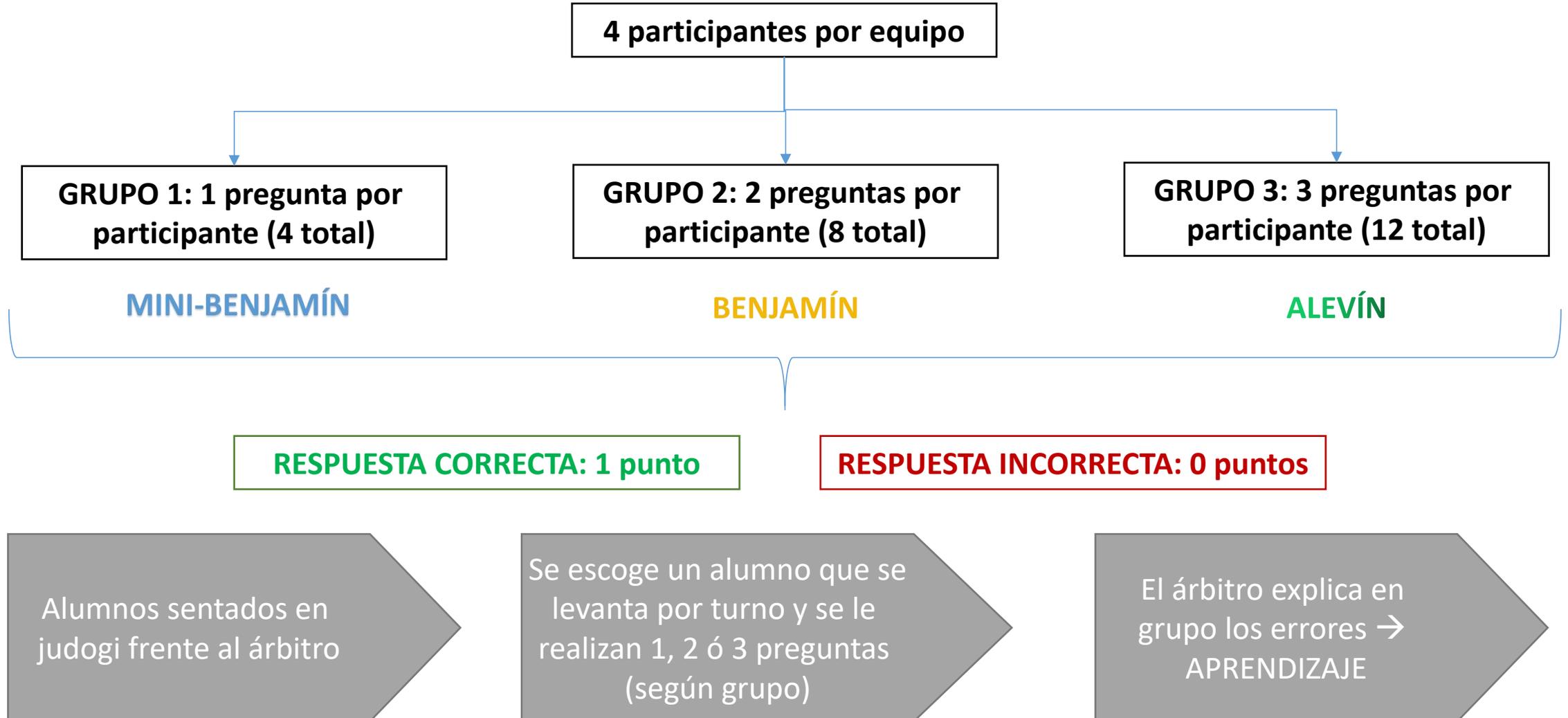


# PRUEBA 1 – TEORÍA/VOCABULARIO



# ANEXO PRUEBA 1 – TEORÍA/VOCABULARIO

Vocabulario G1 (se usa también para G2 y G3) (10 en TOTAL)	
<b>Judoka</b>	Persona que práctica judo
<b>Judogi</b>	Traje para practicar judo
<b>Obi</b>	Cinturón
<b>Tatami</b>	Suelo para practicar judo
<b>Rei</b>	Saludo (inclinación/reverencia)
<b>Hajime</b>	Comenzar/Empezar
<b>Mate</b>	Parar
<b>Jigoro Kano</b>	Fundador del judo
<b>Tsugi Ashi</b>	Desplazamiento de judo
<b>Ukemi</b>	Caída

