.
- Shime Waza (Con Resistencia a Rápidez).
- Renraku del Shime Waza.
- Renraku del Kwansetsu Waza.
- Técnicas para evaluar al Ne Waza.
- Proyectar e Inmovilizar.
- Randori con Continuidad al Ne Waza.

Etapa de obtención de la forma deportiva.

Tabla 114. Semana tipo de Preparación Física.

DIA	SEMANA TIPO # 1	SEMANA TIPO # 2
Lunes	Flexibilidad, Coordinación, Fuerza y Rápidez especial	Resistencia a la fuerza especial y Resistencia
Martes	Resistencia a la fuerza especial y Resistencia	Flexibilidad, Coordinación, Fuerza y Rápidez especial
Miércoles	Juego	Juego
Jueves	Flexibilidad, Coordinación, Fuerza y Rápidez especial	Resistencia a la fuerza especial y Resistencia
Viernes	Resistencia a la fuerza especial y Resistencia	Flexibilidad, Coordinación, Fuerza y Rápidez especial

Tabla 115. Semana tipo de la Preparación Técnico-Táctica

DIA	SEMANA TIPO # 1	SEMANA TIPO # 2
Lunes	Tashi Waza-Ne Waza	Randori Ne Waza Uchi Komi, Rand Tashi Waza.
Martes	Ne Waza Randori T. Waza	Randori Tashi Waza, Uchi Komi, Ne Waza y Randori T. Waza.
Miércoles	Randori Tashi y Ne Waza	Descanso
Jueves	Preparación Tashi Waza	Preparación Ne Waza
Viernes	Tope	Tope

Otros contenidos de la preparación técnico-táctica

Tashi waza.

- Ashi Waza a reacción terminar con el Tokui Waza.
- Tokui Waza en desplazamiento.
- Gaeshi.
- Hango Gake.
- Ashi Waza a reacción.
- Renraku Waza a rapidez.
- Trabajo al Jogai.
- Randori Tashi y Ne Waza.

Ne waza.

- Shime Waza a rapidez.
- Kansetsu Waza a rapidez.
- Envoltura a rapidez.
- Virajes a rapidez.
- Defensas del Shime Waza.
- Defensas del Kansetsu Waza.
- Randori Tashi y Ne Waza.
- Proyección y Defensa
- Técnica a reacción para llevar al Ne Waza.

Etapa de Estabilización de la Forma Deportiva.

Tabla 116. Semana tipo de la Preparación Física.

DIA	SEMANA TIPO # 1	SEMANA TIPO # 2
Lunes	Flexibilidad, Coordinación y Fuerza especial.	Flexibilidad, Coordinación y Resistencia a la rapidez especial
Martes	Flexibilidad, Coordinación y Resistencia a la rapidez especial	Flexibilidad, Coordinación y Fuerza especial.
Miércoles	Descanso activo	Descanso activo
Jueves	Flexibilidad, Coordinación y Resistencia a la rapidez especial	Flexibilidad, Coordinación y Resistencia a la
Viernes	Flexibilidad, Coordinación y Resistencia a la fuerza especial	Flexibilidad, Coordinación y Fuerza especial.

Tabla 117. Semanas tipo de la Preparación Técnico-Táctica

DIA	SEMANA TIPO # 1
Lunes	Calentamiento Especial de Competencia
Martes	Randori de Estudio
Miércoles	Descanso
Jueves	Calentamiento Especial de Competencia
Viernes	Randori de Estudio

Otros contenidos de la Preparación Técnico-Táctica

- Calentamiento Especial de Competencia.
- 5 Minutos de estiramiento.
- 5 " " calentamiento especial.
- 5 " " Uchi komi trabajando las dos.
- 30 Segundos cada uno de Uchi komi trabajando las dos.
- 5 Proyecciones cada una a rapidez.
- Randori de Kumi, 5 cambios de un minuto.
- 20 Segundos cada una de Uchi komi a rapidez.
- Randori ne waza 5 cambios de 1 minuto.
- 5 Proyecciones a rapidez.
- 5 Minutos de estiramiento.
- Randori de estudio.

Después de finalizar este Macro ciclo de Preparación se cumplirá Una semana de alivio que tendrá de duración un Micro ciclo.

Indicaciones Metodológicas sobre la Planificación del Entrenamiento.

- ✓ Para lograr una adecuada funcionabilidad en el plan, se planificarán aparte del plan gráfico las actividades por cada tipo de preparación, especificando el volumen hasta el nivel de mesociclo, derivado del volumen general y luego, en la planificación dinámica (micro y unidad) se dosificarán con mayor especificidad estas actividades.
- ✓ Para una mejor organización de los datos correspondientes a resultados de pruebas y competiciones se deben especificar los alumnos de primer y segundo año en la categoría correspondiente.

Sugerencias Generales para la Elaboración y Derivación de los Objetivos del Programa.

- ✓ Los objetivos reflejan las aspiraciones desde la sociedad hasta las del entrenador, constituyen el punto de partida del proceso de entrenamiento deportivo, expresan lo que se pretende lograr, por ello se dice que determina el contenido.
- ✓ Se clasifican según su función, en educativos e instructivos; los objetivos educativos son aquellos que están dirigidos a transformar en alguna medida la personalidad del deportista, mientras que los instructivos están relacionados con el dominio por los deportistas del contenido de la preparación del Judoca; aunque los objetivos educativos e instructivos se redactan independientes, el entrenador debe estar consciente que las características más importantes y estables de la personalidad del Judoca se desarrollan durante la instrucción.
- ✓ El fin a partir del cual se determinan los objetivos educativos generales tienen que ver con la equidad en el desarrollo de las capacidades y habilidades deportivas, junto a las intelectuales y espirituales del individuo, fomentando en el, elevados sentimientos éticos y estéticos, así como de cuidado por el medio ambiente.
- ✓ Al formularse los objetivos se debe dejar claro las habilidades que se van a desarrollar y las acciones que se van a ejecutar para ello. Aunque en la actualidad se conocen casos con criterios opuestos, generalmente, los objetivos son encabezados por un verbo, que determina la actividad que será capaz de desarrollar el deportista; el enunciado del verbo debe reflejar la habilidad que el entrenador pretende desarrollar en el Judoca.
- ✓ Para la derivación gradual de los objetivos de la preparación del deportista deben precisarse paulatinamente desde los generales hasta los específicos, en el plan perspectivo de varios años, en el macrociclo anual, en las etapas, en los mesociclos, en los microciclos y en las unidades de entrenamiento; esta derivación implica que los objetivos más específicos se subordinan a los generales formando un sistema.

Niveles de Sistemática del Proceso de Preparación.

Tabla 118: Niveles de Sistemática del Proceso de Preparación

NIVEL DE LOS OBJETIVOS	NIVEL ESTRUCTURAL DEL PROCESO.	EVALUACIÓN
Objetivos generales del deportista	Plan perspectivo de un ciclo de 2 años o más.	Competencia fundamental del ciclo.
Objetivos generales	Macro ciclo.	Competencia fundamental y Test pedagógicos.
Objetivos generales	Etapa.	Topes de preparación y Tests pedagógicos.
Objetivos generales	Mesociclo.	Topes de preparación y Tests pedagógicos.
Objetivos particulares	Micro.	Criterio del entrenador.
Objetivos específicos	Unidad de entrenamiento.	Criterio del entrenador.

Métodos del entrenamiento deportivo.

- ✓ La mayoría de los autores coinciden en expresar que los Métodos son los modos de obrar o proceder para cumplir un determinado objetivo, que en la actividad pedagógica está relacionado con el proceso de enseñanza – aprendizaje.
- ✓ La clasificación de los métodos de enseñanza resulta un problema no resuelto para la ciencia pedagógica, pues existe varias clasificaciones a partir de los diferentes criterios que toma cada autor para elaborar su sistema.

Clasificación de los métodos:

Los métodos se clasifican atendiendo a diferentes puntos de vista, que son los siguientes:
Según la adquisición de conocimientos.

1. Orales o auditivos: Todo lo que el alumno puede oír, se centran en la explicación, la que debe preservar en todo momento un equilibrio con respecto a la demostración.
2. Visuales: Emplean un mayor número de analizadores, los más importantes son la ilustración (conocido también como visual indirecto) y la demostración (conocido también como visual directo.)
Deben ir acompañados de la explicación, la que no debe ser excesiva, lo principal en el proceso siempre va a ser la propia demostración.
3. Métodos prácticos: La fuente de obtención es la propia actividad práctica (propioceptivos), son muy útiles para la corrección de errores en los elementos técnicos o en partes de estos.

Para el desarrollo de las habilidades.

1. Del todo o global: Se utiliza cuando no se puede fragmentar el ejercicio o la acción motriz que se pretende realizar
2. De las partes o fragmentario: Se utiliza cuando sea necesaria la división de la técnica de la acción motriz en varias partes relativamente independientes que luego se han de unir posteriormente.
3. Global-Fragmentario-Global: Es la integración de las partes de la técnica, anteriormente separadas y la integración nuevamente.

Para el perfeccionamiento de habilidades y desarrollo de capacidades.

1. Estándar: Es la repetición reiterada de una acción motriz en condiciones invariables de los componentes de la carga.
2. Variables: Es la repetición reiterada de acciones motrices en condiciones variables de los componentes de la carga.
3. Combinados:
4. Juegos:
5. Competencia:

Para la interrelación que se establece entre la actividad del entrenador y la del alumno.

- 1 Expositivos o verbales: dentro de estos podemos encontrar la explicación, el ordenamiento y la descripción.
- 2 Elaboración conjunta: Es considerado intermedio entre el expositivo y el trabajo independiente; su forma típica es la conversación que se establece entre el entrenador y sus atletas, en el momento que se están tratando elementos del contenido.
- 3 Trabajo independiente: Los alumnos trabajan relativamente independientes, predomina el aprendizaje productivo. Es la auto actividad del alumno, dirigida por el entrenador.

Para la actividad del pensamiento lógico o niveles de asimilación.

- 1 Explicativo-ilustrativo: Es uno de los métodos más efectivos y económicos. El centro de la actividad es el profesor.
 - 2 Reproductivo: Los alumnos reproducen una y otra vez los conocimientos y modos de actuación de forma similar a como se le han transmitido.
- ✓ Sea cual fuere el método a aplicar, el entrenador debe dar oportunidades a los alumnos para que ellos arriben a conclusiones por si mismos, esto debe ser una de las formas de desarrollarle su pensamiento creador y la motivación por la actividad que realiza.
 - ✓ Escoger el método mejor según la situación que se presente es una tarea compleja, pero que puede rendir sus mejores resultados en la medida que se domine el contenido del Judo y dicho dominio sea equitativo con el conocimiento sobre los métodos de enseñanza.

Estructura de las Técnicas de Judo.

Es la división en fases que se realiza en las técnicas de Judo, para garantizar una mejor asequibilidad durante el proceso de aprendizaje y con ello propiciar una mejor formación básica que garantice rendimientos deportivos elevados, esta se realiza tanto en el Tashi-Waza, como en el Ne-Waza.

Fases del Tashi-Waza - (Técnicas Arriba)

- Kuzushi-Alterar o romper el equilibrio del oponente.
- Tsukuri-Inicio de la proyección.
- Kake- Parte principal de la técnica (ataque).
- Nage: Proyección de la técnica.

Características del Kuzushi:

- a) El Kuzushi, es la acción que rompe el equilibrio del centro de gravedad creando así una situación inestable, una alteración del equilibrio o la causal de un estado de dinámica inestable.

- b) Para que Uke, pueda ser proyectado, se debe: *Primero*, alterarle el equilibrio. *Después*, romperle su equilibrio totalmente.
- c) Por medio de fuerzas de tracción, empujes, presión, alzamiento y algunos cambios de posición en los centros de giros; podemos alcanzar la alteración y rompimiento del equilibrio.
- d) Existen dos formas de Kuzushi:
 - Directo (SEN).
 - Indirecto o de reacción (SEN-NO-SEN)

Características del Tsukuri:

- a) El Tsukuri, es el movimiento con el cual Tori, lleva a Uke a una posición adecuada para la proyección, propicia un momento y llega al Kake, es así como el oponente es despojado de su área de apoyo, para su posterior proyección.
- b) El Tsukuri de Uke, es el movimiento que esta relacionado con una posición dinámica inestable o una alteración del equilibrio.
- c) Cuando termina el Tsukuri, debe Uke tener una postura inestable y ser despojado totalmente de su libertad de movimiento, por tanto, no podrá recobrarla más, hasta la última fase de la proyección.

Características del Kake:

- ✓ El Kake, es la fase principal de la técnica, cuando Tori ataca y despega con cualquier parte de su cuerpo (pierna, cadera o brazo) o su cuerpo completo en caso de Zutemi-Waza.

Características del nage:

- ✓ Es la fase final de las técnicas de proyección, donde después del Kake el Uke experimenta una fase de vuelo y cae según la valoración de la técnica en: Yuko, Wazari e Ippon.

Fases del Katame-Waza

- Preparación del Agarre.
- Inicio del Agarre.
- Conclusión del Agarre.

Características de los elementos técnicos del Ne Waza.

1. Es un mecanismo de efectos.
2. Se debe tener en cuenta la posición del contrario (antes, al inicio y durante los agarres).
3. La posición de contacto entre los practicantes (antes, al inicio y durante los agarres).
4. Mantener la proporción del equilibrio.

Las tres fases de la estructura de las técnicas realizadas en el Tashi -Waza (técnicas arriba) y Ne-Waza (técnicas abajo) incluyen los siguientes aspectos:

Tabla 120. En el Tashi-Waza:

<u>Partes</u>	<u>Estático</u>	<u>En movimiento</u>
Parte Preparatoria	Postura (Shizei)	Postura (Shizei)
	Agarre (Kumi-kata)	Agarre (Kumi-kata)

Tabla 120. En el Ne-Waza:

Parte Preparatoria	Posiciones adoptadas por Uke y Tori para efectuar la Técnica.
Parte principal	Regiones de Uke, que son controladas y las regiones con las que Tori controla.
Parte final	Eficiencia de la técnica.

