



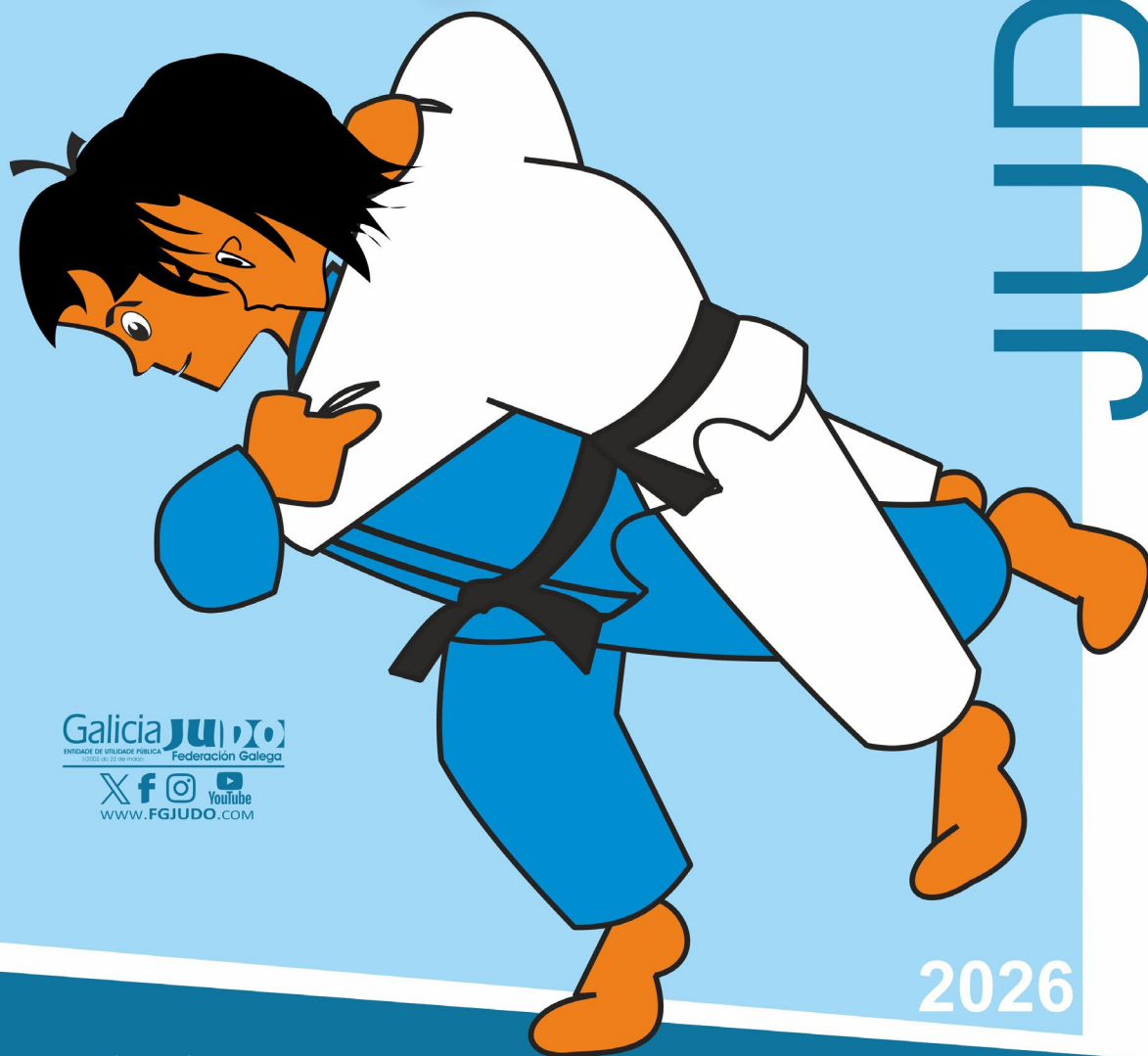
FEDERACIÓN
GALEGA DE
JUDO E D.A.
ENTIDADE UTILIDADE PÚBLICA



DEPORTE
GALEGO

Xogaxde

JUDO



GaliciaJUDO
ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA Federación Galega
X f i YouTube
WWW.FGJUDO.COM

2026



DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO
XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR



GaliciaJUDO
ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA Federación Galega



www.FGJUDO.com
X f i YouTube
#galiciaJUDOcalidade

VºBº:



TEXTO:

Para debido coñecemento e difusión a todos os interesados, enviase información referente a:

