



Tournoi du Judo Club Bletteranois

www.judoclubbletterans.fr

Mesdames, Messieurs, les responsables, les professeurs,

Nous avons le plaisir de vous inviter à participer à notre tournoi qui se déroulera au Dojo départemental à 101 Rue du Colonel Casteljau, 39000 LONS LE SAUNIER, **le Samedi 8 Février 2020**

Ce tournoi concerne les catégories d'âges suivantes en individuel :

- ✓ **Poussins 2010/2011** + **Mini-Poussins 2012/2013** + **Eveils Judo 2014/2015**
- ✓ **Judokas Sports Adaptés (licenciés FFSA / FFJDA) Cadets/Juniors et Séniors**

Clubs invités : Les clubs Jurassiens, Louhans et le Judo Club Val de l'Ognon
+ Ouvert au régional pour les Judokas Sports Adaptés

Un classement club sera effectué pour chaque catégorie

Afin de faciliter l'organisation de cette manifestation, inscrire les judokas sur **l'EXTRANET fédéral**
IMPERATIVEMENT AVANT LE MERCREDI 5 FEVRIER minuit.

N'oubliez pas de préciser le poids de chaque judoka

Aucune inscription ne sera prise sur place.

Il serait souhaitable (pour les clubs qui le peuvent) de fournir un arbitre et/ou un commissaire sportif (le repas du midi sera pris en charge pour les personnes qui officient toute la journée) merci d'inscrire vos arbitres et commissaires sportifs par mail : judoclubbletteranois@gmail.com afin que nous puissions réserver leur repas du midi.

Plus de renseignements contacter Alice BALLAUD, responsable sportif au JCB au 06 75 92 84 56
ou Ludovic MICHELET au 06 43 63 55 98 pour les Judokas Sports Adaptés

.....

9h15 à 9h30 : Inscription des judokas **nés en 2010 et 2011 (Poussins/Poussines)**, Chaque judoka doit être en règle vis à vis de la réglementation du certificat médical d'aptitude à la pratique du judo, ceci étant sous la responsabilité des clubs.

9h30: Echauffement collectif

9h45 : Début de la rencontre, règlement des petits tigres du comité du Jura (remise au fur et à mesure des médailles)

11h30 : Fin prévisionnelle.

.....

10h à 10h30 : Inscription et pesée des judokas Sports Adaptés **Licence FFSA + Licence FFJDA** Cadets et +. Chaque judoka doit être en règle vis à vis de la réglementation du certificat médical d'aptitude à la pratique du judo.

10h30 Echauffement collectif

10h45 : Début du championnat Régional Sport Adapté, sélectif championnat de France Sport Adapté pour les licenciés FFSA

12h30 : Remise des médailles et fin prévisionnelle.

.....

14h à 14h15 : Inscriptions des judokas nés en **2012 et 2013 (Mini-poussin(e)s)** Chaque judoka doit être en règle vis à vis de la réglementation du certificat médical d'aptitude à la pratique du judo, ceci étant sous la responsabilité des clubs.

14h15 : Echauffement collectif.

14h30 : Début de la rencontre (remise au fur et à mesure des médailles pour tous les participants).

16h15 : Fin prévisionnelle.

REGLEMENT des Mini-poussins: Groupe morphologique : poule de 4 ou 5 judokas.

1° Faire une expression technique style nage komi avec un partenaire, d'une durée de 30'' ; une note de 10, 15 ou 20 sera mise.

2° Rencontrer 3 ou 4 judokas sous la forme d'un randori éducatif, d'une durée de 1' avec 30'' d'attaque, 30'' de défense chacun, noté également 10, 15 ou 20.

NOTE FINALE : Les points obtenus au cours des randoris, seront additionnés aux points obtenus en expression technique.

.....

16h à 16h15 : Inscriptions des judokas nés en **2014 et 2015 (Eveil Judo)** Chaque judoka doit être en règle vis à vis de la réglementation du certificat médical d'aptitude à la pratique du judo, ceci étant sous la responsabilité des clubs.

16h15 : Echauffement collectif

16h30 : Début de la rencontre, (remise au fur et à mesure des médailles pour tous les participants).

17h30 : Fin prévisionnelle de la rencontre.

REGLEMENT des Eveils Judo: Groupe morphologique : poule de 4 ou 5 judokas. Combat en Ne Waza d'une minute en 5 points Maxi (Une amenée sur le dos de son adversaire = 1 point et une immobilisation de 5 sec = 1 point supplémentaire)