

BOLETIM OFICIAL 56/2021
2ª COPA ON-LINE LINDÓIA TÊNIS CLUBE DE NAGE-NO-KATA**PÚBLICO**

A 2ª COPA ON-LINE LINDÓIA TÊNIS CLUBE DE NAGE-NO-KATA será disputada entre judocas a partir da classe sub15, filiados a FGJ e com a anuidade em dia.

INSCRIÇÕES

Deverão ser realizadas na plataforma Zempo “2 COPA ONLINE LINDOIA DE NAGE NO KATA” pela Entidade até as 24 horas do dia 10/08/2021, terça-feira. Inscrições e modificações realizadas fora do prazo não serão aceitas sob nenhuma hipótese. A taxa de inscrição é gratuita.

APRESENTAÇÃO

A apresentação do kata será realizada em vídeo a ser postado no YOUTUBE, de forma pública ou compartilhável, que será identificado, com o nome do evento - **2ª COPA ON-LINE LINDÓIA TÊNIS CLUBE DE NAGE-NO-KATA** e do COMPETIDOR, bem como pelo hashtag [#2copaonlinekatajudors](#).

A apresentação será, OBRIGATORIAMENTE, informada à FGJ por e-mail para campeonato@judors.com.br, até dia 16/08/2021, segunda-feira. A Falta dessa informação, até a data aprazada, equivalerá à não participação do competidor no evento.

CONTEÚDO DO VÍDEO

Será dos 3 (três) primeiros grupos do NAGE-no-KATA (TE-WAZA, KOSHI-WAZA e ASHI-WAZA) com cerimonial de abertura e encerramento normais, em formato TANDOKU-RENSHU (treino solitário em sombra).

A apresentação deverá ser realizada de JUDOGI BRANCO completo, contemplando todas as técnicas dos referenciados grupos do Kata e demais características de execução, tais como:

- Ações, movimentos e reações como TORI;
- Cerimonial de abertura e encerramento tradicional;
- Saudações e distâncias de engajamento.

As gravações não poderão ter cortes, deverão ser mantidas condições originais de áudio e realizadas com a câmera ou celular na horizontal da posição de JOSEKI, onde estaria a mesa examinadora.

SISTEMA DE COMPETIÇÃO

Serão atribuídas notas, na escala de zero a dez, para cada uma das nove técnicas que compõem os grupos exigidos e uma nota para cerimônia/etiqueta.

CATEGORIAS

A competição será dividida em DUAS categorias de acordo com a graduação dos participantes:

- a) Yudanshas – Faixas pretas
- b) Dangais – Amarela até marrom.

ARBITRAGEM

A apresentação de cada dupla será avaliada por uma BANCA, de 3 (três) árbitros, que atribuirão as notas, individualmente. A soma das notas atribuídas por cada árbitro, corresponderá à pontuação dada para cada atleta.

CLASSIFICAÇÃO, PREMIAÇÃO e PONTUAÇÃO DA COMPETIÇÃO

Serão considerados os vencedores de cada categoria da respectiva modalidade os que obtiverem a maior pontuação final, em ordem decrescente, para apurar a classificação de campeão, vice-campeão e terceiro lugar, que serão premiados com a respectiva medalha. Em caso de empate na nota, o critério de desempate será em favor do candidato de maior idade. (os resultados não serão divulgados pelo sistema zempo).

Para candidatos a exame de graduação será outorgada pontuação de copa estadual, conforme manual do candidato 2021: campeão (40), vice-campeão (30), terceiro-lugar (20) e participação (10) pontos.

ORIENTAÇÕESEquipamento:

Para a gravação do vídeo de Nage-no-Kata, recomendamos a utilização de um celular, com câmera e com boa memória para que não trave durante a gravação.

Verifique a bateria do seu celular para a gravação do vídeo. Se possível, mantenha o aparelho ligado à tomada durante a filmagem.