# ANEXO PRUEBA 1 – TEORÍA/VOCABULARIO

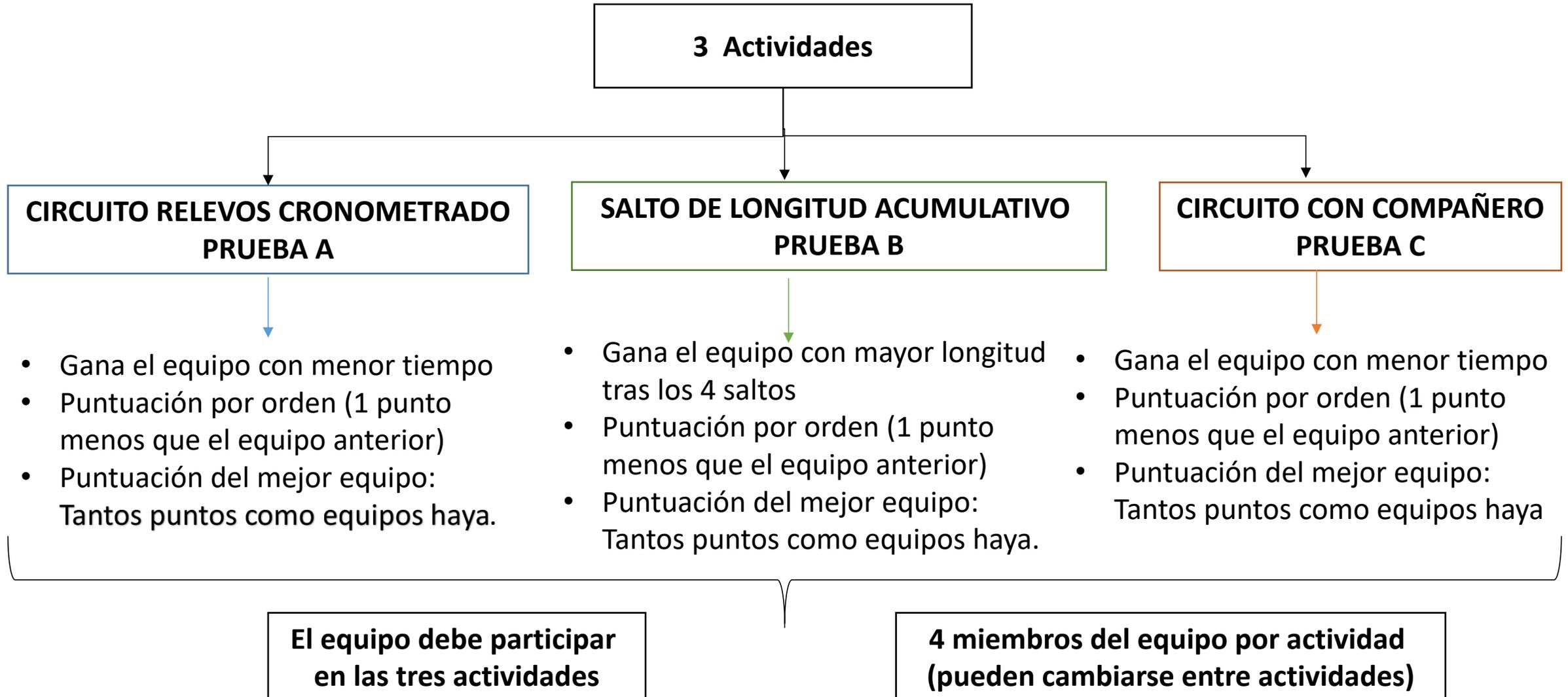
## Vocabulario G2 (se usa también para G3)

Shizentai	Postura natural
Jigotai	Postura defensiva
Migi	Derecha
Hidari	Izquierda
Sensei	Maestro
Tori	El que realiza la técnica
Uke	El que recibe la técnica
Ippon	Puntuación/Valoración completa (máxima)
Dojo	Recinto para la práctica del judo
Zori	Chanclas de judo
<b>Al grupo G2, además de esta lista, se le preguntará del G1 (20 EN TOTAL)</b>	

