



柔道

5^{ème} challenge
de LA COURONNE GRAND-ANGOULÊME
judo

DOJO DE ROULLET
2 rue des Glamots 16440 Roullet-Saint-Estèphe

Renseignements & contacts : Bertrand Gammacurta

Téléphone : 06-89-53-32-93

柔道

PROGRAMME

—
"Pesée en kimono"
GROUPES MORPHOLOGIQUES
—

POUSSINS : (Années 2016-2017)

Filles : 9h - 9h30

Garçons : 10h30 - 11h

BENJAMINS : (Années 2014-2015)

Filles et Garçons : 11h45 - 12h15

PRE-POUSSINS : (Années 2018-2019)

Filles : 13h - 13h30

Garçons : 14h30 - 15h



Les remises de récompenses se feront tout au long de la journée.
Récompenses pour tous les participants !

Pour votre confort, une buvette se trouvera sur place afin de vous restaurer.
(SANDWICHS / GATEAUX / BOISSONS / FRIANDISES)





REGLEMENT

Art. 1 : [Compétiteurs :](#)

Le Challenge de la Couronne Grand Angoulême Judo est destiné aux Poussin(e)s né(e)s en 2016/2017, aux Pré poussin(e)s né(e)s en 2018/2019 et aux Benjamin(e)s né(e)s en 2014/2015.

Art. 2 : [Pour toutes les catégories d'âge, groupes morphologiques :](#)

- ❖ Pour les Pré-poussins : 2/3 randoris de 1min 30
- ❖ Pour les Poussins : entre 2/4 randoris de 1min 30
- ❖ Pour les Benjamins : entre 3/4 randoris de 2min

Art 3 : [Passeport :](#)

Les judokas devront être munis de leur licence de la saison en cours, débutants non autorisés. Le contrôle des poids et des passeports se fera lors de la pesée.

Art 4 : [Temps des combats et des randoris :](#)

- Pré poussins / poussins : 1 minute 30
- Benjamins : 2 minutes
- Faire des randoris arbitrés = le chronomètre est déclenché au début du combat sans temps d'arrêt jusqu'à la fin du temps de combat (sauf nécessité).

Art 5 : [Préconisations :](#)

Kumi kata :

- o Le combat démarre à distance et passe par une garde fondamentale à 2 mains.
- o La saisie est autorisée pouce à l'intérieur du col.
- o Encercler la tête n'est pas autorisé !
- o Projection valorisée uniquement du côté de la manche tenue ! (O uchi gari possible en forme fondamentale).
- o Pour toute phase d'attaque à 1 main qui aurait échouée, un retour à la garde à 2 mains est nécessaire.

Précisions :

- o Attaque à genoux, sutemi et makikomi : non autorisées pour cette tranche d'âge.
- o Hon gesa gatame : éviter les contraintes cervicales, autorisé avec pouce dans le col ou main sur la cuisse.
- o Si contraintes : utiliser sononama/yoshi pour replacer correctement.

柔道

REGLEMENT

Art 6 : [Récompenses :](#)

Récompenses pour tous les participants !

Art 7 : [Participation financière :](#)

Une participation financière de 2€ par judoka.

Pour tous renseignements veuillez contacter Mr Bertrand GAMMACURTA :

Téléphone : 06-89-53-32-93

