



Município de Jacareí
Secretaria de Esportes e Recreação
Diretoria de Esportes

I CAMPEONATO MUNICIPAL DE FUNDAMENTO TÉCNICOS “VIRTUAL” DE JACAREÍ

O QUE É?

Uma apresentação individual de elementos relacionados e técnicas do judô. O tori apresenta sozinho, sem a presença do uke.
A apresentação pode ser feita em qualquer lugar. Não é necessário estar em um dojo. Pode ser em sua garagem, sala, cozinha, jardim, ...

QUEM PODE PARTICIPAR?

Qualquer pessoa, de qualquer idade e de qualquer graduação da Cidade de Jacareí.

COMO PARTICIPAR?

Grave um vídeo de sua apresentação e envie pelo **link**:
<https://forms.gle/5WbKqCGN3zMpShrP9>

INSCRIÇÕES

As inscrições e o envio dos vídeos devem ser feitos entre **10 e 25 DE JULHO**.

RESULTADOS

Resultado será divulgado n dia **5 de agosto**.

AVALIAÇÃO

A avaliação será feita por banca examinadora professores e técnicos.

PREMIAÇÃO

Serão premiados os três melhores colocados com diploma. A entrega da premiação será por e-mail.

Todos os inscritos receberão certificado de participação.

O QUE O VÍDEO DEVE MOSTRAR?

Você deve filmar com o celular na horizontal capturando toda a apresentação (**sem cortes**) da posição da banca examinadora (joseki).

As apresentações devem ser feitas com energia e disposição. Imagine que você está fazendo as técnicas com seu uke.

Todas as apresentações devem incluir saudações de abertura e encerramento.

DIVISÕES

As divisões deste evento estão detalhadas no regulamento.

VÍDEO

A série deverá ser gravada conforme:



Município de Jacareí
Secretaria de Esportes e Recreação
Diretoria de Esportes

1. A câmera será posicionada na visão a partir do joseki (visão dos avaliadores), conforme figura;



*Câmera
Joseki*

2. Se utilizar celular, filmar com ele na posição horizontal;



*Celular na
horizontal*

3. Verificar se todos os movimentos estão enquadrados (serão captados pela filmagem);
4. Observar se há luz suficiente.

OBSERVAÇÕES

Caso seu espaço seja menor que o necessário, você pode ajustar seu posicionamento. Não serão descontados pontos em razão desses ajustes.

Será permitido o uso de qualquer tipo de calçado quando a apresentação acontecer fora do dojo.

O uso de qualquer adereço em desconformidade com as regras de competição serão penalizados.

Qualquer apresentação que envolva ukemi-waza ou sutemi-waza deve ser executada sobre tapete, edredom ou cobertor.

A categoria Sub 7 e Sub 9 podem usar um boneco ou pelúcia como uke (quem recebe a técnica).



Município de Jacareí
Secretaria de Esportes e Recreação
Diretoria de Esportes

SUB 7 (2014/2015)

1. Rei-ho: Ritsurei para Joseki(câmera);
2. Amarrar a faixa;
3. Contar até 10 em Japonês;
4. Ushiro ukemi (sentado), 3 execuções;
5. O soto otoshi – sombra, 3 execuções; (com auxilio de um boneco ou pelúcia)
6. Rei-ho: Ritsurei para Joseki.

O vídeo deverá seguir exatamente a ordem das técnicas.

SUB 9 (2013/2012)

1. Rei-ho: Ritsurei para Joseki(câmera);
2. Amarrar a faixa;
3. Contar até 10 em Japonês;
4. Ushiro ukemi (sentado), 3 execuções;
5. O soto otoshi – sombra, 3 execuções; (com ou sem auxilio de um boneco ou pelúcia);
6. Seoi Nage – sombra, 3 execuções; (com ou sem auxilio de um boneco ou pelúcia);
7. Rei-ho: Ritsurei para Joseki.

O vídeo deverá seguir exatamente a ordem das técnicas.