Vocabulario G3	
Judo	Escuela de la adaptación/flexibilidad
Tachi Waza	Técnicas/trabajo en judo pie
Ne Waza	Técnicas/trabajo en judo suelo
Shiai	Competición
Za Rei	Saludo de rodillas
Ritsu rei	Saludo en pie
Osae Komi	Inmovilización confirmada
Ashi	Pierna o pie
Goshi	Cadera
Te	Brazo o mano
Kumikata	Agarre

**Al grupo G3, además de esta lista, se le preguntará del G1 y G2 (31 en TOTAL)**

# PRUEBA 2 – PRUEBA FÍSICA

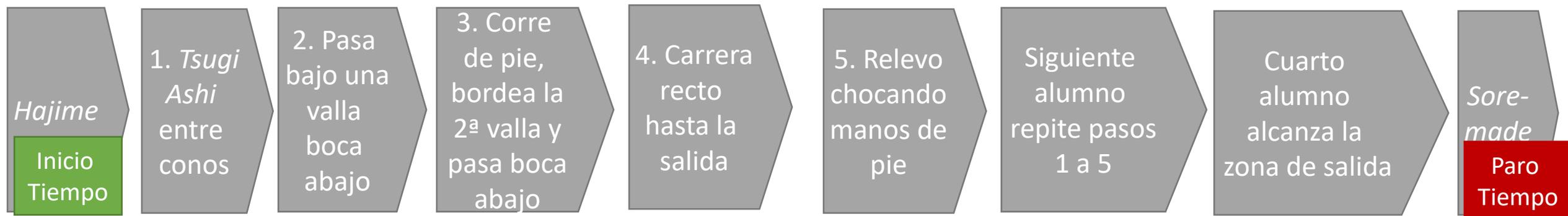
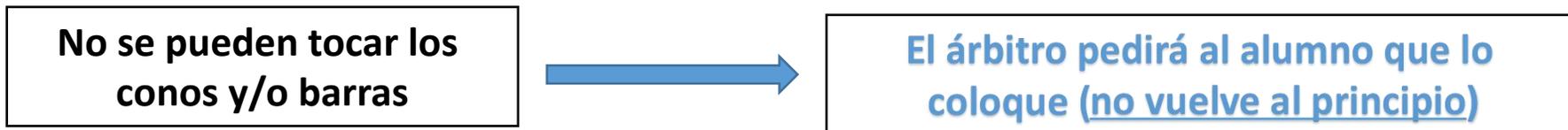


# PRUEBA 2 – PRUEBA FÍSICA A

## CIRCUITO RELEVOS CRONOMETRADO – GRUPO 1

[https://www.judoschoolsleague.com/en/video/g1\\_a2\\_physical\\_timed-circuit](https://www.judoschoolsleague.com/en/video/g1_a2_physical_timed-circuit)

Se activará el cronómetro cuando el árbitro inicie la actividad (*hajime*) y el primer alumno realizará el circuito completo (zig-zag entre conos y pasar por las vallas boca abajo). Al llegar, saldrá el siguiente alumno y, así, sucesivamente hasta completar el circuito los 4 alumnos. El cronómetro se parará tras la llegada del último alumno (el árbitro indicará *mate*) y se registrará el tiempo.



# PRUEBA 2 – PRUEBA FÍSICA A

## CIRCUITO RELEVOS CRONOMETRADO – GRUPO 2

[https://www.judoschoolsleague.com/en/video/g2\\_a2\\_physical\\_timed-circuit](https://www.judoschoolsleague.com/en/video/g2_a2_physical_timed-circuit)

Se activará el cronómetro cuando el árbitro inicie la actividad (*hajime*) y el primer alumno realizará el circuito completo (zig-zag entre conos y pasar por las vallas boca arriba). Al llegar, saldrá el siguiente alumno y, así, sucesivamente hasta completar el circuito los 4 alumnos. El cronómetro se parará tras la llegada del último alumno (el árbitro indicará *mate*) y se registrará el tiempo.