Ambiente:

Escolha um local silencioso, com boa iluminação, feche portas e janelas para diminuir ou evitar ruídos externos. Garanta que haverá espaço suficiente para a execução das técnicas (mínimo 6 metros)

Certifique-se de que ninguém te interrompa durante a gravação. Avise o horário da filmagem as pessoas ao seu redor, evitando interrupções e barulhos.

Enquadramento:

O celular deve ser posicionado de modo a enquadrar a totalidade do corpo do judoca durante toda a filmagem. Antes de gravar o vídeo, teste o posicionamento fazendo algumas técnicas e veja se a câmera está enquadrando todas as partes do corpo, inclusive as movimentações. Não grave o vídeo no modo selfie. O tori deve entrar do lado direito na visão dos árbitros (Câmera).

Iluminação:

A iluminação também é um fator crucial. Evite qualquer foco de luz atrás do tori e garanta que há iluminação suficiente para que os avaliadores vejam o competidor sem nenhuma dificuldade.

É importante garantir que seu celular esteja fixo e apoiado em superfície plana (mesa, cadeira, tripé etc.). Não deixe que ninguém segure o objeto para você durante gravação. Se a pessoa tremer com o celular pode prejudicar a sua avaliação.

10 DICAS GERAIS PARA PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS DE NAGE-NO-KATA TANDOKU RENSHU

- 1) **PREPARAÇÃO:** O NAGE-NO-KATA exige concentração e coordenação, sua apresentação deve preconizar uma boa etiqueta e respeitar as formalidades.
- 2) **ETIQUETA:** O judogi deve ser branco, limpo e apenas com patches oficiais/regulamentados. Mantenha sua faixa (obi) bem amarrada, utilizando nó tradicionais.
- 3) **SAUDAÇÕES:** As saudações são um item avaliado na apresentação. Devem ser realizadas com simplicidade e elegância:
- 4) **HARMONIA:** A apresentação deve respeitar um mesmo ritmo do início ao fim (respeitando-se a diferença entre determinadas execuções de técnicas). Importante observar o tempo de intervalo e local de posicionamento entre a aplicação de uma técnica, queda imaginária do uke e o início da próxima execução.
- 5) **SHINTAI:** O Nage-no-kata apresenta variadas formas de deslocamento (shintai) ao longo de sua apresentação. Fiquem atentos ao momento de usar cada uma delas: ayumi-ashi, suri-ashi e tsugi-ashi
- 6) **KUMI-KATA:** Mesmo o uke sendo imaginário é importante demonstrar de maneira correta a pegada (kumi-kata) correspondente a cada técnica. Em sua maioria com a pegada de gola e manga, com os punhos cerrados e demonstrando a pegada com vigor. Atente-se a variações, como por exemplo: em ushiro-eri(tsuru-komi-goshi), posições de jigo-tai (não segura o tecido), em golpes reativos ao ataque de soco, bem como naqueles em que há troca da pegada ao longo da execução (harai-goshi).
- 7) **KUZUSHI e TSUKURI:** Após estabelecer o kumi-kata e realizar o shintai apropriado, o tori deve evidenciar o momento de desequilíbrio (kuzushi) do uke imaginário e preparação (tsukuri) imediatamente anterior a projeção.
- 8) **KAKE:** Mesmo sem ocorrer a projeção (kake) de fato, a mesma deve ser demonstrada com ikioi (impulso com força, velocidade e vigor), sem perder o equilíbrio.
- 9) **ZANSHIN:** Após a execução do movimento de projeção, deve ser realizado o Zanshin (atenção contínua), postura final que evidencie domínio e controle
- 10) **RESUMO:** "No kata estão o significado e a ética do Judô. A prática dos kata desenvolve no judoca maior sensibilidade na compreensão das técnicas, lhe dando maior capacidade para penetrar na ciência dos golpes, na filosofia desta nobre arte. É no kata que está o espírito do judô, sem o qual é impossível perceber o objetivo" JIGORO KANO.

Porto Alegre, 26 de julho de 2021.



Douglas Potrich
Diretor Técnico - FGJ