



**FECHA:** 08/03/2023

**ORIGEN:** ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CIRCULAR

**GENERAL Nº** 26

**Anula la** /

**DEPARTAMENTAL Nº**

**DESTINATARIOS, PARA:**

**CUMPLIMIENTO:**

**CONOCIMIENTO:**

FEDERACIONES AUTONÓMICAS DE JUDO Y DD.AA.

**ASUNTO:** ENTRENAMIENTO FEDERATIVO NACIONAL ABSOLUTO, JUNIOR Y CADETE DE WUSHU

V.º B.º:

**TEXTO:**

Se convoca a petición del Departamento Nacional de Wushu de esta RFEJYDA, un Entrenamiento Federativo Nacional de Wushu, de las categorías Absoluta, Junior y Cadete, según se detalla a continuación:

- 1. Fecha:** 25 de marzo de 2023
- 2. Lugar:** Pabellón Múltiple del CAR de Madrid  
Calle del Obispo Trejo, s/n  
Madrid

**3. Inscripción:**

Todos los participantes deberán efectuar su inscripción a través de su Federación Autonómica. Las Federaciones Autonómicas deberán remitir el modelo de inscripción que se adjunta antes de las 15:00 horas del 22/03/2023, a las siguientes direcciones de e-mail:

[campeonatos@rfejudo.com](mailto:campeonatos@rfejudo.com)  
[comisionnacionaldewushu@gmail.com](mailto:comisionnacionaldewushu@gmail.com)

No se admitirá la participación de ningún deportista que no haya sido inscrito por su Federación Autonómica.

**4. Requisitos participación:**

- Tener Licencia Nacional en vigor con su preceptivo seguro deportivo.
- Autorización paterna para los menores de edad que deberán entregar en el acceso a la instalación.
- Indumentaria: Traje de Wushu y/o camiseta del departamento de Wushu de su Autonomía.

**5. Condiciones económicas:**

Sin cargo para la RFEJYDA.

## 6. **Desarrollo:**

- Técnicos: Dan Río Rodríguez (Taolu)  
Ramón Quina Martín (Qingda)  
Esteban Giménez (Sanda)
- Coordinador del evento: Dan Río Rodríguez
- Evaluador del Rendimiento y deportista invitado: Ignacio P. de la Parra Ferreiro (para el grupo de Sanda y Qingda)
- Charla 1. De la preparación a la competición: Cómo construir una estrategia ganadora como luchador.
- Charla 2. De novato a profesional: El camino hacia la cima en el combate.

Se contará con el apoyo de varios deportistas de Taolu durante el entrenamiento con el grupo de Cadetes y Junior convocados por el Coordinador del evento.

### **Horarios Taolu:**

Grupo de Adultos (12:00 a 14:00 y 17:30 a 20:00)  
Grupo de Cadetes y Junior (10:00 a 12:00 y 16:00 a 17:30)

### **Horarios Sanda y Qingda:**

Grupo Qingda y Sanda (12:00 a 14:00 y 17:30 a 20:00)

### **Programa Taolu:**

Cadete y Junior: Se trabajarán en exclusiva rutinas de puño y arma corta de primera y segunda generación, usándolas como recurso técnico para la mejora de las capacidades de los deportistas tanto en ejercicios como en series de una sección. No se harán rutinas de forma entera.

Absoluto: Se trabajarán metodologías de entrenamiento de la velocidad (durante la mañana), la resistencia específica (durante la tarde) y el control de la fatiga durante el entrenamiento a través de ejercicios y series de 1 y 2 secciones.

### **Programa Sanda y Qingda:**

Qingda: Se trabajarán metodologías de control del impacto y distancias de guardia y proyecciones como desarrollo de base como luchadores.

Sanda: Se trabajarán metodologías de desarrollo y medición de la potencia de golpeo (jornada de mañana) y un trabajo mixto de combate con premisas con intensidad controlada y trabajo táctico (jornada de tarde).

## LA DIRECTORA DEPORTIVA



**Fdo. Sara Alvarez Menéndez**