JUDO: ACTIVIDADE DEPORTIVA FEDERADA

- É obrigatorio posuír licenza federativa
- Cumprir a normativa e regulamento da FGJ

XOGAJUDO 2026: Deporte Fácil e Divertido:

- Categorias:
 - **Benxamín “B”**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2018-2019
 - **Benxamín “A”**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2016-2017
 - **Alevín**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2014-2015
 - **Infantil** .- masculino e feminino, nados/nas nos anos 2012-2013
- Obxectivos:
 - **INSTAURAR** hábitos de práctica deportiva saudables nos rapaces e rapazas.
 - **EDUCAR** a través dun sistema de participación seguro, estimulando e fomentando os valores do noso deporte:
 - a) A participación.
 - b) O compañeirismo.
 - c) O respecto.
 - d) A amizade.
 - **AFACER** ao nen@ a vivir experiencias e sensacións do **xogo pre-deportivo** cun método progresivo que lle permita acceder nun futuro ás primeiras competicións oficiais da súa vida deportiva.
 - **GARANTIR** os dereitos dos nenos e nenas a:
 - a) Práctica lúdica do deporte.
 - b) Divertirse e xogar como un nen@ dunha forma segura.
 - c) Participar en pre-competicións adaptadas a idade.
 - d) Ser un campión/a e a non selo.



FEDERACIÓN
GALEGA
JUDO E.D.A.

Entidade declarada de utilidade pública



DEPORTE
GALEGO

DATA: 07/01/2026 ORIXE: Secretaría Deportiva CIRCULAR XERAL Nº: 02-26
Anula a: de data:
PARA COÑECEMENTO: TÓDOLOS CLUBS DE JUDO
ASUNTO: XOGAJUDO 2026: Deporte Fácil e Divertido

XORNADAS E DATAS:

1ª Xornada XOGAJUDO

SEDE DE SANTIAGO:

Participa Santiago.

XORNADA Domingo 22 de febreiro.

2ª Xornada XOGAJUDO

SEDE LUGO - FERROL:

Participan Ferrol, Lugo

XORNADA Sábado 28 de marzo.

3ª Xornada XOGAJUDO

SEDE DE A CORUÑA:

Participan A Coruña e Comarcas.

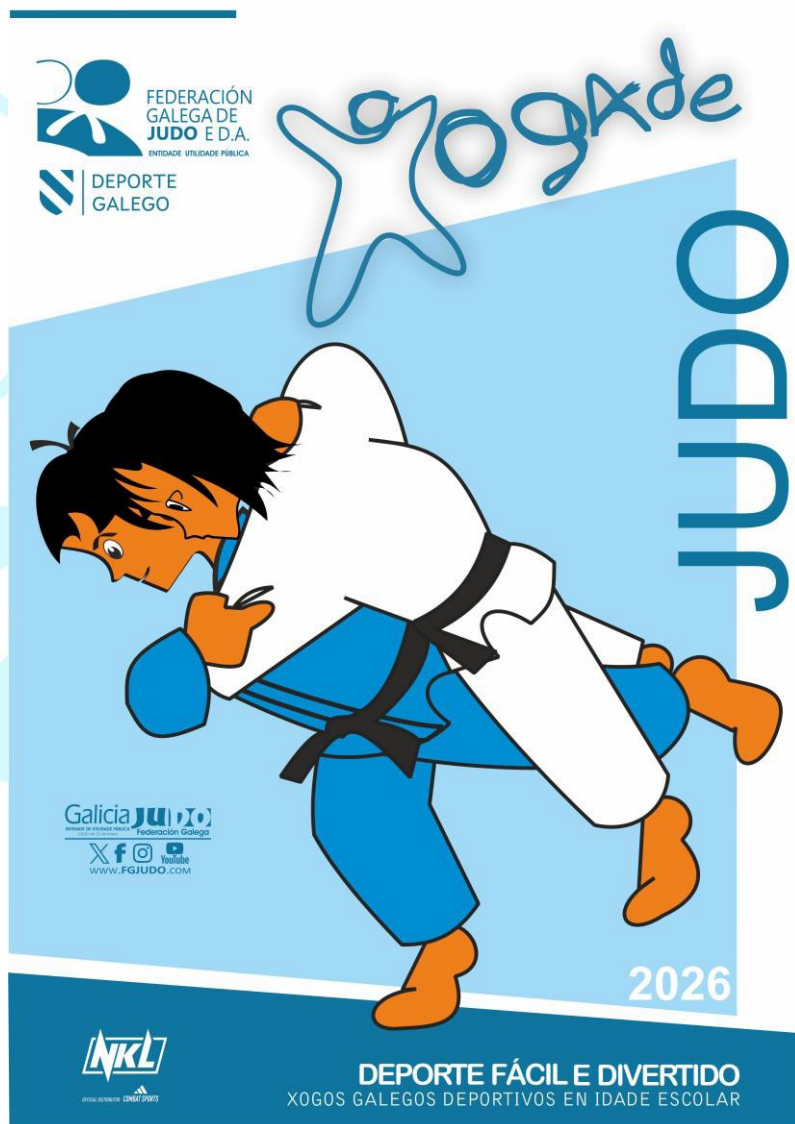
XORNADA Sábado 7 de marzo.

