

REGLEMENT BENJAMINS

Temps de combat
2 minutes

SI EGALITE
1 minute en NE WAZA

Décision OBLIGATOIRE

Osaekomi
WAZA-ARI de 10 à 19 sec / IPPON 20 sec

Temps de récupération
4 minutes

Ne Waza

SANKAKU : cette forme d'entrée est autorisée en renversement dans sa forme fondamentale, sans contrainte sur la nuque et en libérant les jambes au moment de l'immobilisation.

Les formes de retournement avec contrainte sur les cervicales sont interdites (exemple : forme dite "Reiter")

Ces situations doivent être arrêtées dès la première tentative.

Interdiction des clés de bras et des étranglements

Pénalités

En cas de faute légère sans intention de faire du judo négatif avertir le combattant.

Si récidive SHIDO

Si la 1ere faute est intentionnelle pour bloquer ou empêcher l'autre de faire judo :

SHIDO direct

le 3^e SHIDO entraîne la disqualification

HANSOKU MAKE

Sur les actions dangereuses (plonger la tête la première...) l'arbitre arrête le combat et disqualifie le compétiteur

HANSOKU MAKE

EXPLICATION DE LA FAUTE A CHAQUE FOIS

Saisies

Saisie de la garde à 2 mains avec possibilité jusqu'à la moitié du dos pouce à l'intérieur.

Encercler la tête forme
KUBI NAGE OU KOSHI GURUMA
INTERDIT

Pour toute attaque à 1 main ayant échoué un retour à la garde à 2 mains est nécessaire

Formes techniques

SUTEMI ET MAKIKOMI :

INTERDIT

ATTAQUE A 2 GENOUX AU SOL :

INTERDIT