

RÈGLEMENT POUSSIN(E)S & MINI-POUSSIN(E)S

FORMULE DE COMPÉTITION	:	poules, groupes morphologiques
TEMPS DE COMBATS	:	1mn30, arrêt du combat au deuxième IPPON En cas d'égalité à la fin du temps de combat : DECISION
ARBITRAGE	:	règlement FFJDA pour la catégorie d'âge

- Le combat démarre à distance et passe par la garde fondamentale.
- La saisie est autorisée : pouce à l'intérieur du col, encercler la tête n'est pas autorisé.
- Projection valorisée uniquement du côté de la manche tenue (Ouchi gari possible en forme fondamentale).
- Pour toute phase d'attaque à 1 main qui aurait échoué, un retour à 2 mains est nécessaire.
- Attaques à genoux, sutemi et makikomi : non autorisés pour cette tranche d'âge
- Hon gesa gatame : éviter les contraintes cervicales, repositionnement en Kuzure gesa gatame ou main sur sa cuisse.

RÈGLEMENT BENJAMIN(E)S

FORMULE DE COMPÉTITION	:	poules, groupes morphologiques
TEMPS DE COMBATS	:	2mn, arrêt du combat au premier IPPON En cas d'égalité à la fin du temps de combat : DECISION
ARBITRAGE	:	règlement FFJDA pour la catégorie d'âge

- Le combat démarre à distance et passe par la garde fondamentale.
- La saisie est autorisée : pouce à l'intérieur du col, encercler la tête n'est pas autorisé.
- Technique à une main autorisée et repositionnement garde classique en cas d'échec.
- Contres : Les contres démarrant debout sont autorisés (exemple : ko soto gake finissant en forme tani otoshi...).
- Sute mi, Makikomi et attaques directes à genoux : non autorisés. Une attaque qui démarre debout et se termine avec les genoux au sol doit être comptabilisée (perte d'équilibre).

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES IMPORTANTES

Les chaussures de ville et d'extérieur sont INTERDITES au niveau du terrain du gymnase.

Les baskets à semelles blanches propres d'intérieur seront autorisées.

La zone de combat sera interdite aux parents/accompagnants..