No se pueden tocar los  
conos y/o barras

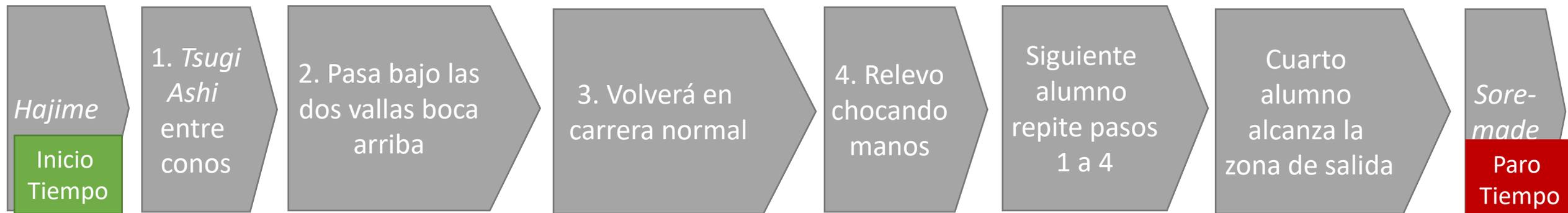


El árbitro pedirá al alumno que lo  
coloque (no vuelve al principio)

El circuito zig-zag se  
realizará en *tsugi ashi*

Pasará bajo las vallas boca  
arriba

Volverá a zona de salida en  
carrera normal

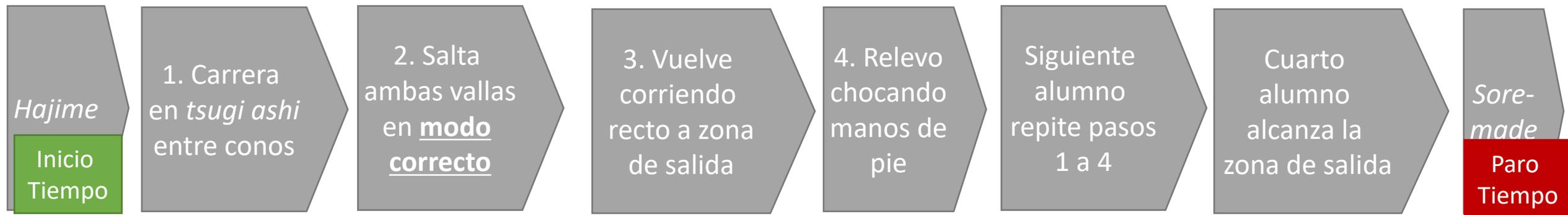
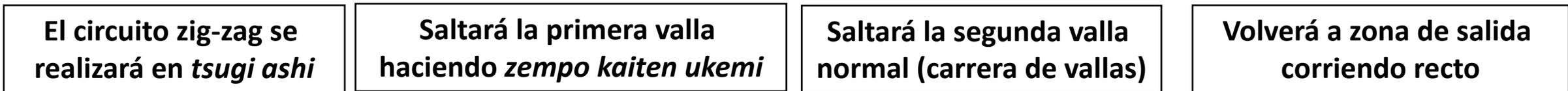
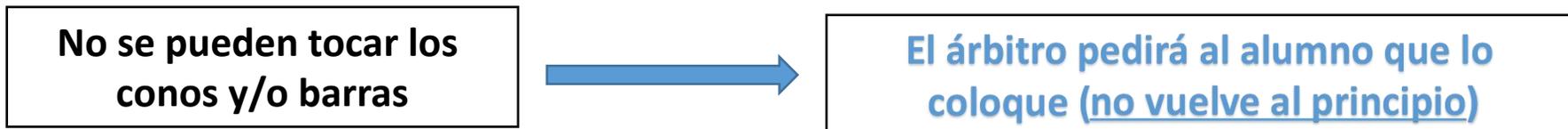


# PRUEBA 2 – PRUEBA FÍSICA A

## CIRCUITO RELEVOS CRONOMETRADO – GRUPO 3

[https://www.judoschoolsleague.com/en/video/g3\\_a2\\_physical\\_timed-circuit](https://www.judoschoolsleague.com/en/video/g3_a2_physical_timed-circuit)

Se activará el cronómetro cuando el árbitro inicie la actividad (*hajime*) y el primer alumno realizará el circuito completo (zig-zag entre conos y pasar por las vallas). Al llegar, saldrá el siguiente alumno y, así, sucesivamente hasta completar el circuito los 4 alumnos. El cronómetro se parará tras la llegada del último alumno (el árbitro indicará *mate*) y se registrará el tiempo.