4ª Xornada XOGAJUDO

SEDE DE VIGO:

Participan Vigo, Pontevedra e Ourense.

XORNADA Sábado 25 de abril.



GaliciaJUDO
ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA
Federación Galega



www.FGJUDO.com
X f i YouTube
#galiciaJUDocalidade



FEDERACIÓN
GALEGA
JUDO E D.A.

Entidade declarada de utilidade pública



DEPORTE
GALEGO

DATA: 07/01/2026 ORIXE: Secretaría Deportiva CIRCULAR XERAL Nº: 02-26

Anula a: de data:

PARA COÑECEMENTO: TÓDOLOS CLUBS DE JUDO

ASUNTO: XOGAJUDO 2026: Deporte Fácil e Divertido

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

- Todos os clubs que desexen participar terán que estar de alta na Fgjudo na tempada actual.
- Así mesmo os clubs terán que contribuír con **xuíces de organización** de a lo menos **1 por cada 15 alumnos/as** presentados, os cales asistirán as xornadas co judogui branco como uniforme.
- Os deportistas terán que estar federados na tempada actual e ser inscritos dentro do prazo designado.
- As inscricións enviaranse nos formatos remitidos (participantes e voluntarios) pola FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO con data límite o **venres 30 de xaneiro** ao e-mail **datos@fgjudo.com**, xunto coa Declaración Responsable do Club.
- Os lugares e horas concretos das xornadas comunicaranse a cada club cando se lle envíen as cartulinas de participación.



GaliciaJUDO
ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA Federación Galega



OFFICIAL DISTRIBUTOR COMBAT SPORTS

www.FGJUDO.com
X f @ YouTube
#galiciaJUDocalidade



FEDERACIÓN
GALEGA
JUDO E D.A.



DEPORTE
GALEGO

Entidade declarada de utilidade pública

DATA: 07/01/2026 ORIXE: Secretaría Deportiva CIRCULAR XERAL Nº: 02-26
Anula a: de data:
PARA COÑECEMENTO: TÓDOLOS CLUBS DE JUDO
ASUNTO: XOGAJUDO 2026: Deporte Fácil e Divertido

NORMAS E SISTEMA DE COMPETICIÓN POR CATEGORÍAS

XOGAJUDO: Deporte Fácil e Divertido

Categoría Benxamín B

BENXAMÍN B

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS DA ETAPA

XOGO NO CHAN	XOGO DE PÉ
Recoñecer o espazo próximo. Mellorar a actitude postural. Mellorar a mobilidade articular.	Identificar o espazo remoto. Actuar sobre o equilibrio dinámico. (Xogos de equilibrio e inestabilidade) Mellorar a capacidade de orientación

SISTEMA DE PARTICIPACIÓN

Individual, categoría masculina e feminina.

Xogo no chan – Sacar do espazo e ter control sobre o compañeiro.

Xogo no pé – Sacar do espazo e dominar o equilibrio.

XOGOS E TEMPO DE PARTICIPACIÓN

Segundo a cantidade de participantes.

OBXECTIVOS DO XOGO NO CHAN

A práctica iniciárase de costas ao compañeiro.

Sacar da zona ao compañeiro. (prohibido se poñer de pé e os empurróns sen agarre).

(prohibidos os empurróns sen agarre e poñerse de pé).

OBXECTIVOS DO XOGO DE PÉ

A práctica iniciárase de pé e agarrados do judogui.

a) Sacar da zona ao compañeiro (prohibidos os empurróns sen agarre).

b) Intentar non caer dentro da zona de práctica.

c) Intentar non tocar co xeonllo ou ca man na zona de práctica.