SUB 11 (2011/2010)

Nível I (Faixa Branca até Azul)

Nível II (Faixa Azul ponta Amarela e acima)

1. Rei-ho: Ritsurei para Joseki(câmera);
2. Ushiro ukemi (sentado), 3 execuções;
3. Yoko ukemi (sentado), 3 execuções;
4. Seiza – sentar e levantar;
5. Shizen hontai;
6. Jigo hontai;
7. O soto gari – sombra, 3 execuções;
8. Seoi Nage – sombra, 3 execuções;
9. Tai otoshi – sombra, 3 execuções;
10. Rei-ho: Zarei imaginando uma pessoa em frente;
11. Rei-ho: Ritsurei para Joseki.

O vídeo deverá seguir exatamente a ordem das técnicas.



Município de Jacareí
Secretaria de Esportes e Recreação
Diretoria de Esportes

SUB 13 (2009/2008)

Nível I (Faixa Branca até Azul)

Nível II (Faixa Azul ponta Amarela e acima)

1. Rei-ho: Ritsurei para Joseki(câmera);
2. Ushiro ukemi (sentado), 3 execuções;
3. Yoko ukemi (sentado), 3 execuções;
4. Seiza – sentar e levantar;
5. Shizen hontai;
6. Jigo hontai;
7. O uchi gari – sombra, 3 execuções;
8. O goshi – sombra, 3 execuções;
9. Ippon seio nage – sombra, 3 execuções;
10. Rei-ho: Zarei imaginando uma pessoa em frente;
11. Rei-ho: Ritsurei para Joseki.

O vídeo deverá seguir exatamente a ordem das técnicas.

SUB 15 (2007/2006)

Nível I (Faixa Branca até Amarela)

Nível II (Faixa Amarela ponta Laranja e acima)

1. Rei-ho: Ritsurei para Joseki(câmera);
2. Ushiro ukemi (sentado), 3 execuções;
3. Yoko ukemi (sentado), 3 execuções;
4. Seiza – sentar e levantar;
5. Shizen hontai;
6. Jigo hontai;
7. Ko uchi gari – sombra, 3 execuções;
8. Koshi guruma – sombra, 3 execuções;
9. Uchi Mata – sombra, 3 execuções;
10. Rei-ho: Zarei imaginando uma pessoa em frente;
11. Rei-ho: Ritsurei para Joseki.

O vídeo deverá seguir exatamente a ordem das técnicas.



Município de Jacareí
Secretaria de Esportes e Recreação
Diretoria de Esportes

SUB 18(2005/2004/2003)

Nível I (Faixa Branca até Amarela)

Nível II (Faixa Amarela ponta Laranja e acima)

1. Rei-ho: Ritsurei para Joseki(câmera);
2. Ushiro ukemi (sentado), 3 execuções;
3. Yoko ukemi (sentado), 3 execuções;
4. Seiza – sentar e levantar;
5. Shizen hontai;
6. Jigo hontai;
7. Tsubame gaeshi – sombra, 3 execuções;
8. Tsurikomi goshi – sombra, 3 execuções;
9. Harai goshi – sombra, 3 execuções;
10. Rei-ho: Zarei imaginando uma pessoa em frente;
11. Rei-ho: Ritsurei para Joseki.

O vídeo deverá seguir exatamente a ordem das técnicas.

ADULTO (2002 e anterior)

Nível I (Faixa Branca até Amarela)

Nível II (Faixa Laranja a Roxa)

1. Rei-ho: Ritsurei para Joseki(câmera);
2. Ushiro ukemi (sentado), 3 execuções;
3. Yoko ukemi (sentado), 3 execuções;
4. Seiza – sentar e levantar;
5. Shizen hontai;
6. Jigo hontai;
7. O soto gari – sombra, 3 execuções;
8. Tsurikomi goshi – sombra, 3 execuções;
9. Uchi mata – sombra, 3 execuções;
10. Tomoe Nage – sombra, 3 execuções;
11. Rei-ho: Zarei imaginando uma pessoa em frente;
12. Rei-ho: Ritsurei para Joseki.

O vídeo deverá seguir exatamente a ordem das técnicas.