



# CONFEDERAÇÃO SUDAMERICANA DE JUDÔ

## OPEN INTERNACIONAL DE KATA INDIVIDUAL

La Confederación Sudamericana de Judo (CSJ) lo desafía a mantenerse en movimiento y en contacto con el judo durante este período de aislamiento. **¡NI SIQUIERA TIENES QUE SALIR DE CASA!** Si tienes una cámara en tu teléfono y un judogi, ¡puedes participar! ¡No se quede fuera de esta disputa innovadora!

### ¿QUÉ ES?

Una actuación de kata sombra. Tori se presenta sola, sin la presencia de uke.

La presentación se puede hacer en cualquier lugar. No es necesario estar en un dojo. Puede estar en su garaje, sala de estar, cocina, jardín, ...

### ¿CÓMO PARTICIPAR?

Grave um vídeo de sua apresentação e envie para a Confederação Sul-Americana de Judô.

### ¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

Cualquier persona de cualquier edad y grado. No es necesario ser miembro de CSJ.

### ¿CUANTO CUESTA?

**¡ES GRATIS!** No hay cuota de inscripción para este evento. Solo sigue las instrucciones y participa.

### INSCRIPCIÓN Y ENVÍO DE VIDEOS

El registro y la presentación del video deben realizarse en el sitio web de la Confederación Sudamericana de Judo en [www.CSJUDO.com](http://www.CSJUDO.com) HASTA EL 17 DE MAYO.

### EVALUACIÓN Y PREMIOS

La evaluación será realizada por una junta de examen CSJ basada en los estándares oficiales de Kodokan.

Los videos de las versiones oficiales de los katas están en el canal de YouTube de CSJ ([YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCv8v8v8v8v8v8v8v8v8v8v8)).

Todos recibirán certificados por correo electrónico.

Los mejores recibirán medallas que se presentarán en el próximo evento CSJ o se enviarán por correo.

### KATAS Y DIVISIONES

Los siguientes katas serán parte de este evento:

| NAGE-NO-KATA |            |           |
|--------------|------------|-----------|
| TE-WAZA      | KOSHI-WAZA | ASHI-WAZA |

| KODOKAN GOSHIN-JUTSU |
|----------------------|
| COMPLETO             |

| SEIRYOKU-ZENYO-KOKUMIN-TAIKU |
|------------------------------|
| TANDOKU-RENSHU               |

Puedes presentar tantos katas como quieras dentro de tu división.

| DIVISIÓN MAYORES — 13 AÑOS O MÁS |                        |                        |
|----------------------------------|------------------------|------------------------|
| GRUPO A                          | GRUPO B                | GRUPO C                |
| DAN (NEGRO)                      | HASTA 1º KYU (CASTAÑO) | HASTA 4º KYU (NARANJA) |

| DIVISIÓN MENORES — HASTA 12 AÑOS |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| GRUPO D                          | GRUPO E                 |
| QUALQUIER GRADO                  | HASTA 5º KYU (AMARILLO) |

### ¿QUÉ DEBE MOSTRAR EL VIDEO?

Debe disparar con el teléfono capturando horizontalmente toda la presentación (sin cortes).

La filmación debe hacerse desde la posición de la junta de examen (joseki).

Debe enfatizar el movimiento, el desequilibrio y la ejecución de las técnicas.

Los katas deben presentarse con energía y disposición. Imagina que estás haciendo las técnicas con tu uke.

Todas las presentaciones deben incluir los saludos de apertura y cierre.

Si su espacio es inferior al necesario, puede ajustar su ubicación. Los puntos no serán descontados debido a estos ajustes.

[WWW.CSJUDO.COM](http://WWW.CSJUDO.COM)