(prohibidos os empurróns sen agarre.)

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Non hai gañador nin perdedor.

Aos judokas anotaráselles os puntos conseguidos por participar e os obtidos no transcurso do xogo na súa cartulina individual.

Ao remate do xogajudo todos obterán a súa medalla de participación.

ARBITRAXE JUDO CHAN:

OBTENSE 1 TANTO SACANDO DA ZONA

OBTÉNENSE 2 TANTOS INMOVILIZANDO AO UKE BOCA ARRIBA DURANTE 3 SEGUNDOS

HAY QUE CONSEGUIR 3 TANTOS PARA VENCER NO COMBATE ANTES DO LÍMITE.

ARBITRAXE JUDO PE:

OBTENSE 1 TANTO SACANDO DA ZONA AO COMPAÑEIR@

OBTÉNENSE 2 TANTOS PROXECTANDO AO COMPAÑEIR@

OBTENSE 1 TANTO CANDO UN JUDOKA APOIA A MAN OU O XEONLLO NO CHAN

HAY QUE CONSEGUIR 3 TANTOS PARA VENCER NO COMBATE ANTES DO LÍMITE.

PUNTUACIONES ANOTADAS NAS CARTILLAS

- COMBATE GAÑADO: 4 PUNTOS
- COMBATE EMPATADO: 2 PUNTOS
- PARTICIPACIÓN: 1 PUNTO



Galicia JUDO
ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA
Federación Galega



OFFICIAL DISTRIBUTOR COMBAT SPORTS

www.FGJUDO.com



#galiciaJUDocalidade



FEDERACIÓN
GALEGA
JUDO E D.A.



DEPORTE
GALEGO

Entidade declarada de utilidade pública

DATA: 07/01/2026 ORIXE: Secretaría Deportiva CIRCULAR XERAL Nº: 02-26
Anula a: de data:
PARA COÑECEMENTO: TÓDOLOS CLUBS DE JUDO
ASUNTO: XOGAJUDO 2026: Deporte Fácil e Divertido

XOGAJUDO: Deporte Fácil e Divertido

Categoría Benxamín A.

BENXAMÍN "A"

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS DA ETAPA

XOGO NO CHAN	XOGO DE PÉ
Evolucionar os obxectivos da etapa anterior e introducir elementos condicionais no ámbito do xogo.	Evolucionar os obxectivos da etapa anterior, dándolle maior importancia a capacidade de equilibrio

SISTEMA DE PARTICIPACIÓN

Individual, categoría masculina e feminina.

Xogo no chan – Ter control sobre o compañeiro.

Xogo no pé – Ser capaz de proxectar con control o compañeiro e manter o equilibrio.

XOGOS E TEMPO DE PARTICIPACIÓN

Segundo a cantidade de participantes.

OBXECTIVOS DO XOGO NO CHAN

A práctica iniciárase costas con costas.

(prohibidos os empurróns sen agarre e poñerse de pé).

OBXECTIVOS DO XOGO DE PÉ

A práctica iniciárase agarrados do judogui.

a) Intentar non caer dentro da zona de práctica.

b) Intentar non tocar co xeonllo ou ca man na zona de práctica.

(prohibidos os empurróns sen agarre.)

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Non hai gañador nin perdedor.

Aos judokas anotaráselles os puntos conseguidos por participar e os obtidos no transcurso do xogo na súa cartulina individual.

Ao remate do xogajudo todos obterán a súa medalla de participación.

ARBITRAXE JUDO CHAN:

OBTENSE 1 TANTO POR INMOVILIZAR BOCA ARRIBA

HAY QUE CONSEGUIR 3 TANTOS PARA VENCER NO COMBATE ANTES DO LÍMITE.

ARBITRAXE JUDO PE:

OBTÉÑENSE 2 TANTOS POR PROXECTAR AO COMPAÑEIR@

OBTENSE 1 TANTO CANDO UN JUDOKA APOIA A MAN OU A RODILLA NO CHAN

NON PUNTUARÁ SACAR DA ZONA AO COMPAÑEIR@

HAY QUE CONSEGUIR 3 TANTOS PARA VENCER EL COMBATE ANTES DEL LÍMITE.

PUNTUACIONES ANOTADAS NAS CARTILLAS

- COMBATE GAÑADO: 4 PUNTOS
- COMBATE EMPATADO: 2 PUNTOS
- PARTICIPACIÓN: 1 PUNTO



GaliciaJUDO
ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA Federación Galega



OFFICIAL DISTRIBUTOR COMBAT SPORTS

www.FGJUDO.com



#galiciaJUDocalidade



FEDERACIÓN
GALEGA
JUDO E D.A.



