# OLIMPÍADA ROXO – AMARELO – BRANCO – IPÊ 80 ANOS

## JUDÔ – DESAFIOS

**Data:** 28/11
**Local:** Sala de Artes Marciais
**Categoria:** Mista
**Idades e horários:**
**10h30 -** 4 a 7 anos
**11h15 –** 8 a 12 anos
**12h00** – A partir de 13 anos
**Necessário agendamento (aplicativo do clube) – 24 vagas por horário (8 roxo/8 amarelo 8 branco)**

## REGRAS

**1 - "Pé de cimento"**
1.1. Organização da atividade
- A atividade será realizada em duplas.
- Cada participante deverá utilizar uma faixa amarrada na cintura.
- Cada um deverá posicionar um dos pés dentro de uma argola ou círculo demarcado no chão.
- O outro pé ficará livre para movimentação e servirá como pé de apoio.

1.2. Posição inicial
Os participantes deverão iniciar segurando um ao outro da seguinte maneira:
- Uma das mãos segurando a faixa na cintura do adversário.
- A outra mão segurando o punho ou o braço do adversário.
- Um dos pés deverá permanecer dentro da argola.

1.3. Objetivo
O objetivo é fazer com que o adversário perca o equilíbrio e retire o pé que está dentro da argola, seja por movimentação, desequilíbrio ou queda e será considerado vencedor aquele que conseguir fazer o adversário retirar o pé de dentro da argola primeiro
Ganhará 10 pontos o(a) associado(a) que conseguir fazer o adversário retirar o pé de dentro da argola
Caso os dois retirem os pés simultaneamente, a disputa poderá ser reiniciada.

**2 - "Sumô adaptado"**
2.1. Organização da atividade
- A atividade será realizada em duplas.
- Os participantes deverão ficar frente a frente, dentro de uma área circular demarcada no tatame.

2.2. Posição inicial
- Os dois participantes ficaram segurando a faixa com braços alternados (um braço em cima e outro por baixo do adversário) e ao sinal do professor, começa a disputa.

2.3. Objetivo
O objetivo é fazer com que o adversário:
- Coloque qualquer parte do corpo fora da área demarcada.
- Toque o tatame com qualquer parte do corpo que não sejam os pés, perdendo o equilíbrio.
- O participante deverá utilizar estratégias de empurrar, controlar, deslocar e desequilibrar o adversário, procurando manter sua própria estabilidade, sendo vencedor aquele que conseguir fazer o adversário sair completamente da área circular ou tocar o tatame com alguma parte do corpo além dos pés, ganhando 10 pontos.

Caso os dois saiam ou caiam simultaneamente, a disputa poderá ser reiniciada.

**Pontuação**
A equipe que somar mais pontos no final somando-se todas as categorias será a vencedora e assim por diante.
No quadro geral de medalhas, a equipe campeã terá medalha de ouro, a 2ª colocada, medalha de prata e a 3ª, medalha de bronze.

**Departamento de Esportes**