Elementos Básicos del Judo.

Durante la enseñanza y el perfeccionamiento de las habilidades en el Judo ocupan un lugar importante los **elementos básicos**, los que tienen como particularidad fundamental que constituyen atributos esenciales en el aprendizaje y son de fácil asimilación al incorporarse a la enseñanza desde el primer contacto de los alumnos con este deporte.

Existen elementos básicos en el Tashi Waza y Ne Waza:

Tashi- Waza:

- a) Saludo (Rei)
- b) Postura (Shisei).
- c) Agarre (Kumikata).
- d) Desplazamiento (Taizabaki)
- e) Momento (Kikai)
- f) Desequilibrio (Kuzushi)
- g) Ataque (kake)
- h) Proyección (nage)
- i) Caídas (Ukemi)

Elementos básicos al Ne- Waza:

- a) Control (Osae)
- b) Flotación (Uki)
- c) Momento (Kikai)
- d) Giro (Mawari)
- e) Separación (Wakare)
- f) Obstaculización (Samatageru)

CAPÍTULO III.

REGLAS DE ARBITRAJE



REGLAS DE ARBITRAJE 2014/2016.

ARTÍCULOS	CONTENIDO	Pág.
Artículo 1	• Área de competición.	2
Artículo 2	• Equipamiento.	4
Artículo 3	• Uniforme de Judo (Judogi).	6
Artículo 4	• Higiene.	7
Artículo 5	• Árbitros y oficiales.	7
Artículo 6	• Posición y Función del Árbitro Principal.	9
Artículo 7	• Posición y Función de los Árbitros de mesa.	10
Artículo 8	• Gestos.	11
Artículo 9	• Situación (áreas válidas).	18
Artículo 10	• Duración del combate.	19
Artículo 11	• Tiempo muerto / Sono-mama / Matte.	19
Artículo 12	• Señal del fin del tiempo-audible.	19
Artículo 13	• Tiempo de Osaekomi.	20
Artículo 14	• Técnica coincidente con la señal de fin del tiempo.	20
Artículo 15	• Comienzo del combate.	20
Artículo 16	• Paso a Newaza.	23
Artículo 17	• Aplicación de Mate.	24
Artículo 18	• Sono-mama.	25
Artículo 19	• Fin del combate.	26
Artículo 20	• Ippon.	29

Artículo 21	• <u>Waza-ari-awasete-Ippon.</u>	29
Artículo 22	• Sin Contenidos	29
Artículo 23	• <u>Waza-ari.</u>	30
Artículo 24	• <u>Yuko.</u>	30
Artículo 25	• Sin Contenidos	30
Artículo 26	• <u>Osaekomi-waza.</u>	31
Artículo 27	• <u>Actos prohibidos y penalizaciones.</u>	32
Artículo 28	• <u>Incomparecencia y abandono.</u>	38
Artículo 29	• <u>Lesión, enfermedad o accidente.</u>	38
Artículo 30	• <u>Situaciones no previstas por este Reglamento.</u>	42
	• <u>Glosario de Términos Japoneses</u>	43

Artículo 1 - Área de Competición.

El área de competición, tendrá las dimensiones mínimas de 14m x 14m y deberá estar cubierta por *Tatamis* o material similar aceptable.

El área de competición estará dividida en dos (2) zonas.

El área interna será denominada área de combate y tendrá siempre las dimensiones mínimas de 8m x 8m o máximas de 10m x 10m.

El área por fuera del área de combate será denominada área de seguridad y tendrá una anchura de 3m.

El área de combate tendrá un color diferente al área de seguridad, y debe mantener suficiente contraste para evitar situaciones confusas en los límites.

Los colores recomendados que han sido aprobados por la IJF.

El área de competición debe fijarse sobre plataforma o suelo amortiguante (ver Apéndice).

Cuando se usen dos (2) o más áreas de competición contiguas, el área de seguridad común o compartida será de 4m.

Alrededor del área de competición debe mantenerse una zona libre de un mínimo de 50 cms.

APÉNDICE Artículo 1 - Área de Competición.

En los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo y Masters, el área de combate debe ser de 10 m x 10 m y el de seguridad de 4 m como mínimo.

Recomendado para Campeonatos Continentales.

Tatamis.

Deben medir 1 m x 2 m, o 1 m x 1 m, hechos de espuma prensada.

Deben ser firmes a la pisada, tener la propiedad de amortiguar el golpe durante los *Ukemi* y no deben ser resbaladizos ni demasiado ásperos.

Los elementos que constituyen la superficie para la competición deben ser alineados sin espacios entre sí, ser de superficie lisa y fijados de forma que no puedan desplazarse.

Las especificaciones técnicas que deben cumplir los *Tatamis* aparecen en el Anexo 6, Reglas

Artículo 2 - Equipamiento

a) Marcadores

En cada área de competición habrá dos (2) marcadores, que indiquen la puntuación horizontalmente, situados fuera del área de competición donde puedan ser vistos fácilmente por los Árbitros, miembros de la Comisión, oficiales y espectadores.

Los marcadores deben ser fabricados con un dispositivo que registrará las penalizaciones recibidas por los competidores (ver Apéndice Ejemplo).

Cuando se usen marcadores electrónicos, los marcadores manuales deben estar disponibles en caso de necesidad (ver Apéndice).

b) Cronómetros

Se dispondrá de los siguientes cronómetros:

Duración del combate	Uno (1)
<i>Osaekomi</i>	Dos (2)
En reserva	Uno (1)

Cuando se usen cronómetros electrónicos, también se usarán cronómetros manuales para controlar la precisión (ver Apéndice).

c) Banderines (cronometradores)

Los cronometradores usarán los siguientes banderines:

Amarillo	Tiempo muerto
Verde	Duración <i>Osaekomi</i>

No será necesario usar los banderines amarillo y verde cuando funcione un marcador electrónico que indique la duración del combate y del *Osaekomi*. Sin embargo, estos banderines estarán disponibles en reserva.

d) Señal del fin del tiempo

Habrà una campana o dispositivo similar audible para indicar al Árbitro el final del tiempo asignado para el combate.

e) Judogis Azul y Blanco

El competidor deberá llevar un *Judogi* azul o blanco. (El primer competidor llamado vestirá el *Judogi* blanco, el segundo vestirá el azul).

APÉNDICE Artículo 2 - Equipamiento

Posición de anotadores / apuntadores / cronometradores

Los anotadores del acta de combate, apuntadores del marcador y cronometradores deberán estar situados de cara al Árbitro Principal.

Distancia de los espectadores

En general, los espectadores no deben ser admitidos a menos de 3m del área de competición (o plataforma).

Cronómetros y marcadores

Los cronómetros deben ser accesibles a aquellas personas responsables de mantener su precisión, y debe comprobarse su exactitud al comienzo y regularmente durante la competición. Los marcadores deben responder a las exigencias requeridas por la IJF y deben estar a disposición de los Árbitros cuando los necesiten.

Los cronómetros manuales deben usarse simultáneamente con el equipamiento electrónico, en caso de que fallen los cronómetros electrónicos. Los marcadores manuales deberán estar disponibles en reserva.

Marcador manual



Ejemplo:

Blanco ha marcado *Waza-ari* y también ha sido penalizado con un (1)*Shido*.

Marcador Electrónico



Blanco ha marcado *Waza-ari* y también ha sido penalizado con dos (2)*Shido*.

Azul ha marcado un (1) *Yuko*.

ARTÍCULO 3 - Uniforme de Judo(*Judogi*)

Los competidores vestirán *Judogi* cumpliendo con las condiciones siguientes:

El día de la competencia, los contendientes deben cumplir con la REGULACIÓN DE JUDO GI actual.

Documento de referencia: REGULACIÓN DE JUDO GI.

Este documento se puede leer en la página de la IJF (DOCUMENTS – ADMINISTRATIVE).

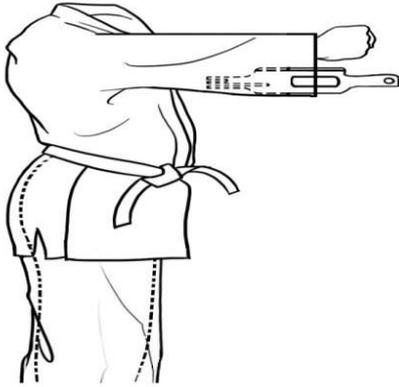
El día de la competencia, los contendientes deben cumplir con la GUÍA DE CONTROL DE JUDO GI DURANTE LAS COMPETENCIAS DE LA IJF actual. Página de la IJF (DOCUMENTS – EDUCATION & COACHING COMMISSION).

Toda la información debe aparecer en la REGULACIÓN DE JUDO GI y la GUÍA DE CONTROL DE JUDO GI DURANTE LAS COMPETENCIAS DE LA IJF.

MODIFICACIONES A LA REGULACION DE JUDO GI – (en vigor desde el 1 de enero de 2014).

1/ La Manga:

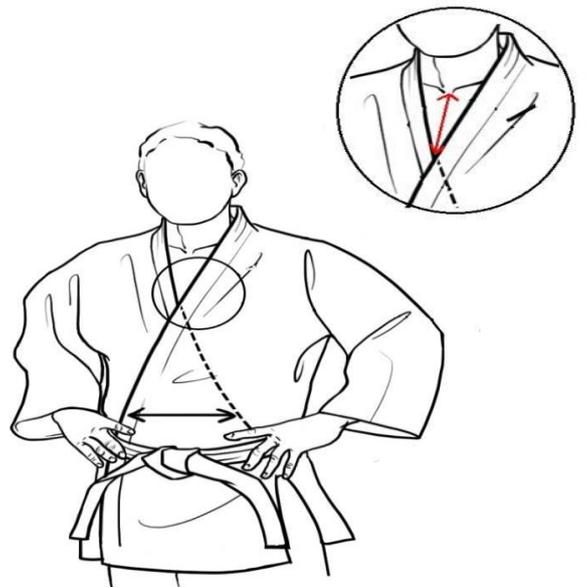
Las mangas del *Judogi* deben cubrir todo el brazo, incluyendo la muñeca, en la posición de control de la chaqueta de *Judogi* (brazos abiertos).



2 / La Chaqueta

La distancia entre las dos solapas de la chaqueta horizontalmente debe ser de un mínimo de 20cm.

La distancia entre la parte superior del esternón y el punto de cruce de la solapa de la chaqueta de forma vertical debe ser de menos de 10cm.



Artículo 4 – Higiene

1. El *Judogi* deberá estar limpio, generalmente seco y sin olor desagradable.
2. Las uñas de los pies y manos deberán ser cortas.
3. La higiene personal del competidor será de un nivel alto.
4. El pelo largo deberá ser sujetado a fin de evitar causar molestias al otro competidor. El pelo será sujeto con una banda elástica o de un material similar, sin componentes rígidos o de metal. No se deberá cubrir la cabeza, exceptuando las bandas de naturaleza médica.
5. A los competidores que no cumplan con los requisitos de los Artículos 3 y 4, se les negará el derecho a competir y, como se describe en el Artículo 28 de estas Reglas, el oponente ganará el combate por *Fusen-gachi* si el mismo no ha comenzado aún, o por *Kiken-gachi* si ya ha comenzado, de conformidad con la regla “mayoría de tres”.

Artículo 5 - Árbitros y oficiales

Generalmente, el combate será dirigido por tres Árbitros de diferentes nacionalidades a los dos atletas que compiten.

Un Árbitro en el colchón con un sistema de comunicación por radio se conecta a los dos Árbitros en la mesa del colchón, quienes lo asistirán por medio de un sistema de video CARE, bajo la supervisión de la Comisión de Arbitraje.

Se implementará un sistema de rotación de los Árbitros para garantizar neutralidad.

Los Árbitros serán asistidos por los Anotadores, Cronometradores y Apuntadores del marcador.

El uniforme del Árbitro se adecuará al código de vestuario de la Organización.

Los miembros de la Comisión de Arbitraje que eventualmente intervendrán, también sentados cerca con su propio sistema CARE, deben estar conectados con los Árbitros por medio de auriculares. Dicho procedimiento de actuación está reflejado en el Artículo 19.6.

Apéndice Artículo 5 - Árbitros y Oficiales

El Comité Organizador debe asegurarse de que los Anotadores, Cronometradores y Apuntadores del marcador, así como otros asistentes técnicos, hayan sido debidamente entrenados como oficiales técnicos. Habrá un mínimo de dos (2) Cronometradores, uno para registrar el tiempo real de combate y otro especializado en *Osaekomi*. De ser posible, debe haber una tercera persona para supervisar a los dos (2) cronometradores, en aras de evitar errores producto de equivocaciones u olvidos.

El Cronometrador principal (tiempo real de combate) pone en marcha su cronómetro al oír las voces de *Hajime* o *Yoghi*, y lo detiene al oír las voces de *Matte* o *Sono-mama*.

El cronometrador de *Osaekomi* pone en marcha su cronómetro al oír *Osaekomi*, lo detiene en *Sono-mama*, y lo vuelve a poner en marcha al oír *Yoshi*. Tanto al oír *Toketa* como *Matte*, detendrá su cronómetro y le indicará al Árbitro el número de segundos transcurridos. Al expirar el tiempo de *Osaekomi* (20 segundos, o 15 si el competidor que aplica la inmovilización ha obtenido previamente un *Waza-ari*), indicará el fin del *Osaekomi* mediante una señal audible.

El cronometrador de *Osaekomi* levantará el banderín verde siempre que active su cronómetro al oír los anuncios y ver los gestos de *Osaekomi* o *Yoshi*. Bajará el banderín cuando detenga su cronómetro al oír *Toketa*, *Matte* o *Sono-mama*, o al expirar el tiempo de *Osaekomi*.

El cronometrador principal (tiempo real de combate) levantará un banderín amarillo siempre que detenga su cronómetro al oír la voz y ver la señal de *Matte* o *Sono-mama*, y bajará el banderín cuando reinicie su cronómetro al oír *Hajime* o *Yoshi*.

