



# INTERCLUBS JUDO

## SAINT SYMPHORIEN SUR COISE



L'association Pelaude du Judo de Saint Symphorien Sur Coise vous invite à son interclubs qui se déroulera à la

**SALLE DES SPORTS DES PINASSES - Chemin de la Rivière - 69590 ST SYMPHORIEN S/ COISE**

# Samedi 15 MARS 2025

Cette rencontre est placée sous le signe de l'amitié, sans pression pour les judokas.

*Dans la mesure du possible, les judokas seront répartis par groupe de poids équivalent en séparant les filles et les garçons. Ils feront au moins 3 Randoris et seront tous récompensés. Les plus petits judokas commenceront par une démonstration de technique avant le Randori.*

**Merci de nous transmettre vos listes d'inscriptions avant le mardi 11 mars en la renvoyant par mail**

**sur fichier Excel : NOM / Prénom / Année / Poids / Grade / Fem ou Masc**

**[competition.judopelaude@gmail.com](mailto:competition.judopelaude@gmail.com)**

DATE DE NAISSANCE	HORAIRE de la pesée	RANDORIS Combats	TEMPS			
			Durée du combat	Durée OSAE-KOMI (immobilisation)		
				YUKO	WAZA-ARI	IPPON
EVEIL JUDO 2021-2020-2019	9H30	Randori au Sol	1 minute 30	De 1 à 4 secondes	De 5 à 9 secondes	10 secondes
MINI POUSSINS 2018-2017	11h30					
POUSSINS 2015-2016	14H30	Randori Debout	2 minutes	De 5 à 9 secondes	De 10 à 14 secondes	15 secondes
BENJAMINS - MINIMES 2011 à 2014	16H30		2 minutes 30	De 5 à 9 secondes	De 10 à 19 secondes	20 secondes
CADETS - JUNIORS - SENIORS 2010 et avant	17H		3 minutes	De 5 à 9 secondes	De 10 à 19 secondes	20 secondes

*Un service de restauration et buvette sera à votre disposition durant toute la journée.*