## SALTO DE LONGITUD ACUMULADO

## SALTO DE LONGITUD ACUMULADO

## SALTO DE LONGITUD ACUMULADO

El primer alumno saltará con los **dos pies simultáneamente** hacia delante y aterrizando con ambos pies. Desde la parte trasera del talón más retrasado, se traza una línea que servirá de salida para el segundo participante que realizará el mismo procedimiento. Tras el último salto, se medirá la distancia desde la línea inicial hasta la parte más retrasada de los pies del cuarto saltador.

Se cae hacia atrás o pisa atrás



El árbitro tomará la parte más retrasada como punto de inicio para el siguiente saltador

Se cae hacia delante o da un paso hacia delante



El árbitro no contará dicho salto y el siguiente saltador empezará en el mismo punto que su predecesor

**El resultado de la prueba será la medida de la longitud desde la marca inicial hasta la parte más retrasada de los pies del cuarto saltador.**

## CIRCUITO CON COMPAÑERO – ETAPA 1

1. Participante tumbado agarra los tobillos con los codos flexionados con los pies del que está de pie sin sobrepasar la línea de salida
2. Da un paso con cada pie (el participante en el suelo se quedará con los brazos estirados)
3. El participante en el suelo encoge/flexiona brazos para avanzar.
4. **Cuando los talones de ambos pies superan la línea final, cambian sus posiciones y comienzan desde el punto 1.**
5. Al llegar al final, dan el **relevo chocando la mano** una vez el talón de los dos pies supere la línea de llegada a la siguiente pareja que hará lo mismo (puntos 1 a 5).

## ETAPA BOCA ABAJO



Las piernas del participante en el suelo **no pueden usarse para impulsarse**

**Si no se realiza correctamente (impulso con pies, etc.), el árbitro parará y explicará mientras el tiempo continúa.**

**Si se cae, se vuelve a la posición anterior (la marcará el participante tumbado)**

## CIRCUITO CON COMPAÑERO – ETAPA 2

1. Participante de pie agarra los tobillos del participante tumbado que levantará la cabeza (pies del que arrastra antes de la línea de salida).
2. Arrastra al compañero hasta la línea de llegada.
3. **Cuando el participante que está de pie cruza la línea de llegada con ambos pies, cambian sus posiciones y comienzan desde el punto 1.**
4. Cuando el participante que está de pie cruza la línea de llegada final con ambos pies, dan el **relevo chocando la mano** y la siguiente pareja repite puntos 1 a 3.

## ETAPA BOCA ARRIBA (ARRASTRE)

Cabeza levantada sin tocar suelo



### CIRCUITO CON COMPAÑERO – ETAPA 3

1. Participantes agarrados de la manga antes de la línea de salida.
2. Comienzan saltando a la pata coja, con la pierna interior apoyada.
3. **Cuando ambos superan la línea de llegada agarrados, dan la vuelta, cambiando agarre y pierna de apoyo.**
4. Cuando ambos superan la línea final agarrados, **chocan la mano para hacer el relevo.**

### ETAPA SALTO PATA COJA



**Si apoyan la pierna o se suelta, se parará a los competidores y se les indicará mientras el tiempo continúa (penalización de segundos).**

## CIRCUITO CON COMPAÑERO – ETAPA 1

1. Participante tumbado agarra los tobillos con los codos flexionados con los pies del que está de pie sin sobrepasar la línea de salida
2. Da un paso con cada pie (el participante en el suelo se quedará con los brazos estirados)
3. El participante en el suelo encoge/flexiona brazos para avanzar.
4. **Cuando los talones de ambos pies superan la línea final, cambian sus posiciones y comienzan desde el punto 1.**
5. Al llegar al final, dan el relevo chocando la mano una vez el talón de los dos pies supere la línea de llegada a la siguiente pareja que hará lo mismo (puntos 1 a 5).

