



INTER REGIONS

JUDO

SPORT ADAPTE

SAMEDI 24 NOVEMBRE 2018



Complexe sportif de la Villette

Caudebec les Elbeuf (76)

36 rue de la porte verte

Animation loisir « défi judo » le matin

Compétition l'après-midi

LICENCE FFSA OBLIGATOIRE



Afin de permettre à chacun de s'exprimer, deux niveaux sont proposés :

- **le niveau I** : **la compétition** par classe, catégorie de poids et d'âge qui donne accès au championnat de France – *licence FFSA COMPETITIVE et certificat médical COMPETITION* ;

- **le niveau II** : **le défi judo** – animations loisirs parcours orientés – *Licence FFSA loisirs ou compétition, certificat médical loisirs ou compétition.*

Seul le judoka engagé en niveau I pourra participer au championnat de France, et en fonction de son résultat.

Inscriptions (fiche ci-jointe) avant le 20 NOVEMBRE.

Contact :

Bérengère MOUCHARD

06.11.18.16.67 / berenjudo76@gmail.com

PROGRAMME DE LA JOURNEE DU SAMEDI 24 NOVEMBRE

MATIN

9h45 – 10h15 **accueil et pointage** du « défi judo » **tous âges**

10h15 – 10h30 **échauffement**

10h30 – 12h **ateliers** défi judo

- parcours orienté ne waza (sol) : habiletés judo sol

- parcours orienté tachi waza (debout) : habiletés judo debout

- randori sol et debout

RESTAURATION POSSIBLE SUR PLACE (buvette)

APRES-MIDI

13h – 13h30 **pesées** des judokas **classes AB – BC – CD**
masculins et féminins – catégories -16 ans /
-18 ans / seniors 18 ans et + / et vétérans
+35 ans

13h30 – 14h **échauffement**

14h15 **début** des combats

Remise des récompenses au fur et à mesure de la compétition

17h **fin** prévisionnelle

