



JUDO Adapté

柔道

Grand Prix Régional Judo Adapté de la Sarthe ligue de Judo Pays de la Loire

Le 24 Avril 2016 à Précigné
Animation FFJDA

Avec la présence de nos champions Sarthois

Marine PERDOUX Championne de France sport adapté 2015 en Division 3
Charly FEFÉU Vice-Championne de France sport adapté 2015 en Division 2
Justine ROME 3^{ième} au Championne de France sport adapté 2015 en Division 3

Organisé le judo Club de Précigné et Commission Mixte CDJ 72

Programme :

10h – 10h30 : Accueil divisions combats D1, D2 et D3

10h30 – 12h : Rencontres

12h : Récompenses

10h30- 11h : Début D3 Technique et Parcours orienté

12h : Rencontres

Lieu : Gymnase Omnisports Robert Courtaugis - Route de Sablé - Précigné 72 300

Règlement : Animation régionale des Pays de la Loire à partir de Minimes
Application du règlement FFSA

Pour tous renseignements veuillez contacter

Jimmy EUSTACHE

Tél : 06 21 93 91 05

E-mail : jimyeustache@gmail.com

Emmanuel EGON

OU

E-mail : emmanuel.egon@sfr.fr

Bordereau d'engagement à retourner par mail à emmanuel.egon@sfr.fr

Avant le 18 Avril 2016

BORDEREAU D'ENGAGEMENT
GRAND PRIX SPORT ADAPTE

Nom exact du Club :

Nom de l'Accompagnateur :

Adresse :

☎ : Fax : E-mail :

Tournoi N° Date : Lieu :

Date des engagements : (Merci de respecter les délais d'engagement)

Cat. de Poids	NOMS & PRENOMS <i>Ecriture lisible & orthographe exacte</i>	Grade	Date de Naissance	Division

Nom & signature du responsable des engagements

PARCOURS ORIENTE

TACHE 1:

DISPOSER SES PIEDS DANS LES CERCEAUX EN EFFECTUANT UN DEMI-TOUR (TAISABAKI).

TACHE 2:

EFFECTUER UNE CHUTE ARRIERE.

TACHE 3:

SE DEPLACER SUR LE DOS AVEC L'AIDE DE SES MEMBRES PUIS S'ARRETER A HAUTEUR D'UNE LIMITE.

TACHE 4:

DISPOSER SES QUATRE MEMBRES SUR LES GUIDES AU SOL PUIS EFFECTUER UNE CHUTE AVANT A DROITE.

TACHE 5:

DISPOSER SES PIEDS DANS LES CERCEAUX, S'ACCROUPIR PRENDRE LA BALLE DANS SA MAIN GAUCHE, EFFECTUER UNE CHUTE AVANT A GAUCHE.

TACHE 6:

POUSSER UN PARTENAIRE ET LE REPOUSSER SI CELUI-CI S'OPPOSE.

TACHE 7:

AVEC UN PARTENAIRE QUI A UN GENOU AU SOL (GAUCHE OU DROIT), ACCROCHER LA JAMBE RELEVÉE ET PROJETER AU SOL.

TACHE 8:

RETOURNER UN PARTENAIRE QUI EST EN POSITION QUADRUPÉDIQUE PUIS L'IMMOBILISER AU SOL.

NOTATION DU PARCOURS:

10P MOUVEMENT EXECUTE PAR SIMPLE CONSIGNE VERBALE.

7P MOUVEMENT EXECUTE AVEC EXEMPLE.

5P MOUVEMENT EXECUTE AVEC AIDE PHYSIQUE.

3P MOUVEMENT EXECUTE PARTIELLEMENT.