DEPORTE
GALEGO

Entidade declarada de utilidade pública

DATA: 07/01/2026 ORIXE: Secretaría Deportiva CIRCULAR XERAL Nº: 02-26

Anula a: de data:

PARA COÑECEMENTO: TÓDOLOS CLUBS DE JUDO

ASUNTO: XOGAJUDO 2026: Deporte Fácil e Divertido

XOGAJUDO: Deporte Fácil e Divertido

Categoría alevín.

ALEVÍN

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS DA ETAPA

XOGO COMBINADO (PE E CHAN)

Apoiándonos nos obxectivos propostos nas anteriores etapas, pretendese evolucionar no aprendizaxe e perfeccionamento de patróns motores.

SISTEMA DE PARTICIPACIÓN

Individual, categoría masculina e feminina.

RANDORIS E TEMPO DE DURACIÓN

Segundo a cantidade de participantes.

OBXECTIVOS DO XOGO:

A práctica iniciárase de pé e poderá continuarse no chan.

Só hai dúas puntuacións WAZARI e IPPON.

a) De pé intentar non caer dentro da zona de práctica.

O MESTRE SE VE QUE NON HAI PROGRESIÓN DE PÉ PODE OPTAR POR FACER OCOMBATE SOLAMENTE EN JUDO CHAN.

b) Controlar a uke no chan boca arriba 5 segundos (Yuko).

c) Controlar a uke no chan boca arriba 15 segundos (Wasari).

d) Controlar a uke no chan boca arriba 20 segundos (Ippon).

PROHIBICIÓNS:

Durante a práctica queda prohibido expresamente:

OS EMPURRÓNS SEN AGARRE.

ARRASTRAR Ó CHAN.

AS CONTRAS.

OS SUTEMIS.

OS MAKIKOMIS.

AS LUXACIÓNS

AS ESTRANGULACIÓNS

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Aos judokas anotaránselles os puntos conseguidos por participar e os obtidos no transcurso do xogo nasúa cartulina individual.

Ao remate do xogajudo todos obterán a súa medalla de participación

PUNTUACIÓNS ANOTADAS NAS CARTILLAS

- COMBATE GAÑADO: 4 PUNTOS
- COMBATE EMPATADO: 2 PUNTOS
- PARTICIPACIÓN: 1 PUNTO



GaliciaJUDO
ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA
Federación Galega



OFFICIAL DISTRIBUTOR COMBAT SPORTS

www.FGJUDO.com



#galiciaJUDOcalidade

XOGAJUDO: Deporte Fácil e Divertido

Categoría infantil

INFANTIL

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DA ETAPA

XOGO COMPETITIVO

Iniciar o neno/a no xogo competitivo

Proporcionar información sinxela de normas básicas do regulamento oficial que modulen a actitude nesta pre-competitiva.

SISTEMA DE PARTICIPACIÓN

Individual, categoría masculina e feminina.

RANDORIS E TEMPO DE DURACIÓN

Segundo a cantidade de participantes.

OBJECTIVOS DO XOGO:

A práctica iniciárase de pé e poderá continuarse no chan.

Hai dúas puntuacións wazari e ippon.

- a) De pé intentar non caer dentro da zona de práctica.
- b) Controlar a uke no chan boca arriba 5 segundos (Yuko).
- c) Controlar a uke no chan boca arriba 15 segundos (Wasari).
- d) Controlar a uke no chan boca arriba 20 segundos (Ippon).

PROHIBICIÓNS:

Durante a práctica queda prohibido expresamente:

OS EMPURRÓNS SEN AGARRE.

ARRASTRAR Ó CHAN.

OS MAKIKOMIS.

AS LUXACIÓNS

AS ESTRANGULACIÓNS

SISTEMA DE PUNTUACIÓN:

Aos judokas anotaránselles os puntos conseguidos por participar e os obtidos no transcurso do xogo na súa cartulina individual.

Ao remate do xogajudo todos obterán a súa medalla de participación.

PUNTUACIÓNS ANOTADAS NAS CARTILLAS

- COMBATE GAÑADO: 4 PUNTOS
- COMBATE EMPATADO: 2 PUNTOS
- PARTICIPACIÓN: 1 PUNTO

A DIRECTORA DEPORTIVA



Asdo. Mónica Pacheco Lomba