Cuando expire el tiempo asignado para el combate, los Cronometradores notificarán al Árbitro mediante una señal claramente audible (ver Artículos 10, 11 y 12 de las Reglas de Arbitraje).

El anotador del marcador deberá garantizar estar completamente familiarizado con los actuales gestos y voces del Árbitro, para poder indicar de forma precisa el progreso y resultados del combate.

Además de las personas anteriormente indicadas, deberá haber un anotador de listados para registrar el curso global de los combates.

Si se usan sistemas electrónicos, el procedimiento será el mismo que el descrito anteriormente. No obstante, se deberán usar simultáneamente cronómetros manuales junto al equipo electrónico, para garantizar la precisión y para que el marcador manual esté disponible en reserva.

Artículo 6 - Posición y Función del Árbitro Principal

El Árbitro permanecerá generalmente dentro del área de combate. Dirigirá el combate y aplicará las decisiones. Se asegurará de que sus decisiones se registren correctamente.

APÉNDICE Artículo 6 - Posición y Función del Árbitro Principal

El Árbitro se asegurará de que todo esté en orden; por ejemplo, área de competición, equipamiento, uniformes, higiene, oficiales técnicos, etc., antes de empezar el combate.

El competidor que usa el *Judogi* azul estará a la izquierda del Árbitro, y el que usa el *Judogi* blanco, a la derecha.

Cuando ambos competidores estén en *Newaza* y de cara hacia afuera, el Árbitro podrá observar la acción desde la zona de seguridad.

Antes de arbitrar un combate, los Árbitros deben familiarizarse con el sonido de la campana o medios para indicar el fin del combate en sus respectivos tapices, así como con la posición del doctor o asistente médico. Al asumir el control de una área de competición, el Árbitro debe asegurarse de que la superficie del tapiz esté limpia y en buenas condiciones, que no haya separaciones entre los *Tatamis*, y que los competidores cumplan con los Artículos 3 y 4 de las Reglas de Arbitraje.

Los Árbitros deben asegurarse de que no haya espectadores, seguidores o fotógrafos en una posición que pueda causar molestias o riesgo de lesión a los competidores.

El Árbitro debe abandonar el área de competencia durante las presentaciones o durante cualquier retraso prolongado en el programa.

Artículo 7 - Posición y Función de los Árbitros de Mesa

Dos Árbitros deberán estar sentados en la mesa del colchón que estarán arbitrando junto al Árbitro Principal, y estarán conectados con él a través de auriculares, y lo ayudarán con el sistema de video CARE, según la regla de "mayoría de tres".

Si un Árbitro detecta que el marcador es incorrecto, dirigirá la atención del Árbitro Principal hacia el error.

Un Árbitro no debe adelantarse a la señal de anotación del Árbitro Principal.

El Árbitro debe abandonar el área de competencia durante las presentaciones o durante cualquier retraso prolongado en el programa.

Si un competidor tiene que cambiarse cualquier parte del *Judogi* fuera del área de competencia, o necesita salir temporalmente del área de competición cuando el combate ya ha empezado, por una razón considerada necesaria por el Árbitro Principal, autorización otorgada solo en casos excepcionales, un Árbitro de mesa debe obligatoriamente acompañar al competidor para ver que no ocurra anomalía alguna.

Si el Árbitro de mesa no es del mismo sexo, un oficial designado por el Director de Arbitraje sustituirá al Árbitro de mesa y acompañará al competidor.

Artículo 8 - Gestos

a) El Árbitro

El Árbitro hará los gestos abajo indicados cuando tome las acciones siguientes:

- 1) **Ippon:** levantará un brazo en alto con la palma de la mano hacia adelante, por encima de la cabeza.
- 2) **Waza-ari:** levantará uno de sus brazos con la palma de la mano hacia abajo, lateralmente, a la altura de su hombro.
- 3) **Waza-ari-awasete-ippou:** Primero *Waza-ari*, y luego el gesto de *Ippou*.
- 4) **Yuko:** levantará uno de sus brazos, con la palma de la mano hacia abajo, a 45 grados de su cuerpo.
- 5) **Osaekomi:** Alargará el brazo hacia abajo señalando a los competidores e inclinándose de cara hacia ellos.
- 6) **Toketa:** levantará uno de sus brazos hacia adelante y lo agitará rápidamente de derecha a izquierda dos o tres veces mientras inclina su cuerpo hacia los competidores.
- 7) **Hikiwake:** levantará una mano en alto y la bajará delante de su cuerpo (con el pulgar hacia arriba) y permanecerá así algunos instantes.
(Ver Apéndice)
- 8) **Matte:** levantará una mano a la altura del hombro y con su brazo aproximadamente paralelo al *Tatami*, mostrará la palma de su mano plana (dedos hacia arriba) al Cronometrador.
- 9) **Sono-mama:** Se inclinará hacia adelante y tocará a ambos competidores con las palmas de sus manos.
- 10) **Yoshi:** tocará firmemente a ambos competidores con las palmas de sus manos, haciendo presión sobre ellos.
- 11) **Para indicar la anulación de una opinión expresada:** repetirá con una mano el mismo gesto mientras levanta la otra mano por encima de la cabeza y la agitará de derecha a izquierda dos o tres veces.
- 12) **Para indicar el ganador de un combate:** levantará una mano, palma adentro, por encima del hombro hacia el ganador.
- 13) **Para dirigirse al competidor(es) para reajustarse el Judogi:** cruzará la mano izquierda sobre la derecha, palmas hacia adentro, a la altura del cinturón.
- 14) **Para llamar al médico:** se pondrá de frente a la mesa del médico, moverá un brazo (palma hacia arriba) desde la dirección de la mesa del medico y señalando al competidor lesionado.
- 15) **Para aplicar una penalización (*Shido, Hansoku-make*):** señalará al competidor a ser penalizado con el dedo índice extendido y el puño cerrado.
- 16) **No-combatividad:** rotará, con movimiento hacia delante, los antebrazos a la altura del pecho y luego señalará con el dedo índice al competidor a ser penalizado.
- 17) **Falso ataque:** extenderá ambos brazos hacia adelante, con las manos cerradas y entonces hará una acción hacia abajo con ambas manos.

APÉNDICE Artículo 8 - Gestos

Cuando no sea claramente evidente, el Árbitro puede, después de la señal oficial, señalar al competidor azul o blanco (posición de inicio del combate) para indicar cuál de ellos ha conseguido anotar puntos o ha sido penalizado.

Para indicar al competidor/es que puede sentarse con las piernas cruzadas en la posición de inicio de combate, si se prevé una demora prolongada en el combate, el Árbitro debe señalar hacia la posición de inicio de combate con una mano abierta, palma hacia arriba.

Los gestos de *Yuko* y *Waza-ari* deben empezarse con el brazo por encima del pecho, y entonces hacia los lados, hasta la posición de conclusión correcta.

Los gestos de *Yuko*, *Waza-ari* deben mantenerse mientras se realiza un desplazamiento, en aras de garantizar que la puntuación sea claramente visible para los Jueces de Mesa. Sin embargo, debe tenerse cuidado al girar de no perder la visión de los competidores.

7) El gesto de *Hikiwake* se aplicará solamente en competiciones de todos contra todos.

Cuando se deba penalizar a ambos competidores, el Árbitro deberá hacer el gesto apropiado y señalar de forma alterna a ambos competidores (dedo índice izquierdo para el competidor de su izquierda y dedo índice derecho para el competidor de su derecha).

Cuando un gesto tenga que ser rectificado, se hará tan rápido como sea posible después del gesto de anulación.

No se deben hacer anuncios cuando se anula una opinión expresada.

Todos los gestos deben mantenerse de 3 a 5 segundos.

Para indicar al ganador, el Árbitro volverá a su posición de inicio del combate, dará un paso al frente, indicará el ganador y luego dará un paso atrás.

APÉNDICE Artículo 8-Gestos



**BOW ENTERING &
LEAVING THE TATAMI**

**STANDING BEFORE
THE FIGHT**

**INVITING CONTESTANTS
ON THE TATAMI**



IPPON



WAZA-ARI



WAZA-ARI-AWASETE-IPPON



YUKO

APÉNDICE Artículo 8-Gestos



OSAEKOMI

TOKETA

MATE



MATE



SONO-MAMA ↔ YOSHI



ADJUSTMENT OF JUDOGI

**TOCANCEL EXPRESSED
OPINION**

NOT VALID

APÉNDICE Artículo 8-Gestos



HAJIME ⇄ SORE-MADE



KACHI



TOAWARD PENALTY



NON COMBATIVITY



FALSE ATTACK



TO CALL THE DOCTOR



PENALTY FOR BLOCKING ATTITUDE	PENALTY FOR CROSS & ONE SIDE GRIPPING	PENALTY FOR REFUSING KUMIKATA PULLING LAPEL
--	--	--



APÉNDICE Artículo 8-Gestos



SHIDO FOR STEPPING OUTSIDE



STAND UP



**PENALTY FOR PISTOLGRIP
PISTOLGRIPACTION**



**PENALTY FOR FINGERS
INSIDE SLEEVE**



PENALTY FOR LEGGRABBING	AWARDING A PENALTY	PENALTY FOR STEPPING OUTSIDE
--------------------------------	---------------------------	-------------------------------------

APÉNDICE Artículo 8-Gestos



STAND UP



OSAEKOMI



TOKETA



SONO-MAMA ↔ YOSHI



CALLING THE DOCTOR



CANCELING EXPRESSED
OPINION

FALSEATTACK

KACHI ⇄ WINNER

Artículo 9 - Ubicación (Áreas Válidas)

Las técnicas de proyección serán validas siempre que la técnica sea comenzada dentro del área de combate.

Si un competidor sale con un pie fuera del área de combate será penalizado con Shido al menos que regrese inmediatamente o realice un ataque real inmediatamente.

Si un competidor sale del área de combate con los dos pies, el árbitro anunciará MATE inmediatamente y penalizará al competidor con Shido. (Si este competidor realiza una técnica de proyección no será valida)

Excepciones:

- a) Cuando se inicia una proyección en contacto con el área de combate, pero durante la acción ambos competidores se mueven fuera del área de combate, la acción podrá tenerse en cuenta con propósitos de anotación de puntos si la acción de proyección continúa de forma ininterrumpida.

De igual forma, cualquier técnica de contraataque inmediato por parte del Judoca que no estaba en contacto con el área de combate al iniciarse la acción de proyección podrá tenerse en cuenta con propósitos de anotación de puntos si la acción continúa de forma ininterrumpida.

- b) En *Newaza*, la acción es válida y puede continuar fuera del área de combate siempre que se indique *Osaekomi* dentro del área de combate.
- c) En *Osaekomi* fuera del área de combate, si la acción de proyección concluye fuera del área de combate e inmediatamente uno de los jugadores aplica *Osaekomi*, *Shime-waza* o *Kansetsu-waza*, la técnica será válida. Si durante el *Ne-waza Uke*, toma el control con una de estas técnicas en una sucesión continua, también será válido.

El *Kansetsu-waza* y *Shime-waza* iniciados dentro del área de combate y reconocidos como efectivos para el oponente, pueden mantenerse incluso si los competidores están fuera del área de combate.

APÉNDICE Artículo 9 - Ubicación (Áreas Válidas)

Una vez que el combate ha empezado, los competidores solo pueden salir del área de competición si el Árbitro les da permiso para ello. Solo se dará permiso en circunstancias muy excepcionales, tales como la necesidad de cambiar un *Judogi* o que este se haya estropeado o manchado.

Artículo 10 - Duración del combate

1. La duración de los combates y la forma de combate serán determinadas de conformidad con las reglas del torneo.

En todos los Campeonatos celebrados bajo la responsabilidad de la IJF, la duración de los combates y el tiempo de descanso entre combates serán mencionados en las SOR y en estas Reglas.

Esta regulación proporcionará guía y directrices a seguir tanto en los Campeonatos Nacionales como en el resto de los Torneos Oficiales.

Senior Masculino / Equipo:	5 minutos tiempo real de combate
Senior Femenino / Equipo:	4 minutos tiempo real de combate
Junior Sub-21 Masculino y Femenino / Equipo:	4 minutos tiempo real de combate
Junior Sub-18 Masculino y Femenino / Equipo:	4 minutos tiempo real de combate

2. Cualquier competidor tiene derecho a un descanso de 10 minutos entre combates.
3. El Árbitro debe estar al tanto de la duración del combate antes de entrar al área de competencia.
4. La edad mínima requerida para participar en las competencias oficiales de la IJF es 15 años, como se indica en las SOR.

Artículo 11 - Tiempo muerto

El tiempo transcurrido entre el anuncio por parte del Árbitro de *Mate* y *Jaime*, y *Sono-mama* y *Yoshi* no contará como parte de la duración del combate.

Artículo 12 - Señal de Fin del Tiempo

El final del tiempo asignado para el combate se le indicará al Árbitro a través del repique de una campana u otra señal audible similar.

APÉNDICE Artículo 12 - Señal de Fin del Tiempo

Cuando se utilizan varias áreas de competición a la vez, se requiere el uso de

distintos dispositivos audibles.

La señal del fin del tiempo debe ser lo suficientemente alta como para ser oída por encima del ruido de los espectadores.

Artículo 13 - Tiempo de Osaekomi

1. Equivalencias

- a) **Ippon**: un total de 20 segundos
- b) **Waza-ari**: 15 segundos o más pero menos de 20 segundos
- c) **Yuko**: 10 segundos o más pero menos de 15 segundos

2. Osaekomi simultáneo con señal de fin de tiempo.

Cuando el *Osaekomi* se anuncia simultáneamente con la señal de la campana u otro dispositivo audible similar que indica el tiempo asignado para el combate, o cuando el tiempo restante es insuficiente para permitir la conclusión del *Osaekomi*, el tiempo asignado para el combate se extenderá hasta que se anuncie *Ippon* (o equivalencia) o el Árbitro anuncie *Toketa* o *Mate*.

