



**CIRCULAR N° 13 DE FECHA 18 DE ENERO DE 2010**

**ASUNTO:** ENTRENAMIENTO FEDERATIVO DE JUDO

**LUGAR:** PABELLÓN MÚLTIPLE DEL C. S. D

**METRO:** Ciudad Universitaria, Línea 6

**FECHA:** SÁBADO 6 DE FEBRERO DE 2010

**BUS:** 46

**HORARIO:** DE 9:30 A 11:30 HORAS

Convocamos el 5º Entrenamiento Federativo de la temporada 09/10 que como es habitual, será impartido por los Maestros Entrenadores Nacionales D. Rafael Ortega Fernández y D. Manuel Jiménez Casero.

Recordamos que estos entrenamientos están dirigidos a dos grupos diferenciados de Judokas, por un lado el Maestro Manuel Jiménez dirigirá el entrenamiento enfocado a los Judokas que quieran prepararse para las competiciones, obtener los puntos de competición para el pase de Grado o simplemente quieran hacer Randori.

Por otro lado, el Maestro D. Rafael Ortega dedicará la clase a los judokas, de todas las edades, que opten por hacer Judo Recreativo y como en el mes anterior, va a intensificar el trabajo y preparación de los Katas, con vistas a una mejor puesta a punto para aquellos que deseen participar en los campeonatos de Madrid de Katas de Judo, así como todos los judokas que quieran profundizar en el estudio de esta parte del Judo, tan importante como pueda ser el randori o la competición.

Animamos a los judokas cinturón marrón y cinturón negro, para que aprovechen estos entrenamientos (gratuitos), para repasar las técnicas y Kata, con vistas a sus exámenes de acceso al grado superior.

Asimismo los judokas de los equipos madrileños absoluto, sub-23 y sub-20, podrán participar en este entrenamiento en el que estarán además los entrenadores:

- D. Manuel Jiménez Casero y D. Raúl Blázquez Espasandín (Categorías Absoluta)
- D<sup>a</sup> Carmen Bellón Mondejar y D. David Amores Hoyo (Categorías Sub-23)
- D<sup>a</sup> Dolores Veguillas Díaz y D. Justo Núñez Espada (Categorías Sub-20)

**INSCRIPCIONES** En esta Federación, por fax o correo electrónico [escuela@fmjudo.net](mailto:escuela@fmjudo.net) hasta el jueves, 4 de febrero de 2010.

**No se admitirán inscripciones fuera de plazo**

**PARTICIPANTES** Todos los judokas que lo deseen, teniendo mínimo cinturón azul y 15 años cumplidos.

**REQUISITOS** Antes del comienzo del entrenamiento se presentará el Documento Deportivo con la licencia en vigor y con los sellos kyus correspondientes a su grado firmados por su profesor, con el fin de realizar su visado y control.