

REGLEMENT POUSSINS

Départ debout
1 m 30s

SI EGALITE

1 minute **EN NE WAZA**

Décision **OBLIGATOIRE** si pas de valeur

Temps de l'Osaekomi

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

Temps de récupération
3 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 tout de suite.

Interdiction des clés de bras et des étranglements

Pénalités

PAS DE PENALITES

EXPLICATION DE LA FAUTE A CHAQUE FOIS

Saisies

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

Encercler la tête forme
KUBI NAGE OU KOSHI GURUMA
INTERDIT

Projection valorisée uniquement côté de la manche.

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

Formes techniques

HON GESA GATAME :

Si contrainte cervicale
Repositionnement en **KUZURE GESA GATAME**

SUTEMI ET MAKIKOMI :

INTERDIT

ATTAQUE A 1 OU 2 GENOUX AU SOL :

INTERDIT