Durante ese tiempo, el competidor que recibe el *Osaekomi* (*Uke*) puede contraatacar mediante la aplicación de *Shime-waza* o *Kansetsu-waza*. En caso de abandono o incapacidad del competidor de hacer un *Osaekomi* (*Tori*), el competidor que está bajo *Osaekomi* (*Uke*) ganará el combate por *Ippon*.

Artículo 14 - Técnica coincidente con la señal del fin del tiempo

1. Cualquier resultado inmediato de una técnica empezada simultáneamente con la señal de fin del tiempo será válido.
2. Aunque una técnica de proyección puede ser aplicada simultáneamente con la campana, si el Árbitro decide que no será efectiva inmediatamente, deberá anunciar *Sore-made*, sin ningún valor con propósitos de anotación.
3. No serán válidas las técnicas aplicadas después de que suena la campana para indicar que se ha agotado el tiempo de combate, aún cuando el Árbitro todavía no haya anunciado *Sore-made*.
4. En el caso de *Osaekomi* anunciado simultáneamente con la señal del fin del tiempo, el Árbitro actuará según lo regulado en el Artículo 13.2.

Artículo 15 - Comienzo del combate

1. El Árbitro Principal y los Árbitros de Mesa siempre deberán estar en posición de empezar el combate antes de la llegada de los competidores al área de combate.

En las competencias individuales, el Árbitro Principal debe estar en el centro, 2m atrás de la línea desde donde los competidores empiezan, y de cara a la mesa de los cronometradores. Los otros dos Árbitros estarán sentados en sus respectivas mesas.

En las competencias por equipo, antes del inicio de los combates de cada encuentro, se procederá a la ceremonia de saludo entre los dos equipos, de la siguiente forma:

- a. El Árbitro Principal permanecerá en la misma posición que en las competencias individuales. Ante su indicación, los dos equipos entrarán en la zona designada, en línea con el borde exterior del área de competencia, en orden descendente, y el peso mayor más cerca del Árbitro, ambos equipos de cara unos a otros.

- b. Tras la orden del Árbitro, los dos equipos, luego de saludarse al entrar al área de competencia, se moverán hacia delante a la posición de inicio en el colchón.
- c. El Árbitro les ordenará a los equipos virarse hacia *Joseki*, extendiendo sus manos en paralelo hacia delante, con las palmas abiertas, y anunciará *Rei*, lo que debe ser realizado de forma simultánea por todos los miembros de ambos equipos. El Árbitro no se inclinará.
- d. Entonces, el Árbitro ordenará, con un gesto de los brazos en ángulo recto con los antebrazos hacia arriba y las palmas de frente entre sí, “*OTAGAI-NI*” (salúdense entre sí); los dos equipos, una vez más, unos frente a otros, anunciarán *Rei*, lo que harán igual que en la sección anterior.
- e. Luego de concluir la ceremonia de saludos, los miembros de los dos equipos saldrán por el mismo lugar que entraron, y esperarán en el borde exterior central del área de combate; los competidores de cada equipo deben efectuar el primer combate. En cada combate realizarán el mismo procedimiento de saludo que en las competencias individuales.
- f. Luego de finalizar el último combate del encuentro, el Árbitro ordenará a los equipos proceder de la forma descrita en los párrafos a. y b., y anunciará entonces el ganador. La ceremonia de saludos se realizará en orden opuesto al inicial, saludándose primero entre sí y finalmente *Joseki*.

2. Los competidores son libres de saludar cuando entran y salen del área de combate, aunque no es obligatorio.

Al entrar al área del *Tatami*, los competidores deben caminar hacia la entrada del área de combate a la misma vez.

Los competidores no deben estrecharse la mano antes del inicio del combate.

3. Los competidores caminarán entonces hasta el centro del borde del área de combate (en el área de seguridad) en sus respectivos lados, según el orden de combate (el primero en llamarse a la derecha y el segundo a la izquierda de la posición del Árbitro), y permanecerán parados allí. A la señal del Árbitro, los competidores avanzarán hasta sus respectivas posiciones de inicio y se saludarán simultáneamente entre sí, para luego dar un paso hacia delante con el pie izquierdo. Una vez que el combate ha terminado y el Árbitro ha dado el resultado, los competidores darán un paso atrás con el pie derecho simultáneamente y se saludarán entre sí.

Si los competidores no se saludan o lo hacen de forma incorrecta (será cuando no hagan un ángulo de 30 grados medidos a partir de la cintura), el Árbitro les indicará que lo hagan. Es muy importante realizar el saludo de forma correcta.

- 4. El combate siempre comenzará en la posición de pie cuando el Árbitro anuncia *Hajime*.
- 5. El médico acreditado podrá solicitar al Árbitro detener el combate en los casos y ante las consecuencias reguladas en el Artículo 29.
- 6. La IJF ha decidido regular las funciones de los entrenadores durante los combates. Esta medida se aplicará a todas las competencias organizadas por la IJF y que den acceso a la lista del Ranking Mundial.

Los entrenadores deben sentarse en la zona reservada para ellos antes del inicio del combate.

- a) No se permite a los entrenadores darles indicaciones a los competidores mientras están combatiendo.
- b) Solo durante el tiempo de pausa (entre *Mate* y *Hajime*), los entrenadores podrán dar indicaciones a sus competidores.
- c) Cuando concluya la pausa y el combate continúe (*Hajime*), los entrenadores tendrán que guardar silencio una vez más y no harán gestos.
- d) Si algún entrenador no sigue esta regla, recibirá una primera Advertencia.

- e) Si el entrenador vuelve a iniciar la misma actitud, recibirá una segunda Advertencia y será expulsado del área de competencia, y no podrá ser reemplazado durante este combate.
 - f) Si el entrenador persiste en su comportamiento desde fuera del área de competencia, será penalizado. La sanción podrá conllevar al retiro de la acreditación.
7. Los miembros de la Comisión de Arbitraje pueden interrumpir el combate.

El Jurado de la IJF solo interferirá cuando se produzca un error que deba ser rectificado.

La intervención y cualquier cambio a las decisiones de los Árbitros por parte del Jurado de la IJF solo se realizarán en circunstancias excepcionales. El Jurado de la IJF interferirá solamente cuando lo consideren necesario.

El Jurado de la IJF, al igual que los Árbitros, deben ser de nacionalidad diferente a la de los atletas en el colchón.

No hay proceso de apelación para los entrenadores, pero pueden acercarse a la mesa del Jurado de la IJF para conocer la razón del cambio en la decisión final.

Artículo 16 - Paso a *Ne waza*

1. Los competidores deberán cambiar de *Tashi-waza* a *Newaza* siempre que lo hagan por uno de los casos mencionados en este Artículo. Sin embargo, si no hay continuidad en la técnica empleada, el Árbitro anunciará *Mate* y ordenará a ambos competidores reanudar el combate desde la posición de pie.
2. Situaciones que permiten pasar de *Tashi-waza* a *Newaza*:
 - a. Cuando un competidor, después de obtener algún resultado con una técnica de proyección cambia sin interrupción a *Newaza* y toma la ofensiva.
 - b. Cuando uno de los competidores cae al suelo, después de la aplicación sin éxito de una técnica de proyección, el otro puede aprovecharse de la posición de su oponente para llevarlo al suelo.
 - c. Cuando un competidor obtiene algún resultado considerable al aplicar *Shime-waza* o *Kansetsu-waza* en la posición de pie y luego cambia sin interrupción a *Newaza*.
 - d. Cuando un competidor lleva al suelo a su oponente a *Newaza* mediante la aplicación particularmente hábil de un movimiento que no calificado como técnica de proyección.
 - e. En cualquier otro caso donde un competidor pueda caerse o esté a punto de caer, no previsto en los párrafos precedentes de este artículo, el otro competidor puede aprovecharse de la posición de su oponente para entrar a *Newaza*.

Excepciones

- a. Cuando un competidor arrastra a su oponente a *Newaza* de manera no conforme con el Artículo 16, párrafo 2, y su oponente no se aprovecha de ello para continuar en *Newaza*, el Árbitro anunciará *Mate* y penalizará con *Shido* al competidor que ha infringido el Artículo 27.7 Si el oponente se aprovecha de la acción de *Tori*, el trabajo de *Newaza* puede continuar.

Artículo 17 - Aplicación de *Mate*

1. General

El Árbitro anunciará *Mate* con el fin de detener temporalmente el combate en las situaciones incluidas en este Artículo; los competidores deben volver rápidamente a sus posiciones de inicio de combate, como se define en el párrafo 3 del Artículo 1 de estas

Reglas. Para volver a comenzar el combate, el Árbitro anunciará *Hajime*.

Excepto cuando se de un *Mate* por un *Shido* al competidor que lo merece, los competidores permanecerán en el lugar, y no tendrán que regresar a la posición inicial (*Mate – Shido – Hajime*), a menos que se de un *Shido* por abandono del área de combate.

El Árbitro que anuncia *Mate*, debe cuidar no perder de vista a los competidores, en caso de que estos no oigan el anuncio y continúen luchando, o por si surge algún otro incidente.

2. Situaciones en las que el Árbitro anunciará *Mate*:

- a. Cuando los competidores salgan del área de combate. (ver artículo 9 aéreas validas)
- b. Cuando uno o ambos competidores realicen uno de los actos prohibidos enumerados en el Artículo 27 de estas Reglas.
- c. Cuando uno o ambos competidores estén heridos o enfermos. Si ocurren algunas de las situaciones del Artículo 29, el Árbitro, luego de anunciar *Mate*, llamará al doctor para que proporcione la atención médica necesaria acorde a dicho artículo, ya sea a solicitud del competidor o directamente dependiendo de la seriedad de la lesión, y permitiéndole al competidor(es) adoptar cualquier posición excepto la posición de inicio, en aras de facilitar la ejecución.
- d. Cuando sea necesario que uno o ambos competidores se ajusten el *Judogi*.
- e. Cuando durante *Ne-waza* no hay un progreso evidente.
- f. Cuando un competidor recupera la posición de pie o semi-incorporada desde una posición de *Newaza* llevando a su oponente sobre la espalda, con las manos completamente fuera del *Tatami*, indicando una pérdida de control por parte del oponente.
- g. Cuando un competidor en, o desde *Newaza*, recupera la posición de pie y levanta a su oponente, que se halla de espaldas con una (1) o ambas piernas alrededor de cualquier parte del competidor que está de pie, fuera del *Tatami*. Despegando al oponente del tatami y teniendo control del mismo.
- h. Cuando un competidor realiza o intenta realizar *Kansetsu-waza* o *Shime-waza* desde la posición de pie y el resultado no es suficientemente evidente.
- i. Cuando uno de los competidores inicia o ejecuta movimientos preparatorios similares a las técnicas de combate o lucha (no genuinos del Judo) el Árbitro indicará inmediatamente *Mate*, para intentar detener y no permitir que el competidor que está ejecutando dicha acción la termine.
- j. Cuando el cualquier otro caso el Árbitro considera necesario hacerlo.

3. Situaciones en las que el Árbitro anunciará *Mate*.

- a) El Árbitro no deberá indicar *Mate* para detener a un concursante que se sale del área de competencia, a menos que la situación sea considerada peligrosa.
- b) b.- El Árbitro debe indicar *Mate* cuando un competidor, que haya escapado de *Osaekomi-waza*, *Shime-wazao* *Kansetsu-waza* parece necesitar o solicita un descanso.

4. Situaciones excepcionales

Si el Árbitro anuncia *Mate* por error durante *Newaza* y por consiguiente los competidores se separan, el Árbitro y los Jueces pueden, si es posible, y de acuerdo con la regla de “mayoría de tres”, volver a colocar a los competidores en su posición original lo más próxima posible y reemprender el combate, si con ello se rectifica una injusticia a uno de los competidores.

ARTÍCULO 18 – *Sono-mama*

1. En cualquier caso que el Árbitro desee parar temporalmente el combate sin causar cambio en sus posiciones, deberá anunciar *Sono-mama* haciendo el gesto indicado en el Artículo 8.9 al tiempo que debe comprobar que no haya cambio de posiciones o agarre por parte de los competidores.
2. *Sono-mama* solo puede ser aplicado en situaciones donde los competidores están trabajando en el *Newaza*.
3. Situaciones:
 - a. Para indicar una penalidad
Si el competidor que recibe la penalidad se encuentra en una posición desfavorable, no hay *Sono-mama*: la penalidad se aplica directamente.
 - b. Asistencia médica
Si durante *Newaza* un competidor muestra señas de estar lesionado y de acuerdo con el Artículo 29 puede ser asistido por un médico, el Árbitro puede anunciar *Sono-mama* y separar a los competidores si es necesario.
Posteriormente los competidores regresarán a la posición en que se encontraban antes del anuncio del *Sono-mama* siendo el Árbitro asesorado por el cuerpo de arbitraje de acuerdo con la regla mayoría de tres.
4. Para reanudar el combate, el árbitro anunciará *Yoghi* al realizar el gesto de acuerdo con el Artículo 8.10.

ARTÍCULO 19 - Fin del Combate

1. El Árbitro anunciará *Sore-made* para indicar el fin del combate en los casos cubiertos en este artículo. Después de este anuncio, el Árbitro mantendrá siempre a los competidores dentro de su campo visual en caso de que estos no hayan escuchado el anuncio y se mantengan combatiendo.
El árbitro indicará a los competidores que se ajusten los *Judogis*, en caso necesario, para dar a conocer el resultado.
Después que el árbitro haya indicado el resultado del combate haciendo el gesto correspondiente de acuerdo con el Artículo 8, los competidores darán un paso atrás, harán el saludo y abandonarán el área por los lados laterales del colchón, especialmente alrededor del área de seguridad.
Cuando los atletas estén saliendo del colchón deben tener puestos sus *Judogis* en forma correcta y no deben quitarse ni el *Judogi* ni el cinturón antes de salir del Área de Competencia.
Si el Árbitro otorga la victoria al competidor vencido por error, los dos Jueces deben asegurar que el Árbitro cambie esta decisión errónea antes de que el Árbitro salga del área de competición, tras lo cual la decisión se hace firme sin posible modificación. Si algún miembro de la Comisión de Arbitraje notara el error, puede llamar para indicarlo, pero debe ser, según indica el siguiente párrafo, la decisión de la mayoría de tres la que decida lo más correcto.
Todas las acciones y decisiones tomadas de acuerdo con la regla de “mayoría de tres” por el ÁRBITRO y los Jueces serán definitivas y sin apelación.
2. **Situaciones de *Sore-made*.**
 - a) Cuando un competidor marca *Ippon* o *Waza-ari-awasete-ippou* (Artículos 20 y 21).

