



RENCONTRE AMICALE DE JUDO

Le club de Judo MJC St Martin en Haut vous invite à sa rencontre amicale

Dimanche 13 avril 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 par une médaille.

**Merci de nous transmettre votre liste d'inscriptions
avant le mardi 8 avril en la renvoyant par mail**

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

judostmartin@gmail.com

**Gymnase « le Petit Pont » - Av. des hauts du lyonnais - 69850 St Martin en Haut
Salle des sports attenante au Dojo et située juste à côté du stade de foot.**

DATE DE NAISSANCE	HORAIRES 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

Restauration et buvette seront à votre disposition durant toute la journée.