## ETAPA BOCA ABAJO



Las piernas del participante en el suelo **no pueden usarse para impulsarse**

**Si no se realiza correctamente (impulso con pies, etc.), el árbitro parará y explicará mientras el tiempo continúa.**

**Si se cae, se vuelve a la posición anterior (la marcará el participante tumbado)**

## CIRCUITO CON COMPAÑERO – ETAPA 2

1. Participante de pie agarra los tobillos del participante tumbado que levantará la cabeza (talones del que arrastra antes de la línea de salida).
2. Arrastra al compañero hasta la línea de llegada.
3. **Cuando el participante que está de pie cruza la línea de llegada con ambos pies, cambian sus posiciones y comienzan desde el punto 1.**
4. Cuando el participante que está de pie cruza la línea de llegada final con ambos pies, dan el **relevo chocando** la mano y la siguiente pareja repite puntos 1 a 3.

## ETAPA BOCA ARRIBA (ARRASTRE)



### CIRCUITO CON COMPAÑERO – ETAPA 3

1. **Participantes comienzan agarrados de la solapa y agarrando la pierna (entre rodilla y tobillo) del compañero (piernas contrarias apoyadas).**
2. Comienzan saltando a la pata coja **lateralmente** hasta alcanzar la línea de llegada (pasando los pies de ambos participantes) → **Cambio de posición (pierna y mano de agarre)**
3. Cambio de posición (pierna y mano de agarre) y vuelvo a realizarlo en sentido contrario.
4. Cuando ambos superan la línea final agarrados, sale la siguiente pareja (**no hace falta chocar las manos**).

### ETAPA SALTO PATA COJA LATERAL



**Si apoyan la pierna o se suelta, se parará a los competidores y se les indicará mientras el tiempo continúa (penalización de segundos).**

## CIRCUITO CON COMPAÑERO – ETAPA 1

1. Participante de pie agarra por los tobillos al participante que está tumbado sostenido sobre sus manos como en la imagen. Manos detrás de la línea de comienzo.
2. **Avanzan hasta superar la línea de salida con los talones del participante de pie.**
3. Cambian posiciones y vuelven a realizar puntos 1 y 2.
4. Al llegar al final (talones superan la línea), puede salir la siguiente pareja que repite puntos 1 a 3 (**no es necesario chocar mano**).

## ETAPA “CARRETILLA”



### CIRCUITO CON COMPAÑERO – ETAPA 2

1. Un participante flexiona el tronco con las manos/brazo sobre sus rodillas y barbilla en pecho detrás de la línea de salida.
2. El otro compañero salta sobre él y se pone en la posición 1 (flexionado), alternando la posición.
3. Cuando el participante que salta supera la línea de llegada, repiten desde el punto 1, alternando (el que está de pie, empieza agachado).
4. Al alcanzar la línea inicial de vuelta, comienza la siguiente figura. **No es necesario chocar la mano.**

### ETAPA “SATO DE BURRO”



**Si tras el aterrizaje rueda o cae hacia delante, el árbitro lo colocará en la posición de aterrizaje tras el salto.**

### CIRCUITO CON COMPAÑERO – ETAPA 3

1. Participantes comienzan agarrados de la solapa y agarrando la pierna (entre rodilla y tobillo) del compañero (piernas contrarias apoyadas).
2. Comienzan saltando a la pata coja hacia delante y hacia atrás, hasta alcanzar la línea de llegada (pasando los pies de ambos participantes) → Cambio de posición (pierna y mano de agarre)
3. Cambio de posición (pierna y mano de agarre) y vuelvo a realizarlo en sentido contrario.
4. Cuando ambos superan la línea final agarrados, sale la siguiente pareja (**no hace falta chocar las manos**).