- b) En caso de *Kiken-gachi* (Artículo 28).
- c) En caso de *Hansoku-make* (Artículo 27).
- d) Cuando un competidor no puede continuar debido a lesión (Artículo 29).
- e) Cuando el tiempo asignado al combate se ha cumplido.

3. El Árbitro adjudicará el combate como se indica a continuación:

- a) Cuando un competidor ha marcado *Ippon* o equivalente, será declarado el vencedor.
- b) Cuando no ha habido tanteo de *Ippon* o equivalente, el ganador será declarado sobre las bases de: un *Waza-ari* prevalece sobre cualquier número de *Yukos*.
- c) Cuando no se haya registrado tanteo alguno o que figure exactamente el mismo tanteo en cada puntuación (*Waza-ari*, *Yuko*), el que tenga menos *Shidos* ganará. De lo contrario, el combate se decidirá mediante la “Técnica de Oro” tantos en combates individuales como en campeonatos por equipos.

4. Combate de “Técnica de Oro”

Cuando el tiempo asignado al combate finalice el Árbitro dadas las circunstancias del párrafo 3.c de este artículo, el árbitro anuncia “*Sore-made*” para terminar temporalmente el combate y los competidores vuelven a sus posiciones de inicio de combate.

No hay límite de tiempo para la Técnica de Oro, pero se retiene la puntuación registrada en el período anterior.

El ÁRBITRO anunciará “*Hajime*” reiniciando de nuevo el combate. No hay periodo de descanso entre el final del combate inicial y el comienzo del combate en “**Técnica de Oro**”.

El combate finaliza tan pronto un competidor es penalizado con *Shido* (perdedor) o en oponente anota un punto técnico (ganador). El árbitro anunciará “*Sore-made*”.

El primer competidor que reciba un *Shido* pierde o el primero que marca un punto técnico gana.

En el combate con “Técnica de Oro”, cuando uno de los competidores está sujeto y se anuncia “*Osaekomí*”, el árbitro permitirá que se continúe el agarre durante 20 segundos (*Ippon*), hasta *Toketa*, *Mate*, o *Shime-waza/Kansetsu-waza* a alguno de los competidores con efecto inmediato.

En este caso, el competidor gana por los puntos marcados.

Si durante el combate de “Técnica de Oro”, se sanciona con un *Hansoku-make* directo, el resultado para el competidor sancionado tendrá los mismos efectos que en el combate normal.

En caso de que el árbitro decida penalizar a un competidor, debe primeramente consultar con los árbitros de la mesa y tomar la decisión basado en la regla de la “mayoría de tres”.

5. Situaciones especiales sobre la “Técnica de Oro”.

- a. De ser solo un competidor que ejercite el derecho a disputar el combate de “Técnica de Oro”, y el otro competidor rehúsa hacerlo, el competidor que desea combatir de nuevo será declarado vencedor por “*Kiken-gachi*”.
- b. En caso de que ambos competidores marquen *Ippon* simultáneamente durante el tiempo designado al primer combate, este se decidirá mediante la “Técnica de Oro”. En caso de *Ippon* simultáneo durante la “Técnica de Oro” el árbitro anunciará *Mate* continuando el combate sin tener en cuenta esas acciones con fines de anotación.
- c. En caso de que ambos competidores sean penalizados con *Hansoku-make* acumulados (resultado de excesivos *Shidos*) simultáneamente, el combate se decidirá por la “Técnica de Oro”.

- d. En caso de que ambos competidores sean penalizados con Hansoku-make directo simultáneamente, ambos competidores serán excluidos del Torneo / Campeonato.

6. Sistema CARE

El sistema CARE según se define en las Reglas y en el SOR, cae bajo la exclusiva competencia de la Comisión de Arbitraje, y nadie intervendrá o definirá sus operaciones fuera de las reglas que a continuación se enumeran, o en lo que no está recogido en las decisiones tomadas por la Comisión de Arbitraje en este sentido.

Situaciones:

- a. El Miembro de la Comisión intervendrá, deteniendo el combate e informando a todos los árbitros, en las situaciones definidas más adelante.
- b. El miembro de la Comisión puede dar una valoración positiva a todos los árbitros (sin detener el combate), cuando en su opinión, y después de ver las acciones en vivo ha seguido el sistema de repetición CARE y está de acuerdo con los árbitros.

Es obligatorio revisar el sistema CARE en apoyo a la decisión tomada sobre el colchón dadas las siguientes circunstancias:

- a. Cualquier decisión relacionada con el fin del combate, durante el tiempo del combate, así como el período de la "Técnica de Oro".
- b. Acciones Kaeshi donde pueda ser difícil evaluar cuál competidor tuvo el control final de la acción y por lo tanto implique el final del combate.

Revisar el sistema CARE y la subsiguiente comunicación con los árbitros según está regulado en este artículo queda a discreción de la Comisión de árbitros que evalúan el colchón.

No se hará uso del sistema sin autorización o solicitara el sistema CARE por persona ajena a la Comisión de Arbitraje.

ARTÍCULO 20 - Ippon

1. El Árbitro anunciará *Ippon* cuando en su opinión una técnica aplicada corresponde a los criterios siguientes:
 - a. Cuando un competidor proyecta con control al otro competidor ampliamente sobre su espalda con considerable fuerza y rapidez. Cuando la caída no tiene un impacto real, no es posible considerarla *Ippon*.

Todas las situaciones en las cuales uno de los competidores deliberadamente hace un "puente" (cabeza y uno o ambos pies en contacto con el Tatami) después de haber sido lanzado será considerado *Ippon*. Esta decisión es tomada por la seguridad de los competidores de manera que no traten de escapar de la técnica y pongan en peligro su columna vertebral.

Además los intentos de puente (arqueando el cuerpo) deben ser contados como "puente".
 - b. Cuando un competidor inmoviliza con *Osaekomi-waza* al otro competidor, que no consigue liberarse durante 20 segundos después del anuncio de *Osaekomi*.
 - c. Cuando un competidor abandona golpeando dos o más veces con su mano o pie o dice *Maitta* (abandono), generalmente como resultado de *Osaekomi-waza*, *Shime-waza* o *Kansetsu-waza*.
 - d. Cuando un competidor está incapacitado por el efecto de un *Shime-waza* o *Kansetsu-waza*.

2. **Equivalencia:**

Si un competidor es penalizado con *Hansoku-make* el otro competidor será declarado el vencedor inmediatamente con una puntuación equivalente al *Ippon*.

3. **Situaciones especiales.**

- a. Técnicas simultáneas. Cuando ambos competidores caen al Tatami después de lo que parecen ataques simultáneos y los árbitros no pueden decidir cuál técnica dominó, no se anotarán puntos.
- b. En el caso en que ambos competidores anoten simultáneamente *Ippon* el árbitro actuará según está estipulado en el Artículo 19, párrafo 5.b.

ARTÍCULO 21 - *Waza-ari-awasete-Ippon*

Si un competidor consigue el segundo *Waza-ari* en el combate, (ver Artículo 23) el Árbitro anunciará *Waza-ari-awasete-ippou*.

ARTÍCULO 22 - Sin comentario

ARTÍCULO 23 - *Waza-ari*

El Árbitro anunciará *Waza-ari* cuando en su opinión la técnica aplicada corresponde a los criterios siguientes:

- a. Cuando un competidor proyecta con control al otro competidor, pero la técnica carece parcialmente de uno (1) de los otros tres (3) elementos necesarios para *Ippon* (ver Artículo 20 (a)).
- b. Cuando un competidor inmoviliza con *Osaekomi-waza* al otro competidor que no consigue liberarse durante 15 segundos o más, pero menos de 20 segundos.

ARTÍCULO 24 – *Yuko*

El Árbitro anunciará *Yuko* cuando en su opinión la técnica aplicada corresponde a los criterios siguientes:

- a. Cuando un competidor proyecta con control al otro competidor, pero la técnica carece parcialmente en dos (2) de los otros tres (3) elementos necesarios para *Ippon*.
Cuando un competidor lanza a su contrario, con control y este cae sobre el lateral superior del cuerpo debe declararse *Yuko*.

Ejemplos:

- 1) Carece parcialmente en el elemento de “ampliamente sobre la espalda” y también carece parcialmente en uno de los otros dos (2) elementos de “rápidez” o “fuerza”.
- 2) Ampliamente sobre la espalda pero carece parcialmente en ambos de los otros dos (2) elementos de “rápidez” y “fuerza”.
- b. Cuando un competidor inmoviliza con *Osaekomi-waza* al otro competidor que no consigue liberarse durante 10 segundos o más pero menos de 15 segundos.

APÉNDICE ARTÍCULO 24 - *Yuko*

No obstante cuántos *Yukos* sean anunciados, ningún número de ellos será considerado igual a un *Waza-ari*. El número total anunciado debe ser registrado.

ARTÍCULO 25 – Sin comentarios.

ARTÍCULO 26 - *Osaekomi-waza*

El Árbitro anunciará *Osaekomi* cuando en su opinión la técnica aplicada corresponde con los criterios siguientes:

- a) El competidor que está inmovilizado debe de estar controlado por su oponente y debe tener su espalda, ambos hombros o un hombro en contacto con el Tatami.
- b) El control puede hacerse desde el lado, desde atrás o desde encima.
- c) El competidor que aplica la inmovilización no puede tener su pierna(s) o cuerpo controlado por las piernas de su oponente.
- d) Al menos un competidor tendrá cualquier parte de su cuerpo tocando el área de combate.
- e) El competidor que aplica la inmovilización debe tener su cuerpo bien en posición de *Kesa* o de *Shiho*, p.ej. similar a las técnicas de *Kesa-gatame* o *Kami-shiho-gatame* o *Ura-Gatame*.

APÉNDICE Artículo 26 - *Osaekomi-waza*

Si un competidor que controla a su oponente con un *Osaekomi-waza*, cambia sin perder control, a otro *Osaekomi-waza*, el tiempo de *Osaekomi* continuará hasta el anuncio de “*Ippon*” (o equivalencia), *Toketa* o *Matte*.

Cuando se está aplicando *Osaekomi*, si es el competidor que está en posición de ventaja quién comete una infracción que merezca una penalización, el Árbitro anunciará *Matte*, coloca a los competidores en sus posiciones de inicio de combate, aplica la penalización (y cualquier tanteo del *Osaekomi*), y luego reemprenderá el combate anunciando *Hajime*.

Cuando se está aplicando *Osaekomi*, si es el competidor que está en posición de desventaja quién comete una infracción que merezca una penalización, el Árbitro anunciará *Sono-mama*, aplica la penalización, entonces reemprenderá el combate tocando a ambos competidores y anunciando *Yoshi*. Sin embargo, si la penalización a aplicar es *Hansoku-make*, el Árbitro deberá primero anunciar *Sono-mama*, y después de consultar con los Jueces, anuncia *Matte* para colocar a los competidores en sus posiciones de inicio de combate, entonces sanciona el *Hansoku-make* y terminará el combate anunciando *Sore-made*.

Si ambos Jueces están de acuerdo en que existe *Osaekomi*, pero el Árbitro no ha anunciado *Osaekomi*, deberán indicarlo con la señal de *Osaekomi* y, por la regla de “mayoría de tres”, el Árbitro anunciará *Osaekomi* inmediatamente.

Deberá anunciarse *Toketa* si, durante *Osaekomi*, el competidor que está inmovilizado (*Uke*) logra atrapar la pierna del otro competidor (*Tori*) en forma de “tijeras”, tanto si es por encima como por debajo de la pierna.

En situaciones donde la espalda del competidor que está inmovilizado ya no está en contacto con el *Tatami*, (p.ej. “puenteando”), pero el competidor que aplica la inmovilización mantiene el control, el *Osaekomi* continuará.

Artículo 27 - Actos Prohibidos y penalizaciones

Los Actos prohibidos se dividen en faltas ‘**Leves**’ (*Shido*) y faltas ‘**Graves**’ (*Hansoku-make*).

FALTAS LEVES: Se sancionarán con *Shido*.

FALTAS GRAVES: Se sancionarán con *Hansoku-make* directo.

El Árbitro aplicará una sanción de *Shido* o de *Hansoku-make* según el grado de la falta cometida.

Durante el combate habrá tres *Shidos*, y el cuarto será *Hansoku-make* (tres advertencias y

después descalificación)- Los Shidos no confieren puntos al contrario, solo se marcan los puntos técnicos. Al final del combate si la puntuación es igual, ganará el competidor con un número menos de Shidos. Si el combate continúa a “Técnica de Oro”, el primero que reciba un Shido pierde, o gana el que primero marque un punto.

Se le marcara Shido al competidor que lo merezca, en el lugar, sin que ambos competidores tengan que regresar a la posición inicial formal (Mate-Shido-Hajime) excepto cuando el Shido se de por abandonar el área de competencia.

El otorgamiento de un Hansoku-make significa que el competidor está descalificado del combate y excluido de la competencia en ciertos casos graves y el combate finaliza de acuerdo con el Artículo 19 (c) . (Ver apéndice)

Siempre que un árbitro aplique una penalidad debe demostrar con un simple gesto la razón de la penalidad.

Puede otorgarse una penalidad tras el anuncio de Sore-made por cualquier acto prohibido durante el tiempo dedicado al combate o, en algunas situaciones excepcionales, por actos graves cometidos después de la señal de finalizar el combate mientras que no se haya dado la decisión.

