



La Asociación Deportiva **LAUJUDO**, que integra a los Clubes de Judo de la Ciudad de Irún; , Bidasoa, La Salle y Maki Wara, tienen el honor de invitarle al **XLVII TORNEO INTERNACIONAL DE JUDO SAN MARCIAL "SUPER COPA DE ESPAÑA ABSOLUTA"** que se celebrará el día 10 de octubre de 2015.

La normativa que regulará el Torneo SAN MARCIAL de IRUN es la siguiente:

- FECHA:** Sábado, 10 de Octubre de 2015
- LUGAR:** Polideportivo Municipal ARTALEKU
C/ Mayor nº 30 - 20.304 Irún
- HORARIO:** 10,00 Horas Inicio de las Eliminatorias
16,30 Horas, Fin de campeonato. 4 TATAMIS
- PESAJES; VIERNES:** 19,00 a 19,30 (No oficial); 19,30 a 20,00 (OFICIAL)
SABADO: 8,00 a 8,30 (No oficial); 8,30 a 9,00 (OFICIAL)
No habrá margen de tolerancia. **PESAJES EN EL POLIDEPORTIVO**
- CATEGORIA:** Senior Absoluto Femenino y Masculino
- PESOS:** **Femenino :** 48Kg, 52Kg, 57Kg, 63Kg, 70Kg, 78Kg, y +78Kg.
Masculino : 60Kg, 66Kg, 73Kg, 81Kg, 90Kg, 100Kg, y +100Kg.
- TIEMPO COMBATE:** **4 Minutos** Femenino, y **5 Minutos** Masculino
- COMPETICION:** Eliminatoria directa con Doble Repesca.
- ARBITRAJE:** Según reglamento de la FIJ.
- DOCUMENTACION:** La exigida por la RFEJYDA en este tipo de campeonatos.
- IMPORTANTE:** La Organización declina toda responsabilidad en caso de accidente deportivo.
Cada competidor deberá portar su Licencia en vigor con su seguro correspondiente.
- INSCRIPCIONES:** A info@judosanmarcial.com, (610.864.202) **única y exclusivamente a través de la federación autonómica, incluyendo:**
- **Visto Bueno:** De participación, y Licencia federativa pertinente, con S.O.D.
- **Justificante de abono:** Cuotas de inscripción.
- CUOTAS:** **15 Euros por deportista, Inscripciones hasta el 27 de setiembre de 2015.**
50 Euros por deportista, Inscripciones entre el 28 de setiembre al 4 de octubre de 2015.
El ingreso se hará a nombre de LAUJUDO indicando en el concepto el nombre del club en la cuenta de:
Kutxabank nº 2095 5086 10 1063044548 - No se reintegrarán las cuotas, aunque no se participe.

Todos los competidores recibirán una bolsa de picnic.

PAGINA WEB DEL TORNEO: www.judosanmarcial.com

El Miércoles día 7 de octubre, se publicaran los listados de los inscritos,

El Viernes 9 de octubre, se publicaran los sorteos así como la distribución de los tatamis y los horarios de cada peso.



XLVII SAN MARCIAL DE IRUN

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- ENTRENAMIENTO:

Esta actividad está destinada a todos los Deportistas participantes en el Torneo de la Super Copa de España "San Marcial 2015", o cualquier otro deportista interesado con licencia federativa en vigor.

Fecha: Domingo día 11 de Octubre
Horario: 10,30 a 12,30 de la mediodía
Lugar: Polideportivo OIARDO de Usurbil
C/ Gernika - 20.170 USURBIL

- CURSO – COLOQUIO:

Esta actividad va destinada a todos los Técnicos Acreditados en el Torneo de la Super Copa de España "San Marcial 2015"

- ELECTROESTIMULACIÓN MUSCULAR APLICADA AL JUDO

- Casos Prácticos

Fecha: Sábado 10 de Octubre
Horario: 12,00 a 14,00 horas de la mediodía
Lugar: Polideportivo ARTALEKU
C/ Mayor, nº 30 20304 IRUN

Qué es la electroestimulación muscular: EMS

EMS significa “Estimulación Eléctrica Muscular”. Un entrenamiento integral utilizando impulsos de corriente eléctrica. En la vida cotidiana nuestro sistema nervioso central manda constantemente impulsos eléctricos para controlar nuestras acciones musculares. EMS utiliza este principio natural para llegar a las capas musculares más profundas que son difíciles de activar por medio del entrenamiento convencional.

Todo esto lo podemos aplicar a deportes específicos como en este caso el judo. La activación muscular que tenemos con el EMS es mucho mayor por lo que la ganancia que obtenemos es mucho mayor al hacer el mismo ejercicio.



Pero todavía para poder conseguir mas activacion muscular en toda la cadena muscular lo combinaremos con las colchonetas synergy mat que nos simulan distintas superficies tales como la arena de playa como vemos a continuación.





XLVII SAN MARCIAL DE IRUN

SUPER COPA DE ESPAÑA

FICHA DE INSCRIPCIÓN

FEMENINA

NOMBRE CLUB - FEDERACION:

NOMBRE DEL RESPONSABLE: Tel:

NOMBRE DEL ARBITRO:

CAT. PESO	APELLIDO - NOMBRE - PRENOMBRE	GRADO	MEJOR RESULTADO DEPORTIVO
-48Kg.			
-52Kg.			
-57Kg.			
-63Kg.			
-70Kg.			
-78Kg.			
+78Kg.			

En a, de de 2015

Vº Bº

Firma responsable

Presidente
Autonomía



XLVII SAN MARCIAL DE IRUN

SUPER COPA DE ESPAÑA

FICHA DE INSCRIPCIÓN

MASCULINA

NOMBRE CLUB - FEDERACION:

NOMBRE DEL RESPONSABLE: Tel:

NOMBRE DEL ARBITRO:

CAT. PESO	APELLIDO - NOMBRE - PRENOMBRE	GRADO	MEJOR RESULTADO DEPORTIVO
-60Kg.			
-66Kg.			
-73Kg.			
-81Kg.			
-90Kg.			
-100Kg.			
+100Kg.			

En a, de de 2015

Vº Bº

Firma responsable

Presidente
Autonomía