



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ
FEDERAÇÃO PARAENSE DE JUDÔ
“Gestão Cidadania e Disciplina”
Reconhecida Utilidade Pública Belém: Lei nº 9.527, de 16 Dez 2019

CAMPEONATO PARAENSE FUNCIONAL

A FPAJU vem informar que o CAMPEONATO PARAENSE DE JUDÔ FUNCIONAL, utilizará as seguintes sequências de técnicas, da classe Sub 13 ao Veteranos:

ELIMINATÓRIAS

- Round 1: Seoi nage + Flexão de braço
- Round 2: Seoi nage + Polichinelo
- Round 3: Seoi nage + Abdominal remador
- Obs: 1'30" ativo/30" descanso

OITAVAS DE FINAL

- Round 1: Ouchi-gare + suicídio lateral(2m)
- Round 2: Ouchi-gare + Agachamento 90
- Round 3: Ouchi-gare + abdominal sankaku
- Obs: 1'30" ativo/ 30" descanso

QUARTAS DE FINAL

- Round 1: Tai-otoshi + afundo jump
- Round 2: Tai-otoshi + abdominal bicicleta
- Round 3: Tai-otoshi + aranha

Observação:

Para as classes Sub 13 a flexão deverá ser feita de joelhos.

Obs: 1'30" ativo/ 30" descanso

SEMIFINAL

- Round 1: Okuri ashi harai + Meio burpee
- Round 2: Okuri ashi harai + flexão com palma
- Round 3: Okuri ashi harai + Abdominal Stand up
- Obs: 1'30" ativo/ 30" descanso

FINAL

- (Combinação de golpes: Ouchi-gare + Tai otoshi +Okuri-ashi-harai)
- Round 1: Sandan-gake + avanço
 - Round 2: Sandan-gake + Abdominal sankaku
 - Round 3: Sandan-gake + Burpee
 - Obs: 1'30" ativo/ 30" descanso

MARIO CELIO CRUZ PINHO – 4º Dan
CURSINO DA SILVA LOBATO FILHO - 1º Dan
LUANA GABRIELLE LEAL GOUVEIA – 1º Dan
Membros da Comissão Técnica da FPAJU

ALCINDO RABELO CAMPOS – 4º Dan
Presidente da FPAJU

“Gestão Cidadania e Disciplina”