SHIDO (Grupo de faltas leves)

(a)Shido se dará a cualquier competidor que ha cometido una falta leve:

1)	Evitar intencionadamente el <i>Kumikata</i> a fin de impedir la acción en el combate.
2)	Adoptar en posición de pie, después del <i>Kumikata</i> , una excesiva postura defensiva. (Generalmente más de 5 segundos).
3)	Realizar una acción adrede para dar la impresión de un ataque pero en la que se aprecia claramente que no había intención de proyectar al oponente. (Falso ataque). Se define falso ataque como: Tori no tiene intención de lanzar. Tori ataca sin <i>Kumitaka</i> o inmediatamente suelta el <i>Kumikata</i> . Tori hace un simple ataque o un número repetido de ataques sin romper el balance de Uke. Tori pone una pierna entre las piernas de Uke para bloquear la posibilidad de un ataque.
4)	En posición de pie, agarrar continuamente la bocamanga(s) del adversario con propósito defensivo o agarrar su manga en “torniquete”.
5)	En posición de pie, mantener entrelazados continuamente los dedos de una o ambas manos de su adversario, a fin de impedir la acción en el combate. (Generalmente más de 5 segundos) o tomar la cintura o las manos del oponente solo para evitar el agarre o ataque debe ser penalizado con Shido.
6)	Desarreglar intencionadamente su propio <i>Judogi</i> o soltarse o reajustarse el cinturón o los pantalones sin el permiso del Árbitro.
7)	Arrastrar al adversario al suelo para empezar <i>Newaza</i> salvo que cumpla con el Artículo 16.
8)	Introducir un dedo o dedos dentro de la manga del adversario o en los bajos de su pantalón.

9	Desde la posición de pie hacer cualquier tipo de agarre que no sea el “normal” sin atacar .
10	Desde la posición de pie, antes o después que se haya establecido Kumikata, no hacer movimientos de ataque (ver Apéndice No combatividad).
11)	Agarrar la parte frontal de la bocamanga del oponente entre el pulgar y los cuatro dedos conocido por “agarre de pistola”.
12)	Agarrar la bocamanga del oponente doblando el borde hacia dentro. “Agarre de bolsillo” Los agarres de bolsillo y de pistola sobre el dobladillo e la manga sin ataque inmediato es penalizado con Shido.
13)	Enrollar el extremo del cinturón o de la chaqueta alrededor de cualquier parte del cuerpo del adversario.
14)	Agarrar con la boca el <i>Judogi</i> (tanto el propio como el del adversario).
15)	Poner una mano, brazo, pie o pierna directamente sobre la cara del adversario.
16)	Introducir un pie o una pierna bajo el cinturón, cuello o solapas del adversario.
17)	Aplicar <i>Shime-waza</i> usando los bajos de la chaqueta o el cinturón, o usando solo los dedos.
18)	Salir huyendo del área de combate o intencionalmente forzar al contrario a salir del área de competencia ya sea desde la posición de pie o en el <i>Newaza</i> . (Ver Artículo 9 – Excepciones). Si un competidor pone un pie fuera del área de competencia sin ataque inmediato o no regresa inmediatamente al área de competencia es penalizado con Shido. Dos pies fuera del área de competencia es penalizado con Shido. Si el contrario es empujado fuera del área de competencia, entonces el atacante recibirá un Shido. (Si los competidores abandonan el área de competencia, estos no son penalizados con Shido cuando el ataque se produce desde una posición válida.
19)	Aplicar las piernas en tijeras al tronco del adversario (<i>Dojime</i>), al cuello o a la cabeza. (Cruzar los pies en tijeras, mientras estira las piernas).
20)	Golpear con la rodilla o el pie, la mano o el brazo del adversario, para hacerle soltar su agarre o golpear con el pie, la pierna o el tobillo del oponente sin aplicar técnica alguna.
21)	Retorcer el/los dedo(s) del adversario a fin de romper su agarre.
22)	Romper el agarre del oponente con ambas manos
23)	Cubrir el borde de la chaqueta del <i>Judogi</i> para evitar el agarre.
24)	Forzar al contrario con una o ambas manos para tomar una posición flexionada sin ataque inmediato será penalizado con Shido por actitud de bloqueo.

HANSOKU-MAKE (Grupo de faltas graves)

(b) Hansoku-make se aplica a cualquier competidor que ha cometido una falta grave (o que habiendo sido penalizado con tres (3) *Shidos*, comete otra falta leve):

1)	Aplicar <i>Kawazu-gake</i> . (Proyectar al adversario enrollando una pierna alrededor de la suya, estando más o menos en la misma dirección que el adversario y tirándose hacia atrás encima de él).
2)	Aplicar <i>Kansetsu-waza</i> en cualquier otra parte que no sea la articulación del codo.
3)	Levantar del suelo al adversario que está tendido sobre el <i>Tatami</i> para arrojarlo de nuevo al <i>Tatami</i> .
4)	Segar por el interior de la pierna de apoyo del adversario cuando el adversario esté aplicando una técnica tal como <i>Harai-goshi</i> etc.
5)	No atender a las instrucciones del Árbitro.
6)	Hacer señas innecesarias, comentarios o gestos despectivos al adversario o al Árbitro durante el combate.
7)	Hacer cualquier acción que pueda lesionar o poner en peligro al adversario, especialmente el cuello o la columna vertebral del adversario o pueda ir en contra del Espíritu del Judo.
8)	Caerse directamente al <i>Tatami</i> mientras aplica o intenta aplicar técnicas tales como <i>Ude-hishigi-waki-gatame</i> .
9)	“Echarse” de cabeza sobre el <i>Tatami</i> , doblándose hacia adelante y hacia abajo mientras realiza o intenta realizar técnicas tales como <i>Uchi-mata</i> , <i>Harai-goshi</i> , etc. o tirarse directamente hacia atrás cuando realiza o intenta realizar técnicas tales como <i>Kata-Guruma</i> tanto de pie como de rodillas.
10)	Tirarse intencionadamente hacia atrás cuando el otro competidor está colgado sobre su espalda y donde cualquiera de los dos tiene control sobre los movimientos del otro.
11)	Llevar un objeto duro o metálico (cubierto o no).
12)	Todos los ataques o bloqueos con una o ambas manos por debajo del cinturón en <i>Tashi-Waza</i> serán penalizados con <i>Hansoku-make</i> . Es posible agarrar la pierna solamente cuando los dos competidores están en clara posición en <i>Newaza</i> y se ha detenido la acción <i>Tashi-Waza</i> .
13)	Cualquier acción contra el espíritu del Judo puede ser penalizada con un <i>Hansoku-make</i> en cualquier momento del combate.

Quando un competidor repite faltas leves y debe ser penalizado con *Shido* por cuarta vez, el Árbitro, luego de consultar con los Jueces, sancionará al competidor con “*Hansoku-make*”, es decir que el 4º *Shido* no se anuncia como tal sino que debe anunciarse “*Hansoku-make*”. El combate termina según el Artículo 19 (c).

APÉNDICE Artículo 27 -Actos Prohibidos y penalizaciones

Los árbitros están autorizados a penalizar de acuerdo con la “intención” o situación y en el mejor interés del deporte.

Si el árbitro principal decide penalizar al competidor o competidores, excepto en el caso de Sono-mama en Newaza, podrá temporalmente detener el combate anunciando Mate, regresar a los competidores a sus posiciones iniciales y anunciar la penalidad mientras señala al competidor que cometió el acto prohibido.

Antes de conferir Hansoku-make, el Árbitro debe consultar con los otros árbitros y tomar su decisión de acuerdo con la regla de la "mayoría de tres". Cuando ambos competidores infringen las reglas al propio tiempo, cada uno de ellos recibirá una penalidad de acuerdo con la gravedad de la violación.

Cuando ambos competidores hayan recibido tres (3) Shidos y posteriormente reciban otra penalidad, entonces serán declarados *Hansoku-make*.

Una penalidad en el Newaza debe ser aplicada de la misma forma que en *Osaekomi* (Artículo 26 Apéndice, párrafos 2 y 3).

(a) Shido,-

1) Cuando un competidor está rompiendo por tercera vez el agarre de su oponente en el período de Kumi-Kata, el árbitro debe penalizarlo con Shido.

7) Cuando un competidor empuja a su oponente al Newaza en forma contraria a lo establecido en el Artículo 16 y su oponente no toma ventaja de esto para continuar en el Newaza, el árbitro anunciará Mate y concede Shido al competidor que ha infringido el Artículo 16 (sin regresar a la posición inicial).

9) En los Kumi-Katas "normales" se agarra el lateral derecho del Judogi del oponente, ya sea la manga, el cuello, el área del pecho, la parte superior del hombro o la espalda con la mano izquierda y con la mano derecha la parte izquierda del Judogi del oponente, ya sea la manga, el cuello, el área del pecho, la parte superior del hombro o la espalda y siempre por encima del cinturón y viceversa.

Si un competidor continúa tomando Kumikata en una posición anormal el tiempo asignado puede ser progresivamente reducido e incluso se puede dar una "penalidad directa" de Shido.

Mientras que el competidor haga un agarre cruzado, quiere decir con las dos manos, una mano en el lado opuesto sobre la espalda, hombro o brazo del otro competidor, este debe atacar inmediatamente o el árbitro debe penalizar con Shido. Bajo ninguna circunstancia se puede sujetar por debajo de la cintura.

El agarre cruzado debe progresar con un ataque inmediato. La misma regla para agarrar el cinturón y el agarre de un solo lado.

No se penalizará a los competidores por hacer un agarre anormal si la situación ha sido provocada por el contrario al meter su cabeza por debajo del brazo del competidor que efectúa el agarre. No obstante, si el competidor continúa metiendo la cabeza de esa forma, el árbitro debe considerar si el competidor está adoptando una "postura excesivamente defensiva" (2).

Hacer gancho con una pierna entre las piernas del oponente a menos que simultáneamente intente aplicar una técnica para lanzar no es considerado como una

Kumikata normal y el competidor debe atacar en 5 segundos o será penalizado con Shido.

10) “No combatividad” puede existir cuando en general, durante aproximadamente 25 segundos, no se han producido acciones de ataque por parte de ninguno de los competidores.

No se debe conferir “No combatividad” cuando no se produzcan acciones de ataque, pero el árbitro considera que el competidor está esperando por una oportunidad real para atacar.

Los árbitros deben penalizar estrictamente al competidor cuando este no se posiciona en Kumikata rápidamente o cuando no se deja agarrar por su contrario.

14) El acto de “ceñirse” significa que el cinturón o chaqueta deben estar completamente ceñidos. Utilizar el cinturón o chaqueta como “ancla” para un agarre (sin ceñirse), por ejemplo atrapando el brazo del contrario no debe ser penalizado.

16) La cara significa el área dentro de la línea bordeada por la frente, la parte frontal de los oídos y la mandíbula.

18) El punto 18 debe ser estrictamente cumplido ya que no se permite Shime-waza ni sobre el cinturón o la parte baja de la chaqueta del propio competidor o su contrario o utilizar solo los dedos.

b)Hansoku-make.

1) Incluso si el competidor que hace la proyección hace un giro en el momento de realizar esta acción, esto debe ser considerado “*Kawazu-gake*” y ser penalizado.

Las técnicas tales como *Osoto-gari*, *Ouchi-gari*, y *Uchi-mata* donde el pie/pierna sea entrelazado con la pierna del contrario debe ser permitido y marcado.

2) *Kansetsu-waza* está autorizado para los Cadetes.

8) Intentar proyecciones tales como *Harai-goshi*, *Uchi-mata*, etc., agarrando con una sola mano la solapa del adversario desde una posición parecida a *Ude-hishigi-waki-gatame* (en la cuál la muñeca del adversario queda atrapada bajo el sobaco del que proyecta) y cayendo deliberadamente, boca abajo, sobre el *Tatami* es muy probable que cause lesión por lo que será penalizado. Al no tener intención de proyectar al adversario limpiamente sobre su espalda, tales movimientos son peligrosos y serán tratados del mismo modo que *Ude-hishigi-waki-gatame*.

Aplicación estricta de las Reglas de Arbitraje en los siguientes casos:

PROHIBIDO: Agarre de piernas y bloqueo

Todos los ataques directos o bloquear con una o dos manos por debajo de la cintura están prohibidos.

Penalidad: Primer ataque: **HANSOKUMAKE**

Ejemplos:



HANSOKUMAKE BLUE



HANSOKUMAKE BLUE



HANSOKUMAKE BLUE



HANSOKUMAKE BLUE



HANSOKUMAKE BLUE

EXTREME DEFENSIVE POSITION:



SHIDO FOR BOTH

ARTÍCULO 28: No presentación y abandono

La decisión de Fusen-gachi debe ser concedida a cualquier competidor cuyo oponente no comparezca para el combate programado. El competidor que no esté en su posición inicial después de tres (3) llamadas que tendrán un minuto de intervalo, será considerado No presentación.

Puntualidad para los combates (Reglas de 30 segundos). Aplicable en todos los eventos de la FIJ.

No presentación al combate: Si un competidor está listo a tiempo y el árbitro ve que su oponente no está presente le solicitará al locutor que anuncie "última llamada para el atleta" (ya no habrá otras tres llamadas con un minuto de intervalo).

El árbitro entonces invitará al competidor presente a esperar en el borde del área de Fusen-gachi declarado ganador por Fusen-gachi.

El atleta que no se presente en un combate puede participar en el repechage siempre que el Jurado de la FIJ considere que se cumplen ciertos criterios.

Los árbitros deben estar seguros antes de otorgar el Fusen-gachi que han recibido autorización para ello por parte de la Comisión de Arbitraje.

La decisión Kiken-gachi debe ser concedida a cualquier competidor cuyo oponente abandona la competencia por cualquier razón durante el combate.

APENDICE Artículo 28. No presentación y abandono.