### ETAPA SALTO PATA COJA DELANTE/ATRÁS

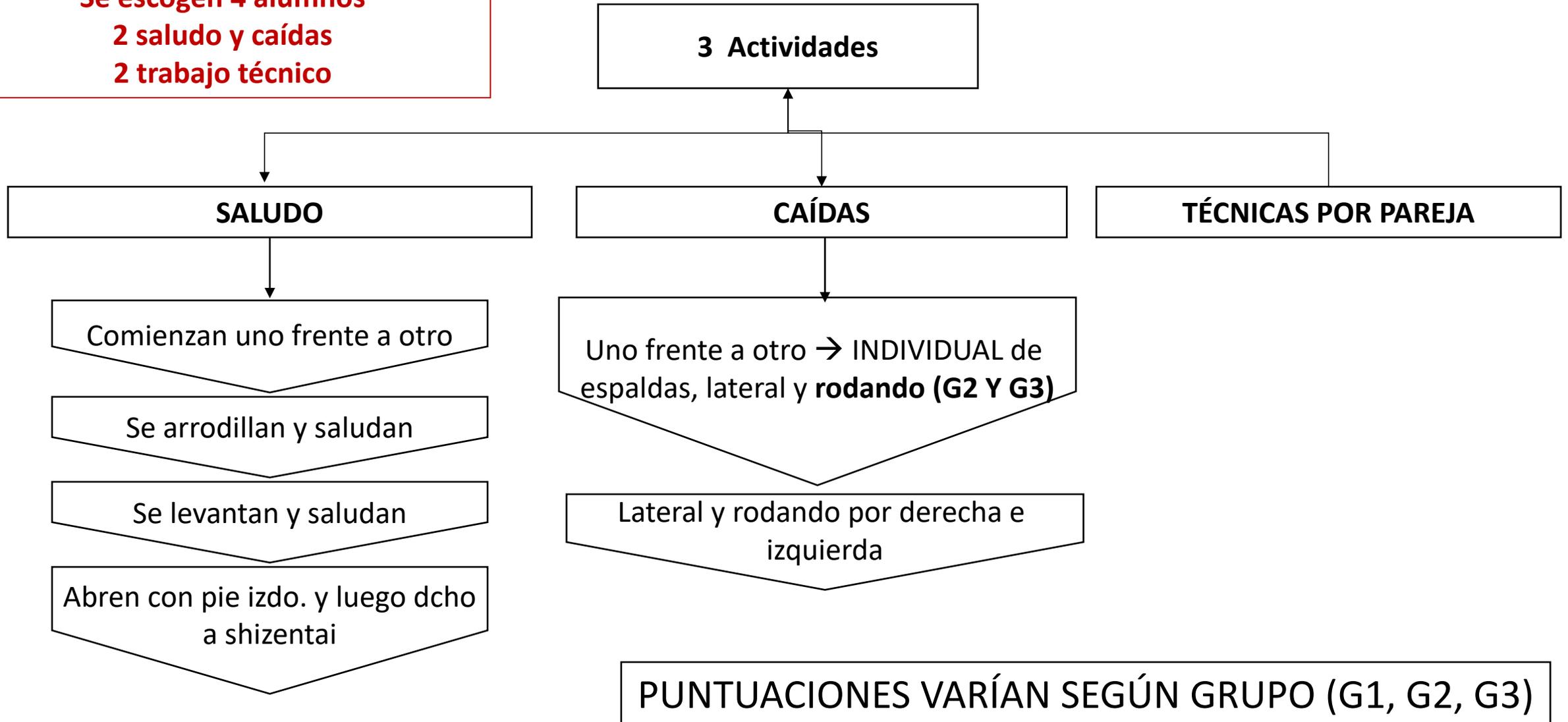


También agarra solapa

**Si apoyan la pierna o se suelta, se parará a los competidores y se les indicará mientras el tiempo continúa (penalización de segundos).**

# PRUEBA 3 – PRUEBA TÉCNICA

Se escogen 4 alumnos  
2 salud y caídas  
2 trabajo técnico



# PRUEBA 3 – PRUEBA TÉCNICA

## PUNTUACIONES G1

MISMA PAREJA DE ALUMNOS

SALUDO

- 2 PUNTOS SI AMBOS HACEN LOS DOS SALUDOS CORRECTAMENTE Y SINCRONIZADOS
- 1 PUNTO SI SÓLO UNO ES CORRECTO O NO ESTÁ SINCRONIZADO
- 0 PUNTOS SI NINGUNO LO EJECUTA CORRECTAMENTE

CAÍDAS

- 2 PUNTOS POR TODAS LAS CAÍDAS CORRECTAS y SINCRONIZADAS
- SI UN ALUMNO FALLA O FALLA LA SINCRONIZACIÓN, 1 punto
- (Máximo 2 puntos)

TÉCNICAS

- Se preguntarán 2 técnicas (o soto gari, de ashi barai, hiza guruma, kuzure kesa gatame o yoko shiho gatame).
- Cada alumno realizará una técnica como uke y otra como tori.
- 1 PUNTO POR CADA TÉCNICA CORRECTA DE TORI (máximo 2 puntos)

