



FEDERACION COLOMBIANA DE JUDO

Oficina Coliseo El Pueblo, carrera 52 entre calles 2 y 3 – Cali

Teléfono 57 -2 -551 2904 – Celular 57 -315 401 5201

Presidente 317 364 8272 hernandoariasgiraldo@gmail.com

Secretario 316 741 3926 arcaz09@gmail.com

CONVOCATORIA A II CONCENTRACION JUNIOR 2021 ESTRATEGIA DE PREPARACION A JUEGOS PANAMERICANOS DE LA JUVENTUD

FECHA	16 al 31 de marzo de 2021
LUGAR	Centro de Alto Rendimiento del Ministerio del Deporte en Bogotá
CONVOCADOS	Listado adjunto
MODO	Internos todos en modo “BURBUJA” en la Villa Deportiva del CAR
PARTICIPANTES	Deportistas y entrenadores acordados previo análisis en reunión de entrenadores el día 28 de enero de 2021 por plataforma Zoom con representación de las Ligas convocadas. Análisis de los resultados deportivos de los eventos convocados año 2019, que participaron en la I Concentración del 10 al 25 de febrero 2021 y que de acuerdo a la evaluación del equipo técnico que realizó el trabajo con ellos deben mantenerse en la misma.
CONDICIONES DE PARTICIPACION	Transporte de ida y regreso a los lugares de residencia del deportista, asumidos por la Federación con los recursos de calendario nacional asignados por el Ministerio del deporte. (Vigencia 2020) Alojamiento y alimentación a cuenta del Ministerio.
OBJETIVO DE LA CONCENTRACION	<ul style="list-style-type: none">Definir sistemas tácticos ofensivos y defensivos de cada deportista.Propiciar el incremento del potencial de los indicadores de rendimiento que requieren los judokas de esta categoría.
REQUISITOS INDISPENSABLES QUE DEBEN CUMPLIRSE PARA LA PARTICIPACION	<ul style="list-style-type: none">Examen de aptitud medica sin limitaciones para la realización de entrenamientos de alta intensidad y exigencias.Autorización de padres menores de edad (Firma autenticada)Carta de exoneración de responsabilidad de la Federación y el Ministerio del deporte, mayores de edad.Documento afiliación activa a la EPSDocumento de prueba Antígeno estado negativo. Vigencia no mayor de 72 horas.
REGLAMENTO BIOSEGURIDAD	<ul style="list-style-type: none">Según normas IJF, CCD de Mindeporte, Gobiernos locales.
SESIONES DE ENTRENAMIENTOS	<ul style="list-style-type: none">Dos y tres sesiones diarias. El comportamiento y desempeño de los deportistas en cada sesión de entrenamiento será evaluada por los entrenadores de forma individual en escala de 5 a 0 puntos. El peso corporal será controlado y registrado cada dos días antes del inicio de la primera sesión de entrenamientos.
ASPECTOS ESPECIFICOS DE LAS NORMAS DE BIOSEGURIDAD	<ol style="list-style-type: none">Obligatorio dos judogis (Blanco y azul)Cuatro tapas bocas reutilizables y lavablesNo más de 5 parejas x área trabajando simultáneo, los demás descansan o alternan actividades fuera del área.



oficina@fecoljudo.org.co
<https://www.facebook.com/fecoljudo/>
www.fecoljudo.org.co



El deporte
es de todos

Mindeporte



FEDERACION COLOMBIANA DE JUDO

Oficina Coliseo El Pueblo, carrera 52 entre calles 2 y 3 – Cali

Teléfono 57 -2 -551 2904 – Celular 57 -315 401 5201

Presidente 317 364 8272 hernandoariasgiraldo@gmail.com

Secretario 316 741 3926 arcaz09@gmail.com

	<ol style="list-style-type: none">4. Solo se quita la máscara para Randori.5. Recipientes para la hidratación de uso personal6. Camisetas para debajo del judogi (varias)7. Entrenadores con tapa bocas permanente.8. Utilización de gel antibacterial y/o alcohol para cada momento de recuperación en la sesión.9. Entrenador siempre a dos metros mínimos de los deportistas. Correcciones solo verbales.
OTRAS CONSIDERACIONES	<ol style="list-style-type: none">1. La Villa Deportiva cuenta con servicios de internet2. Ningún participante (deportista o entrenador) que abandone la Villa por cualquier causa, no podrá regresar a la misma y deberá abandonar la concentración.3. Todos los deportistas deben llevar ropa adecuada y tenis para los trabajos de preparación física y evaluaciones biomédicas.