Lentes suaves de contacto: En el caso de que algún competidor pierda sus lentes de contacto durante la competencia y no pueda inmediatamente recuperarlos, y entonces este informa al árbitro que no puede continuar compitiendo sin los lentes de contacto, el árbitro concederá la victoria a su oponente por Kiken-gachi después de consultar con los árbitros

Artículo 29 - Lesión, Enfermedad o Accidente

La decisión acerca de un combate en el cual un competidor no puede continuar debido a lesión, enfermedad o accidente ocurridos durante el combate, será tomada por el Árbitro después de consultar al resto de los Árbitros, de acuerdo con las cláusulas siguientes:

a) Lesión

- (1) Cuando la causa de la lesión es atribuida al competidor lesionado, éste perderá el combate.
- (2) Cuando la causa de la lesión es atribuida al competidor no lesionado, el competidor no lesionado perderá el combate.
- (3) Cuando es imposible determinar cuál de los dos competidores es responsable de la causa de la lesión, pierde el combate el competidor que no puede continuar.

b) Enfermedad

Generalmente, cuando un competidor enferma durante el combate y no puede continuar, perderá el combate.

c) Accidente

Si ocurre un accidente debido a una causa externa (fuerza mayor), previa consulta con la Comisión de Arbitraje, el combate puede ser anulado o postergado. En estos casos de 'fuerza mayor', el Director Deportivo, la Comisión Deportiva y/o el Jurado de la FIJ tomarán la última decisión.

Exámenes médicos

a) El Árbitro llamará al médico para atender al competidor en casos donde se produzca un fuerte impacto en la cabeza o la espalda (columna vertebral), o cuando el Árbitro tenga dudas razonables de que pueda haber una lesión grave. En cualquier caso, el médico examinará al competidor en el más corto período de tiempo posible e indicará al Árbitro si el competidor puede o no continuar.

Si el médico, después de examinar al competidor lesionado, aconseja al Árbitro que el competidor no puede continuar el combate, el Árbitro, tras consulta con el resto de los Árbitros, terminará el combate y declarará ganador al adversario por *Kiken-gachi*.

b) El competidor puede solicitar al Árbitro la intervención del médico, pero en este caso el combate habrá terminado y el adversario ganará por *Kiken-gachi*.

c) El médico también puede solicitar atender a su competidor, pero en este caso el combate habrá terminado y el adversario ganará por *Kiken-gachi*.

En cualquier caso, cuando los Árbitros sean de la opinión que el combate no debería continuar, el Árbitro Principal terminará el combate e indicará el resultado de acuerdo con el Reglamento.

HERIDA SANGRANTE

Cuando se produzca una herida sangrante, el Árbitro llamará al médico para que atienda al competidor con el fin de detener y aislar la sangre.

En casos de sangrado, por razones de salud, el Árbitro llamará al médico; no se permite competir sangrando.

Sin embargo, la misma herida sangrante podrá ser atendida por el médico en dos (2) ocasiones. A la tercera (3) vez que se reproduzca la misma herida sangrante, el Árbitro, previa consulta con el resto de los Árbitros, deberá terminar el combate en virtud de la propia seguridad del competidor, y declarará al adversario ganador por *Kiken-gachi*.

En cualquier caso en que no sea posible detener y aislar la sangre, el adversario será el ganador por *Kiken-gachi*.

Lesiones Menores

Una lesión menor puede ser tratada por el propio competidor.

Por ejemplo, en casos de un dedo dislocado, el Árbitro detendrá el combate (mediante *Mate* o *Sonomama*) y permitirá al competidor recolocarse el dedo desplazado. Dicha acción deberá ser inmediata, sin asistencia del Árbitro o el Médico, y el competidor podrá continuar el combate.

Se le permitirá al competidor recolocarse el mismo dedo dislocado en dos (2) ocasiones. De producirse una tercera (3) vez, se considerará que el competidor no está en condiciones de seguir compitiendo. El Árbitro, previa consulta con los Árbitros de Mesa, deberá terminar el combate y declarar al adversario ganador por *Kiken-gachi*.

APÉNDICE Artículo 29 - Lesión, Enfermedad o Accidente

Si durante el combate un competidor se lesiona debido a una acción del adversario y el competidor lesionado no puede continuar, los Árbitros deberán analizar el caso y tomar una decisión según el Reglamento. Cada caso se decidirá según sus propios hechos.

(Ver párrafo: **a) Lesión** 1, 2 y 3).

Generalmente solo se permite un (1) médico por competidor en el área de competición. Si el médico necesita un asistente(s), se debe informar primero al Árbitro.

El entrenador nunca será autorizado a estar en el área de competición.

El Árbitro deberá estar cerca del competidor lesionado con vistas a garantizar que la asistencia proporcionada por el Médico sea según las reglas.

Sin embargo, el Árbitro puede consultar con los otros Árbitros en caso que necesite comentar una decisión.

Asistencia medica

a) En una lesión menor

En caso de uña rota, el médico puede ayudar a cortar la uña.

El médico también puede ayudar a ajustar un impacto en el escroto (testículos).

b) En herida sangrante

Por medidas de seguridad, siempre que haya sangre, esta debe aislarse completamente con la ayuda del médico mediante esparadrapo, vendajes, taponos nasales, (se permite utilizar corta sangres y productos hemostáticos).

Cuando se llama al médico para que asista a un competidor, la asistencia debe realizarse a la mayor brevedad posible.

Nota: Con excepción de las situaciones anteriores, si el médico aplica cualquier tratamiento, el adversario ganará por *Kiken-gachi*.

Tipos de Vómitos

Cualquier tipo de vómitos por parte de un competidor conllevará a *Kiken-gachi* para su oponente.

(Ver párrafo: **b) Enfermedad**).

En el caso donde un competidor, mediante una acción intencionada, lesione al adversario, la sanción que se le aplicará al competidor causante de la lesión será de *Hansoku-make* directo, al margen de las acciones disciplinarias que pueda tomar el Director Deportivo, la Comisión Deportiva y/o el Jurado de la FIJ.

En el caso de que un médico se percate claramente - especialmente en caso de *Shime-waza* - que la salud de uno de los competidores de los cuales es responsable, corre un serio peligro, puede ir hasta el borde del área de competición y llamar a los Árbitros para que paren el combate inmediatamente. Los Árbitros tomarán todas las medidas necesarias a fin de ayudar al médico. Dicha intervención significará consecuentemente la pérdida del combate para su competidor, por lo que solo debería adoptarse en casos extremos.

Si un Cadete pierde consciencia durante el *Shime-waza*, no podrán continuar en la competencia.

En los Campeonatos de la FIJ, el médico oficial del equipo deberá tener titulación médica y registrarse antes de la competición. Será la única persona autorizada a sentarse en el área designada, por lo que debe estar identificado.

Por ejemplo, llevar un brazalete o un chaleco con una cruz roja.

Cuando se acredite a un médico para su equipo, las Federaciones Nacionales serán responsables de las acciones de sus médicos.

Los médicos deben estar informados acerca de las modificaciones e interpretaciones del Reglamento.

Artículo 30 - Situaciones no previstas por este Reglamento

Si se presenta cualquier situación que no esté prevista por este Reglamento, se tratará el tema y los Árbitros tomarán una decisión después de consultar con la Comisión de Arbitraje.

GLOSARIO DE TÉRMINOS JAPONESES

Japonés	Español
ANZA	Sentado piernas cruzadas
ASHI-WAZA	Técnicas de pie o pierna
ATEMI-WAZA	Técnicas de golpeo
AWASE-WAZA	Combinación de dos Waza-aris
DAN'I	Grado de Dan
DOJO	Sala de entreno - gimnasio
ENCHO-SEN	Combate prolongado (Ej. Combate de Técnica de Oro)
FUKUSHIN	Juez
FUSEN-GACHI	Victoria por incomparecencia
HAISHA	Perdedor
"HAJIME"!	"Empezad"!
HANSOKU	Infracción
HANSOKU-MAKE	Derrota por falta grave o por acumulación de faltas leves
HANTEI	Decisión
HIDARI-JIGO-TAI	Postura defensiva izquierda
HIDARI-SHIZEN-TAI	Postura natural izquierda
HIKITE	Agarrar tirando de la manga del adversario
HIKIWAKE	Empate
IPPON	Punto completo
JIGO-HONTAI	Postura defensiva de pie
JIGO-TAI	Postura defensiva
JIKU-ASHI	Pierna de apoyo
JOGAI	Fuera del área de combate
JONAI	Dentro del área de combate
JOSEKI	Presidencia / Mesa principal
JUDOGI	Uniforme de Judo
KACHI	Vencedor
KAESHI-WAZA	Técnicas de contraataque

KAKE	Ejecución de una proyección
KANSETSU-WAZA	Luxación de una articulación
KAPPO	Técnicas de reanimación
KATA	Formas
KATAME-WAZA	Técnicas de agarre y control
KATSU	Técnica de Kappo
KEIKO	Entreno / Practicar
KIKEN-GACHI	Victoria por abandono
KIME	Ejecución completa
KINSA	Leve superioridad o inferioridad
KINSHI-WAZA	Técnicas prohibidas
“KIOTSUKE”!	“Atención”! (Orden de posición de pie erguida y talones juntos)
KOSHI-WAZA	Técnicas de cadera
KUMIKATA	Agarres
KUZUSHI	Desequilibrio
KYUSHO	Punto vital
MA’AI	Distancia entre dos competidores
“MAITTA”!	“Abandono”!
MA-SUTEMI-WAZA	Técnicas de sacrificio de espalda
MATE	Esperad
MIGI-JIGO-TAI	Postura defensiva derecha
MIGI-SHIZEN-TAI	Postura natural derecha
NAGEKOMI	Repetición de técnicas proyectando
NAGE-WAZA	Técnicas de proyección
NEWAZA	Técnicas de trabajo suelo
OSAEKOMI-WAZA	Técnicas de inmovilización
“OSAEKOMI”!	“Inmovilizado”!
“OTAGAI-NI-REI”!	“Saludarse entre sí”!
RANDORI	Practica libre
RENRAKU-WAZA	Combinación de varias técnicas

REI	Saludo
RITSU-REI	Saludo de pie
SEIZA	Sentado formal - de rodillas sentado sobre los talones
SHIAI	Competición
SHIAI-JO	Área de competición
SHIDO	Sanción leve
SHIME-WAZA	Técnicas de estrangulación
SHIMPAN	Arbitraje
SHIMPAN'IN	Árbitros
SHIMPAN RIJI	Director de Arbitraje
SHISEI	Postura
SHIZEN-TAI	Postura natural
SHIZEN-HONTAI	Postura natural básica
SHOMEN	Frontal de la sala / Asientos Superiores
"SHOMEN-NI-REI"!	"Saludar a Shomen"!
SHOSHA	Ganador
SHUSHIN	ÁRBITRO
SOGO-GACHI	Victoria compuesta
"SONO-MAMA"!	"No se muevan / mantener posiciones"!
"SORE-MADE"!	"El tiempo ha terminado"!
SUTEMI-WAZA	Técnicas de sacrificio
TASHI-WAZA	Técnicas de pie
TAI-SABAKI	Giro defensivo del cuerpo
TATAMI	Tapiz
TE-WAZA	Técnicas de mano
"TOKETA"!	"Inmovilización rota"!
TORI	El que ataca o proyecta
TSUKURI	Preparación para ejecutar una técnica
TSURITE	Levantando
UCHIKOMI	Repetición de técnicas

UDE-GAESHI	Voltear luxando brazo
UKE	El que recibe la acción o proyectado
UKEMI	Caída controlada
WAZA	Técnicas
WAZA-ARI	Ventaja técnica grande
WAZA-ARI-AWASETE-IPPON	2 waza-aris puntúan Ippon
YAKUSOKU-RENSHU	Practica acordada
YOKO-SUTEMI-WAZA	Técnicas de sacrificio laterales
“YOSHI”!	“Continuad”!
YUKO	Ventaja técnica mediana
YUSEI-GACHI	Victoria por superioridad
ZA-REI	Saludo sentado de rodillas



IPPON	WAZA-ARI-AWASETE-IPPON	YUKO
--------------	-------------------------------	-------------



DENOMINACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE JUDO

NAGEWAZA

TASHI-WAZA

TE-WAZA		
Seoi-nage	Proyección por el hombro	SON
Tai-otoshi	Caída del cuerpo	TOS
Kata-guruma	Rueda por los hombros	KGU
Sukui-nage	Proyección en forma de cuchara	SUK
Uki-otoshi	Caída flotante	UOT
Sumi-otoshi	Caída en el ángulo	SOT
Obi-otoshi	Proyección por encima del cinto	OOS
Seoi-otoshi	Caída de hombro	SOO
Yama-arashi	Tempestad en la montaña	YAS
Morote-gari	Barrido con dos manos	MGA
Kuchiki-taoshi	Caída con una mano	KTA
Kibisu-gaeshi	Zancadilla al talón	KIG
Uchi-mata-sukashi	Proyección por deslizamiento al barrer el interior del muslo	UMS

Kouchi-gaeshi	Contra del pequeño barrido interior	KOU
Ippon-seoi-nage	Proyección por el hombro con un brazo	ISN
Obitori-gaeshi	Proyección de agarre al cinturón	OTG
KOSHI-WAZA		
Uki-goshi	Cadera flotante	UGO
O-goshi	Gran proyección de cadera	OGO
Koshi-guruma	Rueda por la cadera	KOG
Tsurikomi-goshi	Proyección tirando y levantando con la cadera	TKG
Harai-goshi	Barrido con la cadera	HRG
Tsuri-goshi	Proyección por elevación de cadera	TGO
Hane-goshi	Muelle con la cadera	HNG
Utsuri-goshi	Cambio de cadera	UTS
Ushiro-goshi	Proyección de cadera hacia atrás	USH
Sode-tsurikomi-goshi	Proyección con agarre de la manga tirando y levantando con la cadera	STG
ASHI-WAZA		
De-ashi-barai (-harai)	Barrido al pie adelantado	DAB
Hiza-guruma	Rueda por la rodilla	HIZ
Sasae-tsurikomi-ashi	Acción de tirar y levantar sobre el pie de apoyo	STA
Osoto-gari	Gran siega exterior	OSG
Ouchi-gari	Gran siega interior	OUG
Kosoto-gari	Pequeña siega exterior	KSG
Kouchi-gari	Pequeña siega interior	KUG
Okuri-ashi-barai (-harai)	Barrido de los pies	OAB
Uchi-mata	Barrido al interior del muslo	UMA
Kosoto-gake	Pequeño gancho exterior	KSK
Ashi-guruma	Rueda sobre la pierna	AGU
Harai-tsurikomi-ashi	Barrido del pie tirando y levantando	HTA
O-guruma	Gran rueda	OGU
Osoto-guruma	Gran rueda por el exterior	OGR
Osoto-otoshi	Caída amplia por el exterior	OSO
Tsubame-gaeshi	Contra de la golondrina	TSU

