

---

## FICHE TECHNIQUE

---

### COMPÉTITION PAR EQUIPE MIXTE DE REGION B – M – C/J

#### REGLEMENT :

Ce championnat promotionnel s'adresse aux judokas qui ne sont pas qualifiés sur le championnat élite. Des exceptions peuvent être faites uniquement sur les catégories Cadets et Juniors.

Formule : en poule puis en tableau à élimination directe

Equipe de 5 Benjamins + 4 Minimes + 2 Cadets/Juniors

Il y a la possibilité de changer les judokas à chaque tour.

#### Benjamin :

Combats en NE WAZA de 2 mn ou arrêt après 3 ippons

1 point par victoire

Rapprochement morphologique (poids minimum 36 et poids maximum 60 kg)

#### Minime – Cadet/Junior :

Démonstration de 5 techniques tirées au sort pour chaque catégorie d'âge (2 techniques en nage-waza et 2 techniques en ne-waza)

- Tirage au sort de la fiche et préparation pendant les 2 derniers combats des Benjamins
- Nage Waza en statique **ET** déplacement
- Ne Waza après liaison debout/sol
- 1 point par victoire
- Chaque équipe démontre la technique à tour de rôle
- On alterne le 1<sup>er</sup> à chaque technique

#### ARBITRAGE

##### Benjamins

arbitrage éducatif pour les randori au sol. Il n'y a pas d'hikiwake ; la décision est obligatoire pour celui qui a le plus de kinza.

Un arbitre + un jeune officiel (minimes ou cadets)

##### Minimes-Cadets/Juniors

suite à la prestation technique des deux compétiteurs, l'arbitre annonce le résultat de la meilleure prestation ; il n'y a pas d'hikiwake.

Un arbitre + deux jeunes officiels

## PROGRAMME TECHNIQUE

### MINIME

<b>NAGE WAZA</b>	<b>NE WAZA</b>
UKI-GOSHI/-O-GOSHI	HON-GESA-GATAME
O-SOTO-GARI	YOKO-SHIO-GATAME
KO-UCHI-GARI	KUZURE-GESA-GATAME
IPPON-SEOI-NAGE	KAMI-SHIO-GATAME
TAI-OTOSHI	TATE-SHIO-GATAME
O-UCHI-GARI	
MOROTE-SEOI-NAGE	
HIZA-GURUMA	
ERI-SEOI-NAGE	

### CADET/JUNIOR

<b>NAGE-WAZA</b>	<b>NE-WAZA</b>
KOSHI-GURUMA	UDE-GARAMI
TANI-OTOSHI	UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
HANE-GOSHI	SANKAKU-JIME
KO-SOTO-GARI	KATA-JUJI-JIME
UCHI-MATA	UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
TOMOE-NAGE	NAMI-JUJI-JIME
KO-SOTO-GAKE	HADAKA-JIME
KATA-GURUMA	
SOTO-MAKI-KOMI	
DE-ASHI-BARAI	
SUMI-GAESHI	
OKURI-ASHI-BARAI	