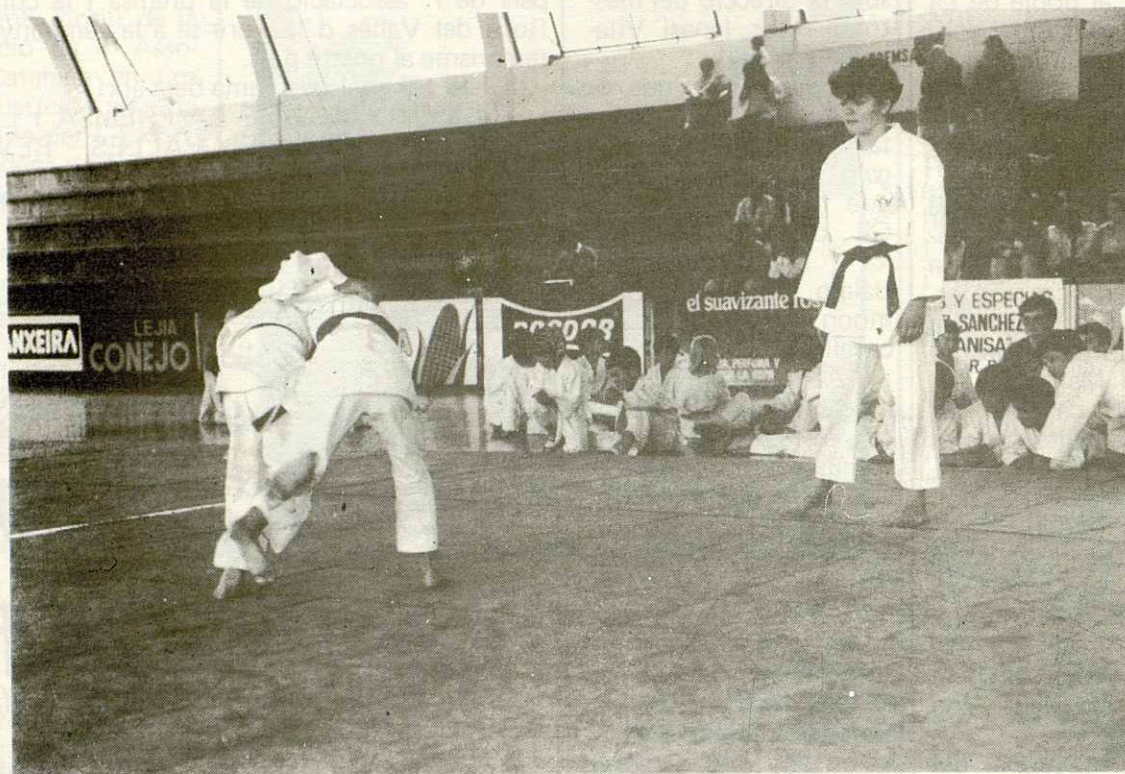


MONTSERRAT PERARNAU

Judoca de La Roca



Aquí veiem a la Montse arbitrant un combat de mainada roquerola al Pavelló Municipal de Granollers.

Practica el judo des de molt petita. Pertany al Club Olímpic Granollers. Nascuda el 7 de juliol del 1969. Durant l'any 86 aconseguí el 2n. lloc en el Campionat de Catalunya Sub-18 i el tercer lloc en el Campionat de Catalunya Senior. En el Campionat d'Espanya entra en repesca, però no es classificà en els primers llocs. El 87 va ser la 1ra. classificada en el Trofeu Junior femení de la Federació Catalana i la 2na. classificada en el Campionat de Catalunya Senior Femení.

També ha participat en diverses competicions, obtenint molt bones classificacions. El seu comportament és molt bó, dins i fora de les competicions, amb molta disciplina i esportivitat.

Quan vas començar a practicar el Judo?

Vaig començar quan tenia set anys més o menys.

Quins estudis estàs realitzant a part de fpr Judo?

Faif COU, i ara aquest any que vé suposo que aniré a la Universitat. M'agradaria estudiar INEF, encara que ja veurem, perquè costa molt d'entrar.

Quin cinturó tens?

Tinc el cinturó negre, primer DAN.

Com funciona tot això de les ascensions?

Els principiants, quan comencen ténen el blanc i després van pujant una escala gradual de quiu (cinturons quius es diuen), després del blanc ve el groc, després el taronja, el verd, el blau, el marró ... i llavors ja comencen els DANs. El primer DAN és el cinturó negre i aleshores vas pujant de categories, perquè de cinturons negres també n'hi ha de diversos nivells. Els quius tel's do-

nen als clubs, però ja quan comences amb els DANs t'has d'anar a examinar a Barcelona, en un judjat. De DANs n'hi ha deu, em sembla, però el deu i aquests sols ho té alguna persona en el món però molt poques.

Però també es pot fer mig cinturó de cada, en vés de passar de blanc a groc, com que els nens petits, sobretot si comencen de molt petits doncs això del cinturó més que res és un alicient per ells, doncs aleshores els hi canvien a mitja escala de color.

Quantes hores entrenes?

Ui! Ara com puc entrenar, tres hores a la setmana ó quatre al gimnàs, encara que aquest any amb els exàmens i tot hi ha setmanes que sols hi puc anar un dia. Aquí a casa però, també entreno quan puc, tinc unes peses, un ciclostàtic, etc. ...

(segueix a la pàgina següent)