MA-SUTEMI-WAZA		
Tomoe-nage	Proyección en círculo	TNG
Sumi-gaeshi	Proyección por la esquina	SUG
Ura-nage	Proyección hacia atrás	UNA
Hikikomi-gaeshi	Proyección de sacrificio tirando hacia abajo	HKG
Tawara-gaeshi	Proyección en saco de arroz	TWG
YOKO-SUTEMI-WAZA		
Yoko-otoshi	Caída de lado	YOT
Tani-otoshi	Caída en el valle	TNO
Hane-makikomi	Proyección de enrollamiento de la técnica del muelle de la cadera	HNM
Soto-makikomi	Proyección de enrollamiento por el exterior	SMK
Uki-waza	Proyección flotante	UWA
Yoko-wakare	Separación lateral	YWA
Yoko-guruma	Rueda por el lateral	YGU
Yoko-gake	Caída lateral del cuerpo	YGA
Daki-wakare	Lanzamiento lateral agarrando con los brazos el tronco por detrás	DWK
Uchi-makikomi	Proyección de enrollamiento por la parte interior	UMK
Osoto-makikomi	Gran proyección de enrollamiento por el exterior	OSM
Uchi-mata-makikomi	Proyección de enrollamiento por la parte interior del muslo	UMM
Harai-makikomi	Proyección de enrollamiento barriendo con la cadera	HRM
Kouchi-makikomi	Pequeña proyección de enrollamiento por el interior	KUM
KATAME-WAZA		
Osoto-gaeshi	Contra del gran barrido exterior	OGA
Ouchi-gaeshi	Contra del gran barrido interior	OUC
Hane-goshi-gaeshi	Contra de la técnica del muelle con la cadera	HGG
Harai-goshi-gaeshi	Contra del barrido con la cadera	HGE
Uchi-mata-gaeshi	Contra del barrido al interior del muslo	UMG
SUTEMI-WAZA		

OSAEKOMI-WAZA		
Kesa-gatame	Control laterocostal en bufanda	KEG
Kuzure-kesa-gatame	Variante del control laterocostal en bufanda	KKE
Ushiro-kesa-gatame	Control laterocostal en bufanda invertido	UKG
Kata-gatame	Control por el hombro	KAG
Kami-shiho-gatame	Control superior sobre cuatro puntos de apoyo	KSH
Kuzure-kami-shiho-gatame	Variante del control superior sobre cuatro puntos de apoyo	KKS
Yoko-shiho-gatame	Control lateral sobre cuatro puntos de apoyo	YSG
Tate-shiho-gatame	Control sobre cuatro puntos de apoyo a horcajadas	TSG
Uki-gatame	Control flotante	UGT
SHIME-WAZA		
Nami-juji-jime	Estrangulación con manos cruzadas y agarre normal	NJJ
Gyaku-juji-jime	Estrangulación con manos cruzadas y agarre invertido	GJJ
Kata-juji-jime	Estrangulación con manos cruzadas y agarre opuesto	KJJ
Hadaka-jime	Estrangulación con la mano desnuda	HAD
Okuri-eri-jime	Estrangulación deslizando solapas	OEJ
Kataha-jime	Estrangulación controlando el hombro	KHJ
Kata-te-jime	Estrangulación con una mano	KTJ
Ryo-te-jime	Estrangulación con dos manos	RYJ
Sode-guruma-jime	Estrangulación en rueda por la manga	SGJ
Tsukkomi-jime	Estrangulación empujando	TKJ
Sankaku-jime	Estrangulación con control de las piernas en triangulo	SAJ
KANSETSU-WAZA		
Ude-garami	Luxación sobre el brazo flexionado	UGR
Ude-hishigi-juji-gatame	Luxación del brazo en cruz	JGT
Ude-hishigi-ude-gatame	Luxación del brazo estirado con los brazos	UGA
Ude-hishigi-hiza-gatame	Luxación con la rodilla	HIG
Ude-hishigi-waki-gatame	Luxación con la axila	WAK
Ude-hishigi-hara-gatame	Luxación con el estomago	HGA
Ude-hishigi-ashi-gatame	Luxación con la pierna	AGA
Ude-hishigi-te-gatame	Luxación con la mano	TGT

Ude-hishigi-sankaku-gatame	Luxación del brazo con las piernas en triangulo	SGT
KINSHI-WAZA		
Kani-basami (Yoko-sutemi-waza)	Proyección en tijeras	KBA
Kawazu-gake (Yoko-sutemi-waza)	Proyección enrollando una pierna y levantando tirándose hacia atrás	KWA
Do-jime (Shime-waza)	Presionar el tronco cruzando las piernas	DOJ
Ashi-garami (Kansetsu-waza)	Luxación a la pierna	AGR

CAPÍTULO IV.

ORIENTACIONES GENERALES PARA LA SELECCIÓN DE TALENTOS.

INTRODUCCIÓN.

El perfeccionamiento del Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) a emplear en el Ciclo 2017/2020, establece, incluir en el mismo las orientaciones geneales para la selección de atletas a promover a los centros de Alto Rendimiento (EIDE y ESFAAR).

OBJETIVO.

Actualizar el modelo de gestión del Judo cubano, a partir del perfeccionamiento del sistema de selección de talentos.

PRINCIPIOS GENERALES A TENER EN CUENTA.

1. Dicho proceso debe iniciar con la selección de talentos durante el desarrollo de los siguientes eventos: Competencia Provincial categoría 9/10 años y la Copa Pionero Nacional categoría 11/12 años respectivamente, y luego, darle seguimiento en las categorías sucesivas, conformando un expediente de cada seleccionado desde el inicio.
2. La principal cantera de selección deben ser los medallistas de las diferentes divisiones o aquellos deportistas que no obtienen estas, pero, que a criterio de los seleccionadores ofrecen marcadas perspectivas.
3. Como regla la edad de promoción debe ser como sigue:
 - ✓ **Para la EIDE:** a partir del último año de la categoría 11/12 años y hasta los 15 años.
 - ✓ **Para la ESFAAR:** a partir del último año de la categoría 15/16 años y hasta los 23 años, con las excepciones que se consideren, las cuales deben ser sometidas a la aprobación de la Dirección de Alto Rendimiento.
4. Los campeones provinciales y nacionales de las categorías de selección, aseguran el análisis de su permanencia o promoción a la EIDE o al equipo nacional respetivamente. Los casos que la decisión sea negativa, deben ser sometidas a la aprobación de las Direcciones de Alto Rendimiento correspondientes.
5. Los atletas a promover deben estar contemplados en los atletas perspectivas inmediatas (API) seleccionados al inicio del curso escolar y haber participado en el proceso de entrega pedagógica.
6. En el marco de los diferentes eventos provinciales y nacionales se realizarán sesiones de trabajo dirigidas a la selección de talentos y al seguimiento de los API posibles nuevos ingresos en el siguiente curso escolar.
7. El trabajo en equipo debe ser premisa básica para propiciar una selección adecuada, asegurando la aprobación de las propuestas de baja o promoción en el marco de las Comisiones Técnicas provinciales y nacional, dando participación a los colectivos de la base según proceda.
8. Enriquecer el sistema de selección de talentos con la aplicación de estudios científicos realizados sobre el tema, como, por ejemplo, la tesis doctoral de José R. Falero-2013. "Modelo de seleeión de los judoas que ingresan a la EIDE".

ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA LA SELECCIÓN.

1. Formar parte de la reserva deportiva: ser seleccionado API durante los recorridos provinciales y nacionales.
2. Estar contemplado en la edad de selección.
3. Ser medallistas en los diferentes eventos contemplados en el modelo de selección, dando prioridad a los que obtienen medallas de Oro; o a aquellos deportistas que no obtienen estas, pero, que a criterio de los seleccionadores ofrecen marcadas perspectivas.
4. Obtener **resultados relevantes** en las pruebas físicas, técnicas, tácticas, médicas y psicológicas aplicados según la categoría de selección.

5. Cumplir con los principios éticos y estéticos del Judo.
6. Obtener los resultados docentes establecidos por el sistema deportivo cubano.

CRONOGRAMA DE TRABAJO.

No.	Acciones	Fecha	Ejecuta
1	Realizar la selección de talentos durante los eventos establecidos.	Según el calendario	Colectivos de entrenadores
2	Definir en los Colectivos de Catedra de los respectivos niveles, los posibles API a seleccionar durante los recorridos provinciales y nacional de Alto Rendimiento.	Oct./2015	Comisiones Provinciales y Nacional
3	Durante el recorrido provincial y nacional de Alto Rendimiento seleccionar los API (posibles nuevos ingresos del curso siguiente).	Sept./Dic.	Comisiones Provinciales y Nacional
4	Durante los eventos correspondientes dar seguimiento a los API (posibles nuevos ingresos para el curso siguiente).	Según el calendario	Colectivos de entrenadores
5	Realizar pruebas físicas, técnicas, tácticas, médicas y psicológicas a los API ((posibles nuevos ingresos para el curso siguiente).	Enero/Junio	Colectivos de entrenadores
6	Analizar en los Colectivos de Catedra de los respectivos niveles, las propuestas de posibles bajas y posibles nuevos ingresos para el curso siguiente.	Febrero	Colectivos de entrenadores
7	Analizar en reunión de la Comisión Técnica de los respectivos niveles, las propuestas de posibles bajas y posibles nuevos ingresos para el curso siguiente.	10/Marzo	Comisiones Provinciales y Nacional
8	Entregar a los Departamentos de Alto Rendimiento de los respectivos niveles, las propuestas de posibles bajas y posibles nuevos ingresos para el curso siguiente.	20/Marzo	Comisiones Provinciales y Nacional
9	Ejecución del proceso de entrega pedagógica a los respectivos niveles.	Abril	Dptos. Alto Rendimiento
10	Realizar concentrado en el equipo nacional de los posibles nuevos ingresos para el curso siguiente, en el marco del mismo, realizar pruebas médicas, técnicas y psicológicas.	25-30/Junio	Colect. Eq. Nacional.
12	Analizar en los Colectivos de Catedra de los respectivos niveles, las bajas del presente curso y los nuevos ingresos para el curso siguiente.	30/Junio	Comisiones Provinciales y Nacional
13	Aprobar en reunión de la Comisión Técnica de los respectivos niveles, las bajas del presente curso y los nuevos ingresos para el curso siguiente.	1/Julio	Comisiones Provinciales y Nacional
14	Entregar a los Departamentos de Alto Rendimiento respectivos las bajas del presente curso y los nuevos ingresos para el curso siguiente.	20/7/2016	Comisiones Provinciales y Nacional
15	Confeccionar y entregar el Anexo correspondiente a la protección económica de los atletas de la ESFAAR que causan baja.	20/7/2016	Comisión Nacional
16	Asegurar el proceso de matrícula de los nuevos ingresos.	24-30 Agosto	Colectivos de entrenadores

BIBLIOGRAFÍA.

1. Falero. R. (2013). “Conducción de los talentos en el deporte”. Disponible en <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires.
2. Falero. R. (2013). “Definición de la carga de entrenamiento deportivo para la conducción de los jóvenes talentos”. UCCFD “Manuel Fajardo”.
3. Becali. A. “La Fuerza en el Judo de Alto Rendimiento”. Editorial Deportes ISSN 9789592031593. Año 2011.
4. Becali. A. “El entrenador Deportivo de excelencia” en las Memorias de la IV Convención de Actividad Física y Deportes AFIDE 2011. ISBN 978-959-203-165-4.
5. Becali. A. “Análisis de la influencia del entrenamiento de Altura en las Atletas femeninas cubanas de Judo”. En las memorias de la IV Convención de Actividad Física y Deportes AFIDE 2011. ISBN 978-959-203-165-4.
6. Becali. A. “Influencia del entrenamiento de altura en las atletas cubanas de Judo”. ISSN 1812- 5808.
7. Becali. A. “La práctica sistemática del Judo como un mecanismo dentro de la rehabilitación física”. En las memorias del III Simposio de Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, celebrado en la UCCFD los días 1 y 2 de diciembre del 2012
8. Becali. A. “El entrenador de excelencia “, en las memorias del I Congreso Científico Internacional: La Educación Física y el Deporte, retos del siglo XXI, celebrado en Holguín del 24 al 28 de Mayo de 2014, con ISBN 978- 959- 203- 201- 9.
9. Becali. A. “Metodología del entrenamiento deportivo. La escuela cubana”. Editorial Deportes ISSN 978-959-203-192-0. Año 2014.
10. Leyva R. y Mesa J. M. (2007). “Programa de Preparación del Deportista de Judo”. Editorial Deportes. La Habana.
11. Ranzola A. (2004) “Metodología para la definición y planificación de las cargas de entrenamiento”. Caracas, Venezuela, Editorial IND.
12. Román, I. (2013) Fuerza Total. La Habana: Deportes.
13. Verjoshansky, I. (1990). Entrenamiento deportivo, planificación y programación. Editorial Martinez Roca. Barcelona. España.
14. Mesa, J. M. (2009). “La potencia y sus ventajas”. En las memorias del VII Congreso de Alto Rendimiento.
15. Romero, R. (2014). Entrenamiento Escuela Cubana.
16. Falero. R. (2013). “Modelo de selección de los judoas que ingresan a la EIDE”.