# PRUEBA 3 – PRUEBA TÉCNICA

## PUNTUACIONES G2

MISMA PAREJA DE ALUMNOS

SALUDO

- 2 PUNTOS SI AMBOS HACEN LOS DOS SALUDOS CORRECTAMENTE Y SINCRONIZADAMENTE
- 1 PUNTO SI SÓLO UNO ES CORRECTO O NO ESTÁ SINCRONIZADO
- 0 PUNTOS SI NINGUNO LO EJECUTA CORRECTAMENTE

CAÍDAS

- 2 PUNTOS POR TODAS LAS CAÍDAS CORRECTAS y SINCRONIZADAS
- SI UN ALUMNO FALLA O FALLA LA SINCRONIZACIÓN, 1 punto
- (Máximo 2 puntos)

TÉCNICAS

- Se preguntarán 4 técnicas (o soto gari, de ashi barai, hiza guruma, kuzure kesa gatame, yoko shiho gatame, uki goshi, **o uchi gari, ko uchi gari, kami shiho gatame**).
- Cada alumno realizará dos técnicas como uke y otra como tori.
- 1 PUNTO POR CADA TÉCNICA CORRECTA DE TORI (máximo 4 puntos, 2 puntos por participante)

# PRUEBA 3 – PRUEBA TÉCNICA

## PUNTUACIONES G3

MISMA PAREJA DE ALUMNOS

SALUDO

- 2 PUNTOS SI AMBOS HACEN LOS DOS SALUDOS CORRECTAMENTE
- 1 PUNTO SI SÓLO UNO ES CORRECTO O NO ESTÁ SINCRONIZADO
- 0 PUNTOS SI NINGUNO LO EJECUTA CORRECTAMENTE

CAÍDAS

- 2 PUNTOS POR TODAS LAS CAÍDAS CORRECTAS y SINCRONIZADAS
- SI UN ALUMNO FALLA O FALLA LA SINCRONIZACIÓN, 1 punto
- (Máximo 2 puntos)

TÉCNICAS

- Se preguntarán 6 técnicas/desplazamientos (o soto gari, de ashi barai, hiza guruma, kuzure kesa gatame, yoko shiho gatame, uki goshi, o uchi gari, ko uchi gari, kami shiho gatame **y tai otoshi**).
- Cada alumno realizará tres técnicas como uke y tres como tori.
- 1 PUNTO POR CADA EJERCICIO CORRECTO DE TORI (máximo 6 puntos, 3 por participante)

# PRUEBA 3 – PRUEBA TÉCNICA

## RESUMEN TÉCNICAS POR GRUPO

### GRUPO 1

o soto gari

de ashi barai

hiza guruma

kuzure kesa gatame

yoko shiho gatame

### GRUPO 2

o soto gari

de ashi barai

hiza guruma

kuzure kesa gatame

yoko shiho gatame

uki goshi

o uchi gari

ko uchi gari

kami shiho gatame

### GRUPO 3

o soto gari

de ashi barai

hiza guruma

kuzure kesa gatame

yoko shiho gatame

uki goshi

o uchi gari

ko uchi gari

kami shiho gatame

Tai otoshi

# PRUEBA 4 – JUEGOS DE OPOSICIÓN

4 participantes por equipo

GRUPO 1: Atrapar el cinturón

GRUPO 2: Atrapar el cinturón

GRUPO 3: Atrapar el cinturón

- 1) Se coge un niño por equipo (lo más equivalente posible)
- 2) Uno frente a otro → HAJIME
- 3) Coger el cinturón: +1; **Penalización**: +1 al contrario.
- 4) Fin del combate: Se acaba el tiempo o se disputan 3 puntos (la suma de puntos es 3 entre ambos)
- 5) PUNTUACIÓN: Combate ganado + 1 punto (no el número de cintas), empate: 0 puntos para ambos, derrota: 0 puntos.

**AVISO:** Primer aviso por salirse, tocar cara o agarrar el judogi contrario, **NO SUMA PUNTOS**

**PENALIZACIÓN:** Tras aviso, **SUMA PUNTO AL CONTRARIO**