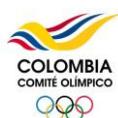
PROGRAMACION DE ENTRENAMIENTOS

DIAS	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Judo		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	
Físico		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	
Judo			X		X		X		X		X	X		X		

CONTENIDOS

Táctico	Físico
Kumikata	Resistencia a la fuerza con pesas y otros medios
Características de los ataques	Fuerza explosiva
Transición del tachi al ne waza	Resistencia general. Desarrollo por intervalos intensivos
Defensa	Fuerza de aprensión. Barras con judogis.
Virajes y sankakus	Halones y empuje a uke
Kansetsu Y SHIME waza	Uchi komo en tríos de fuerza resistencia
Transito en ne waza.	Nage komi
Randory (Mayor %)	Flexibilidad
Shiai (Topes) (1)	

HERNANDO ARIAS GIRALDO
Presidente



oficina@fecoljudo.org.co
<https://www.facebook.com/fecoljudo/>
www.fecoljudo.org.co



El deporte
es de todos

Mindeporte



FEDERACION COLOMBIANA DE JUDO

Oficina Coliseo El Pueblo, carrera 52 entre calles 2 y 3 – Cali

Teléfono 57 -2 -551 2904 – Celular 57 -315 401 5201

Presidente 317 364 8272 hernandoariasgiraldo@gmail.com

Secretario 316 741 3926 arcaz09@gmail.com

LISTADO DE CONVOCADOS

RELACION OFICIAL DE PARTICIPANTES A LA CONCENTRACION DE JUDO					
ESTRATEGIA PARA JUEGOS PANAMERICANOS DE LA JUVENTUD					
16 AL 31 DE MARZO 2021			CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO EN BOGOTA		
N°	Categoría	Año	PESO	Nombres y apellidos	Liga
1	CADETE	2004	F48	Maryury Tatiana UREÑA PARRA	NTE
2	JUNIOR	2001	F48	Nayeli PEREZ OCAMPO	ANT
3	JUNIOR	2002	F52	Nayerly Yulieth PAJOY TORRES	NTE
4	JUNIOR	2001	F52	María Alejandra MORA ACEVEDO	SAN
5	JUNIOR	2001	F52	Valentina RUBIO	NTE
6	JUNIOR	2001	F57	Nikol Andrea PENCUE MARTINEZ	VAL
7	JUNIOR	2002	F57	Nathalia RODRIGUEZ CHAVEZ	VAL
8	CADETE	2004	F63	Brenda Juliana OLAYA CORDOBA	VAL
9	JUNIOR	2003	F70	Estefanía LOMBANA CERON	VAL
10	JUNIOR	2001	F70	Gueiler Andrea COLMENARES CRISTANCHO	SAN
11	JUNIOR	2003	F+78	Lina Marcela OLAYA MORENO	BOG
12	ENTRENADORA			Madeline CHOCONTÁ ROJAS	CUN
13	ENTRENADORA- coordinadora			Liseth Johana OROZCO P	NTE
14	JUNIOR	2002	M66	Mateo MEJIA MONTOYA	ANT
15	JUNIOR	2002	M66	Daniel Armando GONZALEZ AMAYA	BOG
16	JUNIOR	2001	M73	David GUTIERREZ NARANJO	ANT
17	JUNIOR	2002	M73	Kevin Alexander RAMOS ARIAS	BOG
18	JUNIOR	2002	M81	Juan Pablo RUIZ GUERRERO	ATL
19	JUNIOR	2003	M90	James Alfonso NAVARRO MAESTRE	CES
20	JUNIOR	2001	M90	Juan Pablo ESCOBAR SUAREZ	VAL
21	JUNIOR	2003	M90	Leider HERNÁNDEZ	CUN
22	JUNIOR	2001	M+100	Duván NIETO AYALA	VAL
23	JUNIOR	2002	M+100	Elmer Daniel OREJUELA RIVAS	VAL
24	ENTRENADOR			Omar Ernesto FLORIDO RAMOS	BOG
25	ENTRENADOR			Edgardo GOMEZ	NTE
26	ENTRENADOR			Baudilio HERNANDEZ JAIMES	SAN
27	ENTRENADOR			Andrés Miguel MARTINEZ PUMAREJO	ANT
28	ENTRENADOR			Luis Carlos GALINDO GIRON	VAL